

A rendszeres fizikai aktivitás hatása: Pilates



Mi a pilates?

- Tudatos mozgásforma, amely a **légzést, koncentrációt és kontrollt** ötvözi.
- Megalapítója: **Joseph Pilates** (20. század eleje).
- **Minden korosztály** számára alkalmazható.

Egészségügyi előnyök

- Erősíti a törzs- és mélyizmokat → jobb **core stabilitás**
- Javítja a **testtartást**, csökkenti a hát- és derékfájdalmat
- Fokozza a **hajlékonyságot** és **ízületi mobilitást**
- Csökkenti a **stresszt** és **szorongást** (relaxációs hatás)
- Fejleszti az **egyensúlyt** és **koordinációt**

Gyakorlati ajánlások

- Heti **2–3 alkalom** pilates javasolt
- Beépíthető a WHO ajánlott **heti 150 perc** aktivitásába
- **Változatok:** • Mat pilates (szőnyegen, eszköz nélkül)
- Reformer pilates (gépes változat) • Csoportos vagy online óra