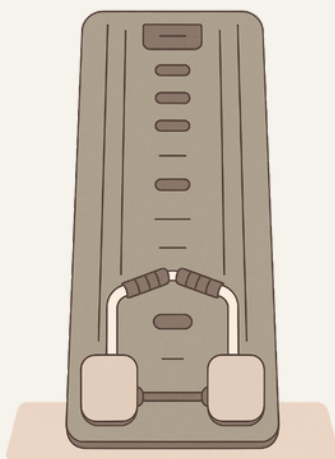




Pilatella

10 esercizi per prenderti cura di te con la tua Pilatella Board



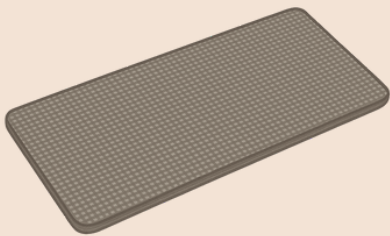
Pilatella

Accessori inclusi con la tua Pilatella Board

La Pilatella Board è dotata di numerosi accessori studiati per aumentare al massimo la varietà degli esercizi e adattarsi a tutti i livelli.

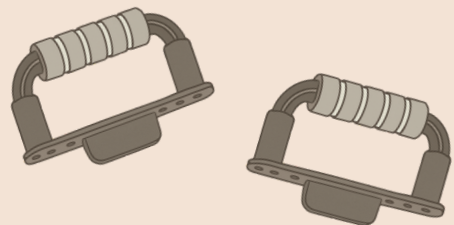
Cuscini per le ginocchia

Posizionare sotto le ginocchia quando si eseguono esercizi inginocchiati per un comfort ottimale.



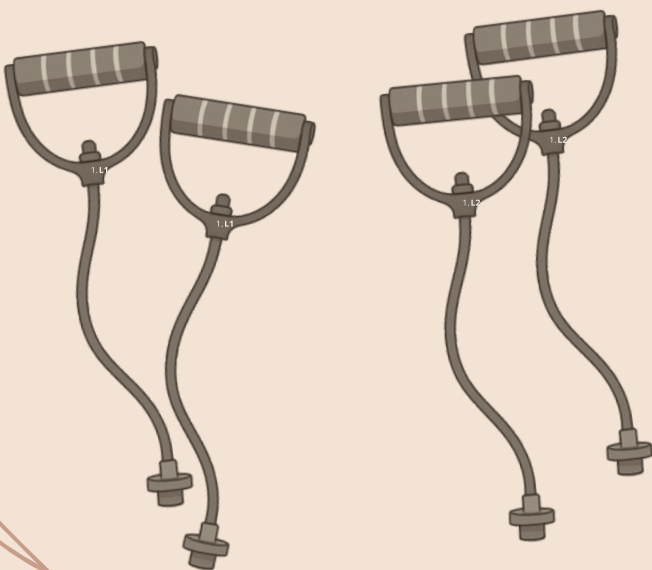
Maniglie rimovibili

Inserire negli appositi alloggiamenti per eseguire flessioni, plank o esercizi dinamici per il core.



Fasce di resistenza (L1, L2)

Fissare alle estremità della tavola per allenare braccia, spalle e schiena.



Maniglie fisse per rivestimento

Ideale per esercizi per il core, con gli avambracci appoggiati sulla tavola. Forniscono un supporto comodo e stabile per mantenere una postura corretta e allineata.



Scorrimento anteriore nella guaina



Obiettivo: rafforzare i muscoli addominali profondi e stabilizzare il core.



Aree target: muscolo trasverso dell'addome, muscolo retto dell'addome, spalle, core in generale.

Posizione di partenza:

1. Inginocchiarsi sul tappetino, subito dietro la tavola Pilatella.
2. Posizionare gli avambracci sui cuscini della tavola, con i gomiti allineati sotto le spalle.
3. I fianchi restano sopra le ginocchia, la schiena dritta, lo sguardo rivolto verso il basso.

