

Massimiliano Ratta
Pilates Master Trainer
Body & Flow international
2019 © **A**rduno **S**acco **E**ditore

A Kim, se non l'avessi incontrata probabilmente questo libro non sarebbe mai stato scritto

“Un movimento con l'anima è un movimento molto diverso da uno meccanico e ripetitivo”

Proprietà letteraria riservata
© 2019 Arduino Sacco Editore
Prima edizione 2019
Finito di stampare
dal centro stampa editoriale della
Arduino Sacco Editore

Massimiliano Ratta
Pilates Master Trainer
Body & Flow international

CONTROLOGY

L'unicità nella globalità
del metodo Pilates



Saggistica

Arduino Sacco Editore



Massimiliano Ratta
Pilates Master Trainer
Body & Flow international

Cenni storici
Anatomia e fisiologia nel Pilates
Filosofia e finalità del Pilates
Introduzione al matwork Pilates

PREFAZIONE

In questi anni è stato detto e scritto molto sul Pilates; l'ultimo in ordine cronologico "Contrology" il libro di Massimiliano "Max" Ratta, Pilates Master Trainer, che merita di essere letto. Un libro il cui titolo richiama il nome originale del metodo di esercizi inventato da Joseph Pilates, che supera il gesto tecnico e va all'essenza di questa metodologia di allenamento efficace, capace di dare a chi lo pratica un benessere psico-fisico difficile da ottenere con altre singole metodiche.

Una connotazione che evidenzia appunto l'aspetto salutare, un sistema per ristabilire la buona postura, l'equilibrio e la forza, senza costruire muscoli massicci. Un libro scritto da un professionista che ha fatto del Pilates la sua filosofia di vita, perché al di là dell'aspetto sportivo tale "disciplina" rappresenta veramente un modo di vivere. Un libro scritto con la passione e la competenza di chi da 15 anni si informa e si forma, confrontandosi con i massimi esperti del settore ed ha fatto dell'Oriente la sua seconda casa.

Tre sezioni unite da un linguaggio rigoroso e allo stesso tempo accessibile, con la parte riguardante l'anatomia che non sfocia mai nel banale ed allo stesso tempo non ha la presunzione di sostituirsi ad un parere medico.

Gli esercizi si materializzano sotto gli occhi del lettore. Nonostante non si tratti di un video, si riesce a percepire quelli che sono i principi cardine del metodo: concentrazione, respirazione, controllo, fluidità di movimento, precisione, centralizzazione.

Un libro che offre utili spunti didattici per il principiante, ma anche di riflessione ed approfondimento per il professionista.

Dott. Paride Travaglini



*Max Ratta
Pilates Master Trainer*



PREMESSA

Ho praticato sport sin dall'infanzia, dal calcio al pattinaggio, dal tennis al ciclismo, per poi iniziare a 18 anni a praticare body building, fino a diventare un body builder agonista (attività quest'ultima che ha costituito un importante parte della mia vita professionale).

La scoperta del Pilates per me è stata una meravigliosa finestra, apertasi in un particolare periodo della mia vita professionale.

“Un movimento con l'anima è un movimento molto diverso da uno meccanico e ripetitivo”, fu la prima frase che mi disse Kim, un insegnante di Pilates malese con la quale nel 2004 feci la mia prima lezione su un Reformer, in uno Studio Pilates a Bangkok, in Thailandia. Non ho mai dimenticato quella frase, poiché sancì il mio primo incontro con il Pilates.

Da quel momento per me tutto è cambiato, in meglio. Ho investito molti anni in studio, molte risorse economiche, molte energie, molti viaggi in giro per il mondo alla ricerca di nozioni e con la volontà di sapere tutto ciò che c'era da sapere sul Pilates. Ci sono riuscito? No, perché lo sto ancora facendo.

Il Pilates è un terreno davvero immenso, oserei dire sconfinato; se è vera la teoria che il percorso formativo di un qualsiasi professionista non ha mai fine, nel Pilates lo è ancora di più.

Il Pilates è un eccellente metodo di allenamento, che ben si associa a tre scenari:

- 1) Allenamento fitness, un allenamento efficace e completo, che persegue molteplici condizionamenti, come la forza, forza resistente, tono muscolare, flessibilità, funzionalità del corpo.
- 2) Allenamento posturale nonché terapeutico, efficacemente associato al trattamento di svariate patologie, lesioni o percorsi di recupero dopo un trauma, o un intervento chirurgico.
- 3) Allenamento di supporto per gli sport. Il Pilates permette di lavorare su molteplici specificità, oltre che sul rafforzamento muscolare, sul guadagno di flessibilità, coordinazione e propiocettività, o sul miglioramento di specifici gesti o abilità motorie.

Ho pensato di scrivere questo libro, mosso dal desiderio di proporre un volume che fosse di facile comprensione per chiunque lo leggesse, senza risultare troppo astruso o schematico. Al giorno d'oggi si sente spesso parlare di Pilates, restando tuttavia convinto che, a parte i professionisti del settore o coloro che lo praticano costantemente, regni ancora una certa confusione sui principi che vertono alla base di questa meravigliosa metodica di allenamento, o sui benefici che la contraddistinguono. Lavorando in palestra sento spesso le ipotesi più variegata ed allegoriche da parte di neofiti che mi chiedono lumi sul Pilates, non mancando, spesso, qualche inevitabile risata da parte mia sulle cose che ascolto.

Iniziamo col dire cosa "non è" il Pilates:

Non è una ginnastica dolce, non è una ginnastica passiva, non è una ginnastica per sole donne (tra le tante ipotesi, ho sentito anche quella assurda che si trattasse di un metodo di allenamento per sole donne), non è una ginnastica di solo stretching, non è corpo libero. Tuttavia, data "l'unicità nella globalità" che contraddistingue il Pilates, in esso si possono riscontrare tutte le caratteristiche di cui sopra, senza incorrere però nell'errore di fare una dicotomia che sarebbe inutile e riduttiva.

Proviamo a dire cos'è il Pilates:

è un allenamento funzionale, condizionante e tonificante a livello muscolare e sistemico, è un allenamento altamente efficace per trattare svariate problematiche, dai disequilibri posturali, fino alle più svariate patologie (delle quali parleremo in seguito). Infine è un eccellente supporto per molti sport, oggi molto utilizzato come propedeutico nel miglioramento di molteplici abilità motorie.

Considerando che Joseph Pilates ha sviluppato questo metodo (con il nome Contrology), nel secolo scorso, vanno tenute presenti le evoluzioni nel campo dell'esercizio fisico, nella conoscenza fisiologica e biomeccanica avute negli ultimi decenni, pertanto è saggio ed opportuno tenerne conto nell'applicazione dei principi che stanno alla base del Pilates. A ragione di ciò si è sviluppata negli insegnanti di nuova generazione, la necessità di rappresentare il metodo su due principali scenari: Pilates classico e Pilates contemporaneo.

La sostanziale differenza tra i due approcci consiste in una evoluzione di alcuni movimenti e maggior creatività e adattamenti delle sequenze degli esercizi (proprio grazie alle maggiori conoscenze fisiologiche e biomeccaniche odierne).

Lo scopo di questo volume è quello di presentare un approccio al metodo che non si discosti, nei fondamenti e principi, dal Pilates classico, adattandone l'approccio alle conoscenze odierne, al fine di beneficiare totalmente di un sistema di esercizio fisico creato da un uomo geniale, creativo e visionario, che era decisamente avanti rispetto ai tempi in cui ha vissuto.

Cito una considerazione di colui che è stato il mio primo maestro, per molti aspetti il mio primo mentore ispiratore nel Pilates, il Prof. Marco Ciervo.

“Il concetto di postura è continuamente condizionato dal proprio storico, dal proprio vissuto. Ogni corpo è prigioniero dell'immagine che si è fatta di sé stesso e di conseguenza la propria immagine (postura) è vissuta, plasmata da determinate forze non solo posturali ma anche socio- lavorative.

Un corpo, per chi non è cieco, è modellato dal proprio vissuto e quindi la domanda da porsi è: possiamo noi cambiarlo? O meglio dobbiamo cambiarlo?

Non è certo possibile modificare il vissuto personale ma è certo utile valutare i giusti atteggiamenti corporei da proporre per ristabilire un ritorno alla semplice autocoscienza del proprio essere posturale”

Prof. Marco Ciervo (Clinical Pilates)

INDICE:

(Parte prima: storia, benefici, principi e filosofia del Pilates)

Cenni storici	pag. 15
Joseph H. Pilates	pag. 15
Il metodo Pilates oggi .	pag. 19
Pilates matwork e con i grandi attrezzi	pag. 20
Pilates e fitness	pag. 21
Benefici del Pilates	pag. 22
5 parti della mente	pag. 22
I 6 principi Contrology.	pag. 23
La differenza tra esercizi e movimenti	pag. 24

(Parte seconda: anatomia, fisiologia, patologie)

Cenni di anatomia e fisiologia	pag. 25
La Powerhouse	pag. 25
La respirazione	pag. 26
La respirazione nel Pilates	pag. 27
I muscoli respiratori	pag. 28
La colonna vertebrale	pag. 31
Patologie discali e della colonna	pag. 32
Osteoporosi	pag. 34
Osteoporosi e Pilates	pag. 38

(Parte terza: l'essere posturale)

Termini anatomici di movimento e posizione	pag. 41
Piani di movimento	pag. 42
La postura	pag. 45
Asimmetrie posturali	pag. 46
Anamnesi, valutazione posturale, principali disequilibri	pag. 49
Pilates in gravidanza	pag. 51
Lo stretching nel Pilates	pag. 54
Il concetto di tensegrità	pag. 56

(Parte quarta: teoria dell'insegnamento)

Costruire una classe	pag. 59
L'estetica dei movimenti	pag. 60
Il linguaggio dell'insegnante	pag. 60

L'arte dell'insegnamento	pag. 63
Segnali di visualizzazione	pag. 64
(Parte quinta: teoria e pratica degli esercizi Mat Work)	
I fondamentali	pag. 65
Respirazione	pag. 65
Core e pavimento pelvico	pag. 66
Mobilità della colonna	pag. 69
Mobilità cingolo-scapolo-omero	pag. 74
Core e parte superiore	pag. 76
Matwork programma esercizi base	pag. 79
Matwork programma intermedio	pag. 119
Matwork programma avanzato	pag. 161
Conclusioni	pag. 200
Ringraziamenti	pag. 201
Note sull'autore	pag. 203
Bibliografia e sitografia	pag. 204



Parte prima: storia, benefici, principi e filosofia del Pilates

CENNI STORICI

Il metodo Pilates prende nome da Joseph H. Pilates (nato il 9 dicembre 1883 a Moenchengladbach, in Germania– morto il 9 ottobre 1967 a New York, Stati Uniti). Joseph sviluppò il suo metodo attraverso una serie di esercizi liberi (Matwork) e di esercizi su apposite macchine (Reformer, Cadillac, Barrel e Chair) con il nome “Contrology method”; tuttavia, dopo la sua morte, il metodo si diffuse in tutto il mondo con il nome del suo inventore, metodo Pilates per l'appunto.

Egli riteneva che i principali problemi legati alla salute delle persone fossero la cattiva postura e la respirazione inefficiente, per questo l'obiettivo di tali esercizi è quello di porre enfasi su tali problematiche.



(Joseph Hubertus Pilates)

Figlio di un ginnasta pluripremiato di origini greche e di una naturopata tedesca, l'adolescenza di Joseph Pilates non fu tra le più semplici, difatti oltre a dover af-

frontare gli sfottò dei coetanei a causa del cognome, spesso associato a Ponzio Pilato, egli era un ragazzino di struttura esile e di salute cagionevole, soffrendo di asma e febbre reumatica.

Per tali motivi iniziò a praticare dapprima il culturismo, per poi approcciarsi a molti altri sport come l'atletica, la corsa ed il nuoto. In quegli anni inizia ad appassionarsi all'anatomia umana, approfondendo gli studi e acquisendo nel tempo una notevole conoscenza sui muscoli e le loro funzioni.

I primi mestieri e l'esperienza della guerra

Nel 1912 Joseph si trasferì in Gran Bretagna, dove lavorò per una scuola di polizia come istruttore di autodifesa; nel frattempo, sviluppò un forte interesse per l'acrobatica e il pugilato, non disdegnando qualche incursione nelle attività circensi.

Con lo scoppio della Prima Guerra Mondiale tuttavia, la vita di Joseph subì un cambiamento radicale, poiché nel corso del conflitto venne internato insieme con altri connazionali e tenuto prigioniero per circa un anno, in quanto considerato nemico straniero. Anche l'assenza di libertà, tuttavia, non gli impedì di continuare ad allenarsi.

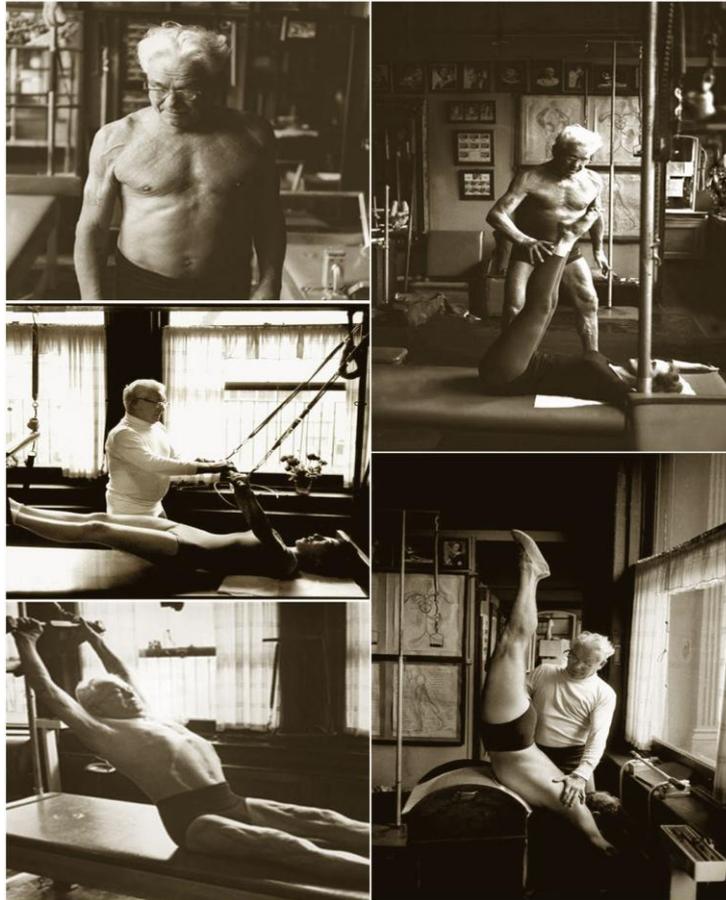
I benefici dell'allenamento e la riabilitazione dei militari

Una volta libero e tornato alla vita di tutti i giorni, affrontò senza difficoltà l'epidemia di influenza che nel 1918 portò alla morte migliaia di britannici. Difatti nessuno dei suoi allievi contrasse la malattia, ciò oltre a rappresentare motivo d'orgoglio per lui, rafforzò le sue convinzioni circa gli impatti positivi del suo programma di esercizi sul sistema immunitario. In seguito, si trasferì sull'isola di Man, dove incontrò i militari reduci dalla guerra, soldati feriti e menomati, persone immobilizzate e allettate.

Si ingegnò, quindi, per progettare e realizzare macchinari in grado di supportarlo nella sua opera di riabilitazione dei malati. Per i soldati allettati in particolare, partendo dal presupposto che non potessero alzarsi, Joseph pensò: "se non possono muoversi dal letto, farò in modo di allenarli dal letto". Fu così che creò un'intelaiatura con delle molle sopra i letti dei soldati allettati, in modo che potessero iniziare con l'eseguire gli esercizi.

Questa sarebbe stata la prima intuizione che avrebbe dato corpo in seguito alla creazione della Cadillac.

Con queste idee tornò in Germania, dove proseguì nel suo impegno creativo e, ad Amburgo, venne reclutato dalla polizia locale in qualità di addestratore fisico per gli agenti.



La nascita del Metodo Pilates

Intorno all'inizio degli anni venti ebbe un incontro che si sarebbe rivelato determinante per lo sviluppo del suo programma di esercizi, conobbe infatti Rudolph von Laban, che nell'impostazione dei propri insegnamenti di Labanotation (forma di registrazione scritta di balletto) introdusse molte idee e spunti ispirativi a Joseph.

Il metodo Pilates, quindi, acquisì i crismi dell'ufficialità, venendo scelto da celebri protagonisti della danza internazionale.

Nel 1925, il governo tedesco invitò Joseph a seguire in prima persona gli allenamenti dell'esercito. Tuttavia in Joseph albergava già da tempo l'idea di lasciare la Germania e di trasferirsi, pertanto tale collaborazione durò pochi mesi.

Negli Stati Uniti d'America

Poco dopo, infatti, Joseph Pilates prese la decisione definitiva di lasciare la Germania ed andare a vivere negli Stati Uniti. Nel corso del viaggio verso l'America conobbe Clara, un'infermiera che in seguito sarebbe diventata sua moglie.

Arrivato a New York aprì uno studio per far conoscere la propria tecnica e codificarla definitivamente, denominandola "Contrology", che sarebbe stato anche il tema del libro in cui i suoi insegnamenti si sarebbero diffusi.

Il metodo Pilates comprendeva, ai tempi, una prima parte chiamata Mat Work, e una seconda parte basata su un attrezzo, l'Universal Reformer, con lo scopo di migliorare flessibilità e tono muscolare. Grazie al suo intuito e creatività, successivamente sviluppò altri attrezzi quali, la Cadillac, Chair, Ladder Barrel, nonché molti altri accessori.

Gli allievi illustri e i primi libri

Tra i clienti di Pilates, c'erano i danzatori George Balanchine e Martha Graham, oltre ad atleti e attori. Nel 1934 Pilates realizzò il suo primo libro, "Your Health"; seguirà "Return to life through Contrology", realizzato a quattro mani con William John Miller nel 1945.

Con il passare dei decenni, il metodo di Joseph Pilates, ormai stabilitosi definitivamente in America, divenne sempre più noto e apprezzato, per i benefici riscontrati non solo dal punto di vista fisico ma anche dal punto di vista psicologico: dalle tecniche di respirazione alle sequenze di esercizi, il rafforzamento del corpo umano reso possibile dai suoi precetti venne conosciuto in ogni parte del mondo.



La morte

Joseph Hubertus Pilates morì il 9 ottobre del 1967 a New York, all'età di 83 anni, dopo essere stato l'allenatore, tra gli altri, di Carola Trier, Eve Gentry, Audrey May, Ron Fletcher, Jay Grimes, Lolita San Miguel e Mary Bowen. Dopo la sua morte il suo studio venne rilevato dalla sua allieva Romana Kryzanowska, la quale avrebbe avuto nei decenni a venire, un ruolo fondamentale nella diffusione del metodo Pilates nel mondo.

Approfondimenti. Il metodo Pilates oggi

“Contrology” fu il nome coniato da Joseph per il sistema di esercizi che sviluppò, basato su anni ed anni di esperienza e di studio. Entrambe le filosofie occidentali ed orientali sono incluse nel metodo per il movimento e la salute, insieme ad elementi di filosofia greca e romana, al modo in cui gli animali si muovono, allo Zen, lo Yoga, le arti marziali, e alla medicina cinese perché sono stati tutti fonte di ispirazione per il suo lavoro. Il sistema sviluppa una combinazione di forza e flessibilità, attraverso un numero relativamente basso di ripetizioni nei movimenti. “Non è la quantità, ma la qualità che conta” era una delle massime di Joseph, la cui teoria in merito era che un basso numero di ripetizioni negli esercizi, svolti con estrema precisione, fosse sufficiente a fornire il massimo beneficio. Sei principi di base si applicano ad ogni movimento e all'esercizio fisico nel metodo: la respirazione, il controllo, la concentrazione, la centratura, il flusso, e la precisione.

Il Pilates pone la propria enfasi metodologica sul concetto che il corpo umano ha un grande potenziale per elevare il proprio essere globalmente.

Il Pilates insegna che la struttura del corpo è sostenuta e rafforzata dalla "Powerhouse" (o "Core"), che è la circonferenza della zona del tronco inferiore.

Rafforzare quest'area e migliorare il rapporto dinamico tra la powerhouse e il movimento agevola il cambiamento verso una migliore funzione di tutto il corpo.

L'approccio al Pilates è teso ad instaurare una collaborazione tra insegnante e allievo per individuare le aree deboli del corpo e rafforzarle, al fine di aumentare l'efficienza muscolare e portare il corpo più vicino al suo massimo potenziale.

Rafforzando la powerhouse, modificando cattive abitudini posturali, ed educando il corpo a migliori e nuovi modelli muscolari, il Pilates aiuterà a guadagnare miglior efficienza globale, sia statica che dinamica.

PILATES MATWORK E CON I GRANDI ATTREZZI

Il metodo Pilates prevede due principali approcci, a corpo libero sul materassino (Matwork), con le macchine attraverso l'utilizzo di quelli che nella terminologia Pilates vengono denominati grandi attrezzi: Universal Reformer, Cadillac, Chair e Ladder Barrel. Vi sono inoltre attrezzi più piccoli considerati accessori, come la Pedi Pole, Arm Chair, Spine Corrector, Wall Unit, Springboard.



Gli esercizi Matwork sono prevalentemente a catena cinetica aperta, si svolgono a corpo libero e prevedono anche l'utilizzo di piccoli accessori quali le bande elastiche, le magic circle, i foam roller, le fit ball. Gli esercizi con i grandi attrezzi sono in prevalenza a catena cinetica chiusa, permettono una grande varietà di movimenti, la possibilità di variare l'intensità attraverso l'utilizzo delle molle, una notevole versatilità grazie alla possibilità di variare rom (range of motion), posizione e gradazione degli angoli di lavoro.



Oggi molti atleti professionisti, come calciatori, pattinatori, ballerini, ma anche attori e semplici cultori del benessere, utilizzano il metodo come supporto per migliorare le loro performance atletiche, o semplicemente la forma fisica, la salute e il fitness. Ne possono anche (e soprattutto) beneficiare persone che hanno bisogno di riabilitazione in seguito a traumi.

PILATES E FITNESS

La pratica del Pilates non dà aumento delle masse muscolari, ma tonifica notevolmente la muscolatura (soprattutto nel lavoro con le macchine, con l'ausilio di molle e resistenze) modellando il corpo e, grazie al miglioramento posturale che ne consegue, migliorandone le proporzioni.

Mi viene spesso domandato se il Pilates faccia dimagrire, questa è una domanda che ha poco senso, poiché per dimagrire occorre creare un moderato deficit calorico, assumendo quotidianamente meno calorie di quelle che consumiamo. Naturalmente con una lezione di Pilates, che innesca prevalentemente il metabolismo anaerobico lattacido, si brucia un numero di calorie (in base al livello e intensità della lezione), che può variare indicativamente dalle 200 alle 450, ma facciamo attenzione a non generare confusione, poiché il fattore del dispendio calorico, soprattutto nel Pilates, viene condizionato da molteplici componenti, quali la qualità dei movimenti, la flessibilità, il controllo muscolare e la concentrazione.

Paradossalmente più sarete bravi e più calorie consumerete durante una lezione. Ma il numero di calorie bruciate durante una lezione è di per sé un numero sterile



e privo di senso, se non si considera anche l'impatto positivo a livello metabolico che una lezione produce, elevando il metabolismo basale (consumo calorico a riposo) per diverse ore dopo un allenamento.

Ricordiamo che durante uno sforzo fisico il corpo utilizza dei prodotti energetici (in questo caso Glucosio: ATP), tali prodotti energetici utilizzati il corpo poi li ricostituisce, per fare ciò utilizza energia, quindi "brucia calorie".

Pertanto se si ha necessità di perdere peso e alla pratica del Pilates viene abbinato un adeguato piano alimentare, ovviamente sì, il Pilates aiuterà in tal senso.

Benefici

I benefici di una costante pratica del metodo Pilates sono molteplici, sia dal punto di vista funzionale, che da quello estetico, difatti si otterranno miglioramenti nella forza resistente, nel tono muscolare, nella flessibilità, una maggiore consapevolezza del proprio corpo, controllo muscolare e propriocettività, un miglioramento della postura, un sostanziale miglioramento della funzionalità respiratoria, l'aiuto nella guarigione da lesioni dei tessuti molli, riduzione dello stress, l'immagine di sé migliorata, e molti altri ...

Ogni vostro studente vi darà una testimonianza sui benefici ricevuti, del perché continui a praticarlo e perché ha scelto di rendere il metodo una parte importante della propria vita per migliorare la salute e il benessere.

5 parti della mente

Tenete ben a mente questi semplici concetti.

Come insegnanti vi saranno molto utili per sviluppare piani di allenamento sicuri e proficui per i vostri clienti. Occorre una buona perspicacia per apprendere gli esercizi, così come una buona comunicazione per insegnarli alla classe, immaginazione per modificare gli esercizi quando necessario, memoria per ricordare l'ordine degli esercizi in allenamento, esperienza e intuizione per ascoltare il corpo e fare degli esercizi che siano appropriati e sicuri.

*La vostra intelligenza
è guidata dalla vostra volontà,
alimentata dalla vostra immaginazione,
assistita dalla memoria,
e arricchita dall'esperienza ed intuizione.*

I 6 PRINCIPI CONTROLOGY

Centro, concentrazione, controllo,
precisione, respiro e fluidità

1. Centro

Portare fisicamente il focus al centro del corpo, l'area della powerhouse tra le costole inferiori e l'osso pubico. Energeticamente, gli esercizi di Pilates provengono dal centro.

2. Concentrazione

Si pone enfasi sulla sinergia tra corpo e mente, portando la massima attenzione sull'esercizio e di conseguenza sulla percezione del lavoro che questo comporta, eseguendolo con pieno impegno e consapevolezza. L'efficacia ed i benefici in ogni movimento saranno massimizzati.

3. Controllo

Ogni esercizio Pilates è fatto con controllo muscolare completo. Nessuna parte del corpo viene trascurata.

4. Precisione

Nel Pilates, la consapevolezza è sostenuta nel corso di ogni esercizio. C'è un posizionamento e un allineamento ben preciso, di ogni parte del corpo ed in ogni singolo movimento.

5. Respirazione

Joseph Pilates utilizzava un respiro a pieni polmoni nei suoi esercizi. Pensava ai polmoni come a dei soffietti, usandoli fortemente per pompare l'aria completamente dentro e fuori del corpo. La maggior parte degli esercizi di Pilates si coordina con il respiro proprio perché è propriamente una parte integrante dell'esercizio.

6. Fluidità

L'esercizio di Pilates va eseguito in maniera fluida. Fluidità, grazia, controllo e padronanza del movimento sono obiettivi applicati a tutti gli esercizi. "L'energia di un esercizio collega tutte le parti del corpo e scorre attraverso di esso."

Naturalmente tutti i principi di cui sopra valgono sia negli esercizi del matwork, che in quelli con i grandi attrezzi.

Le macchine Pilates, come ad esempio il Reformer, sono ottimi specchi della propria fluidità e della concentrazione in quanto, grazie alla resistenza delle molle nello scorrimento del carrello (nel Reformer), aiutano nella percezione di distinguere se si sta eseguendo un movimento in modo meccanico o fluido.

LA DIFFERENZA TRA ESERCIZI E MOVIMENTI



Personalmente amo parlare di “movimenti” e non di esercizi.

La differenza sostanziale nel Pilates è tra l’insegnare un movimento e un esercizio, due cose profondamente diverse quando parliamo di Pilates.

Un esercizio può consistere in una ripetizione meccanica e mnemonica di un gesto motorio, un movimento Pilates è un movimento eseguito e percepito “totalmente”

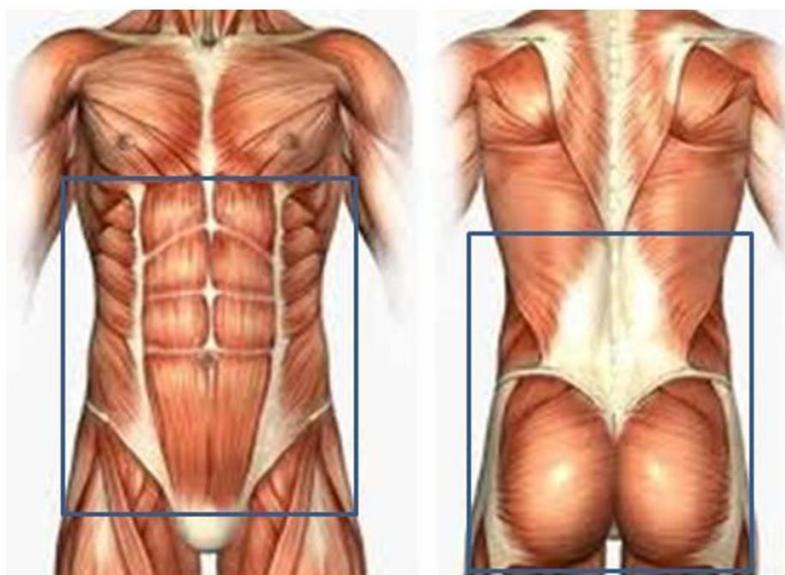
...Respira, concentrati, vai piano, percepisci, pensa, soprattutto senti!



Seppur nel corso di una lezione, per una questione di snellezza verbale e di facile comprensione, si usa sovente il termine esercizio, è pur vero che l’essenza del Pilates si fonda su movimenti armonici, fluidi, consapevoli e ben controllati, profondamente percepiti (amo ripetere “movimenti respirati”), o come Ron Fletcher amava definire “movimenti affascinanti”.

