

Pilates: Bridging

Con questo esercizio si allena la mobilità segmentale della colonna vertebrale. La concentrazione e la percezione del proprio corpo viene migliorata attraverso delle sequenze di movimento precise.

Posizione di partenza: sdraiarsi sulla schiena, piegare le gambe, posizionare i piedi davanti al fondoschiena. Braccia lungo il corpo.

Espirare: posizionare il pube in direzione dello sterno, abbassare la parte inferiore della schiena e arrotolare vertebra per vertebra fino a quando il peso riposa sulle scapole.

Inspirare: rimanere in posizione sollevata, rilassare il fondoschiena, attivare la parte posteriore delle cosce.

Espirare: abbassare lentamente lo sterno e srotolare vertebra dopo vertebra sul tappetino fino a tornare nella posizione iniziale (bacino e colonna vertebrale in posizione neutra).

Ripetizione: ripetere a piacimento, eventualmente con varianti



Osservazione: il movimento di «arrotolamento» deve iniziare dopo aver sollevato il bacino. Le ginocchia e i piedi sono allineati, i piedi sopportano il carico in tre punti. Arrotolare le vertebre fino a quando il peso poggia fra le scapole.

Varianti

Più difficile

- Nella posizione «ponte» tendere una gamba senza muovere il bacino né l'articolazione delle anche.
- Nella posizione «ponte» portare le braccia dietro la testa. Espirare e srotolare verso il basso. Inspirare e riportare le braccia nella posizione iniziale.

Consigli per l'insegnamento

- Immagina di appoggiare ogni vertebra come se fosse un anello di una pesante catena di bicicletta.
- Immagina che il tuo corpo dalle ginocchia fino alle spalle sia un'amaca.

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