

# Un *ponte* con il pallone

L'USO DELLA «SWISS BALL» *Stabilizzate il tronco e il bacino, mantenendo una schiena forte e mobile*

di Pierre Etienne Liechti\*



Questo mese vi descrivo un esercizio che può essere eseguito con il pallone o «swiss ball». Un oggetto utile per molti esercizi che vedremo nei prossimi numeri, facilmente reperibile nei negozi di sport o nei negozi di articoli sanitari. Avendo imparato ad utilizzare la respirazione, ad avere un corretto allineamento, a creare e controllare un forte centro (vedi numeri precedenti) eseguite ora un esercizio di mobilizzazione e stabilizzazione del bacino e del tronco che coinvolge molti muscoli: gli addominali, i lombari e dorsali, i glutei e i muscoli posteriori delle cosce, nonché i muscoli stabilizzatori delle scapole.

- Sdraiatevi sulla schiena in posizione rilassata, la schiena in posizione neutra, le ginocchia piegate con le gambe appoggiate sul pallone, le braccia lungo i fianchi (**fig. 1**). Inspirate prima di iniziare, tenendo in dentro la pancia espirate e sollevate il bacino staccando, a partire dall'osso sacro verso l'alto, una vertebra dopo l'altra da terra. Raggiunta la posizione alta (**fig. 2**), mantenetela per 2-3 secondi. Dopo aver inspirato, espirate e tornate alla posizione precedente (**fig. 1**), «srotolando» questa volta la schiena dall'alto verso il basso, una vertebra alla volta, appoggiando prima le scapole e infine l'osso sacro.

- Questo esercizio può essere eseguito da chi ha un ottimo controllo del tronco e del bacino, sollevando le braccia in avanti e verso l'alto (**fig. 3**); si riduce così la base d'appoggio rendendo più difficile l'esercizio (**fig. 4**), che richiederà una maggiore stabilità. Un effetto simile ma meno impegnativo, si può ottenere tenendo i gomiti flessi e sollevando solo gli avambracci (**fig. 5**), oppure eseguendo l'esercizio con il pallone più lontano in direzione dei piedi, riducendo così l'appoggio delle gambe sul pallone.

- In mancanza della «swiss ball» l'esercizio può essere eseguito più semplicemente e con minor impegno muscolare, stando a terra con le gambe appoggiate in alto, per esempio sul bracciolo di un divano.

Esiste un altro esercizio di ponte di cui parleremo in un prossimo numero, il «shoulder bridge» di Pilates, che non utilizza il pallone ma coinvolge in modo diverso gli arti inferiori.