

# Pilates: Curl Up

Questo esercizio serve a rafforzare i muscoli addominali. È molto importante continuare a respirare durante tutto l'esercizio e mantenere l'allungamento assiale.

**Posizione di partenza:** sdraiarsi sulla schiena, gambe piegate, piedi per terra. Posizionare le dita delle mani dietro la testa.

**Inspirare:** dilatare le costole lateralmente e attivare il centro.

**Espirare:** incurvare la testa e le spalle, avvicinare lo sterno al pube.

**Inspirare:** mantenere la posizione e la nuca incurvata (incurvamento lungo e regolare nella parte superiore della schiena).

**Espirare:** ritornare lentamente nella posizione iniziale.

**Ripetizione:** cinque volte poi cinque ripetizioni «Curl up» in un'unica respirazione.



**Osservazioni:** sollevando la parte superiore della schiena volgere lo sguardo al di sopra delle ginocchia. Mantenere il petto aperto e i gomiti restano visibili. Mantenere il bacino in una posizione neutra, il pube è stabile.

## Varianti

### Più facile

- Le braccia sono posizionate accanto al corpo e facilitano i movimenti.

### Più difficile

- «Curl Up» nella diagonale: inspirare incurvando la testa e le spalle. Espirare: spostare il lato destro delle costole verso il lato sinistro dell'osso dell'anca (il gomito sinistro tocca a terra ma senza sostenere il peso del corpo). Inspirare: ritornare nella posizione «incurvata». Espirare: eseguire il movimento nell'altra diagonale.

## Consigli per l'insegnamento

- Immagina di tenere un uovo fra il mento e il petto evitando di comprimerlo e di farlo cadere.
- Senti che le fibre dei muscoli addominali scivolano regolarmente gli uni negli altri in modo che la distanza fra la parte inferiore delle costole e le ossa dell'anca si riduca.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**