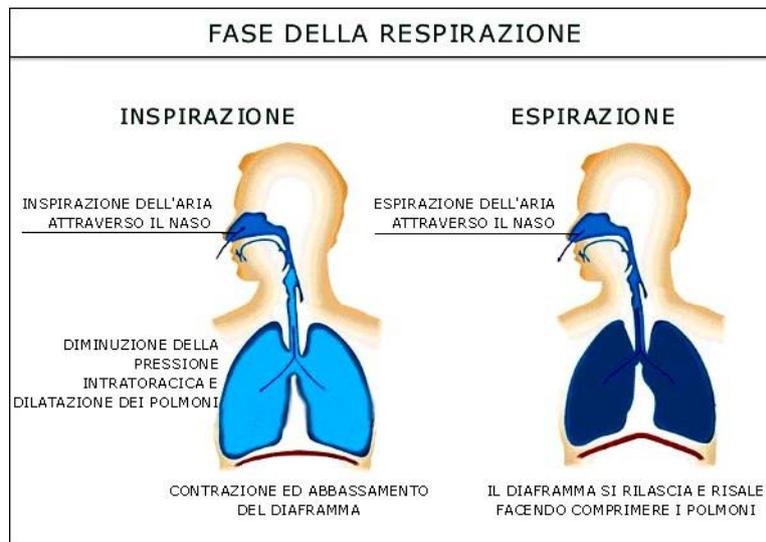
Parte seconda: anatomia, fisiologia, patologie CENNI DI ANATOMIA E FISIOLOGIA

LA POWER HOUSE



L'idea di powerhouse va oltre il sempre più diffuso concetto di core che ne costituisce solo una parte. La powerhouse include tra le altre cose i muscoli addominali, quelli della bassa schiena, il pavimento pelvico e quelli che circondano i fianchi e i glutei. Non ci sono solo i muscoli che servono a stabilizzare la postura quindi, ma anche quelli che contribuiscono all'esecuzione di gran parte dei movimenti che svolgiamo quotidianamente dotandoli di una forza dinamica.

LA RESPIRAZIONE



La respirazione è un processo biochimico del metabolismo energetico degli organismi aerobici e anaerobici, attraverso il quale l'ossidazione dei composti organici si completa con la riduzione, ovvero un'aggiunta di elettroni all'ossigeno elementare per quanto riguarda i processi di respirazione aerobica, o ad altro composto o elemento per quanto riguarda i processi di fermentazione e di respirazione anaerobica, per esempio usando come accettori finali di elettroni NO_3^- , SO_4^{2-} o CO_2^{2-}

Il metabolismo energetico aerobico consuma ossigeno e produce biossido di carbonio (comunemente detta *anidride carbonica*). In fisiologia si intende, per respirazione, anche la funzione biologica di scambio dei gas fra organismo e ambiente esterno, con assorbimento dell'ossigeno ed emissione del biossido di carbonio. In proposito si distingue fra *respirazione cellulare*, che fa riferimento al processo biochimico, e *respirazione esterna*, che fa invece riferimento alla funzione biologica di scambio dei gas

LA RESPIRAZIONE NEL PILATES



Il metodo Pilates prevede una respirazione costituita da atti inspiratori profondi e seguita da atti espiratori profondi.

Il metodo Pilates segue una semplice tecnica respiratoria nota come “lateral breathing” o respirazione laterale*. Si cerca di utilizzare l’espansione delle coste lateralmente ad ogni respiro: una tecnica che lasci gli addominali in posizione funzionale e mantiene la parte superiore del corpo rilassata.

Durante l’inspirazione si deve cercare di spingere le coste verso l’esterno, senza espandere l’addome, mentre nella fase espiratoria si cercherà contestualmente di abbassare ed avvicinare il più possibile tra essi i lati della gabbia toracica.

È importante ricordare che la donna ha una respirazione apicale, mentre l’uomo tende a respirare utilizzando ed attivando maggiormente il diaframma.

*Respirazione laterale (approfondimento anatomico): Terminologia usata nel Pilates atta ad aiutare la persona a connettersi con la respirazione, ciò allo scopo di attivare la respirazione profonda peculiare nel Pilates, ma al tempo stesso mantenendo in uno stato costantemente funzionale l’area del core. Si pone enfasi sulla percezione di “espansione laterale” della gabbia toracica, attraverso la mobilizzazione delle costole fluttuanti, dette anche costole false. Le costole fluttuanti sono le ultime della gabbia toracica, ovvero le paia XI e XII, così denominate poiché sono collegate solamente alle vertebre e non allo sterno. È utile ribadire che alcune persone sono prive di una o di entrambe le paia di queste costole, così come vi sono addirittura persone che hanno un terzo paio di queste costole. Interessante sottolineare come vi sia una componente etnica che influenzi tale costituzione, difatti ad esempio nella popolazione giapponese la decima costola è normalmente fluttuante.

I MUSCOLI RESPIRATORI

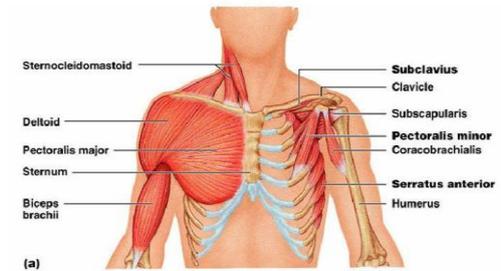


FIG 1

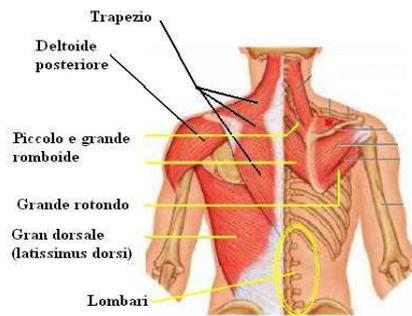


FIG 2



FIG 3 (meccanica respiratoria)

I muscoli chiave della respirazione, incluso diaframma, quadrato dei lombi e lunghissimo del dorso.

Diaframma:

Rappresenta il principale muscolo della respirazione. Esso è a forma di cupola e separa la cavità toracica dalla cavità addominale. Contraendosi, durante l'azione inspiratoria, si abbassa e permette ai polmoni di espandersi e di gonfiarsi d'aria. Si allargano le dimensioni del torace in senso craniale, caudale, antero-posteriore e lateralmente.

Durante l'atto espiratorio, decontraendosi, favorisce la fuoriuscita dell'aria dai polmoni stessi

Tale muscolo contribuisce alla stabilizzazione della colonna vertebrale, determinando un aumento della pressione intra-addominale. In sinergia con il muscolo trasverso controlla continuamente i movimenti del tronco. Non solo, favorisce un appoggio più stabile alle estremità.

Muscoli intercostali (interni ed esterni):

questi piccoli fasci muscolari sono responsabili dell'espansione laterale del petto e della stabilizzazione delle coste durante l'atto inspiratorio. Hanno un' stretta connessione anatomica con gli obliqui esterni ed interni.

Muscolatura addominale:

Sono i muscoli coinvolti in maniera importante nell'espirazione forzata.

Essi alterano la pressione intra-addominale per assistere al rigonfiamento dei polmoni, trasmettendo l'ulteriore pressione generata dal diaframma.

E' importante, tuttavia, sapere che una pressione intra-addominale troppo elevata è dannosa in quanto può limitare l'afflusso sanguigno e determinare delle situazioni di acidosi forzata (ipercapnia) dei tessuti.

Pavimento pelvico:

Sono dei muscoli, frammisti a un sottile fascio di tessuto connettivo che costituisce la base della cavità addominale, su cui si appoggiano tutti gli organi contenuti in essa. Intervengono anch'essi nel generare un aumento della pressione intra-addominale e nello stabilizzare il tronco.

Altri muscoli coinvolti nella respirazione:

Scaleni: aiutano durante l'inspirazione a fissare il primo ed il secondo paio di coste e le mantengono fissate anche durante l'espirazione bilanciando la contrazione generata dalla muscolatura addominale.

Sterno-cleido-mastoidei: sollevano lo sterno ed aumentano le dimensioni antero-posteriori del tronco a livello di petto, mantenendo stabile la colonna cervicale e favorendo un'inspirazione profonda clavicolare.

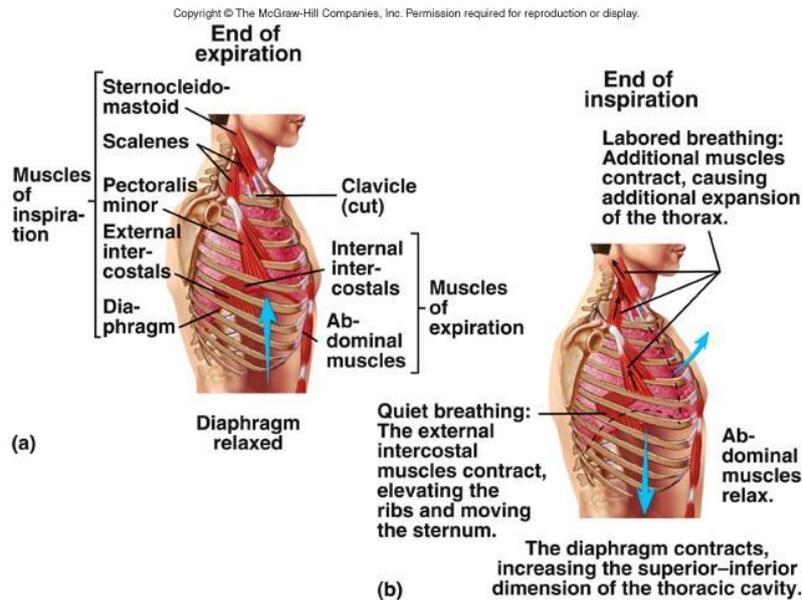
Dentato anteriore: interviene nell'inspirazione, favorendo un'espansione laterale del tronco, se le scapole e le coste sono stabilizzate.

Pettorali: favoriscono insieme con il trapezio ed il dentato anteriore la regolazione dell'espansione del torace nell'inspirazione.

Lunghissimo del dorso: è coinvolto nell'inspirazione ed espirazione forzata.

Erettori spinali: aiutano la respirazione estendendo la colonna dorsale.

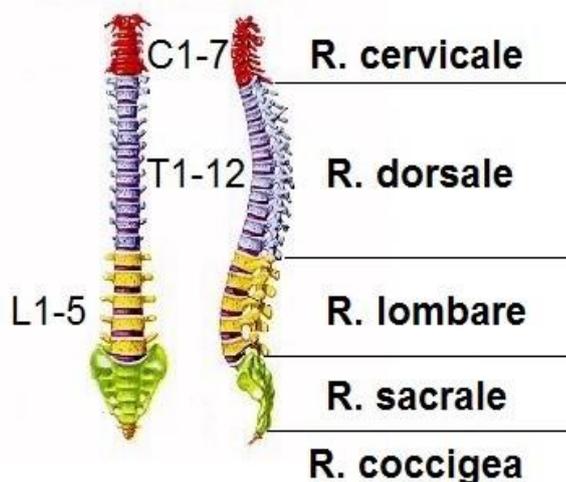
Quadrato dei lombi: stabilizza il dodicesimo paio di coste, per evitare la loro elevazione durante la respirazione.



LA COLONNA VERTEBRALE

La colonna vertebrale, o rachide, è composta da 33-34 ossa, chiamate vertebre, che si articolano una sull'altra. Procedendo dall'alto in basso, si contano 7 vertebre cervicali, 12 toraciche (o dorsali), 5 lombari, 5 sacrali e 4-5 coccigee. Essa è il principale sostegno del corpo umano e dei vertebrati. È improprio chiamarla spina dorsale, in quanto quest'ultima è soltanto l'insieme dei processi spinosi delle vertebre.

Oltre alla funzione di sostegno, la colonna vertebrale assolve altre importanti funzioni; una protettiva e una motoria. La funzione protettiva perché questa protegge il midollo spinale e riduce la possibilità che urti o vibrazioni arrechino danni



al nostro corpo, mentre la funzione motoria perché, grazie alle sue articolazioni, la colonna vertebrale riesce a capacitarci di muovere la testa nello spazio, di piegare il corpo in avanti ed estenderlo in senso opposto, di fletterlo e di ruotarlo. I costituenti fondamentali della colonna vertebrale sono le vertebre, ossa corte, non tutte uguali fra di loro, ma presentano diverse caratteristiche che ci consen-

tono di farne una generica descrizione. Le vertebre sono costituite da un corpo vertebrale che, insieme al cosiddetto arco vertebrale, delimita il foro vertebrale.

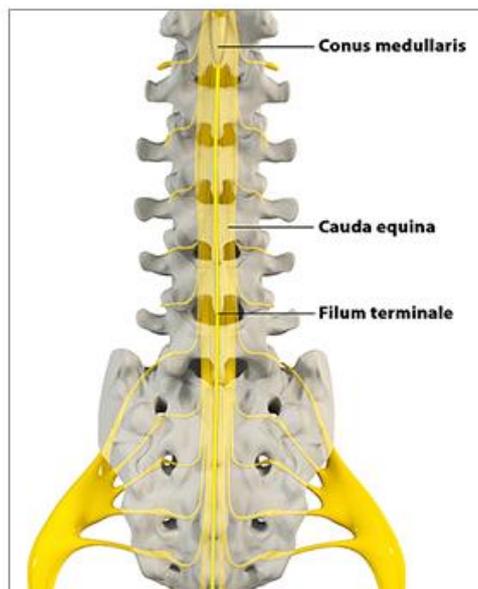
Attraverso la sovrapposizione delle vertebre si forma una specie di canale per via dei 'fori vertebrali', questo canale contiene il midollo spinale che è parte del sistema nervoso centrale. Il corpo vertebrale è la parte più grande e resistente della vertebra, di forma pressoché cilindrica. Esso presenta tre facce, una superiore, una inferiore e una di contorno (detta anche circonferenza), l'arco vertebrale costituisce la parte posteriore della vertebra; esso è costituito da varie porzioni: due peduncoli, due masse apofisarie, due lamine e un processo spinoso.

PATOLOGIE DISCALI E DELLA COLONNA

DISCOPATIE DEGENERATIVE



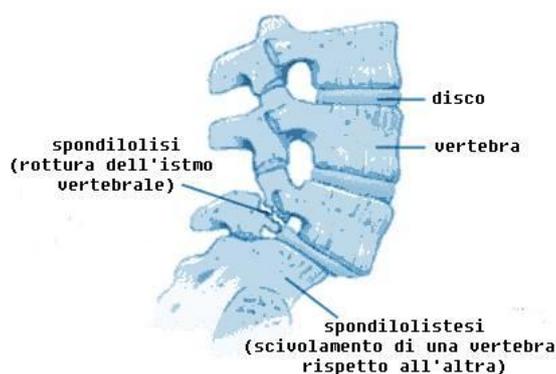
La differenza tra il bulging discale e l'ernia del disco è che, nella prima situazione, la struttura fibrocartilaginea del disco intervertebrale è intatta, mentre, nella seconda situazione, è lesionata (per questo c'è una fuoriuscita del nucleo polposo).



La sindrome della cauda equina è una seria condizione neurologica caratterizzata da una perdita acuta della funzione del plesso lombare in conseguenza di una lesione delle radici dei nervi spinali localizzate all'interno del canale vertebrale, caudalmente al termine del midollo spinale (che si localizza intorno alle vertebre L1-L2 e viene definito cono midollare), nella cosiddetta cauda equina.

La sindrome della cauda equina è frequentemente il risultato di una voluminosa ernia discale lombare. Un'ernia del disco si verifica quando uno dei dischi flessibili e morbidi che hanno la funzione di ammortizzazione elastica tra le ossa della colonna vertebrale, fuoriesce dalla sua normale sede. L'ernia si verifica in seguito a rottura del disco, è legata all'invecchiamento e può essere precipitata da uno sforzo o da un problema meccanico della colonna vertebrale. Il risultato è che la porzione centrale più morbida del disco fuoriesce e provoca pressione sulle radici nervose della colonna lombare. La sindrome della cauda equina è causata dalla compressione delle radici nervose.

Spondilolisi



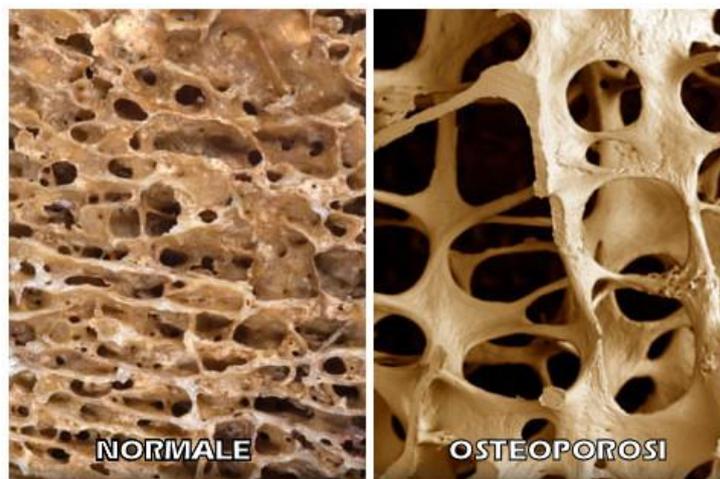
Con il termine spondilolisi si intende una frattura della parte posteriore della vertebra chiamata istmo.

Il termine spondilolistesi indica lo scivolamento in avanti di un corpo vertebrale ("listesi" significa "scivolare in avanti"). Essa si verifica quando la pars interarticularis si separa dalla vertebra e consente al corpo vertebrale di scivolare in avanti causando stiramento delle radici nervose e dolore. La spondilolistesi nella maggior parte dei casi riguarda la cerniera lombo-sacrale cioè la quarta e la quinta vertebra lombare o la quinta vertebra lombare ed il sacro. Questo è il punto di maggior stress funzionale (maggiore lordosi e maggiore carico assiale).

OSTEOPOROSI



L'osteoporosi è una condizione in cui lo scheletro è soggetto a perdita di massa ossea e resistenza causata da fattori nutrizionali, metabolici o patologici. Lo scheletro è quindi soggetto a un maggiore rischio di fratture patologiche, in seguito alla diminuzione di densità ossea e alle modificazioni della micro architettura delle ossa.



Ingrandimento al microscopio del tessuto osseo

Generalmente l'osteoporosi viene considerata una patologia a carico delle ossa, ma secondo alcuni si tratterebbe di un processo para fisiologico nel soggetto anziano, la cui presenza predispone comunque un maggior sviluppo di fratture patologiche, una conseguente diminuzione della qualità e della speranza di vita e di complicanze dovute alle fratture, se non adeguatamente trattata. Poiché viene considerata troppo facilmente malattia (e non causa della vera malattia o espressione manifesta di osteoporosi, ovvero la frattura da fragilità), il *British Medical Journal* l'ha inclusa in un elenco di "non-malattie" (*International Classification of Non-Diseases*).

Tipologia

L'osteoporosi si suddivide in primaria (originale) o secondaria ovvero conseguita per evento correlato (da iperparatiroidismo, farmaci osteotossici, ecc). La forma primaria costituisce la quasi esclusività delle forme (95% dei casi).

Osteoporosi primarie

Si suddividono in:

osteoporosi idiopatica (la forma più rara di tutte, la cui causa non è chiara)

osteoporosi di tipo I o post-menopausale (dovuta alla caduta della produzione ormonale)

osteoporosi di tipo II o senile (dovuta a varie cause, tra cui immobilizzazione, ridotto apporto di somatotropina, testosterone, calcio, magnesio, vitamina D, vitamina K e altri importanti micronutrienti, ridotta funzione dell'enzima 1 α -idrossilasi che produce l'ormone attivo della vitamina D (il calcitriolo).

Si manifestano principalmente nell'osso trabecolare, che è soggetto al maggior numero di fratture.

Osteoporosi secondarie

Le osteoporosi secondarie sono un gruppo ricco di varianti, ma costituiscono solo il 5% delle osteoporosi. Le principali sono classificabili come causate da:

iperparatiroidismo, utilizzo di farmaci osteopenizzanti, come cortisonici (es. prednisone, betametasona, metilprednisolone, cortisonici inalatori es. beclometasona, fluticasone, flunisolide), antiepilettici (fenitoina, barbiturici, acido valproico), eparine, anticoagulanti orali (es. warfarin, acenocumarolo), diuretici dell'ansa (es. furosemide) e alcuni farmaci contro l'HIV;

basso peso corporeo

immobilizzazione protratta

ipersurrenalismo (sindrome di Cushing)

ipercalciuria

BPCO (broncopneumopatia cronica ostruttiva)
artrite reumatoide
sarcoidosi
celiachia
neoplasie maligne
ridotto assorbimento intestinale di nutrienti e vitamina D
ipogonadismo
malattia di Crohn
drepanocitosi (anemia falciforme)
emocromatosi ereditaria
Fibrosi cistica

Epidemiologia

Fra le varie malattie ossee è la più diffusa, colpisce entrambi i sessi, maggiormente quello femminile dopo la menopausa, che aumenta considerevolmente il rischio sino a 4 volte.

Per quanto riguarda l'etnia, anche se si riscontra in tutte, la razza bianca e quella asiatica sono le più colpite, anche se in uno studio condotto negli USA è stato riscontrato che le donne africane sono quelle più in pericolo di vitaper le fratture. La sua incidenza sta aumentando, nell'America Meridionale raggiungendo quella europea, mentre negli USA la maggioranza degli adulti che hanno superato i 50 anni presenta osteoporosi o comunque una bassa densità ossea.

La forma I ha un'incidenza maggiore fra i 51 e i 75 anni, la II può comparire a qualsiasi età ed è conseguente a uno o più fattori di rischio sopraelencati, l'idiopatica si riscontra anche negli adolescenti (dai 10 ai 18 anni) e nei giovani adulti.

Eziologia

La causa è nella perdita dell'equilibrio fra osteoblasti e osteoclasti. La prima categoria di cellule contribuisce alla formazione ossea, la seconda contribuisce al riassorbimento osseo, se gli osteoclasti lavorano più velocemente degli osteoblasti, l'osso si deteriora. Nella menopausa (la forma I) si riscontra una maggiore produzione di osteoclasti, causata dalla perdita di estrogeni che porta a un eventuale innalzamento delle citochine, correlato alla produzione di osteoclasti. Nella seconda forma, con l'avanzare dell'età diminuisce l'attività degli osteoblasti.

Fattori di rischio

Esistono diversi fattori di rischio che aumentano la probabilità che l'osteoporosi si manifesti. Essi si dividono a seconda che sia un evento modificabile o no:

Non modificabili

Età - costituisce il più elevato fattore di rischio, in quanto nella vecchiaia avviene normalmente il deterioramento della massa ossea. Molto importante per le donne è anche l'età alla quale si giunge alla menopausa,

Fattori genetici, anche se non si sono compresi completamente

Carenza di ormoni, come estrogeni (per le donne), somatotropina, testosterone (sia per i maschi sia per le femmine, nella sola forma II);

Presenza di patologie come cirrosi epatica, artrite reumatoide

Malattie ereditarie: osteogenesi imperfetta, omocistinuria, acidosi tubulare renale

Anomalie endocrine, sindrome di Cushing (eccesso di cortisolo)

Modificabili

Dieta, carenza di minerali essenziali (magnesio, calcio, stronzio, zinco, boro e altri), di proteine, di vitamina D, vitamina C, vitamina K (K2), vitamine del gruppo B come la B9 (acido folico), la B12 (cianocobalamina), la B2 (riboflavina) e altre.

Basso peso corporeo, deve essere inferiore all'85% di quello considerato ideale, o altrimenti generalmente inferiore ai 55 kg;

Abuso di alcool

Fumo di sigaretta

Algodistrofia

Anoressia nervosa

Inattività fisica, che spazia da una vita sedentaria sino alla paralisi;

Ipercalciuria (pH urina basso, acido)

Ipogonadismo

Iperomocisteinemia

Utilizzo di farmaci, come anticoagulanti orali (antagonisti della vitamina K, p. es. warfarin e acenocumarolo), antitrombotici della classe delle eparine come: eparina sodica e calcica ed eparine a basso peso molecolare (nadroparina, dalteparina, enoxaparina e altre), alcuni farmaci contro l'HIV, metotrexato, corticosteroidi (cortisonici), come prednisone, betametasone, metilprednisolone, o inalatori, come flunisolide, fluticasone e beclometasone.

Questi ultimi, chiamati anche antinfiammatori steroidei, cortisonici o corticosteroidi, alterano il metabolismo osseo da entrambi i versi, sia indebolendo la costruzione di osso nuovo tramite riduzione degli osteoblasti, sia accelerando il processo erosivo mediante gli osteoclasti.

Neoplasie al midollo osseo

Condizione protratta del corpo in micro-gravità (condizione presente in subacquea e per estremo nello spazio)

Sintomatologia

L'osteoporosi si manifesta inizialmente con una diminuzione del tono calcico nella massa ossea (osteopenia). Le ossa più facilmente interessate dalla diminuzione del tono calcico sono le vertebre dorso-lombari, il femore e il polso.

Inizialmente asintomatico, rimane tale per 2/3 delle persone. Le prime manifestazioni compaiono con le fratture; il dolore alle ossa e alla muscolatura ad esempio è tipico della presenza di fratture, ma esse possono anche non essere avvertite dall'individuo e facilmente possono avvenire anche al minimo evento traumatico. Solitamente il dolore è localizzato alla schiena o al bacino, ma è possibile che si manifesti ovunque sia la sede della frattura ed è di tipo acuto e si aggrava in presenza di sforzi e carico. Con il progredire dell'osteopenia si può manifestare un crollo vertebrale, una frattura dell'avambraccio (polso) o una frattura femorale. Le fratture possono portare ipercifosi dorsale e iperlordosi cervicale.

OSTEOPOROSI E PILATES

I tessuti ossei sono molto sensibili agli stimoli provenienti dall'esterno quando si fa attività fisica: "L'osso sano, con una densità ossea normale, risponde modificando la propria architettura in base ai carichi meccanici a cui l'individuo è sottoposto". Ecco perché il movimento è fondamentale durante la crescita e in tutta l'età adulta, fin quando le condizioni dell'apparato scheletrico lo permettono.

Nel caso di una persona affetta da osteoporosi, la struttura ossea perde densità, pertanto un'eccessiva sollecitazione meccanica attraverso l'esercizio fisico sarebbe dannosa, oltre che pericolosa. Ciò non significa che una persona affetta da osteoporosi non possa affrontare un piano di allenamento, ma tutt'altro, dovrà optare per un piano di esercizi che non comporti un eccessivo stress per le strutture tendinee articolari, evitando ad esempio i movimenti che comportano forti rotazioni discali, carichi alle articolazioni delle spalle, anche e ginocchia, favorendo quei movimenti che permettano di lavorare con sicurezza tutte le aree muscolari del corpo.

La letteratura scientifica e la ricerca in continuo aggiornamento, ci confermano come un adeguato programma di esercizi possa dare ottimi risultati in un soggetto affetto da osteoporosi, rallentandone gli effetti, in molti casi stabilizzandoli. In tale ottica la pratica del Pilates si rivela uno strumento estremamente efficace, in

particolare attraverso l'utilizzo dei grandi attrezzi, nello specifico Reformer e Cadillac, ciò per una serie di ragioni che andiamo ad elencare:

- per via dei movimenti a catena cinetica chiusa che le grandi macchine consentono, nonché di controllare con attenzione l'arco di movimento articolare
- la possibilità di lavorare contro una resistenza, attraverso l'utilizzo delle molle, aspetto molto importante per stimolare la produzione delle cellule costruttrici "osteoblasti"
- infine la versatilità e le possibilità di modificare le posizioni negli esercizi in base alle necessità individuali che le grandi macchine offrono.

Pertanto, il consiglio è quello di lavorare con esercizi a catena cinetica chiusa, con adeguati sovraccarichi, in movimenti che minimizzino lo stress articolare, ma altresì vadano a rinforzare le aree muscolari intorno all'articolazione, infine evitare le rotazioni discali.



Parte terza: l'essere posturale

TERMINI ANATOMICI DI MOVIMENTO E DI POSIZIONE

I termini anatomici di movimento e di posizione sono la base per descrivere la struttura e la funzione umana.

Quando gli allenatori comprendono chiaramente la struttura del movimento, sono dotati di strumenti migliori per allenare gli atleti.

La selezione di abilità e allenamenti specifici per lo sport richiede un'analisi del movimento. La distinzione di varie gamme di movimento consente agli allenatori di identificare quali esercizi si adattano meglio ai movimenti e alle esigenze di forza degli sport.

Termini Anatomici di Movimento e Posizione

Termini di movimento: Indicano il tipo di spostamento e, contemporaneamente, la direzione nella qual esso si è svolto.

Termini anatomici di posizione: caratterizzano la situazione di una qualsiasi parte del corpo.

Entrambi i termini si riferiscono al soggetto in stazione eretta, con gli arti applicati ai lati del tronco e le palme rivolte all'osservatore: posizione anatomica. Abbiamo bisogno di un punto di partenza: una posizione di base come riferimento per descrivere il movimento.

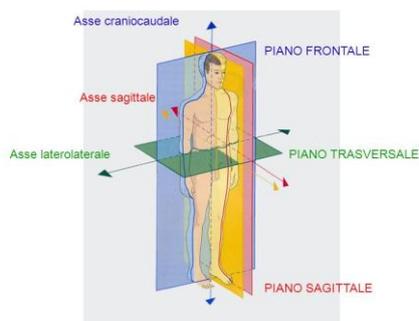
La posizione anatomica standard è proprio quella: il corpo sta eretto con i palmi rivolti in avanti. Termini, posizioni e movimenti iniziano qui.

Successivamente, le direzioni principali ci danno una prospettiva sulle posizioni delle strutture corporee.

