

Sesaonal Pilates

Pilates skiljer sig från många traditionella tränings-program eftersom det lägger tyngdvikt både på att stärka svaga muskler och tänja ut spända områden (ofta i en och samma övning). Dess fokus är bra hållning och form, och det har kallats för **"intelligent träning"** av Moira Stott (Stott Pilates). Många av de kroppshållningsproblem vi ser idag beror på vår moderna livsstil. Att sitta framför datorer och på kontorsstolar under långa perioder är bara ett exempel på varför många drabbas av obalans och smärta.

I **Seasonal Pilates** försöker vi följa årstidernas rytm på ett skönt och effektivt sätt, precis som i Chiball, se ovan.

Fördelar med Pilates

- Bättre muskelstyrka och förbättrad fysisk uthållighet
- Utökad rörlighet samt bättre kroppshållning och rörelsekaraktär
- Lägre stressnivåer, förbättrad sömn och vikthantering
- Förbättrad lung- och cirkulationsfunktion
- Förbättrad styrka i bäckenbottenmusklerna
- Lindring vid återkommande smärta på grund av muskelspänningar
-

