



L'irriverente Yoga

Pilates Matwork

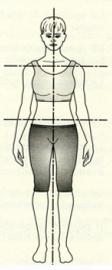
Qui di seguito puoi trovare un esempio di com'è organizzata visivamente la lezione in pdf.

La figura dell'esercizio aiuta a comprendere a colpo d'occhio il movimento da eseguire e la spiegazione a lato indica il nome dell'esercizio, le ripetizioni e le eventuali variazioni di esecuzione.

Ogni lezione è composta da 5 pagine strutturate come l'esempio riportato per un totale di 50 esercizi da eseguire.



Pilates



1) Allineare il corpo in piedi con spalle, bacino e piedi alla stessa larghezza.

2) Procedere con la respirazione laterale del Pilates per 5 volte mettendo le mani sopra alle costole del diaframma.

3) Procedere con il “Roll-down” per 5 volte.

4) All’ultimo “Roll-down” scendere a terra in quadrupedia e assumere la posizione del bambino per 30 secondi.

5) Ritornare in quadrupedia e sciogliere la schiena con la posizione del gatto per 5 volte.

6) Sempre in quadrupedia eseguire l’esercizio “Superman” 5 volte alternando gambe e braccia.

7) Mettersi a terra in posizione prona ed eseguire “One Leg Kick” per 10 volte per gamba.

8) Rimanere a terra prona rilassati per 30 secondi di recupero.

9) Sempre in posizione prona procedere con lo “Swimming” per 10 volte per parte.

10) 30 secondi di recupero stesi a terra.



L'irriverente Yoga