

Cos'è il metodo **Pilates**?

Il pilates è un metodo di ginnastica posturale che **risale ai primi anni del '900** e prende il nome dal suo ideatore **Joseph Pilates**. Il suo metodo consiste in uno studio approfondito del corpo e della mente e si struttura in 34 esercizi.

Nel Pilates è possibile attuare una crescita graduale nell'esercizio, inserendo variazioni che conducono da un livello base ad un livello avanzato.

STILE PILATES

Il programma di allenamento al **Matwork** è rappresentato da esercizi suddivisi in versione base, intermedio e avanzato.

“Pazienza e perseveranza sono qualità essenziali per il successo e la realizzazione finale, per ogni cosa per cui vale la pena sforzarsi.”

Joseph H. Pilates.

PARTNERS E CONVENZIONI:



Posteitaliane

Network PosteProtezione



welion



Health ASSISTANCE

www.riabilia.com



RIABILIA

Riabilia s.r.l di Luigi Barillaro & C.
Str. Priv. Trav. Via F. Sofia Alessio, 2
89029 Taurianova (RC)

Telefono & fax: 0966 61.20.95
Mobile - WhatsApp: +39 393 99.31.666
info@riabilia.com www.riabilia.com



PILATES
FISIOTERAPICO



Pilates Fisioterapico

IN COSA È DIVERSO?

Con il Pilates gli esercizi vengono utilizzati per valutare il paziente per poi riabilitarlo, riducendo la funzionalità e migliorando così le performance motorie. Si cerca innanzitutto una stabilizzazione statica e dinamica locale, cioè della "power house", successivamente si integra con la stabilizzazione globale.

L'obiettivo è quello di ricercare il benessere fisico nonostante le problematiche a carico del sistema muscolo-scheletrico, e lo si farà in maniera graduale.

Anche durante le sedute di gruppo non mancherà l'attenzione della fisioterapista, osserverà e correggerà eventuali posture scorrette durante l'esecuzione dell'esercizio fisico.

Matwork basic

e principi tradizionali

Gli esercizi del programma base sono stati scelti per **agevolare l'apprendimento motorio e l'adattamento fisico**. Nel corso del tempo il paziente potrà intraprendere nuove sfide e nuovi esercizi.

I principi fondamentali del metodo Pilates:

- CENTRALIZZAZIONE
- CONTROLLO
- RESPIRAZIONE
- PRECISIONE E ALLINEAMENTO
- CONCENTRAZIONE
- FLUIDITA' E COORDINAZIONE

COME VERRÀ IMPOSTATO IL CORSO?

Inizialmente è indicato affrontare prima un numero di **sedute individuali** che possano preparare mente e corpo nel modo migliore ed inoltre permettono alla fisioterapista di conoscere la persona ed avere un quadro clinico completo.

Successivamente ci si integrerà in **gruppi matwork da max 5 persone**.

Il corso avrà la durata di circa un'ora a seduta e verrà ripetuto 2 giorni a settimana per un totale di 8 appuntamenti mensili. Miglioramento della sensazione di benessere.

Indicazioni in RIABILITAZIONE

- Prevenzione e trattamento di **alterazioni posturali**;
- **Rieducazione funzionale** sia della colonna vertebrale sia delle grandi articolazioni, pre e post intervento chirurgico;
- durante e dopo la **gravidanza**;
- **Geriatrica** (migliorare l'equilibrio e l'autonomia, ridurre dolore e rigidità, momento di aggregazione);
- **Atleti** (integrare la riabilitazione prima del ritorno all'attività sportiva, ridurre il rischio di infortuni, migliorare la propriocezione, la coordinazione e l'elasticità).

Benefici

- Miglioramento della **postura** statica e dinamica;
- Miglioramento della **capacità respiratoria**;
- Miglioramento dell'**elasticità muscolare**;
- Maggior **coscienza corporea**, migliorando la propriocezione.