Movimento:

1. Inspira profondamente per contrarre il centro del corpo.
2. Fai scivolare lentamente la tavola in avanti, tenendo gli avambracci ben sostenuti, finché non senti tensione negli addominali (senza inarcare la schiena).
3. Espirare e riportare la tavola nella posizione iniziale, mantenendo il controllo.
4. Ripetere il movimento da 10 a 12 volte.



Scivolamento del braccio teso



Obiettivo: rafforzare le spalle, gli addominali profondi e migliorare la mobilità della parte superiore del corpo.



Aree target: spalle, tronco (trasverso, retto addominale), core anteriore, muscoli posturali.

Posizione di partenza:

1. Inginocchiarsi sul tappetino, proprio di fronte alla Tavola Pilatella.
2. Appoggia le mani piatte sui cuscini della tavola e distendi le braccia davanti a te.
3. Tieni i fianchi sopra le ginocchia, la schiena dritta e gli addominali contratti.

Movimento:

1. Inspira, contraendo gli addominali e fai scivolare lentamente le braccia in avanti, mantenendole dritte.
2. Allunga le braccia il più possibile senza inarcare la schiena: il core rimane contratto e stabile.
3. Arrestare la scivolata appena prima di perdere il controllo.
4. Espira, contrai gli addominali e riporta il braccio nella posizione iniziale.
5. Ripetere il movimento da 10 a 12 volte.



Affondo scorrevole all'indietro



Obiettivo: rafforzare le gambe, i glutei e migliorare l'equilibrio unilaterale.



Aree interessate: quadricipiti, muscoli posteriori della coscia, glutei, rafforzamento posturale, stabilizzatori dell'anca.

Posizione di partenza:

1. Con le spalle rivolte alla Pilatella Board, appoggia il piede destro sul cuscinetto per i polsi.
2. Stai in piedi con il piede sinistro appoggiato a terra.
3. Mani sui fianchi, busto dritto, sguardo in avanti.

Movimento:

1. Inspira, contraendo gli addominali e fai scivolare delicatamente la gamba destra indietro.
2. Abbassarsi in un affondo controllato finché il ginocchio posteriore non è vicino al pavimento.
3. Il ginocchio anteriore rimane sopra la caviglia, la schiena è dritta.
4. Espirare e riportare la gamba posteriore nella posizione iniziale, contraendo i glutei.
5. Ripetere da 10 a 12 volte, quindi cambiare gamba.



Scivolamento alternato delle gambe



Obiettivo: rafforzare addominali, spalle e cosce, migliorando al contempo la stabilità del core e la funzionalità cardiovascolare.



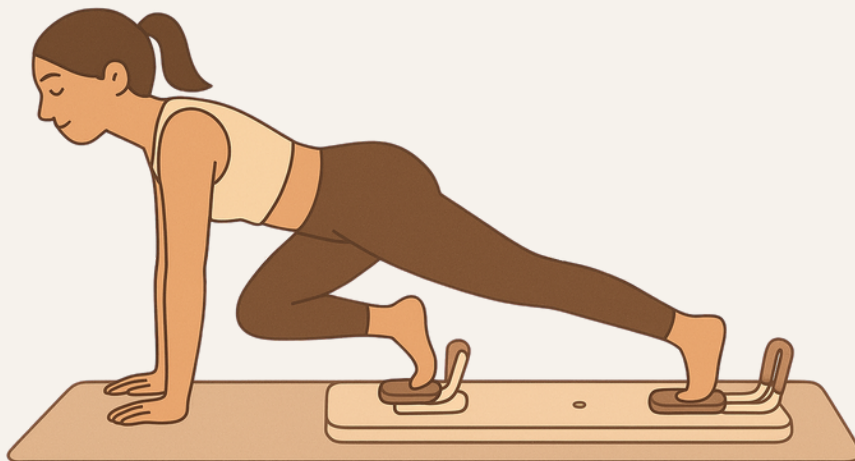
Aree target: addominali (retto addominale, trasverso), quadricipiti, core, spalle.

Posizione di partenza:

1. Posizionatevi con la schiena rivolta verso la Pilatella Board e le mani piatte davanti a voi.
2. Con le braccia tese e il corpo in posizione di appoggio, appoggiare entrambi i piedi sui cuscini della Pilatella Board.
3. Guardare verso il basso, con la schiena dritta.

