

# Pilates: Il linguaggio

La posizione neutra del bacino e il centro sono concetti che nel pilates servono a descrivere due importanti principi.

Questo aiuto mostra come ottenere l'attivazione del centro e una posizione neutra del bacino con determinate istruzioni.

[Aiuto: Pilates – Il linguaggio](#) (pdf)



Posizione neutra del bacino.

---

Fonte: Hessloehl, S., Frick, A. (2012). Modulunterlage «Pilates Übungen», Ginnastica+Danza.  
Macolin: UFSPÖ, Gioventù+Sport



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