



A pilates egy speciális mozgásforma, amely nem csak a testre, hanem az elmére is jótékony hatásokat fejt ki. Nem terheli meg az ízületeket, mégis szerepet játszik a gerincbántalmak megelőzésében. Fogyókúrák programok kiegészítésére is alkalmas.

### **Pilates: A fogyókúra kiegészítéseként is ajánlott mozgásforma**

A pilates eredetileg contrology-ként vonult be a köztudatba az 1900-as évek elején. Később mégis a mozgásforma feltalálójának, Joseph H. Pilates nevéként terjedt el szerte a világon. Napjainkban több 10 millióan oktatják és gyakorolják nap, mint nap. Nem véletlenül, hiszen egy olyan gyakorlatsorozatról van szó, amely nem igényel különösebb aerob állóképességet, nem terheli meg az ízületeket, mégis rendkívül hatékonyan fokozza az izomkoordinációt, szabályozza a légzést, javítja a kognitív funkciókat és nem utolsósorban fejleszti az izomerőt.

[Bővebben>>>](#)