**Pilates**

Pilates är en träningsform där du tränar med långsamma rörelser och strävar efter både kroppslig och själslig harmoni. Motionsmetoden kombinerar styrketräning, stretching och yogaliknande rörelser. Pilates handlar också mycket om tankekraft.

Pilates fokuserar särskilt på förbättring av din hållning och stärkande av kroppens kärnmuskler. Det är en träningsform som balanserar din kropp, vilket gör den både stark och smidig. Lär dig förstå din kropp och hur den rör sig med pilates.

Genom kontrollerade rörelser och medveten andning utvecklas kärnstyrkan och ökar flexibiliteten. Det är en träningsform som passar de allra flesta och ger en stark och smidig kropp. Oavsett om du är nybörjare eller erfaren, kan du dra nytta av våra klasser och skapa en starkare och mer flexibel kropp.

Vi tränar liggandes i olika positioner, men även i sittande och stående. Pilates hjälper dig att stärka kroppens inre muskler som stöder och stabiliserar din kropp. Den stillsamma bakgrundsmusiken hjälper dig att hitta koncentrationen i övningarna och vi arbetar medvetet med andningen.

Då Pilates är relativt skonsamt kan du utföra det oftare än andra träningsformer, då den inte kräver lika mycket återhämtning mellan passen. Om du har möjlighet att träna 2 till 43 pass i veckan kommer du att känna resultat mycket snabbare.

Pilates stärker både små och stora muskler, vilket ger slanka och smidiga muskler. Du tränar hela kroppen – även de muskler du inte visste att du hade.

Pilates kan hjälpa din kropp på så många sätt och kan stödja viktminskning som en del av en hälsosam livsstil.

Det finns många fördelar med pilates och här är några av dem:

* Förbättrar hållning
* Främjar inre balans
* Passar de flesta, oavsett erfarenhet
* Ökad kroppsmedvetenhet
* Sänker stressnivån
* Ökad energi
* Förbättrar andningskontroll
* Ökad lungkapacitet
* Ökar blodcirkulationen
* Förbättrar balans och koordination
* Ökar stabilitet i leder och muskler