

## 1 FOOTWORK

**Pedale:** Singolo e doppio

**Molle:** Leggere per un lavoro meno intenso, rigide per un lavoro più intenso.

**Benefici:** Riscalda i muscoli e prepara il sistema cardiovascolare all'allenamento.

**Preparazione:** Siedi nella parte anteriore della sedia con i piedi sul pedale e le ginocchia piegate a 90°. Mettiti in posizione a braccia incrociate, con i gomiti piegati e le mani che toccano i gomiti, con i palmi rivolti verso il basso. Siediti con gli addominali in dentro, spalle basse e collo allungato. Durante tutto l'esercizio, evita di ruotare il busto utilizzando la powerhouse, ossia i muscoli addominali e lombari per controllare il movimento.



- 1 Prima posizione:** Posiziona la punta dei piedi sul pedale, talloni sollevati e uniti e dita separate. Mantieni fermo il busto, inizia a flettere i piedi su e giù, con movimenti veloci e precisi, mantenendo la tensione sulle molle (A). Fai una serie da 20.
- 2 Dita dei piedi:** Metti la punta dei piedi sul pedale, con le dita dei piedi ben aggrappate, piedi paralleli, talloni sollevati e ginocchia a contatto tra loro. Mantieni fermo il busto, inizia a flettere i piedi su e giù, con movimenti veloci e precisi, mantenendo la tensione sulle molle (B). Fai una serie da 20.
- 3 Talloni:** Metti i talloni sul pedale con i piedi paralleli, le ginocchia e le dita dei piedi a contatto e i piedi distesi. Mantieni fermo il busto, inizia a flettere i piedi su e giù, con movimenti veloci e precisi, mantenendo la tensione sulle molle (C). Fai una serie da 20.
- 4 Corsa:** Passa al pedale doppio. Metti l'avampiede al centro di ciascun pedale e posala le mani dietro di te sul bordo della Chair. Inizia a flettere il piede con un ritmo cadenzato come se stessi correndo, mantenendo la colonna vertebrale allungata e la tensione sulle molle (D). Esegui una serie da 20 per ciascun piede.

## 6 PRESSIONI VERSO IL BASSO CON UNA GAMBA

**Pedale:** Singolo

**Molle:** Leggere per un lavoro meno intenso, rigide per un lavoro più intenso.

**Benefici:** Tonifica le cosce, i glutei, i fianchi, e i muscoli addominali profondi.

**Preparazione:** In piedi davanti alla Chair, con la pianta del piede destro sul pedale, le gambe distese o il ginocchio destro piegato, addominali contratti, e glutei contratti per mantenere il busto fermo.



- 1** Braccia in avanti appena sopra il petto, palmi in avanti (A). Inspira, espira mentre premi il pedale al pavimento contraendo la coscia e i glutei. Inspira e lentamente solleva il pedale di qualche centimetro, espira e spingi di nuovo verso il pavimento. Esegui 20 pressioni, poi cambia gamba e ripeti un'altra serie da 20 con la sinistra.
- 2** Girati a destra e metti il piede sinistro sul pedale, gamba distesa o ginocchio sinistro piegato, addominali contratti, e glutei contratti per mantenere il busto fermo. Braccia in avanti appena sopra il petto, palmi in avanti (C). Inspira, espira e premi il pedale al pavimento contraendo i glutei e l'interno coscia. Inspira e lentamente solleva il pedale di qualche centimetro, espira e spingi di nuovo verso il pavimento. Esegui 20 pressioni, poi cambia gamba e ripeti un'altra serie da 20 con la destra.
- 3** Volgi la schiena alla Chair, metti il piede sinistro sul pedale, le gambe distese o il ginocchio sinistro piegato, addominali contratti, e glutei contratti per mantenere il busto fermo. Braccia in avanti appena sopra il petto, palmi in avanti (C). Inspira, espira e premi il pedale al pavimento contraendo i glutei e l'interno coscia. Inspira e lentamente solleva il pedale di qualche centimetro, espira e spingi di nuovo verso il pavimento. Esegui 20 pressioni, poi cambia gamba e ripeti un'altra serie da 20 con la destra.

