Declinazione di responsabilità
Tutti i contenuti, inclusi testo, grafica e immagini, sono da intendersi a solo scopo informativo e non costituiscono diagnosi medica, consulto o terapia per patologie specifiche. È consigliabile consultare il proprio medico prima di cominciare qualsiasi programma di allenamento o per problemi generici o specifici riguardanti la salute. L'autore e l'editore declinano ogni responsabilità per qualsiasi danno o rischio, personale o di terzi, che possa derivare come conseguenza diretta o indiretta dall'uso o dalla messa in pratica del materiale di questa pubblicazione.

© 2026 Elika srl
Via Fossalta, 3895
47522 Cesena (FC) – Italy
info@elika.it
www.elika.it

RICICLATO
Carta prodotta da materiale riciclato
FSC® C102331

Questo libro è stato stampato su carta riciclata 100% e certificata FSC® quindi proveniente da fonti riciclate in modo responsabile. Un piccolo passo di Elika Editrice verso un futuro sostenibile e sportivo.

ISBN 9791281787186
Stampato in Cina nel 2026

Traduzione dall'inglese: Clizia Rocchi
Impaginazione: Sara Volpato
Layout di copertina: Sarah Bocconi
Immagini: © Moseley Road Inc., © Bon Pilates S.L.
Modifiche immagini: Adam Moore
Illustrazioni: DataWorks

Titolo dell'edizione originale: *Perfect Pilates - Reformer Pilates*
Copyright originale © 2025 Moseley Road Inc.

Tutti i diritti riservati secondo le convenzioni internazionali e universali sul copyright. Sono vietate la riproduzione e la trasmissione, anche parziali, di questo libro in qualsiasi forma e con qualsiasi mezzo senza il permesso scritto dei detentori dei diritti.

Alison Lubbock

MANUALE PRATICO di PILATES REFORMER

POSTURA · CONTROLLO · RESPIRAZIONE

Elika® Editrice

INDICE

INTRODUZIONE: COS'È IL PILATES REFORMER? 6

CAPITOLO 1: RINFORZO DELLA PARTE SUPERIORE DEL CORPO, DEL CORE E DEGLI OBLIQUI 12

Long Stretch 14
Crunch 16
Crunch con cinghie nelle cosce 18
Crunch obliqui con cinghie 20
Corkscrew 22
Corkscrew con sostegno 24
Reverse Curl con braccia stabili 26
Reverse Curl con cinghie 28
Hundred 30
Mermaid Twist 32

CAPITOLO 2: ALLINEAMENTO DELLA COLONNA E CONTROLLO 34

Spine Twist 36
Spine Twist in ginocchio 38
Short Spine 40
Frog Short Spine 42
Jackknife 44
Jackknife – Obliqui 46
Jackknife con sostegno 48
Jackknife Scissors 50
Teaser 52
Single-Leg Teaser 54
Teaser diagonale 56
Teaser to Extension 58
Roll-Over 60
Roll-Back Obliqui 62
Roll-Over con sostegno 64

CAPITOLO 3: ATTIVAZIONE E RINFORZO DELLA PARTE INFERIORE DEL CORPO 66

Basic Jumping 68
Jumping V-Feet 70
Jumping a piedi uniti 72
Jumpboard Calf Raise 74
Jumpboard Hopping 76
Jumpboard Skiing 78
Footwork sulle punte da seduti 80
Footwork in posizione "V" 82
Footwork sui talloni 84
Footwork sui talloni in seconda posizione 86
Footwork sulle punte 88
Leg Lower 90
Leg Lower con sostegno 92
Leg Lower con le cinghie nelle cosce 94
Diamond Leg Lower con cinghie 96
Side Leg Lower 98
Side Leg Circles 100
Single-Leg Circles con cinghie 102
Windmill Circles con cinghie 104
Frog Circles 106
Frog Press 108
Side Leg Sweeps 110
Inner-Thigh Stretch 112
Straddle Press 114
Hamstring Stretch 116
Windmill Leg Press 118
Outer-Thigh Stretch 120

CAPITOLO 4: MOVIMENTO E FLESSIBILITÀ DI TUTTO IL CORPO 122

Long Spine 124
Bridge con piedi larghi 126
Bridge in posizione a "V" 128
Bridge sugli avampiedi 130
Bridge sulle punte 132
Bridge Pulse 134
Bridge con calcio 136
Single-Leg Footwork sulle punte 138
Calf Raise 140
Elephant Frog 142
Tendon Stretch 144

CAPITOLO 5: ROUTINE DI PILATES REFORMER 146

Core stability e forza 148
Focus flessibilità e mobilità 150
Forza e tonificazione della parte inferiore del corpo 152
Forza e equilibrio di tutto il corpo 154

Indice 156

INTRODUZIONE

COS'È IL PILATES REFORMER?

Benvenuti in un nuovo capitolo del vostro viaggio nel mondo del Pilates: il Pilates Reformer. Questo incredibile approccio combina forza, flessibilità e controllo in modo stimolante e profondamente gratificante. Sfruttando la resistenza fornita dalle molle, la macchina Reformer offre un'esperienza di allenamento tanto dinamica quanto efficace.

