



Magic Circle CS & Twisters



www.pilatech.com

Magic Circle CS & Twisters



Magic Circle CS - Il Magic Circle è un cerchio in acciaio armonico del diametro di circa 40 cm, ricoperto in gomma morbida, con due impugnature in legno massello. Può essere utilizzato in vari modi: in un programma di rinforzo isometrico a sé stante, oppure in sessioni di Mat Work o con l'Universal Reformer, come attrezzo complementare, per aumentare il controllo dell'equilibrio. Il Magic Circle facilita inoltre la comprensione dei ruoli dinamici dei vari gruppi muscolari. Può essere usato sia con le braccia sia con le gambe, in lavoro concentrico oppure eccentrico. **Il nostro Magic Circle CS è l'unico al mondo con un certificato di qualità e sicurezza.**

Twisters - I Twisters sono dei piccoli attrezzi su cui si possono eseguire una varietà di esercizi posturali. Sono composti da due dischi sovrapposti (diametro 25, 30 o 40 cm) connessi da uno snodo meccanico. La superficie è trattata con una speciale vernice anti-scivolo che permette l'utilizzo a piedi nudi o con i soli calzini. Possono essere usati da soli, appoggiati sul pavimento o aggiunti ad altri attrezzi, con lo scopo di aumentare la difficoltà nell'equilibrio. Le caratteristiche salienti sono la possibilità di sfruttare una sensibilizzazione propriocettiva nell'esecuzione di esercizi a catena cinetica chiusa ed esercizi di rotazione dei capi articolari. La stazione può essere eretta, seduta o supina, sia in carico che senza carico gravitazionale. L'appoggio varierà tra mono o bi-podalico, bi-manuale oppure quadrupedalico.



Magic Circle CS - The Magic Circle is a metallic circle with a diameter of about 40cm. The circle is covered by flexible plastic with a soft, rubberized shell. Hard wooden padded handles on both the inside and the outside of the circle offer superior comfort. It can be used to perform isometric exercises, to vary the Mat Work lessons or as a complementary tool on the Universal Reformer to enhance balance control.

The Magic Circle helps users to better understand the dynamics of their different muscle groups. It can be used for arms or legs in concentric or eccentric muscle work.

The Pilatech Magic Circle is the only one worldwide to have obtained a quality and safety certificate.

Twisters - Twisters are small rotating tools which are used to perform a variety of postural exercises. They consist of two discs which are put like a cookie one above the other (diameter 25, 30 o 40 cm) and are connected by a mechanic ball bearing. The twister surface is treated with a special non-slip varnish which allows using it with nude feet or with socks only. They can be used single, put on the floor or added to other equipment with the scope to increase the difficulty in working in balance. The essential characteristic of the twister lies within the possibility to take advantage of proprioceptive awareness while exercising in closed kinetic chain and it offers exercises for the hip rotators. Exercises can be done in upright position, seated or lying, with or without use of gravity.

Twisters can be used by putting one or both feet, hands or kneeling on all fours.

Magic Circle



Twisters



MADE IN ITALY

Per gli accessori e ulteriori approfondimenti vedere la scheda accessori o la pagina accessori del sito www.pilatech.com.

For accessories and further information please refer to the proper form for accessories in this catalogue or the accessories page on our website www.pilatech.com