Ad esempio, se esegui una piegatura laterale, il movimento viene descritto come flessione "laterale". Se si ferisce il legamento crociato "anteriore", il termine indica che la struttura si trova verso la parte anteriore del ginocchio.

Piani di movimento

PIANI ED ASSI DI SIMMETRIA DEL CORPO



Termini Anatomici di Posizione

I piani cardinali descrivono i movimenti direzionali primari del corpo. I piani ci aiutano a comunicare direzione, movimenti articolari e muscolari. La maggior parte degli esercizi si verifica nel piano sagittale, che taglia il corpo in porzioni destra e sinistra. I movimenti in avanti e all'indietro cadono su questo piano (ad es. Camminare, curvare i bicipiti). Il piano trasversale taglia il corpo nelle due metà superiore e inferiore. Gli esercizi che comportano la rotazione del tronco o il movimento di torsione, seguono questo piano.

Piano frontale: divide il corpo in una parte anteriore e una posteriore. Saltellare sul posto abducendo e adducendo gli arti è un esempio di un movimento che si esegue su questo piano.

Piano sagittale: divide il corpo in una parte destra e in una sinistra. Il movimento delle braccia che si muovono in avanti e indietro durante la corsa è un esempio di movimento che si esegue su questo piano.

Piano trasverso: divide il corpo in una parte superiore e in una inferiore. Il movimento che una ballerina compie quando piroetta su se stessa viene eseguito su questo piano.

Assi principali del corpo umano

La direzione dei movimenti è indicata dall'asse intorno al quale essi hanno luogo. Gli assi di movimento sono individuati dall'intersezione dei piani precedentemente considerati:

Asse longitudinale: è la linea immaginaria che attraversa il corpo dall'alto (vertice della testa) in basso (in mezzo ai talloni). Attorno a questo asse si possono eseguire dei movimenti di torsione e di rotazione. I movimenti sull'asse verticale vengono denominati di torsione in riferimento alla testa ed al tronco, di rotazione quando si svolgono negli arti. Il movimento di rotazione dei due segmenti più distali dell'arto superiore (avambraccio e mano) prende il nome di pronosupinazione.

Asse trasversale: è la linea che attraversa il corpo da destra a sinistra, parallelamente al suolo. Lungo questo asse si possono eseguire piegamenti e distensioni. I movimenti che si svolgono sull'asse trasversale sono detti di flessione e di estensione. Nella flessione, la parte in movimento si allontana dal piano frontale mentre, nell'estensione, si avvicina ad esso.

Asse sagittale: è la linea che attraversa il corpo dal davanti al dietro. Attorno a questo asse si possono eseguire movimenti di abduzione e adduzione. I movimenti che hanno luogo sull'asse sagittale sono detti di inclinazione laterale quando riferiti a movimenti della testa e del tronco, di abduzione e di adduzione nel caso della testa e del tronco, di abduzione e di adduzione nel caso degli arti.

Termini di Movimento

Questi termini di movimento anatomici sono usati per descrivere varie azioni congiunte. Conoscere queste azioni è molto utile per selezionare esercizi per lavorare particolari gruppi muscolari o simulare movimenti sportivi. Questi includono: Abduzione: movimento laterale lontano dalla linea mediana del corpo

Adduzione: movimento mediale verso la linea mediana del corpo

Flessione: piegando l'articolazione per diminuire l'angolo

Estensione: raddrizzare il giunto per aumentare l'angolo

Iperestensione: estensione dell'articolazione oltre la posizione standard

Rotazione: torcendo; movimento rotatorio attorno all'asse longitudinale dell'osso.

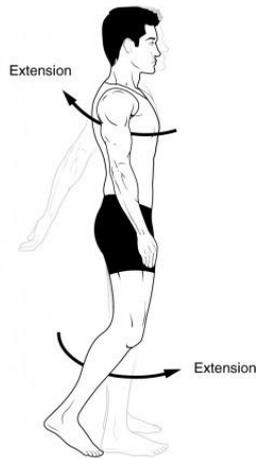
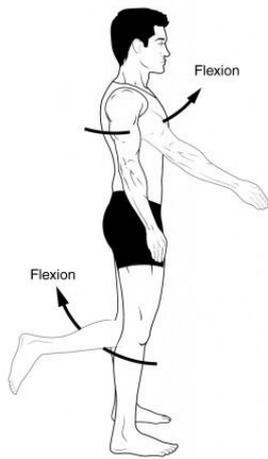
Indicato sotto, rotazione esterna all'articolazione della spalla.

Circumduzione: movimento circolare (combina flessione, estensione, adduzione e abduzione). Inversione: spostamento della pianta del piede verso il piano mediale

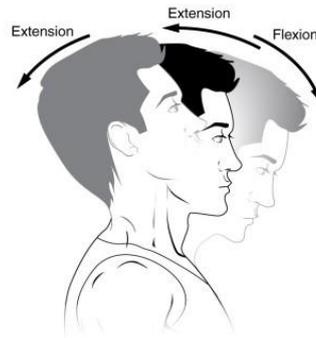
Eversione: spostare la pianta del piede dal piano mediale

Pronazione: rotazione interna con conseguente appendice rivolta verso il basso

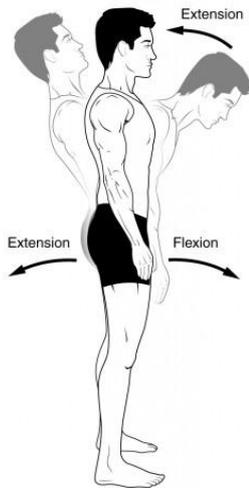
Supinazione: rotazione esterna con conseguente appendice rivolta verso l'alto



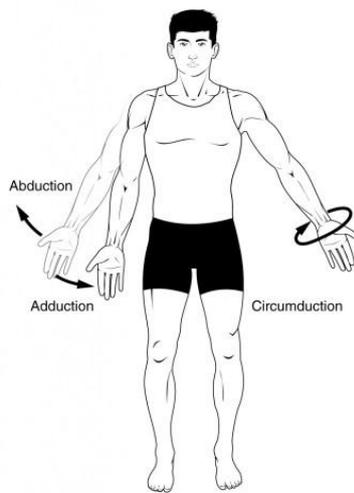
(a) and (b) Angular movements: flexion and extension at the shoulder and knees



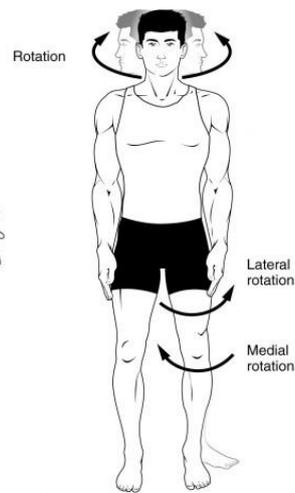
(c) Angular movements: flexion and extension of the neck



(d) Angular movements: flexion and extension of the vertebral column



(e) Angular movements: abduction, adduction, and circumduction of the upper limb at the shoulder



(f) Rotation of the head, neck, and lower limb

LA POSTURA

Parola spesso abusata, con il termine postura si descrive la posizione del corpo umano nello spazio e la relativa relazione tra i suoi segmenti corporei. Non è raro nella cultura popolare, associare l'idea di una buona postura ad un portamento che propenda per una buona presentazione estetica (es. schiena dritta, petto in fuori, pancia piatta). Tuttavia tale interpretazione è spesso ingannevole e riduttiva, pur se moderatamente esplicativa. Le conseguenze di una buona o cattiva postura influenzano profondamente l'aspetto funzionale del corpo umano, sia dal punto di vista muscolare, articolare, scheletrico, sistemico.

Per corretta postura si intende sinteticamente "deformazione coerente della gravità", o più esplicitamente la "posizione più idonea del nostro corpo nello spazio" al fine di attuare le funzioni antigravitarie con il minor dispendio energetico sia in deambulazione, che in stazionamento. Di conseguenza la postura viene influenzata da molteplici fattori, quali: neurofisiologici, biomeccanici, emotivi, psicologici, relazionali, sociali e lavorativi.

Il messaggio dai nostri piedi.

Eventuali posizioni viziate del piede, piedi piatti, scarpe con tacco alto, così come altri fattori che non fanno arrivare corretti messaggi di ritorno dal terreno, contribuiscono ad influenzare negativamente la postura.

L'assunzione di una postura corretta è una buona abitudine che contribuisce al benessere della persona. La struttura e la funzione del corpo forniscono tutte le potenzialità per il raggiungimento ed il mantenimento di una postura appropriata. Viceversa, l'assunzione di una postura scorretta è una cattiva abitudine, la cui incidenza tra la popolazione è purtroppo alta. I difetti posturali hanno origine dall'impiego non corretto delle potenzialità del corpo e non della struttura e funzione di un corpo normale. Se una postura difettosa fosse solo un problema estetico, ci si potrebbe limitare a preoccuparsi dell'aspetto. Tuttavia, la persistenza di questi difetti posturali può determinare l'insorgenza di disagio, dolore o invalidità, a seconda della durata o della gravità di tali problemi.

Florence Peterson Kendall

ASIMMETRIE POSTURALI

Le problematiche legate alle asimmetrie posturali sono molteplici, sia esse sotto il profilo squisitamente estetico, sia dal punto di vista funzionale. Certamente per un istruttore di palestra, un preparatore o un personal trainer, le conoscenze dei Paramorfismi e Dismorfismi della colonna vertebrale rivestono un ruolo di primo piano. Individuare la presenza di una asimmetria posturale e suggerire perentoriamente al soggetto interessato una sollecita consulenza presso uno Specialista (Ortopedico, Fisiatra, Posturologo) significa evitare eventuali altre gravi complicazioni, ed importanti accidenti muscolo-scheletrici o addirittura neurologici. L'Istruttore, in questi casi, non deve né può fare diagnosi ma semplicemente attenersi alle indicazioni del medico per quanto riguarda le modalità e programmi di esercizi fisici da far eseguire.

Paramorfismi

Rappresentano degli atteggiamenti posturali, generalmente reversibili, spesso frequenti in età adolescenziale, risultato del profilo psicologico del soggetto interessato che somatizza attraverso l'impostazione posturale una dimensione psichica particolare. Tuttavia possono essere atteggiamenti condizionati dal proprio vissuto, sia esso professionale, sociale, o intrinsecamente legato alla propria sfera personale. Non ultimo può essere il risultato, condizionato, da particolari posizioni assunte e mantenute nel tempo a causa di un'attività lavorativa particolare. Non sono pertanto presenti delle vere alterazioni morfologico strutturali dell'apparato scheletrico e ciò rendere reversibile ogni alterazione di questa natura a fronte di una eventuale utile, quanto necessaria, evoluzione dell'abito psicologico dell'individuo. A tale riguardo l'esercizio fisico può fare molto, sia dal punto di vista posturale attraverso un piano di allenamento adeguatamente strutturato, sia da quello psicologico, in termini di miglioramento dell'autostima e della sicurezza nell'affrontare il mondo esterno, attraverso una immagine sicuramente più positiva e vigorosa. I paramorfismi più comuni sono: Atteggiamento ipercifotico. Atteggiamento scoliotico.

L'atteggiamento cifotico in flessione, fa apparire il soggetto quasi come se fosse "gobbo".

Tralasciando l'aspetto psicologico, che come detto in età adolescenziale rappresenta una componente fortemente condizionante, ci soffermeremo su quello squisitamente fisionomico, che in questo caso è quello che maggiormente ci interessa.

La caratteristica principale è l'aumento della curva del tratto dorsale della colonna che già di per sé rappresenta una cifosi normale, in questi casi esasperata da un atteggiamento di ulteriore flessione, senza che alla base sia presente alcuna alterazione strutturale vertebrale. Caratteristicamente a fronte della ipercifosi dorsale si verifica un compenso dei segmenti limitrofi con iperlordosi lombare e iperlordosi cervicale, eventuale atteggiamento anteriorizzato del capo che si presenta in estensione con post rotazione per traslazione della cerniera atlante-occipitale. Spesso riscontriamo altri elementi posturali relativamente costanti in questi casi è cioè presenza di piedi piatti, eventualmente asimmetrici, quadro cranio-mandibolare di II classe con morso aperto o morso profondo. Le spalle sono solitamente flesse in intra rotazione. È un atteggiamento solitamente abbastanza "fissato" quando riscontrato in età adolescenziale, nonostante la relativa giovane età dei soggetti e pertanto è difficoltoso trattare questo problema e poterne constatare dei risultati positivi in tempi accettabilmente brevi.

L'atteggiamento scoliotico consiste in una deviazione della colonna sul piano frontale posteriore, solitamente modesta a livello dorsale e/o lombare.

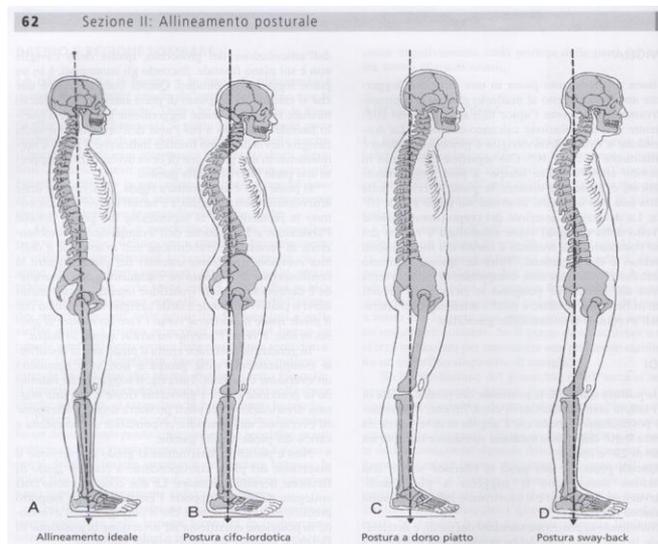
Dismorfismi

Rappresentano vere e proprie patologie, a volte anche di grave entità, di stretta competenza ortopedico fisiatrica. Si distinguono dai paramorfismi in quanto si riscontra la presenza di alterazioni strutturali-morfologiche delle componenti vertebrali per lo più irreversibili. Le possibilità di regressione di tali alterazioni sono pressoché nulle anche se una diagnosi precoce che porti ad un trattamento conseguente può rallentare l'evoluzione fino al compimento della crescita scheletrica, dopo di che l'ingravescenza della patologia rallenta sensibilmente fino alla stabilizzazione definitiva del quadro. L'attività fisica in queste problematiche assume un ruolo completamente secondario al fine della prognosi, tuttavia è importante considerare l'utilità che può assumere l'esercizio fisico in termini di trofismo muscolare, dei tessuti e della salute in generale: ciò significa anche prevenire eventuali complicanze. In linea di massima possono risultare utili esercizi che mirino a migliorare il trofismo e tono muscolare del cingolo pelvico-addominale e paravertebrale. In particolare è importante cercare di mantenere la massima mobilità possibile tra i corpi vertebrali evitando sicure evoluzioni in senso artrosico-degenerativo. Da scartare in assoluto ogni esercizio che comporti carichi alla colonna.

I dismorfismi più comuni sono: cifosi dorsale, scoliosi, dismetrie degli arti inferiori. Cifosi dorsale: determinata dall'alterazione dell'arco cifotico fisiologico dorsale, solitamente irreversibile. Una causa può essere un trauma alla colonna dorsale che abbia determinato frattura con schiacciamento di corpi vertebrali dorsali con

deformazione irreversibile ed accorciamento della curvatura dorsale. Occorre sottolineare che non sempre è così netto il limite tra atteggiamento ipercifotico e cifosi vera. Scoliosi: latero-deviazione di tratti della colonna sul piano frontale con rotazione dei corpi vertebrali. Compare solitamente in età giovanile (infanzia e pubertà) e più precocemente insorge più aggressiva risulta. Il trattamento elettivo è ortopedico oppure chirurgico. Il movimento e l'attività fisica monitorizzata e personalizzata deve mirare soprattutto a conservare la mobilità dei vari segmenti corporei e ad evitare l'aumento ponderale per questioni di distribuzione dei carichi e del baricentro a scapito della colonna. Dismetrie degli arti inferiori: frequentemente sono presenti differenze di alcuni millimetri tra i due arti, ciò può essere considerato para-fisiologico ed i meccanismi di adattamento compensatorio del sistema posturale risultano sufficienti. Se l'entità di tale differenza in lunghezza degli arti è maggiore si verifica un certo basculamento compensatorio del bacino e ciò può significare una corrispondente curva di compenso della colonna vertebrale (scoliosi). In questo caso il quadro presenta elementi di consequenzialità patogenetica e pertanto la scoliosi può essere prevista e pertanto prevenuta, mediante opportuni interventi di tipo ortopedico compensatorio della dismetria vera degli arti. La verifica della dismetria si realizza mediante la misurazione della lunghezza degli arti con il soggetto disteso supino calcolando la distanza tra spina iliaca anterosuperiore (SIAS) e malleolo tibiale. La particolarità che può interessare il Preparatore è che questi soggetti presentano solitamente ipertrofia muscolare del quadricipite dell'arto più lungo, per questioni del carico maggiore dell'arto che deve sollevare maggiormente l'emibacino omolaterale. In particolare pertanto si rende necessario un lavoro di miglioramento delle condizioni dell'arto relativamente ipotrofico onde evitare possibili traumi indotti da tale asimmetria di forza muscolare. Possiamo in linea generale definire i paramorfismi come atteggiamenti derivanti da situazioni condizionanti (psicologiche, socio lavorative ecc.), pertanto reversibili; i dismorfismi hanno alla base delle alterazioni strutturali-morfologiche delle componenti vertebrali, pertanto sono irreversibili.

ANAMNESI, VALUTAZIONE POSTURALE, PRINCIPALI DISEQUILIBRI



(Immagine da: I muscoli funzioni e test, Florence Peterson Kendall)

Principali compensazioni muscolari

A-Ritrae la postura ideale, la colonna presenta due curve, una a convessità anteriore (lordosi cervicale e lombare) ed una a convessità posteriore (cifosi toracica) ed il bacino è in posizione neutra.

B-Postura cifo lordotica: vi è un aumento sia della cifosi, sia della lordosi lombare. Vi è un'antero versione del bacino. Di conseguenza i lombari sono accorciati, solitamente rigidi, addominali allungati e tendenzialmente deboli, ileo psoas accorciati, ischiocrurali allungati.

Consequente ad un aumento della curva dorsale accentuata, il capo è proteso in avanti, presenta un allungamento della muscolatura dorsale, spalle che tendono ad anteporsi (aspetto chiuso), muscolatura antero superiore del tronco (in particolare pettorali e fasci clavicolari) accorciati. In un percorso di riequilibrio, i muscoli addominali hanno un ruolo di prim'ordine. Avendo infatti inserzione sulla sinfisi pubica e sulla cresta iliaca, il mantenimento di un buon tono e trofismo muscolare dovrebbe "tirare" il bacino verso l'alto ruotandolo indietro, quindi provocando una retroversione del bacino. I principali muscoli retroversori di bacino sono infatti il comparto addominale ed il comparto degli estensori d'anca, in modo particolare il grande gluteo e gli ischiocrurali.

C-Postura a dorso piatto (o flat back): si osserva una verticalizzazione della colonna, in questo caso ci troviamo di fronte a una colonna tendenzialmente molto rigida, bacino in retroversione, lombari allungati e deboli, addominali accorciati e tendenzialmente più forti (rispetto ai lombari), ileo psoas e quadricipiti allungati, ischiocrurali rigidi e accorciati.

D-Postura sway back: bacino in retroversione, ridotta lordosi lombare, muscolatura lombare tendenzialmente più debole rispetto a quella addominale, ileo psoas e quadricipiti allungati, ischiocrurali rigidi e accorciati, i glutei sono tendenzialmente ipotonicità e accorciati. Maggiore attivazione di ischio-crurali e addominali. Curva dorsale accentuata, muscolatura dorsale e adduttori scapolari allungati, capo proteso in avanti. Le spalle sono anteposte (aspetto chiuso), muscolatura antero superiore del tronco (in particolare pettorali e fasci clavicolari) tendenzialmente accorciata. Va menzionata anche la postura iperlordotica, che presenta il bacino in anteroversione, lombari accorciati, addominali allungati e tendenzialmente deboli, ileo psoas e quadricipiti accorciati, ischiocrurali allungati.

La postura Sway back presenta alcune analogie con la postura Flat back (dorso piatto) e con quella cifolordotica. Con la prima condivide uno stato di ipolordosi a livello lombare, cioè una lordosi lombare appiattita, mentre con la seconda condivide lo stato di ipercifosi e iperlordosi cervicale, cioè l'accentuazione di queste curve. In un programma di allenamento fisico mirato al miglioramento della deformazione posturale in questione, sarà necessario agire tonificando e accorciando alcuni muscoli, e rilassando e allungandone altri al fine di equilibrare la condizione fisiologica.

Da tenere presente che i disequilibri sopra riportati rappresentano dei riferimenti esemplificativi, vi possono essere moltissime variabili e di conseguenza differenze nelle varie aree muscolari.

La valutazione preliminare sarà di fondamentale importanza per verificare la presenza di patologie (patologie discali, osteoporosi, lesioni, traumi recenti) ed eventuali disequilibri della postura.

Ciò al fine di strutturare un programma di esercizi che sia in primis teso a ritrovare quegli equilibri che si sono alterati.

È bene ribadire che una cattiva postura ha dirette ripercussioni sul lavoro delle catene muscolari, di tendini e articolazioni, nonché spesso preludio di svariate patologie a carico dell'apparato locomotore.

Il Pilates non ha particolari controindicazioni, tuttavia non è indicato per i portatori di "pacemaker", per chi soffre di gravi cardiopatie, per chi ha subito un intervento chirurgico in tempi recenti. In ogni caso, qualora ci si trovasse di fronte ad un aspirante allievo che presenta problemi di salute, sarà opportuno concertare il piano di lavoro con il medico o terapeuta che lo sta seguendo.

PILATES IN GRAVIDANZA

La gravidanza è uno stato fisiologico normale

Un'adeguata attività fisica, aiuterà a controllare il naturale aumento della massa corporea, mantenendo una buona funzionalità cardiovascolare, prevenire problemi muscolo - scheletrici oltre a preservare una piacevole sensazione di benessere. Correttamente applicato, il metodo Pilates può essere un eccellente mezzo per il raggiungimento dei benefici sopra esposti.

Facciamo alcune necessarie premesse: durante la gravidanza, il corpo della donna subisce delle modificazioni significative nelle seguenti aree: Bacino-Addome-Seno.

Il bacino subisce un incremento di anteroversione e di lordosi lombare a causa dell'aumento del peso del feto. L'aumento del volume del seno incrementa la cifosi dorsale.

Le future mamme possono cominciare ad allenarsi (salvo diversa disposizione medica), già dal quarto mese di gravidanza, sotto la guida di insegnanti specializzati.



Nello specifico, i programmi di Pilates in gravidanza hanno lo scopo di migliorare quanto segue:

1. Il controllo della respirazione (toracica e addominale). Essere consapevoli del proprio respiro, in quanto l'acquisire le giuste modalità di respirazione aiuta ad eseguire gli esercizi in maniera corretta, ottimizzandone gli effetti.

2. Tonificare i muscoli addominali e allenare il pavimento pelvico (con particolare enfasi sul trasverso addominale), al fine di conferire adeguata stabilizzazione del tratto lombare e pavimento pelvico, stabilizzare la fisiologica antero versione del bacino, ridurre il rischio di diastasi addominale (allontanamento\distacco dei due retti addominali dalla linea mediana).
3. Tonificare la muscolatura dorsale per ridurre\stabilizzare la cifosi dorsale.
4. Acquisire fluidità nei movimenti, di conseguenza una maggior coordinazione e percezione del proprio corpo.
6. Nello specifico, i piani di allenamento per le donne in gravidanza non dovranno prevedere sedute troppo intense. Sarà altresì necessario porre enfasi sulla qualità dei movimenti, i quali saranno lenti, precisi e controllati. Uno sforzo moderato non diminuirà l'afflusso di sangue all'utero e potrà regalare una piacevole sensazione di benessere.
7. Incrementare la capacità di equilibrio, aspetto molto importante soprattutto con l'avanzare della gravidanza, in quanto con l'aumento delle dimensioni del feto, il peso del corpo propenderà in avanti.
8. Migliorare la capacità di concentrazione per ridurre tensioni fisiche, emozionali e mentali.
9. Migliorare la postura e controllo del portamento, in quanto migliora la capacità di muoversi in modo armonico.



Pertanto, sulla base di quanto sopra esposto, favorire i movimenti che pongono enfasi sulla respirazione e stabilizzazione del core. Movimenti che favoriscano il lavoro sia delle catene muscolari anteriori, che posteriori, in posizioni confortevoli e sicure. Da evitare i movimenti di forte mobilizzazione spinale (es short spine sul reformer, il teaser sia sulle macchine che sul materassino, jackknife e roll over sul

matwork ecc), tutti quei movimenti nei quali vengono sollecitate fortemente le capacità di equilibrio (es short spine, front, side e back split sul reformer), assolutamente da evitare movimenti che prevedono posizioni prona.

Optare per movimenti sicuri, in posizioni confortevoli, sia sulle macchine, sia sul matwork. Per migliorare confort e sicurezza si potranno usare supporti quali il box (short o long a seconda del movimento) sulle macchine, no a movimenti con i barrel o spine corrector. Nel matwork si potrà usufruire di supporti come cuscini sotto le ginocchia nelle posizioni supine, mini box nelle posizioni sedute, magic circle negli esercizi di stabilizzazione del pavimento pelvico.



LO SRETCHING NEL PILATES

Il termine inglese “stretching”, tradotto in italiano, significa allungamento. Con questa espressione si definisce una serie coordinata di movimenti, che collega il corpo alla mente e allo spirito nel modo più naturale.

- Tutti i più aggiornati studi di anatomia funzionale, concordano sul fatto che lo stretching, sia un fondamento preciso sul piano fisiologico, e possiede altresì la capacità di sortire salute e benessere a quanti lo praticano correttamente.

- La finalità dello stretching è quella di aumentare o mantenere la capacità di escursione articolare di una data articolazione, “agendo sulle strutture muscolo tendinee”, responsabili del movimento che si produce in seno all’articolazione. Studi a riguardo hanno dimostrato che allungando tali strutture per un certo periodo di tempo si può incrementare la flessibilità

Il mantenimento di un buon livello di flessibilità è importante non solo ai fini della prestazione sportiva, ma anche come misura di prevenzione degli infortuni.

Strutture coinvolte nello stretching

Nell’esecuzione dello stretching, intervengono:

A. FUSI NEUROMUSCOLARI

Strutture che contraggono il muscolo quando l’allungamento risulta eccessivo. La frequenza di scarica è proporzionale alla velocità di allungamento del muscolo e si mantiene maggiore rispetto alle condizioni di riposo anche quando l’allungamento è terminato. La frequenza di scarica si interrompe momentaneamente durante l’accorciamento del muscolo e torna ai livelli di riposo quando la lunghezza muscolare è tornata normale. La pausa è dovuta all’inattivazione dei canali ionici della membrana del fuso neuromuscolare

B. OTG (ORGANI TENDINEI DEL GOLGI)

Gli organi tendinei del Golgi rispondono principalmente alla tensione sviluppata dal muscolo scheletrico durante una contrazione isometrica (in cui non c’è accorciamento muscolare), e causa un riflesso detto riflesso inverso da stiramento. Nello specifico decontraggono il muscolo in caso di tensione eccessiva.

FASI DELLO STRETCHING

- Tensione facile: dura 10 secondi, si deve raggiungere una tensione leggera, bisogna rilassarsi e mantenere la tensione. Se la sensazione di dolore con il man-

tenimento della posizione non scompare, allora bisogna alleggerire la tensione. Questa prima fase di stretching riduce il pericolo di strappi muscolari e prepara alla fase successiva.

- Tensione media: dura 10 secondi. In questa fase bisogna raggiungere una tensione media.
- Tensione di sviluppo: dura 10 secondi ed è la fase finale dello stretching. In questa fase si raggiunge la tensione massima e quindi la massima flessibilità.



IL CONCETTO DI TENSEGRITA'

La parola inglese "Tensigrity" fu inventata dall'architetto Fuller nel 1955 dall'unione delle parole: tensile ed integrità.

Questa caratterizza la «facoltà di un sistema di auto-stabilizzarsi meccanicamente tramite un gioco di forze di tensione e di decompressione che si ripartiscono e si equilibrano tra loro».



Negli esseri viventi, in natura, i sistemi architettonici che formano gli organismi, gli organi e le singole cellule, si auto stabilizzano grazie alla modalità di distribuzione delle forze tensive e compressive che sono presenti all'interno della struttura stessa e non grazie alla forza degli elementi individuali che li compongono.

Quindi in tale situazione, le forze saranno distribuite in maniera omogenea attraverso l'intera struttura e se una parte del sistema subisce un aumento di trazione, di tensione, di compressione o uno stress meccanico, questo verrà distribuito a tutto il corpo, e sarà tutto il corpo a doversene fare carico.

Ma quali sono i vantaggi di una struttura tensegrile?

La resistenza dell'insieme, supera di molto la resistenza delle singole parti che lo compongono. Spesso si è detto e si è letto che l'essere vivente è molto di più della somma delle parti che lo costituiscono. Ovviamente questa citazione è generica e si riferisce non solo alla componente fisica ma anche a quelle, intellettive.

va, energetica, spirituale, sentimentale, ecc... Gli studi fatti sulla tensegrità, sono un'ulteriore conferma che rende tutto ciò sempre più attuale e tangibile ed è questo un concetto da tenere sempre vivo nelle menti di chi si occupa di salute e di chi ha la presunzione di voler interagire, lavorare, cambiare e addirittura guarire un sistema molto più evoluto di quanto realmente conosciuto fino ad oggi.