Se cercate un allenamento che combini alla perfezione forza, flessibilità, controllo e movimento consapevole, non cercate oltre: il Pilates Reformer è la risposta che fa per voi. Che siate neofiti del Pilates o abbiate già esperienza con il Matwork, la Chair, il Barrel o allenamenti basati su altre attrezzature, il Reformer è la chiave in cui tutto converge in modo dinamico e trasformativo.

LA SCIENZA ALLA BASE DEL PILATES REFORMER

Il Pilates Reformer non riguarda solo l'estetica. Si tratta di modellare un corpo che si muove in modo efficiente, che si sente forte e privo di dolori. La scienza alla base di questo sistema spiega perché funziona così bene con persone di tutti i livelli di forma fisica. Uno dei principali benefici è la rieducazione neuromuscolare. L'instabilità del carrello mobile del Reformer, infatti, costringe i muscoli a effettuare costanti micro-aggiustamenti, allenando il sistema nervoso a goovernare la coordinazione e il controllo. Questo processo permette di migliorare la capacità del corpo di eseguire movimenti complessi riducendo il rischio di lesioni.

La contrazione eccentrica dei muscoli è un'altra caratteristica distintiva del Pilates Reformer. Molti esercizi sul Reformer enfatizzano l'allungamento dei muscoli sotto tensione, una tecnica che ha dimostrato di poter migliorare la flessibilità e ridurre la probabilità di lesioni. Allungando i muscoli mentre sono ancora in tensione, si acquisiscono sia forza che flessibilità, garantendo un lavoro completo.

Il Pilates Reformer favorisce uno sviluppo muscolare equilibrato, allenando sia i gruppi muscolari grandi che quelli piccoli.

A differenza dell'allenamento tradizionale con i pesi, che può portare a squilibri muscolari, il Pilates Reformer coinvolge tutto il corpo. Questo equilibrio migliora la simmetria nei movimenti, rendendo il funzionamento del corpo più armonioso e riducendo lo sforzo su qualsiasi gruppo muscolare.

Un altro vantaggio è il miglioramento della propriocezione o consapevolezza del corpo. La sfida di mantenere l'equilibrio sul Reformer migliora la propriocezione, che aiuta a prevenire le cadute e in generale migliora il movimento.

Questa maggiore consapevolezza del proprio corpo può essere particolarmente utile per gli anziani o per le persone che seguono un percorso riabilitativo.

MITI COMUNI SUL PILATES REFORMER

Nonostante i suoi comprovati benefici, esistono diversi pregiudizi sul Pilates Reformer. Sfatiamo alcuni dei più comuni.

"Il Pilates Reformer è solo per persone flessibili".
Molte persone pensano che per praticare il Pilates Reformer sia necessario essere naturalmente flessibili, ma non è così. Sebbene la pratica migliori la flessibilità nel tempo, il Pilates Reformer è progettato per essere accessibile a persone di tutti i livelli di forma fisica, comprese quelle con mobilità limitata. La macchina aiuta infatti ad allungare e guidare i movimenti, consentendo anche ai principianti di migliorare gradualmente la propria mobilità senza sforzo o disagio. Nel tempo, una pratica costante porta a una maggiore flessibilità, rendendo i movimenti della vita quotidiana più facili e fluidi.



"È troppo facile per essere un allenamento efficace".
Alcune persone scambiano il Pilates Reformer per un allenamento a bassa intensità, supponendo che non fornisca una resistenza o una sfida sufficienti. Il Reformer, tuttavia, offre un allenamento completo per tutto il corpo altamente efficace che può essere adattato a diversi livelli di forma fisica. La combinazione di resistenza elastica, movimenti controllati e un buon allineamento rende ogni esercizio impegnativo a modo suo.
Piuttosto che affidarsi allo slancio, il Pilates si concentra sul controllo, sulla precisione e sulla resistenza, il che spesso lo rende ancora più impegnativo degli allenamenti tradizionali. I praticanti di livello avanzato e gli atleti utilizzano spesso il Reformer per sviluppare forza, stabilità e resistenza muscolare.

"Il Pilates Reformer è solo per donne".
Il Pilates Reformer è spesso associato al fitness femminile, ma in realtà è un potente strumento per aumentare la forza e il condizionamento utilizzato da atleti e persone di entrambi i sessi. Molte squadre sportive professionistiche e atleti d'élite integrano il Pilates nel loro allenamento per migliorare la flessibilità, la stabilità del core e la prevenzione degli infortuni.
I movimenti controllati e la resistenza delle molle mettono alla prova l'endurance muscolare e la coordinazione, rendendolo un eccellente metodo di cross-training.
Gli uomini, in particolare, traggono beneficio dal Pilates perché agisce sui muscoli stabilizzatori minori che spesso vengono trascurati nell'allenamento tradizionale con i pesi, migliorando l'equilibrio e la forza funzionale.



