

Pilates Barre

Anche i danzatori professionisti ne beneficiano da noi.

Se sei solo un amatore della danza questa è la disciplina adatta a te.

Forse non sai che i danzatori hanno un modo differente di tenersi in forma. I ballerini allenano i muscoli più in profondità possibile per rendere le fibre muscolari più lunghe e toniche.

Pilates Barre è la perfetta armonizzazione tra i principi fondamentali della danza e quelli del Pilates, utilizzando un metodo basato sull'ottimizzazione dell'elasticità muscolare.

Entrambe le discipline si sono sviluppate nel corso dei secoli traendo la propria validità dai benefici effettivamente ottenuti.

Un'attenta e professionale lettura di questi effetti ha potuto, più di recente, cogliere lo specifico vantaggio di ciascuna e unirli in una nuova disciplina.

Pilates Barre offre una lezione dinamica e aerobica, svolta a ritmo di musica e pensata per coinvolgere tutti, anche coloro che non si sono mai avvicinati né al mondo della danza né al Pilates.

“Creare movimenti consci per risultati inconsapevoli”

Nell'approfondimento...

Sei curioso su quali sono i benefici reali?

Migliora la concentrazione

I piccoli movimenti che si usano nel Pilates Barre aumentano il livello di consapevolezza che hai del corpo e della risposta che desideri avere.

Migliora la coordinazione

L'utilizzo di gambe e braccia allo stesso tempo aumenta la coordinazione. Migliora l'attivazione e la connessione neuromuscolare, cioè la comunicazione fra mente e corpo.

Migliora la postura e la rende più elegante ma soprattutto tonica

Gli esercizi isometrici usati in questo tipo di allenamento sviluppano equilibrio e resistenza. Intervallati con una parte cardio creano una lezione completa.

Non annoia

Se hai provato tutti i tipi da danza e vuoi passare ad altro, il Pilates Barre non annoia, anzi è divertente e allo stesso tempo ti fa lavorare a fondo ottenendo risultati in tempi relativamente brevi.

Ti sarebbe piaciuto ballare ma pensi sia troppo tardi?

Hai sempre desiderato ballare ma non sei mai andata a scuola di danza, non c'è nessun tempo limite. Il Pilates Barre ti insegna i movimenti e le posizioni base della danza e piano piano diventa sempre più complesso. Gli esercizi usati più spesso con un po' di pratica si assimilano e non sono pericolosi per il fisico. Aumentando nel tempo la difficoltà delle lezioni ti troverai ad eseguire una vera e propria lezione di danza!

Ti rende flessibile ed aiuta ad evitare infortuni

I ballerini riescono a fare cose mirabolanti senza farsi male perché si allenano con esercizi isometrici che vanno a rafforzare anche i muscoli più piccoli che in un allenamento dinamico spesso sono meno sotto sforzo.

Inoltre lo stretching è una parte molto importante nell'allenamento alla sbarra. Ti aiuta a trovare il massimo della tua escursione muscolare in modo da preparare il tuo corpo ad un eventuale rischio di infortunio ed evitarlo.

