Pilates da seduti

16 mosse da seduti con le figure. Circa 10 minuti.

Wakeout

Usa una sedia stabile senza ruote, piedi a terra, e un piccolo asciugamano. Muoviti piano e continua a respirare. Fermati se senti dolore o ti gira la testa.



Respiro consapevole

Mani sulla pancia. Inspira dal naso, poi soffia fuori con forza.

5 respiri



Rotazioni interne dei gomiti

Dita sulle spalle. Disegna cerchi lenti con i gomiti.

8 cerchi



Rotazioni rigorose

Braccia incrociate sul petto. Ruota le spalle a destra e a sinistra. Bacino fermo.

5 per lato



Piegamenti laterali

Un braccio su, inclinati di lato. Torna su e cambia.

5 per lato



Sollevamenti delle braccia con asciugamano

Asciugamano largo, braccia distese. Su sopra la testa, poi giù.

Da 8 a 10 volte



Allungamento dell'arciere con asciugamano

Asciugamano in alto. Tira un capo di lato come un arco, poi l'altro.

5 per lato



Piegamenti laterali con asciugamano

Asciugamano in alto, piedi larghi. Inclinati da un lato, poi dall'altro.

5 per lato



Scivolata in avanti con asciugamano

Asciugamano al petto, braccia distese. Avanti dalle anche, poi torna dritto.

8 volte



Sollevamenti alternati dei polpacci

Punte a terra. Alza un tallone, poi l'altro.

30 secondi



Sollevamenti alternati dei ginocchi

Alza un ginocchio, appoggia, alza l'altro.

10 per gamba



Sollevamenti laterali dei ginocchi

Alza un ginocchio e aprilo di lato. Riportalo e cambia.

6 per gamba



Cerchi del ginocchio sinistro

Alza il ginocchio sinistro e disegna un cerchio. Poi il destro.

5 per gamba



Tirata della gamba sinistra all'indietro con asciugamano

Asciugamano attorno al ginocchio sinistro: tiralo piano verso il petto. Poi il destro.

3 tirate lente per gamba



Piegamenti in avanti in posizione ampia

Piedi larghi. Piegati in avanti a schiena lunga e allunga le mani. Torna dritto.

6 volte



Piegamento in avanti con gamba sinistra incrociata

Caviglia sinistra sul ginocchio destro, braccia su. Piegati e risali. Poi cambia.

3 per lato



Alzate lente

Mani sulle cosce. Sporgiti avanti, alzati piano, risiediti piano.

Da 5 a 8 volte

Guarda ogni mossa in video:

wakeout.app/it/esercizi/pilates-seduti-core-asciugamano

La tua routine di Pilates da seduti in 10 minuti

Fai tutte e 16 le mosse in ordine. Riposa quando vuoi.

Poco tempo? La versione da 5 minuti:

1. Respiro consapevole
3. Rotazioni rigorose
4. Piegamenti laterali
5. Sollevamenti delle braccia con asciugamano
6. Allungamento dell'arciere con asciugamano
9. Sollevamenti alternati dei polpacci
10. Sollevamenti alternati dei ginocchi
11. Sollevamenti laterali dei ginocchi
14. Piegamenti in avanti in posizione ampia
16. Alzate lente