

Balls craziness

Poziom: fundamentalny

Zajęcia na matach z wykorzystaniem piłek. Lekcja jest stworzona z myślą o klientach rozpoczynających swoją przygodę z Pilatesem i dla tych, którzy już ją trochę poznali. Program treningu zbudowany jest w oparciu o klasyczne ćwiczenia Pilatesa z zastosowaniem dużych, małych-obciążeniowych oraz małych, miękkich piłek. Podczas każdej lekcji mogą być stosowane wymiennie różne rodzaje piłek. Praca z piłkami wzmacnia centrum tj mięśnie brzucha, pośladków, pleców- klucz metody Pilates. Korzystnie wpływa na prawidłową postawę, uelastycznia kręgosłup. Ponadto pobudza zmysł równowagi i poprawia koordynację ruchową. Lekcja proponowana dla osób, które chcą po treningu czuć się bardziej gibkie i odprężone.