

UN ESERCIZIO DAL FITNESS



The SWIMMING è un ottimo esercizio per la stabilizzazione delle spalle e del bacino. Migliora la flessibilità e rinforza i muscoli della colonna. Il nome deriva dalla somiglianza con lo stile libero del nuoto, ha infatti come caratteristica quella di avere un ampio coinvolgimento muscolare.

Come si esegue?

Per i principianti si può iniziare con un movimento controllato e facilitato. Nella foto 1 la posizione di partenza, proni con gli arti inferiori e gli arti superiori distesi e appoggiati a terra, come anche la fronte. Importante mantenere le spalle distanti dalle spalle. Inspiro e quando espiro alzo e allungo gli arti controlaterali, la gamba dx e il braccio sx, mantengo la fronte appoggiata al suolo, come illustrato nella foto 2. Il movimento richiede di alzare e allungare lontano dal corpo gli arti, questo proprio per facilitare la sensazione di allungamento della colonna. Inspirare e tornare alla posizione di partenza. Ripetere l'esercizio per l'altro lato. Ripetere 5 volte per ogni lato.

Nella versione avanzata gli arti si muovono alternati senza pausa. Nella foto 3 la posizione di partenza, proni con gli arti inferiori e gli arti superiori

distesi e sollevati da terra, come anche la testa. Importante mantenere le spalle distanti dalle spalle. Inspiro e quando espiro alzo e allungo la gamba dx e il braccio sx, mantengo la testa allineata, come illustrato nella foto 4. Il movimento richiede di alzare e allungare lontano dal corpo gli arti, questo proprio per facilitare la sensazione di allungamento della colonna. Inspirare ed espirare fluidamente mentre si eseguono 8/10 estensioni.

Nota bene:

-Attenzione alla posizione delle spalle, lontane dalle orecchie e a mantenere il tronco stabile, sono solo gli arti che si muovono.

-Nella fase di sollevamento delle gambe e delle braccia è importante, accentuare l'allungamento dell'arto. Immagina di avere un filo che ti tira dalla testa.

-Il movimento avviene sempre in fase espiratoria, quando butti fuori l'aria, mentre la fase inspiratoria serve a preparare il movimento.

-Il numero di ripetizioni e il livello dell'esercizio dipendono dall'allenamento personale



WELLNESS IN TRE MINUTI

LO SAPEVI CHE?

Nel pilates un principio importante è l'isolamento; considerato il periodo appena trascorso immagino che di stare rinchiusa in casa non ne vuoi più sapere... non preoccuparti nel pilates con l'isolamento si fa riferimento alla capacità di far lavorare i muscoli necessari al conseguimento del gesto.

J. Pilates intendeva che più è economico il gesto, meno sforzo è richiesto. Far lavorare solo i muscoli coinvolti e attivi nell'esercizio, permette una concentrazione ottimale e non una dispersione di forze. Per arrivare a sviluppare bene anche questo principio è necessario eseguire in modo eccellente la parte tecnica dell'esercizio. Significa ascoltare il proprio corpo,

vedere il movimento, toccare il muscolo e fare tutto con consapevolezza.

Se vuoi testare la differenza che c'è nell'eseguire un esercizio con la tecnica dell'isolamento esegui una prima volta senza prestare attenzione alle fasce muscolari coinvolte e poi rifallo concentrandoti su ogni aspetto. Ad esempio per l'esercizio che ti ho appena proposto dello swimming applicare l'isolamento significa, alzare il braccio e percepire che il tronco è stabile, alzare la gamba e sentire il gluteo che si attiva e il tronco che rimane stabile. In sostanza l'isolamento lo ottieni quando arrivi a capire non solo come devi eseguire l'esercizio ma soprattutto perché fai un certo movimento.

Nella rubrica "Wellness in 3 Minuti" voglio condividere con te diversi esercizi che puoi fare da sola a casa, in soli 3 minuti, che ti aiuteranno a rafforzare la muscolatura e a sentirti in forma.



Alessandra Capra
Wellness Coach dell'Angels
Master Training laureata in
Scienze Motorie.
Istruttrice di TONIC Walking.