Movimento:

1. Inspira e contrai gli addominali.
2. Fai scivolare indietro il piede destro portando il ginocchio sinistro verso il petto.
3. Alternativa: fai scivolare il piede sinistro indietro, porta indietro il ginocchio destro.
4. Continua ad alternare ritmicamente, mantenendo i fianchi stabili e bassi.
5. Eseguire da 20 a 30 ripetizioni.



Alzata frontale con braccia dritte



Obiettivo: rafforzare le spalle (fascio muscolare anteriore) e migliorare la stabilità posturale lavorando con le braccia tese.



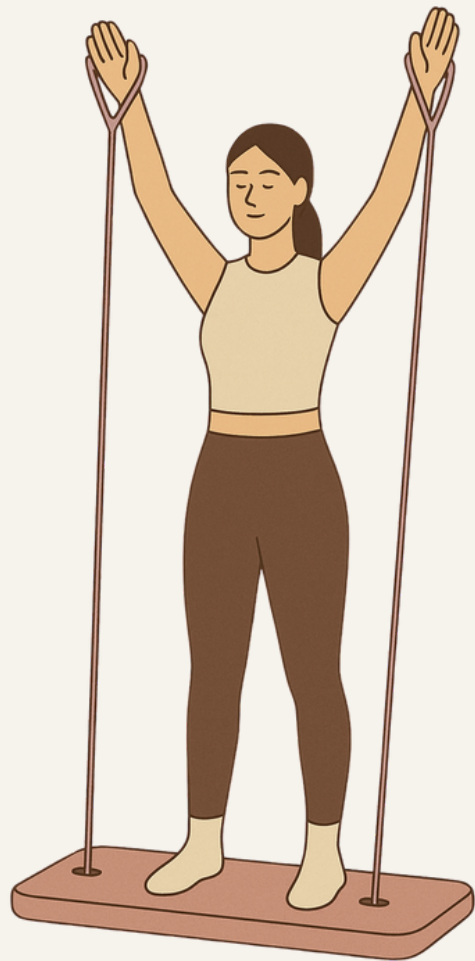
Aree target: spalle (deltoidi anteriori), forza del core, trapezio superiore.

Posizione di partenza:

1. Posizionarsi sulla Pilatella Board con i piedi ben piantati a terra e divaricati alla larghezza dei fianchi.
2. Prendi le fasce di resistenza (L1 o L2), tieni le braccia lungo il corpo e i palmi rivolti in avanti.
3. I gomiti sono bloccati, le braccia dritte, i palmi rivolti verso il cielo.

Movimento:

1. Inspira e contrai gli addominali per stabilizzare il core.
2. Sollevare le braccia dritte davanti a sé fino a quando non sono orizzontali o leggermente più alte (da 90° a 110°).
3. Espira e abbassa lentamente le braccia tornando alla posizione iniziale.
4. Continua ad alternare ritmicamente, mantenendo i fianchi stabili e bassi.
5. Ripetere da 10 a 12 volte, con un movimento lento e controllato.



Curl per bicipiti con fasce elastiche



Obiettivo: rafforzare i bicipiti e tonificare le braccia utilizzando fasce di resistenza, mantenendo una postura stabile.



Aree target: bicipite brachiale, avambracci, rafforzamento posturale.

Posizione di partenza:

1. Posizionarsi sulla Pilatella Board con i piedi ben piantati a terra e divaricati alla larghezza delle spalle.
2. Prendi le fasce di resistenza (L1 o L2) con i palmi rivolti in avanti.
3. Braccia lungo il corpo, gomiti vicini al busto.



Movimento:

1. Inspira profondamente e contrai gli addominali.
2. Piegare le braccia, portando le maniglie verso le spalle, senza sollevare i gomiti dal busto.
3. Contrai bene i bicipiti nella parte superiore del movimento.
4. Espirare e abbassare lentamente le maniglie per tornare alla posizione iniziale.
5. Ripetere da 10 a 15 volte, mantenendo il controllo e l'intera gamma di movimento.

