

ESERCIZI BASE PILATES RINFORZO / STRETCHING

SUPINI:

- Ante/retro versione del bacino:



Varianti:

- posso aggiungere anche il lavoro con le braccia;
- posso farlo anche con le gambe tese + lavoro con pianta piedi;

- Roll up - down:
Ginocchia piegate:



Gambe distese:



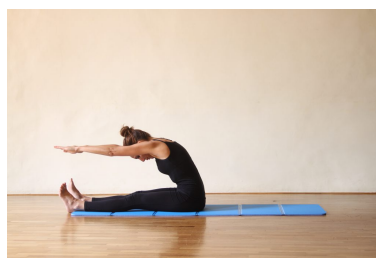
- Single leg stretch:
prima con testa in appoggio e poi sollevando capo e spalle;



- Scarico ginocchia al petto:



- Spine stretch:
INSP: sollevo braccia;
ESP: mi allungo con braccia e busto verso i piedi; prima mantengo la spinta delle braccia verso l'alto e poi vado ad afferrare le punte dei piedi.



- Crunch tablet top:



Varianti:

- Sollevo testa e spalle + distendo gambe al soffitto;
- Sollevo testa e spalle + tocco alternativamente punte dei piedi a terra.

- Bridge:



Varianti:

- bridge sollevando i talloni da terra;
- bridge tenendo ginocchio di dx/sx al petto (monopodalico);

QUADRUPEDIA

- Gatto: mobilità colonna



- Scarico colonna:



Varianti:

- cammino con braccia verso il lato di destra e di sinistra;

• Plank quadrupedia:

stacco, di poco, ginocchia da terra e mantengo la posizione per 10”.



• Superman in quadrupedia:

stacco alternativamente gamba e braccio opposto;



• Swimming:

