

# INDICE

Come usare questo libro	6
Come accedere ai contenuti extra	7

## IL METODO PILATES 8

### Conoscere il Metodo Pilates

Cos'è il Metodo Pilates	10
I benefici della pratica	12

### Le macchine Pilates principali

I grandi attrezzi	14
Altri attrezzi	16

### L'insegnamento di Joseph H. Pilates

L'essenza del Metodo	18
Controllo, precisione e fluidità	20

### Principi fondamentali

Conoscere la respirazione	22
Respirazione e Pilates	24
Il core	26
Dissociazione del movimento	28
Flessibilità articolare e muscolare	29
Allineamento posturale	30
Integrazione	31



## ESERCIZI DI PILATES 32

### Introduzione alla pratica

Prima di iniziare	34
Posizione del collo e delle spalle	36
Posizione del bacino e della colonna	38

### Stabilizzazione e dissociazione

Scivolamento alternato dei piedi	40
Apertura delle anche	42
Oscillazione delle gambe	44
Sollevamento alternato delle gambe	46
Sollevamento del petto	48
Obliqui	50
Rotazione alternata del bacino	52
Il gatto	54
Quadrupedia	56
Il ponte	58

### Esercizi basilari

Estensione degli ischiocrurali	60
Cerchi con le gambe	62
Arrotolarsi in avanti	64
Rotolare come una palla	66
Stretch di una sola gamba	68
Allungamento degli ischiocrurali	70
Stretch della colonna vertebrale	72
Torsione della colonna vertebrale	74
La sega	76

La sirena	78
Estensione della schiena	80
Calcio a gamba singola	82
Serie di calci laterali: sollevamento delle gambe	84
Serie di calci laterali: cerchi e apertura delle gambe	86
Serie di calci laterali: forbici	88

### Esercizi intermedi

Croce incrociata	90
La foca	92
Stretch di entrambe le gambe	94
Su e giù	96
Apertura ed estensione delle gambe	98
Stretch della nuca	100
Arrotolarsi all'indietro	102
Dondolata a gambe aperte	104
Il granchio	106
Doppio calcio	108
Nuotare	110
Cerchi con le braccia da sdraiati	112
Calci laterali in appoggio su un gomito	114
Alzate alternate delle gambe da supini	116
Cerchi con le anche	118

### Esercizi avanzati

Cento	120
Controllo ed equilibrio	122
Cavatappi	124
Ponte sulle spalle	126
Forbici	128
Bicicletta	130
Coltello a serramanico	132
Cardatore	134
Boomerang	136
Oscillazione in decubito prono	138
Alzate delle gambe in pronazione	140
Piegamenti sulle braccia	142
Tuffo del cigno	144
Calci laterali in appoggio sul ginocchio	146
Piegamenti su un fianco con torsione	148

### Tablelle riassuntive

Introduzione alla pratica	150
Esercizi basilari	152
Esercizi intermedi	154
Esercizi avanzati	156
Glossario	158

