

SPORT

Fitness, al Centro Pilates

«Specialisti» al servizio degli atleti

IL mondo del fitness si sta evolvendo in modo esponenziale alla ricerca di nuove ed originali alternative in grado di rispondere ad esigenze differenziate. In concomitanza a questo successo si è creata una classe di «specialisti» che richiedono ed esigono dallo sport ed in particolare dal fitness, professionalità e competenza. Nel tentativo di rispondere a questa esigenza di professionalità è nato, presso il Centro Latinafiori, lo «Studio Pilates Latina», gestito direttamente da Cristina Iorio e

Franca Franci, istruttrici certificate del metodo Pilates, insegnati ISEF e Terapiste della Riabilitazione. Ideato dal tedesco J.H. Pilates il metodo Pilates, conciliando l'esercizio fisico e quello spirituale, propone, attraverso l'elaborazione di un piano di allenamento individuale, una ginnastica personalizzata. Il raggiungimento degli obiettivi avviene mediante una lezione strutturata su una vasta gamma di esercizi specifici che vengono ripetuti tre, massimo cinque volte ciascuno, offren-

do l'opportunità di liberarsi dello stress giornaliero e conseguendo una sempre maggiore scioltezza nei movimenti ed un benessere generalizzato. A coronamento del successo del Centro Pilates di Latina, terzo nel Lazio, si è svolta nei giorni scorsi la visita di Anna Maria Cova, allieva di Romana Kryzanowka, che si è resa disponibile a rispondere alle perplessità che nascono con il sopravvento di nuove discipline sportive ed inerenti all'affettiva preparazione degli istruttori. «I dubbi sono le-

citi e la preparazione tecnica degli istruttori - spiega Anna Maria Cova - è di fondamentale importanza per conseguire risultati concreti. Per questo motivo seguo personalmente il processo di formazione dei teacher che sono sottoposti periodicamente a scrupolose verifiche». Un meccanismo questo che si fa garante della qualità del metodo Pilates e tutela l'utenza da quanti si improvvisano in un campo tanto delicato come quello dello sport.

Alessia Tomasini