PILATES

"In 10 sedute ti senti meglio, in 20 sedute migliori il tuo aspetto fisico
in 30 sedute avrai un corpo completamente nuovo..."*Joseph H. Pilates.*

Il Pilates, insieme di yoga, danza e ginnastica, tonifica e snellisce efficacemente tutto il corpo. Inoltre, agendo sui muscoli posturali, il metodo Pilates rende il corpo più tonico ed armonioso.

La pratica costante del Pilates migliora l'armonia dei gesti, il portamento, tonifica i muscoli, previene la sintomatologia dolorosa dovuta a posture scorrette o a disturbi articolari.

Ecco i benefici:

- Ventre più sodo e più piatto
- Corpo più snello
- Movimenti più fluidi
- Muscoli più sodi e tonici
- Migliore respirazione
- Migliore circolazione sanguigna
- Diminuzione dello stress

Frequentare i corsi Pilates significa poter eseguire un allenamento piacevole per il corpo e la mente**,** ottenere un fisico resistente senza aumento di massa, migliorare la flessibilità, sviluppare un "baricentro" forte, addominali piatti e una muscolatura dorsale resistente; inoltre, con il pilates si possono apprendere modelli di movimento efficienti,
essere in forma fisicamente ed impedire traumi sportivi, apprendendo modelli di movimento efficienti.

"La cosa importante non è ciò che stai facendo, ma come stai eseguendo ciò che fai"J.H.Pilates

ORARIO PALEXTRA 2010/2011

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	9:00 NEW AGE		9:00 NEW AGE	
13:15 TONIC		13:15 TONIC		13:15 TONIC
	17:30 N.S.T		17:30 N.S.T	
18:00 T.T.S		18:00 T.T.S		18:00 PILATES
19:00 TOTAL BODY	18:30 Bio Ginnastica			
19:00 PILOGA		19:00 TOTAL BODY	19:00 Spinning	19:00 PILATES
20:00 PILOGA				

Corsi extra

Spinning raddoppia il SABATO mattina ore 11:00

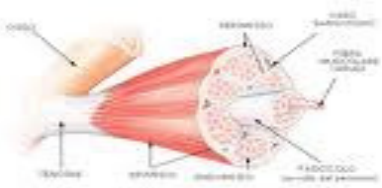
FITNESS POSTURALE
(SU APPUNTAMENTO)

T-GROUP **mar.19:00 sab. 10:00**

DOMS

Il termine **DOMS** sta per " Delayed Onset Muscolar Soreness " ovvero indolenzimento muscolare ad insorgenza ritardata che compare dopo circa 10-14 ore dalla fine di un work-out davvero intenso e raggiunge un picco intorno alle 24/36 ore per poi decrescere in un tempo che varia da 3 a 4 giorni.
Le cause del DOMS sono da ricercare nel danneggiamento delle miofibrille e connettivo perimuscolare.
L'organizzazione della miofibrilla viene profondamente intaccata e si verificano:

1. Alterazioni della permeabilità del sarcolemma, con deficit della pompa Na / K e conseguenti squilibri elettrolitici;
2. Il Ph si abbassa creando un ambiente acido che attiva enzimi lisosomiali ad azione proteolitica;
3. Lisi delle miofibrille;
4. Innesco dell' **INFIAMMAZIONE.**



Queste tappe precedono la riparazione e rigenerazione cellulare.
La sintomatologia del DOMS è data da: dolore legato a mobilizzazione attiva e passiva; in certi casi da edema (gonfiore) e rigidità muscolare. L'entità del dolore dipende anche dal tipo di contrazioni eseguite; le contrazioni concentriche ma soprattutto le eccentriche, o negative, sono quelle che producono il maggiore DOMS. Poco o nessuno dolore è stato osservato in seguito alle contrazioni isometriche.
Per alleviare i dolori è consigliabile un workout di tipo aerobico sub massimale e stretching.