

AeroPilates® Workout

LESS STRESS | MORE HEART

ALLENAMENTO PER TUTTO IL CORPO 1

1-HN-SPFP-WCCH-FZD

Avvertenze
Prima di iniziare questo o qualsiasi altro programma di attività fisica, consultare il proprio medico. Questa raccomandazione è particolarmente importante per chi ha superato i 35 anni d'età o per le persone con problemi di salute. Prima di usare questo attrezzo, leggere attentamente il manuale di istruzioni. Stamina® declina qualsiasi responsabilità per danni a persone o proprietà causati da o in seguito all'uso dell'attrezzo.

Attenzione
Non svolgere mai alcun esercizio senza l'uso delle molle o dei tiranti.

Avviso
Lo schema di workout qui illustrato è stato concepito per essere usato con tutti gli Stamina® AeroPilates® Reformer. Il tuo reformer può essere diverso da quello raffigurato, ma il metodo e gli esercizi sono identici.

Resistenza
Reformer a cinque molle
Reformer a quattro molle
Reformer a tre e quattro tiranti

Addominali

Il Cento

Resistenza: 2 nero
2 gialle, 2 blu
2 tiranti
Ripetizioni: 10

Concentrazione: Bacino rilassato, addominali contratti per sostenere la zona lombare della schiena, spalle distese e muscoli del collo rilassati.

Esercizio 1 Braccia
Con le gambe nella posizione della sedia e la testa sul poggiatesta, infila le mani nelle cinghie. Solleva la braccia verticalmente alle spalle e poi abbassa sulla pedana.



Esercizio 2 Braccia e testa
Con le gambe nella posizione della sedia, infila le mani nelle cinghie, porta delicatamente il mento verso lo sterno e solleva le spalle di 2 cm dalla pedana mentre abbassi le braccia, quindi abbassa lentamente la testa e le spalle mentre sollevi le braccia.



Esercizio 3 Braccia, testa e gambe
Con le gambe distese ad un angolo di 45 gradi, infila le mani nelle cinghie, porta delicatamente il mento verso lo sterno e solleva le spalle di 2 cm dalla pedana mentre abbassi le braccia, quindi abbassa lentamente la testa e le spalle mentre sollevi le braccia.



Esercizio completo
Con le gambe allungate ad un angolo di 45 gradi, infila le mani nelle cinghie, porta delicatamente il mento verso lo sterno e solleva le spalle di 2 cm dalla pedana. Solleva e abbassa le braccia compiendo piccoli movimenti, inspirando per 5 volte ed espirando per 5 volte. Ripeti l'esercizio 10 volte.
Varianti: (l'esercizio può essere svolto con le gambe nella "posizione della sedia")



Addominali laterali (Obliqui)

Resistenza: 1 nero
1 blu
1 tirante
Ripetizioni: 10

Concentrazione: Distendi la colonna vertebrale durante la rotazione, inizia la rotazione partendo dagli addominali e non dalle spalle.

Torsione laterale

Siedi di traverso sulla pedana, con le gambe incrociate, afferando con una mano il tirante del lato corrispondente. Usa gli addominali centrali per stabilizzare i fianchi durante la rotazione del torace verso la barra poggiatesta. Ritorna lentamente nella posizione di partenza. Cambia lato e ripeti l'esercizio.



Braccia e addominali

Movimenti circolari all'indietro

Resistenza: 1 nero, 1 gialla
1 gialla, 1 blu
2 tiranti
Ripetizioni: 10

Concentrazione: Siediti in posizione opposta alla barra poggiatesta con le gambe distese (o incrociate). Siediti dritta sugli ischi con le spalle distese e usa gli addominali centrali per stabilizzare la colonna vertebrale mentre muovi le braccia.

Aratro
Afferra le cinghie con le mani, davanti al busto, tenendo le braccia distese. Tira le cinghie verso i fianchi, tenendo le spalle distese, quindi porta lentamente le braccia in avanti ritornando nella posizione di partenza.



Gomiti aperti
Posizione le cinghie all'altezza dei gomiti. Inizia con i gomiti flessi a 90 gradi, paralleli alle spalle. Divarica i gomiti portandoli verso l'avambraccio. Fletti lentamente il gomito per ritornare nella posizione di partenza.



