

Pilates



Pilates es un conjunto de ejercicios cuya finalidad es unir cuerpo y mente para mejorar tanto la condición física como la capacidad de concentración y control.

Durante el ejercicio hemos de estar al 100% con los cinco sentidos, y además incluir otro nuevo que será la propiocepción, un sentido que nos permite conocer, escuchar y entender nuestro propio cuerpo.

Los principios en los que se basa dicho método son: respiración, control del centro, conciencia, precisión, fluidez, estabilidad, coordinación y eficiencia.

Estos son algunos de los muchos beneficios que nos aporta el Pilates: aumenta nuestra flexibilidad, destreza, agilidad y coordinación en los movimientos; nos ayuda a corregir los malos hábitos posturales; es un buen ejercicio para la prevención de lesiones musculares...

En Pilates abarcamos el trabajo de la musculatura interna de la columna vertebral, con el fin de enderezarla, evitando a su vez que empeoren las lesiones de la columna. Con este fin conseguimos la rehabilitación constante de toda la columna vertebral.

A nivel psíquico conseguiremos armonizar mente y cuerpo, ayudaremos a reducir el estrés y a conseguir una mayor autoestima.

En la clínica Climent (calle ciutat del Laval 23) ofrecemos clases de Pilates terapéutico en grupos reducidos de 6-8 personas. Para más información acércate a conocernos o llámanos al 962042930. ■

Clinica Climent - C/ Ciutat de Laval, 23 - bajo - derecha. Gandia. Tel. 96 204 29 30