

Più delle solite *flessioni*

LEG PULL FRONT *Oltre le braccia, è coinvolto il centro del corpo*

di **Pierre Etienne Liechti***



1



2



3



4

Questo esercizio originale di Pilates, ricorda, per la posizione, le più comuni «flessioni», ma da loro si differenzia in quanto non si affida esclusivamente alla forza delle braccia e della parte superiore del corpo ma richiede il controllo del **centro di forza** (vedi V&S, aprile '05, gennaio '06); quella fascia ampia che avvolge la parte inferiore della schiena e dell'addome, dai glutei ai lombi, dal pube alle costole più basse, e dei muscoli addominali profondi, dal quale dipende la qualità e la stabilità dei movimenti del resto del corpo.

Come tutti gli esercizi di Pilates, anche questo si contraddistingue per una maggiore complessità nell'utilizzo integrato di più parti del corpo, cosa che richiede una maggiore attenzione e concentrazione, ma che darà una più grande soddisfazione nell'esecuzione e nei risultati che otterrete.

Fig. 1. Assumete una posizione come per le più convenzionali flessioni, le mani appoggiate a terra perpendicolari alle spalle, con le dita che guardano in avanti; non bloccate i gomiti in iperestensione mantenendoli lievemente flessi ma fermi. I piedi appoggiati sulle dita con i talloni sollevati, assicuratevi che le scapole siano ben stabili sulla gabbia toracica, evitando di «incassare» la testa e il collo fra le spalle. Immaginatevi sempre di tenere le spalle ben allineate e più lontane possibile dalle orecchie. La colonna cervicale e la testa devono essere in linea con tutta la schiena contraendo i muscoli delle gambe come se foste una tavola da surf.

Fig. 2. Inspirare tirando in dentro la pancia e senza spostare il peso alzate la gamba sollevandola da terra e mantenendo il piede sollevato in posizione flessa (a martello). Tornate alla posizione precedente e ripetete l'esercizio 5 volte; cambiate gamba.

Nella sua forma completa l'esercizio prevede, mantenendo la posizione di fig. 2, di estendere il piede della gamba sollevata puntando le dita indietro, contemporaneamente il tallone del piede in appoggio andrà a toccare terra stirando il muscolo del polpaccio. Così facendo il tronco e le spalle arretreranno leggermente rispetto alla perpendicolare delle mani; eseguite 2-3 volte prima di tornare in posizione di fig. 1.

Inizialmente è possibile modificare l'esercizio per renderlo più semplice:

Fig. 3. In posizione «a gattoni», le mani appoggiate a terra e rivolte in avanti, perpendicolari alle spalle, le anche direttamente sopra le ginocchia, appoggiate i piedi sulle dita flesse con i talloni rivolti verso l'alto.

Fig. 4. Inspirare mantenendo la posizione neutra della schiena, ora espirate contraendo i muscoli interni delle cosce e sollevate di qualche centimetro le ginocchia da terra.

I gomiti non si dovranno iperestendere ma rimanere lievemente flessi e fermi e come per l'esercizio descritto precedentemente, le scapole saranno ben ancorate sul torace permettendo alle spalle di essere ben distanti dalle orecchie.

*Fisioterapista. E-mail: stefanolichti@yahoo.it - cell. 335/70 33371