# CONTROLLO, PRECISIONE E FLUIDITÀ

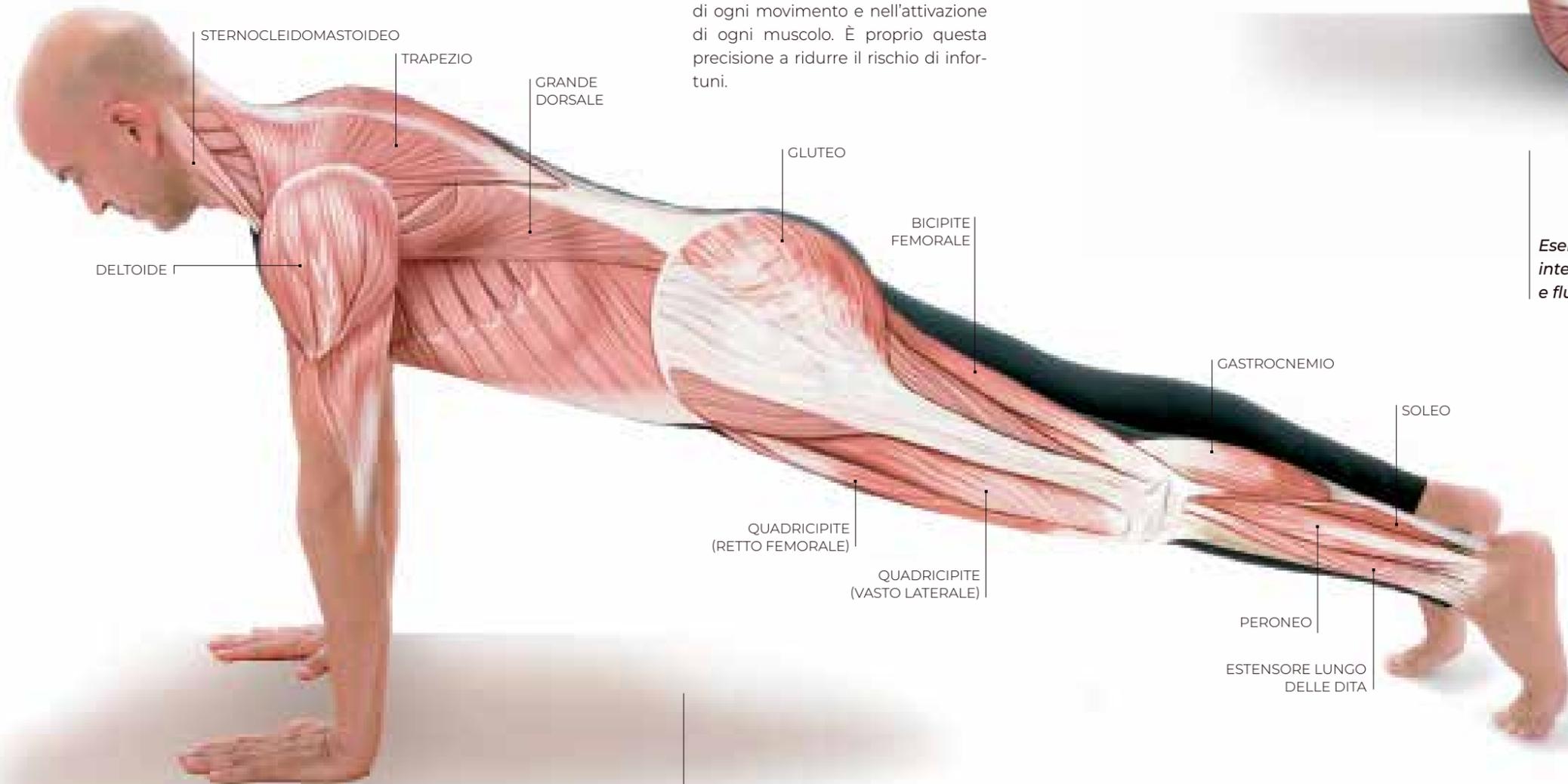
Lo sviluppo del controllo è un processo cosciente che avviene attraverso la pratica. Quando il controllo si accompagna alla precisione, la loro unione garantisce maggior efficienza e qualità, rendendo il movimento fluido.

