

The one leg stretch



Questo esercizio di Pilates intermedio stimola la coordinazione degli arti inferiori.
L'attivazione della muscolatura addominale blocca il busto,
isolando il movimento delle gambe.

Obiettivo specifico:

Coordinazione motoria e capacità di controllo della contrazione del Core.

Non è un esercizio di stretching blando e statico: si tratta di una sequenza dinamica di movimenti utilissima per stimolare la circolazione delle gambe combattendo così cellulite e gonfiori.

Grazie all'attivazione del Core lavora sull'addome rinforzando e scolpendo i muscoli addominali.

Esecuzione:

- 1 - Posizione supina, gambe piegate, pianta dei piedi a contatto con il tappetino.
 - 2 – Contrarre l'addome, retroversione bacino.
 - 3 – Abbassare le scapole, petto aperto.
 - 4 – Sollevare la gamba destra a tavolino, affiancare la sinistra.
- 5 – Mani sul ginocchio sinistro che si avvicina al petto, distensione contemporanea della gamba destra.

- 6 – Ritornare con la gamba destra, distendere la sinistra e portare la destra verso il petto,
mani sul ginocchio destro.
- 7- eseguire il movimento 5/10 volte.
- 8 – Tornare alla posizione iniziale.

Da evitare:

Non mantenere l'attivazione dell'addome e la retroversione del bacino

Visualizzazione:

Spingere una parete con il piede della gamba che si stende.
La gamba scorre su un binario.