Squat con fasce di resistenza



Obiettivo: rafforzare gambe, glutei e core applicando una resistenza costante con l'uso delle fasce elastiche.



Aree interessate: quadricipiti, glutei, muscoli posteriori della coscia, core.

Posizione di partenza:

1. Posizionarsi sulla Pilatella Board con i piedi alla larghezza dei fianchi.
2. Prendere le fasce di resistenza (L1 o L2) posizionando le maniglie all'altezza delle spalle, con i palmi rivolti verso l'interno.
3. Mantenere una postura eretta, addominali contratti, sguardo rivolto in avanti.

Movimento:

1. Inspira e abbassati in posizione accovacciata, come se fossi seduto su una sedia.
2. Mantenere il peso sui talloni, le ginocchia allineate con i piedi e la schiena dritta.
3. Nella parte inferiore del movimento, le cosce sono parallele al pavimento.
4. Espira e spingi sui talloni per tornare alla posizione di partenza.
5. Ripetere da 12 a 15 volte, con un movimento lento e controllato.



Dip per tricipiti sulle maniglie



Obiettivo: rafforzare i tricipiti, la parte posteriore delle spalle e la parte superiore della schiena, lavorando sulla stabilità del core.



Aree target: tricipiti, deltoidi posteriori, cintura scapolare, core.

Posizione di partenza:

1. Sedersi con la schiena rivolta verso la Pilatella Board e le mani appoggiate sulle maniglie rimovibili.
2. Piegare le ginocchia a 90°, con i piedi ben appoggiati al pavimento e il bacino leggermente sollevato.
3. Tieni i gomiti piegati, le spalle aperte e lo sguardo dritto davanti a te.

Movimento:

1. Inspirare e spingere sulle maniglie per sollevare il bacino contraendo la parte posteriore delle braccia.
2. Stabilizzazione in alto: il bacino è allineato, le braccia sono distese.
3. Espira e abbassa delicatamente il bacino verso il pavimento, tenendo i gomiti vicini al busto.
4. Ripetere da 10 a 15 volte a seconda del proprio livello.



Flessioni su maniglie regolabili



Obiettivo: rafforzare le spalle, i pettorali e i tricipiti, migliorando la stabilità del polso.



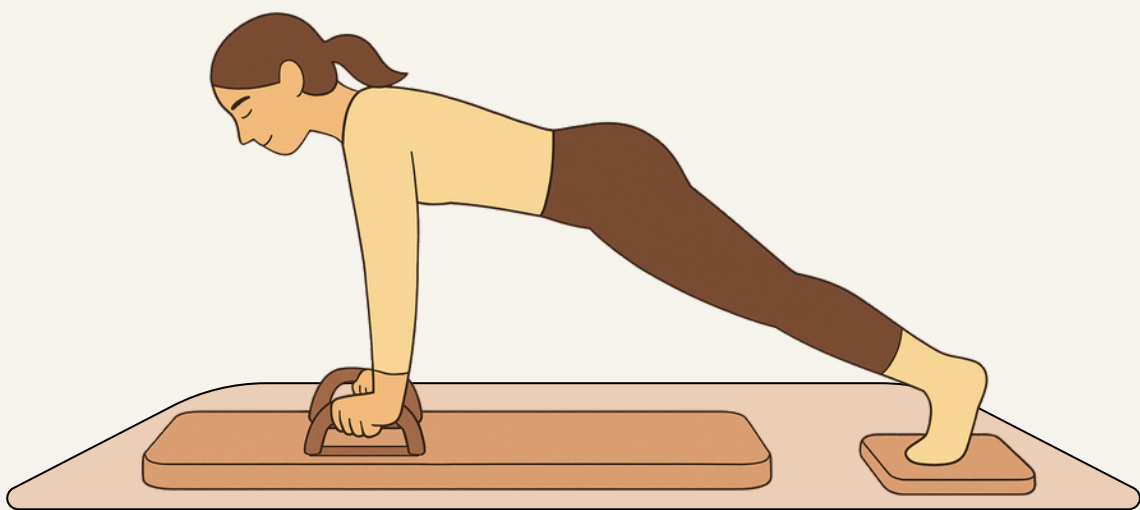
Aree interessate: pettorali, tricipiti, deltoidi anteriori, cintura scapolare, core.