Tricipiti
Fletti i gomiti a 90 gradi e portali leggermente dietro al corpo. Tenendo ferma la parte superiore del braccio, distendi l'avambraccio. Fletti lentamente il gomito per ritornare nella posizione di partenza.



Bicipiti

Inizia con i gomiti flessi a 90 gradi, paralleli alle spalle. Tenendo ferma la parte superiore del braccio, distendi lentamente l'avambraccio. Fletti il gomito per ritornare nella posizione di partenza.



Srotolamento della colonna
Fletti i gomiti per portare le braccia verso il torace, inarcando simultaneamente la parte lombare della schiena verso la pedana, con gli addominali contratti. Rimani in posizione ed esegui 5 volte la distensione e contrazione dei bicipiti. All'ultima contrazione dei bicipiti, fletti il busto sulle gambe per ritornare nella posizione seduta.



Srotolamento della colonna con contrazione dei bicipiti
Fletti i gomiti sino a contrarre i bicipiti, inarcando simultaneamente la parte lombare della schiena verso la pedana, con gli addominali contratti. Rimani in posizione ed esegui 5 volte la distensione e contrazione dei bicipiti. All'ultima contrazione dei bicipiti, fletti il busto sulle gambe per ritornare nella posizione seduta.



Allungamento completo

Con i piedi contro la spalliera e le mani sulla barra poggiatesta, con il corpo teso una lunga diagonale tra le ginocchia e la parte superiore della testa. Le spalle devono essere posizionate sopra le mani. Mantieni i gomiti distesi e fletti il corpo all'altezza delle spalle per allontanare la pedana. Ritorna lentamente nella posizione di partenza.



Movimenti circolari in avanti

Resistenza: 1 nero, 1 gialla
1 gialla, 1 blu
2 tiranti
Ripetizioni: 5-10



Abbraccia un albero

Spingi in avanti le braccia, contemporaneamente, come per abbracciare un albero, per spostare all'indietro la pedana. Fletti i gomiti e solleva la parte posteriore delle braccia portandola sulla fronte. Distendi le braccia e sollevale, formando una diagonale. Fletti e distendi le braccia per 5-10 volte.



Saluto

Spingi in avanti le braccia, contemporaneamente, come per abbracciare un albero, per spostare all'indietro la pedana. Fletti i gomiti e solleva la parte posteriore delle braccia portandola sulla fronte. Distendi le braccia e sollevale, formando una diagonale. Fletti e distendi le braccia per 5-10 volte.



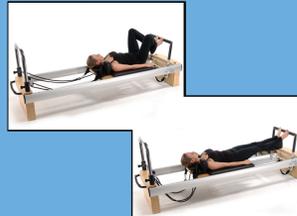
Gambe

Footwork

Resistenza: 2 rossa
2 gialle, 2 blu
3 o 4 tiranti
Ripetizioni: 10

Concentrazione: Mantieni una posizione neutra del bacino durante gli esercizi: attiva la parte interna delle cosce e gli addominali centrali per stabilizzare la colonna vertebrale durante l'allontanamento in estensione dalla barra poggiatesta. Ritorna lentamente nella posizione di partenza, vincendo la resistenza opposta dalle molle.

Posizione a V
Appoggia gli avampiedi sulla barra, unendo i talloni e ruotando i piedi verso l'esterno, per formare una "V". Distendi le gambe, unendo l'interno cosce durante l'estensione. Fletti le ginocchia per ritornare nella posizione di partenza.



Arco del piede
Appoggia gli archi dei piedi sulla barra, con le gambe parallele e unite. Distendi le gambe. Fletti le ginocchia per ritornare nella posizione di partenza.



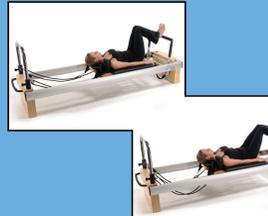
Micromovimenti dell'arco del piede
Appoggia gli archi dei piedi sulla barra, con le gambe parallele e unite. Distendi parzialmente le gambe. Fletti le ginocchia per ritornare nella posizione di partenza.



