

PILATES PILATES & STRETCHING JOURNAL

Pilates
& stretching
journal n. 6
Anno 2
Mensile
€ 4,90
+ DVD €11,80



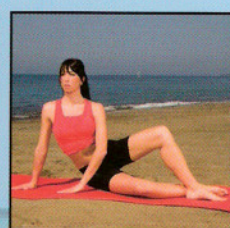
MANTENERSI TONICI



BASE



INTERMEDIO



AVANZATO

3 livelli differenziati



*Il tuo corpo in forma
per una vita di tutto benessere*

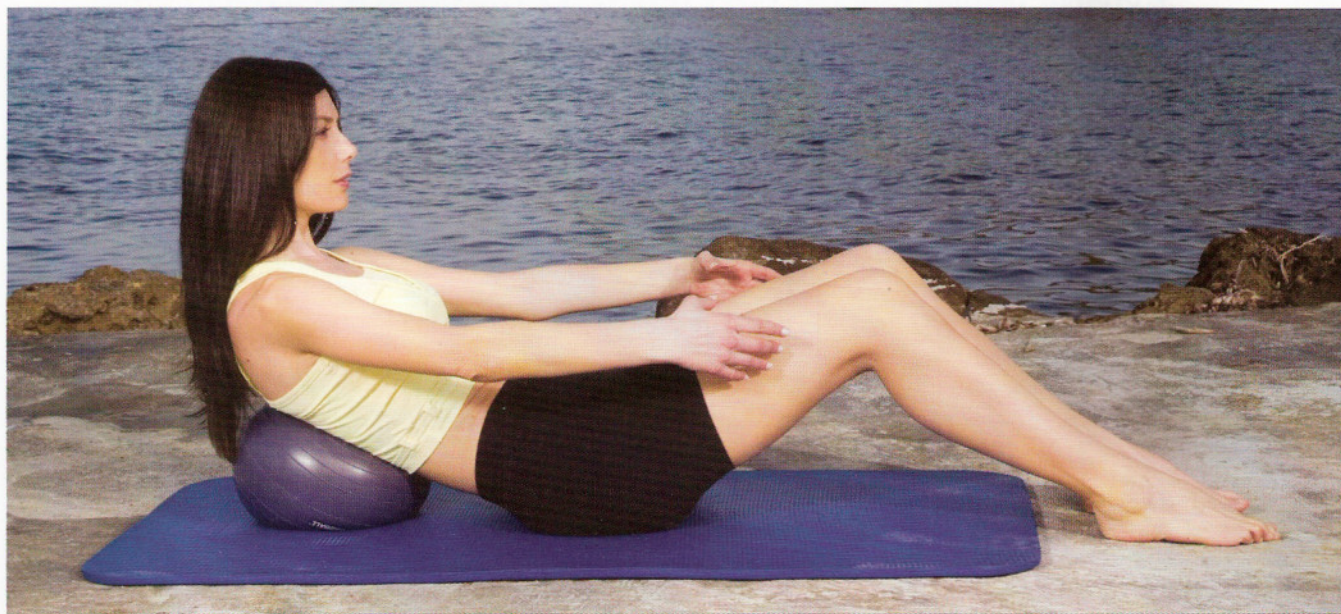
ISSN 1970-528X



9 771970 528009

70006

AIUTATEVI CON IL CUSCINO DI EQUILIBRIO O LA PALLA PICCOLA SOTTO LE SCAPOLE



Sedete sul tappetino, con le gambe leggermente piegate e la palla piccola tra le scapole. Allungate le braccia in avanti, verso le ginocchia e tenete lo sguardo fisso su un punto davanti a voi. Mantenete la posizione e mollegiate le braccia come di consueto.

IL CUSCINO DI EQUILIBRIO O LA PALLA PICCOLA SOTTO IL SACRO HA UN'AZIONE ALTAMENTE DESTABILIZZANTE



Sdraiatevi supini sul materassino, posizionate la palla piccola sotto ai glutei e sollevate le gambe piegate a 90°. Avvicinate il mento allo sterno e sollevate leggermente le braccia, all'altezza dei glutei. Mollegiate le braccia come di consueto.