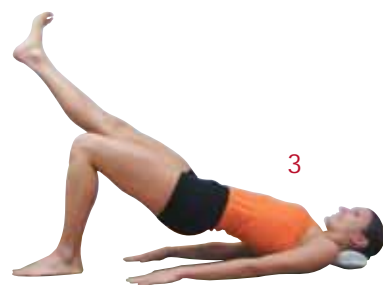


Sempre più *in linea*

SHOULDER BRIDGE *Rinforzate ginocchia, glutei e tronco*

di Pierre Etienne Liechti*



In questo numero descriviamo un esercizio di Pilates chiamato «shoulder bridge». Nel mese di ottobre 2006 abbiamo già visto «Un ponte con il pallone», esercizio di mobilizzazione e stabilizzazione del bacino e del tronco che coinvolge numerosi muscoli: gli addominali, i lombari e dorsali, i glutei e i muscoli posteriori delle cosce, nonché i muscoli stabilizzatori delle scapole (vedi **fig. 1**). Il shoulder bridge - letteralmente «ponte con le spalle» - è in parte più semplice del precedente, non avendo una base d'appoggio instabile come il pallone, e può essere eseguito anche da chi ha un minor controllo del tronco e del bacino. Il shoulder bridge è particolarmente indicato per rinforzare ed elasticizzare i muscoli/tendini posteriori delle ginocchia e i glutei, oltre a rinforzare i muscoli del tronco, per un miglioramento del vostro allineamento.

Sdraiatevi di schiena appoggiati sul materassino, le ginocchia piegate e i piedi appoggiati a terra, con le gambe parallele in linea con i fianchi, le braccia lungo i fianchi con le palme rivolte verso il basso.

Fig. 2. Preparatevi inspirando; espirate stabilizzando il bacino e la colonna in posizione neutra (né schiacciata, né inarcata), sollevate il bacino contraendo i glutei e i muscoli posteriori delle cosce creando un ponte dalle spalle alle ginocchia. Non sollevate troppo i glutei da terra, la posizione del bacino deve essere in linea con le cosce e le spalle. Sentirete contrarre i glutei e i muscoli/tendini dietro le ginocchia.

Fig. 3. Espirate e sollevate una gamba a 45° da terra mantenendola in linea con l'altra, il piede flesso a martello. Non lasciate cadere il bacino a terra, mantenendo i due fianchi alla stessa altezza, le gambe sempre in linea e parallele.

Fig. 4. Inspirate e sollevate la gamba in alto puntando le dita del piede verso il soffitto, allungandola bene come per proiettarla fuori dal bacino. Non perdetevi il controllo del bacino ruotandolo o lasciandolo inclinare da una parte. Riportate la gamba all'altezza dell'altra, flettendo il piede come in fig. 3.

Ripetete il movimento passando dalle posizioni di fig. 4 a fig. 3 per due-tre volte, inspirando ed espirando ritmicamente mentre la gamba si muove in alto e in basso, disegnando con il piede un arco nell'aria.

Per finire, riportate il piede a terra accanto all'altro, appoggiando la schiena sul materassino; preparatevi a eseguire l'esercizio con l'altra gamba. Ripetete l'esercizio due-tre volte per lato.

Per facilitare l'esercizio è possibile sostenere il ponte della schiena tenendo le mani ai fianchi come in **fig. 5**, questo vi permetterà di non fare troppo sforzo sulla schiena e mantenere un buon allineamento.

*Fisioterapista. E-mail: stefano.liechti@pilatesmodo.it - www.pilatesmodo.it