



10 ESERCIZI CON PILATES PRO RING con Tracey Bregman



LIFE'S A BEACH, INC.

Sollevamento laterale gamba da sdraiati

1. Sdraiati di fianco, posizionando l'anello tra le caviglie, con le anche perpendicolari, le gambe leggermente inclinate in avanti in modo che i piedi siano allineati lievemente più avanti rispetto alle anche.

2. Espira, avvicina la parte interna delle cosce e solleva le gambe dal pavimento.

3. Inspira e ritorna alla posizione iniziale. Ripeti 10-12 volte e cambia lato.



Suggerimento: quando sollevi le gambe, spingile verso l'esterno in modo da non spingere solo in alto ma anche in lungo.

Contrazione del bicipite

1. In posizione eretta, unisci i talloni, con gli alluci leggermente divaricati. Unisci le gambe dai talloni alla parte interna della coscia e tendi gli addominali. Allinea le anche alle caviglie e le spalle alle anche. Posiziona l'anello verticalmente su una spalla e premilo verso la parte superiore della testa.

2. Espirando, usa il bicipite e premi ancora di più l'anello.

3. Inspira e rilascia l'anello alla posizione iniziale controllando il movimento. Non farlo scattare all'indietro. Ripeti 10-12 volte e cambia lato.



Suggerimento: rilassa le dita e non stringere troppo l'impugnatura.

Contrazione dei muscoli interno coscia

1. Posiziona l'anello tra le cosce e sdraiati sul pavimento, con le braccia lungo i fianchi e i palmi rivolti verso il basso. Piega le ginocchia, con i piedi larghezza anche e gli alluci rivolti in avanti. Stringi l'anello allineando caviglie, ginocchia e anche.

2. Espirando, tira in dentro l'ombelico verso la colonna vertebrale e stringi più forte l'anello con le cosce.

3. Inspira e rilascia l'anello controllando il movimento. Ripeti 10-12 volte.



Suggerimento: se non riesci a mantenere l'allineamento tra caviglia, ginocchio e anca, allarga leggermente i piedi.

Ponte

1. Stessa posizione iniziale della Contrazione dei muscoli interno coscia.

2. Espirando, solleva le anche dal pavimento formando un ponte, contraendo i glutei nella posizione sollevata e l'anello con l'interno coscia. Premi la parte posteriore delle braccia sul pavimento.

3. Inspirando, appoggia nuovamente le anche sul pavimento e rilassa leggermente l'interno coscia. Ripeti 10-12 volte



Suggerimento: tendi gli addominali quando ti sollevi e abbassi per mantenere le anche stabili e il bacino diritto: mantieni le spalle sul materassino.

Pressa per polpacci

1. Sedendo in posizione eretta con gli addominali in tensione e le mani dietro per sostenere la colonna vertebrale, allungare una gamba al massimo senza estendere eccessivamente il ginocchio e posizionarlo sopra l'anello, con l'altra gamba piegata e il piede sul materassino.

2. Espirando, spingere l'anello verso il basso tenendo il ginocchio leggermente piegato senza comprimere la colonna vertebrale e tenendo le anche stabilmente appoggiate al pavimento. Ripeti 10-12 volte e cambia lato.



Suggerimento: se il torace tende a piegarsi, puoi appoggiare gli avambracci sul pavimento e reclinarti per tenere la colonna dritta e il torace aperto.

Volante

1. In posizione eretta, unisci i talloni, con gli alluci leggermente divaricati. Unisci le gambe dai talloni alla parte interna della coscia e tendi gli addominali. Allinea le anche alle caviglie e le spalle alle anche. Tieni l'anello di fronte a te, con le braccia piegate come se stessi tenendo un volante, i gomiti allineati alle spalle, le spalle lontane dalle orecchie, il torace aperto.

2. Espira, stringi l'anello usando la schiena e i dorsali invece del torace. Le spalle devono rimanere aperte e non incassate. Immagina di spingere i gomiti verso la vita mentre stringi.

3. Inspira e rilascia l'anello alla posizione iniziale controllando il movimento. Ripeti 10-12 volte.



Pressione laterale con il braccio

1. In posizione eretta, unisci i talloni, con gli alluci leggermente divaricati. Unisci le gambe dai talloni alla parte interna della coscia e tendi gli addominali. Allinea le anche alle caviglie e le spalle alle anche. Appoggia l'anello su un'anca, parallela al pavimento, tenendo le spalle all'indietro e il torace aperto.

2. Espirando, usa addominali, schiena e braccio per tirare l'anello verso di te, tenendo il torace aperto. Fa' attenzione a non tirare, far cadere o sollevare le spalle.

3. Inspira e rilascia l'anello lentamente, controllando il movimento. Non lasciarlo scattare all'esterno. Ripeti 10-12 volte e cambia lato.



Suggerimento: assicurati di tendere gli addominali e la schiena quando stringi l'anello, non solo il braccio.

Cento

1. Sdraiati sulla schiena e solleva le gambe a 45° con l'anello tra le caviglie, gli alluci leggermente inclinati in avanti e le braccia lungo i fianchi.

2. Espira, solleva testa e spalle dal pavimento con il mento rivolto verso il torace. Spingi l'ombelico in dentro verso la colonna e allunga le gambe stringendo l'anello.

3. Mantieni la posizione e solleva e abbassa vigorosamente le braccia per 5 volte inspirando e per 5 volte espirando, tenendo il corpo il più stabile possibile. Ripeti la sequenza per 10 cicli di respirazione prima di appoggiare la parte superiore del corpo sul pavimento.



Suggerimento: se la parte lombare si stacca dal pavimento, piega le ginocchia e solleva le gambe a più di 45°.

Allungamento dei polpacci

1. Sdraiati sulla schiena con un ginocchio piegato e allunga l'altro all'interno dell'anello, flettendo il piede e spingendo gli alluci verso il viso, con il tallone verso il soffitto.

2. Espirando, aumenta la pressione sulla gamba tirando delicatamente l'anello verso il torace. Continua a respirare lentamente e profondamente mantenendo l'allungamento per un periodo compreso tra 30 secondi e un minuto. Cambia lato.



Suggerimento: tirando delicatamente l'anello, allunga contemporaneamente la gamba in direzione opposta dentro all'anello. Non sforzare troppo il braccio e rilassa al massimo la tensione.

Roll up

1. Sdraiati sulla schiena con le gambe diritte, le caviglie affiancate e gli alluci piegati. Unisci le cosce. Tieni l'anello con le mani, con le braccia sopra la testa.

2. Espirando, spingi le braccia in basso verso le anche e inizia ad alzare dal pavimento la parte alta della schiena, con il mento rivolto verso il torace. Piegendoti in avanti, allungati oltre i piedi. Inspirando, termina il movimento seduta allungandoti al massimo con l'anello in avanti.

3. Espirando, porta il mento verso il torace e inverti il movimento, tornando verso il materassino. Ripeti 6-8 volte.



Suggerimento: tieni le gambe ben unite e appoggiate al pavimento quando ti sollevi e ti abbassi. Immagina di sollevare ciascuna vertebra dal pavimento quando ti alzi e di ri-appoggiare ogni vertebra mentre ti abbassi.