## CONTROLLO

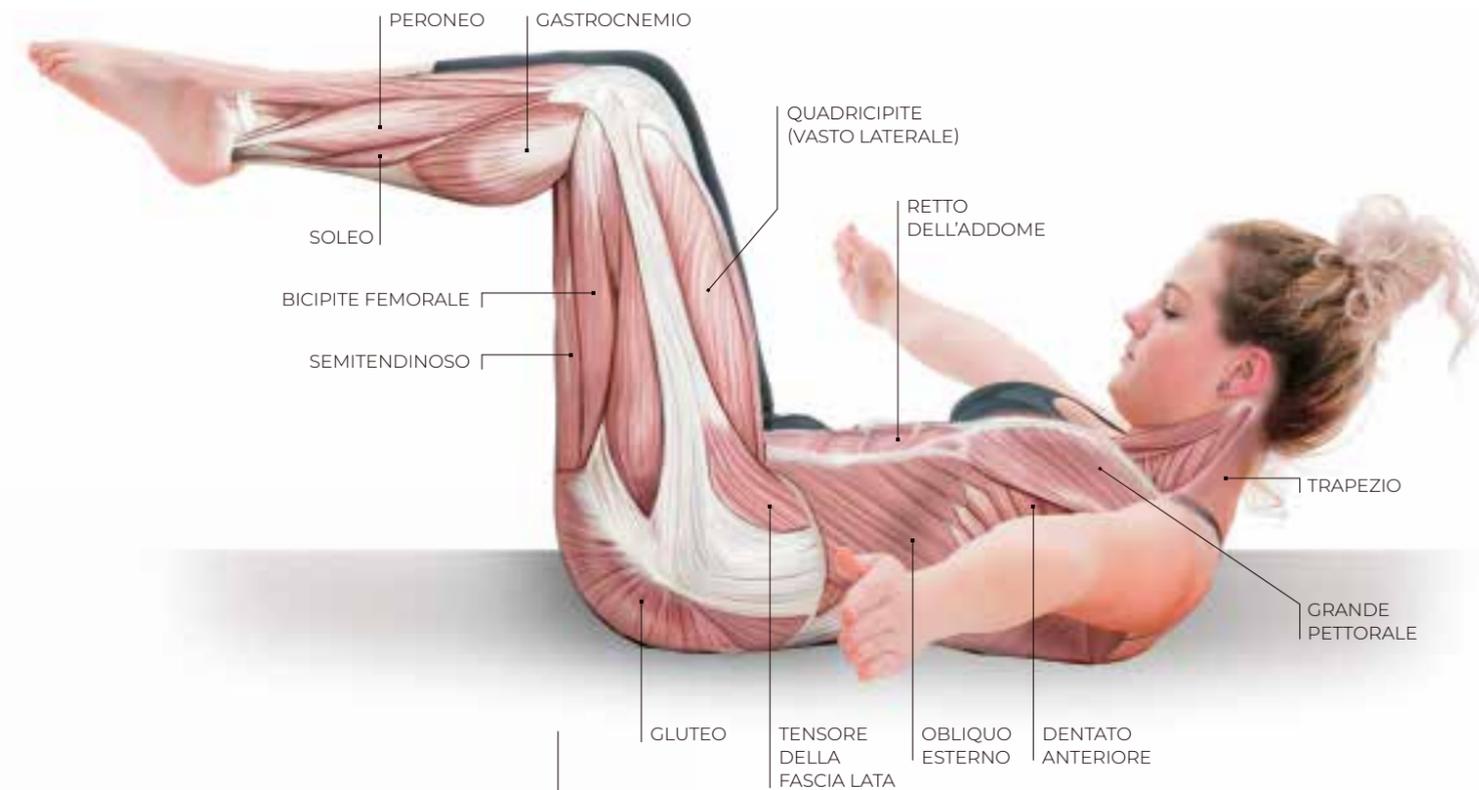
Quando si inizia a praticare il Pilates, i movimenti devono essere lenti e controllati per risultare corretti. Mente e corpo devono cooperare, e ciò richiede la massima attenzione. L'allenamento è un momento da dedicare completamente a se stessi: occorre pertanto cercare di trarne il massimo.

## PRECISIONE

Con i progressi, i movimenti diventano più precisi e possono essere eseguiti più velocemente. La forma dell'esercizio è sempre più importante del numero di ripetizioni. In questo caso, infatti, "di più" non significa necessariamente "meglio". La priorità va data alla qualità, non alla quantità. Ogni movimento va eseguito finché è possibile mantenerne il controllo, senza sfruttare la forza di gravità né dare strattoni per aumentare l'estensione. Va evitata accuratamente ogni forma di compensazione. Nel Pilates si ricerca la precisione nell'esecuzione di ogni movimento e nell'attivazione di ogni muscolo. È proprio questa precisione a ridurre il rischio di infortuni.



Isometria in appoggio frontale.



Esercizio per gli addominali in cui intervengono controllo, precisione e fluidità del movimento.

## FLUIDITÀ

Nel Pilates i movimenti devono essere controllati, ritmici, armoniosi e coordinati con la respirazione. La fluidità è prioritaria in ogni momento della sessione, anche quando si passa da un esercizio all'altro. Il movimento deve diventare una sequenza continua, creando un flusso ininterrotto; la fine di un esercizio deve fondersi con l'inizio del successivo, senza passaggi bruschi e rispettando il ritmo dell'esecuzione. Con il tempo e la pratica diventa tutto molto naturale. Riuscirete ad allenarvi senza pensare e senza sforzo apparente, intervenendo a piacimento sul ritmo e sulla velocità di esecuzione.

Quando si resta concentrati, mantenendo il controllo, respirando in maniera corretta, iniziando ogni movimento dal centro di energia e prestando attenzione alla precisione, l'esecuzione non può che essere fluida.

# QUADRUPEDIA

È un ottimo esercizio per sviluppare la stabilità del cinto scapolare e dell'area lombopelvica.

