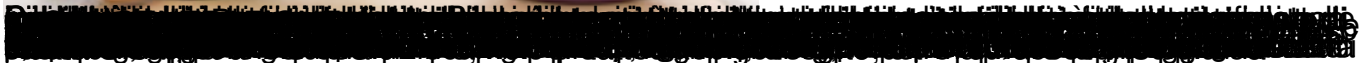




Il Pilates è uno sport che nasce dalla fusione delle discipline fisiche occidentali con quelle spirituali orientali. Gli esercizi portano alla cooperazione tra la mente ed il corpo al fine di raggiungere il controllo, la precisione e la fluidità dei movimenti, il tutto coordinato dalla respirazione.

Ne deriva un'ottima disciplina che distende e potenzia la muscolatura migliorandone l'elasticità, agevola la postura e regolarizza la respirazione. Attraverso una serie di esercizi si arrivano a riconoscere tanto i punti di forza quanto le debolezze fisiche, così da poter dedicare la giusta attenzione là dove è più necessario.



10 ESERCIZI DI PILATES DA FARE A CASA

Ogni singolo esercizio va ripetuto fino ad arrivare, con gradualità, ad una decina di ripetizioni.

1



Mettersi in posizione eretta con le braccia distese verso l'alto e piegarsi poi lentamente verso il basso fino a toccare il suolo.

2



Mettersi in posizione eretta con addominali attivi, spalle abbassate, braccia distese ed inclinate lentamente prima a destra e poi a sinistra.

3



Stare seduti con gambe distese in avanti, braccia distese ai lati e ruotare contemporaneamente il torace, il collo ed il capo.

4



Stare seduti con le braccia distese davanti e tirare all'indietro l'ombelico arcuando il bacino tenendo erette le spalle.

5



Stando seduti tirare all'indietro l'ombelico arcuando il bacino, gambe distese in avanti, braccia distese ai lati e ruotare così il torace, il collo ed il capo tenendo però fermo il bacino.

6



Sdraiarsi a terra con le gambe piegate ed i piedi che spingono verso l'alto, tenere l'ombelico verso l'iride arcuando l'addome, sollevare la testa inspirando e, tenendole piegate anche le braccia. Riabbassare poi la testa e le braccia espirando.

7

Piedi e braccia a terra con addominali attivi, sollevare lentamente il bacino fino ad arrivare alla posizione finale con il

8

Stendersi pancia a terra con le braccia distese e le gambe piegate mettendo le mani sotto la testa e distendere le gambe ed i piedi.