

UNIVERSAL PILATES REFORMER



Il Reformer è un attrezzo caratterizzato da un'intelaiatura su cui è posizionato un carrello, la cui mobilità permette a chi lo pratica di lavorare contro la resistenza di molle che agiscono tra il piano a carrello ed una prima testata dell'intelaiatura di supporto.

È un attrezzo che consente una vastissima gamma di esercizi proprio per la sua versatilità, e può essere svolto infatti nelle posizioni eretta, supina, prona, seduta e in ginocchio, coinvolgendo così tutti i gruppi muscolari, ma soprattutto permettendo di lavorare "in scarico".

L'universal Reformer si rivela particolarmente adatto a chi ha problemi alla colonna vertebrale, ad atleti che intendono migliorare le loro prestazioni agonistiche, a chi ha subito un evento traumatico e deve seguire un programma di riabilitazione, ad adolescenti che vogliono correggere vizi posturali, a donne che dopo la gravidanza vogliono riacquistare velocemente il tono muscolare ed il benessere fisico, a persone anziane che vogliono ritrovare l'elasticità del corpo e la giovinezza della mente, ma anche a tutti coloro che cercano semplicemente il miglior modo per mantenersi in forma.