## OBIETTIVI

- Migliorare la stabilità scapolare e lombopelvica sfruttando la contrazione isometrica degli addominali.
- Aumentare la coordinazione e permettere di impraticarsi negli schemi di movimento incrociati.

### ATTENZIONE!

- Il movimento deve coinvolgere esclusivamente gambe e braccia.
- Non tendete le spalle.

*Immaginate che la schiena resti immobile, con solo le braccia e le gambe che si muovono.*

## CONTRAZIONE MUSCOLARE

### Principali muscoli coinvolti:

complesso trasverso-spinale, erettore della colonna, glutei, ischiocrurali e deltoidi.

### Stabilizzazione del bacino:

muscolatura addominale nel suo insieme.

### Stabilizzazione del tronco:

complesso trasverso-spinale, erettore della colonna e quadrato dei lombi.

### Flessione delle spalle:

deltoidi, trapezio, sovraspinato, grande pettorale (porzione clavicolare) e dentato anteriore.

### Estensione del bacino:

ischiocrurali, grande gluteo e porzione posteriore del medio e del piccolo gluteo.

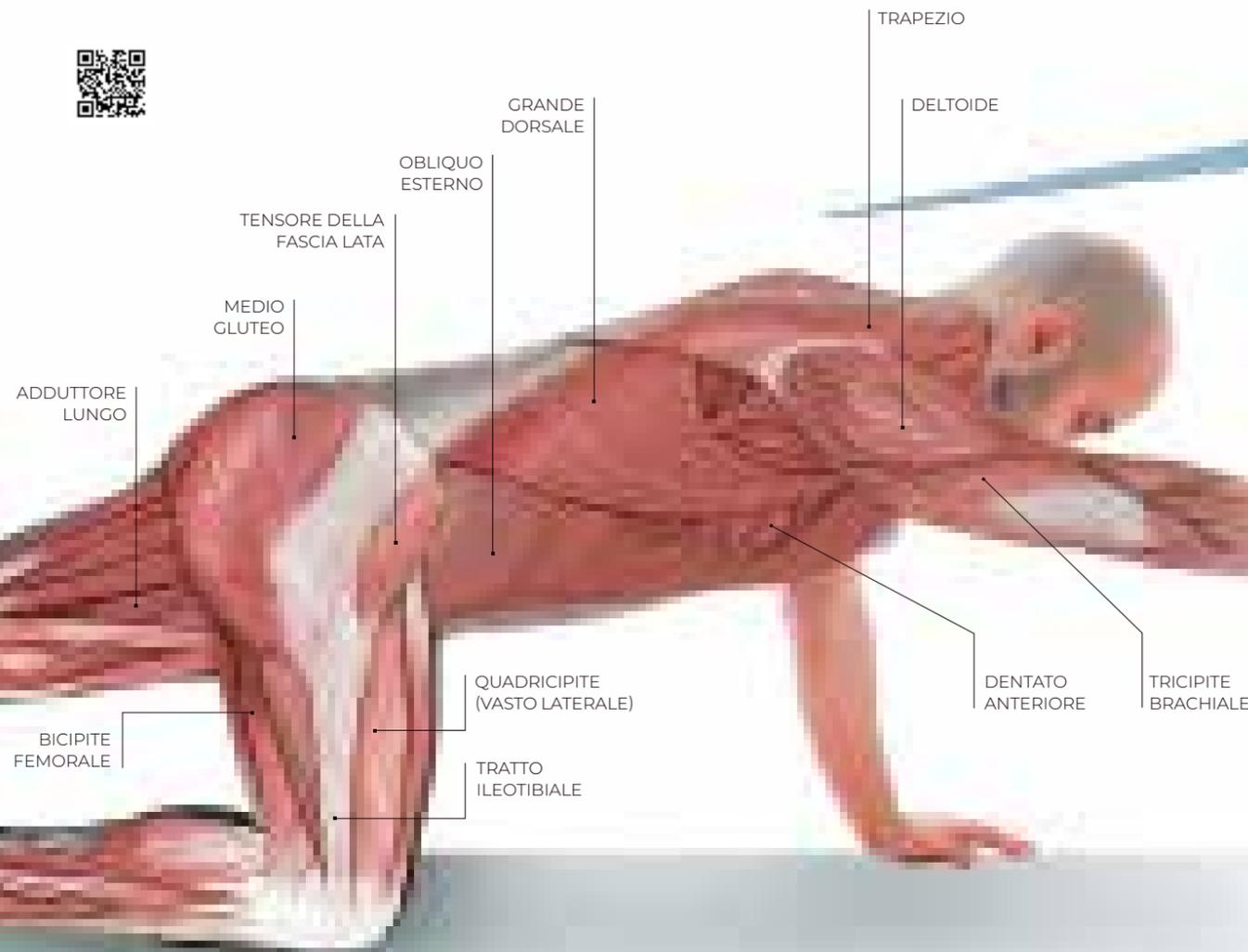
## TECNICA

**1.** Mettetevi in quadrupedia, con la colonna vertebrale dritta e il retro del collo ben disteso. Braccia e gambe sono perpendicolari al pavimento. Inspirate.

**2.** Mentre espirate, sollevate un braccio. Inspirate nuovamente, riportandolo a terra. Ripetete il movimento con l'altro braccio, coordinandolo alla respirazione. Inspirate.

**3.** Mentre espirate, allungate una gamba all'indietro. Inspirate, riportandola a terra. Ripetete il movimento con l'altra gamba, sempre assecondando la respirazione.

**4.** Inspirate. Mentre espirate, sollevate contemporaneamente un braccio e la gamba opposta.



# ALZATE ALTERNATE DELLE GAMBE DA SUPINI

# (BACK SUPPORT)

In questo esercizio, il tronco e il cinto scapolare restano stabili mentre le gambe si muovono.

## OBIETTIVI

- Aumentare la stabilità del tronco e il controllo degli erettori della colonna vertebrale.
- Rafforzare e flessibilizzare i muscoli estensori dell'anca e del tronco.

*Immaginate che il bacino sia un cardine a cui sono fissate le gambe.*