Un sistema costruito con questi criteri permette di ridurre il peso della metà rispetto a sistemi di altro genere con resistenza equivalente. Quindi riduzione di peso, maggior praticità ed economia senza riduzione di resistenza.

La flessibilità, caratteristica assolutamente da non sottovalutare, permette alla struttura di cambiare forma e di far sì che le deformazioni locali, di una singola parte, siano distribuite all'intero sistema e quindi minimizzate.



L'architettura biologica tensegrile

Il biologo cellulare Ingber ha studiato l'onnipresenza della tensegrità in natura, dal livello molecolare (organizzazione geodesica) a livelli più macroscopici: le 206 ossa che compongono il nostro scheletro sono contenute dalla forza di gravità e stabilizzate nella posizione verticale grazie alla trazione esercitata da muscoli, tendini, legamenti, membrane e fasce (tessuto connettivo)

Nell'organismo, le ossa sono le strutture di compressione, mentre muscoli, tendini e legamenti lavorano in trazione.

QUINDI:

Concetto di tensegrità applicato al Pilates

Strutturare un piano di esercizi che tenga presenti i disequilibri posturali, debolezze di aree del corpo, patologie e/o lesioni che hanno prodotto nel tempo modificazioni non solo dell'economia muscolare del soggetto, ma alterazioni dell'equilibrio tensegrile, con un assetto osteoarticolare portato nel tempo a lavorare male, potrà rivelarsi straordinariamente efficace non soltanto nella regressione di sintomatologie dolorose radicate nel tempo e consolidate da una cattiva postura (ad esempio al rachide, o in un'articolazione, o in un distretto muscolare), ma anche e soprattutto nella prevenzione di patologie più importanti che possono svilupparsi nel corso del tempo.

Utile ribadire che l'istruttore non è un medico, né può suggerire terapie, tuttavia attuare un'esauriente anamnesi posturale e funzionale del soggetto sarà di fondamentale importanza, anche e soprattutto in quei casi nei quali si concerta con il medico o terapeuta curante un percorso di esercizi mirato ad affrontare una patologia.

Per gli osteopati, i terapisti manuali, i riabilitatori è da tenere ben presente che un incremento di tensione in un punto si equilibra istantaneamente con un incremento di compressione e trazione in punti geometricamente distanti al punto d'applicazione. Questo comportamento, dovuto all'interazione tra elementi rigidi che reagiscono alla compressione ed elementi flessibili che reagiscono alla trazione, si definisce come autostabilizzante.

Si è visto che la presenza di zone disfunzionali articolari e vertebrali nel paziente, può essere la causa di algie rachidee e periferiche. Il trattamento manipolativo, favorisce il ritorno all'equilibrio tensione-compressione generale del rachide. Ricordiamo inoltre che variare la tensione dei tessuti molli significa variare la disposizione delle ossa e tale variazione strutturale si trasmette meccanicamente e piezoelettricamente, tramite la rete di tensegrità, su tutte le restanti parti corporee.

Parte quarta: teoria dell'insegnamento COSTRUIRE UNA CLASSE

Una lezione di Pilates è costituita da 3 principali fasi:

Warm up
Workout
Coll down

La strutturazione di una lezione costituisce l'aspetto più importante per l'insegnante e di conseguenza per gli studenti che vi parteciperanno. Non amo parlare di modelli di lezione standard, poiché vi sono tante componenti che possono determinare la scelta degli esercizi e la loro sequenza. Tuttavia, vi sono delle linee indicative da applicare, basate sulla filosofia del Pilates e i suoi scopi, che si riveleranno molto utili per fornire indicazioni su come strutturare una lezione di Pilates efficace e creativa.



Le parti del corpo

Strutturare la lezione seguendo l'ordine delle parti del corpo è una metodica molto frequente e razionale, che segue i principi del Pilates.

Ad esempio, dopo un adeguato riscaldamento (warm up) seguito dai fondamentali, si inizierà dalla parte centrale del corpo, in particolare dal Core, poiché si parte dal presupposto che il "centro" del nostro corpo rappresenti il punto cardine di ogni movimento, pertanto la sua attivazione, oltre ad innalzare la temperatura corporea, promuovere l'attività circolatoria, respirazione e concentrazione, preparerà vantaggiosamente tutto il resto del corpo al lavoro successivo.

Di seguito si potranno eseguire esercizi per la parte inferiore, di conseguenza esercizi che interessino treno posteriore e catena estensoria, per concludere con esercizi che interessino la parte superiore, concludendo con la fase di defaticamento finale (coll down).

L'estetica dei movimenti

"Un movimento con l'anima è un movimento molto diverso da uno meccanico e ripetitivo", fu la prima frase che mi disse Kim, un insegnante di Pilates malese con la quale nel 2004 feci la mia prima lezione su un Reformer. Non ho mai dimenticato quella frase, poiché sancì il mio primo incontro con il Pilates.

Insegnare il senso della bellezza, della grazia, del fascino dei movimenti Pilates. Questo dovrebbe essere il fine ultimo di un insegnante quando si parla di Pilates. È bene ribadire che nel Pilates l'estetica dei movimenti non va considerata come caratteristica ininfluyente e a sé stante ma tutt'altro, essa è direttamente correlata all'aspetto funzionale dei movimenti.

Difatti maggiormente un movimento sarà fluido, preciso, controllato, maggiore sarà la qualità del movimento stesso. "Lavora, lezione dopo lezione, con il fine di rendere i movimenti più belli, affascinanti, dotati di anima propria".

IL LINGUAGGIO DELL'INSEGNANTE

Il linguaggio nel Pilates costituisce un aspetto molto importante, potremmo dire fondamentale. Se è vero che nelle prime lezioni occorrerà, con pazienza, vertere sull'assimilazione della tecnica e sui corretti movimenti, successivamente si presterà enfasi sul dare quella che amo definire "anima", oltre a un'adeguata intensità agli esercizi, al fine di raggiungere quella percezione di profondità e consapevolezza che sono peculiari nella pratica del Contrology. Per tale ragione un giusto ed efficace linguaggio si rivelerà molto efficace in tal senso. Tale linguaggio

può essere associato ad immagini, sensazioni, oltre alle parole chiave utili per massimizzare la concentrazione e la qualità dei movimenti.

Respirazione laterale

Terminologia usata nel Pilates atta ad aiutare la persona a connettersi con la respirazione, allo scopo di attivare la respirazione profonda peculiare nel Pilates, ma al tempo stesso mantenendo in uno stato costantemente funzionale l'area del core. Come già precedente descritto nel paragrafo dedicato alla parte anatomica, ma che non è mai superfluo ripetere poiché trattasi di uno degli aspetti più importanti del Pilates, si pone enfasi sulla percezione di "espansione laterale" della gabbia toracica, attraverso la mobilizzazione delle costole fluttuanti, dette anche costole false. Le costole fluttuanti sono le ultime della gabbia toracica, ovvero le paia XI e XII, così denominate poiché sono collegate solamente alle vertebre e non allo sterno. È utile ribadire che alcune persone sono prive di una o di entrambe le paia di queste costole, così come vi sono addirittura persone che hanno un terzo paio di queste costole. Interessante sottolineare come vi sia una componente etnica che influenzi tale costituzione, difatti ad esempio nella popolazione giapponese la decima costola è normalmente fluttuante.

Neutral

Con il termine "neutral" si indica spesso l'allineamento della colonna nelle sue fisiologiche curve. Tuttavia, per un neofita può risultare difficile percepire quale sia il proprio allineamento neutro, soprattutto in quelle persone che presentano un disequilibrio posturale, magari radicato nel tempo, pertanto con una percezione peculiare, per non dire distorta, del proprio "neutro". In tal caso potremmo associare inizialmente tale termine con "pelvis", definendo il "Neutral pelvis", ovvero l'allineamento della spina iliaca anteriore superiore (asis) con l'osso pubico.

C-Shape. Portare la colonna a formare una C (una cifosi volontaria), il fine è quello di attivare la muscolatura addominale e al tempo stesso allungare la muscolatura posteriore.

Linguaggio con le immagini, la visualizzazione

Tenuta addominale

Con il termine di tenuta addominale si intende ricercare la perfezione di "risucchiare" l'ombelico verso l'interno (es. "risucchia l'ombelico verso le vertebre lombari). Può essere identificato e/o associate con il termine "cintura addominale" (es. "crea una cintura intorno al tuo punto vita", "cingi il punto vita con una cintura, a poco a poco stringila, non esageratamente). Quest'ultima terminologia è

molto utile per il neofita al fine di attivare il trasverso addominale. Molti insegnanti utilizzano la parola “Scoop” associata a tale descrizione, ma personalmente non la amo molto e non sono solito utilizzarla.

Questi sono alcuni esempi su come aiutare l’allievo a raggiungere la percezione dell’attivazione muscolare, attraverso la creazione di immagini.

Snocciolamento o srotolamento della colonna (es. da seduti sul materassino ci si porta supini attraverso il controllo addominale, srotolando la colonna)

Muoviti nell’acqua (es. per aiutare lo studente a ricercare quella percezione di fluidità e naturalezza nei movimenti)

Ascolta il tuo respiro. Una tips efficace per aiutare lo studente a concentrarsi nel controllo della respirazione, sia come parte fondamentale del movimento, sia come parte ritmica di esso (es. scandisci il movimento attraverso il ritmo della respirazione)

Core solido, stabile e forte. Ad esempio nei movimenti che vertono sulla stabilizzazione del Core (es. “il Core stabile, fermo, come un blocco di marmo”), ma anche in esercizi che si basano sul movimento del Core (es. “muoviti dal Core.., percepisci il movimento come scandito dal Core ecc.”)

Quella dell’insegnamento è una vera e propria forma d’arte, tesa ad esprimere i concetti sopra riportati, adattandoli allo specifico esercizio che si sta eseguendo e alla classe cui si sta insegnando, in maniera fluente ed efficace, senza risultare prolissi o astrusi.



L'arte dell'insegnamento

Se praticate Pilates da un po' di tempo vi sarà probabilmente accaduta una cosa che accade in qualsiasi percorso di disciplina intrapreso: alcune delle lezioni fatte vi saranno rimaste impresse nella memoria e con tutta probabilità le ricorderete negli anni. Ricordate esattamente cosa avete provato in quelle lezioni, l'intensità degli esercizi, il livello di concentrazione che era eccezionalmente elevato. Altre lezioni pur tecnicamente impeccabili non vi hanno lasciato le stesse sensazioni, non vi sono rimaste "dentro", perché?

Tenendo presente la fisiologica stanchezza, o qualche altro aspetto che può destabilizzare una normale giornata socio lavorativa, ciò che può potenzialmente differenziare una lezione tecnicamente e didatticamente impeccabile da una lezione straordinaria, passa attraverso una componente, che in questo caso fa da "ago della bilancia", la quale si determina da come l'insegnante parla alla sua classe, da come spiega i movimenti, la dialettica che adotta, il tono della sua voce, la sua postura e perché no, il suo carisma.



L'abilità verbale di un insegnante di Pilates è una vera e propria forma d'arte nell'insegnamento, che si sviluppa ed affina con il tempo. Così come questa va di pari passo con un adeguato tono di voce, sicurezza, chiarezza nelle terminologie utilizzate e, non ultimo, dinamismo e corretta postura durante lo svolgimento di una classe. Importante ribadire che quest'insieme di aspetti costituiscono il messaggio peculiare che l'insegnante trasmette ai propri studenti. Non è superfluo ricordare il detto che "una buona forma fa da cornice ad un buon contenuto". Per-

tanto, il primo messaggio dell'insegnante sarà teso a fornire le indicazioni tecniche, indispensabili per il corretto movimento, unitamente a quelle inerenti l'aspetto anatomico e respiratorio. Infine, dopo che lo studente avrà ben assimilato i primi due aspetti (movimento e anatomico\respiratorio), si tenderà ad elevare il livello qualitativo dei movimenti, unitamente all'intensità, nonché la concentrazione ed empatia sulla percezione dei movimenti.



Segnali di visualizzazione

Quello dei segnali di visualizzazione è un linguaggio decodificato, personalizzato e adattato; è un diretto derivato dei 6 principi Pilates, al quale ogni insegnante darà un'anima e parole proprie. Rappresenta uno strumento eccellente per dare anima e intensità ad una lezione di Pilates, che richiede padronanza di linguaggio, pratica ed esperienza, poiché può contraddistinguere, a ben ragione, una normale lezione da una lezione straordinaria. Facciamo qualche esempio pratico: esercizio "Single leg circles", mentre lo studente esegue il movimento potremmo dargli un segnale inerente la fluidità con, "muovi le gambe nell'acqua", o ancora, teso alla respirazione con "scandisci il movimento attraverso il tuo respiro", continuando con un altro segnale indirizzato al controllo del "Core", "mantieni la percezione della cintura", oppure "il tuo core è stabile e fermo come un blocco di marmo".

Le scuole di Pilates internazionali pongono molta enfasi su questo aspetto nei loro corsi di formazione, ciò a ragion veduta poiché se è vero che il Pilates si fonda su principi quali concentrazione, precisione, respiro, percezione del lavoro, un adeguato linguaggio aiuterà l'utente ad entrare rapidamente ed efficacemente in connessione con i concetti sopra esposti. I maggiori master trainer internazionali hanno lavorato, e lavorano tutt'ora intensamente, su questo aspetto.

Parte quinta: teoria e pratica degli esercizi Mat Work COSTRUIRE UNA CLASSE

FONDAMENTALI

I fondamentali sono la porta d'accesso al metodo, propedeutici per tutti i movimenti di Pilates, sia nel matwork che nei grandi attrezzi, poiché oltre ad aiutare ad assimilare ed entrare in empatia con i principi Contrology, si rivelano molto importanti per imparare a “sentire” i propri muscoli, prendere coscienza della propria postura e del proprio stato di mobilità generale. Seppur distinti dal programma di esercizi, vanno considerati comunque tali, soprattutto nella prospettiva di eseguirli come “step intermedi” per riuscire a compiere quei movimenti che inizialmente possono rivelarsi più difficili. Si possono utilizzare i fondamentali per costruire una vera e propria lezione, specie per quelle classi basic che necessitano di un lavoro propedeutico.

Respirazione



Livello: Fondamentali
Ripetizioni: 8-10 volte

Obiettivo: entrare in empatia con la corretta respirazione Pilates.

Portare le dita ai lati inferiori della gabbia toracica, in corrispondenza delle costole fluttuanti.

Mantenendo il core funzionale (la cintura e pavimento pelvico attivati) e spalle rilassate, inspirare ed espirare lentamente focalizzandosi sul movimento laterale della gabbia toracica (inspirare le fluttuanti si aprono lateralmente, espirare le fluttuanti si chiudono).

CORE E PAVIMENTO PELVICO

Un core forte e attivo è il requisito fondamentale per ogni tipologia di movimento, sia che esso si basi sulla stabilizzazione, sia sulla mobilizzazione spinale, che sulla decompressione delle vertebre. Nel Pilates, ma non sarebbe improprio affermare anche nella vita di tutti i giorni, ogni movimento che si compie parte dal core.

Anti e retroversione bacino



Livello: Fondamentali
Ripetizioni: 8-10 volte

Obiettivo: connessione con il core, mobilità del rachide lombare, stabilizzazione addominale e lombare, percezione del neutro.

Distesi in posizione supina, posizione neutra della colonna, neutral pelvis (osso pubico allineato con la spina iliaca anteriore superiore), core attivo, spalle rilassate. Inspirare profondamente mentre si è in posizione neutra, espirare attivando una retroversione del bacino (percezione del rachide lombare piatto che tocca il materassino) Inspirare tornando in posizione neutra, espirare attivando un'antiversione del bacino (percezione dell'arco lombare che si accentua, ma senza conferire tensioni sul rachide).

Leg slides



Livello: Fondamentali

Ripetizioni: 6-8 volte per gamba

Obiettivo: migliorare la stabilizzare del core e del pavimento pelvico mentre si muovono gli arti inferiori. Migliorare la connessione con il controllo addominale.

Distesi in posizione supina, core attivo e posizione neutra della colonna, ginocchia piegate con piedi paralleli alle anche, braccia distese lungo i fianchi con palmi delle mani proni.

Con un piede in flex far scorrere il tallone sul materassino (o pavimento) fino ad estendere completamente la gamba, tornare a ritroso con il tallone fino alla posizione di partenza. Mantenere il neutro stabilizzando il pavimento pelvico. Ripetere con l'altra gamba. Inspirare quando si estende la gamba, espirare tornando alla posizione di partenza.

Knee fold



Livello: Fondamentali

Ripetizioni: 6-8 volte per gamba

Obiettivo: migliorare la stabilizzazione del core e del pavimento pelvico mentre si muovono gli arti inferiori. Migliorare la connessione con il controllo addominale.

Distesi in posizione supina, core attivo e posizione neutra della colonna, ginocchia piegate con piedi paralleli alle anche, braccia distese lungo i fianchi con palmi delle mani proni. Posizione neutra della colonna, core attivo. Sollevare una gamba mantenendola flessa con il piede in point, stabilizzando il pavimento pelvico, tornare alla posizione di partenza. Ripetere con l'altra gamba. Inspirare in posizione di partenza, espirare sollevando la gamba, Inspirare abbassando la gamba, espirare sollevando l'altra gamba ecc.

Estensione anca da prono



Livello: Fondamentali

Ripetizioni: 8-10 volte

Obiettivo: lavorare sulla stabilizzazione del core, attivare glutei e lombari, allungare gli psoas.

Distesi in posizione prona, gambe tese in linea con le anche e piedi in point, gomiti abdotti poggiati sul materassino, mento che poggia sulle mani. In posizione neutra della colonna attivare la cintura addominale e pavimento pelvico, con una lieve pressione dell'osso pubico sul materassino. Inspirare, estendere l'anca sollevando la gamba fin dove si riesce a mantenere il neutro non muovendo il pavimento pelvico. Tornare alla posizione di partenza espirando. Ripetere con l'altra gamba.

MOBILITA' DELLA COLONNA

Sono tutti quei movimenti atti a migliorare la mobilità della colonna vertebrale. Migliorare la mobilità della colonna renderà di conseguenza più efficiente ogni movimento, ottimizzando il lavoro delle catene muscolari, oltre a mantenere l'integrità delle strutture (dischi e vertebre).

Una colonna più flessibile sarà una colonna che manterrà nel tempo la sua integrità e funzionalità, sarà più forte, quindi più sana.

Cat stretch



Livello: Fondamentali

Ripetizioni: 4-6 volte per ogni direzione

Obiettivo: migliorare la mobilità della colonna, entrare in empatia con tutti quei movimenti che prevedono mobilizzazione spinale.

Posizione di quadrupedia. Inspirare in posizione neutra della colonna, espirare portandosi in c-shape, inspirare tornando nuovamente in posizione neutra, espirare portandosi in iperestensione.

Flight



Livello: Fondamentali

Ripetizioni: 6-8 volte

Obiettivo: attivare la catena estensoria della colonna vertebrale, entrare in empatia con i movimenti di iperestensione, migliorare la mobilità della colonna.

Distesi in posizione prona, gambe tese in linea con le anche, piedi in point. Braccia distese in linea con i fianchi, palmi proni che poggiano sul materassino. Posizione neutra della colonna, cintura addominale e pavimento pelvico attivi, con una lieve pressione dell'osso pubico sul materassino. Inspirare sollevando il torace, iperestendere la colonna mantenendo il pavimento pelvico a contatto con il materassino, espirare tornando alla posizione di partenza.

Twist



Livello: Fondamentali

Ripetizioni: 4-6 volte per ogni direzione

Obiettivo: lavorare sui segmenti laterali del core (obliqui interni, esterni) migliorando la percezione nell'attivarli, migliorare la mobilità del tronco.

Seduti nella posizione del Buddha, core attivato, posizione neutra della colonna, osso sacro ben saldo sul materassino, braccia flesse a livello delle spalle, palmi delle mani che poggiano su gomito/omero del braccio opposto.

Concentrarsi nel percepire la "respirazione Pilates", fare una profonda inspirazione nella posizione di partenza, espirando roteare su un lato facendo ben attenzione a non muovere i glutei dal materassino. Inspirare tornando alla posizione di partenza, espirare ripetendo sull'altro lato.

Head float



Livello: Fondamentali

Ripetizioni: 8-10 volte

Obiettivo: attivare l'area addominale in maniera corretta, attraverso la mobilizzazione spinale. Entrare in empatia con la percezione di far lavorare gli addominali, senza conferire tensioni sul collo e sul tratto cervicale.

Distesi in posizione supina, core attivo e posizione neutra della colonna, ginocchia piegate con piedi paralleli alle anche, braccia distese lungo i fianchi con palmi delle mani proni. Inspirare nella posizione di partenza, espirare venendo in antepulsione con mento e spalle sollevando leggermente le scapole dal materassino (la parte bassa delle scapole accarezza il materassino), le braccia si sollevando portandosi in linea con il pavimento pelvico. Inspirare tornando alla posizione di partenza.

Bridge



Livello: Fondamentali

Ripetizioni: 6-8 volte

Obiettivo: attivare treno posteriore, core. Migliorare l'articolari  della colonna.

Distesi in posizione supina, core attivo e posizione neutra della colonna, ginocchia piegate con piedi paralleli alle anche, braccia distese lungo i fianchi con palmi delle mani proni. Posizione neutra della colonna, core attivo. Esecuzione 1: Inspirare sollevando il bacino, mantenendo il neutro, fino a portare tronco-bacino-cosce in asse, espirare tornando alla posizione di partenza.

Esecuzione 2: Inspirare in posizione di partenza, espirare ed attivando una retroversione del bacino lo si solleva articolando vertebra dopo vertebra, fino a portare tronco-bacino-cosce in asse, stabilizzare in posizione neutra inspirando, espirare snocciolando una vertebra alla volta sul materassino, fino a tornare in posizione neutra.

MOBILITA' CSO (cingolo-scapolo-omerale)

Questi movimenti sono propedeutici per il miglioramento della mobilità del blocco spalle-scapole-costole, attuabili anche come esercizi per ottimizzare la respirazione, non ultimo aiutano nel corretto movimento delle spalle senza generare tensioni sul tratto cervicale.

Spalle, scapole costole



Livello: Fondamentali

Ripetizioni: 8-10 volte

Obiettivo: attivare correttamente il cingolo scapolo omerale e migliorarne la mobilità. Ottimizzare il movimento costale e la respirazione. Adottare cautela e prestare attenzione in caso di persone con lesioni alla spalla o cuffia dei rotatori.

Distesi supini, gambe flesse con piedi paralleli ai fianchi, braccia distese lungo i fianchi. Inspirare sollevando le braccia, fino a portarle posteriormente in linea con la testa, sul pavimento. Espirare tornando con le braccia in avanti. Eseguire lentamente, porre enfasi sul movimento delle coste fluttuanti.

Adduzioni abduzioni scapole (scapulae awareness) seduto, supino



Livello: Fondamentali

Ripetizioni: 6-8 volte

Obiettivo: migliorare la mobilità scapolare nei movimenti di adduzione\abduzione.

Seduto. Attivare la cintura addominale, colonna in neutro. Addurre lentamente le scapole, ponendo enfasi sulla percezione che si tocchino, al tempo stesso aprire in petto ponendo enfasi sulla percezione di portarlo in avanti, inspirare con enfasi sul movimento laterale delle costole fluttuanti. Abdurre lentamente le scapole, nella percezione di allontanarle l'una dall'altra, al tempo stesso a cercare un lieve incavamento interno del petto, con le braccia che propendono in avanti, espirare. Eseguire lentamente. Ripetere 6-8 volte

Decupito supino. Ginocchia piegate con piedi paralleli ai fianchi. Addurre lentamente le scapole, ponendo enfasi sulla percezione che si tocchino, al tempo stesso aprire in petto ponendo enfasi sulla percezione di portarlo verso il soffitto, inspirare con enfasi sul movimento laterale delle costole fluttuanti. Abdurre lentamente le scapole, nella percezione di allontanarle l'una dall'altra, al tempo stesso a cercare un lieve incavamento interno del petto, con le mani che propendono verso il soffitto, espirare. Eseguire lentamente. Ripetere 6-8 volte

CORE E PARTE SUPERIORE

Questi fondamentali si rivelano estremamente utili ed efficaci per molteplici ragioni. Lavorano sulla stabilizzazione del core, delle spalle, sul controllo muscolare di tutto il corpo. Propedeutici per acquisire forza resistente e controllo muscolare, attraverso il lavoro in isometria.

Plank



Livello: Fondamentali

Ripetizioni: 1-3 volte

Obiettivo: stabilizzazione del core, delle spalle, controllo parte superiore. Lavorare sulla tenuta in isometria.

Iniziare in quadrupedia, attivare il core, colonna in neutro. Polsi in linea perpendicolare alle spalle, con mani che guardano avanti. Portarsi in posizione di plank, con le gambe in linea ai fianchi. Mantenere la posizione per il tempo prestabilito. Tornare in posizione di quadrupedia, ripetere. In caso di stress ai polsi o difficoltà, piegare le braccia e poggiare sui gomiti.

Side plank

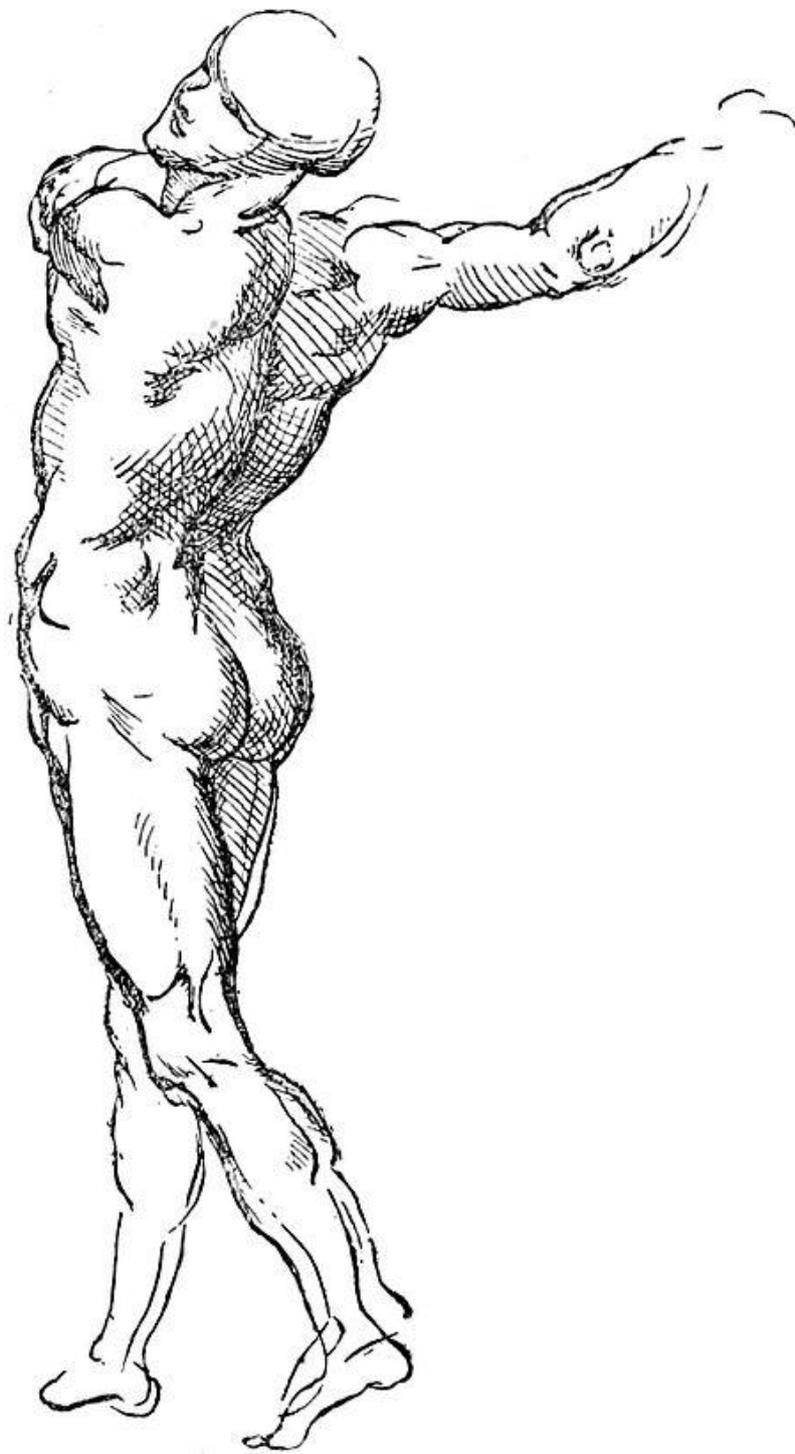


Livello: Fondamentali

Ripetizioni: 4-6 volte per ogni lato

Obiettivo: rafforzare i fasci muscolari esterni come il tensore della fascia lata, piccolo e medio gluteo, obliqui, con un interessamento dei muscoli superiori (deltoidi, tricipiti, pettorali). Stabilizzare la spalla. Entrare in empatia con la percezione di “muoversi dal core”.

Seduti sul fianco sinistro, ginocchia flesse e sovrapposte, piedi sovrapposti, posizione neutra della colonna, attivare la cintura addominale tenendo le spalle rilassate. Braccio destro esteso con mano poggiata su stinco\caviglia, braccio sinistro esteso con mano poggiata sul materassino, palmo della mano verso l'esterno, in linea con spalle e anche. Inspirare profondamente nella posizione di partenza, espirando lentamente sollevare il bacino portando tronco\bacino\gambe in asse, braccio destro che si porta in linea con la testa, mantenere la posizione inspirando, espirare tornando alla posizione di partenza. Si può mantenere la posizione sollevata in isometria per un tempo prestabilito. In caso di stress al polso, si può piegare il braccio di supporto, poggiando sul gomito.



