

TRASATTI MARTINA si forma nel mondo della ginnastica artistica e della ginnastica ritmica. Lavora come insegnante di Pilates conseguendo molteplici certificazioni da enti riconosciuti a livello internazionale. Consegue nel 2011 il diploma in anatomia applicata al Pilates e nel 2012 il diploma di Covatech Pilates Teacher presso la prestigiosa scuola di Milano "Covatech Pilates School" diretta da Anna Maria Cova considerata in assoluto la prima ad aver diffuso il Pilates in Italia. Scuola aderente al Pilates Method Alliance (PMA) unico organismo trasversale e rappresentativo della realtà Pilates nel mondo.



re:form studio pilates 61

Associazione Sportiva Dilettantistica

via Cavour, 10 - 66020 Sambuceto (Ch) -

Tel. 347 6957047

www.studiopilates61.it



A.S.D.

re:form studio pilates 61



*"Riscoprire
la perfetta armonia
attraverso un metodo
intenso e vitale"*

J.H.Pilates

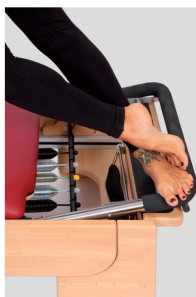
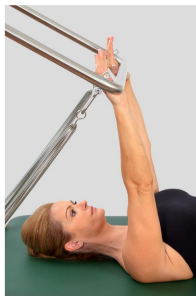


J.H.Pilates

In anticipo di cinquant' anni sul suo tempo, come lui stesso amava dire, Joseph H. Pilates crea un metodo unico per efficacia ed originalità.

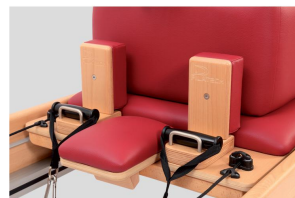
Un lavoro straordinariamente attuale basato sull' idea che la perfezione fisica sia un diritto ereditato dalla nascita.

Traendo ispirazione dalle filosofie orientali ed occidentali, J. H. Pilates fonde concentrazione e respirazione con l' esercizio fisico dando origine ad una disciplina che si rivela stile di vita.



Il metodo Pilates è applicabile a chiunque anche se rigoroso perchè come in ogni disciplina, la consapevolezza del proprio corpo richiede impegno, determinazione e costanza.

- Corregge i difetti posturali tipici dell' adolescenza.
- Contrasta il rischio di irrigidimento dell' età matura.
- Prepara le donne alla gravidanza e aiuta a ritrovare la forma dopo il parto.
- Il Pilates è sempre più adottato dai preparatori atletici nelle più svariate discipline sportive.
- E' praticato in tutto il mondo anche come ginnastica preventiva e in fisioterapia, sia per la riabilitazione ortopedica che neurologica.



Un corpo elastico, tonico e allineato in una postura corretta è più sano e anche più bello. Uno dei motivi che fanno eccellere il metodo Pilates, tra le discipline posturali, è la grande varietà di esercizi, che possono essere eseguiti a corpo libero "Mat Work" oppure con specifici attrezzi, quali l' Universal Reformer, la Cadillac, la Big Barrel etc..

L' Universal Reformer è un attrezzo a carrello mobile che permette di effettuare attraverso la resistenza di molle, un intenso lavoro in dinamica coinvolgendo tutti i gruppi muscolari.

La Cadillac è un attrezzo che permette di effettuare un intenso lavoro in statica coinvolgendo tutti i gruppi muscolari in modo segmentato, usata principalmente per allungare e stabilizzare la colonna. Il Teacher può scegliere l' attrezzo più adatto su cui eseguire ogni esercizio e ciò gli permette di personalizzare, fin nei particolari, il protocollo più adatto al singolo individuo.

