

Esercizio quotidiano per giovani e adulti: Rafforzare fisico e mente con il pilates

Stabilire una routine quotidiana che includa anche l'attività fisica è essenziale. Fra le attività più indicate figura anche il pilates, che permette di eseguire esercizi di allungamento, mobilità articolare, rafforzamento muscolare e mentale.



Il pilates è composto di esercizi impegnativi ma nel contempo dolci, ovvero privi di movimenti o di impatti bruschi. I suoi benefici principali sono i seguenti:

- aiuta ad attenuare i dolori rinforzando i muscoli profondi e sostenendo correttamente il bacino e la schiena
- migliora la postura e affina la silhouette rassodando i muscoli deboli e distendendo quelli rigidi
- rende più elastici grazie all'allungamento della muscolatura e all'ampiezza delle articolazioni
- migliora la respirazione, rendendola più lenta e profonda
- corregge la postura
- insegna ad eseguire correttamente gesti che si compiono nella vita di tutti i giorni
- affina le capacità coordinative, ciò che contribuisce a limitare gli effetti dell'invecchiamento
- una pratica regolare aiuta pure a combattere lo stress quotidiano e infonde un vero e proprio benessere.

Di seguito vi proponiamo degli esercizi e tre contributi sotto forma di articolo e di aiuti per una pratica corretta di questo metodo di allenamento adatto a tutti.

- [Esercizi di pilates](#)

- Articolo: [Un metodo che migliora la qualità dei movimenti](#)
- Aiuto: [I principi del pilates](#) (pdf)
- Aiuto: [Il linguaggio del pilates](#) (pdf)

Informazione importante

Cari utenti di [mobilesport.ch](#),

tutti gli esercizi proposti sono stati creati e formulati per essere introdotti nelle lezioni di educazione fisica e negli allenamenti. Tuttavia, essi possono essere facilmente adattati anche per essere eseguiti a casa.

Il team di [mobilesport.ch](#) vi augura un buon allenamento!



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP