

CENTRO
ONZE

PILATES
esercitazioni a casa

ESERCIZI CON ELASTICO

1) ALLUNGAMENTO ISCHIO-CRURALI

Sdraiati supini, la gamba che non lavora piegata, flesso-estensione della gamba con elastico che avvolge l'avampiede e gomiti piegati appoggiati sul materassino vicini ai fianchi.

3 serie x 10 ripetizioni con 1' di pausa

Espirare durante l'estensione e inspirare durante la flessione



2) ALLUNGAMENTO ISCHIOCRURALI E MOBILIZZAZIONE ANCHE

Sdraiati supini, la gamba che non lavora piegata, circonduzione dell'anca con gamba in estensione e piede a martello.

3 serie x 5 ripetizioni, in un verso e nell'altro con 30" di pausa

Espirare durante la prima parte della circonduzione ed inspirare durante la seconda parte



3) ALLUNGAMENTO GEMELLI E SOLEO (FLESSOESTENSIONE CAVIGLIA)

Sdraiati supini, la gamba che non lavora piegata, flesso-estensione del piede con elastico che avvolge l'avampiede.

3 serie x 10 ripetizioni con 1' di pausa

Espirare durante la flessione dorsale del piede, inspirare durante l'estensione



ESERCIZI CON PALLA

1) DETENSIONE E MOBILIZZAZIONE ZONA LOMBARE CON PALLA SGONFIA SOTTO IL SACRO

Sdraiata supina, gambe piegate, appiattire con dolcezza la zona lombare sul materassino con la contrazione addominale profonda e alzare il sacro contraendo i glutei.

3 serie x 5 ripetizioni

Espirare durante la spinta verso il basso, inspirare durante il ritorno nella posizione neutra



2) DETENSIONE FASCI ALTI TRAPEZIO (RAGNETTI)

Sdraiata supina, gambe rilassate su un cuscino, braccia distese ai fianchi, palmi verso il basso, elevare ed abbassare le spalle ponendo attenzione in particolare sul movimento scapolare e sulla fase di abbassamento delle spalle.

Ripetere l'esercizio con palmi verso il corpo e poi verso l'alto.

3 serie x 10 ripetizioni con 30" di pausa

Espirare durante l'abbassamento e inspirare durante l'elevazione.



ESERCIZI PER GLI ADDOMINALI

1) FLESSIONE DEL BUSTO

Posizione supina, gambe piegate aperte quanto le anche, piedi appoggiati a terra, braccia tese ai fianchi. Flettere il busto fino ad arrivare ad appoggiare la base delle scapole, con particolare attenzione a mantenere costante la distanza fra mento e sterno (una mano a pugno di distanza fra mento e sterno).

Espirare durante la flessione e inspirare nel ritorno

Eseguire 3 serie da 10 ripetizioni con pausa 1'



Variante per chi avverte tensione al collo: eseguire la flessione con le mani dietro la testa.

Variante per aumentare la difficoltà: gambe alzate a tavolino e/o palla gonfia fra le ginocchia.

2) TORSIONE DEL BUSTO

Posizione supina, gambe piegate aperte quanto le anche, piedi appoggiati a terra, mani dietro la testa, flettere il busto ruotandolo da un lato e cercando di mantenere i gomiti aperti e il mento lontano dallo sterno.

Eseguire 3 serie da 10 ripetizioni con pausa 1'

Variante per aumentare la difficoltà: gambe alzate a tavolino e/o palla gonfia fra le ginocchia.



3) HUNDRED

Posizione supina, gambe piegate aperte quanto le anche, piedi appoggiati a terra, braccia tese ai fianchi.

Posizionarsi col busto flesso e da lì eseguire 100 piccoli movimenti delle braccia (battutine) dal basso verso l'alto.

Inspirare per cinque movimenti ed espirare in cinque movimenti

Varianti: palla gonfia fra le ginocchia, gambe tese a 90°, gambe tese leggermente inclinate, gambe parallele o extra ruotate.



MOBILIZZAZIONI

1) MOBILIZZAZIONI CERVICALI CON PALLA SGONFIA TRA LA TESTA E IL COLLO

Posizione supina, gambe piegate aperte quanto le anche, piedi appoggiati a terra.

- 1) Eseguire una rotazione laterale alternata del capo immaginando di fare un NO (PORTARE MENTO VERSO LA SPALLA).
- 2) Eseguire una flessione estensione del capo immaginando di fare un SI (ALLONTANARE E AVVICINARE IL MENTO DAL TORACE)
- 3) Eseguire una circonduzione del capo immaginando di fare uno Zero, sia in un verso che nell'altro

Eseguire 3 serie da 5 ripetizioni per esercizio

Respirazione libera



2) MOBILIZZAZIONE COLONNA VERTEBRALE E RINFORZO GLUTEI E ISCHIOCRURALI

Posizione supina, gambe piegate aperte quanto le anche, piedi appoggiati a terra, braccia distese ai fianchi.

Partendo dalla posizione neutra del bacino e della schiena, sollevare lentamente il bacino e poi gradualmente la zona lombare e quella dorsale bassa fino ad appoggiarsi sulla base delle scapole. Ritornare gradualmente giù articolando una vertebra dopo l'altra fino a riappoggiare il sacro.

Espirare durante la salita, inspirare in alto ed espirare durante la discesa

Dalla posizione di "ponte" stringere la palla per 10 volte contraendo i glutei espirando ad ogni pressione, oppure con gambe unite stringere 10 volte i glutei premendo le gambe fra loro

Varianti: palla gonfia fra le ginocchia, gambe unite.



3) MOBILIZZAZIONE CINGOLO SCAPOLARE

Da posizione sul fianco (decubito laterale) con ginocchia piegate a 90°, braccia tese in avanti in linea con le spalle, palmi uniti, eseguire una rotazione del tronco seguendo con il capo il movimento fino ad arrivare alla massima escursione consentita.

Variante con palla fra le ginocchia, premerla con gli adduttori (muscoli interni delle cosce) durante il movimento.

Espirare durante la rotazione, inspirare nel ritorno
Eseguire 3 serie da 5 ripetizioni



RILASSAMENTO

RILASSAMENTO ZONA LOMBARE, GAMBE E CAVIGLIE E TONIFICAZIONE ADDOMINALE

Da posizione supina, palla semi-gonfia sotto il sacro, gambe verso il soffitto, braccia lungo i fianchi, eseguire dei movimenti di flessione estensione e di circonduzione delle caviglie.

Eseguire 3 serie da 10 ripetizioni alternando in un verso e nell'altro i movimenti

