

# ΧΡΗΣΗ ELASTIC BANDS ΣΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ PILATES



**Επιμέλεια Ελπίδα Τσίντσιφα, PhD**

Standing Pilates



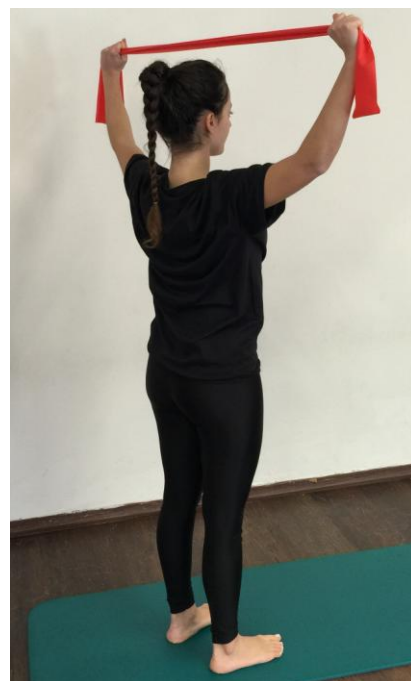
Standing Pilates /  
προσύσπαση  
ωμοπλάτης



Standing Pilates



Standing Pilates/  
Κατάσπαση ωμοπλάτης

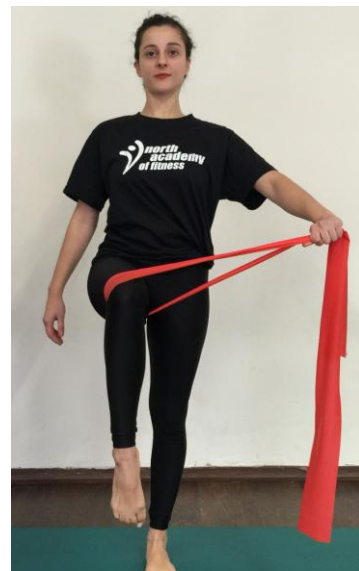


## Standing Pilates/Σταθεροποίηση ωμοπλάτης

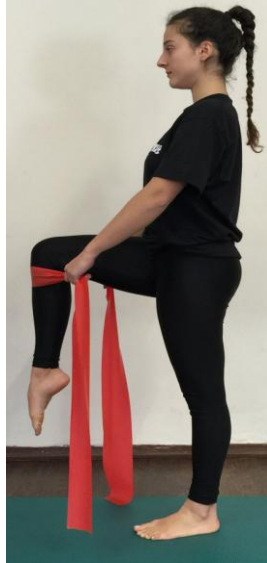


Standing Pilates

Standing Pilates balance



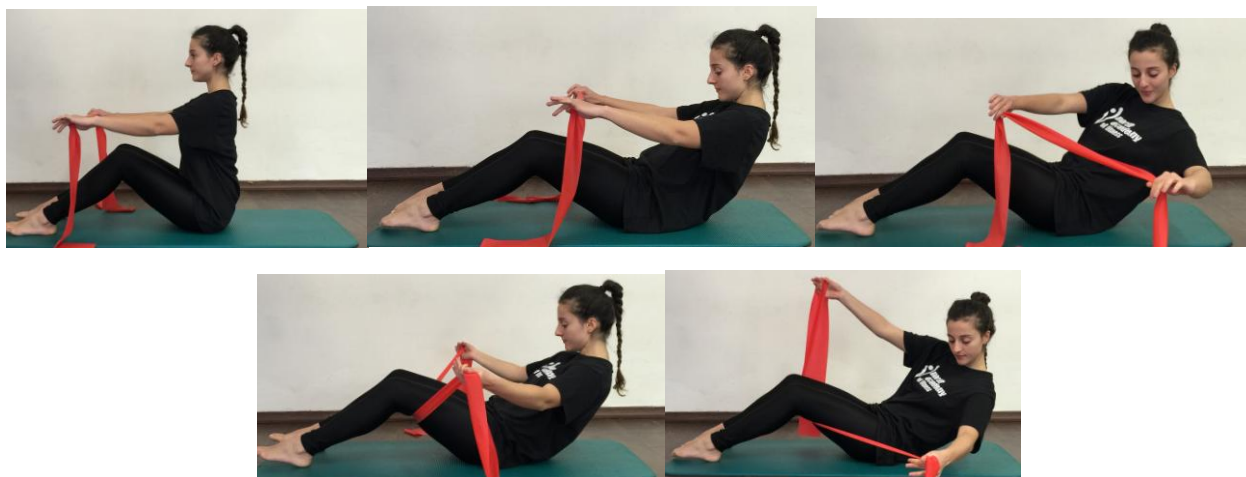
Standing Pilates  
Balance με ταυτόχρονη  
ενεργοποίηση πλάτης



