

Dedicato alle DONNE

...e non solo!

La ginnastica perineale, un prezioso strumento di prevenzione da conoscere e sperimentare.

Se il **pavimento pelvico** perde tonicità e forza ne risentono gli *sfinteri* dell'uretra e si indebolisce la sua funzione anche durante l'atto sessuale.



I vantaggi dell'allenamento del perineo

- Perineo pronto all'estensione durante il **parto**;
- Maggiore consapevolezza nel processo del parto tramite **rilassamento e respirazione**;
- **Maggior controllo** sui muscoli quando si starnutisce o mentre si tossisce senza perdita incontrollata di urina;
- **Aumento del piacere sessuale**;
- Percezione della base del bacino come un tappeto che sostiene il **tronco**;
- **Gambe** libere da tensioni;
- **Schiena senza dolore**. Ne trae profitto la regione lombare che frequentemente sostituisce il lavoro che dovrebbero fare il bacino e il perineo;
- **Postura** allineata e minor tensione nelle spalle;
- Aumenta l'**energia** e la vitalità: il corpo funziona in modo più ergonomico.

IL PERSONAGGIO

Joseph **Pilates**

Nacque in Germania da bambino aveva una salute molto cagionevole, determinato a superare la sua fragilità e a sviluppare un corpo sano e forte, studiò e fece molta ginnastica. Attraverso i suoi esercizi fu in grado di sviluppare non solo un fisico sano, ma anche forte e modellato, tanto che fece da modello per disegni di anatomia.



I principi del Metodo Pilates

- ✓ **CONCENTRAZIONE**
Attenzione nell'eseguire gli esercizi, ad ogni singolo movimento e a tutti gli aspetti del corpo.
- ✓ **CONTROLLO**
Controllo non solo del movimento specifico che si sta eseguendo, ma anche della postura, della posizione della testa, degli arti, del bacino e perfino delle dita dei piedi.
- ✓ **STABILIZZAZIONE DEL BARICENTRO**
Stabilizzazione del baricentro attraverso un lavoro ed esercizi particolari nella regione addominale, lombare e dorsale. Rafforzamento del "centro del corpo".
- ✓ **FLUIDITA' DEI MOVIMENTI**
Sviluppare fluidità e controllo dei movimenti per ottenere "armonia".
- ✓ **PRECISIONE**
Esecuzione precisa dei movimenti tramite il controllo per migliorare il bilanciamento del tono muscolare.
- ✓ **RESPIRAZIONE** Respirazione coordinata con i movimenti, fluida e completa.

PILATES

Sviluppato nel 1920 dal famoso trainer Joseph Pilates, il Metodo Pilates è un sistema di allenamento focalizzato sul miglioramento della fluidità dei movimenti, della forza in tutto il corpo, senza creare un eccesso di massa muscolare; un sistema quindi in antitesi con il body building tradizionale. Ma il metodo Pilates non è solo esercizio fisico, è anche coordinamento fisico e mentale, svolto con esercizi studiati appositamente e sotto la supervisione di allenatori specializzati.



I benefici del Metodo Pilates

- migliora la forza ed il tono muscolare (senza aumentare troppo la massa)
- migliora la postura
- conferisce un ventre piatto
- migliora la fluidità dei movimenti
- diminuisce l'incidenza del mal di schiena.
- contribuisce a dare sicurezza a sé
- diminuisce lo stress