"Il Pilates Reformer è uguale al Pilates Matwork".
Sebbene entrambi gli stili di Pilates condividano gli stessi principi fondamentali, il Pilates Reformer offre una sfida unica grazie all'aggiunta di molle, carrucole e un carrello mobile. A differenza del Pilates Matwork, che come resistenza sfrutta il peso corporeo, il Reformer offre livelli di resistenza regolabili che possono rendere gli esercizi più facili o significativamente più difficili. L'instabilità del carrello mobile aumenta anche la necessità di attivazione del core e di equilibrio, rendendo ogni movimento più dinamico ed efficace. Questa maggiore complessità consente una più ampia varietà di esercizi, un'attivazione muscolare più profonda e un livello di progressione maggiore rispetto al Pilates Matwork.

- **La frequenza è importante:** la costanza è fondamentale quando si tratta di vedere i progressi con il Pilates Reformer. Cercate di svolgere almeno 2-3 sessioni a settimana per aumentare la forza, migliorare la flessibilità e sviluppare un migliore controllo dei movimenti. La pratica regolare permette al corpo di adattarsi agli esercizi, portando a notevoli miglioramenti nella postura, nel tono muscolare e nella mobilità generale.

- **La qualità prima della quantità:** a differenza degli allenamenti tradizionali che possono concentrarsi sulle ripetizioni o sul sollevamento di pesi più pesanti, il Pilates Reformer dà la priorità alla precisione e al controllo. Muoversi con intenzione assicura che ogni esercizio sia eseguito correttamente, attivando i muscoli giusti e prevenendo sforzi inutili. Movimenti più lenti e consapevoli aiutano a sviluppare forza nel core e a migliorare la consapevolezza generale del corpo.

- **Ascoltate il vostro corpo:** sebbene il Reformer sia progettato per favorire la salute delle articolazioni e migliorare la mobilità, è importante rispettare i limiti del proprio corpo. Uno sforzo eccessivo o una postura scorretta possono causare disagio o affaticamento. Se avvertite dolore o stanchezza eccessiva, modificate l'esercizio o fate una pausa. Sviluppare una forte connessione mente-corpo vi aiuterà a riconoscere quando è il momento di spingere e quando è il momento di riposare.

- **Lavorate con un professionista:** se siete neofiti del Pilates Reformer, lavorare con un istruttore qualificato può fare la differenza nei vostri progressi. Un professionista può guidarvi attraverso la tecnica, l'allineamento e la respirazione corretti, facendo in modo che eseguiate gli esercizi in modo sicuro ed efficace. Le istruzioni personalizzate aiutano anche a prevenire gli infortuni e massimizzare i benefici della pratica del Pilates.



COME INIZIARE CON IL PILATES REFORMER

Se è la prima volta che vi approcciate al Pilates Reformer, state per intraprendere un viaggio trasformativo che rafforzerà il vostro corpo, migliorerà la vostra flessibilità e aumenterà il vostro benessere generale. Ma prima di partecipare a una lezione o acquistare un Reformer, è essenziale capire cosa aspettarsi, come prepararsi e come scegliere la configurazione giusta per le vostre esigenze.

Cosa aspettarsi da una lezione di Pilates Reformer

Partecipare per la prima volta a una lezione di Pilates Reformer può essere emozionante ma può anche creare timori; tuttavia, sapere cosa aspettarsi renderà l'esperienza più piacevole. La maggior parte delle lezioni di Pilates Reformer segue una sequenza strutturata che inizia con un riscaldamento della durata di 5-10 minuti. Questo include esercizi di mobilità leggera e tecniche di respirazione per attivare il core e preparare il corpo al movimento. La lezione prosegue poi con esercizi incentrati sul core per circa 10 minuti, che includono movimenti come Footwork, Bridge e Leg Press per stabilizzare la colonna vertebrale e il bacino. La parte centrale della lezione, della durata di circa 20 minuti, si concentra su esercizi di potenziamento della parte superiore e inferiore del corpo, utilizzando le cinghie, le molle e la footbar del Reformer per stimolare diversi gruppi muscolari. Infine, la sessione si conclude con una parte di stretching e defaticamento di 5-10 minuti, che include un leggero lavoro di flessibilità per rilassare i muscoli e migliorare la mobilità.



La maggior parte delle palestre offre corsi di vario livello per soddisfare le diverse esperienze e condizioni fisiche. I corsi base procedono a un ritmo più lento, enfatizzando i movimenti fondamentali e il lavoro di respirazione. I corsi di livello intermedio introducono movimenti più dinamici, sfide di equilibrio e variazioni di resistenza. I corsi di livello avanzato prevedono sequenze complesse, il coinvolgimento di tutto il corpo e livelli di resistenza più elevati per una sfida maggiore.
Se siete neofiti del Pilates Reformer, è meglio iniziare con una lezione per principianti per sviluppare una solida base nella tecnica e nell'allineamento prima di passare a livelli più avanzati.

