



MEDICOVER
SPORT

PILATES

NA REFORMERACH Z MEDICOVER SPORT

medicoversport.pl

To wyjątkowa forma ćwiczeń, która łączy siłę, elastyczność i kontrolę nad ciałem. Dzięki specjalnemu sprzętowi - reformerowi - możesz wykonywać ruchy z oporem, który zwiększa efektywność treningu, angażuje mięśnie głębokie i poprawia stabilizację całego ciała. To idealne rozwiązanie dla osób szukających precyzyjnego, bezpiecznego i wszechstronnego treningu.

Dlaczego warto spróbować pilates na reformerach?



Wzmocnienie core i pleców – idealne dla osób spędzających dużo czasu w pozycji siedzącej.



Poprawa postawy i równowagi – trening angażuje mięśnie stabilizujące kręgosłup.



Elastyczność i mobilność – ćwiczenia rozciągają ciało i zwiększają zakres ruchu.



Precyzja i świadomość ciała – każda pozycja jest dopasowana do Twoich możliwości.



Bezpieczna forma aktywności – minimalne obciążenie stawów, idealne dla każdego poziomu zaawansowania.

Gdzie trenować pilates na reformerach?

Z pakietem Medicover Sport zyskujesz łatwy dostęp do obiektów, które oferują pilates na reformerach:

Wystarczy, że:

- skorzystasz z nowego filtra "pilates na reformerach" w naszej wyszukiwarce obiektów,
- wybierzesz swoją lokalizację.

To najszybszy sposób, by przetestować pilates na reformerach w praktyce - bez zobowiązań, bez barier wejścia, w swoim tempie.

A to nie wszystko!

Z pakietem Medicover Sport możesz:

- trenować w małych grupach lub indywidualnie,
- połączyć pilates z innymi formami treningu - siłownią, jogą czy basenem w ponad 6000 obiektach,
- skorzystać z treningów video, coachingu dietetycznego i mentalnego w aplikacji.

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

