



FISIO OLOT - PILATES

El mètode Pilates és un sistema d'entrenament físic i mental creat a principis del segle XX per Joseph Hubertus Pilates.

Té per objectiu recuperar l'equilibri muscular del cos, controlant la postura i la respiració. La seva pràctica habitual genera un augment de la força i de la flexibilitat, a més d'una important millora de la postura.

Es realitza en classes dirigides, on l'objectiu és enfortir el sòl pèlvic i la musculatura abdominal durant tots els exercicis.

Els exercicis es realitzen a terra sobre un matalasset, sobre pilotes o de peu.

