

La Lima (The Saw)

Fa parte degli esercizi di Pilates intermedio e la sua esecuzione richiede mobilità e coordinazione.



Obiettivo specifico:

Allungare la muscolatura della colonna vertebrale, allungare i muscoli ischio crurali e adduttori, tonificare i muscoli estensori del dorso, controllo dei muscoli obliquo esterno e interno dell'addome.

Esecuzione:

- 1 – posizione seduta sugli ischi, gambe distese e piedi a martello
- 2 – trovo la postura: contrarre l'addome, glutei contratti, abbassare le scapole, allineare la testa alla colonna vertebrale
- 3 – inspiro, espiro mano destra vuole avvicinarsi al piede sinistro (intenzione) ma la schiena mantiene allungamento ed allineamento
- 4 – inspiro torno
- 5 – espiro mano sinistra vuole avvicinarsi al piede destro (intenzione) ma la schiena mantiene allungamento ed allineamento
- 6 – ripeto i punti 3, 4 e 5 per 10/12 volte

Da evitare:

- non mantenere il muscolo trasverso dell'addome attivato
- forzare l'allungamento (ascolto sempre il mio corpo e rispetto i miei limiti: non devo provare dolore)
- piegare la schiena (deve rimanere il più possibile dritta ed in allungamento)