Pilates: Roll Down

Questo esercizio fa lavorare l'articolazione della colonna vertebrale. Ne migliora la mobilizzazione e stira i muscoli della schiena.

Posizione di partenza: in piedi in posizione eretta, gambe sia tese che leggermente flesse.
Ispirare: dilatare la gabbia toracica lateralmente e allungare la colonna vertebrale.
Espirare: abbassare la testa allungando le vertebre cervicali e srotolare vertebra dopo vertebra fino a quando il naso si trova all'altezza dell'ombelico. «Rientrare» la pancia.
Ispirare: sentire che la parte alta della schiena è tesa e dilatata. Allontanare le scapole l'una dall'altra.
Espirare: spostare il bacino leggermente in avanti e continuare a srotolare le vertebre fino a quando le dita toccano per terra.
Ispirare: sentire che la parte alta della schiena è tesa e dilatata. Allontanare le scapole l'una dall'altra.
Espirare: spingere il coccige verso terra. Collocare il bacino in una posizione neutra e arrotolare vertebra dopo vertebra fino a raggiungere la posizione eretta.
Ripetizioni: 3-4x

Osservazioni: rilassare la nuca, la testa e le braccia durante l'esercizio. La colonna vertebrale forma un grande arco (non significa stirare i muscoli ischio crurali). Collocare il peso del corpo più sulla pianta dei piedi che sui talloni.

Varianti

- Variare il numero di respiri.

Più difficile

- Flettere le gambe e camminare sulle mani assumendo una posizione ampia (Leg Pull Front). Respirare e ritornare nella posizione di partenza camminando.

Consigli per l'insegnamento

- Immagina di essere appoggiato contro una parete e di staccare una vertebra dopo

l'altra dal muro.
- Senti come lungo la colonna vertebrale i muscoli diventino sempre più leggeri e caldi.

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