



Prezzo di vendita 12,00 €

cm 32 x 25 x 6

Descrizione

Blocco di EVA (EtilVinilAcetato espanso non tossico e riciclabile) a forma di Tavoletta con spigoli arrotondati - Eva Foam Big Block / Pilates Sitting Block

Dimensioni: cm 32 x 25 x 6

UTILIZZO del SUPPORTO:

-posizionandone 4 vicine a formare una tavola cm 65x50x6 si ottiene un'ottima base sulla quale appoggiare gomiti e spalle in sarvangasana (candela): la sommità del capo potrà così appoggiarsi sul pavimento senza comprimere la vertebre cervicali (sostituiscono la coperta oppure la integrano se la si avvolge intorno ai 4 blocchi, a tal proposito anche il tappetino si può avvolgere intorno ai 4 blocchi per fissarli) inoltre una cintura potrà tenere i gomiti alla corretta distanza per mantenere sarvangasana a lungo in perfetta postura

-si usa anche in paschimottanasana (pinza) ponendolo attaccato alla pianta dei piedi per aumentare ed allineare lo stiramento, costituisce anche un ottimo supporto per meditare seduti oppure in ginocchio

-nel pilates funge da tavoletta-spessore per diverse posizioni ma soprattutto come sitting block per sedersi

Tag: tappetino yoga, accessori pilates, pilates attrezzi, yoga Milano