

Allineamento del carico sugli arti superiori e sugli arti inferiori

TEORIA

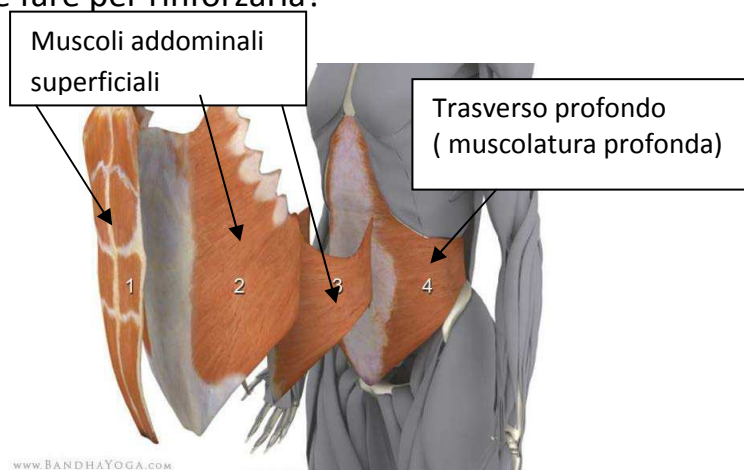
Durante le attività di vita quotidiana ti muovi in automatico senza pensarci. In realtà dietro a questa macchina perfetta che è l'uomo si cela un intricato sistema muscolare che ti permette di stare in piedi nel frattempo cammini e la maggior parte delle volte stai anche facendo altro con le braccia, portare in braccio un bimbo, bere un caffè, spingere il carrello della spesa...

Per far sì che gambe e braccia si possano muovere liberamente la muscolatura profonda che circonda la colonna vertebrale ed il bacino deve essere tonica e forte, dare sostegno, tanto quanto la muscolatura superficiale deve essere flessibile ed elastica per dare agilità e velocità.

È un principio fondamentale del metodo Pilates conoscere la muscolatura profonda che ha la funzione stabilizzatrice. Peccato che questa muscolatura non si veda!

Come facciamo a capire dove si trova e come fare per rinforzarla?

Immagina che il diaframma è il coperchio di una scatola, il pube è la base di questa scatola, il muscolo trasverso spinoso è la parete posteriore e il trasverso profondo dell'addome è la parete anteriore. Potete anche immaginarlo come il nostro "bustino naturale" attorno alla vita.



Durante qualunque esercizio Pilates per prima cosa deve essere attivata la muscolatura profonda, che stabilizza, e permette di muovere senza rischi gli arti superiori (braccia) e gli arti inferiori (gambe).

Il rischio sennò è quello di allenare solo la muscolatura superficiale, la cui funzione non è dare stabilità ma agilità.

APPLICAZIONE PRATICA

Per imparare ad allenare i muscoli profondi stai per imparare un **esercizio per rinforzare il muscolo Trasverso dell'addome** e un **esercizio per Trasverso spinoso**. Poi ti insegnerò come **muovere gli arti superiori** (braccia), **gli arti inferiori** (gambe) ed infine come **muovere arti superiori ed inferiori contemporaneamente**.

Allora partiamo!

1. Trasverso dell'addome: per una vita più snella

È il muscolo addominale più profondo, è simmetrico, va dalle costole inferiori fino al bacino abbracciando la vita. La sua contrazione provoca un restringimento della vita, che permette di sostenere e stabilizzare la colonna vertebrale, oltre ad ottenere un vitino da vespa!.

Per contrarlo mettiti in piedi, allungati bene verso il soffitto (come se un filo ti tirasse dalla punta dei capelli), appoggia le mani sulla pancia.

Inspira dal naso e mentre espi dalla bocca prova a tirare in dentro la pancia, avvicina l'ombelico alle vertebre, senza trattenere il fiato, la sensazione visiva è pancia piatta e vita più stretta. Per sapere se stai contraendo il muscolo corretto dovresti avvertire la contrazione/bruciore sotto la pancia vicino al pube su entrambe i lati.