Talloni
Appoggia i talloni sulla barra, flettendo i piedi. Distendi le gambe e fletti le ginocchia per ritornare nella posizione di partenza.



Micromovimenti dei talloni
Appoggia i talloni sulla barra, flettendo i piedi. Distendi parzialmente le gambe e fletti le ginocchia per ritornare nella posizione di partenza.



Abbassamento dei talloni

Appoggia gli avampiedi sulla barra. Con le gambe distese, solleva e abbassa i talloni per allungare e rafforzare i polpacci.



Gambe divaricate (con rotazione laterale)

Concentrazione: Mantieni una posizione neutra del bacino durante l'esercizio, stabilizzando la colonna vertebrale con gli addominali centrali. Attiva la parte esterna delle cosce e allunga i glutei. Ritorna lentamente verso la barra poggiatesta, vincendo la resistenza opposta dalle molle.



Abbassamento delle gambe

Concentrazione: Mantieni una posizione neutra del bacino durante l'esercizio, stabilizzando la colonna vertebrale con gli addominali centrali. Solleva e abbassa le gambe solo sino al punto in cui riesci a mantenere la posizione neutra del bacino.

Distendi la pianta sulla pedana con il bacino in posizione neutra, infila i piedi nelle cinghie, unisci l'interno cosce e solleva le gambe a 45 gradi. Solleva lentamente le gambe verso l'alto, quindi distendi e divaricale, compiendo delle circonduzioni verso il basso e in senso contrario nella posizione di partenza. Esegui 3 ripetizioni in un senso e 3 ripetizioni nel senso opposto.



Circonduzione delle gambe

Concentrazione: Mantieni una posizione neutra del bacino durante l'esercizio, stabilizzando la colonna vertebrale con gli addominali centrali. Solleva le gambe solo sino al punto in cui riesci a mantenere la posizione neutra del bacino.

Distendi la pianta sulla pedana con il bacino in posizione neutra, infila i piedi nelle cinghie, unisci l'interno cosce e solleva le gambe a 45 gradi. Solleva lentamente le gambe verso l'alto, quindi distendi e divaricale, compiendo delle circonduzioni verso il basso e in senso contrario nella posizione di partenza. Esegui 3 ripetizioni in un senso e 3 ripetizioni nel senso opposto.



Sollevamento delle anche con le gambe divaricate

Concentrazione: Mantieni una posizione neutra del bacino durante l'esercizio, stabilizzando la colonna vertebrale con gli addominali centrali. Attiva la parte esterna delle cosce e allunga i glutei. Ritorna lentamente verso la barra poggiatesta, vincendo la resistenza opposta dalle molle.

Importante: Assicurati che il poggiatesta sia abbassato e appoggia la testa sulla pedana del reformer.



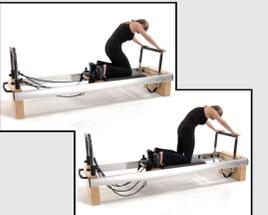
Fianchi, gambe e addominali

Stretching delle ginocchia

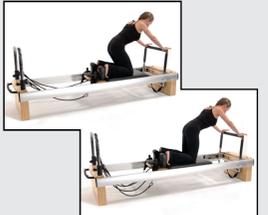
Resistenza: 1 nero, 1 gialla
1 gialla, 2 blu
2 tiranti
Ripetizioni: 10

Concentrazione: Usa gli addominali centrali per stabilizzare la colonna durante il movimento delle gambe. Porta il peso del corpo verso i talloni. Usa i muscoli posteriori delle gambe per spostare all'indietro la pedana e quelli anteriori per sposterla in avanti.

Schiena inarcata
Inizia con i talloni appoggiati alla spalliera, le braccia distese con le mani sulla barra poggiatesta. Il bacino retroverso e la schiena inarcata. Tieni la schiena inarcata mentre con le gambe allontani la pedana. Per terminare l'esercizio riporta la pedana in avanti.



Schiena piatta
Inizia con i talloni appoggiati alla spalliera, le braccia distese con le mani sulla barra poggiatesta. Il bacino retroverso e la schiena piatta. Tieni la schiena piatta mentre con le gambe allontani la pedana. Per terminare l'esercizio riporta la pedana in avanti.