MATWORK PROGRAMMA BASE

HUNDRED
LEG PULL BACK & REVERSE ARM
SINGLE LEG CIRCLES
ROLLING LIKE A BALL
SINGLE LEG STRETCH
DOUBLE LEG STRETCH
SINGLE STRAIGHT LEG STRETCH
DOUBLE STRAIGHT LEG STRETCH
CRISS CROSS
BODY TORSION
SPINE STRETCH FORWARD
THE SAW
SIDE LEG SERIES
- front & back
- lift & lower
- circles
- inner thigh up & down
- inner thigh circles
THE SEAL
BEATS ON THE BELLY
TEASER PREP

HUNDRED



Livello: Base

Ripetizioni: 100 pulsazioni/10 respiri

Obiettivi

The Hundred viene eseguito per lavorare la "powerhouse" ed in particolare l'area addominale, attivare il sistema circolatorio. Trattandosi di un esercizio che interessa l'area centrale del corpo, è utile inserirlo nella parte iniziale della classe.

In posizione supina sul materassino. Piegare le ginocchia al petto, con i palmi proni sollevare leggermente le braccia portandole in linea con il pavimento pelvico, sollevare leggermente le spalle dal materassino formando una c-shape con la colonna, parte inferiore delle scapole che "accarezzano il materassino", spalle e mento in ante pulsione, sguardo volto tra cosce e pavimento pelvico. Estendere le gambe portandole ad un angolo di 100\120°, piedi in point in posizione a V, braccia che rimangono protese in avanti. Tenere la posizione ed effettuare delle

piccole e rapide battute con le braccia su e giù, 6-8 pollici dal tappetino (movimenti a mo di beats, come se le mani rimbalzassero su delle molle). Inspirare per 5 battute completando la fase inspiratoria, espirare per 5 battute completando quella espiratoria. Ripetere per 10 fasi respiratorie.

Segnali di visualizzazione

“Immagina di avere due molle sotto i palmi delle mani mentre li batti. Core stabile e forte. Braccia e gambe che si allungano. Tieni il mento fermo, immagina di avere una mela tra mento e collo, non devi farla cadere.

Modifiche / variazioni

1. Per i clienti con qualsiasi malattia infettiva evitare il movimento di pompaggio con le braccia. Esempi: influenza, cancro, AIDS, e tumori ... In questo caso, occorre tenere le braccia ferme concentrandosi solo sulla respirazione.
2. Per i clienti con problemi al collo mantenere la testa poggiata sul materassino. Gradualmente si potrà procedere tenendo la testa e spalle sollevati per brevi periodi. Procedere con cautela e gradualità.
3. Per i problemi alla bassa schiena e per i neofiti, iniziare con le ginocchia piegate e piedi sul pavimento.
4. Questo esercizio è più facile se le gambe sono dritte fino al soffitto. Idealmente, le gambe devono essere estese in modo tale da far rimanere attaccata al tappeto la parte bassa della schiena.

Attenzione

Rimanere con le spalle ferme. Evitare tensioni al collo. La parte bassa della schiena deve rimanere piatta sul tappeto.

Glutei e addominali impegnati. Collo, spalle, cosce e piedi rilassati. Assicurarsi che gli addominali appiattiscono verso la colonna vertebrale anziché rigonfiarsi.

LEG PULL BACK & REVERSE ARM



Livello: Base

Ripetizioni: 3-5 in ogni direzione

Obiettivi

Questo movimento semplice e versatile ha molteplici peculiarità e benefici, efficace nel rinforzare la parte posteriore, in particolare la catena estensoria della colonna vertebrale, lombari e glutei, utile per migliorare controllo ed equilibrio del tronco, stabilizzazione del pavimento pelvico, benefico per la mobilità di anche, ginocchia e cingolo scapolo omerale.

Posizionarsi in quadrupedia sul materassino, colonna in neutro, attivare la "cintura". Estendere orizzontalmente la gamba sinistra e braccio destro, inspirare mantenendo la posizione assiale per uno/due secondi, tornare alla posizione di par-

tenza espirando. Ripetere sull'altro lato con la stessa sequenza respiratoria (inspirare, estendere braccio-gamba, espirare tornare in quadrupedia). Mantenere il neutro della colonna nel movimento degli arti, ponendo attenzione nel non basculare con i fianchi e stabilizzare il pavimento pelvico.

Segnali di visualizzazione

*La tua colonna si allunga mentre estendi braccio e gamba. Il tuo pavimento pelvico è immobile, come fosse appoggiato su un sostegno. Senti la cintura che cinge il tuo punto vita. Muovi braccio e gamba nell'acqua.

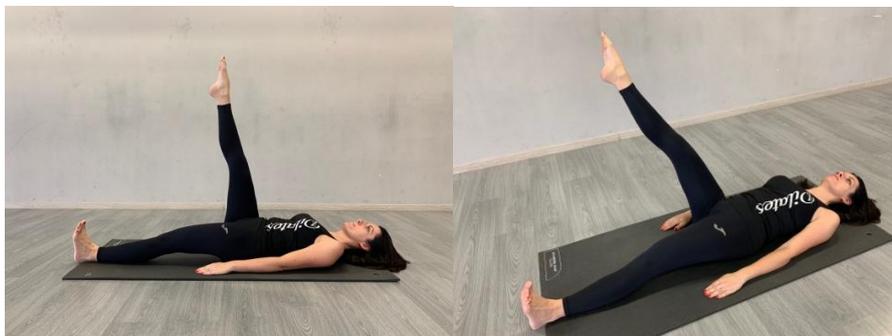
Modifiche / variazioni

1. Per coloro che presentano rigidità delle spalle, scarsa mobilità del cingolo scapolare, estendere il braccio facendo scorrere la mano sul materassino (quindi senza sollevarlo).
2. Per chi presenta difficoltà di equilibrio e/o coordinazione, estendere prima la gamba, poi il braccio, oppure solo la gamba o solo il braccio, qualora il movimento risultasse comunque difficile.

Attenzione

Mantenere il neutro della colonna, focalizzarsi sulla costante percezione della cintura, il core è fermo.

SINGLE LEG CIRCLES



Livello: Base
Ripetizioni: 3-5 in ogni direzione

Obiettivi

Questo esercizio si focalizza sulla stabilizzazione del Core, mobilità delle anche e stretching del tratto ischio crurale, cavo popliteo, adduttori.

Distesi supini con le mani lungo i fianchi, i palmi proni ed appoggiati a terra. Estendere una gamba al soffitto, ginocchio dritto e gamba in lieve extra rotazione. Piede in point. L'altra gamba estesa sul materassino con il piede in flex. Entrambe le gambe in linea con anche e spalle. Mantenere il neutro della colonna, stabilizzare il pavimento pelvico. Disegnare un cerchio con la gamba (es. prima metà del cerchio verso l'esterno del corpo, seconda metà verso l'interno), inspirando nella prima metà del cerchio ed espirando nella seconda. Ripetere 3-5 cerchi in una direzione, poi invertire il cerchio.

Segnali di visualizzazione

*Muovi la gamba nell'acqua. Core stabile e solido. Immagina una tazzina di caffè appoggiata sul pavimento pelvico, che rimane immobile. Immagina i tuoi fianchi avvitati sul materassino.

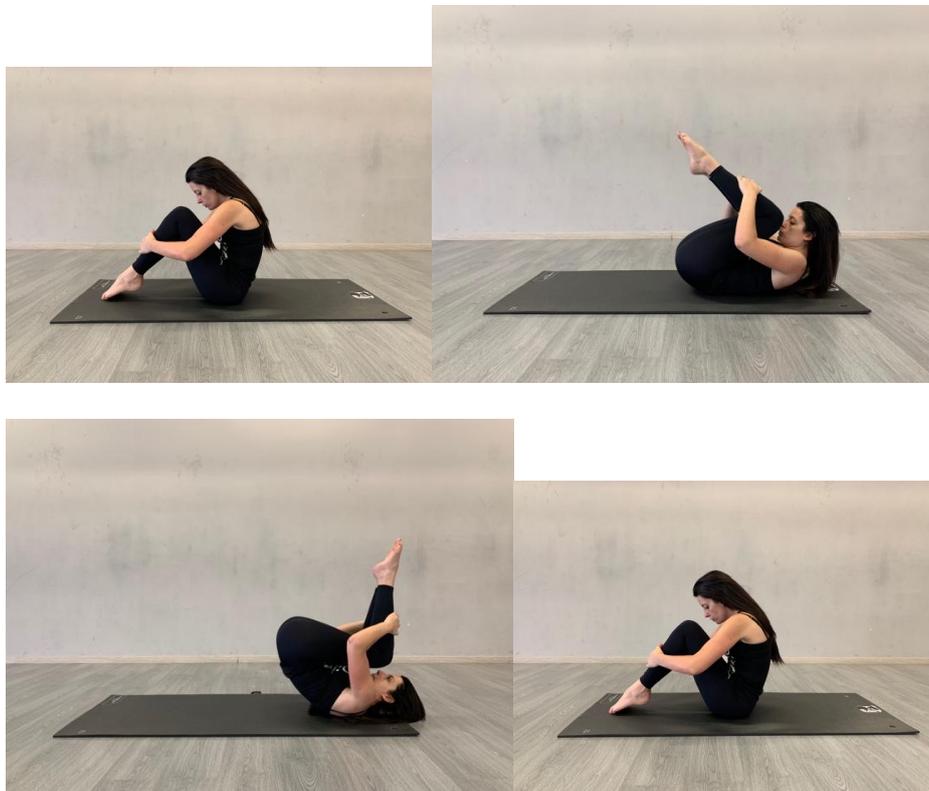
Modifiche / variazioni

1. Per persone che hanno avuto una protesi d'anca, iniziare con un rom ridotto e/o con il ginocchio leggermente flesso. Inoltre, come regola generale, la gamba non deve superare 90 gradi.
2. Per chi presenta problemi alla bassa schiena, o muscoli posteriori della coscia molto rigidi, iniziare con il ginocchio leggermente flesso, la gamba d'appoggio piegata ed il piede sul pavimento per agevolare la stabilità.
3. Iniziare con un piccolo cerchio, ponendo enfasi sulla stabilizzazione di fianchi e spalle, per poi gradualmente aumentare il rom.
4. Versione avanzata: L'anca si solleva dal tappeto quando la gamba attraversa il corpo. - Grande cerchio.

Attenzione

Focus su stabilizzazione di fianchi e pavimento pelvico. Vertere sulla percezione costante di sentir lavorare il core, senza conferire carichi sulle spalle e sul collo. Mantenere la colonna in neutro.

ROLLING LIKE A BALL



Livello: Base

Ripetizioni: 5-10

Obiettivi / eventuali controindicazioni

Movimento efficace per il miglioramento della mobilità della colonna vertebrale, nella percezione del core ed equilibrio. Evitare se si presentano problemi al collo, patologie della colonna, o problemi articolari che impediscono di mantenere la corretta posizione. Per persone con scoliosi non rotolare.

Iniziare seduti sul materassino. Portare le mani tra stinchi e caviglie. Piedi uniti, le ginocchia leggermente aperte (immaginare di tenere una palla tra le ginocchia).

La testa deve essere tra le ginocchia. C-shape con la colonna vertebrale. Tenere l'equilibrio in questa posizione, le dita dei piedi puntate e fuori dal tappetino. In-

spirare e roteare all'indietro, espirare e roteare in avanti per poi tenersi in equilibrio.

Segnali di visualizzazione

*La tua colonna è rotonda e rotola sul materassino. La tua colonna a forma di C, si muove nell'acqua. Percezione di incavamento interno della pancia. Muoviti dal core.

Modifiche / variazioni

1. Evitare per persone con problemi di schiena / collo o patologie discali.
2. Se si presentano problemi al ginocchio, afferrare sotto le ginocchia.
3. Per alcuni clienti, (decondizionati, scoliosi) tenersi in equilibrio nella forma di c-shape. Infine, in casi di difficoltà nell'equilibrio e coordinazione, possono cominciare a "dondolare" con piccoli movimenti e lavorare aumentando gradualmente l'arco di movimento.
4. Ulteriore variante (ma solo per gli utenti più avanzati che hanno difficoltà nel sentire il loro lavoro addominale), non tenere le gambe con le braccia. Utilizzare gli addominali per mantenere le ginocchia vicine al petto e roteare.

Attenzione

Mantenere la c-shape durante il rotolamento. Non gettare la testa indietro all'inizio e durante la rotazione. Mantenere le cosce vicine al petto e le ginocchia piegate per tutto il movimento. Mantenere le spalle verso il basso e rilassate. Focus sulla "percezione degli addominali che devono portare il corpo verso l'alto".

SINGLE LEG STRETCH



Livello: Base
Ripetizioni: 3-10

Obiettivi

Efficace per allenare il core, sia centralmente che nelle sezioni laterali, lavora anche sulla flessibilità di anche e ginocchia.

Posizione supina, in c-shape. Piegare il ginocchio sinistro verso il petto - la mano destra sul ginocchio, mano sinistra sulla caviglia / stinco.

Estendere la gamba destra a livello degli occhi. Testa e spalle sono ferme e non appoggiate al tappetino. Inspirate e con un doppio impulso invertire la posizione, con il ginocchio destro piegato verso il petto e la gamba sinistra estesa. Continuare a respirare invertendo di nuovo la posizione, con ginocchio sinistro al petto,

gamba destra estesa. La respirazione seguirà questa sequenza: inspirare destra e sinistra, espirare destra e sinistra. Ripetere per 3 -10 ripetizioni.

Segnali di visualizzazione

*Core stabile e forte. Le tue gambe si allungano come elastici. Muovi gli arti nell'acqua.

Modifiche / variazioni

1. Per i clienti con problemi al collo mantenere la testa e spalle poggiate sul materassino durante l'esercizio.
2. Per i problemi alla schiena, invece di estendere una gamba, piegare la gamba e mettere il piede sul pavimento per fornire stabilizzazione alla colonna vertebrale.
3. Successivamente, estendere la gamba dritta al soffitto. Gradualmente, cominciare ad abbassare la gamba fino a portarla all'altezza degli occhi. Assicurarsi che la zona lombare rimanga sul materassino.
4. Iniziare espirando ogni volta che il ginocchio è tirato al petto per coinvolgere gli addominali. Si arriva ad una corretta respirazione dopo diverse lezioni.

Attenzione

La zona lombare rimane adesa al materassino. Utilizzare l'appoggio della mano per mantenere l'allineamento corretto della gamba.
Spalla-anca-ginocchio-tallone in linea sullo stesso lato del corpo.

DOUBLE LEG STRETCH



Livello: Base
Ripetizioni: 3-10

Obiettivi / eventuali controindicazioni

Forza, controllo e stabilizzazione del core. Potrebbe produrre tensione al collo, in tal caso iniziare con testa e spalle sul mat.

Iniziare supino con le mani ad abbracciare le ginocchia al petto. Testa e le spalle sono sollevate da terra. Inspirare: estendere le braccia allineandole alle orecchie e le gambe sopra il livello degli occhi. Espirare mentre le braccia fanno una circonduzione e le ginocchia si avvicinano al petto. Focus: mantenere la zona lombare adesa al materassino le spalle sollevate, mentre le braccia e le gambe si estendono.

Segnali di visualizzazione

*Core solido, stabile e forte. Gambe e braccia si allungano come elastici. Cintura stretta intorno alla vita. Muovi braccia e gambe nell'acqua.

Modifiche / variazioni

1. Per i clienti con problemi al collo, mantenere la testa sul tappeto per tutto il movimento.
2. Per i problemi lombari, tenere le ginocchia piegate ed i piedi sul pavimento per stabilizzare la colonna vertebrale. Mantenere testa e spalle sollevate, solo le braccia eseguono il movimento.
3. Per i problemi alle spalle, omettere le braccia. Lasciare le braccia ai lati e muovere solo le gambe.
4. I punti 2 e 3 sono una valida propedeutica per introdurre questo esercizio. Eseguiere l'esercizio nella sua versione completa, una volta che gli allievi avranno acquisito consapevolezza della parte superiore ed inferiore del corpo.
5. Per rendere l'esercizio più facile, si estendono le gambe dritte fino al soffitto. Focus: estendere gambe dal corpo mantenendo la zona lombare al tappeto. Idealmente, le gambe devono estendersi a livello degli occhi.

Attenzione

La zona lombare (come già sottolineato), deve rimanere adesa al materassino per tutto il movimento. Poiché le braccia si estendono sopra la testa, mantenere testa e spalle sollevate in ante pulsione. Focalizzarsi sulla ricerca della percezione del lavoro addominale nel tirare le ginocchia al petto.

SINGLE STRAIGHT LEG STRETCH



Livello: Base
Ripetizioni: 3-5

Obiettivi
Stabilizzazione del core, controllo, allungamento degli psoas e bicipiti femorali.

Iniziare sdraiato sulla schiena, testa e spalle in ante pulsione, entrambe le gambe estese perpendicolarmente. Inspirare e tirare una gamba verso il petto, mentre l'altra gamba raggiunge la linea orizzontale, come fosse un movimento di forbici. Continuare a respirare ed a scambiare le gambe. Espirare e tirare prima una gamba e poi l'altra. Ripetere per 3-5 ripetizioni.

Segnali di visualizzazione

*Le gambe si allungano. Le gambe si aprono e chiudono come una forbice. La gamba superiore verso il soffitto. (o verso il cielo). Core forte e stabile.

Modifiche / variazioni

1. Per i clienti con problemi al collo, o se il collo e le spalle hanno bisogno di una pausa, lasciare la testa appoggiata al tappetino.
2. Iniziare espirando ogni volta che una gamba arriva verso il petto. Respirare correttamente anche in seguito.
3. Abbassare la gamba dal corpo quanto più in modo confortevole e controllato. Idealmente, la gamba deve abbassarsi a livello degli occhi.

Attenzione

Le gambe devono essere dritte in tutto l'esercizio. Gli addominali devono far tirare la gamba al petto. La testa e le spalle rimangono ferme. Portare la gamba verso il naso, non il contrario. Zona lombare adesa al materassino. Evitare tensione al collo e alle spalle.

DOUBLE STRAIGHT LEG STRETCH



Livello: Base
Ripetizioni: 3-10

Obiettivi
Forza, controllo e stabilizzazione del core. Allungamento dei bicipiti femorali.

Iniziare sdraiato sulla schiena con entrambe le gambe unite ed estese al soffitto. Mani dietro al capo con gomiti abdotti; spalle e mento in ante pulsione, usando gli addominali e non le braccia. Tenere questa posizione per tutto l'esercizio. Inspirare mentre le gambe scendono al tappeto mantenendo la parte bassa della schiena attaccata al pavimento. Espirare mentre le gambe si sollevano con l'aiuto degli addominali. Ripetere per 3-10 ripetizioni.

Segnali di visualizzazione

*Creste iliache avvitate al materassino. Cintura stretta intorno al punto vita. Le due gambe sono adese, pressate l'una contro l'altra, come se fossero un unico blocco.

Modifiche / variazioni

1. Per problemi al collo, mantenere la testa sul tappeto. Si può iniziare muovendo le gambe in un arco di movimento più ridotto, al fine di essere sicuri di mantenere l'area lombare in linea al pavimento ed evitare di conferirvi stress.
2. Per problemi alla schiena. Naturalmente va valutata l'entità della patologia del cliente (protusione, ernia ecc.), in tal caso almeno inizialmente è preferibile omettere questo esercizio, almeno finché non si sarà adeguatamente rafforzata la cintura paravertebrale.
3. Per rendere l'esercizio più facile, iniziare con una gamba al soffitto e l'altra piegata al ginocchio, piede al pavimento per stabilizzare la schiena. Testa e le spalle sollevate se possibile. Inspirare e abbassare la gamba, espirare e sollevare.
4. Il passo successivo, Double Diamond. Piegare entrambe le ginocchia verso il petto abducendole, raggiungendo una posizione simile ad un diamante / posizione di rana con le gambe. (piedi uniti, le ginocchia leggermente divaricate, le gambe piegate con un angolo di 90 gradi), mani a sostegno dietro la testa. Testa e le spalle in ante pulsione. Inspirare ed estendere le gambe verso il tappetino, mantenendo la zona lombare saldamente premuta al pavimento. Espirare e usare gli addominali per sollevare le gambe in abduzione, riportando le ginocchia verso il petto.

Attenzione

La parte bassa della schiena rimane saldamente al materassino mentre le gambe si abbassano e si sollevano.

La testa e le spalle rimangono entrambe sollevate. Assicurarsi che le spalle non si abbassino verso il tappeto durante l'esecuzione. I clienti devono sentire per tutto l'esercizio il lavoro negli addominali.

CRISS CROSS



Livello: Base
Ripetizioni: 3-10

Obiettivi

Rinforzo e stabilizzazione del core, con enfasi sull'area obliqua.

Iniziare sdraiato sulla schiena, entrambe le ginocchia al petto, le mani dietro la testa come supporto. Inspirare e ruotare la parte superiore del corpo sollevando una spalla dal tappetino, mentre il ginocchio opposto tira verso il petto / gomito. L'altra gamba si estende al livello degli occhi. Cercare di tenere un gomito sul tappeto, indirizzandovi al tempo stesso lo sguardo. Sollevare la spalla invece del gomito per coinvolgere meglio gli addominali. Ripetere dall'altra parte - braccio

opposto al ginocchio. Inalare destra / sinistra, espirare destra / sinistra. Ripetere per 3-10 sequenze.

Segnali di visualizzazione

*Core come un blocco di marmo. Disegna due mezze lune con i gomiti. Il gomito cerca di accarezzare il ginocchio della gamba opposta.

Modifiche / variazioni

1. Per alcuni problemi al collo e alla schiena (patologie del rachide, o osteoporosi) i movimenti di torsione sono inappropriati. Ometterli, se necessario.
2. Per contribuire a stabilizzare la schiena e fianchi, tenere un ginocchio piegato e il piede sul pavimento mentre l'altro ginocchio sale verso il petto.
3. Il passo successivo. Estendere la gamba dritta al soffitto. Gradualmente, si inizierà ad abbassarla tenendola estesa. Idealmente la gamba dovrebbe estendersi a livello degli occhi.
4. All'inizio, i clienti tendono ad espirare ogni volta che sollevano spalla e gomito insieme. Aggiungere la respirazione corretta in seguito.
5. Gli esercizi di torsione sono l'ideale per i clienti con asma.

Attenzione

Mentre si muovono i gomiti si tende ad utilizzare la parte superiore del corpo invece degli addominali. Mantenere la gamba sollevata estesa. Utilizzare gli addominali per tirare il ginocchio al gomito opposto.

BODY TORSION



Livello: Base

Ripetizioni: 3-8 per ogni lato

Obiettivi

Migliorare la mobilità del tronco, roteazione discale, allungamento delle fasce oblique, allungamento dei muscoli del torace.

Iniziare sdraiato in posizione supina, gambe piegate su un lato, le braccia aperte, in linea con le spalle, le mani prona, testa girata a lato opposto delle gambe. Effettuare una rotazione, per arrivare nel lato di inizio opposto, mentre la testa segue la rotazione verso il lato opposto.

Inspirare nella prima metà del movimento, espirare nella seconda.

La torsione del corpo è utile per migliorare la mobilità del tronco e rafforzare i muscoli obliqui. Tutti gli esercizi di torsione sono anche utili per i clienti con l'asma.

Segnali di visualizzazione

*Disegna un mezzo cerchio con le ginocchia. Muovi le ginocchia nell'acqua. La tua colonna è una lunga vite, rotea in senso orario e antiorario.

Modifiche \ variazioni

Si può iniziare questo movimento con un rom ridotto, es. partendo con le ginocchia perpendicolari e spostandole sia a destra che a sinistra con un piccolo movimento (di 20 o 30 gradi), ciò si rivela indicato specie per quelle persone che tendono a caricare la spalle in questa posizione.

Attenzione

Fare attenzione a non caricare il collo e le spalle, è importante tenerli rilassati. Movimento fluido e controllato.

SPINE STRETCH FORWARDS



Livello: Base
Ripetizioni: 3-5

Obiettivi

Questo esercizio è molto efficace nel migliorare la mobilità della colonna vertebrale e la flessibilità. Le persone che presentano una certa rigidità nella zona poplitea \ ischio crurale avranno una comprensibile difficoltà. In tal caso iniziare con le ginocchia leggermente piegate.

Iniziare seduto con le gambe divaricate, leggermente in fuori rispetto alla linea delle spalle. Le gambe sono estese. I piedi sono flessi. Le orecchie oltre le spalle, spalle oltre fianchi. Braccia estese all'altezza delle spalle.

Inspirare portando in estensione la colonna , espirare e piegarsi in avanti, una vertebra alla volta, fino a raggiungere le braccia tra le gambe. Inspirare e roll back up (una vertebra alla volta, parte bassa della schiena, metà schiena, parte superiore della schiena, collo e testa). Ripetere 3-5 volte.

Segnali di visualizzazione

*Cingi il punto vita con una cintura elastica. Mentre ti muovi in avanti fai una c-shape con la colonna. La tua pancia forma un incavamento interno. Mentre ti muovi in avanti le tue braccia si allungano. Immagina qualcuno che ti tira verso sé tenendoti le mani. Mentre torni indietro senti una vertebra sovrapporsi l'una sopra l'altra.

Modifiche / variazioni

1. Per chi ha problemi alla schiena / collo, questo esercizio potrebbe non essere appropriato. Omettere se necessario.
2. Qualora se ne presentasse la necessità, per fornire sostegno iniziare con la schiena appoggiata al muro per fare l'esercizio. Il muro aiuta ad allineare la colonna e a renderne più facile la mobilizzazione, una vertebra alla volta.
3. Per chi ha scarsa flessibilità del tendine del ginocchio, iniziare con un piccolo rialzo in più per sedersi (un mini box, o tappetino in più).
4. Se a causa di rigidità si incontrano difficoltà nel mantenere i piedi in flex, iniziare con i piedi in estensione.
5. Per coloro che hanno problemi alla spalla non sollevare il braccio, ma porre le mani sul pavimento tra le gambe, e lasciare che le braccia scivolino dolcemente sul materassino.

Attenzione

Supporto addominale soprattutto quando ci si piega in avanti. Collo e spalle rilassati. Arrivare avanti con la spina dorsale, non con le braccia e le spalle.

THE SAW



Livello: Base
Ripetizioni: 3-5

Obiettivi

The Saw è un esercizio di respirazione. L'obiettivo è quello di massimizzare le fasi respiratorie durante la torsione \ flessione del tronco. Anche questo esercizio si rivela molto utile per persone affette da asma. Efficace anche per allungare muscoli obliqui, muscoli della schiena, bicipiti femorali. Iniziare con cautela per coloro che presentano rigidità del collo, schiena, o del cingolo scapolo omerale.

Iniziare seduto con le gambe divaricate, leggermente fuori dalla linea delle spalle. La colonna vertebrale è in posizione verticale - orecchie oltre le spalle, spalle oltre fianchi. Le braccia sono estese ai lati all'altezza delle spalle. Inspirare e ruotare la parte superiore del corpo da un lato. Abbassare il braccio verso il lato op-

posto e sollevare l'altro braccio dietro il corpo mentre espirate e piegare la colonna vertebrale in avanti sulla gamba. Il mignolo raggiunge il dito del piede. Inspirate tornare alla posizione iniziale, per poi espirare e raggiungere la gamba opposta attraverso la torsione della parte superiore. Ripetere 3-5 volte per ogni lato.

Segnali di visualizzazione

*La tua colonna come una vite che rotea su sé stessa, in senso orario e antiorario. Muovi tronco e braccia nell'acqua. Braccia e gambe che si allungano lentamente. Le anche sono avvitate al materassino.

Modifiche / variazioni

1. Per clienti con poca flessibilità, sedersi su un rialzo o un tappetino in più per aiutare a raggiungere una posizione corretta.
2. Per i clienti con problemi alla spalla, in particolare con lesione alla cuffia del rotatore, non sollevare il braccio dietro, in quanto questo esercizio può essere fatto tenendo entrambe le braccia verso il basso flettendo la colonna vertebrale.
3. Questo esercizio può essere fatto con un partner per aiutare a imparare a tenere i fianchi fermi.

Attenzione

Entrambi i fianchi dovrebbero rimanere fermi. Le gambe devono rimanere sulla stessa lunghezza mentre si rotea il corpo. Torsione e flessione avvengono sopra la vita. Il corpo deve piegarsi direttamente alla gamba con entrambi i lati della vita fermi. Il dito mignolo anteriore dovrebbe essere in linea con il dito del piede. Il braccio dietro idealmente lontano dal corpo. Guardare al braccio indietro con la testa. Avvicinare l'orecchio al ginocchio. Contrarre gli addominali quando il corpo si curva in avanti. Spalle verso il basso e rilassate. Ginocchia edita dei piedi rimangono rivolte verso l'alto per tutto l'esercizio.

SIDE LEG SERIES: starting position



(II)

Side Leg Series

Obiettivi

Questa serie di esercizi si rivela utile nel migliorare la mobilità del bacino, nel rafforzamento dei rotatori dell'anca, tensore della fascia lata ed allungamento e rinforzo degli adduttori. Aiutano anche a migliorare il controllo e la stabilizzazione del core. Non presentano particolari controindicazioni, in quanto permettono di modificare/adattare la posizione in base al livello di allenamento e flessibilità della persona. In caso di tensione/affaticamento al collo si può optare per la posizione di appoggio del capo/braccio flesso (II).

Non è necessario fare l'intera serie di esercizi ad ogni lezione. Scegliere gli esercizi che si ritengono più vantaggiosi per la classe, poiché non tutti sono appropriati per ogni persona.

