

<b>Ringraziamento.</b>	<b>Pag. 5</b>
<b>Responsabilità e diritti d'autore.</b>	<b>Pag. 6</b>
<b>Cos'è la ginnastica Pilates.</b>	<b>Pag. 7</b>
<b>Obbiettivi del libro.</b>	<b>Pag. 8</b>
<b>Gestire le lezioni.</b>	<b>Pag. 9</b>
<b>Passiamo alla pratica.</b>	<b>Pag. 10</b>

#### **ESERCIZI CON LA PALLA SVIZZERA**

**Pag. 11**

Scheda esercizio: SOLLEVAMENTO PALLA  
Scheda esercizio: ACCOSCIATA E DISTENSIONE SOPRA LA TESTA  
Scheda esercizio: SPINTE BALL AVANTI E INDIETRO  
Scheda esercizio: ROTAZIONI PALLA FRONTALI  
Scheda esercizio: DISTENSIONI IN ALTO CON LA PALLA  
Scheda esercizio: TRASLOCAZIONE DEL PALLONE  
Scheda esercizio: ROTOLAMENTO PALLA FRONTALE  
Scheda esercizio: ROTOLAMENTO PALLA LATERALE  
Scheda esercizio: ROTOLAMENTO BALL QUADRICIPITE  
Scheda esercizio: ESTENSIONI LATERALI BALL  
Scheda esercizio: ROTOLAMENTO INDIETRO DELLA PALLA  
Scheda esercizio: SCIVOLAMENTO PRONO SOPRA LA PALLA

#### **ESERCIZI CON IL BASTONE**

**Pag. 24**

Scheda esercizio: ALZATE FRONTALI DEL BASTONE BRACCIA TESE  
Scheda esercizio: ROTAZIONI BASTONE A DUE BRACCIA  
Scheda esercizio: SPINTE INDIETRO DEL BASTONE  
Scheda esercizio: ACCOSCIATE CON BASTONE  
Scheda esercizio: AFFONDO LATERALE CON BASTONE  
Scheda esercizio: CONTRAZIONE ANTERIORE DEL BASTONE  
Scheda esercizio: CONTRAZIONI DIETRO BASTONE  
Scheda esercizio: FLESSIONI LATERALI BUSTO COL BASTONE  
Scheda esercizio: TORSIONI CON IL BASTONE  
Scheda esercizio: AFFONDO CON APPOGGIO SUL BASTONE  
Scheda esercizio: SPINTE IN AVANTI DEL BASTONE

#### **ESERCIZI CON IL CERCHIO**

**Pag. 36**

Scheda esercizio: SPINTE AVANTI INDIETRO CERCHIO  
Scheda esercizio: VOLANTE  
Scheda esercizio: TORSIONI DEL BUSTO COL CERCHIO  
Scheda esercizio: VENTAGLIO COL CERCHIO  
Scheda esercizio: ENTRATE FRONTALI NEL CERCHIO  
Scheda esercizio: DISTENSIONI SOPRA LE SPALLE COL CERCHIO  
Scheda esercizio: DISTENSIONI LUNGO IL BUSTO COL CERCHIO  
Scheda esercizio: ACCOSCIATE COL CERCHIO  
Scheda esercizio: ENTRATE LATERALI COL CERCHIO  
Scheda esercizio: DISTENSIONI AD ARCO COL CERCHIO  
Scheda esercizio: TORSIONI CERCHIO SOPRA LA TESTA  
Scheda esercizio: FLESSIONI LATERALI CON CERCHIO IN ALTO

#### **ESERCIZI CON LA CORDA**

**Pag. 49**

Scheda esercizio: LUNGHEZZA CORDA  
Scheda esercizio: ALZATE FRONTALI CORDA  
Scheda esercizio: ALZATE CORDA SOPRA LA TESTA  
Scheda esercizio: CORDA GIRO

Scheda esercizio: CORDA TENSIONE ISOMETRICA  
Scheda esercizio: CORDA SCI  
Scheda esercizio: CORDA MARIONETTA  
Scheda esercizio: TORSIONI CORDA

### **ESERCIZI LEZIONE 1**

**Pag. 60**

Scheda esercizio: TORSIONE E ALLUNGO  
Scheda esercizio: SCIVOLO E ALLUNGO  
Scheda esercizio: BRACCIO TESO TRICIPITE  
Scheda esercizio: SOLLEVO A PONTE  
Scheda esercizio: INCHINI  
Scheda esercizio: RACCOLTE A UOVO  
Scheda esercizio: ONDA STATICA  
Scheda esercizio: APERTURE RESPIRATORIE  
Scheda esercizio: ALLUNGAMENTO E ACCOSCIO

### **ESERCIZI LEZIONE 2**

**Pag. 69**

Scheda esercizio: PONTE GLUTEI  
Scheda esercizio: PONTE GLUTEI MOVIMENTO BRACCIA  
Scheda esercizio: CRUNCH ISOMETRICO CON MOVIMENTO BRACCIA  
Scheda esercizio: PONTE GLUTEI A GAMBA SOLA  
Scheda esercizio: CRUNCH BRACCIA TESE  
Scheda esercizio: PONTE GLUTEI E GAMBA TESA SU-GIU'  
Scheda esercizio: SIT UP PARZIALE BRACCIA TESE BLOCCATE  
Scheda esercizio: SIT UP ISOMETRICO CON MOVIMENTO BRACCIA  
Scheda esercizio: SPINTA IN ALTO PONTE GLUTEI  
Scheda esercizio: GINOCCHIA AL PETTO SUI GOMITI  
Scheda esercizio: PINOCCHIETTO  
Scheda esercizio: CIRCONDUZIONI BACINO DEFATICANTI

