



พูดถึงการออกกำลังกายที่ทั้งสุขภาพแข็งแรงและรูปร่างที่ดี ก็ยังได้ฝึกสภาพจิตใจไปพร้อมๆ กัน พิลาทิส หรือ การบริหาร แห่งผู้รู้ ก็คือหนึ่งในทางเลือกที่เหมาะสม เนื่องจากการบริหารใน แบบพิลาทิสเน้นการบริหารทั้งสภาพร่างกายและจิตใจ โดยฝึกทั้ง รูปแบบการหายใจและการเคลื่อนไหวให้ประียบแบบแผน ในขณะที่ เดียวกันยังเป็นการเป็นการกระตุ้นการทำงานจากภายในสู่ภายนอก ซึ่งพัฒนาความแข็งแรงจากจุดศูนย์กลางของร่างกาย

จึงปลอดภัยและเอื้อสำหรับคนทุกเพศทุกวัยสามารถฝึกได้อย่าง สะดวกปลอดภัย

# Core Fusion

นอกเหนือจากนี้ พิลาทิสยังได้มีการพัฒนาให้แตกแขนงออกไปอีก หลายสาขา เพื่อให้เหมาะสมกับผู้ฝึกมากขึ้น หนึ่งในนั้นได้แก่ Core Fusion ซึ่งคิดค้นโดย ปอร์เชี่ย เพจ ที่มีดีกรีระดับประกาศนียบัตรทอง การสอนพิลาทิสจาก Pilates Method Alliance รับประกันความ สามารถ และปัจจุบันทำหน้าที่เป็นครูผู้ฝึกสอนในฟิตเนสส์ที่ได้รับความนิยมมากที่สุดแห่งหนึ่งในอเมริกาอย่าง 24 Hour Fitness

Core Fusion ไม่ได้มีความแตกต่างจากศาสตร์พื้นฐานของพิลาทิส เท่าไรนัก ด้วยเน้นที่การฝึกการบริหารช่วงกลางของลำตัว โดยประโยชน์ที่ได้คือการเสริมสร้างความแข็งแรงและยืดส่วนต่างๆ ของร่างกาย และยังเป็นตัวช่วยจัดระบบการทำงานให้มีประสิทธิภาพ ดีขึ้น ไม่เว้นแม้กระทั่งข้อเท้าและเท้า ซึ่งจะส่งผลให้กล้ามเนื้อทุกส่วน มีความสมดุล โดยไม่มีส่วนใดส่วนหนึ่งได้รับการกระตุ้นมากหรือน้อยกว่ากันแต่อย่างใด

จุดเด่นที่ Core Fusion ให้กับผู้ฝึกนั้น ไม่เพียงแต่ ความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ ไปจนถึงการ สามารถเคลื่อนไหวกระดูกและข้อต่อต่างๆ ได้อย่าง สมบูรณ์แบบและมีประสิทธิภาพ การเน้นบริหาร สะโพก กัน และต้นขา ยังส่งผลให้รูปร่างแลดูกระชับ ได้สัดส่วน ต้นขาเรียวยาว หน้าท้องแบนราบปราศจาก ไขมัน ที่สำคัญคือผิวพรรณมีน้ำมีนวลและเปล่งปลั่ง ขึ้นอีกด้วย

สวยอย่างง่ายดายทั้งภายในและภายนอก นับเป็น การบริหารที่พร้อมสรรพสำหรับคนที่ต้องสู้รบปรบมือ กับเวลาเป็นที่สุด ☺