La posizione di partenza è la stessa per tutti gli esercizi. Iniziare sdraiato su un lato con il corpo sul bordo posteriore del tappeto.

Il braccio, spalla e l'anca devono essere allineati sul bordo posteriore del tappeto. Le gambe sono in avanti dal bordo anteriore del tappetino per fornire stabilità ed equilibrio. La testa rimane appoggiata al braccio. Per i principianti, l'altra mano è appoggiata sul pavimento per fornire ulteriore supporto. Per quelli di livello intermedio/avanzato, entrambe le braccia sono dietro la testa.

Spalle, fianchi e talloni sono uno sopra l'altro (allineamento perpendicolare).

Front & back



Kick Front & Back

Livello: Base

Ripetizioni: 5-10

Mantenere fermo il corpo. Provare ad eseguire questo esercizio usando un'associazione visiva: immaginate la vostra gamba come fosse il pendolo di un orologio, il quale si muove con cadenza regolare avanti e indietro, seguendo un movimento semi rotatorio rispetto alla linea orizzontale (avanti verso l'alto, poco sopra l'altezza del fianco, torna verso il centro riabbassandosi in linea al fianco, va indietro leggermente sopra la linea del fianco).

Inspirare portando la gamba in avanti leggermente verso l'alto. Espirare riportando la gamba indietro nella stessa modalità. La gamba dovrebbe oscillare come un pendolo di un orologio ad una ritmicità costante.

Mantenere la rotazione esterna con la gamba che calcia e mantenere la gamba sottostante ferma durante l'esercizio. Inspirare fronte calcio, espirazione calcio indietro. Ripetere 5-10 volte.

Segnali di visualizzazione

*La tua gamba come la lancetta di un pendolo. Una lancetta di un pendolo che rimbalza avanti e indietro. Il core non si muove, è avvitato perpendicolarmente al materassino. L'ombelico preme verso le vertebre lombari.

Modifiche / variazioni

1. Per persone con problemi alla spalla ci sono diverse opzioni. Se non è opportuno appoggiare la testa sul braccio, provare a tenere la testa con la mano per dare supporto al collo. Oppure potrebbero essere in grado di fare 1-3 ripetizioni,

per poi passare dall'altra parte. Tornare al lato iniziale se necessario per continuare a fare più serie. Oppure fare gli esercizi in piedi con le braccia rilassate ai lati. Si tratta di un diverso tipo di lavoro, più dolce, ma comunque propedeutico ed utile prima di passare al successivo.

2. Per chi presenta problemi al collo, sarà più sicuro porre la testa sul braccio, o mettere un cuscino sotto la testa per mantenere l'allineamento della colonna vertebrale e ridurre le tensioni.

3. Per persone con problemi alla schiena, vi sono diverse opzioni (in base all'entità del disagio, che l'insegnante valuterà durante la classe). Per fornire un adeguato supporto, si può far posizionare la persona con schiena al muro per aiutare ad usare gli addominali, oltre che per sostenere e mantenere stabile il corpo. Iniziare con un piccolo arco di movimento della gamba. Oppure - omettere questo esercizio. Molti degli altri esercizi nel Side Leg Series possono essere più adeguati.

Attenzione

Il corpo deve rimanere fermo. Mantenere la colonna vertebrale nelle proprie curve neutre. La gamba deve muoversi senza oscillazioni del fianco. Gli addominali devono sostenere la colonna vertebrale in particolare quando si calcia indietro. Spalle verso il basso e rilassate. La gamba che calcia resta in estensione mentre oscilla. Mantenere una rotazione all'esterno della gamba. Il ginocchio è rivolto verso l'alto.

Lift & lower



Lift & Lower / Beat, Beat Up (Side Leg Series)

Livello: Base/Intermedio/Avanzato

Ripetizioni: 3-10

Base: mantenere una posizione laterale su un fianco. Inspirare mentre si solleva la gamba verso il soffitto.

Mantenere il ginocchio in linea con le anche cercando di portare la gamba dietro la spalla.

Espirare e abbassare la gamba, facendo toccare i talloni. Cercare di mantenere la coscia rilassata, piede in point. Ripetere per 3-10 volte.

Intermedio: mantenere una posizione laterale su un fianco. Piede in point. Inspirare sollevando la gamba.

Flettere il piede ed espirare abbassando la gamba. Piede in point durante il sollevamento, flesso quando si abbassa la gamba. Ripetere per 3-5 volte, per poi invertire l'azione del piede.

Avanzato: Mantenere una posizione laterale su un fianco. Inspirare sollevando la gamba, espirare abbassando la gamba e battere davanti e dietro alla gamba d'appoggio.

“Inspirare e su, espirare e giù, e battere avanti e dietro.”

Ripetere per 4-8 volte. Si può anche eseguire mantenendo il piede sempre in point.

Segnali di visualizzazione

*La tua gamba come la lancetta di un pendolo. Una lancetta di un pendolo che rimbalza dal basso verso l'alto. Il core non si muove, è avvitato perpendicolarmente al materassino. L'ombelico preme verso le vertebre lombari.

Modifiche / variazioni

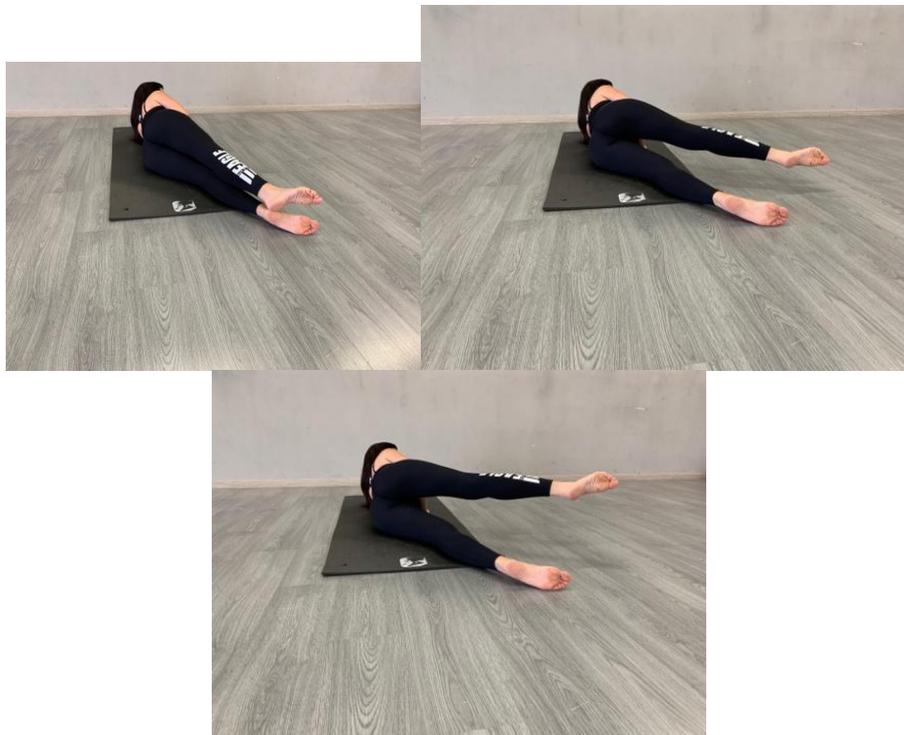
Scegliere l'esercizio appropriato in base al livello del cliente o della classe.

Estendere e flettere il piede è una variante, utile nello sfruttare la mobilità tibio tarsica. Insegnare prima con il piede rilassato, leggermente in point.

Attenzione

Il corpo rimane fermo, i fianchi non vanno all'indietro quando la gamba si solleva. Sollevare con i muscoli della gamba, focalizzandosi al tempo stesso sulla stabilizzazione del core. Mantenere una rotazione verso l'esterno - ginocchio rivolto verso l'alto. Sollevare la gamba dietro la spalla. La coscia della gamba d'appoggio rimane rilassata. Gli addominali fanno da supporto per tenere il corpo fermo (core stabilization). Spalle verso il basso e rilassate.

Small circles



Small Circles (Side Leg Series)

Livello: Base

Ripetizioni: 5-10 per ogni direzione

Versione base: Mantenere la posizione distesa da un lato. Sollevare la gamba orizzontalmente al tappeto con il ginocchio rivolto al soffitto.

Mantenere una rotazione esterna con la gamba. Tenere i fianchi e le spalle ferme. La gamba di supporto dovrebbe essere il punto medio / centro del cerchio. Con un piccolo ma fluido movimento circolare la gamba in alto ruota formando dei piccoli cerchi per 5-10 volte. Poi cambiare la direzione del cerchio per altre 5-10 ripetizioni. Assicurarsi che l'unica cosa in movimento sia la gamba.

Intermedio / avanzato: Invece di mantenere la gamba di lavoro sopra alla gamba di supporto mentre si gira, iniziare con la gamba di lavoro leggermente in avanti. Mantenere la gamba di fronte al corpo e fare 5 cerchi in una direzione, poi 5 cerchi nella direzione opposta. Portare la gamba di lavoro alla gamba di sostegno con ogni cerchio. Successivamente portare la gamba di lavoro leggermente die-

tro alla gamba di sostegno e ripetere 5 cerchi per ogni direzione con la gamba indietro.

Segnali di visualizzazione

*Il piede disegna dei piccoli cerchi. La gamba è lunga e si muove nell'acqua.

Modifiche / variazioni

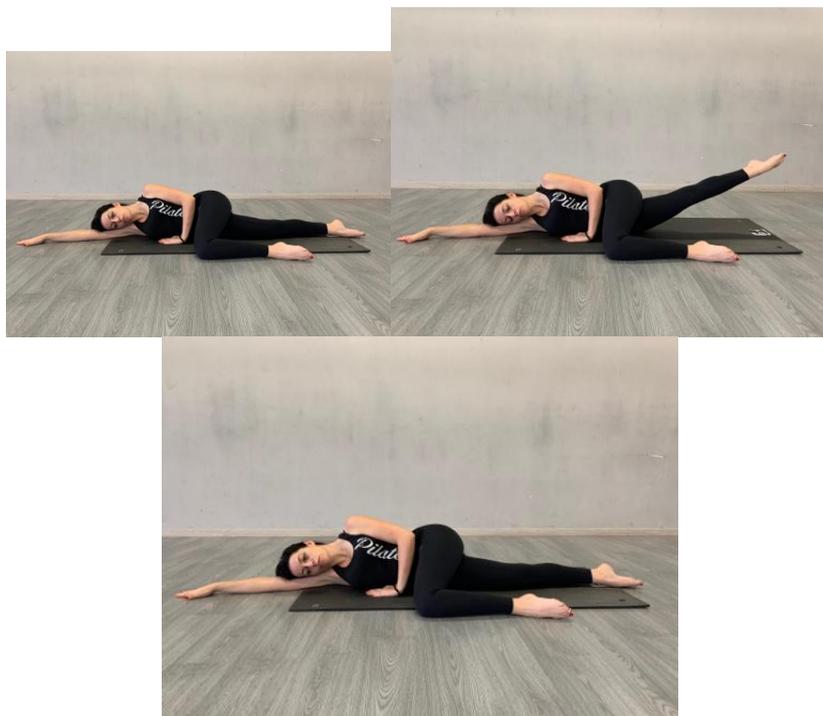
Se si presentano difficoltà di equilibrio e/o coordinazione, si può ulteriormente ridurre il rom, eseguendo il movimento più lentamente, concentrandosi sulla stabilizzazione del core.

Attenzione

I fianchi devono rimanere fermi per tutto il movimento delle gambe. Le spalle verso il basso. La colonna in neutro mantenendo attivati gli addominali. Il movimento della gamba è relativamente veloce, piccolo e fluido.

Non conferire tensioni su spalle e collo.

Inner Thigh: Lift & Lower



Inner Thigh – Lift & Lower (Side Leg Series)

Livello: Base

Ripetizioni: 5-10

Mantenere la posizione laterale su un fianco. Posizionare la gamba superiore frontalmente al corpo, ginocchio piegato. La gamba inferiore dritta in linea sul materassino. Inspirare e coinvolgere i muscoli adduttori sollevando la gamba verso l'alto. Espirare e abbassare la gamba. Ripetere per 5-10 volte.

Segnali di visualizzazione

*Immagina il tuo piede avvicinarsi al soffitto. Immagina di avere una molla sotto il piede, lascia che questa si estenda, sollevandolo verso l'alto. La gamba e la colonna si allungano. Muovi la gamba nell'acqua.

Modifiche / variazioni

1. La flessione della gamba superiore in alto è una variazione, ma aiuta a mantenere un migliore allineamento delle gambe. Il posizionamento ottimale delle gambe è con il piede sul materassino davanti al corpo con il ginocchio verso l'alto.
2. Se un cliente ha subito un'operazione di protesi d'anca, omettere questo esercizio.
3. Se un cliente ha problemi di schiena o ha scarsa flessibilità, posizionare un cuscino o un ulteriore materassino sotto al ginocchio per aiutare a mantenere la colonna vertebrale in allineamento e ridurre stress.
4. Provare a posizionare il piede in alto sul tappeto dietro il corpo, con il ginocchio roteato verso il soffitto. (In questa posizione è più difficile mantenere i fianchi fermi).
5. Se un cliente sente tensione nella parte posteriore durante l'esecuzione dell'esercizio, assicurarsi che la gamba sia fuori dal bordo del tappeto, o essere sicuri che stiano utilizzando gli addominali per il supporto.

Attenzione

Mantenere una posizione neutra della colonna vertebrale con il supporto addominale. La gamba di lavoro rimane fuori dal bordo anteriore del materassino. La gamba di lavoro deve mantenere la rotazione all'esterno. Sollevare la gamba con gli adduttori - polpaccio e piede rimangono rilassati. Sollevare la gamba senza sollevare l'anca. Non conferire carico su spalle e collo.

Inner Thigh – Circles

Livello: Base

Ripetizioni: 5 per ogni direzione

Mantenere la stessa posizione del lift & lower, in questo caso disegnare un cerchio lentamente per 5 volte in ogni direzione. Respirare naturalmente.

Segnali di visualizzazione

*La gamba si muove lentamente attraverso l'acqua. La gamba e la colonna si allungano.

Modifiche / variazioni

Grandezza del cerchio in base al livello di mobilità e allenamento dello studente.

Attenzione

Il corpo deve rimanere fermo. I cerchi dall'anca e la coscia, non dal ginocchio in giù. La gamba è lontana dal corpo e dritta mentre ruota. Mantenere il cerchio leggermente davanti al corpo per evitare uno sforzo alla zona lombare. Il movimento è fluido, controllato.

THE SEAL



Livello: Base
Ripetizioni: 5-10

Obiettivi / eventuali controindicazioni

The Seal è simile al "Rolling like a ball". È utile per gli addominali, mobilità della colonna vertebrale, l'equilibrio, il controllo, non ultimo la coordinazione. Evitate se un cliente ha problemi al collo, patologie discali, problemi articolari, o artrite della

colonna vertebrale. Per i clienti con scoliosi o con gravi distorsioni della colonna questo esercizio è da evitare.

Iniziare seduto sul bordo del materassino con le piante dei piedi unite e le ginocchia aperte. Porre le mani tra le gambe e afferrare le caviglie. Mantenere una posizione a C-shape con la colonna e sollevare i piedi dal tappeto bilanciando il peso del corpo. Le ginocchia, in abduzione, devono essere leggermente più larghe rispetto alle spalle. Spalle verso il basso e rilassate. Battere i piedi uniti per 3 volte (beats), tenere i piedi uniti e ruotare il corpo indietro. Battere i piedi insieme 3 volte mentre si rimane giù (peso sulle spalle, fianchi sollevati) e tornare alla posizione di partenza. Inspirare ed eseguire il rollback, espirare per tornare alla posizione iniziale.

Segnali di visualizzazione

*La tua colonna è rotonda e rotola sul materassino. La tua colonna a forma di C, si muove nell'acqua. Percezione di incavamento interno della pancia. Muoviti dal core.

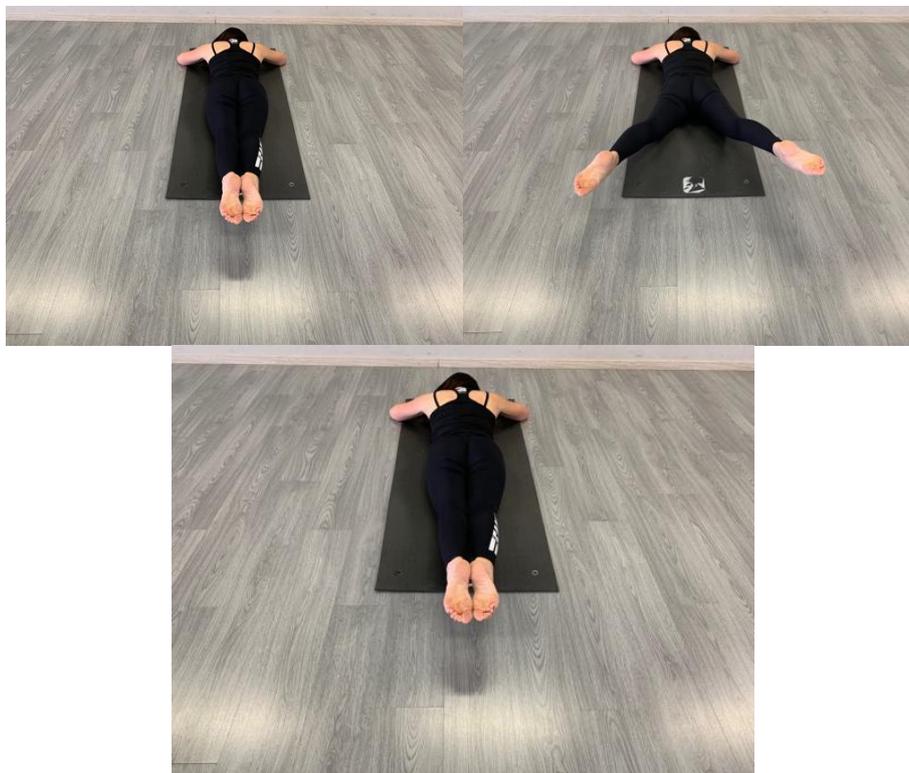
Modifiche / variazioni

1. per i clienti con problemi di schiena / collo o artrite omettere questo esercizio. In una classe di gruppo allo stato iniziale, si può semplificare l'esercizio mantenendo le ginocchia flesse vicino al torace, con le mani appoggiate sulle ginocchia.
2. Chi presenta problemi al ginocchio, al gomito o al polso, afferrare sotto le ginocchia.
3. Per alcune persone, (decondizionate, con problemi articolari, scoliosi) tenersi in equilibrio nella forma di palla. Si può cominciare a dondolare in piccoli movimenti, lavorando gradualmente nell'aumentare l'arco di oscillazione.
4. Insegnare prima senza i colpi (beats). Aggiungere al movimento i colpi quando l'allievo avrà acquisito padronanza con il movimento.

Attenzione

Mantenere la C-shape della colonna durante il rotolamento. Non gettare la testa indietro all'inizio del rotolamento. Mantenere le ginocchia aperte a larghezza delle spalle ed i talloni vicini alla parte posteriore (zona basso gluteo). Evitare calci con i talloni. Le spalle devono rimanere verso il basso e rilassate. Contrarre gli addominali e tirare il corpo verso l'alto. Mantenere l'equilibrio mentre si è seduti.

BEATS ON THE BELLY



Livello: Base-Intermedio

Ripetizioni: 20-30

Obiettivi

Beats on the belly è un esercizio di transizione per mantenere una buona fluidità esecutiva durante la lezione di Matwork, ad esempio mentre ci si sposta da una posizione sdraiata da un lato, all'altro lato. Esercizio efficace per rafforzare catena estensoria della colonna, zona lombare, glutei e muscoli adduttori.

In posizione prona. Gomiti piegati e mani sotto il naso. Stabilizzare le spalle. Le gambe si muovono insieme. Mantenere una posizione a V con i piedi. Mantenendo le gambe dritte, sollevare leggermente le cosce, aprire e chiudere le gambe effettuando dei beats. Le gambe devono aprirsi circa alla larghezza delle spalle, aprendo e chiudendo insieme.

Segnali di visualizzazione

*Le tue gambe si allungano ed il pavimento pelvico è fissato al core. Immagina i tuoi piedi disegnare una perfetta linea orizzontale nel movimento di apertura e chiusura. Muovi le gambe nell'acqua.

Modifiche / variazioni

1. Se durante il sollevamento delle cosce dal tappeto un cliente sente tensione nella parte bassa della schiena provare una delle seguenti opzioni:

a. Assicurarsi che le gambe non siano sollevate troppo in alto. Stendere prima, e poi sollevare.

b. Mantenere gli addominali impegnati per contribuire a sostenere la colonna vertebrale.

c. Posizionare un cuscino o imbottitura sotto i fianchi per ulteriore supporto.

d. Tenere le gambe sul tappeto durante l'esecuzione.

2. Una versione introduttiva aiuterà l'utente a sviluppare percezione muscolare e padronanza del movimento; iniziare con una esecuzione lenta.

Mantenere le cosce sul tappeto, coinvolgere gli addominali, glutei, cosce, polpacci, poi rilassarsi. Ripetere 8-10 volte.

Dopo un adeguato numero di lezioni, si proverà a procedere con la versione classica dell'esercizio.

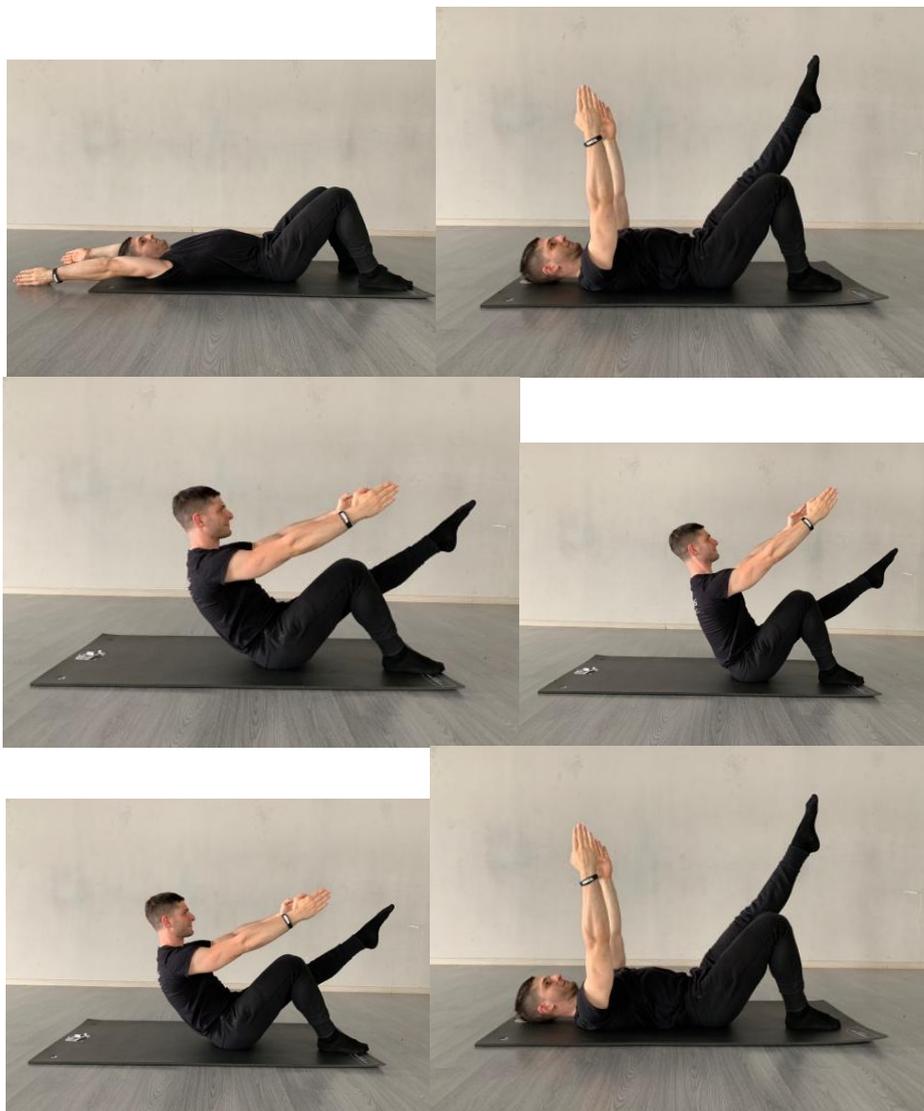
3. Per alcuni clienti con problemi alla schiena, portare la colonna in una posizione di iperestensione aumenterà le componenti compressive, aggravando la loro condizione.

Attenzione

Il collo e le spalle rimangono giù e rilassate. Mantenere una posizione a V con le spalle e con i piedi per stabilizzare e ruotare esternamente le cosce.

La testa non si muove mentre le gambe battono. Assicurarsi che il movimento delle gambe sia simmetrico, quindi gambe distanziate e aperte in egual misura, il corpo è centrato quando le gambe sono vicine.

TEASER PREP



Livello: Base
Ripetizioni: 3-5 per ogni lato

Obiettivi

Rappresenta la propedeutica di partenza per affrontare efficacemente tutta la serie dei Teaser.

Nel Pilates è il punto di svolta per dare intensità nel lavoro non solo del core, ma di tutto il corpo, attraverso componenti come controllo, equilibrio, mobilità spinale, forza e coordinazione.

Iniziare distesi supini sul materassino, ginocchia piegate, piedi paralleli alle anche, braccia estese all'indietro con i palmi delle mani che si guardano. Estendere una gamba ad un angolo di circa 45°, inspirare. Portare simultaneamente in antepulsione le braccia, le spalle, sollevando lentamente il tronco formando una c-shape, espirare. Raggiungere la posizione di Teaser stabilizzando la colonna in posizione neutra, mantenere la posizione (tronco e gamba dovrebbero formare un angolo di circa 45°), inspirare. Tornare alla posizione di partenza formando una c-shape e snocciolando una vertebra dopo l'altra sul materassino, espirare. Riportare il piede a terra e ripetere con l'estensione dell'altra gamba.

Segnali di visualizzazione

*Sali lentamente, come se qualcuno ti tirasse verso di sé tenendoti dolcemente per le mani. Incava internamente petto e pancia. (Quando si raggiunge la posizione di Teaser) Apri il petto, tieni la posizione e allunga la colonna verso l'alto, inspira profondamente percependo la gabbia espandersi lateralmente. (Quando si torna alla posizione di partenza) Arrotonda la colonna, poni enfasi sulla percezione della cintura, che è stretta e ti cinge il punto vita. Snocciola la colonna sul materassino, vertebra dopo vertebra. Spalma la colonna sul materassino, dolcemente, come se fosse miele.

Modifiche / variazioni

1. Se si presentano difficoltà, ridurre l'arco di movimento, facendo attenzione a non conferire carico su spalle e collo.
2. In soggetti decondizionati e/o che presentano difficoltà si può iniziare con un arco di movimento ridotto, lavorando in isometria nella posizione di c-shape.

Attenzione

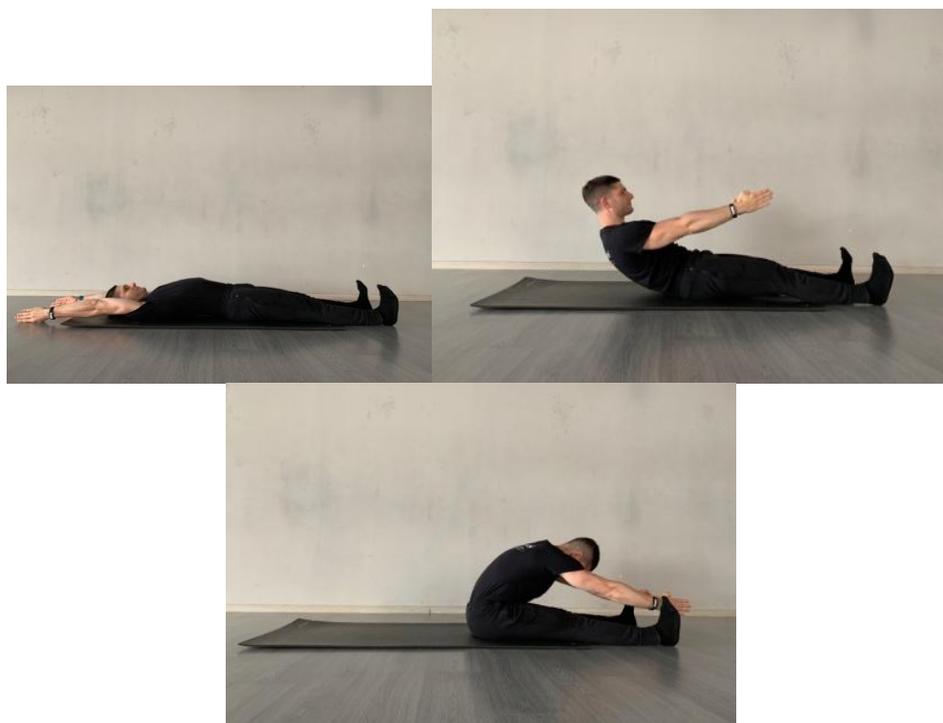
Nella posizione di partenza la colonna è in neutro, quando si inizia il movimento si attiva una retroversione del bacino formando la c-shape. La gamba rimane a 45 gradi. Porre enfasi sulla percezione di "muoversi dal core". Evitare slanci, oscillazioni o movimenti bruschi. Focus su equilibrio, controllo e pazienza.



