

Pilates Pro Chair - Makeover Program

Prima di iniziare ad utilizzare Pilates PRO Chair™, segui questi semplici consigli per ottenere il meglio dal tuo programma di allenamento.

Ti chiediamo inoltre la cortesia di leggere le avvertenze contenute nella Pilates PRO Chair™ Assembly and Care Guide per avere tutte le indispensabili informazioni su sicurezza e assemblaggio.

All'interno di Pilates PRO Chair™ Basic Fundamentals troverai invece importanti consigli su postura e posizioni.

Ecco alcuni suggerimenti fondamentali per ottenere un corpo bellissimo grazie a Pilates PRO Chair™:

- Mantieni contratti i muscoli della powerhouse (parte bassa della schiena, addome, torace) coinvolgendoli in ogni momento: contrai l'addome portandolo verso l'interno, contrai i glutei, mantieni le spalle verso il basso e allunga la colonna. Fai cominciare ogni tuo movimento proprio dalla powerhouse.
- Controlla le molle: mantieni una tensione costante sulle molle per coinvolgere sempre i muscoli.
- Passa da un movimento all'altro in maniera graduale: quando passi da un esercizio al successivo, esegui dei movimenti fluidi.
- Respira profondamente: ispira attraverso il naso ed espira dalla bocca, portando l'addome verso l'interno.

Benefici di Pilates PRO Chair™

- Allenamento senza sforzo: le molle regolabili consentono di avere una resistenza fluida e leggera adatta a tutti i livelli di fitness.
- Farà lavorare la zona del "core" mantenendola sempre in equilibrio: Pilates PRO Chair™ ti permetterà di focalizzarti sulle zone del corpo che desideri allenare maggiormente come addominali, girovita, fianchi, cosce e glutei. Allo stesso tempo, modellerai anche spalle e braccia, rafforzando interamente la schiena.
- Avrai dei benefici a livello cardio: se lavori con movimenti veloci e fluidi, Pilates PRO Chair ti aiuterà a fare un lavoro cardio, oltre che a rafforzare la zona del core.
- Migliorerai la forza funzionale: l'allenamento con Pilates PRO Chair aiuterà il corpo a compiere le attività quotidiane al meglio, con facilità e agilità.
- Potrai svolgere un allenamento completo su tutto il corpo: per eseguire i movimenti in maniera corretta, il corpo verrà coinvolto nella sua totalità durante ogni singolo esercizio.



Guida per lo stretching di tutto il corpo

Includere uno stretching che coinvolga tutto il corpo all'interno del tuo programma fitness apporterà davvero molti benefici. Non soltanto manterrà flessibili i muscoli e le articolazioni; aiuterà inoltre a ridurre l'indolenzimento muscolare e la possibilità di farsi male mantenendo il corpo rilassato e in equilibrio.

Esegui questa routine di esercizi di stretching dopo il tuo allenamento per scaldare i muscoli. Mantieni ogni posizione per 10- 30 secondi senza dondolare e respira profondamente; non trattenere mai il respiro.

1} Allungamento della zona lombare in piedi (Standing Low-Back Stretch): Alzati con i piedi paralleli alla stessa ampiezza delle anche, piega le ginocchia e metti le mani sulle cosce. Inspira e poi espira sempre contraendo l'addome, curva la schiena facendo una retroversione del bacino con il coccige verso l'interno e porta il mento verso il petto. Dovresti così sentire l'allungamento nella zona lombare. Tieni la posizione per 10 secondi e poi rilascia. Ripeti per 5 volte.

2} Allungamento del tronco (Torso Stretch): Alzati in piedi e allunga verso l'alto le braccia, unisci le mani incrociando le dita e contrai l'addome. Dopo aver inspirato, espira ruotando tutto il tronco verso sinistra: sentirai così un lieve allungamento sul lato destro della schiena. Mantieni la posizione per 10 secondi, ritorna al centro e ripeti dalla parte opposta. Esegui il tutto per 5 ripetizioni su entrambi i lati.

3} Allungamento del polpaccio e parte superiore dell'anca (Calf and Upper-Hip Stretch): Fai un affondo posizionando il piede destro davanti e il piede sinistro dietro con le punte dei piedi rivolte verso il davanti; metti le mani sulla coscia destra o in alternativa su una sedia per avere un appoggio, piega il ginocchio destro e allungati in avanti mantenendo tesa la gamba sinistra dietro ed il busto ben eretto. Spingi i fianchi in avanti fino a quando sentirai allungare la parte sinistra del fianco e la parte posteriore della gamba sinistra. Mantieni la posizione per 10 secondi, rilascia e ripeti per altre 5 volte. Cambia lato e ripeti.

4} Sequenza di allungamento di tutto il corpo in posizione di V rovesciata (Inverted V Total Body Stretch Sequence): Partendo da una posizione di quadrupedia, inspira e poi espira portando i fianchi verso l'alto, allunga braccia e gambe e forma una V rovesciata (posizione conosciuta anche come Down-dog nello Yoga o Cane rovesciato). Tieni la posizione per 10 secondi e respira profondamente; sentirai così un allungamento della parte posteriore delle gambe, polpacci, petto, spalle e muscoli laterali del tronco. Dopo di che, piega le ginocchia verso il pavimento e porta il petto sulle cosce per allungare e distendere sia la zona lombare sia le spalle. Mantieni questa posizione per 10 secondi. Ripeti l'intera sequenza per 5 volte.

