

Fii in forma cu Pilates

Articol de: anca axenia

Pentru ca anul acesta ti-ai propus ca, printre altele, cei dragi sa iti admire de Sarbatori si silueta, trebuie sa alegi cele mai bune metode si care dau rezultate eficiente. Printre propunerile noastre se afla 6 exercitii de Pilates care, practicate corect, te vor ajuta sa iti modelezi trupul.

Metoda Pilates iti antreneaza corpul intr-un mod armonios si inteligent. Toate exercitiile (in varianta originala exista peste 1000) sunt gandite in asa fel incat sa solicite in acelasi timp anumite zone alese pentru a fi lucrate, dar si intregul corp. Miscarile sunt lente, iar seriile de miscari sunt scurte. O sedinta include mai multe miscari diferite.

Pentru abdomenul inferior

Aseaza-te pe spate cu mainile sub ceafa si capul si umerii un pic ridicati de la sol. Indoaie un picior, iar pe celalalt tine-l intins la 90 de grade. Expira si coboara lent piciorul spre sol. Repeta miscarea de 10 ori pentru fiecare picior. Pentru a obtine rezultate fa doua seturi. Acest exercitiu lucreaza abdomenul inferior si coapsele.

Pentru abdomenul superior

Aseaza-te in aceeaasi pozitie ca cea de la exercitiul precedent. Expira si trage cotul spre genunchiul opus. Inspira si schimba partea. Exerciitiul se va efectua lent. Fa la fiecare sedinta cate 2 sau 3 seturi a cate 10 repetari. Acest exercitiu te va ajuta sa iti lucrezi abdomenul superior si iti va modela si talia.

Talia in prim plan

Aseaza-te pe laterala si sprijina-te pe antebraț. Tine abdomenul si spatele incordat. Picioarele trebuie sa fie intinse. Expira si ridica amandoua picioarele de pe sol, fara sa iti modifichi pozitia trunchiului. Acesta este cel mai eficient exercitiu pentru talie. Executa 3 seturi pentru fiecare parte, a cate 10 repetari fiecare.

Coapse fine

Aseaza-te pe laterala si sprijina-te pe brat, cu mana indoita sub cap. Tine abdomenul si spatele incordat. Ridica piciorul de deasupra la 45 de grade si mentine-l in aceasta pozitie. Expira si ridica lent de pe sol cel de-al doilea picior. Astfel vei lucra atat zona „aripioarelor" cat si interiorul coapselor. Fa cate 3 seturi a cate 10 repetari. Poti schimba pozitia picioarelor, intorcandu-te spre dreapta sau spre stanga.

Fese si coapse ferme

Intinde-te pe spate, cu fata in sus si tine mainile intinse pe langa trunchi. Tine genunchii indoiti, cu talpile la nivelul bazinului. Incordeaza abdomenul si fesele si ridica bazinul de pe sol. Stabilizeaza-te si ridica un picior la 90 de grade. Expira si coboara-l lent spre sol, fara sa misti bazinul. Acesta este un exercitiu care lucreaza foarte bine fesele si coapsele. Repeta miscarea de 10 ori pentru fiecare picior.

Fese bombate

Aseaza-te pe laterala si sprijina-te pe brat, cu mana indoita sub cap. Tine abdomenul incordat si spatele drept. Ridica piciorul de deasupra la inaltimea soldului si penduleaza-l fata-spate fara sa misti trunchiul. Genunchiul va ramane intins pe intreaga executare a exercitiului. Executa 4 seturi alternative pentru fiecare picior, a cate 10 repetari. Vei scapa de „aripioare" si vei bomba fesele.

Taguri articol: Pilates, abdomen, Talia, Coapse fine,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

