

# ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕΣΩ PILATES

«Το θεραπευτικό pilates επικεντρώνεται στη συμμετρική στάση του σώματος, στον έλεγχο της αναπνοής, στην ενδυνάμωση των κοιλιακών, στη σταθεροποίηση της σπονδυλικής στήλης, της λεκάνης και της ωμοπλάτης. Εστιάζει επίσης στην ευλυγισία των μυών, στην κινητικότητα των αρθρώσεων και στην ενδυνάμωση μέσω του ολικού εύρους κίνησης. Αντιμετωπίζει το σώμα ως σύνολο, γι' αυτό και δεν προκαλεί τραυματισμούς. Γεγονός που καθιστά τη μέθοδο ένα άριστο μέσο αποκατάστασης τραυματισμών και χρόνιων παθήσεων», εξηγεί η Άννα Μαρία Δράκου, απόφοιτος ΤΕΦΑΑ του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης με ειδικότητα στην Πρόληψη-Παρέμβαση-Αποκατάσταση και μεταπτυχιακό στον Μαζικό Αθλητισμό, στις Χρόνιες Παθήσεις και στο Αερόμπικ. Σε ποιους απευθύνεται το θεραπευτικό pilates; «Σε ανθρώπους που έχουν κακή στάση σώματος, προβλήματα οσφυϊκής και αυχενικής μοίρας και άλλες χρόνιες παθήσεις όπως σκολίωση, παραμορφώσεις σπονδυλικής στήλης και λόρδωση. Βελτιώνει την οστεοπόρωση, την αρθρίτιδα και γενικότερα όλο το μυοσκελετικό - από τον αυχένα μέχρι τα γόνατα. Ακόμα ενδείκνυται και σε ανθρώπους που βρίσκονται στα πρώτα στάδια της σκλήρυνσης κατά πλάκας. Ουσιαστικά με τις θεραπευτικές ασκήσεις pilates μαθαίνεις να ελέγχεις το κορμί σου», ξεκαθαρίζει η Άννα Μαρία. Μια λογική ερώτηση είναι γιατί να το επιλέξει κανείς. «Στο "Wellness Fit" όπου βρίσκομαι δημιουργούμε εξατομικευμένα προγράμματα. Αναλύουμε τα μυοσκελετικά προβλήματα του πελάτη, τον τρόπο ζωής του και δημιουργούμε ένα πρόγραμμα κομμένο και ραμμένο στις ανάγκες του. Πρόκειται για ένα ασφαλές είδος εκγύμνασης. Εκτός από τη μυϊκή ενδυνάμωση οι άνθρωποι μαθαίνουν να ακούν το σώμα τους, με αποτέλεσμα να μην το τραυματίζουν. Στην καθημερινότητα που ζούμε με τη λάθος στάση σώματος στο γραφείο και το στρες, οι ασκήσεις της μεθόδου είναι χωρισμένες σε επίπεδα, οπότε είναι ιδανικές για κάθε επίπεδο φυσικής κατάστασης», επισημαίνει.



ΤΟ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ PILATES ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΩΣ ΣΥΝΟΛΟ, Π' ΑΥΤΟ ΚΑΙ ΔΕΝ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥΣ. ΓΕΓΟΝΟΣ ΠΟΥ ΚΑΘΙΣΤΑ ΤΗ ΜΕΘΟΔΟ ΕΝΑ ΑΡΙΣΤΟ ΜΕΣΟ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ

**Info:**  
«Wellness Fit»,  
Εθνικής Αντιστάσεως 65,  
Χαλάνδρι, τηλ.:  
6944253673

