

# Pilates: Roll Up

Il Roll Up è un esercizio per rafforzare la muscolatura addominale. Durante la fase di arrotolamento e srotolamento delle vertebre si esegue un movimento segmentale.

**Posizione di partenza:** sdraiarsi sulla schiena con le gambe tese, le braccia sono lungo il corpo con il palmo rivolto all'ingiù.

**Ispirare:** tendere le braccia verso l'alto allineandole con le spalle, i palmi delle mani si guardano.

**Espirare:** sollevare la testa e staccare da terra vertebra dopo vertebra fino ad assumere la posizione «Spine Stretch Forward». Mantenere la schiena nella posizione C, abbassare le spalle.

**Ispirare:** appoggiare a terra vertebra dopo vertebra a partire dall'osso sacro. Terminare in posizione seduta, gambe allungate. Tendere le braccia in avanti.

**Espirare:** arrotolare vertebra dopo vertebra con una retroversione del bacino fino alla posizione di partenza.

**Rispetizioni:** 5 - 8 x.



**Osservazione:** durante il movimento di «srotolamento», spingere lo sterno in direzione del pube e allentare la contrazione dei muscoli del ventre. I talloni rimangono sempre per terra, Le cosce sono relativamente rilassate e il petto è aperto. Attenzione: non eseguire mai dei movimenti di arrotolamento o srotolamento con la schiena eretta!

## Varianti

### Più difficile

- Allungare le braccia sopra la testa quando si è sdraiati sulla schiena.
- Durante i movimenti di srotolamento e arrotolamento piegare le gambe tenendo i piedi per terra. Tendere ogni volta le gambe nella posizione di partenza e da seduti.

## Consigli per l'allenamento

- Immagina di essere sdraiato sulla neve fresca e soffice e stacca una vertebra dopo l'altra dal terreno alzandoti. Mentre ti stendi nuovamente imprimi bene ogni vertebra nella propria impronta.

---

Fonte: Jugend+Sport Modulunterlage Gymnastik+Tanz «Pilates Übungen», Andrea Frick (solo in tedesco e in francese)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**