Sessioni in studio vs sessioni private vs pratica a casa

Scegliere l'ambiente di apprendimento giusto è fondamentale per acquisire sicurezza e padroneggiare la tecnica. Le lezioni in studio sono ideali per chi ama lavorare in gruppo con routine strutturate e sotto la guida dell'insegnante. I vantaggi includono la presenza di insegnanti certificati in grado di correggere la postura, la motivazione data dall'atmosfera di gruppo e l'accesso ad attrezzature di alta qualità. Le lezioni più numerose possono tuttavia offrire meno attenzione individuale e gli orari fissi potrebbero non essere adatti a tutti.

Le sessioni private sono un'ottima opzione per i principianti, per chi si sta riprendendo da un infortunio o per chi preferisce un'istruzione personalizzata. Il coaching individuale garantisce allenamenti su misura, un'esecuzione corretta e la prevenzione degli infortuni, con il vantaggio di poter ottenere progressi più rapidi. Lo svantaggio è che le sessioni private tendono ad essere più costose e possono avere una disponibilità limitata.

Allenarsi a casa, infine, offre la massima comodità e flessibilità, poiché consente la pratica in qualsiasi momento senza doversi spostare. È possibile seguire un ritmo e una routine personalizzati con un investimento una tantum in attrezzature. Tuttavia, questo richiede autodisciplina e la mancanza di un insegnante comporta anche la mancanza di correzioni sul posto per affinare la tecnica.

Per chi prende sul serio il Pilates Reformer, un mix di pratica in studio e a casa fornirà l'equilibrio ottimale: la guida professionale di un insegnante combinata con la flessibilità della pratica a casa.

Scegliere il Reformer giusto per l'uso domestico

Se avete intenzione di praticare a casa, la scelta del giusto Reformer è fondamentale per un'esperienza efficace e sicura.

- **Caratteristiche principali:** Quando si sceglie un Reformer, diverse caratteristiche chiave garantiscono un'esperienza di allenamento confortevole ed efficace. I livelli di resistenza delle molle sono essenziali, con molle codificate a colori che offrono resistenza leggera, media e pesante per adattarsi a diversi esercizi. La footbar regolabile consente un posizionamento corretto in base all'altezza e alle variazioni di movimento. Anche il comfort e la durevolezza sono fattori importanti: cercate un modello che abbia un carrello, un poggiatesta e dei poggiaspalle ben imbottiti e che garantiscano un sostegno ottimale. Le cinghie e le carrucole regolabili offrono versatilità per vari movimenti delle braccia e dei piedi. Inoltre, sono importanti anche le dimensioni e la possibilità di stoccaggio, soprattutto per l'uso domestico. Se lo spazio è limitato, un Reformer pieghevole o dotato di ruote consente un facile trasporto e collocazione.

- **Tipi di Reformer:** Esistono diversi tipi di Reformer, ciascuno dei quali soddisfa esigenze e livelli di abilità specifici. I Reformer base sono più adatti ai principianti e a chi ha poco spazio a disposizione, grazie al telaio più leggero, al design pieghevole e al sistema di molle di base. I Reformer di fascia media sono ideali per gli utenti di livello intermedio, poiché offrono un telaio più robusto, una migliore imbottitura e una gamma più ampia di molle. I Reformer di alta qualità sono progettati per professionisti e appassionati e presentano una struttura resistente e impostazioni di resistenza avanzate per la massima durata e versatilità.

Attrezzatura e abbigliamento essenziali per il Pilates

Indossare l'abbigliamento giusto garantisce comfort, libertà di movimento e sicurezza durante le sessioni di Pilates Reformer. Scegliete abiti elasticizzati e traspiranti che consentano al vostro istruttore di valutare l'allineamento e la postura, evitando capi larghi che potrebbero impigliarsi nella macchina. I calzini antiscivolo sono essenziali per garantire stabilità, evitare di scivolare sul carrello e assicurare un migliore controllo durante gli esercizi. Per le donne, un reggiseno sportivo di sostegno offre comfort, soprattutto durante le sessioni con molti movimenti. Gli indumenti a strati, come una giacca leggera o una maglia a maniche lunghe, sono utili per il riscaldamento e il defaticamento. È meglio evitare cuciture ingombranti, cerniere o accessori che possono causare disagio mentre si è sdraiati sul carrello.



CAPITOLO 1

RINFORZO DELLA PARTE SUPERIORE DEL CORPO, DEL CORE E DEGLI OBLIQUI

Il rinforzo della parte superiore del corpo nel Pilates Reformer si concentra sullo sviluppo del controllo muscolare, della resistenza e dell'allineamento delle spalle, delle braccia, del torace e della parte superiore della schiena. Il rafforzamento del core e degli obliqui si concentra sullo sviluppo della stabilità addominale profonda e del controllo rotazionale. La resistenza del Reformer sfida i muscoli del core, migliorando la forza, l'equilibrio e la coordinazione. Questo approccio favorisce una postura migliore, sostiene l'allineamento della colonna e aiuta a migliorare la meccanica complessiva del corpo. Il rafforzamento di queste aree migliora anche il movimento funzionale, riduce il rischio di lesioni e contribuisce a creare una base forte e stabile per le attività quotidiane e le prestazioni atletiche.

