

ELENA GAMBARA

Insegnante di Pilates
certificata ASI

Workout Gratuito

SETTIMANA DI HOME WORKOUT



PILATES REVOLUTION 2.0

CIAO, SONO ELENA

Sono Elena, ho 32 anni e **insegno pilates** da quasi 5 anni. Ma prima di essere un'istruttrice, sono una donna che **lavora a tempo pieno in banca**, dal lunedì al venerdì – esattamente come te.

Ho visto le mie allieve lasciare andare la rigidità da scrivania e il mal di schiena che sembrava una condanna, riscoprendo un corpo più libero, imparando a trattarsi con gentilezza invece che con la solita fretta. Non c'è niente di più bello di questo per me.

Ho creato questa guida perché sono un po' stufa dei programmi impossibili da seguire: un'ora al giorno, attrezzi costosi, promesse di trasformazioni in una settimana.

Non se ne può più di corsi che ti fanno sentire in colpa se salti un giorno, invece di aiutarti a ripartire.

187 donne hanno già iniziato con me.

Ora tocca a te: una settimana vera di allenamento a casa, per chi ha poco tempo.

Pronta? Via!



INDICE

01

Cosa è
PilatesRevolution 2.0

Perche' non hai mai
energie per allenarti

02

Rimedi e soluzioni

03

Ora tocca a te:
La tua scheda gratuita
di Pilates

04



COS'è PILATES REVOLUTION 2.0

Revolution 2.0 è il **percorso** che ho creato per chi, come te, lavora otto ore al giorno e non ha tempo né voglia di allenamenti infiniti o promesse impossibili.



Non è una scheda generica scaricata da internet: è un programma strutturato di **18 settimane, con 3 allenamenti a settimana** da seguire nella tua area riservata, pensato per il corpo di chi passa la giornata seduta — schiena, fianchi, postura.

Le bande elastiche sono incluse nel percorso, così hai già tutto il necessario senza dover cercare altro.



L'obiettivo non è allenarti di più, **è allenarti in modo efficace:** 3 sessioni mirate a settimana, non un'ora tutti i giorni che non riusciresti comunque a mantenere. Questa guida che stai leggendo è solo un assaggio. Se vuoi scoprire il percorso completo, le iscrizioni aprono il 22 agosto.



PERCHÈ NON HAI MAI ENERGIE PER ALLENARTI



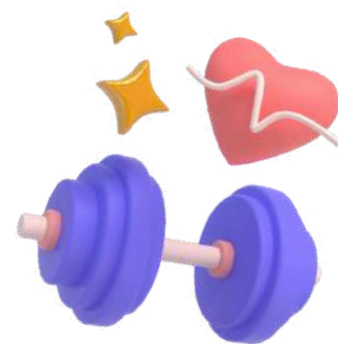
Non è pigrizia, ed è ora di dirlo chiaramente.

Otto ore sedute non stancano solo il corpo: stancano la testa.

Decisioni su decisioni tutto il giorno, una postura che comprime il respiro, la tensione nelle spalle che si accumula senza che tu te ne accorga.

Arrivi a sera con quello che in tanti chiamano "decision fatigue": la stessa energia mentale che usi per lavorare è quella che ti servirebbe per allenarti, e a fine giornata è già finita.

Ecco perché **"trovare la motivazione" spesso non basta** — il problema non è la volontà, è che stai chiedendo alla batteria di ricaricarsi da sola quando è già scarica.





RIMEDI



La buona notizia è che non serve invertire la giornata, bastano piccoli aggiustamenti reali:

- **Hai poco tempo?** Ottimizza, non rinunciare: se hai già provato la palestra ma su di te non ha funzionato, probabilmente non è mancanza di volontà — è che molli sempre per mancanza di tempo o energie. Allora inizia dalle basi: prova a casa, dove non perdi tempo negli spostamenti e puoi allenarti anche solo con 15-20 minuti liberi
- **Non improvvisare:** decidi in anticipo quando e cosa allenare, non deciderlo la sera stessa quando sei già stanca
- **Tieni tutto pronto:** tappetino sempre steso, vestiti a portata di mano — ogni ostacolo in meno è un motivo in meno per rimandare
- **Concediti la pausa vera:** 20-30 minuti per staccare davvero prima di allenarti — leggi, chiama qualcuno, fatti uno spuntino
- **Riduci la durata,** non l'intensità: 25 minuti fatti bene valgono più di un'ora immaginata e mai fatta

ORA TOCCA A TE!

Per chi è questa scheda?

Questa scheda è per te se lavori otto ore al giorno e arrivi a sera senza energie per allenamenti infiniti. Se hai già provato la palestra ma hai mollato per mancanza di tempo o motivazione, e non perché non ci tenevi davvero. Se cerchi un modo per allenarti a casa, in poco tempo, senza attrezzi costosi e senza sensi di colpa quando salti un giorno.

Che tipo di scheda di allenamento è?

La scheda è composta da 3 allenamenti: il primo è tratto direttamente dal mio programma Revolution 2.0, gli altri due li trovi liberamente su YouTube — così hai da subito una settimana completa da seguire, e allo stesso tempo ti fai un'idea concreta del mio metodo.

Ogni sessione segue sempre la stessa struttura, pensata per rispettare il corpo prima e dopo lo sforzo:

- Parte iniziale — mobilità: sblocchi le articolazioni più rigide dopo ore di scrivania, prepari il corpo senza forzarlo
- Parte centrale — workout: gli esercizi veri e propri, mirati a schiena, fianchi e postura
- Parte finale — allungamento: chiudi la sessione rilasciando la tensione accumulata, invece di lasciarla lì

Quante volte farla?

Falla fino al 22 agosto. Poi, se ti è piaciuta, controlla la tua email: troverai come proseguire ad allenarti con me, con Pilates Revolution 2.0.

LA TUA SCHEDA DI PILATES

Clicca sulle caselle dove c'è scritto l'allenamento , assicurati una buona connessione internet e inizia ad allenarti.
Allenati alternando sempre con un giorno di riposo.
Esempio- Allenamento A : lunedì- Allenamento B: mercoledì-
Allenamento C: Venerdì

