

Pilates: Leg Pull Front

Questo esercizio stimola il rafforzamento di tutto il corpo e dei muscoli di sostegno. Occorre prestare attenzione all'allungamento assiale e all'organizzazione delle spalle.

Posizione di partenza: posizione di appoggio frontale. Divaricare le gambe allineandole alle anche oppure lasciarle unite. Allontanare le scapole l'una dall'altra.

Inspirare: attivare il centro.

Espirare: tendere la gamba destra e sollevarla al massimo all'altezza del bacino. Tendere il piede a punta.

Inspirare: ritornare nella posizione di partenza.

Ripetizioni: 5 x per lato.



Osservazioni: mantenere il bacino e la colonna vertebrale in una posizione neutra durante tutto l'esercizio. Mantenere la testa sul prolungamento della colonna vertebrale e il corpo stabile.

Variante

Più difficile

- Rimanere nella posizione di partenza e spostare leggermente il peso del corpo in avanti, poi ritornare. Sentire tirare i muscoli dei polpacci.

Consigli per l'insegnamento

- Immagina di tendere la gamba e di sentire le dita dei piedi scivolare nella sabbia calda.
- Senti che le scapole riposano sulla gabbia toracica.
- Senti che il tuo corpo si allunga dalla punta dei piedi fino alla parte più alta del cranio, che tira all'indietro.

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