

Pilates: I principi del metodo

Nel pilates è determinante ricorrere a dei principi concreti per allenarsi in modo efficace. La respirazione e la postura sono fattori indispensabili.

Durante l'esecuzione di questo esercizio si fa molta attenzione alla respirazione e all'allungamento della colonna vertebrale nell'asse. Nell'aiuto viene illustrato il modo corretto di eseguire i movimenti.

[Aiuto: Pilates – Principi](#) (pdf)



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