



ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ STUDIO PILATES

ΣΧΕΔΙΑΖΟΝΤΑΣ ΕΝΑ STUDIO PILATES, ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΛΑΒΟΥΜΕ ΥΠΟΨΗ ΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΥΣ:

- Προφίλ μελών
- Προφίλ εγκατάστασης σε περίπτωση που το studio είναι μέρος μεγαλύτερου χώρου
- Συγκέντρωση ατόμων ανά τάξη

ΜΙΑ ΒΑΣΙΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΕ ΝΑ ΕΙΝΑΙ:

- Μαθήματα mat pilates με χρήση στρώματος και ειδικών αξεσουάρ (props).
- Μαθήματα equipment (EQ).
- Συνεδρίες personal training (1 to 1) και semi personal (1 to 2).

ΌΣΟ ΑΦΟΡΑ ΤΟΝ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟ EQ, ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΜΕ ΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΠΑΡΑΔΟΧΕΣ:

- Το βασικότερο μηχάνημα είναι το [Reformer](#), με ιδανικότερη επιλογή το [Reformer with Tower](#) που εξασφαλίζει το μεγαλύτερο ποσοστό ασκησιολογίου της μεθόδου.
- Σε περίπτωση έμφασης στην θεραπευτική άσκηση και την αποκατάσταση, προτείνεται ο εξοπλισμός με [Trapeze Table \(Cadillac\)](#), ενώ ιδιαίτερα χρήσιμο είναι και το [Ped A Pull](#).
- Η σειρά που συνήθως ακολουθείται συμπληρώνοντας τον εξοπλισμό, είναι [Wunda Chair](#), [Ladder Barrel](#) ή [Arm Chair Barrel Set](#), [Spine Corrector](#), [Wall Tower](#).
- Για τις συνεδρίες Personal Training, προτείνεται το [Combo Reformer](#).
- Για την αναβάθμιση όλου του εξοπλισμού η BASI Systems προτείνει το επαναστατικό [F2 System](#), που προσαρμόζεται σε όλα μας τα μηχανήματα.

ΑΝΑΦΟΡΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΡΟΥΤΙΝΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ, ΟΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΑ EQ ΕΙΝΑΙ:

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΤΟΥ STUDIO ΜΕ ΟΛΑ ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ ΩΣΤΕ ΤΑ ΜΕΛΗ ΝΑ ΕΧΟΥΝ ΤΗ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΠΛΗΡΟΥΣ ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟΥ.

Η δυσκολία της πρότασης έγκειται στην ικανότητα του δασκάλου να ελέγχει ταυτόχρονα όλα τα άτομα σε διαφορετικά μηχανήματα.

Σε αυτή την περίπτωση και για ταυτόχρονη άσκηση τεσσάρων ατόμων, αρχικά προτείνεται η προμήθεια:

1. Δύο Reformer και ιδανικά δύο Reformer with Tower
2. Δύο Wunda Chair
3. Ενός Arm Chair Barrel Set ή Ladder Barrel
4. Δύο Spine Correctors

Οι συνεδρίες προτείνεται να μην ξεπερνούν τα έξι άτομα και ο εξοπλισμός ανάλογα με τη χωρητικότητα του studio μπορεί να αναβαθμιστεί σταδιακά, όσο βελτιώνεται το επίπεδο των ασκούμενων.



ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΤΟΥ STUDIO ΜΟΝΟ ΜΕ REFORMER:

Είναι ιδιαίτερα διαδεδομένες οι Reformer Classes, όπου η προσέγγιση είναι πιο αθλητική, ακολουθώντας το ασκησιολόγιο της μεθόδου. Προτείνεται επίσης, όταν το studio αποτελεί μέρος αθλητικής εγκατάστασης (multipurpose club, fitness club, boutique studio).

Στα θετικά της πρότασης η ομαδική προπόνηση που επιτρέπει ευκολότερη παρακολούθηση των μελών, άρα και μεγαλύτερη συγκέντρωση ατόμων (παράδειγμα οι Reformer Classes στα Virgin Active UK με οκτώ, δώδεκα αλλά και είκοσι ένα άτομα!). Αρνητικό, ο μη διαχωρισμός των μελών, ανάλογα με το επίπεδο και τις ανάγκες τους! Αυτό μπορεί να διορθωθεί με καθορισμό επιπέδων τάξης (beginners, intermediate, advanced).

- Το μηχάνημα είναι το [Reformer](#), χωρίς την προσθήκη Tower και με απαραίτητα αξεσουάρ το Sitting Box το Jump Board.
- Για τις συνεδρίες Personal Training, προτείνεται το [Combo Reformer](#).
- Για την αναβάθμιση όλου του εξοπλισμού η BASI Systems προτείνει το επαναστατικό [F2 System](#), που προσαρμόζεται σε όλα μας τα μηχανήματα.

Εναλλακτική πρόταση οι τάξεις με ίσο αριθμό Reformer και Wunda Chairs!

Η BASI Systems, έχει αναπτύξει ειδική πλατφόρμα εκπαίδευσης για τα Reformer Classes.

ABOUT [BASI SYSTEMS®](#)

Η [BASI Pilates](#) είναι η κορυφαία Ακαδημία Εκπαίδευσης δασκάλων pilates στον κόσμο.

Με βάση αυτή την εμπειρία και τις κατευθυντήριες γραμμές του Ιδρυτή της Rael Isacowitz, η [BASI Systems](#) κατασκευάζει μηχανήματα με την ανώτατη ποιότητα κατασκευής και καινοτόμες λειτουργίες.

Το σύστημα ρυθμίσεων [EPS – Enchased Pulley System](#) – το επαναστατικό [F2 System](#), οι διαστάσεις των μηχανημάτων, οι βραβεύσεις από διεθνείς οργανισμούς, αποτελούν εγγύηση πως ο εξοπλισμός σας θα σας δώσει σοβαρό ανταγωνιστικό πλεονέκτημα σε σχέση με τον ανταγωνισμό.

Η εφ' όρου ζωής εγγύηση στον ξύλινο σκελετό και τα αλουμίνια, είναι ένα επιπλέον δείγμα της ποιότητας του εξοπλισμού.

Κορυφαίοι οργανισμοί τόσο παγκόσμια – [Virgin Active](#) – όσο και στη χώρα μας – [Tatoi Club](#), [Ecali Club](#), [Holmes Place](#), [Euphoria Retreat Hotel](#), [Παλλάδιο Κέντρο Αποκατάστασης](#), [Realfit](#), [Anima Studio](#), [3Circles Pilates](#), [Balance Pilates](#) και πολλά ακόμα, επέλεξαν την BASI Systems, δημιουργώντας studios – σημεία αναφοράς!

Μπορείτε να δείτε τον πλήρη κατάλογο του εξοπλισμού στο link:

https://basisystems.com/filesystem/basi_systems_catalog_2018_en.pdf