## 2 CORSA IN SALITA E IN DISCESA

**Pedale:** Doppio

**Molle:** Rigide per lavorare di più.

**Benefici:** Allena sia la parte superiore che la parte inferiore del corpo, e il sistema cardiovascolare.

**Preparazione:** Mettiti davanti alla Chair e tieniti ad un lato della seduta, con le dita salde attorno ai bordi. Tira in dentro l'ombelico verso la colonna vertebrale e sali con gli avampiedi sui pedali, talloni sollevati, spingendo i pedali al pavimento.



- 1** Utilizza la powerhouse per mantenere il busto fermo, piega il ginocchio sinistro e solleva verso il petto, piegandoti in avanti e spostando leggermente il peso sulle braccia (A).
- 2** Inspira, espira mentre fletti i piedi come se stessi salendo di corsa le scale. Inizia a sollevare i fianchi mentre premi sui pedali e ti allontani dal pavimento (B).
- 3** Inspira mentre lentamente abbassi i pedali verso il pavimento, espira per riprendere la corsa, sempre utilizzando la powerhouse. Esegui una serie da 20 (1 ripetizione = 1 salita + 1 discesa).

## 7 IL CIGNO

**Pedale:** Doppio

**Molle:** Leggere per un lavoro meno intenso, rigide per un lavoro più intenso.

**Benefici:** Rafforza tutta la parte posteriore, glutei, petto, spalle, e tricipiti.

**Preparazione:** Mettiti dietro la Chair e stenditi in posizione prona sulla seduta, allineando le anche o l'ombelico al bordo della sedia, con i glutei forti.



- 1** Mantenendo le braccia distese, metti le mani sui pedali fino a quando il corpo non forma una linea dritta dalla punta della testa alla punta dei piedi. Stringi le gambe insieme e tira in dentro gli addominali allontanandoli dalla sedia (A).
- 2** Inspira e, controllando la muscolatura, lascia risalire i pedali mentre sollevi la parte anteriore del corpo e la arrotoli con una leggera curva all'indietro (B). Allunga la colonna vertebrale e solleva il petto mentre mantieni i glutei forti.
- 3** Espira e premi i pedali indietro mantenendo le braccia distese, abbassando il busto nella posizione iniziale. Esegui una serie da 20 in tutto (1 ripetizione = 1 salita + 1 discesa).

## 3 MOUNTAIN CLIMBER

**Pedale:** Singolo o doppio

**Molle:** Pesanti per un lavoro meno intenso, leggere per un lavoro più intenso.

**Benefici:** Tonifica i fianchi, le cosce e i glutei e allena il sistema cardiovascolare.

**Preparazione:** Mettiti davanti alla Chair e sali sul pedale con l'avampiede sinistro, portando il pedale al pavimento. Metti le mani sulla seduta e sali con il piede destro tra le mani, accertandoti che tutto il piede sia sulla seduta.



- 1** Porta il peso del corpo sul piede destro e piega il petto leggermente sulla coscia destra. Mantieni la gamba sinistra allungata, addominali in dentro, e rivolgi lo sguardo in avanti (A).
- 2** Piega il ginocchio sinistro e inizia a flettere il piede con un ritmo cadenzato e rapido, spingendo il pedale verso il pavimento, ma senza toccarlo (B). Scendi lentamente e cambia lato. Esegui 10 ripetizioni per ciascun lato.

## 8 TONIFICAZIONE POLPACCI

**Pedale:** Singolo

**Molle:** Leggere per un lavoro meno intenso, rigide per un lavoro più intenso.

**Benefici:** Tonifica i polpacci e i glutei.

**Preparazione:** Stenditi sulla schiena rivolta verso la Chair con gli archi plantari sul pedale, ginocchia flesse e allineate alle spalle, e braccia lungo i fianchi. Tira in dentro gli addominali e mantieni la schiena aderente al materassino (A).



- 1** Inspira, ed espira mentre spingi il pedale verso il pavimento, contrai la parte posteriore delle gambe e i glutei mantenendo la schiena aderente al tappetino (B).
- 2** Inspira e lentamente rilascia il pedale alla posizione iniziale, mentre mantieni la tensione delle molle, espira e premi di nuovo. Mantieni i fianchi fermi mentre esegui una serie da 20.

## 4 PUSH DOWN

**Pedale:** Singolo

**Molle:** Leggere per un lavoro meno intenso, rigide per un lavoro più intenso.

**Benefici:** Rafforza petto, spalle, tricipiti, e addominali profondi.

**Preparazione:** Mettiti di fronte alla sedia, talloni uniti, dita leggermente verso l'esterno o piedi paralleli. Tira in dentro gli addominali e contrai cosce e glutei per stabilire una base d'appoggio solida.