## CONTRAZIONE MUSCOLARE

### Principali muscoli coinvolti:

muscolatura addominale e flessori dell'anca.

### Stabilizzazione del bacino:

muscolatura addominale. Il grande gluteo e gli ischiocrurali mantengono in estensione la gamba d'appoggio.

### Stabilizzazione delle spalle e delle braccia:

cuffia dei rotatori, muscoli periscapolari e tricipite brachiale.

### Flessione-estensione delle anche:

ileopsoas, retto femorale, Sartorio, tensore della fascia lata, medio gluteo e piccolo gluteo. Tutti i muscoli coinvolti lavorano sia in eccentrico che in concentrico. Il quadricipite mantiene il ginocchio in estensione.

## ATTENZIONE!

- Sollevate il bacino senza inarcare la schiena. Ricordate di mantenere le braccia completamente estese.
- Mantenete stabili il tronco e il cinto scapolare durante il movimento delle gambe.



## TECNICA

1. Sedetevi sul tappetino, con le braccia appoggiate a terra dietro la schiena e le dita rivolte in avanti. Distendete le gambe e flettete le caviglie, puntando le dita dei piedi in avanti. Inspirate.
2. Espirando, sollevate il bacino da terra fino a formare una linea retta dal collo ai talloni. Inspirate.

3. Espirate e sollevate una gamba.
4. Inspirando, abbassate la gamba e flettete le anche, abbassando il bacino ma senza riportarlo a terra. Espirando, tornate alla posizione 2.
5. Ripetete il movimento con l'altra gamba.



# ESERCIZI INTERMEDI

**CROCE INCROCIATA**  
pagg. 90-91



**LA FOCA**  
pagg. 92-93



**DONDOLATA A GAMBE APERTE**  
pagg. 104-105



**IL GRANCHIO**  
pagg. 106-107



**STRETCH DI ENTRAMBE LE GAMBE**  
pagg. 94-95



**SU E GIÙ**  
pagg. 96-97



**DOPPIO CALCIO**  
pagg. 108-109



**NUOTARE**  
pagg. 110-111



**APERTURA ED ESTENSIONE DELLE GAMBE**  
pagg. 98-99



**ALLUNGAMENTO DELLA NUCA**  
pagg. 100-101



**CERCHI CON LE BRACCIA DA SDRAIATI**  
pagg. 112-113



**CALCI LATERALI IN APPOGGIO SU UN GOMITO**  
pagg. 114-115



**ARROTOLARSI ALL'INDIETRO**  
pagg. 102-103



**ALZATE ALTERNATE DELLE GAMBE DA SUPINI**  
pagg. 116-117



**CERCHI CON LE ANCHE**  
pagg. 118-119