Massaggio dello stomaco

Resistenza: 2 nero
1 gialla, 2 blu
2 tiranti
Ripetizioni: 10

Concentrazione: Usa gli addominali centrali per stabilizzare la colonna durante il movimento delle gambe. Siediti in posizione retroversa rispetto agli ischi, tieni le spalle parallele ai fianchi e distese, rilassa i muscoli del collo.

Schiena inarcata
Inizia appoggiando gli avampiedi sulla barra, unendo i talloni e ruotando i piedi verso l'esterno, inarca la schiena e tieni le spalle parallele ai fianchi. Allontana la pedana spingendola con le gambe. Abbassa e solleva tre volte i talloni. Termina l'esercizio flettendo le ginocchia e riportando in avanti la pedana.



Schiena piatta
Inizia appoggiando gli avampiedi sulla barra, unendo i talloni e ruotando i piedi verso l'esterno, appiattisci la schiena, tieni le spalle parallele ai fianchi e appoggia le mani alla spalliera. Allontana la pedana spingendola con le gambe. Abbassa e solleva tre volte i talloni. Termina l'esercizio flettendo le ginocchia e riportando in avanti la pedana.



Allungamento
Inizia appoggiando gli avampiedi sulla barra, unendo i talloni e ruotando i piedi verso l'esterno, appiattisci la schiena e solleva le braccia sopra la testa. Allontana la pedana spingendola con le gambe. Abbassa e solleva tre volte i talloni. Termina l'esercizio flettendo le ginocchia e riportando in avanti la pedana.



Aratro
Afferra le cinghie con le mani, davanti al busto, tenendo le braccia distese. Tira le cinghie verso i fianchi, tenendo le spalle distese, quindi porta lentamente le braccia in avanti ritornando nella posizione di partenza.



Gomiti aperti
Posizione le cinghie all'altezza dei gomiti. Inizia con i gomiti flessi a 90 gradi, paralleli alle spalle. Divarica i gomiti portandoli verso l'avambraccio. Fletti lentamente il gomito per ritornare nella posizione di partenza.



Tricipiti
Fletti i gomiti a 90 gradi e portali leggermente dietro al corpo. Tenendo ferma la parte superiore del braccio, distendi l'avambraccio. Fletti lentamente il gomito per ritornare nella posizione di partenza.



Bicipiti

Inizia con i gomiti flessi a 90 gradi, paralleli alle spalle. Tenendo ferma la parte superiore del braccio, distendi lentamente l'avambraccio. Fletti il gomito per ritornare nella posizione di partenza.



Srotolamento della colonna
Fletti i gomiti per portare le braccia verso il torace, inarcando simultaneamente la parte lombare della schiena verso la pedana, con gli addominali contratti. Rimani in posizione ed esegui 5 volte la distensione e contrazione dei bicipiti. All'ultima contrazione dei bicipiti, fletti il busto sulle gambe per ritornare nella posizione seduta.



Srotolamento della colonna con contrazione dei bicipiti
Fletti i gomiti sino a contrarre i bicipiti, inarcando simultaneamente la parte lombare della schiena verso la pedana, con gli addominali contratti. Rimani in posizione ed esegui 5 volte la distensione e contrazione dei bicipiti. All'ultima contrazione dei bicipiti, fletti il busto sulle gambe per ritornare nella posizione seduta.



Interno ed esterno cosce

Divaricazione delle gambe

Concentrazione: Distribuisci uniformemente il peso del corpo su entrambe le gambe durante l'esercizio. In posizione eretta, con le spalle parallele al bacino, allunga la colonna vertebrale mentre avvicini la pedana.

Abduzione
In posizione eretta, appoggia un piede sul telaio e uno sulla pedana. Allontana la pedana, usando i muscoli della parte esterna delle cosce, quindi rinvicinala lentamente.



Adduzione
In posizione eretta, appoggia un piede sul telaio e uno sulla pedana. Allontana la pedana, usando i muscoli della parte interna delle cosce, quindi rinvicinala lentamente.



Schiena e braccia

Allungamento verso il basso
Resistenza: 2 nero
2 gialle, 1 blu
2 tiranti
Ripetizioni: 5-10

Concentrazione: Usa gli addominali centrali e il gluteo massimo per stabilizzare la colonna durante l'estensione. Tieni le spalle distese durante l'esercizio.



