

Mat /Small Equipment

THE RING

Το δαχτυλίδι (στεφάνι , κρίκος) προέκυψε από μία έμπνευση της στιγμής όταν ο J. Pilates, στη διάρκεια μαθήματος αναζήτησε έναν τρόπο να ενεργοποιήσει πιο δυναμικά τους προσαγωγούς του μαθητή του. Από τότε αποτελεί αναπόσπαστο μέρος των μαθημάτων mat και χρησιμοποιείται επίσης σε συνδυασμό με τα όργανα.

Είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικό για ενδυνάμωση προσαγωγών, γλουτών, χεριών, προσαρμόζεται σχεδόν σε όλες τις ασκήσεις του κλασικού ασκησιολογίου, διευκολύνει στις διατάσεις και μπορεί να προσαρμοστεί σε όλες τις θέσεις με διάφορους τρόπους

Ακολουθούν παραδείγματα ασκήσεων με το δαχτυλίδι

Κοιλιακοί / Πλάγιοι

- Hundred
- Double leg stretch
- Single straight leg stretch
- Obliques



Single Leg Stretch



Open Leg Rocker



Rolling like a ball



Spine Stretch Forward



Side Legs



Από θέση οκλαδόν : πλάτη / χέρια



Teaser



Adductors



Glutes



Swan



Leg Stretches

