

Koa Pilates - sanatate prin miscare, rasfat prin ambient

BUCURESTI - 19 decembrie 2017 ora 15:23

Comunicat tip General in Sanatate

Amplasat intr-una dintre cele mai elegante zone a Bucurestului, Floreasca - Dorobanti, Studio Koa [Pilates](#) este locul in care beneficiile miscarii se imbina cu relaxarea asigurata de spatiul amenajat cu bun gust.



Koa Pilates

Pilates este o metoda de antrenament, inventata de Joseph Pilates, initial ca forma de recuperare medicala. In timp studiile efectuate la nivel international au demonstrat beneficiile Pilates pentru armonia fizica (prin exercitii) si mentala (prin concentrare).

Aceasta forma de antrenament este un proces de autocunoastere prin mindfulness si control, de relaxare prin respiratie si care contribuie la atingerea echilibrului fizic prin intarirea muschilor din profunzime care sustin echilibrul corpului.

Astfel, exista sase principii de baza ale Pilates: Breath (respiratia), control (controlul), centering (constientizarea centrului corpului), flow (fluenta, curgerea naturala a miscarilor), Precision(precizia -miscarile sunt executate intr-o maniera coordonata, precisa) si concentration (constientizarea miscarilor - mindfulness).

Beneficiile Pilates

Pilates este in primul rand cunoscut ca o forma de recuperare pentru dureri articulare si spate, fiind demonstrat prin studii ca fiind mult mai eficient decat metodele conventionale de tratament. Astfel, Pilates este o modalitate de ameliorare a durerilor pentru oricine, de la atlet la senior.

Pilates este benefic pentru mamici, inainte si dupa nastere, ajutandu-le sa intareasca zona pelviana si muschii abdominali. Prin exercitiile controlate, Pilates tonifiaza musculatura corpului in mod egal, creand un aspect armonios si suplu. Prin exercitii specifice ajuta persoanele sa dobandeasca o silueta supla.

Prin exercitiile controlate care implica intregul corp, postura se schimba, persoana aratand mai inalta. Abdomenul este lucrat intensiv, iar corpul arata mai zvelt si postura mai eleganta. Musculatura este lucrata in profunzime, cu dublu beneficiu pentru corp: scade presiunea asupra articulatiilor, iar aspectul persoanei este suplu-armonios.

Aparate Pilates: Reformer, Cadillac, Exo Chair, Ladder Barrel, Mat

Aparatele in metoda Pilates au rolul de a ajuta corpul sa execute miscarile intr-o maniera controlata, sigura si precisa.

La Mat (o saltea specifica Pilates), persoana executa exercitiile cu propria greutate a corpului.

Exercitiile Pilates la Reformer, Cadillac, Ladder Barrel si Exo Chair sunt controlate si precise, ajutand dezvoltarea armonioasa a musculaturii, pierderea kilogramelor in plus si ameliorarea durerilor articulare.

Studio Koa Pilates - un refugiu al bunului gust dedicat miscarii si relaxarii

Fondatorii Koa si-au dorit ca studioul de Pilates din Bucuresti sa reprezinte mai mult decat o sala in care se practica o metoda speciala de antrenament.

La amenajarea studioului au contribuit arhitecti si designeri de interior care au creat un ambient relaxant, Zen. Intregul spatiu este proiectat pentru relaxarea, confortul si siguranta persoanelor care vin la Koa Pilates .

Antrenamentele sunt individuale, asigurand o nota de intimitate si crescand performantele practicantului de Pilates.

Pentru doritori, Koa Pilates ofera o sedinta gratuita, demonstrativa, astfel incat fiecare persoana sa poata simti beneficiile acestei metode.

Date contact:

Pentru programari contactati studioul Koa Pilates pe strada Turbinei Nr. 16 (zona Floreasca - Dorobanti), la adresa de email hello @ koapilates.ro sau la telefon 0720.744.444.

Despre IXPR

Infiintata in anul 2012, agentia IXPR furnizeaza solutii de continut, copywriting si dezvoltarea afacerii online din anul 2014. Serviciile agentiei: - copywriting - SEO si creativ - copywriting pentru social media - branding - solutii de continut pentru SEO si notorietate



IXPR

<https://agentiadecontinut.ro>