Posizione di partenza:

1. Inserire le maniglie nelle fessure in base alla larghezza delle spalle o alle preferenze.
2. In posizione di flessione, posiziona le mani sulle maniglie, le braccia dritte e le spalle allineate sopra i polsi.
3. Le gambe sono dritte, i piedi alla larghezza dei fianchi, il corpo è ben saldo dalla testa ai talloni.

Movimento:

1. Inspirando, piegando i gomiti, abbassare il petto verso la tavola Pilatella.
2. Tieni i gomiti vicini al corpo se vuoi far lavorare i tricipiti, oppure più aperti per far lavorare i pettorali.
3. Espirare e spingere sulle maniglie per tornare alla posizione di partenza.
4. Eseguire da 8 a 15 ripetizioni, a seconda del proprio livello.



Rivestimento su maniglie fisse



Obiettivo: rafforzare la fascia addominale profonda, migliorare la postura e la stabilità generale del corpo.



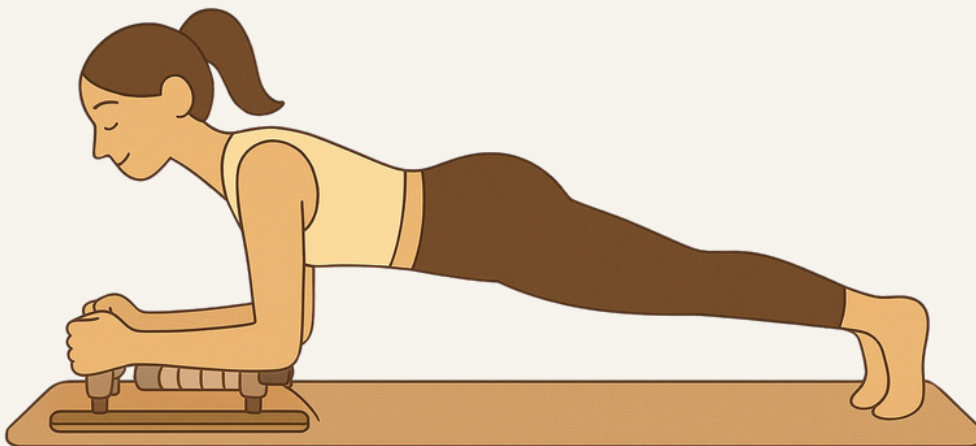
Aree target: muscolo trasverso dell'addome, retto dell'addome, obliqui, spalle, parte bassa della schiena.

Posizione di partenza:

1. Posizionare le mani sulle maniglie fisse situate nella parte superiore della Pilatella Board e gli avambracci sulla Pilatella Board.
2. Riporta le gambe in posizione di plank: il corpo è allineato dalla testa ai talloni.
3. Gomiti sotto le spalle, addominali ben contratti, sguardo rivolto verso il basso.

Mantenere questa posizione per 1 minuto, mantenendo:

1. Tieni la schiena dritta.
2. Glutei leggermente contratti.
2. Addominali contratti.
3. Mantieni un respiro regolare.





Pilatella

Vi auguriamo una fantastica sessione con la vostra Pilatella Board!

Che tu sia un principiante o un appassionato di Pilates, la Pilatella Board è la tua alleata per la forma fisica, la tonicità e il benessere quotidiano.

Prenditi il tempo di esplorare ogni esercizio, ascolta il tuo corpo e, soprattutto...

Procedi al tuo ritmo.

Hai appena navigato:

- 10 esercizi mirati per tonificare, rafforzare e scolpire
- Movimenti completi accessibili a tutti
- Un formato guidato e chiaro, adattabile al 100% al tuo livello

E adesso?

- Ripeti questa sessione 3 volte a settimana
- Crea i tuoi circuiti combinando gli esercizi
- Alternare sessioni con mobilità o giorni di riposo attivo

Pilatella

LA SCELTA DELLE DONNE CHE NON SCENDONO A COMPROMESSI