LONG STRETCH

OTTIMO PER...

Rafforzare il core e migliorare la stabilità della parte superiore del corpo

MUSCOLI COINVOLTI

1. Muscolo trasverso dell'addome (muscolo profondo)
2. Deltoidi
3. Grande gluteo
4. Muscoli erettori spinali (muscolo profondo)

ESEGUITELO NEL MODO CORRETTO

- Mantenete il core attivo e le anche allineate alle spalle.
- Mantenete la colonna in posizione neutra durante tutto l'esercizio.
- Muovete il carrello con controllo, evitando movimenti bruschi.

FOCUS SU stabilizzatori del core, spalle, glutei ed estensori spinali

Il Long Stretch è un esercizio con il Reformer per tutto il corpo che enfatizza la forza, l'allineamento e il controllo. La posizione simile al plank mette alla prova la stabilità del core, la forza delle spalle e l'attivazione dei glutei, favorendo al contempo l'equilibrio e la coordinazione. Questo esercizio di stretching aiuta a perfezionare la postura, aumentare la resistenza e migliorare la consapevolezza del proprio corpo. Rafforza inoltre i polsi e migliora la resistenza della parte superiore del corpo attraverso posizioni isometriche prolungate. Inoltre, favorisce il corretto allineamento della colonna, supportando i modelli di movimento funzionali complessivi.

1

Inginocchiatevi *sul Reformer e posizionate le mani sulla footbar, alla larghezza delle spalle. Posizionate i piedi sui poggiaspalle e attivate il core per stabilizzare il corpo.*

2

Inspirate *mentre contraete gli addominali e spingete indietro il carrello, estendendo il corpo e mantenendo la stabilità attraverso le spalle e il bacino.*

3

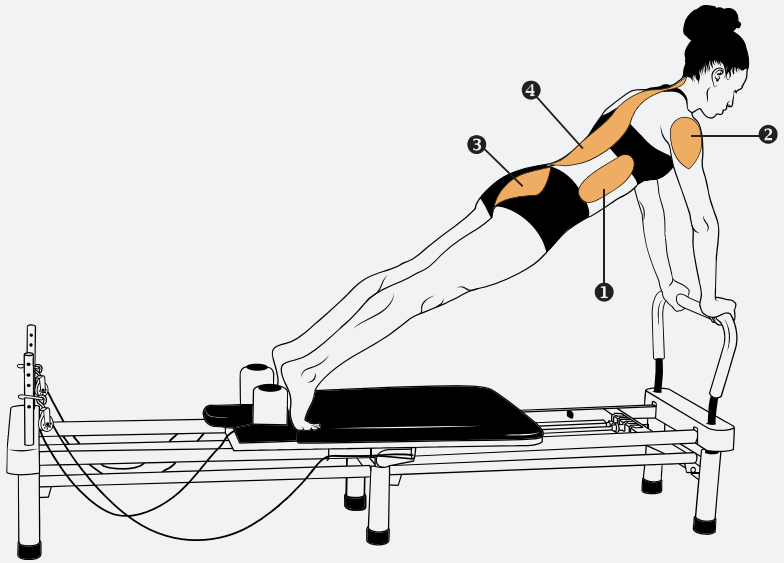
Espirate *mentre vi abbassate in un plank, formando una linea retta dalla testa ai talloni. Concentratevi per mantenere l'allineamento e l'attivazione del core durante tutto il movimento.*



4

Eseguite *da 3 a 5 ripetizioni, facendo movimenti fluidi e controllati con un allineamento corretto.*





EVITARE

- Abbassare le spalle
- Abbassare il bacino o inarcare la schiena

ATTENZIONE! NON ESEGUIRE IN CASO DI...

- Instabilità delle spalle
- Forte dolore lombare
- Debolezza dei muscoli del core

CRUNCH

OTTIMO PER...
Rafforzare il core e migliorare la stabilità della colonna

MUSCOLI COINVOLTI

1. Retto dell'addome
2. Muscolo trasverso dell'addome (muscolo profondo)
3. Obliqui
4. Muscoli erettori spinali (muscoli profondi)

ESEGUITELO NEL MODO CORRETTO

- Tenete la zona lombare leggermente spalmata sul carrello.
- Muovetevi con controllo, evitando lo slancio.
- Mantenete un corretto allineamento della testa e del collo.

FOCUS SU parte anteriore del core, sugli stabilizzatori profondi del core, sugli addominali laterali e sulla zona lombare

Il Crunch è un esercizio Pilates fondamentale progettato per allenare i muscoli del core, promuovendo al contempo il controllo e la precisione. Questo esercizio migliora la forza del core, favorisce una postura migliore e aumenta la consapevolezza del proprio corpo. L'uso del Reformer aggiunge resistenza, mettendo alla prova la coordinazione e amplificandone i benefici. Aiuta anche a stabilizzare la colonna, rendendolo un movimento essenziale per migliorare la forza funzionale complessiva.



