

СПИСОК ИНВЕНТАРЯ
КУРС: ПИЛАТЕС ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ 2.0
С НАТАЛЬЕЙ ПАПУШОЙ

ВИДЕО ИНСТРУКЦИЯ

НЕОБХОДИМО:

📌 коврик и крепкий стул

Коврик стоит брать +10-15 см к своему росту, толщина минимум 4-6 мм.

ЕСЛИ НЕТ ИНВЕНТАРЯ

Вы можете заменить мячики носком с гречкой, гантели на бутылку воды, ролл на полотенце (на первое время)

Я вам скидываю ссылки для того, чтобы вы увидели ПРИМЕРЫ инвентаря, если по ссылкам товара нет в наличии, вам необходимо выбрать похожие варианты.

ОБЯЗАТЕЛЬНО:

📌 Мягкие мячики 2шт 8-9 см диаметр, с пупырышками для самомассажа грудины, ребер и мягких тканей.

Дешевые [Мячики в спортмастере](#) (Россия)

[Мячики в Wildberries](#)

Лучшие [мячики](#)

[Мячики в озон](#)

*Если вы будете заказывать на Wildberries/Ozon, то нужно будет читать комментарии, чтобы убедиться, что они мягкие

👉 Жесткие мячики подходят для стоп

👉 Можно также приобрести твердые сдвоенные мячи для проката области между лопатками

📌 Ролл 90/15 средней жёсткости или мягкий, гладкий без шипов. для мфр и пилатес на ролле. Помогает прокатать хорошо мышцы и делать перевернутые позиции

Рекомендую сразу брать длинный ролл, так как он универсален

Ролл 60 см <https://www.wildberries.ru/catalog/106529322/detail.aspx?size=166558121>

Ролл 90 см

<https://www.wildberries.ru/catalog/158069877/detail.aspx?targetUrl=EX>

[длинный ролл](#)

[длинный ролл](#)

[короткий ролл](#)

Если вы не имеете возможность взять длинный ролл 90 см, то можете взять ролл короче 60 или 40 см, тогда некоторые упражнения для которых принципиален длинный ролл вы будете делать без ролла просто на коврик

ПО ВОЗМОЖНОСТИ:

✚ [Гантели для рук 2-2.5 кг](#)

✚ [Резинки разного сопротивления для фитнеса](#)

ОПЦИОНАЛЬНО (по желанию)

✚ [Коврик под колени](#)

✚ [Ремень](#) ✚ [Йога блоки \(кирпичи 2 шт.\)](#)