

PILATES REFORMER

Το **Pilates Reformer** (ή Πιλάτες σε κρεβάτια) είναι μια κατασκευή από ξύλο ή μέταλλο, πάνω στο οποίο είναι προσαρμοσμένη μια κινούμενη πλατφόρμα, η οποία έχει διάφορα παρελκόμενα όπως σημεία στήριξης ελατηρίων για να αυξάνεται η αντίσταση, στηρίγματα για τους ώμους, τα πόδια ή τα χέρια. Απευθύνεται σε όλο τον πληθυσμό και σε άτομα που έχουν κάποιους τραυματισμούς ή δυσκινησία. Το πλήθος και ο συνδυασμός των ασκήσεων προσφέρουν ολοκληρωμένη γύμναση σε όλο το σώμα, μυϊκή ενδυνάμωση, ελαστικότητα, λειτουργική μυϊκή δράση, σωστή στάση σώματος & ευθυγράμμιση, βελτίωση της ισορροπίας, καλύτερο συντονισμό, επίγνωση του σώματος και της κίνησης όλα αυτά εναρμονισμένα με την τεχνική της αναπνοής. Η ποικιλομορφία των ασκήσεων και ο εξειδικευμένος εξοπλισμός προσφέρουν μια πολύ ευχάριστη εμπειρία άσκησης.