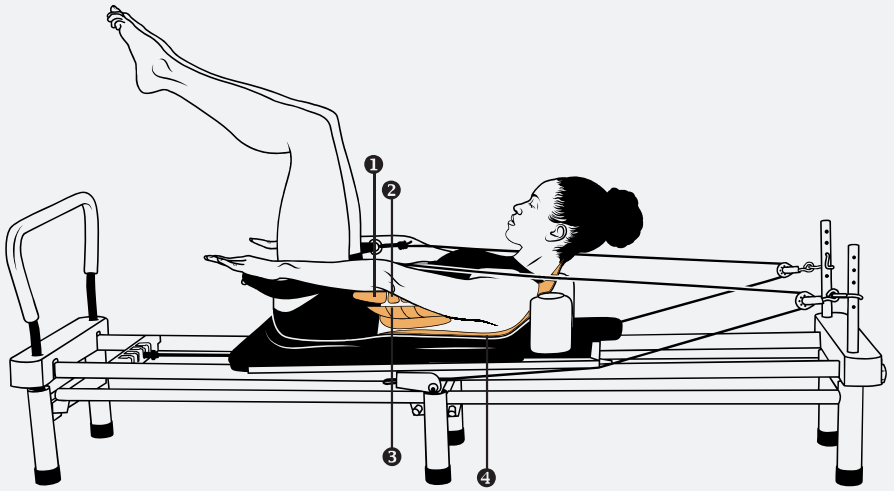
1
Inspirate *per prepararvi, sdraiati sul carrello del Reformer con le gambe in posizione a tavolino (tabletop). Tenete le cinghie con le mani ed estendete le braccia in alto, mantenendo il core attivo.*

2
Espirate *mentre alzate la testa, il collo e le spalle dal carrello, portando le braccia lungo i fianchi con controllo.*



3
Inspirate *mentre tornate alla posizione di partenza, abbassando la parte superiore del corpo sul carrello ed estendendo le braccia in alto sopra la testa.*

4
Ripetetelo *per 10 ripetizioni, concentrandovi sull'attivazione degli addominali e su movimenti fluidi e controllati.*



EVITARE

- Inarcare troppo la zona lombare
- Tirare troppo il collo

ATTENZIONE! NON ESEGUIRE IN CASO DI...

- Lesioni al collo o alle spalle
- Forte dolore lombare
- Instabilità dell'anca

CRUNCH CON CINGHIE NELLE COSCE

OTTIMO PER...
Rafforzare il core e stabilizzare il bacino

MUSCOLI COINVOLTI
1. Retto dell'addome
2. Muscolo trasverso dell'addome (muscolo profondo)
3. Obliqui

ESEGUITELO NEL MODO CORRETTO
- Mantenete le cosce stabili ed evitate movimenti inutili.
- Concentratevi su movimenti lenti e controllati per massimizzare l'attivazione del core.
- Mantenete il collo neutro durante tutto l'esercizio.

FOCUS SU parte anteriore del core, sugli stabilizzatori profondi del core e sugli addominali laterali

Il Crunch con cinghie nelle cosce isola i muscoli del core mantenendo stabile la parte inferiore del corpo. Le cinghie forniscono resistenza, intensificando l'attivazione degli addominali durante il movimento. Questo esercizio aiuta a migliorare la forza del core, aumenta la stabilità della colonna e favorisce una migliore postura. È particolarmente efficace per perfezionare il controllo e l'allineamento della parte superiore del corpo.

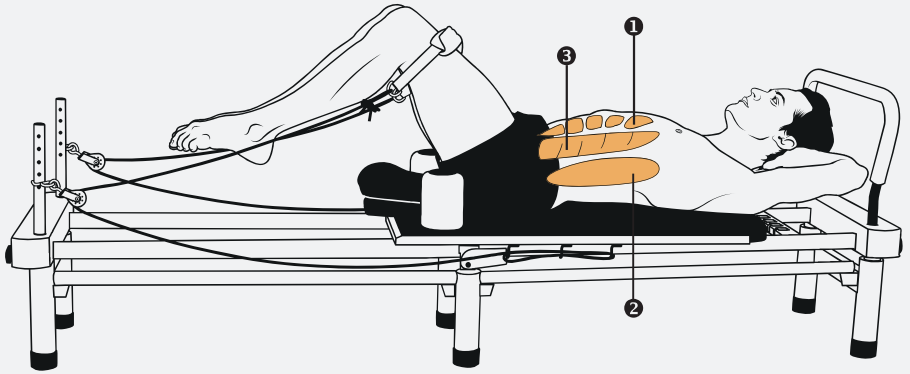
1
Inspirate *per prepararvi sdraiandovi sul carrello con le gambe a tavolino. Avvolgete le cinghie intorno alle cosce, appena sopra le ginocchia, e mettete le mani dietro la testa. Attivate il core per stabilizzare il bacino.*