### **ESERCIZI LEZIONE 3**

**Pag. 82**

Scheda esercizio: ALLUNGAMENTO DELL'ARTO RESPIRATORIO  
Scheda esercizio: INCHINI RESPIRATORI  
Scheda esercizio: APERTURE RESPIRATORIE  
Scheda esercizio: CHIUSURA BRACCIO AL PAVIMENTO  
Scheda esercizio: SCHIENA GATTO  
Scheda esercizio: SLACI GAMBA TESA LATERALE  
Scheda esercizio: PRONO-INCHINO  
Scheda esercizio: APERTURA CHIUSURA GAMBA  
Scheda esercizio: CIRCONDUZIONE POSTERIORI  
Scheda esercizio: CERCHIO LATERALE PIEDE  
Scheda esercizio: CERVICALE RUOTO QUADRUPEDIA  
Scheda esercizio: BRACCIO A VENTAGLIO  
Scheda esercizio: ALZATA FRONTALE MANO  
Scheda esercizio: UOVO

### **ESERCIZI LEZIONE 4**

**Pag. 98**

Scheda esercizio: CALCIO AVANTI/INDIETRO  
Scheda esercizio: BREVE SLANCIO LATERALE  
Scheda esercizio: BREVI SLACI A GAMBA TESA FRONTALI  
Scheda esercizio: GINOCCHI AL PETTO SUL LATO  
Scheda esercizio: CHIUSURE GINOCCHIO APERTO SUL LATO  
Scheda esercizio: PONTE LATERALE  
Scheda esercizio: PICCOLA CIRCONDUZIONE A GAMBA TESA  
Scheda esercizio: CALCIO AVANTI/INDIETRO  
Scheda esercizio: ALLUNGAMENTO LATERALE GAMBA + BRACCIO

Scheda esercizio: SPINTE IN AVANTI SUL LATO CON LA GAMBA  
Scheda esercizio: INARCO ESTENDO

### **ESERCIZI LEZIONE 5**

**Pag. 110**

Scheda esercizio: SUI GOMITI GINOCCHIA AL PETTO  
Scheda esercizio: CRUNCH BRACCIA TESE  
Scheda esercizio: REVERSE CRUNCH  
Scheda esercizio: CRUNCH BRACCIA INTRECCIAE  
Scheda esercizio: CRUNCH COMBINATO A BRACCIA TESE IN BASSO  
Scheda esercizio: TORSIONI DEL BUSTO A TERRA  
Scheda esercizio: CRUNCH A CAMPANA  
Scheda esercizio: OROLOGIO FLESSO  
Scheda esercizio: GINOCCHIA AL PETTO ALTERNATE  
Scheda esercizio: SUI GOMITI APRO/CHIUDO A GAMBE TESE  
Scheda esercizio: SUI GOMITI AFFONDI  
Scheda esercizio: SIT UP PARZIALI CON BRACCIA TESE

### **ESERCIZI LEZIONE 6**

**Pag. 123**

Scheda esercizio: TORSIONI E TOCCO IL PIEDE  
Scheda esercizio: FRONTE AL TERRENO DA SEDUTO  
Scheda esercizio: TOCCO I PIEDI E APRO E CHIUDO LE GAMBE  
Scheda esercizio: SEDUTO E ALLUNGAMENTO LATERALE  
Scheda esercizio: RACCOLGO E DISTENDO LE GAMBE CON TENUTA PIEDI  
Scheda esercizio: SUPINO PRESSIONI DELLE GINOCCHIA AL PETTO  
Scheda esercizio: TORSIONE COMPLETA  
Scheda esercizio: SUPINO E DIVARICO CON PRESSIONE  
Scheda esercizio: TORSIONE COMPLETA IN ALLUNGAMENTO  
Scheda esercizio: ALLUNGAMENTO CONTRAZIONE  
Scheda esercizio: AUTO-ALLUNGAMENTO CON INCHINO

### **ESERCIZI LEZIONE 7**

**Pag. 135**

Scheda esercizio: INCHINI  
Scheda esercizio: PONTE SUI GOMITI  
Scheda esercizio: ALLUNGAMENTO PRONO COMPLETO  
Scheda esercizio: PONTE PRONO A BRACCIA TESE  
Scheda esercizio: DIVARICAZIONE PRONA  
Scheda esercizio: PONTE PRONO CON SOLLEVAMENTO DEI PIEDI  
Scheda esercizio: LAVORO FEMORALE DA PRONO  
Scheda esercizio: ALLUNGAMENTO AD 'L'  
Scheda esercizio: SCIVOLO INDIETRO  
Scheda esercizio: L'ABBRACCIO  
Scheda esercizio: SCAMBIO BRACCIA SUPINO  
Scheda esercizio: ROTOLAMENTO A PALLINA  
Scheda esercizio: ESPIRAZIONI A GAMBE INCROCIATE

**Conclusioni**

**Pag. 149**

**Alcune note sull'autore**

**Pag. 150**

**Bibliografia**

**Pag. 151**

**Ultima revisione: 10-09-2012**