

**baxh**

ciudad deportiva  
baskonia kirol hiria

deporte y salud cerca de ti

hirola eta osasuna zure ondoan

**baxh**  
salud

descúbre como  
ponerte en forma  
con Pilates



# el método Pilates

Se trata de una educación corporal que no sólo persigue trabajar los músculos superficiales, sino que aspira a alcanzar la musculatura profunda. Su práctica aumenta el control, la fuerza y la flexibilidad del cuerpo, respetando las articulaciones y la espalda.

## Control de la mente y el cuerpo

Los movimientos están basados en seis principios: concentración, control, centralización, fluidez de movimiento, precisión y respiración. Todo ello busca activar el sistema sanguíneo y el linfático, estirando cada músculo y tendón para lubricar el cuerpo obedeciendo a una tabla de ejercicios mientras se controla la respiración.

## Buscando la perfección

El método es exigente y perfeccionista. Se irán superando poco a poco distintas fases, siendo el control de la respiración indispensable para activar cada músculo con un propósito específico.

## Resultados a corto plazo

Los especialistas de Bakh introducen al alumno en el Método PILATES y tutelan su desarrollo. Las sesiones se realizan en posición inclinada, sentada, de rodillas o tumbado, para evitar lesiones o presiones sobre los músculos y las articulaciones. Sus resultados se comprueban a corto plazo sin necesidad de someterse a sesiones agotadoras de ejercicios. Se tonifican los músculos, se alarga la espina dorsal, mejora la postura, la circulación y se crea una figura más compacta y estilizada. Es una práctica que relaja y fortalece cuerpo y mente.

