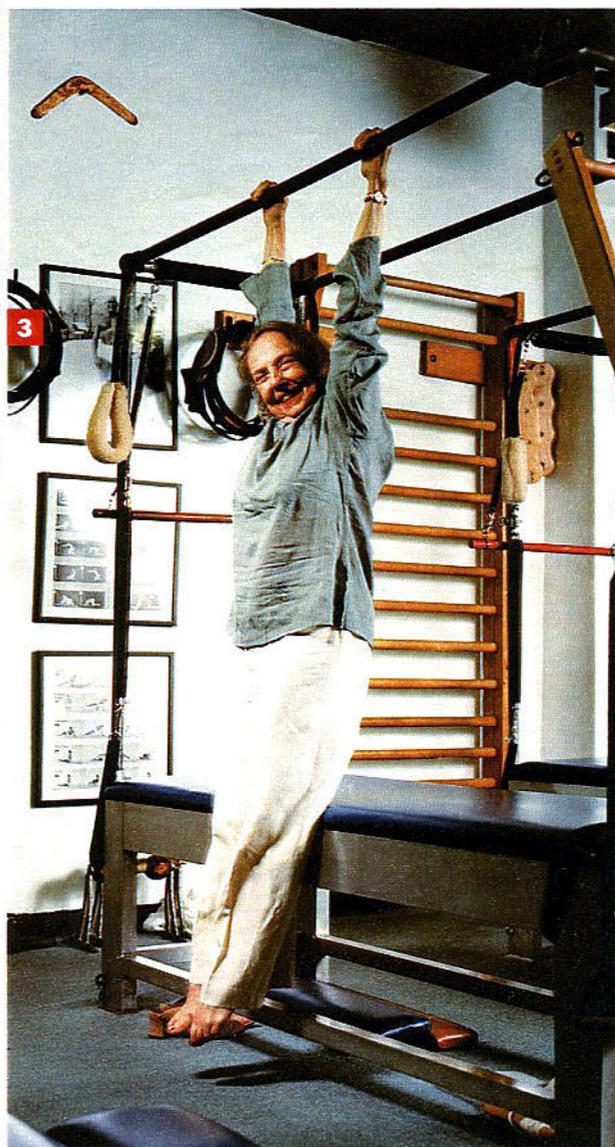


ESERCIZI PER IL CORPO E PER LA MENTE

New York (Stati Uniti). Romana Kryzanowska, 80 anni, è la maggiore esperta al mondo del metodo di ginnastica inventato da Joseph Pilates negli anni Venti, ora utilizzato dai vip di tutto il mondo. Qui vediamo la donna in una sequenza di esercizi. **1)** Appesa sul lettino a "baldacchino" con un esercizio adatto alla schiena e per rafforzare le braccia. **(2)** Allungamento delle gambe e delle braccia. **(3)** Infine, stiramento della colonna vertebrale.



«LA GINNASTICA DELL'ETERNA GIOVINEZZA»

«Oltre a tonificare il fisico, permette alla testa di rilassarsi», spiega Anna Maria Cova, allieva italiana della mitica trainer americana

Guru del Pilates a 80 anni

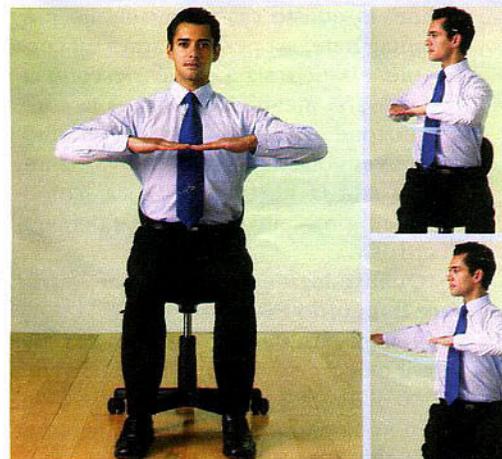
DUE ESERCIZI "PER CHI HA TROPPO DA FARE"

Allenarsi in ufficio: basta una sedia

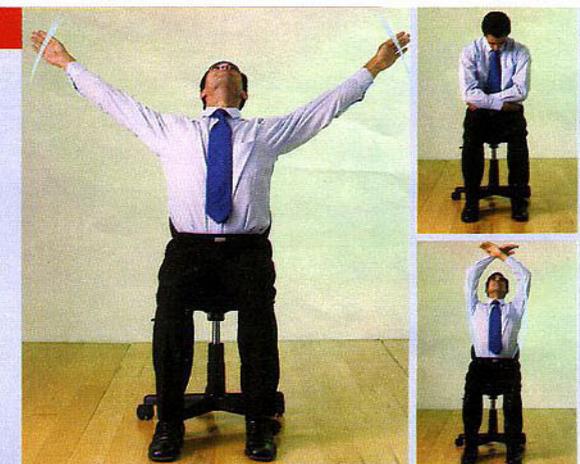
Gli esercizi Pilates si possono svolgere anche da soli, se non si riesce a frequentare un centro specializzato. Qui sotto ne vediamo due "da ufficio", tratti dal libro **Pilates, per persone che hanno troppo da fare** (esercizi semplici da fare in casa, in ufficio e in viaggio), scritto

da Alan Herdman ed edito da Corbaccio. Spesso si tende a "stiracchiarsi" sulla poltrona della scrivania, causando, però, piccoli o grandi traumi. Nelle foto di questa pagina vi presentiamo due esercizi che servono ad assorbire quei traumi. **Per rendere molto più elastica la parte**

centrale della colonna vertebrale basta, per esempio, il movimento che vedete sotto, a sinistra: da seduti, portate i gomiti a 90° rispetto alla cassa toracica, con le punte delle dita che si sfiorano. Poi ispirate e, mentre espirate, ruotate il busto verso destra e viceversa (foto piccola in alto). Successivamente, sempre mentre espirate, stendete il braccio destro e spingetelo indietro, allungandolo più che potete, e viceversa (foto piccola in basso).



Tre movimenti che si possono eseguire in ufficio. Questo esercizio è molto adatto per rendere elastica la colonna vertebrale.



Qui sopra, un altro esercizio che aiuta ad "aprire" le spalle. Stirate le braccia e le dita, assumendo la forma di una grande "V" (foto grande). Poi espirate e abbassate le braccia, descrivendo un cerchio, quindi tornate alla posizione di partenza. Poi abbassate la testa in avanti e incrociate le braccia, appoggiandole in grembo (foto

Esercizio per le spalle e la respirazione. Nel riquadro, il libro dedicato alla gente che non ha tempo di andare in palestra.

piccola in alto). Quindi ispirate e sollevate le braccia sulla testa, tenendole incrociate, e inarcate la schiena fino a guardare il soffitto (nella foto piccola in basso).



PAUL FORRESTER (3)