

Un corpo più *stabile*

LEG PULL UP *Tutte le parti in movimento armonico*

Questo esercizio di Pilates può essere considerato il contrario del leg pull front che abbiamo visto nel numero di giugno (vedi **fig. 1** e **fig. 2**). Il precedente esercizio ricordava le «flessioni», affidandosi non solo alla forza delle braccia e della parte superiore del corpo, ma richiedendo un buon controllo del **centro di forza**. Il leg pull up si basa anch'esso sulla parte superiore del corpo, sul centro di forza, sull'allungamento dei muscoli posteriori della coscia, ma in particolare sulla forza dei glutei e sul controllo della stabilità di tutto il corpo.

Come tutti gli esercizi di Pilates anche questo si contraddistingue per un uso 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 richiesti.

Non eseguite questo esercizio o consultate il medico o il fisioterapista se avete problemi alle spalle o ai polsi.

Fig. 3. Posizione di partenza; seduti bene eretti, con le mani appoggiate lateralmente sul pavimento, le dita che puntano in avanti, ispirate tirando in dentro la pancia.

Fig. 4. Espirate e sollevate il bacino estendendo le anche e allungando bene le gambe, con le dita dei piedi che puntano in avanti e sul pavimento. Durante questo movimento le cosce saranno tenute unite ben strette e il peso sarà sostenuto dai piedi e dalle braccia ma in particolare dai muscoli glutei e addominali (centro di forza), mantenendo la schiena dritta e la pancia in dentro. Immaginatevi di essere sostenuti intorno alla vita da una cintura che, attraverso una corda attaccata al soffitto, tiri dall'alto e vi tenga stabilmente sollevato il bacino. Tenete le braccia ben estese senza bloccare i gomiti in un'eccessiva estensione e assicurandovi di tenere le spalle basse e ben distanti dal collo evitando di incassare il collo fra le spalle.

Fig. 5. Con le braccia estese e i piedi che puntano nel materassino, ispirate e sollevate una gamba in alto, senza perdere il controllo della schiena e la stabilità di tutto il corpo. Tornate indietro alla posizione di fig. 4; quando il tallone avrà toccato terra risollevate la gamba estesa con il piede puntato in avanti (fig. 5); ripetete questo movimento per tre volte. Cambiate gamba facendo l'esercizio per tre volte anche dalla parte opposta. Ricordatevi di mantenere il sedere ben sollevato e le gambe diritte mantenendo l'estensione delle ginocchia, altrimenti l'esercizio perderà la sua efficacia. La colonna cervicale dovrà essere allineata con il resto della schiena, cercando di ridurre al minimo la tensione nei muscoli del collo.

di Pierre Etienne Liechti*



*Fisioterapista. E-mail: stefano.liechti@tiscali.it - cell. 335/7033371