

## FITNESS

LA GINNASTICA  
DEI BENEFICI:

## Pilates

*Dall'America un programma in grado  
di migliorare sensibilmente fisico, tonicità e postura*

Pilates, ovvero? Si tratta principalmente di una innovativa ed efficace tecnica di ginnastica, proveniente dagli States, capace di agire in modo evidente sul fisico, aumentando la capacità muscolari, la postura e conseguentemente il benessere psico-fisico generale della persona che lo pratica. Non si tratta infatti della solita attività frenetica brucia-calorie, bensì l'obiettivo di chi pratica Pilates è molto più profondo, più intenso, come ad esempio quello di migliorare la postura attraverso un intenso lavoro della muscolatura profonda ed il rinforzo della struttura muscolare posteriore. Una definizione un po' complessa che

identifica però una forma di allenamento rivoluzionaria, capace di far lavorare il fisico e bruciare i grassi senza sudare o sentire affaticamento. Non è una disciplina miracolosa, sia chiaro, richiede certamente impegno, concentrazione e costanza, ma a differenza delle altre concepisce l'allenamento in un modo nuovo e diverso, all'apparenza più soft, in pratica molto più 'rigoroso' ed uniforme. Si tratta quindi di esercizi mirati, eseguiti attraverso l'aiuto di macchine specifiche, che hanno la capacità di costruire una muscolatura tonica, armoniosa ed elastica. Nel Pilates infatti si presta molta attenzione alla costruzione e all'allungamen-

to muscolare, per aumentare la flessibilità delle articolazioni, si sviluppano tutti i muscoli addominali e si fortifica la schiena. Nessun parte del corpo rimane esclusa dall'allenamento, con il risultato di un fisico in forma, armonioso e senza sgradevoli ed antiestetici sbilanciamenti muscolari. Praticare Pilates significa inoltre acquisire movenze più fluide ed eleganti, imparare a muoversi con leggerezza, riuscire a migliorare la comunicazione tra il corpo e la mente prendendo coscienza di sé e del proprio respiro. È una disciplina indicata per tutti, uomini e donne, in quanto rallenta i processi di invecchiamento, aiutando a mo-

dersi meglio, ed aumenta il metabolismo favorendo così la perdita dei chili in eccesso. Tutto ciò senza sforzo, poiché si eseguono movimenti lenti e misurati, secondo un esercizio profondo ma non affaticante. Per praticare Pilates e trarne tutti i reali benefici, a Modena è sufficiente iscriversi presso lo Studio ginnico Pilates di Reggiani Marilena, l'unico con l'attrezzatura originale di Josef Hubertus Pilates, per un ottimo allenamento poliedrico ed efficace. La varietà dello Studio è inoltre comprovata dall'autorizzazione proveniente direttamente dagli U.S.A., a garanzia di grande professionalità, sicurezza e qualità internazionale. Per provare personalmente tutti i benefici di Pilates è sufficiente recarsi in via degli Imprenditori 19 a Modena: est, a 5 minuti dal centro e dalla tangenziale n. 3, in direzione di via indipendenza. Lo studio ginnico Pilates è in grado di risolvere tutti i problemi sia a livello estetico, migliorando la postura, quindi aumentando la sicurezza, che a livello fisico, trattando in modo efficace tutte le patologie della colonna vertebrale, da discopatie discali, osteoporosi a lussazioni e lassità delle articolazioni, senza tralasciare i più comuni e fastidiosi dolori muscolari. Tutto ciò grazie alla ginnastica Pilates e per mezzo dei suoi provenienti dall'America. I risultati parleranno da soli...

A CURA DELLA SPI

STUDIO GINNICO  
PILATES

DI REGGIANI MARILENA

- Tecnica di ginnastica Pilates con studio della posizione neutra della colonna
- Riabilitazione post-traumi
- Posturale
- Pre-parto
- Per problemi alle articolazioni, dolori muscolari, patologie della colonna, osteoporosi



Via Degli Imprenditori, 19 - 41100 MODENA - Tel. 059 281400 - Fax 059 2862740