2. Trasverso spinoso: una colonna vertebrale eretta



È un muscolo lunghissimo, va dall'osso sacro, corre lungo tutta la colonna vertebrale e arriva al collo. La sua contrazione sostiene la colonna vertebrale e la preserva dalla rotazione.

Per contrarlo mettiti in piedi, braccia lungo i fianchi, scapole stabilizzate.

Inspira dal naso e mentre espi dalla bocca immagina di avere un filo attaccato alla parte più alta della testa che ti tira verso il soffitto, lo spazio fra le costole ed il bacino aumenterà, dando subito l'impressione visiva di

essere più lunghi, sentirai la parte posteriore della schiena diventare dura e allungata.

Una volta attivata la stabilizzazione, del trasverso dell'addome e spinoso, possiamo iniziare ad eseguire i movimenti che stimolano la muscolatura superficiale.

Ad ogni sequenza di movimenti Pilates corrisponde un'area muscolare specifica, nonostante le sequenze sembrino diverse nella maggior parte dei casi interessano la colonna vertebrale od il busto.

I muscoli profondi, con particolare rilievo nel Pilates, sono gli addominali e l'ereettore della colonna vertebrale, e vengono attivati praticamente durante l'esecuzione di tutte le sequenze Pilates.

Grazie alla contrazione della muscolatura profonda, che stabilizza il tronco, e della muscolatura superficiale, che permette l'elasticità durante l'esecuzione degli esercizi, possiamo eseguire tutte le sequenze di Pilates con il coinvolgimento di braccia e gambe con la garanzia di non avere danni alla colonna vertebrale e avere il 100% dei benefici di questo metodo.

3. Mobilizzazione degli arti superiori



Sdraiati a pancia in su, gambe piegate con i piedi appoggiati al tappetino, braccia lungo i fianchi, scapole stabilizzate, head nods.

Inspira dal naso e solleva le braccia fino a quando le dita indicano il soffitto e le mani con i palmi che si guardano, mentre espiri dalla bocca porta le braccia indietro fino a toccare il tappetino, mentre lo fai le costole non si devono alzare dal tappetino, attiva gli



addominali in scoop, mantieni stabili le scapole e le spalle devono comunque rimanere lontane dalle orecchie e la testa allineata.

Inspira dal naso e solleva le braccia verso l'alto finché le punta delle dita indicano il soffitto, mentre espiri dalla bocca riporta le braccia lungo i fianchi, ora puoi rilassare anche gli addominali.

Ripeti 4-5 volte in modo da capire il tuo corpo e come reagisce durante l'esecuzione dell'esercizio.

4. Mobilizzazione degli arti inferiori

Sdraiati a pancia in su, gambe piegate con i piedi appoggiati al tappetino, braccia lungo i fianchi, scoop degli addominali, scapole stabilizzate e head nods.



Inspira dal naso e

mentre espiri dalla bocca solleva la gamba sinistra anca e ginocchio flessi a 90° e punte dei piedi tirate. Ricorda di mantenere lo scoop mentre sollevi la gamba.



Mentre inspiri mantieni lo scoop e il bacino deve rimanere immobile durante tutto il movimento, espira dalla bocca e solleva anche la gamba destra, uguale alla sinistra. Ricorda mantieni lo scoop ancora più forte.

Mentre inspiri mantieni lo scoop ed immagina che il bustino naturale si stringa ancora di più, espira dalla bocca appoggia entrambe i piedi sul tappetino, stai attento a mantenere lo scoop fino all'appoggio completo dei piedi.