2
Espirate *mentre sollevate la testa, il collo e le spalle dal carrello, avvicinando le ginocchia al petto mentre premete delicatamente la zona lombare contro il carrello.*

3
Inspirate *mentre tornate alla posizione di partenza, abbassando la parte superiore del corpo e mantenendo il controllo.*

4
Ripetete *per 10 ripetizioni, concentrandovi sull'attivazione degli addominali e mantenendo movimenti fluidi e precisi.*





EVITARE
- Tirare il collo
- Inarcare la zona lombare

ATTENZIONE! NON ESEGUIRE IN CASO DI...
- Dolore al collo
- Gravi problemi alla zona lombare
- Debolezza addominale

CRUNCH OBLIQUI CON CINGHIE

OTTIMO PER...
Rafforzare gli obliqui e migliorare la stabilità della colonna

MUSCOLI COINVOLTI
1. Obliqui
2. Retto dell'addome
3. Muscolo trasverso dell'addome (muscolo profondo)
4. Muscoli erettori spinali (muscoli profondi)

ESEGUITELO NEL MODO CORRETTO
- Mantenete stabile il bacino ed evitate di inclinarlo durante la rotazione.
- Muovetevi con controllo, concentrandovi sull'attivazione degli obliqui.
- Mantenete l'allineamento del collo ed evitate di sforzarvi.

FOCUS SU addominali laterali, parte anteriore del core, stabilizzatori profondi del core e zona lombare

I Crunch obliqui con cinghie sono un esercizio dinamico del Reformer che mira ai muscoli addominali laterali attivando tutto il core. Le cinghie aggiungono resistenza, intensificando il movimento e favorendo un maggiore controllo. Questo esercizio aiuta a migliorare la forza di rotazione, migliora l'equilibrio e favorisce una postura migliore. È particolarmente utile per sviluppare la forza funzionale e perfezionare l'allineamento del corpo.



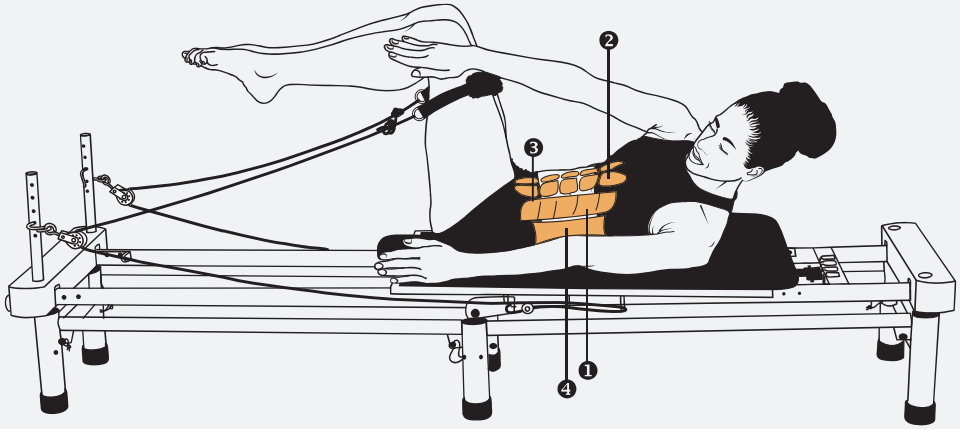
1 **Inspirare** *per prepararvi, sdraiati sul carrello con le gambe a tavolino. Avvolgete le cinghie intorno alle cosce, appena sopra le ginocchia, ed estendete le braccia sopra la testa. Attivate il core per stabilizzare il bacino.*

2 **Espirate** *mentre sollevate la testa e le spalle fuori dal carrello, ruotando il busto verso destra e allungando le braccia lateralmente.*



3 **Inspirate** *mentre abbassa te la schiena nella posizione di partenza con controllo.*

4 **Ripetete** *il movimento sul lato sinistro e continuate ad alternare i lati per un totale di 10 ripetizioni, concentrandovi su movimenti fluidi e precisi e sull'attivazione di entrambi gli obliqui.*



EVITARE
- Rotazione durante lo slancio
- Incarcare la zona lombare

ATTENZIONE! NON ESEGUIRE IN CASO DI...
- Dolore al collo
- Gravi problemi alla zona lombare
- Muscoli obliqui deboli

CORKSCREW

OTTIMO PER...

Rinforzo del core e miglioramento della flessibilità spinale

MUSCOLI COINVOLTI

1. Obliqui
2. Retto dell'addome
3. Ileopsoas (muscolo profondo)
4. Muscolo trasverso dell'addome (muscolo profondo)

ESEGUITELO NEL MODO CORRETTO

- Eseguite i movimenti lentamente e in modo controllato, concentrandovi sull'attivazione del core.
- Evitate di torcere o spostare eccessivamente il bacino.
- Mantenete l'allineamento delle gambe e della colonna..

