

Pilates & Mobility.

Controllo, fluidità e mobilità con le Pilates Handle e i Foot Ring. Perfetta come recupero attivo tra le sedute di forza o come pratica quotidiana a bassa intensità.

LIVELLO **TUTTI**

DURATA **~25 MIN**

FREQUENZA **2-3× SETTIMANA**

ATTREZZATURA **X1 + PILATES KIT**

SEQUENZA — CARICO LEGGERO, RESPIRAZIONE FLUIDA

	ESERCIZIO	SERIE × RIP	RECUPERO	ATTREZZATURA
01	Footwork Sdraiato, piedi negli anelli, spingi e torna controllando	3 × 15	45"	FOOT RING
02	Leg circles Cerchi lenti e ampi, bacino stabile a terra	2 × 10 per lato	45"	FOOT RING
03	Bridge Piedi negli anelli, solleva il bacino vertebra per vertebra	3 × 12	45"	FOOT RING
04	Standing row In piedi, tira con le maniglie aprendo il petto	3 × 12	45"	PILATES HANDLE
05	Chest expansion Braccia tese lungo i fianchi, porta indietro e apri	3 × 12	45"	PILATES HANDLE
06	Side bend Flessione laterale controllata, un lato alla volta	2 × 10 per lato	45"	PILATES HANDLE

RESPIRAZIONE
Espira nella fase di sforzo, inspira nel ritorno: il ritmo del respiro guida il movimento.

CARICO
Qui conta il controllo, non il peso: 1–4 kg per lato bastano. La resistenza fluida dei motori è ideale per il lavoro lento.

CHIUSURA
Termina con 5 minuti di stretching libero: colonna, anche e catena posteriore.