

# Roll down e roll up

Fa parte della serie di esercizi di rotolamento sulla schiena.

E' un esercizio di forza.

Come sempre troviamo la postura; movimenti lenti, controllati e sincronizzati con il respiro.



## Obiettivi:

forza dinamica e stabilizzatrice, mobilità del tratto vertebrale, rinforzo di tutta la parete addominale e allungamento della muscolatura della colonna.

## Muscoli interessati in questo esercizio:

- **Muscoli stabilizzatori:** pavimento pelvico, trasverso addome, erettori spinali, quadrato dei lombi, glutei e pettorali.
  - **Muscoli mobilizzatori:** retto addome, obliqui, ileopsoas.
  - **Muscoli allungati:** erettori spinali, tratto lombare, ischiotibiali.



**Pilates.Yoga.Claudia**

[www.pilatesyogaclaudia.com](http://www.pilatesyogaclaudia.com)

## **Esecuzione:**

- 1 – gambe piegate con le piante dei piedi a terra, attiviamo l'addome, retroversione bacino e portiamo le braccia verso l'alto inspirando.
- 2 – portiamo le braccia parallele al terreno, ombelico che spinge verso la colonna e la schiena fa una curva
- 3 – una vertebra dopo l'altra, con controllo, la schiena si appoggia sul tappetino (zona lombare sempre aderente al tappetino)
- 4 - distesi supini, gambe piegate con le piante dei piedi a terra, braccia distese oltre la testa. Inspirare ed allungare la colonna quindi troviamo la postura se l'abbiamo persa (retroversione bacino e ombelico che spinge verso la colonna).
- 5 - espirando portiamo le braccia in avanti sollevando la testa, le vertebre dorsali ed infine lombari dal suolo una alla volta. Il mento è verso il torace e la schiena fa una curva (“mi chiudo come una palla”)
- 1 - Inspirando allunghiamo le braccia verso l'alto e quando espiriamo ripetiamo l'esercizio dall'inizio.

N.B.: La descrizione dell'esercizio è per un **livello intermedio**.

Il **livello base** prevede che lo srotolamento della schiena non sia fino a terra ma fino a metà.

Il **livello avanzato** prevede invece l'esecuzione dell'esercizio a gambe tese, piedi a ballerina, gambe attive fino alla punta dei piedi. Nella variante avanzata posso ispirare allungando braccia e schiena verso i piedi anziché verso l'altro e da lì poi con l'espirazione cominciare lo srotolamento.

## **Errori più comuni:**

- Guardare il soffitto nella parte iniziale del movimento
- Aprire le costole estendendo la colonna e salendo con un colpo di reni
  - Sollevare i piedi da terra
  - Perdere l'autoallungamento
  - Infossare la testa fra le spalle

## **Cosa ricordare:**

- Massima distanza fra le vertebre: autoallungamento per tutta la durata dell'esercizio
- Il movimento inizia dal tratto cervicale, dorsale vertebra per vertebra, termina sul tratto lombare
  - L'esercizio termina con lo sguardo verso le ginocchia e una “C” molto grande



**Pilates.Yoga.Claudia**

[www.pilatesyogaclaudia.com](http://www.pilatesyogaclaudia.com)

- Percepire il lavoro sul pavimento pelvico e sugli ischi

### **Immagini utili:**

- snocciola una ad una le vertebre della colonna come se fossero le perle di una collana che poggia una ad una sul pavimento e che poi allo stesso modo faccio risalire.
  - crea spazio fra le vertebre mentre sali,
- durante la flessione, immagina di tenere le redini di un cavallo, l'appoggio al suolo risulta senza sforzo,
  - immagina un filo sulla testa che ti tira verso l'alto.



**Pilates.Yoga.Claudia**

**[www.pilatesyogaclaudia.com](http://www.pilatesyogaclaudia.com)**