




COVATECH
Pilates^{studio}

Studio Pilates Srl
 Via Morelli 4 - 20129 Milano - Italia
 Telefono e fax 02 782693
 info@studio-pilates.it - www.studio-pilates.it

Attrezzatura

Il metodo Pilates nasce come ginnastica a corpo libero denominata Mat Work che in seguito si è sviluppata con una serie di attrezzi specifici quali l'Universal Reformer, la Cadillac, la Chair e il Magic Circle.

- **Universal Reformer**

L'Universal Reformer è un attrezzo a carrello mobile dalla forma simile ad un letto che permette di effettuare, attraverso la resistenza di molle,

un intenso lavoro in dinamica coinvolgendo tutti i gruppi muscolari. Il programma di esercizi dell'Universal Reformer può essere svolto nelle posizioni eretta, supina, prona, seduta e in ginocchio coinvolgendo così tutti i tipi di funzionalità articolare e muscolare, ma soprattutto consentendo di lavorare in scarico, rivelandosi adatto anche per chi ha problemi alla colonna vertebrale.



- **Cadillac**

La Rehabilitation Table, definita Cadillac per l'uso di molle paragonabili come sensazione alle morbide sospensioni della famosa auto, è un attrezzo dalla struttura a baldacchino che permette di effettuare un intenso lavoro in statica che coinvolge tutti i gruppi muscolari in modo segmentario. Nella Cadillac le molle possono variare di resistenza modificando così l'intensità del lavoro muscolare e le caratteristiche dell'esercizio.

Usata per esercizi di resistenza principalmente per allungare, articolare e stabilizzare la colonna vertebrale, la Cadillac è dotata di tre attrezzi specifici che la integrano e la completano: il Trapeze, la Rolling Back Bar e la Tower.