

TRAINING NOVITÀ

BODY B.P.F. IL WORKOUT SALVA SCHIENA

Equilibrio (Balance), controllo (Precision) e funzionalità (Functionality): sono i principi del Body B.P.F.® (*bodybpf.online*), un metodo di allenamento per mantenere il corpo tonico, agile e resiliente, preservando la salute della schiena. La sua ideatrice, Emanuela Cassola, ex ballerina professionista, si è ispirata alla discipline che lavorano sulla postura. «Ho studiato una serie di sequenze mirate ai muscoli ileo-psoas, quelli che, dal bacino, si inseriscono sul femore e contribuiscono, insieme ai paravertebrali, a sostenere la zona lombare. Nella pratica yoga sono chiamati anche i muscoli dell'anima: lo psoas, in particolare, scorrendo lungo parte della colonna vertebrale, canalizza la nostra energia vitale, connessa alle radici», spiega l'esperta. «Le posizioni coinvolgono anche il retto dell'addome, per preservare l'equilibrio fisiologico del bacino e prevenire così la lombalgia». È un lavoro in isometria, cioè in tenuta, che allena in sinergia: mentre un gruppo muscolare si contrae e si tonifica, gli antagonisti si allungano. Sviluppando così forza ed elasticità. Il metodo abitua alla respirazione consapevole che migliora l'ossigenazione delle fasce muscolari e la resistenza allo sforzo: durante gli esercizi si inspira dal naso e si espira dalla bocca. Inoltre, per favorire il controllo sul movimento, si usa una palla che può essere ovale (Body Ball) o quella classica del Pilates.

È un nuovo metodo che lavora sulla postura e sui muscoli "dell'anima", quelli che canalizzano l'energia vitale. 6 esercizi per un corpo tonico, agile e resiliente

di Maria Simona Lualdi

LA PALLA
CHE
ALLENA



1

ATTIVA L'ADDOME

Schiena a terra, braccia lungo i fianchi, ginocchia piegate, piedi in appoggio. La palla è posizionata tra il tallone e la coscia destra. Ora attiva il retto addominale per staccare i dorsali e sollevare la gamba sinistra, tesa. Anche le braccia si

alzano, in spinta dalle spalle, mentre la sfera rimane bloccata grazie alla contrazione dei muscoli della gamba. Rimani per 6", espirando. Attenzione al tratto cervicale, in linea con il mento. Quindi ripeti con l'altra gamba. All'inizio per 3 volte, poi aumenta a 6 e 9, per intensificare.

2

TONIFICA I GLUTEI

Rimani distesa sulla schiena, ginocchia piegate, piedi a terra e braccia lungo i fianchi, con i palmi verso l'alto. Posiziona la palla nell'incavo del ginocchio destro. Ora, solleva il bacino attivando i glutei, il bicipite femorale (parte

posteriore della coscia) e i polpacci. Quindi distendi la gamba sinistra. Trattieni la sfera grazie alla contrazione muscolare, mentre le braccia spingono in basso. Espirando, rimani 6", poi ripeti invertendo le gambe. Esegui l'esercizio per 3-6-9 volte, in base al tuo allenamento.



3

COINVOLGI GLI OBLIQUI

Sul fianco sinistro, gomito in appoggio in linea con la spalla, piega le gambe e posiziona la palla tra le cosce. Il braccio destro è lungo il busto. Da qui, sollevati sull'avambraccio, trattenendo la sfera. Con questo esercizio si attivano i muscoli obliqui della schiena, gli adduttori dell'interno coscia, i glutei e il deltoide. Quando avrai stabilizzato la posizione, allunga il braccio destro sopra il capo. Mantieni per 6", espirando, poi ripeti sull'altro fianco. Esegui per 3-6-9 volte, avendo cura di tenere la mandibola rilassata.

CONTROLLA
IL RESPIRO

4

DISTENDI IL TRATTO LOMBARE

Per decongestionare i muscoli, distenditi sulla schiena, gambe un po' divaricate e fai scivolare la palla sotto i glutei, assecondando la curva fisiologica del tratto lombare. Per favorire l'allungamento distendi le braccia oltre il capo. Mantieni la posizione, ripetendo l'inspirazione di 6" per 3-6-9 volte.



5

RINFORZA I DORSALI

Pancia a terra, stringi la palla tra i talloni e le caviglie, per non farla scivolare. Espirando attiva i dorsali, i muscoli delle spalle, dei glutei e delle gambe per sollevare testa, torace e gambe, piegando le braccia. Mantieni la posizione per 6", espirando, rilassati qualche istante e ripeti da 3 a 6 e 9 volte (quando sarai allenata).



6

RASSODA LE GAMBE

Seduta sui talloni, con la palla tra le mani, sollevati in ginocchio, portando il corpo in diagonale, ben allineato dalla testa alle ginocchia. Per farlo contrai i glutei, alzandoti come se un filo ti tirasse dal centro del capo. Attiva i muscoli della parte posteriore della coscia e il retto dell'addome, mentre il

bacino si posiziona naturalmente in avanti: così stabilizzerai la posizione. Inoltre, ruota e abbassa le spalle per aprire la zona dello sterno. Mantieni 6", espirando, rilassati qualche istante e ripeti per 3-6-9 volte.

Concludi la sequenza ripetendo la posizione 4, per distendere la muscolatura.

