GUIDA INFORMATIVA STUDIO

Pilates sui Grandi Attrezzi: FAQ & Guida Pratica

Tutto quello che devi sapere prima di iniziare il tuo percorso personalizzato in studio.

Benvenuto/a nella nostra guida ufficiale. Il Pilates con i Grandi Attrezzi è una disciplina straordinaria che unisce controllo motorio, tono muscolare, mobilità articolare e rieducazione posturale. Questo documento risponde ai dubbi più frequenti per accompagnarti al meglio nelle prime sessioni.

Domande Generali sul Metodo

Q Che differenza c'è tra il Pilates a corpo libero (Matwork) e sui Grandi Attrezzi?

Nel Matwork lavori contro la forza di gravità sostenendo sempre il peso del tuo corpo. Sui Grandi Attrezzi (Reformer, Chair, ecc.), le molle possono fungere sia da assistenza (facilitando il movimento) sia da resistenza (aumentando il carico). Questo rende l'allenamento molto più personalizzabile, graduale e preciso.

Q Non ho mai fatto Pilates ed ho poca mobilità: posso iniziare direttamente dagli attrezzi?

Assolutamente sì. I grandi attrezzi sono nati proprio per guidare e supportare il corpo. Il carrello scorrevole e le molle aiutano a svolgere i movimenti in totale sicurezza, consentendo anche a chi è principiante o poco flessibile di allenarsi efficacemente e senza rischi.

Q Quante volte alla settimana è consigliabile praticare?

Per ottenere benefici visibili e duraturi su postura e tono muscolare, la frequenza ideale è di 2 o 3 sessioni alla settimana. Tuttavia, anche un solo allenamento settimanale ben strutturato con il Personal Trainer porta ottimi risultati di mantenimento e benessere generale.

Salute, Postura ed Esigenze Particolari

Q Ho patologie alla colonna (ernie, protrusioni, cervicalgia): è un allenamento sicuro?

Sì, il Pilates sui Grandi Attrezzi è uno dei metodi più consigliati in ambito posturale e riabilitativo. Durante la valutazione iniziale indagheremo il tuo storico medico per adattare o modificare ogni esercizio sulla base delle tue specifiche esigenze articolari.

Q Il Pilates con le molle mi farà ingrossare troppo i muscoli?

No. Il lavoro sulle molle sviluppa una forza di tipo "eccentrico", allungando e tonificando il muscolo contemporaneamente. Il risultato è una muscolatura affusolata, tonica e reattiva, priva di ipertrofia volumetrica eccessiva.

Q Il percorso sul Reformer e sulla Chair aiuta a dimagrire?

Il Pilates aumenta la massa magra e attiva il metabolismo di base. Pur non essendo un allenamento puramente aerobico, una lezione dinamica brucia calorie e accelera la ricomposizione corporea, specialmente se abbinata ad una corretta alimentazione.

Organizzazione e Prima Lezione

Q Come funziona il primo incontro in studio?

Il primo incontro prevede un'anamnesi motoria e una valutazione posturale iniziale. Successivamente prenderai confidenza con le impostazioni del Reformer e della Chair per apprendere i principi fondamentali della respirazione e della stabilizzazione del core.

Q Come devo vestirmi e cosa devo portare con me?

Consigliamo abbigliamento sportivo aderente ma comodo (leggings o pantaloncini e t-shirt) per permettere al trainer di verificare l'allineamento corporeo.

Cosa portare in Studio	Note pratiche
Calzini Antiscivolo	Obbligatori per la massima stabilità ed igiene sugli attrezzi.
Asciugamano & Borraccia	Per il massimo comfort durante l'intera durata della lezione.