

Kerülj könnyen csúcsformába – Pilatessel!

📅 2011. február 21. hétfő, 11:25 | 👤 Author: szerk | 📄 🖨️ 📧

Olvasóink értékelése
Kitűnő

A Pilates amellett, hogy minden izmot megmozgat, számos egészségügyi problémára ajánlott. Gondoskodik a törzs stabilizálásáról, elmulasztja a hátfájdalmakat, csökkenti ülőmunkából adódó diszkomfortérzetet. Ráadásul megelőzhetjük vele a sérüléseket. Többek között ezek miatt vált népszerűvé szerte a világon.

A legújabb gépekkel felszerelt, otthonos edzőterem fogad a Gellért-hegyen. Tulajdonosa, Szabó Viktória az Operaház balerinája. Ő már nem tudja nélkülözni a Pilates-t, majd sorolja is a mozgásforma előnyeit.



- Minden óra személyre szabott, a résztvevő elvárásai, céljai és testalkata szerint építjük fel. Minden izmot külön megdolgoztatunk. A célunk, hogy izomegyensúly jöjjön létre az óra során. Érdekes mindig Pilates személyi edző segítségét kérni. Ő folyamatosan kontrollálja, korrigálja a mozdulatokat. Épp ezért egyéni órákat vagy kiscsoportos foglalkozásokat tartok. Ez egy nagyon intenzív módszer, a mélyizmokat erősíti meg. „Mellékhatásként” pedig lelki kiegyensúlyozottság alakul ki a vendégeimnél.

Szabó Viktória szerint 10 edzést követően a vendég érzékeli, hogy átalakul a teste, 20 alkalom után az érintett környezete is látja a javulást, bókok, elismerések és „mitől nézel ki ilyen jól?” kérdések időszakába ez, 30 tréninget követően – megfelelő táplálkozás mellett – garantált a csúcsforma: feszes has, fenék és comb.



Szabó Viktória a STOTT PILATES módszert alkalmazza. Szerinte már a heti egy edzés is rengeteg problémára – izom, ízület, porckorong - jelent nagy segítséget. Táncosok, élsportolók kiegészítésként, rehabilitációként, készségfejlesztés céljából járnak Pilates-re.



A mozgásforma eredeti célja is a rehabilitáció volt. Joseph Pilates a New York City Balett épületében dolgozott, rengeteg táncos járt hozzá. Az első világháború alatt kórházi ágyakra rögzített rugókat, botokat, köteleket, így edzette a sebesülteket. Ők pedig Pilates segítségével sokkal hamarabb kaptak erőre. A régi módszerhez az évek során gyógytornászok, orvosok, edzők tették hozzá tudásukat. Miután Hollywoodban, a sztárok körében kedveltté vált, az egész világon felfedezték. Mivel a mozgásforma már bizonyított, kijelenthető: népszerűsége nem lesz tiszavirág életű, hanem napról napra nő!

Victory Pilates Stúdió
1118, Budapest, Ménesi út. 32.
További információ: www.victorypilates.hu

Kérjük, hogy regisztráljon vagy jelentkezzen be, ha hozzá kíván szólni ehhez a cikkhez.

Add this page to your favorite Social Bookmarking websites

| [More...](#) 

Módosítás: (2011. február 21. hétfő, 11:37)