- 1** Inspira, espira mentre pieghi il mento verso il petto e arrotoli il corpo verso il basso, tirando in dentro gli addominali, e creando una curva a "C" con la schiena.
- 2** Man mano che la testa si avvicina al pavimento, cerca il pedale e afferralo con entrambe le mani. Continua a mantenere contratta la powerhouse mentre arrotoli il corpo verso il basso, spingendo il pedale verso il pavimento fino a quando non senti l'allungamento della parte posteriore delle gambe (A).
- 3** Con entrambe le braccia distese, inspira mentre ruoti lentamente il busto in alto di qualche centimetro lasciando risalire il pedale. Espira e premi il pedale verso il pavimento. Ripeti in tutto per 10 volte.
- 4** Mantenendo la schiena arrotondata a "C", inizia a piegare e allungare i gomiti, spingendo le braccia con ritmo cadenzato. Utilizza la tua powerhouse per mantenere fermi i fianchi e il busto (B). Fai una serie da 20.

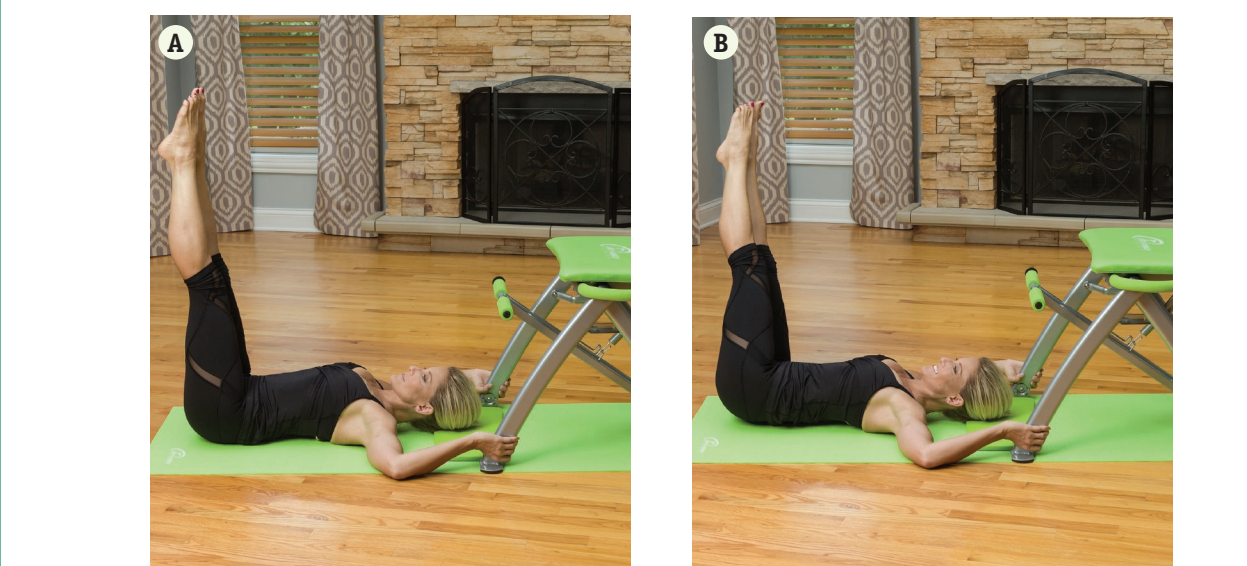
## 9 IL CAVATAPPI

**Pedale:** Nessuno

**Molle:** Nessuna

**Benefici:** Scolpisce i muscoli addominali profondi e il punto vita.

**Preparazione:** Stenditi sulla schiena voltando le spalle alla Chair. Porta le braccia sopra la testa e afferra le gambe della Chair, mantenendo i gomiti piegati e distanti tra loro.



- 1** Tira in dentro gli addominali e solleva le gambe con un angolo di 90° e mantieni le caviglie unite (A). Fai aderire il fondo schiena al tappetino; piega le ginocchia leggermente se necessario.
- 2** Respirando a fondo, inizia a tracciare dei cerchi con i piedi della dimensione di un pallone, cominciando a destra (B). Poi traccia cerchi verso il basso, a sinistra, e torna alla posizione iniziale. Esegui 10 cerchi completi, poi cambia direzione ed esegui un'altra serie da 10 iniziando a sinistra.