MATWORK PROGRAMMA INTERMEDIO

ROLL-UP
ROLL-OVER
CORKSCREW BASIC- DOUBLE LEG CIRCLES
CORKSCREW AVANZATO
OPEN LEG ROCKER
JACKKNIFE
SIDE LEG SERIES:
-Leg lift
-Bicycle
-Passe
LEG KICK SINGLE E DOUBLE
SWIMMING
TEASER I
TEASER II
MERMAID
HIP CIRCLES
CAN CAN

ROLL-UP



Livello: Intermedio
Ripetizioni: 3-5

Obiettivi

Il Roll Up è un movimento estremamente efficace per lavorare sulla mobilità della colonna, sul rinforzo addominale, non ultimo sull'allungamento di tutto il treno posteriore.

Iniziare sdraiati in posizione supina, gambe unite, i piedi flessi e le braccia estese dietro la testa. Inspirare nella prima parte del movimento, ovvero nell'ante pulsione di braccia, mento e spalle (raggiungendo la posizione di c-shape). Espirare nella seconda parte di movimento, portandosi in avanti oltre le dita dei piedi. Ritorno: Inspirare e cominciare a rotolare indietro nella prima parte, espira-

re nella seconda parte di movimento ponendo enfasi sulla percezione di snocciolare una vertebra alla volta sul materassino.

Segnali di visualizzazione

*Sali lentamente, come se qualcuno ti tirasse verso di sé tenendoti dolcemente per le mani. Incava internamente petto e pancia. (Quando si torna alla posizione di partenza) Mantieni la colonna rotonda, senti la cintura, che è stretta e ti cinge il punto vita. Snocciola la colonna sul materassino, vertebra dopo vertebra. Spalma la colonna sul materassino, dolcemente, come se fosse miele.

Modifiche / variazioni

1. Per coloro che hanno addominali molto deboli, si può iniziare con un movimento ridotto partendo da seduti con la colonna in allineamento neutro, facendo una c-shape all'indietro, per poi tornare in posizione neutra della colonna e ripetendo il movimento in c-shape portandosi leggermente in avanti. Ciò permetterà di lavorare efficacemente, ma con gradualità, sia sulla mobilità della colonna, sia sulla percezione di sentir lavorare i muscoli del core.

2. Per chi ha problemi alla schiena (patologie discali o dismorfismi della colonna) le rotazioni in alto o indietro potrebbero aggravarli, pertanto si può iniziare con la variante come sopra. Oppure: da seduti in posizione neutra della colonna rilassare i piedi, piegare le ginocchia e, ponendo enfasi sull'attivazione della cintura addominale, far scivolare i piedi sul pavimento riportando le gambe in posizione di partenza (legs slide). Oppure: si può fare lo stesso movimento di legs slide stando in posizione distesa supina, con le mani allineate ai fianchi. Infine, sempre in posizione supina, lo stesso movimento ma con le braccia estese perpendicolarmente, o dietro la testa (ma assicurarsi che l'allievo non percepisca tensioni su collo e spalle).

3. Per aiutare i clienti ad andare su e giù, e imparare come articolare la colonna vertebrale, piegare le ginocchia e / o utilizzare le mani sulle cosce per aiutare la rotazione avanti e indietro con maggior controllo.

Attenzione

Controllo durante la salita e la discesa. Mobilizzazione fluida della colonna vertebrale. L'uso degli addominali al posto della schiena o bicipiti. Mantenere costantemente il focus sulla cintura addominale, le spalle devono rimanere rilassate.

ROLL-OVER



Livello: Intermedio/Avanzato
Ripetizioni: 3 per ogni direzione

Obiettivi / eventuali controindicazioni

Il Roll Over aiuta la flessibilità della colonna vertebrale e la forza / controllo del centro. Esercizio non indicato per coloro che presentano problemi al collo e alla schiena, problemi agli occhi, per chi è affetto da diabete.

Iniziare in posizione supina sul materassino con le gambe unite, braccia distese lungo i fianchi. Inspirare, premere leggermente le braccia al tappeto (ciò al fine di stabilizzare le spalle ma evitando di conferirne carico), coinvolgere i glutei e gli addominali, e sollevare le gambe fino al soffitto. Continuare a sollevarle e a rotolare fino alle spalle. Aprire alla larghezza delle spalle le gambe e mettere le dita dei piedi sul tappeto. Espirare premendo con i talloni (piedi in flex). Inspirare e snocciolare la colonna vertebrale al tappeto mantenendo il controllo delle gambe. Espirare, abbassare le gambe verso il basso e chiuderle. Ripetere 3 volte. Si può invertire la direzione delle gambe. Inspirare, rotolare / gambe divaricate, premere, espirare, talloni/ gambe unite, inspirare, snocciolare le vertebre sul materassino / gambe unite, espirare, abbassare le gambe. Infine, si può eseguire il movimento mantenendo le gambe unite.

Segnali di visualizzazione

*Muoviti dal core. Le gambe tirano dietro allungandosi. Muovi le gambe nell'acqua. (Tornando alla posizione di partenza) Mantieni la colonna rotonda, senti la cintura, che è stretta e ti cinge il punto vita. Snocciola la colonna sul materassino, vertebra dopo vertebra. Spalma la colonna sul materassino, dolcemente, come se fosse miele.

Modifiche / variazioni

1. Al fine di ridurre eventuali tensioni o sforzo del collo, eseguire un arco di movimento più ridotto. In tal caso, inspirare e rotolare, espirare tornando alla posizione di partenza.
2. Se l'utente non è ancora abbastanza forte per sollevare e abbassare le gambe al tappeto, iniziare mantenendo la posizione isometrica (per 10-15-30 secondi) a "cavatappi".

Attenzione

Collo e le spalle rilassate. Porre enfasi sulla percezione di "muoversi dal core", snocciolando la colonna vertebrale.

CORKSCREW BASIC - DOUBLE LEG CIRCLES



Livello: Base

Ripetizioni: 3 per ogni direzione

Obiettivi / eventuali controindicazioni

Questo esercizio lavora la "Powerhouse" ne rafforza i muscoli e si rivela utile per migliorare la mobilità del tronco nei movimenti di rotazione. Per persone con problemi alla schiena questo esercizio andrebbe omissis. Se fatto in modo errato, può causare o aggravare le problematiche legate alla colonna.

Iniziare sdraiato sulla schiena, gambe unite e dritte fino al soffitto. Testa e spalle sul materassino, braccia distese lungo i fianchi con palmi prona. Inspirare mentre le gambe si sollevano verso la testa, espirare e disegnare un cerchio con entrambe le gambe intorno e tornare alla posizione di partenza. Ripetere 3 cerchi per ogni direzione. Tenere i fianchi sul tappeto, mentre girano le gambe. Assicurarsi che la parte posteriore rimanga adesa al materassino.

Segnali di visualizzazione

*L'ombelico proteso verso le vertebre lombari. Disegna un cerchio con i piedi. Muovi le gambe nell'acqua.

Modifiche / variazioni

The knee drop: disteso sulla schiena, gambe unite, le ginocchia piegate, i piedi sul pavimento. Le braccia sono ai lati con i palmi al tappeto. Inspirare scendendo su di un lato con le ginocchia, lasciando che un fianco si sollevi dal materassino. Scendere con le ginocchia fin dove la mobilità lo consente. Espirate ponendo enfasi sull'attivazione del core, per poi ritornare con le gambe alla posizione di partenza. Porre enfasi sulla respirazione e sulla ricerca della percezione del movimento delle "costole fluttuanti" (durante le due fasi respiratorie). Mantenere le cosce rilassate.

The Knee Drop è un ottimo propedeutico per imparare a coinvolgere e controllare i muscoli del core, preparando l'utente in modo sicuro e corretto ad eseguire il Corkscrew classico.

Attenzione

Il collo e le spalle rimangono allineati su materassino. Fare una lieve pressione con le braccia, al fine di contribuire a stabilizzare il corpo.

Assicurarsi che la parte bassa della schiena rimanga al tappeto durante l'esecuzione del cerchio. Regolare l'ampiezza del cerchio, se necessario, per evitare gli sforzi.

CORKSCREW AVANZATO



Livello: Intermedio/Avanzato
Ripetizioni: 3 per ogni direzione

Obiettivi / eventuali controindicazioni

Esercizio che concerne un lavoro molto intenso per tutta la powerhouse, nonché basato su un'importante articolazione spinale. Pertanto non indicato per persone che presentano patologie del rachide, in quanto potrebbe aggravarne l'entità.

Si può eseguire in due differenti versioni.

II. Intermedio: Come la versione base, con la differenza che il movimento circolare sarà più ampio. Con un cerchio più grande, i fianchi oscillano mentre le gambe si muovono. Assicurarsi che la parte posteriore rimanga allineata al materassino quando le gambe si allontanano dal corpo. Inspirare e sollevare le gambe, espirare e fare il cerchio. Inspirare, espirare ed eseguire il cerchio nella direzione opposta. Ripetere 3 volte in ogni direzione.

III. Avanzato: Questa versione concerne un arco di movimento ben maggiore, con mobilitazione della colonna ed un lavoro muscolarmente più intenso per i muscoli preposti. Pertanto consigliabile ad utenti più esperti, allenati e che abbiano assimilato una buona conoscenza della tecnica. La stessa posizione di partenza, come nelle versioni base ed intermedia. Inspirare e sollevare le gambe verso la testa lasciando che i fianchi si sollevino maggiormente rispetto alle precedenti versioni, questa volta con mobilitazione della colonna, portando le gambe a livello del pavimento in una "posizione a coltello a serramanico". Espirando, roteare con le gambe unite lateralmente, con la percezione di "srotolare un lato" della colonna vertebrale, cerchio verso il basso, arrotolare l'altro lato della colonna vertebrale in posizione di "coltello", per poi srotolare sul lato opposto. Gambe verso il basso ed un altro cerchio. Tenere la colonna vertebrale al tappeto.

Esercizio di importante articolarietà spinale, che interessa tutta l'area della Powerhouse. In caso di persone che presentano patologie della colonna andrebbe ommesso e sostituito con la versione base, in quanto può aggravare le problematiche in essere, soprattutto se eseguito in maniera non corretta.

Segnali di visualizzazione

*Colonna come una collana di perle, arrotola\srotola dolcemente una perla alla volta. L'ombelico proteso verso le vertebre lombari. Muovi le gambe nell'acqua.

Modifiche / variazioni

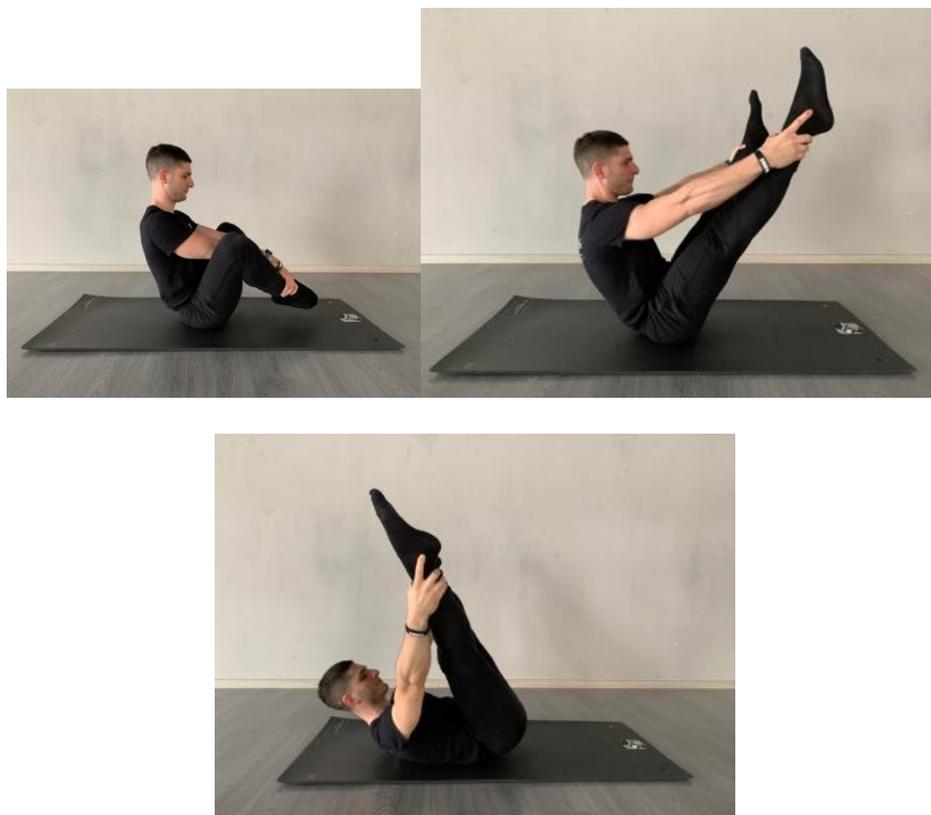
The knee drop: disteso sulla schiena, gambe unite, le ginocchia piegate, i piedi sul pavimento. Le braccia sono ai lati con i palmi al tappeto. Inspirare scendendo su di un lato con le ginocchia, lasciando che un fianco si sollevi dal materassino. Scendere con le ginocchia fin dove la mobilità lo consente. Espirare ponendo enfasi sull'attivazione del core, per poi ritornare con le gambe alla posizione di partenza. Porre enfasi sulla respirazione e sulla ricerca della percezione del movimento delle "costole fluttuanti" (durante le due fasi respiratorie). Mantenere le cosce rilassate.

The Knee Drop è un ottimo propedeutico per imparare a coinvolgere e controllare i muscoli del core, preparando l'utente in modo sicuro e corretto ad eseguire il Corkscrew classico.

Attenzione

Il collo e le spalle rimangono allineati su materassino. Fare una lieve pressione con le braccia, al fine di contribuire a stabilizzare il corpo. Attenzione a non conferire tensioni a carico del tratto cervicale.

OPEN LEG ROCKER



Livello: Intermedio

Ripetizioni: 5-8

Obiettivi

Esercizio di straordinaria efficacia per lavorare su equilibrio, controllo e flessibilità. Non è superfluo anche in questo caso, sottolineare la necessità di aver raggiunto un buon livello di elasticità, flessibilità e controllo, prima di affrontare in maniera proficua l'open leg rocker.

Tenersi in equilibrio con le gambe sollevate ed abdotte è una buona preparazione al Teaser. Vedere le linee guida di Rolling Like a Ballper i clienti ai quali questo esercizio non è appropriato (patologie della colonna, lesioni, scoliosi).

Iniziare in una posizione seduta sul bordo anteriore del tappetino. Le ginocchia piegate, le piante dei piedi unite. Afferrare la parte anteriore delle caviglie con le mani. Estendere entrambe le gambe. Le gambe devono essere leggermente più larghe delle spalle, le punte dei piedi in fuori. Con la colonna assumere una posizione di C-shape. Braccia e gambe rimangono dritte durante l'esercizio. Una volta che l'equilibrio in questa posizione è sicuro, espirare rotolando indietro con le spalle. Inspirare e con un impulso di spinta dal core tornate alla posizione precedente, bilanciatevi mantenendo la posizione con gambe aperte ed estese, braccia estese. Ripetere 5-8 volte.

Segnali di visualizzazione

*Core forte, ombelico tirato verso le vertebre lombari. Immagina di avere uno schienale che sorregga la tua schiena. Le braccia e le gambe si allungano dolcemente, come elastici.

Modifiche / variazioni

1. Per iniziare, estendere una sola gamba. Poi l'altra gamba. Cercate di mantenere il peso anche su entrambe estendendo le gambe. Dopo diverse ripetizioni, estendere entrambe le gambe e tenersi in equilibrio.
2. Per i clienti con scarsa flessibilità, lasciare che afferrino sotto le ginocchia. Man mano che migliorano, arriveranno a lavorare con le mani indietro alle caviglie.
3. Una volta che l'equilibrio è sicuro, cominciare a dondolare. Se i clienti hanno difficoltà a rialzarsi, afferrare sotto le ginocchia.

Variazioni avanzate

1. Per la transizione da Spine Stretch, enfasi sull'attivazione della cintura addominale, C-shape e sollevare una gamba fino alla mano, poi l'altra. Oppure C-shape e sollevare entrambe le gambe verso le mani allo stesso tempo. Assicurarvi che la posizione in C-shape con la colonna vertebrale sia mantenuta mentre le gambe si sollevano.
2. Dondolare con le gambe unite.
3. Dondolare tenendo gli alluci. Gambe lontane o unite.

Attenzione

Mantenere la posizione senza conferire tensioni su braccia e collo. Tenere le braccia e le gambe estese. Non rotolare sul collo. Focus sull'equilibrio.

JACKNIFE



Livello: Intermedio/Avanzato

Ripetizioni: 3-5

Obiettivi / eventuali controindicazioni

Questo esercizio è di notevole efficacia per il miglioramento dell'articolarietà della colonna vertebrale, forza e controllo del core.

Omettere questo esercizio per chi presenta problemi al collo, schiena o agli occhi, diabetici, o donne in stato di gravidanza.

Iniziare in posizione supina, gambe dritte e unite, con le mani lungo i fianchi ed i palmi leggermente pressanti al tappeto (facendo comunque attenzione a non conferire tensioni su collo e spalle).

Inspirare, cercando l'attivazione di glutei e addominali, sollevare le gambe fino a portarle, in retropulsione, dietro la testa (oltre il materassino) in una posizione orizzontale al pavimento. Il peso del corpo deve poggiare sulle spalle con le gambe orizzontali al pavimento (sopra la testa). Continuare ad inspirare ed allungare le gambe e colonna vertebrale verso soffitto in una posizione simile alla "candela". Espirare portando dapprima le gambe verso il viso e snocciolandola colonna vertebrale al materassino, una vertebra alla volta, con fluidità e controllo. Una volta che la colonna torna in appoggio sul materassino, continuare ad espirare abbassare le gambe riportandole alla posizione di partenza. Ripetere per 3 volte.

Segnali di visualizzazione

*Mantieni l'ombelico vicino alle vertebre lombari. Arrotola la colonna. Gambe che si allungano portandole all'indietro. Gambe che si allungano portandole verso l'alto, con i piedi che sfiorano il soffitto. Colonna come una collana di perle, srotola una perla per volta sul materassino.

Modifiche / variazioni

1. Per i clienti che non sono abbastanza forti per abbassare e sollevare le gambe dal tappetino, iniziare con entrambe le gambe estese al soffitto, ad un angolo di circa 90°.
2. A poco a poco, abbassare le gambe, partendo così da un angolo maggiore ed aumentando il rom.

Attenzione

Porre il focus sulla percezione di "sentire lavorare gli addominali" nel sollevare e abbassare le gambe senza avvertire tensioni, né sul collo, né sulla schiena. Mantenere il controllo durante tutto l'arco di movimento dell'esercizio, in particolare nelle fasi di portata dietro e in alto delle gambe, nonché in quella di snocciamento della colonna al ritorno.

SIDE LEG SERIES: LEG LIFT – BICYCLE

Obiettivi

Come precedentemente illustrato nella parte riguardante il programma intermedio, questa serie di esercizi si rivela utile nel migliorare la mobilità del bacino, nel rafforzamento dei rotatori dell'anca, tensore della fascia lata ed allungamento e rinforzo degli adduttori. Aiutano anche a migliorare il controllo e la stabilizzazione del core.

La serie di esercizi "Side leg series" è suddivisa in due parti, una nel programma base, l'altra in quello intermedio, poiché si differenziano nel livello di intensità e difficoltà.

Non è necessario fare l'intera serie di esercizi ad ogni lezione. Scegliere gli esercizi che si ritengono più vantaggiosi per la classe, poiché non tutti sono appropriati per ogni persona.

La posizione di partenza è la stessa per tutti gli esercizi. Iniziare sdraiato su un lato con il corpo sul bordo posteriore del tappeto.

Il braccio, spalla e l'anca devono essere allineati sul bordo posteriore del tappeto. Le gambe sono in avanti dal bordo anteriore del tappeto per fornire stabilità ed equilibrio.

La testa rimane appoggiata al braccio. Per i principianti, l'altra mano è appoggiata sul pavimento per fornire ulteriore supporto. Per quelli di livello intermedio/avanzato, entrambe le braccia sono dietro la testa.

Spalle, fianchi e talloni sono uno sopra l'altro (allineamento perpendicolare).

Starting position



Leg lift (double)



Close The Hatch



Livello: Intermedio

Ripetizioni: 3-5 per ogni lato

Obiettivi

stabilizzazione del core, rinforzo muscoli adduttori, tensore della fascia lata, piccolo e medio gluteo.

Gli esercizi sopra illustrati rappresentano due differenti varianti nell'eseguire il sollevamento delle gambe.

Nel primo (double), si sollevano le gambe, che rimangono unite, contemporaneamente, nel secondo (close the hatch) una alla volta.

Non si consiglia di fare entrambi gli esercizi nella medesima classe, ma di scegliere l'uno o l'altro.

Distendersi su di un lato sul materassino, nella posizione di partenza i piedi leggermente avanti rispetto al pavimento pelvico. Braccio inferiore disteso dietro la

testa, il braccio superiore piegato e con mano poggiata sul materassino. Mantenere una posizione a V con i piedi. Inspirare e sollevare entrambe le gambe ad un angolo di 20\30 gradi (o comunque fin dove si riesce a mantenere stabile il pavimento pelvico senza conferire tensioni su collo e spalle). Espirare tornando alla posizione di partenza. Ripetere 3-5 ripetizioni.

Nella seconda variante sollevare dapprima la gamba superiore, stabilizzarla all'angolo di 20 o 30 gradi, sollevare la gamba inferiore fino a far toccare tra loro i talloni. Mantenere qualche secondo la posizione, abbassare al punto di partenza la gamba inferiore, per poi abbassare quella superiore.

Respirazione: sollevare gamba superiore inspirare; sollevare quella inferiore e spirare; mantenere la posizione inspirando; abbassare la gamba inferiore e poi quella superiore espirando.

Segnali di visualizzazione

*Core stabile, come un blocco di marmo. Le gambe si allungano come elastici. Muovi le gambe nell'acqua.

Modifiche / variazioni

1. Se un cliente non è pronto per questo esercizio, iniziare con il solo movimento della gamba superiore.

2. Varianti intermedie / avanzate: sollevare la gamba. Mantenere la gamba in alto e sollevare la gamba in basso. Mantenere le gambe unite con i talloni che si toccano (piedi in V position), per il lasso di tempo stabilito in base al livello di allenamento (10-20 o 30 secondi). Ripetere 3-5 volte.

3. Mantenere la gamba in alto ferma e disegnare con la gamba inferiore un piccolo cerchio.

Ripetere 3-5 cerchi in una direzione, per poi invertire il cerchio.

4. Se ci si sente pronti, tenere entrambe le mani dietro la testa mentre si fa una qualsiasi delle variazioni di cui sopra.

Attenzione

Il corpo rimane fermo mentre le gambe si sollevano e si abbassano. Tenere una posizione a V con i piedi. Le gambe si contraggono insieme. Le spalle rimangono verso il basso e rilassate. Costante ricerca della percezione di lavoro del core.

Bicycle



Livello: Intermedio
Ripetizioni: 3-10 per ogni direzione

Obiettivi

Questo esercizio contribuisce a migliorare flessibilità e mobilità di ginocchio e anca. Trattandosi di un movimento basato su flessione ed estensione di ginocchio e anca, contribuisce a migliorare l'elasticità del bicipite femorale, quadricipite, ileo psoas.

Iniziare appoggiati su un lato. La gamba lavora in una linea orizzontale con il pavimento durante l'esercizio.

Inspirate e portate a mo' di calcio la gamba anteriormente. Piegare il ginocchio al petto. Mantenendo il ginocchio piegato portare la gamba dietro come a voler dare un calcio posteriormente con il tallone. Espirare ed estendere la gamba indietro. Ripetere 3-10 ripetizioni in questa direzione. Invertire il movimento. Focus sul mantenimento dell'attivazione del core durante tutto l'arco di movimento. Ripetere 3-10 ripetizioni.

Segnali di visualizzazione

*Core stabile e forte come un blocco di marmo. Disegna un cerchio con il piede. Gamba che si muove nell'acqua.

Modifiche / variazioni

1. Persone che presentano scarsa mobilità dell'anca, possono iniziare questo movimento con un rom ridotto, adattandolo al proprio grado di difficoltà.

2. Per coloro che necessitano di lavorare sull'allungamento di quadricipite, ileo psoas, gluteo e bicipite femorale, si può optare per un'esecuzione statica, ovvero mantenendo la gamba in allungamento per alcuni secondi sia anteriormente che posteriormente, in egual maniera mantenerla piegata per alcuni secondi, sia anteriormente (verso il petto), che posteriormente (tallone vicino al gluteo), in quest'ultimo caso si può afferrare la caviglia con la mano enfatizzando così lo stretching di quadricipite e ileo psoas.

Ripetere 2-5 volte.

3. Per un cliente avanzato, un efficace variazione può consistere nel mantenere alcuni secondi la gamba ferma nella fase d'estensione della gamba, sia anteriormente, che posteriormente.

Attenzione

I fianchi e le spalle rimangono fermi e in linea, così come la gamba rimane orizzontale al materassino durante il movimento. Porre enfasi sulla costante percezione di lavoro del core. La coscia si estende il più indietro possibile, senza lasciare si muova la parte bassa della schiena. La coscia si solleva, vicino al petto il più possibile quando la gamba va davanti, e rimane lì, mentre la gamba si raddrizza.

Come la gamba si raddrizza verso la parte anteriore del ginocchio rivolto verso l'alto (rotazione esterna).

Passe (I)



(II)





Livello: Intermedio

Ripetizioni: 3-5 per ogni lato

Obiettivi

Miglioramento mobilità dell'anca, allungamento di adduttori e ischio crurali.

Mantenere la posizione laterale, piedi in point, colonna in neutro e core attivo. Inspirare mentre si piega il ginocchio portandolo perpendicolarmente all'anca. Continuare ad inspirare ed estendere il ginocchio portando il piede verso il soffitto, con i fianchi che rimangono perpendicolari al pavimento. (Posizione Passe). Espirare riportando la gamba alla posizione di partenza.

Segnali di visualizzazione

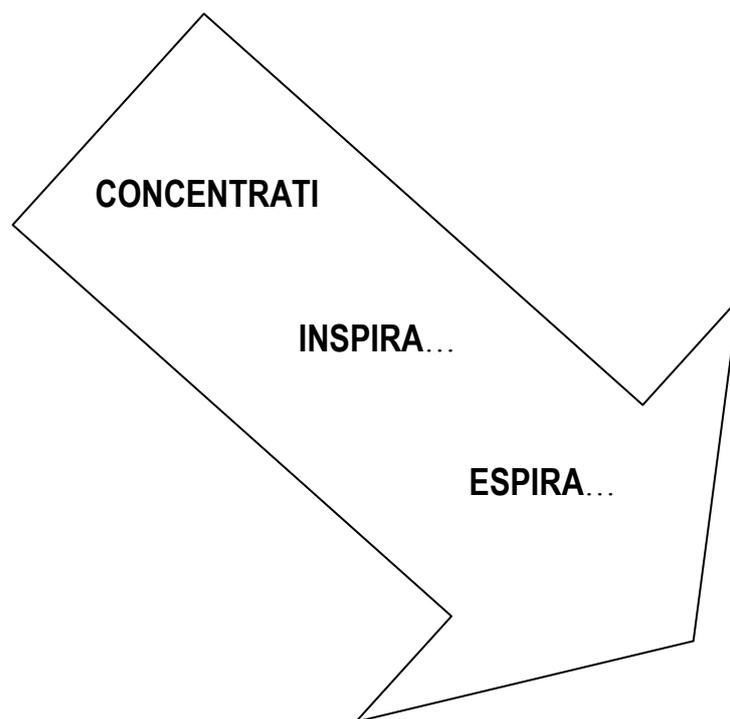
*Core ancorato perpendicolarmente sul mat, la colonna si allunga, la zona lombare è sorretta da una tavola di legno. Gambe che si allungano, i piedi che toccano il soffitto.

Modifiche \ variazioni

Inspirate e sollevate la gamba estesa portando il piede verso il soffitto, piegare il ginocchio mantenendolo perpendicolare all'anca, avvicinando la punta del piede allo stinco, espirando far scorrere le dita sullo stinco, tornando di nuovo alla posizione di partenza.

Attenzione

Stabilizzare il core, mantenere il neutro, evitare di conferire tensioni su spalle e collo. Cercare di raggiungere la completa estensione della gamba mantenendo le indicazioni di cui sopra.



CONCENTRATI

INSPIRA...

ESPIRA...

LEG KICK SINGLE E DOUBLE



(1)

Livello: Intermedio

Ripetizioni: 3-5

Obiettivi

Esercizio utile per allungare quadricipite e psoas, rafforzare glutei e muscoli posteriori della coscia, migliorare la stabilizzazione del core. È oltretutto efficace per persone con cifosi, in quanto comporta un'attivazione della catena estensoria della colonna vertebrale.

Iniziare in posizione prona con le gambe unite e piedi in point. Braccia piegate sul materassino, con gomiti e avambracci in linea con le spalle. Avambracci e palmi delle mani adesi al mat, parte superiore del tronco leggermente sollevata, mentre il pavimento pelvico rimane adeso al materassino per tutto l'esercizio, inspirare.

Movimento che va eseguito ad un ritmo sostenuto. Espirando piegare una gamba (piede flex\point) sollevando leggermente la coscia, scalfare con il tallone verso il gluteo 2-3 volte, riportare la gamba sul mat, continuando ad espirare ripetere con l'altra gamba. Ripetere lo stesso movimento inspirando.

Ripetere 3-5 volte per ogni gamba.

Segnali di visualizzazione

*Core immobile, come un blocco di marmo. Talloni che accarezzano i glutei. Cosce che si allungano come elastici.