Άρσεις θανάτου με παραλλαγές στα χέρια



Roll Down με πόδια λυγισμένα. Λάστιχο στα χέρια/ κάτω από το γόνατο και στο πλάι



Bridge



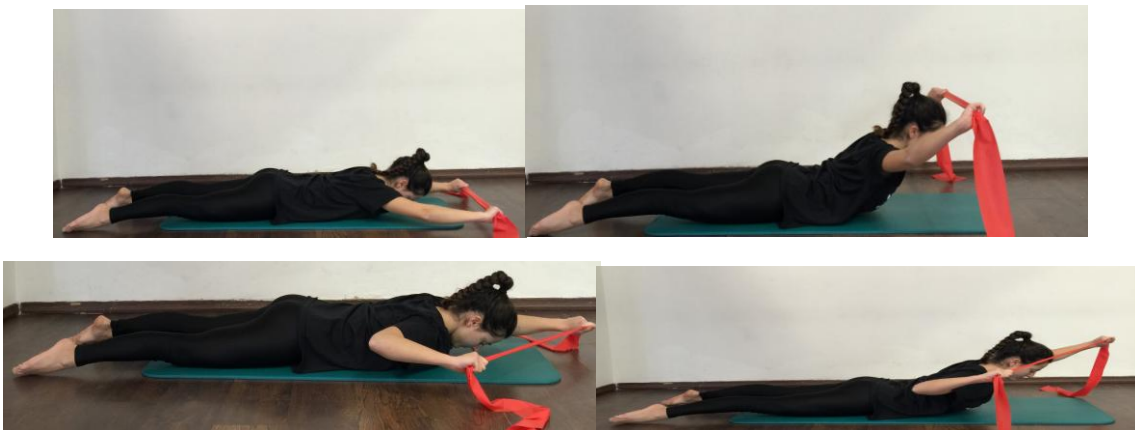
Bridge – λυγισμένο πόδι στις 90°



## Bridge advanced

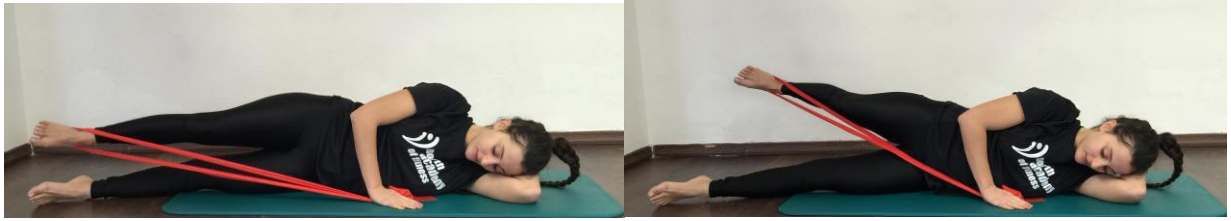


## Half Swan – Σταθεροποίηση ωμοπλάτης



## Kneeling series - Προσαγωγές





Kneeling series/Απαγωγή