## 5 PULL UP

**Pedale:** Singolo

**Molle:** Pesanti per un lavoro meno intenso, leggere per un lavoro più intenso.

**Benefici:** Rafforza petto, spalle, tricipiti, e addominali profondi.

**Preparazione:** Mettiti davanti alla Chair e tieniti ad un lato della sedia, con le dita salde attorno ai bordi o tieniti alle maniglie. Sali con l'avampiede sinistro sul pedale e spingilo verso il basso sul pavimento. Sali con l'avampiede destro sul pedale e spingilo verso il basso sul pavimento.



- 1** Unisci i talloni uniti e mantieni le dita dei piedi leggermente aperte, poi sollevati sulle punte con le braccia distese e piega il busto leggermente in avanti. Piega il mento verso il petto (A).
- 2** Inspira ed espira, mentre inizi dalla powerhouse e lentamente sollevi i fianchi, sollevando il pedale. Carica un po' di peso sulle braccia e cerca di allontanarti dal pavimento (B).
- 3** Inspira, mentre lentamente abbassi a metà il pedale verso il pavimento, espira per sollevare i fianchi e portare indietro il pedale. Esegui 20 ripetizioni.

## 10 LA SIRENA

**Pedale:** Singolo

**Molle:** Pesanti per un lavoro meno intenso, leggere per un lavoro più intenso.

**Benefici:** Scolpisce i muscoli addominali profondi e il punto vita.

**Preparazione:** Siedi sul bordo della Chair con la mano destra sul pedale, ginocchia piegate e gambe che sporgono dal bordo della Chair. Incrocia il piede sinistro sulla caviglia destra, tira in dentro gli addominali, e siediti ben dritta.



- 1** Inspira e solleva il braccio sinistro dritto davanti e vicino all'orecchio (A), poi espira e piega il busto verso destra mentre spingi il pedale in basso con la mano destra, controllando il movimento con i muscoli sul lato destro del busto (B). Inspira e torna lentamente al centro, espira e ripeti. Esegui 10 ripetizioni.
- 2** Torna in posizione inclinata (B) e spingi verso il basso il pedale 10 volte, controllando il movimento con i muscoli sul lato destro del busto. Poi lentamente torna in posizione eretta e toglie le mani dal pedale.
- 3** Alzati e cammina attorno all'altro lato della Chair per ripetere la sequenza sul lato opposto.






**PILATES PRO CHAIR™**  
 BY LIFE'S A BEACH, INC.

**● Molle:** Il livello di difficoltà di ciascun esercizio è determinato dalla resistenza della molla, quindi ti consigliamo di seguire i nostri suggerimenti. Per regolare la tensione della molla, solleva il pedale e fai scorrere la molla in avanti o indietro e collega i ganci appropriati.

**Configurazione con pedale singolo:** Collegare entrambe le molle ai ganci posteriori (quelli più lontani dal pedale).

**Configurazione con pedale doppio:** Collegare entrambe le molle ai ganci anteriori (quelli più vicini al pedale).

**● Pedale:** Fai riferimento alla barra per sapere dove posizionare i piedi.

**Configurazione con pedale singolo:** Entrambe le parti del pedale sono bloccate insieme per formare un solo pedale. Per sbloccare la configurazione con pedale singolo, premi il comando del pedale in senso antiorario.

**Configurazione con pedale doppio:** Il pedale è sbloccato per ottenere due pedali distinti. Nella configurazione con pedale singolo, premi il comando pedale e ruota in senso antiorario per rilasciare i pedali e metterli in configurazione con pedale doppio. Per tornare alla configurazione con pedale singolo, premi il comando del pedale e ruota in senso orario.

È facile regolare la tensione della molla e la configurazione del pedale sulla Pilates PRO Chair™. Basta seguire la guida rapida qui sotto riportata:

## Guida rapida




**PILATES PRO CHAIR™**  
 BY LIFE'S A BEACH, INC.


**PILATES PRO CHAIR™**  
 BY LIFE'S A BEACH, INC.

© 2015 Life's A Beach, Inc.™  
 Tutti i diritti riservati.  
[www.pilatesprochair.com](http://www.pilatesprochair.com)  
 LAB03003

10 movimenti di trasformazione