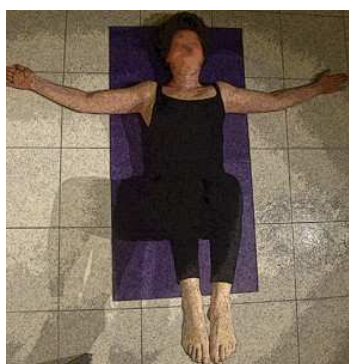


Attenzione: mentre riappoggi le gambe al tappetino, mantieni lo scoop più forte che puoi, se anche così senti che la zona lombare si stacca dal tappetino, allora anziché riappoggiare i piedi contemporaneamente fallo in 2 tempi, inspiri dal naso e mentre espiri dalla bocca appoggia al tappetino la gamba sinistra, inspira dal naso e mentre espiri riappoggia al tappetino la gamba destra.

Ripeti 4-5 volte la sequenza prestando molta attenzione a stabilizzare il bacino con lo scoop e a non muovere il bacino mentre sollevi ed abbassi le gambe.

In esercizi come questo puoi provare a migliorare il tuo lavoro sul trasverso addominale, ovvero immagina il tuo ombelico come un pulsante con 5 livelli, durante l'esecuzione dell'esercizio puoi contrarre l'addominale al livello 1, mentre inspiri cerca di contrarlo un po' di più, livello 2, prosegui così fino a raggiungere la massima contrazione possibile.

5. Mobilizzazione degli arti inferiori e degli arti superiori



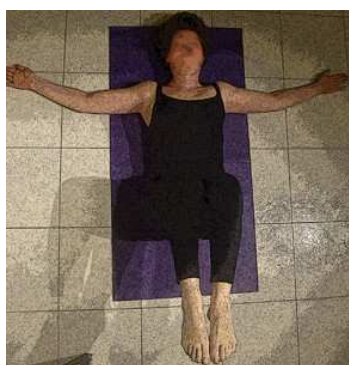
Sdraiati a pancia in su, gambe piegate e piedi appoggiati al tappetino, braccia aperte "a croce", scapole stabilizzate, head nods, scoop addominale.

Per prima cosa devi sollevare entrambe le gambe come abbiamo fatto nell'esercizio precedente.

Ora inspira dal naso e mentre espiri dalla bocca ruota le gambe verso destra, abbassale fino a dove riesci a mantenere lo scoop, senza scomporti. Con la testa guarda la mano sinistra, mantieni le scapole stabili e le spalle aperte e lontane dalle orecchie.



Mentre inspiri mantieni la posizione delle gambe facendo attenzione a non andare in lordosi (la zona lombare non deve inarcarsi), mentre espiri dalla bocca attiva la muscolatura addominale e riporta le gambe nella posizione di partenza (in centro).



Contemporaneamente lo sguardo torna al soffitto.

Mentre inspiri dal naso fai una breve pausa, poi riprendi lo scoop e con l'espirazione prosegui uguale dall'altro lato.



Ripeti la sequenza 4-5 volte per lato, prestando attenzione a come reagisce il tuo corpo, se avverti stanchezza o dolore fermati e riposa, riprendi quando sei pronto.

Nel Pilates non c'è fretta ma bisogna concentrarsi per prendere confidenza con se stessi e con il proprio corpo, deve essere una coccola, il momento per allontanarsi dalla frenesia della quotidianità e riprenderti il tempo, per ricaricare le energie.

Riassumendo: adesso conosci esattamente quali muscoli devi allenare e perché la muscolatura profonda è così importante, e soprattutto ora sai come allenarla! In autonomia sai contrarre il **muscolo Trasverso dell'addome** e il **muscolo Trasverso spinoso**. Inoltre hai imparato come **muovere gli arti superiori** (braccia), **gli arti inferiori** (gambe) e come **muovere arti superiori ed inferiori contemporaneamente**, durante un qualsiasi esercizio Pilates.

A me sembra incredibile che ciò sia avvenuto in così poco tempo, la tua autonomia e capacità nell'esecuzione degli esercizi sta sicuramente migliorando esercizio dopo esercizio, i tuoi muscoli e la tua postura si stanno già modificando senza che tu faccia una grande fatica od uno sforzo eccessivo!