

PILATES

Napísal jana vitova

Streda, 25 November 2009 10:52 - Posledná úprava Pondelok, 28 Október 2013 20:26

Cvičenie metódou Pilates je zamerané na posilnenie a následné natiahnutie oslabených svalových skupín.

POMÁHA :

- pri problémoch s chrbticou / bolesti chrbtice, pooperačné stavy chrbtice /
- tvaruje problémové partie tela
- napomáha správne držaniu tela / vhodné aj pre mladých ľudí, ktorí následkom rýchleho rastu majú zlé držanie tela /
- pôsobí proti stresu a únave
- je veľmi dobrým kompenzačným cvičením pre vrcholových aj rekreačných športovcov
- poskytuje úľavu ľuďom, ktorí dlhodobo pracujú pri počítači
- odstraňuje bolesti chrbtice mamičkám, ktorých chrbtica je extrémne namáhaná nosením bábätká, kojením atď.
- prináša pocit celkového uvoľnenia a relaxácie
- je prevenciou proti osteoporóze.

PILATES

Napísal jana vitova

Streda, 25 November 2009 10:52 - Posledná úprava Pondelok, 28 Október 2013 20:26