Rinfrescare e allungare

Sirenna
Resistenza: 1 nero, 1 gialla
1 gialla, 1 blu
2 tiranti
Ripetizioni: 3

Siediti lateralmente sulla pedana, nella posizione a Z, con le spalle parallele ai fianchi. Solleva un braccio sopra la testa, allontanandoti con l'altro dalla barra poggiatesta e, allo stesso tempo, fletti la colonna lateralmente. Torna alla posizione seduta. Ripeti l'esercizio dal lato opposto.



Corsa
Resistenza: 2 nero
2 gialle, 2 blu
2 tiranti
Ripetizioni: 20

Distendi supina sulla pedana, con gli avampiedi appoggiati alla barra poggiatesta; abbassa e solleva i talloni in modo alternato.



Allungamento dei muscoli della coscia - una gamba
Resistenza: 1 nero, 1 gialla
2 gialle, 2 blu
2 tiranti
Ripetizioni: 3

Assumi la posizione eretta, con il piede esterno posato sul pavimento accanto alla barra poggiatesta e il piede interno appoggiato alla spalliera più vicina. Allunga la gamba esterna in modo da allontanare la pedana. Fletti nuovamente la gamba per ritornare nella posizione di partenza. Ripeti l'esercizio con l'altra gamba.



Tappeto elastico

Se il tuo reformer non è dotato di Cardio Rebounder, non potrai eseguire gli esercizi di rebounding.

Resistenza: 1 rossa, 2 nero
2 gialle, 2 blu
3 tiranti

Aggiungi molle o tiranti per aumentare lo sforzo cardiovascolare e quello dei muscoli delle gambe. Riduci il numero di molle o tiranti per aumentare il lavoro degli addominali centrali.

Tempo
Inizia con 5 minuti di rebounding - camminata e jogging. Quindi aumenta progressivamente il tempo e la varietà degli esercizi a seconda di quanto a lungo i tuoi addominali centrali sono in grado di mantenere la colonna vertebrale in posizione neutra.

Concentrazione: Svolgi l'esercizio ad un'altezza alla quale riesci a mantenere la colonna vertebrale in posizione neutra. Atterra sul o sui piedi con il quale i quali salti. Inizia con piccoli salti, saltando con una gamba alla volta e utilizzando una resistenza maggiore. Progressivamente, passa a salti più grandi, con minore resistenza. Maggiore è la resistenza, maggiore è il lavoro svolto dalle gambe e dal sistema cardiovascolare. Minore è la resistenza, maggiore è lo sforzo compiuto dagli addominali centrali.

Camminata
Con le gambe parallele, alla stessa distanza dei fianchi ed entrambi i piedi sul rebounder, solleva un piede e poi l'altro come se stessi camminando.



Jogging
Con le gambe parallele, alla stessa distanza dei fianchi ed entrambi i piedi sul rebounder, solleva un piede e poi l'altro come se stessi facendo jogging.



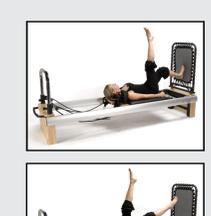
Salto con una sola gamba
Con le gambe parallele e alla stessa distanza dei fianchi, salta con un piede sul rebounder.



Salto con le gambe divaricate
Con le gambe parallele e alla stessa distanza dei fianchi, salta divaricando le gambe e riportale in posizione centrale mentre la pedana ritorna in posizione.



Salto con la gamba tesa
Inizia con le gambe parallele e alla stessa distanza dei fianchi. Salta con una gamba, sollevando e allungando l'altra; cambia gamba e ripeti l'esercizio.



Slalom
Inizia con le gambe parallele, alla stessa distanza dei fianchi ed entrambi i piedi sul rebounder; salta e ruota le gambe verso destra mentre la pedana ritorna in posizione. Salta nuovamente e ruota le gambe verso sinistra. Ripeti l'esercizio.



Salto con entrambi i piedi
Con le gambe parallele e alla stessa distanza dei fianchi, salta con entrambi i piedi e riportali sul rebounder.

