

Neden Pilates Yapılmalı?

- *Güçlü bir vücut için;*

Pilatesin en önemli amacı, insanların vücutlarındaki gücü ve direnci ortaya çıkarmaktır. Bu spor sayesinde tüm kaslar; yani karın kasları dahil birçok nokta pilates sayesinde çalışmaktadır.

- *Esneklik kazanmak için;*

Pilatesin insanların dilinden düşmeyen bir diğer özelliği vücuda esneklik kazandırmasıdır. Örneğin; artistik buz pateni ile ilgilenenler ve jimnastikçiler düzenli olarak pilates yapmaktadırlar. Pilates egzersiz ve yoganın karışımı niteliğindedir.

- *Bütün vücudun çalışması için;*

Birçok spor dalında belirli kas grupları veya bölgeleri çalıştırmak yer alır. Ancak pilates, bütün vücudun çalıştırılması için büyük bir fırsattır. Pilates, bütün vücuda konsantre olur ve hiçbir bölgeyi ihmal etmez. Böylece sıkı karın kaslarına, ince bacaklara ve bele, güzel bir vücuda aynı anda kavuşmak mümkün olur.

- *Güçlü kaslar için;*

Her insan düzgün, esnek, diri ve sağlıklı kaslara sahip olmak ister. Pilates, kas elastikiyetini geliştirmekle kalmaz, insana ciddi bir güç kazandırır. Bu nedenle **linik pilates** adı altında tıp dünyasında da varlığını göstermektedir. Pilates ile kol, bacak, sırt ve gövde güzel bir denge yakalayabilir.

- ***Fazla enerji kazanmak için;***

Egzersizlerin birçoğu insana enerji vermektedir. Ancak pilatesin sağladığı enerji bütün gün tükenmez. Pilates hareketler, vücuttaki kan dolaşımının güçlenmesine, daha rahat nefes alınmasına, daha fazla kasın uyarılmasına ve bütün vücudun açılmasına yardımcı olur.

- ***Herkese uyabilen bir spor;***

Pilates, insanları zorlayıcı veya yıldırıcı bir spor değildir. Herkesin yeteneği ölçüsünde adapte edilebilen bir spordur. Bir insanın yeteneği ve ihtiyacı ne ise ona göre bir pilates programı düzenlenebilir.

- ***Daha iyi denge ve duruş sağlamak için;***

Pilates sporu sayesinde insanların duruşlarındaki bozukluk giderilmektedir. Böylece daha estetik ve sağlıklı bir duruş kazanılmış olur. Ayrıca vücuttaki dengenin de sağlanmasına yardımcı olur. Bu spor omuriliğin kuvvetlenmesini sağlar.

- ***Kilo vermek isteyenler için;***

Kadınların en çok merak ettiği durum, pilatesin kilo vermeyi sağlayıp sağlamadığıdır. Kasların güçlenmesi, daha uzun ve güçlü kaslara sahip olunması ile vücudunuzda kilo kaybı ve sıkılaşma görülecektir. Böylece daha güzel bir vücuda sahip olmak kolaylaşır. Ayrıca kalbin de daha hızlı çalışmasını ve metabolizmanın düzene girmesini sağlar.

- ***Genç görünmek isteyenler için;***

İnsanlardaki ağrıları gideren ve eklemlerindeki baskıyı azaltan pilates, sağladığı birçok fayda ile insanlarda daha genç bir görünüm oluşturmaktadır. Böylece neden birçok ünlü artistin de bu sporu tercih ettiği ortaya çıkar.

- *Zihnini temizlemek için;*

Pilates, yalnızca bedensel değil zihinsel düzelmelerin de önünü açar. Bu spor, insanın daha zeki olmasını sağlar. Çünkü vücuttan daha çok zihne odaklanılmakta ve zihnin açılmasını sağlamaktadır. Böylece egzersiz yapılmayan zamanlarda bile fayda sağlar.

Pilatese başlamak isteyenler için: [Kadıköy Pilates](#)

Web Adresi: <http://www.pilatesterapi.com>