

RACCOLTA VIDEO STREAMING

VIDEO CONTENUTI

NOTE

AeroPilates Primer
(Italian)

Video introduttivi / per principianti
**DA GUARDARE CON ATTENZIONE PRIMA
DEGLI ALTRI VIDEO**

AeroPilates Theory and
(Italian)

Teoria e benefici dell'Aeropilates
c.a. 3 minuti

AeroPilates Machine Overview
(Italian)

Panoramica sulla macchina
c.a. 5 minuti

Rebounder Overview
(Italian)

Panoramica sul rebounder
c.a. 3 minuti

Rules of Body Placement
(Italian)

Regole sulle posizioni del corpo
c.a. 10 minuti

Familiar Terms
(Italian)

Termini familiari
c.a. 4 minuti

Spinal Movements
(Italian)

Movimenti della colonna vertebrale
c.a. 3 minuti

Safety Rules
(Italian)

Norme di sicurezza
c.a. 3 minuti

1) Basic Introductory
(Italian)

Workout di base introduttivo
perfetto per chi inizia.
c.a. 23 minuti

Basic Workout Package (Italian)

Video livello base / fondamentale
Dopo aver ripetuto una decina di volte il
workout introduttivo "Basic Introductory",
continua con i seguenti:

2) Basic AeroPilates
(Italian)

Workout di base
c.a. 35 minuti

3) Basic Cardio
(Italian)

Workout di base con il cardio rebounder
c.a. 25 minuti

Quando hai familiarizzato con questi due video, continua con i successivi,
nell'ordine che preferisci, progredendo dal #1 al #2.

Fat Burning Cardio Workouts
(Italian)

Video "Brucia Grassi" con attività aerobica
- si usa soltanto il cardio rebounder

4) Healthy Heart Cardio
(Italian)

Workout brucia grassi #1
c.a. 21 minuti

5) High Intensity
Interval Training
(Italian)

Workout brucia grassi #2 (più intenso)
c.a. 20 minuti

Stretching
(Italian)

Video focalizzati sullo stretching
- workout più tranquilli ma molto efficaci.

6) Simple Stretch
(Italian)

Stretching di base #1
c.a. 15 minuti

7) Full Body Stretch
(Italian)

Stretching tutto corpo #2
c.a. 26 minuti

Total Body Tone and Lengthen
(Italian)

Video che combinano pilates e cardio
rebounder per aumentare la resistenza e
l'allungamento in parti specifiche del corpo

8) Upper Body (Italian)

Parte alta del corpo
c.a. 30 minuti

9) Core (Italian)

Parte centrale del corpo (core)
c.a. 34 minuti

10) Lower Body (Italian)

Parte bassa del corpo
c.a. 35 minuti

Strength and Stamina
(Italian)

Video che fanno lavorare tutto il corpo
combinando pilates e cardio rebounder.

11) Strong and Lean
(Italian)

Forte e snella #1
c.a. 43 minuti

12) Body, Heart and Mind
(Italian)

Corpo, Cuore e Mente #2
c.a. 38 minuti

Full Body AeroPilates
Workout

Video "Extra", solo in inglese
con l'istruttrice Shauna.
*Presente in alcune configurazioni.

Workout a tutto corpo, livello intermedio
c.a. 40 minuti