

Pilates: Spine Twist

Questo esercizio di rotazione aiuta a migliorare la mobilità della colonna vertebrale a livello del petto e rafforza i muscoli addominali obliqui e quelli della parte bassa della schiena.

Posizione di partenza: seduti con le gambe allungate, a gambe incrociate o nella posizione «del diamante» (ev. sopraelevata). Le braccia sono allungate all'altezza del petto e le mani sono visibili.

Inspirare: attivare il centro.

Espirare: ruotare verso destra la colonna vertebrale sul proprio asse a livello delle vertebre dorsali, senza spostare il bacino o il peso del corpo. Lo sguardo segue la mano destra.

Inspirare: ritornare nella posizione di partenza e «crescere» di un centimetro.

Ripetizione: cinque volte per parte.



Osservazioni: allungare al massimo la colonna vertebrale (al livello del petto) per poter girare sul suo asse in modo ottimale. Mantenere la distanza fra le braccia (le spalle non devono muoversi).

Varianti

- Riunire le braccia (avambracci uno sopra l'altro).
- Invertire la respirazione.

Consigli per l'insegnamento

- Immagina di disegnare un semicerchio con una matita all'altezza dello sterno.
- Le tue braccia sono molto leggere e la testa dell'omero è ben posizionata nell'articolazione della spalla.

Fonte: inserto pratico mobile 67/2010, pag. 28, Séverine Hessloehl



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO