Что такое пилатес?

**Что представляет собой пилатес?**

органы в идеальном положении.

Пилатес состоит из плавных упражнений, которые требуют максимально точного выполнения без каких-либо пауз. Во время занятий в работу включается несколько мышц одновременно, они медленно растягиваются, становясь более эластичными, гибкими, длинными, упругими. Задействует пилатес и глубоко
расположенные мышцы, что также немаловажно для формирования стройной фигуры.

Отличительная черта пилатес – осознанность движений при выполнении упражнений, максимальная сосредоточенность, концентрация, в первую очередь работа мозга, контролирующего работу тела.

Еще одна особенность пилатес – плавность и беспрерывность упражнений. Они выполняются без пауз, и одно упражнение плавно перетекает в другое. Перенапряжения и дисбаланса не возникает из-за того, что не задействованные во время выполнения того или иного упражнения мышцы находятся в состоянии релаксации.

Преимущество пилатес состоит в том, что он практически не имеет ограничений – в зависимости от уровня подготовки, возраста, наличия тех или иных заболеваний можно подобрать индивидуальную программу занятий. Еще один плюс пилатес, актуальный для девушек – он помогает укрепить мышцы, в то же время не способствуя наращиванию мышечной массы.

**Чем полезен пилатес?**

Это отличный вариант для людей, вынужденных долго работать сидя, например, за компьютером. Боли в спине – проблема абсолютно всех «сидячих» работников – забудутся как страшный сон после того как вы начнете регулярно заниматься пилатес.

Чем полезен пилатес для девушек и женщин? Упражнений пилатес помогают укрепить мышцы пресса, таза и поясничного отдела позвоночника. Пилатес пойдет на пользудевушка, желающим двигаться грациозно, быть гибкой и изящной, иметь красивую осанку и плавную походку. Данный комплекс упражнений развивает координацию движений и концентрацию внимания, совершенствует правильное дыхание и умение расслабляться, способствует лучшему восприятию своего тела. Это отличный вариант для тех, кто хочет привести в порядок не только свое тело, но и дух.