

Pilates: Sidekick

Questo esercizio è un vero e proprio multiplack. Se eseguito correttamente, si può attivare la stabilità del centro, migliorare l'organizzazione della cintura scapolare e rafforzare gli adduttori.

Posizione di partenza: sdraiarsi di lato. Appoggiarsi sull'avambraccio, sollevare le costole inferiori e allungare le gambe. La mano non appoggiata a terra sostiene il peso del tronco. Tutto il corpo si trova su una linea.

Inspirare: sentire la colonna vertebrale che si allunga inclinandosi leggermente di lato.

Espirare: sollevare la gamba che sta sopra all'altezza del bacino, allungarla (estensione della caviglia).

Inspirare: portare la gamba distesa in avanti. Mantenere il bacino in una posizione neutra e flettere la caviglia.

Espirare: riportare all'indietro la gamba allungata, estensione della caviglia.

Ripetizione: ripetere l'esercizio da 5 a 8 volte per parte.



Osservazione: collocare il gomito sotto l'articolazione della spalla. Mantenere la scapola in una posizione ottimale (non farla scivolare verso l'alto). Attenzione: evitare retroversioni e anteversioni del bacino. Le ossa iliache sono esattamente uno sopra l'altro.

Varianti

Più facile

- Allungare la parte superiore del corpo e appoggiare la testa sul braccio sottostante.
- Eseguire il movimento con una gamba flessa a 90° (è più facile quando i bicipiti femorali sono corti).
- Flettere la gamba che sta sotto, il tallone si trova nel prolungamento degli ischioni (per garantire una migliore stabilità).

Consigli per l'insegnamento

- Immagina di avere un piccolo cactus sotto la vita. Solleva la gabbia toracica per allontanarti dalle spine.
- Immagina di essere una statua di marmo e che solo la gamba sottostante è fatta di carne e ossa e dunque è libera di muoversi.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO