

# Pilates: Arm & Leg Lift

Questo esercizio basato sull'equilibrio in posizione carponi migliora la stabilità del tronco. Un braccio e la gamba opposto sono sollevati in modo coordinato, senza muovere la colonna vertebrale e il bacino.

**Posizione di partenza:** posizione carponi.

**Inspirazione:** preparare l'inspirazione tirando l'ombelico verso la colonna vertebrale.

**Espirazione:** allungare la gamba destra e sollevarla fino all'altezza delle anche. Sollevare contemporaneamente il braccio sinistro sino a quando l'articolazione della spalla lo permette. **Inspirazione:** inspirare ritornando nella posizione iniziale.

**Ripetizione:** ripetere l'esercizio cinque volte per parte.



**Osservazione:** ripartire il peso del corpo sui quattro appoggi. Sostenere il bacino in modo tale che non si abbassi.

## Varianti

### Più facile

- Con principianti eseguire singolarmente gli esercizi, ciò significa dapprima Leg-Lift e poi Arm-Lift.

### Più difficile

- Mantenere la posizione con il braccio e la gamba sollevati durante cinque respirazioni.
- Sollevare il braccio e la gamba dallo stesso lato e mantenere la posizione per qualche secondo (per avanzati).

## Consigli per l'insegnamento

- Immagina di essere inginocchiato su un fine strato di ghiaccio e devi cercare di non romperlo.
- Senti l'allungamento del tuo corpo a partire dall'alluce fino al dito medio della mano sollevata.
- Immagina di tenere in equilibrio un bicchiere di Champagne sull'osso sacro.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**