FOCUS SU obliqui, trasverso dell'addome, flessori dell'anca e stabilizzatori del core

Il Corkscrew è un esercizio dinamico che combina la forza del core con il controllo della rotazione e l'articolazione della colonna. Questo esercizio mira agli obliqui e al retto dell'addome, promuovendo al contempo la flessibilità e la coordinazione. Il movimento circolare controllato favorisce la stabilità pelvica e migliora la resistenza complessiva del core, rendendolo un movimento eccellente per perfezionare l'allineamento e l'equilibrio.



1

Sdraiatevi su un Reformer *e con le cinghie nelle mani ai lati del corpo, estendete le gambe verticali rispetto al Reformer e tenetele unite, attivando il core per stabilizzare il bacino. Portatele oltre la testa.*

2

Inspirate *mentre ruotate il bacino verso sinistra, lasciando che le gambe seguano il movimento. Iniziate un movimento circolare abbassando le anche e le gambe verso il carrello.*

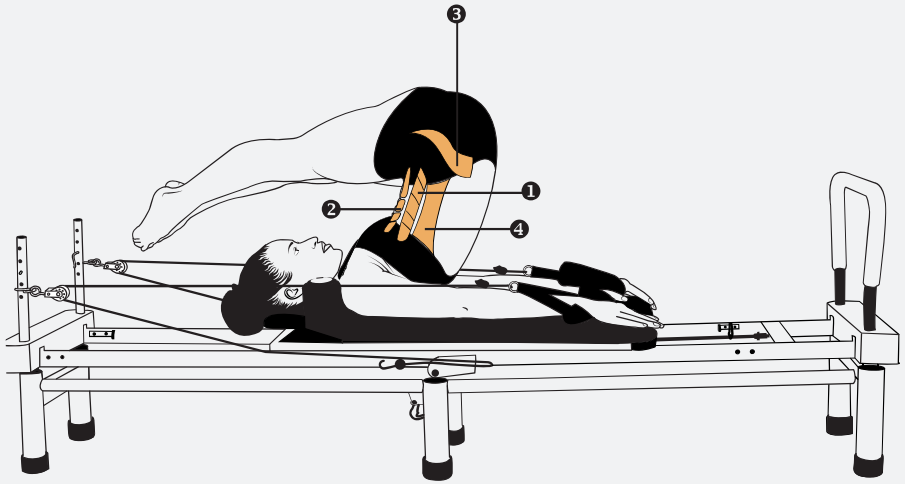


3

Espirate *mentre ruotate il bacino verso destra e riportate le gambe nella posizione di partenza con controllo.*

4

Invertite la direzione *e ripetete il movimento circolare per 5 ripetizioni in ciascuna direzione, mantenendo stabilità e precisione durante tutto l'esercizio.*



EVITARE

- Eseguire i cerchi con slancio
- Sforzare il collo o la zona lombare

ATTENZIONE! NON ESEGUIRE IN CASO DI...

- Dolore lombare
- Instabilità dell'anca
- Flessibilità spinale limitata

CORKSCREW CON SOSTEGNO

OTTIMO PER...
Rafforzare il core e migliorare il controllo pelvico

MUSCOLI COINVOLTI
1. Obliqui
2. Retto dell'addome
3. Muscolo erettore spinale (muscolo profondo)
4. Muscolo trasverso dell'addome (muscolo profondo)

ESEGUITELO NEL MODO CORRETTO
- Se necessario, usate le mani come supporto, ma concentratevi sull'attivazione del core per avere controllo.
- Muovetevi con precisione, mantenendo la stabilità del bacino e della colonna.
- Concentratevi su movimenti circolari fluidi e controllati.

FOCUS SU addominali, estensori spinali e stabilizzatori del core

Il Corkscrew con sostegno è una versione modificata del Corkscrew, ideale per chi necessita di maggiore stabilità o desidera affinare la propria tecnica. Questo esercizio combina l'articolazione controllata della colonna con il movimento rotatorio, mirando agli obliqui e ai muscoli profondi del core. La variante con sostegno aiuta a mantenere l'allineamento, migliorare la flessibilità e prevenire gli strappi, rendendolo adatto a chi desidera aumentare la forza fisica o recuperare da un infortunio.



1 **Sdraiatevi sul Reformer** *e tenetevi ai poggiaspalle per sostenervi. Estendete le gambe verso il soffitto e premetele l'una contro l'altra, attivando il core per stabilizzare il bacino.*

2 **Eseguite** *l'esercizio come descritto nel Corkscrew, iniziando un movimento circolare controllato, abbassando le gambe su un lato, attivando gli obliqui e il core per stabilizzarvi.*



3 **Completate il cerchio** *portando le gambe sul lato opposto, quindi tornate alla posizione di partenza con precisione e controllo.*

4 **Ripetete** *il movimento "a cavatappi" per 5 volte in una direzione, poi invertite il senso del cerchio per altre 5 ripetizioni, concentrandovi sulla stabilità e su movimenti fluidi e controllati.*



EVITARE
- Movimenti guidati dallo slancio
- Torsione eccessiva del bacino

ATTENZIONE! NON ESEGUIRE IN CASO DI...
- Dolore lombare
- Instabilità dell'anca
- Debolezza dei muscoli del core