Modifiche / variazioni

1. Se la persona ha problemi alla schiena o al collo e non è opportuno per loro estendere la colonna vertebrale, fare l'esercizio con la testa e il torace fermi sul tappeto.
2. In caso di necessità di rendere l'esercizio più facile, mantenere le cosce sul tappeto quando si piega il ginocchio.
3. Iniziare con una espirazione ogni volta che si calcia la gamba, fino a raggiungere la corretta respirazione dopo il numero di sessioni necessario.
4. In caso di persone con problemi al ginocchio (rotula o legamenti) non piegare la gamba oltre i 90° di flessione.

Attenzione

Stabilizzare il pavimento pelvico sul materassino. Evitare tensioni su spalle e tratto cervicale.



(II)

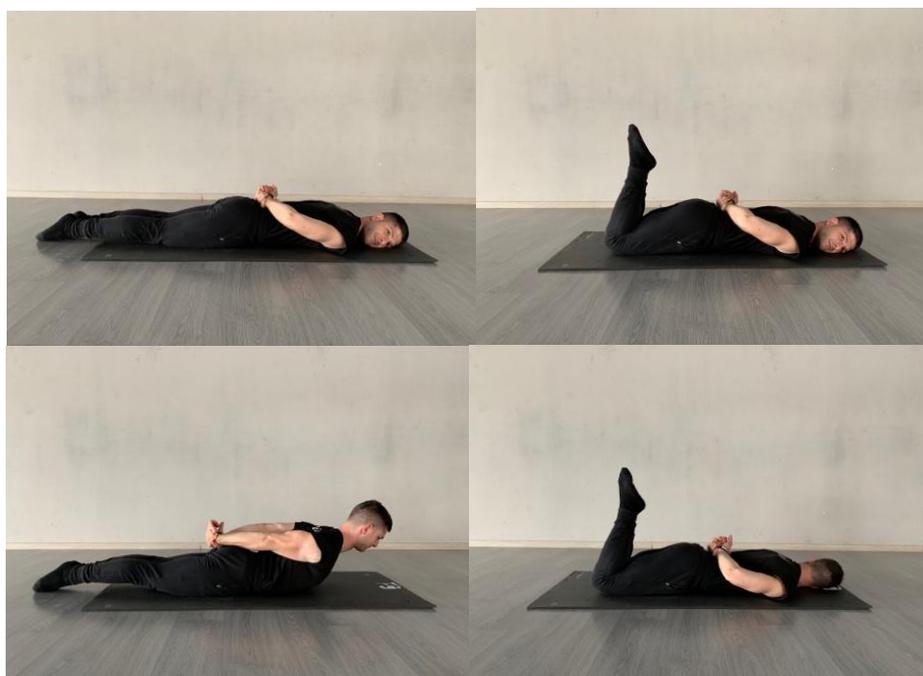
Double Leg Kick
Livello: Intermedio/Avanzato

Ripetizioni: 3-5

(II) Posizione di partenza uguale a quella del single leg kick. Inspirare. Espirando piegare entrambe le gambe (piedi flex\point) sollevando leggermente le cosce, scalfiare con i talloni verso i glutei 2-3 volte, riportare le gambe sul mat. Ripetere lo stesso movimento inspirando.

Segnali di visualizzazione

*Core immobile, come un blocco di marmo. Talloni che accarezzano i glutei. Cosce che si allungano come elastici.



(III)

Double Leg Kick
Livello: Intermedio/Avanzato
Ripetizioni: 3-5

Versione avanzata (III). Distesi in posizione prona, gambe unite e piedi in point, il capo è roteato verso destra. Dita intrecciate sulla schiena, spalle e braccia rilassate, inspirare. Espirare piegando le ginocchia sollevando leggermente le cosce, inspirare ed estendere la colonna, braccia e gambe, sollevando il petto dal materassino roteare il capo al centro. Espirando tornare con il petto poggiato sul materassino, spalle e braccia rilassate, piegare le gambe roteando il capo a sinistra. Ripetere 3-5 volte cambiando alternativamente il lato della testa.

Segnali di visualizzazione

*Core immobile, come un blocco di marmo. Solleva il torace inspirando. Braccia e gambe si allungano come elastici.

Modifiche / variazioni

1. Per chi ha subito una lesione alla spalla o cuffia dei rotatori, evitare di mettere le braccia dietro la schiena.

Posizione delle braccia come nelle versioni 1 o 2 e fare l'esercizio.

2. Mantenere le cosce sollevate mentre calciano i talloni, e / o sollevare il petto.

3. Se si ha difficoltà a stabilizzare il pavimento pelvico, o si generano tensioni su collo e spalle, mantenere le cosce abbassate sia quando si piegano le gambe, sia quando si scalcia con i talloni.

Attenzione

Stabilizzare il pavimento pelvico sul materassino. Evitare tensioni su spalle e tratto cervicale.



SWIMMING



Livello: Intermedio/Avanzato

Ripetizioni: 3-5

Obiettivi

Questo esercizio aiuta a rafforzare la catena estensoria della colonna vertebrale, muscoli posteriori della coscia e glutei. Per persone con problemi alla schiena e/o al rachide cervicale, dove l'estensione della colonna vertebrale non sarà appropriata, omettere questo esercizio.

Iniziare in posizione prona sul materassino. Le braccia sono estese oltre la testa, in linea con le spalle, i palmi proni sul materassino. Spalle verso il basso, colonna in neutro, gambe dritte e unite. Leggera posizione a V con i piedi. Fare una leggera pressione con le braccia e con i piedi sul materassino, estendere leggermente la colonna stabilizzando il pavimento pelvico. Respirare naturalmente. Inspirare iniziando con un movimento rapido a calciare alternativamente con le braccia e le gambe. Espirare quando necessario, continuare a calciare.

Braccia e gambe si muovono in opposizione durante l'esercizio. Ripetere per 3-5 fasi respiratorie.

Segnali di visualizzazione

*Fianchi avvitati sul materassino. Braccia e gambe si allungano come elastici. Muovi armonicamente braccia e gambe nell'acqua.

Modifiche/variazioni

1. Per chi presenta problemi alla spalla, omettere il movimento del braccio.
2. Slow Swimming. Indicato per chi ravvisa tensioni nella parte bassa della schiena, è oltretutto indicato per introdurre all'esercizio coloro che inizialmente hanno difficoltà nella coordinazione. Iniziare nella medesima posizione. Inspirare sollevando la gamba destra e il braccio sinistro ad uguale distanza. Espirare abbassando il braccio e la gamba. Alternare la direzione. Inspirare sollevando la gamba sinistra ed il braccio destro. Espirare per abbassare. Ripetere 6-8 volte per ogni lato.

La variante lenta è indicata anche per persone con scoliosi, poiché permette di porre miglior enfasi nel lavoro del lato debole.

Attenzione

Braccia e gambe in estensione, allineate con spalle e fianchi. La parte superiore della schiena che solleva le braccia. Braccia e gambe si sollevano verso l'alto ad un'altezza pari. Pavimento pelvico stabile sul materassino. Fianchi e spalle rimangono fermi mentre si muovono braccia e gambe.

...

TEASER 1





Teaser 1

Livello: Intermedio

Ripetizioni: 3-5

Obiettivi

Gli esercizi Teaser pongono enfasi sul rafforzamento della "Powerhouse", sull'equilibrio e sul controllo. È importante sottolineare la necessità di aver raggiunto un buon livello di forza e controllo muscolare, nella fattispecie del core, oltre a coordinazione, flessibilità ed elasticità, prima di approcciarsi in maniera produttiva al Teaser.

Resta comunque ben inteso che lo studente dovrà aver prima imparato ad eseguire correttamente la prima versione (Teaser prep) di questo affascinante, avvincente ed efficace esercizio, per poi affrontare quelle più avanzate.

Iniziare sdraiato sulla schiena, gambe unite e piedi in point a formare una V position, portare le braccia dietro la testa. Sollevare entrambe le ginocchia ed estendere le gambe al soffitto, per poi portarle ad un angolo di circa 45 gradi.

Assicurarsi che la parte bassa della schiena rimanga allineata al materassino. Inspirare, sollevare le braccia al soffitto.

Espirando portare in ante pulsione il mento, il petto, le braccia, formare una c-shape con la colonna spingendo con gli addominali dal materassino fino a quando il corpo è in una posizione a V, ovvero la posizione di teaser. Stabilizzandosi in posizione neutra della colonna, inspirare portando le braccia verso il soffitto, rimanere in equilibrio in questa posizione per un paio di secondi.

Espirare formare nuovamente una c-shape, riabbassare le braccia e snocciolare la colonna indietro, vertebra dopo vertebra, fino a ritornare alla posizione di partenza. Ripetere 3-5 volte.

Segnali di visualizzazione

*Sali lentamente, come se qualcuno ti tirasse verso di sé tenendoti dolcemente per le mani. Incava internamente petto e pancia. (Quando si raggiunge la posizione di Teaser) Apri il petto, tieni la posizione e allunga la colonna verso l'alto, inspira profondamente percependo la gabbia espandersi lateralmente. (Quando si torna alla posizione di partenza)

Arrotonda la colonna, poni enfasi sulla percezione della cintura, che è stretta e ti cinge il punto vita.

Snocciola la colonna sul materassino, vertebra dopo vertebra. Spalma la colonna sul materassino, dolcemente, come se fosse miele.

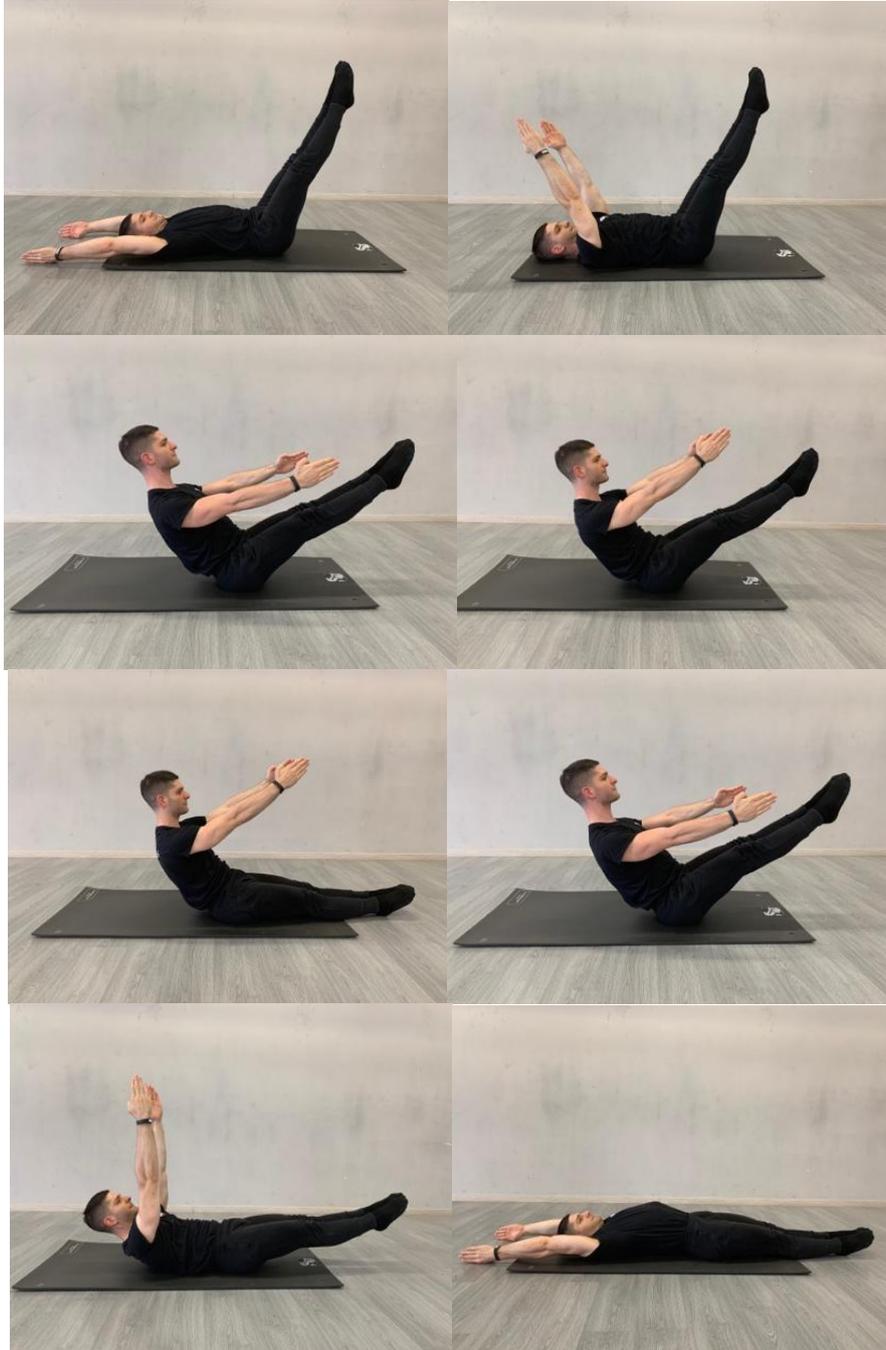
Modifiche / variazioni

1. Se la persona ha problemi alla spalla, tenere le braccia ai lati, invece di estenderle sopra alla testa.
2. Si può iniziare con un movimento ridotto, concentrandosi nel mantenere la zona lombare adesa al materassino ed attivati gli addominali, portare in ante pulsione il mento, spalle, braccia, mantenere la c-shape salendo fin dove si percepisce il controllo addominale (senza conferire carico su spalle e braccia) riuscendo a bilanciare il peso del corpo, ritornare alla posizione di partenza.

Attenzione

Nella posizione di partenza la colonna è in neutro, quando si inizia il movimento si attiva una retroversione del bacino formando la c-shape con la colonna. Le gambe rimangono a 45 gradi. Porre enfasi sulla percezione di "muoversi dal core". Evitare slanci, oscillazioni o movimenti bruschi. Focus su equilibrio, controllo e pazienza.

TEASER II



Livello: Intermedio/Avanzato

Ripetizioni: 3

Si può eseguire anche successivamente al Teaser 1 nella stessa lezione. Dall'ultima sequenza di Teaser 1, dalla medesima posizione di partenza si riportano le gambe ad un angolo di circa 45°, espirando portare in ante pulsione il mento, il petto, le braccia, formare una c-shape con la colonna spingendo con gli addominali dal materassino fino a quando il corpo è in una posizione a V, ovvero la posizione di Teaser. Stabilizzandosi in posizione neutra della colonna, inspirare, espirare formando una c-shape con la colonna e abbassare le gambe sul materassino. Inspirate e sollevare di nuovo le gambe in posizione di Teaser (con la colonna che torna in neutro). Ripetere 3-5 volte. Infine, espirare tornando sul materassino, articolare la colonna per distendersi in posizione supina, le braccia che vanno dapprima sopra alla testa per poi estendersi dietro, gambe che rimangono dritte e unite. Le mani e i piedi dovrebbero toccare il materassino allo stesso tempo.

Segnali di visualizzazione

Sali lentamente, come se qualcuno ti tirasse verso di sé tenendoti dolcemente per le mani. Incava internamente petto e pancia (quando ci si porta in c-shape). (Posizione di Teaser) Apri il petto, tieni la posizione e allunga la colonna verso l'alto, inspira profondamente percependo la gabbia espandersi lateralmente.

Modifiche / variazioni

È molto difficile mantenere la parte superiore del corpo ferma durante il movimento delle gambe. Assicurarsi che la persona sia adeguatamente forte prima di svolgere il Teaser 2.

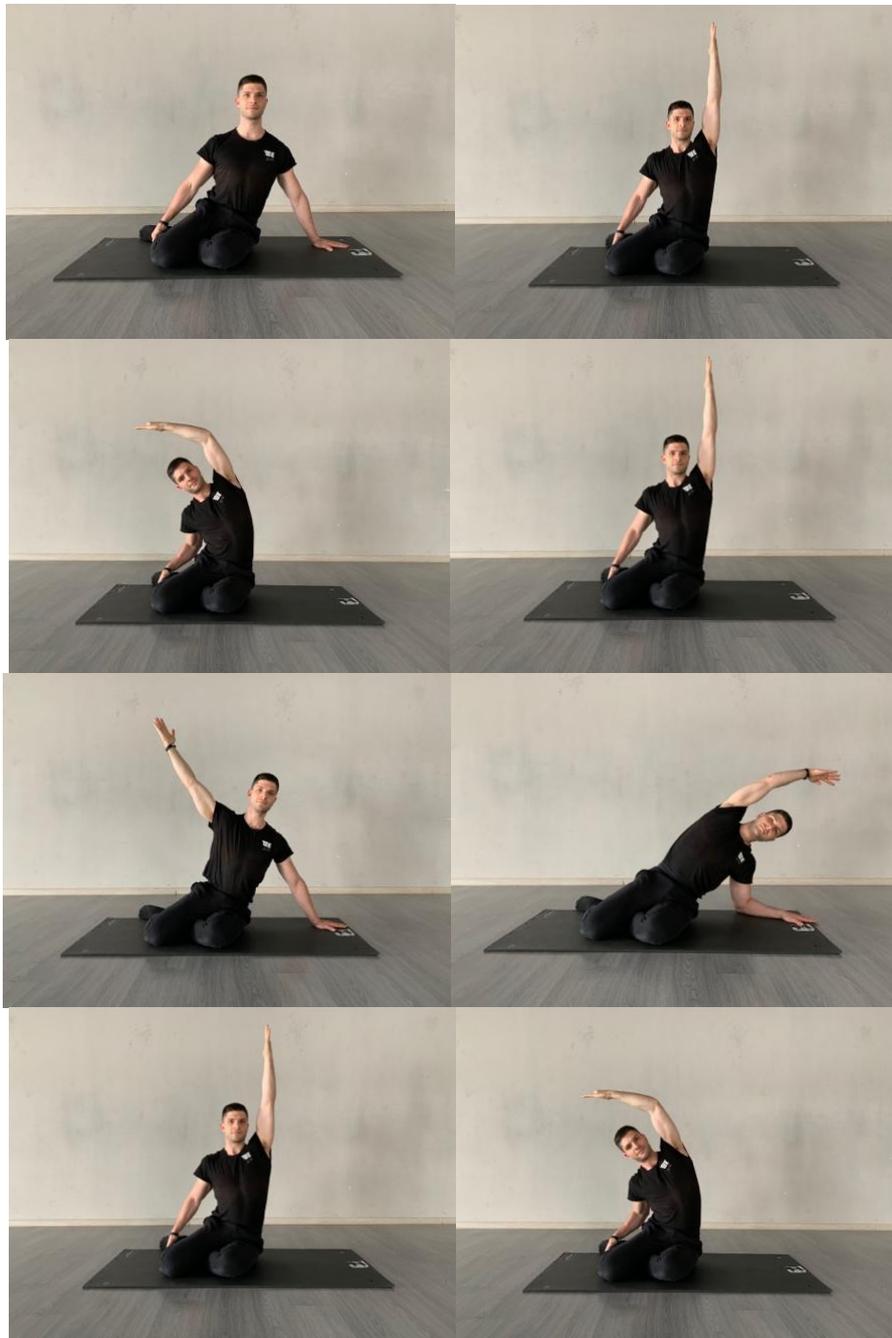
1. Se la persona ha problemi alla spalla o avverte innaturali tensioni, nella posizione di partenza tenere le braccia perpendicolari alle spalle, invece di estenderle dietro alla testa.

2. Per contribuire a rendere l'esercizio più facile, abbassare le braccia e porre le mani sul materassino facendo una leggera pressione, ciò per aiutarsi a stabilizzare il corpo mentre si muovono le gambe.

Attenzione

La parte superiore del corpo rimane ferma e in posizione mentre le gambe si sollevano e abbassano.

MERMAID



Livello: Intermedio/Avanzato

Ripetizioni: 2-3

Obiettivi / eventuali controindicazioni

Il Mermaid è un ottimo esercizio per l'apertura / allungamento delle costole e dei segmenti laterali del core. Usare cautela, o omettere se un cliente ha problemi alla spalla, lesioni alla cuffia dei rotatori o problemi al ginocchio.

Sedersi al fianco sinistro con le ginocchia piegate. La gamba superiore dovrebbe essere direttamente sulla parte superiore della gamba inferiore. Afferrare la caviglia con la mano destra. Inspirare ed estendere il braccio sinistro in linea con la testa il più vicino possibile all'orecchio. Espirare piegando il tronco verso il lato destro. Inspirare e tornare su. Posizionare la mano sinistra sul materassino a al lato del corpo. Estendere il braccio destro oltre la testa. Espirate e far scorrere la mano sinistra dal corpo sul tappeto, lasciare che il gomito sinistro si pieghi al piegarsi da un lato del corpo. Utilizzare gli addominali per tornare alla posizione di partenza. Ripetere 2-3 volte.

Segnali di visualizzazione

*(Estensione iniziale) La colonna si allunga, testa verso il soffitto. (Flessione del tronco) La parte superiore della testa va verso le caviglie. La gabbia toracica va verso il soffitto.

Modifiche / variazioni

1. Se un cliente ha un problema alla spalla, eseguire l'esercizio con estrema cautela o ometterlo. Assicurarsi che entrambe le spalle rimangano stabilizzate, soprattutto evitare che non si muovano durante la flessione del corpo. Percezione del lavoro del core e non spingere con il braccio.
2. Se un cliente ha problemi al ginocchio, la posizione delle gambe corretta può essere inappropriata. Omettere l'esercizio o posizionare le gambe direttamente di fronte al corpo. (Il rom sarà ridotto in questa posizione modificata, ma sarà più sicuro.)
3. Per un maggior allungamento, nell'ultima ripetizione avvolgere il braccio intorno alla testa e alzare il gomito verso il soffitto durante la flessione laterale verso le caviglie.

Attenzione

Le spalle sono ferme. La colonna vertebrale rimane alta. Il corpo si piega dritto al lato dalla vita. Il lavoro parte dalla vita.

HIP CIRCLES



Livello: Intermedio/Avanzato
Ripetizioni: 3 per ogni direzione

Obiettivi

Rinforzo e stabilizzazione del core, con enfasi sulla zona obliqua. Stabilizzazione della colonna.

Si può eseguire anche in sequenza dopo il Teaser (I e II), rimanere in posizione sollevata. Portare le braccia leggermente indietro rispetto alle spalle, posizionare le mani al di fuori del materassino. Le braccia sono dritte, petto sollevato, le spalle verso il basso. Tenere le gambe dritte e unite. Inspirare e sollevate le gambe all'altezza del naso. Disegnare un grande cerchio con le gambe, un cerchio in senso orario, uno in senso anti orario. Inspirare nella prima metà del cerchio, espirare nella seconda metà.

Nel disegnare il cerchio sollevare le cosce più vicino possibile al petto. I fianchi possono oscillare lievemente da un lato all'altro.

Segnali di visualizzazione

*Disegna un cerchio con i piedi. Immagina di muovere le gambe attraverso una schiuma densa. La schiena è salda e ferma, come fosse poggiata su di uno schienale. Gambe e colonna che si allungano.

Modifiche/variazioni

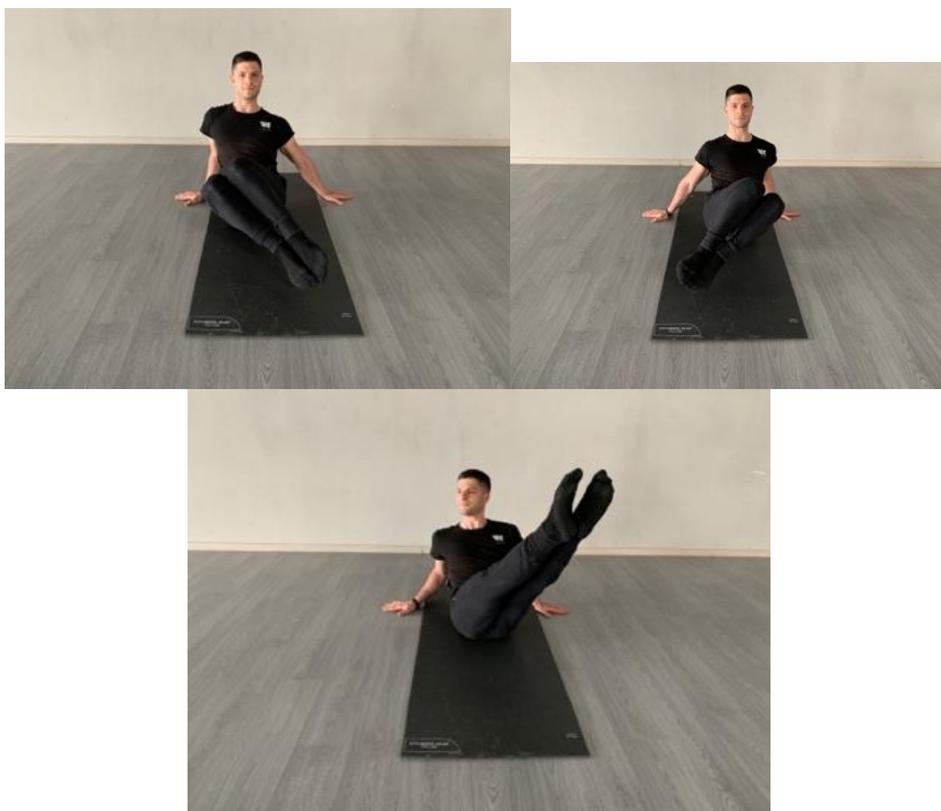
1. Ridurre l'ampiezza del cerchio
2. Semplificare il movimento facendo un basculamento con le gambe, verso destra e verso sinistra.

Attenzione

Gambe sempre unite, piedi in point. La parte posteriore rimane immobile mentre le gambe si sollevano e roteano. Le gambe si sollevano il più vicino possibile al naso.

CAN CAN





Livello: Intermedio

Ripetizioni: 3-5

Obiettivi / eventuali controindicazioni

Il Can-Can è la versione modificata dell'Hip Circles. Entrambi gli esercizi sono ottimali per lavorare il core e la zona obliqua. Scegliere l'esercizio più appropriato in base al livello di allenamento e mobilità della persona.

La posizione di partenza è la medesima dell'Hip Circles, pertanto braccia dritte, mani poggiate esternamente al materassino che guardano ai lati, colonna in neutro, petto sollevato e spalle verso il basso. Piegare le ginocchia verso il petto, piedi in point, dita dei piedi collegate a terra. Mantenere le ginocchia piegate, gambe unite, portare le ginocchia verso destra, sinistra, destra. Tenere a destra ed estendere le gambe per calciare verso il naso. Piegare le ginocchia e ripetere a sinistra, a destra, a sinistra e calcio. Continuare per 3-5 volte. Espirare mentre le gambe vanno da un lato all'altro, inspirare per sollevare e calciare. La respira-

zione si può invertire: inspirare mentre le gambe vanno da un lato all'altro, espirare per sollevare e calciare.

Segnali di visualizzazione

*Ginocchia che dondolano, come in un balletto (can-can). Quando stendi le gambe immagina di dare un calcio, con le ginocchia che si avvicinano al lato della spalla e piedi al soffitto.

Modifiche/variazioni

1. Se c'è troppa tensione nelle spalle, o per rendere più facile l'esercizio, porre un sostegno sui gomiti.
2. La testa guarda avanti mentre le gambe vanno da un lato all'altro. Il capo guarda oltre la spalla sinistra quando le gambe calciano a destra. Il capo guarda oltre la spalla destra quando le gambe calciano a sinistra.

Attenzione

La parte superiore del corpo rimane sollevata. Non devono esserci crolli. I fianchi dondolano da un lato all'altro.

MATWORK PROGRAMMA AVANZATO

CANDLE : SCISSOR
CANDLE: BYCICLE
ADVANCED TEASER (III)
SHOULDER BRIDGE
NECK PULL
PUSH UP
LEG PULL FRONT
LEG PULL BACK
SIDE KICK KNEELING
SIDE BEND TWIST
ROCKING
SWAN (SWAN DIVE)
THE CRAB
CONTROL BALANCE
BOOMERANG

CANDLE : SCISSOR



Livello: Avanzato
Ripetizioni: 3-5

Obiettivi / eventuali controindicazioni

Esercizio per persone esperte e ben allenate, che hanno già sviluppato un notevole livello di controllo e flessibilità. È un movimento eccellente per lavorare intensamente i muscoli della powerhouse, ma al tempo stesso per migliorare la capacità di stabilizzazione del “centro”, mobilità del bacino, nonché allungare psoas e ischio crurali. Omettere questo esercizio in casi di persone che presentano problemi al collo, patologie della colonna, problemi agli occhi, se sono diabetici o in stato di gravidanza.

Stabilizzarsi nella posizione di candela: braccia piegate e gomiti in abduzione ben saldi sul materassino, mani sui fianchi. Gambe estese ed unite, piedi in point. Inspirare ed aprire le gambe a forbice (posteriormente ed anteriormente). Espirare per tornare alla posizione di partenza. Inspirare invertendo il movimento delle gambe. Espirare, posizione di partenza. Cambiare le gambe. Ripetere 3-5 ripetizioni.

Segnali di visualizzazione

*Gambe che si allontanano dal corpo, muovendosi nell'acqua. Gambe che si allungano come elastici. Tronco del corpo fermo, come il tronco di un albero.

Modifiche/variazioni

1. Utilizzare la small Barrel o Spine Corrector.
2. Eseguire movimento singolo: inspirare andando in antepulsione con una gamba, espirare riunendo le gambe. Ripetere con l'altra gamba.

Sedetevi sulla parte superiore del Barrel o Spine Corrector, da sopra al Barrel o Spine Corrector portarsi all'indietro con la testa e spalle in appoggio sul materassino, e la colonna vertebrale sul Barrel. Piegarle le ginocchia al petto ed estendere le gambe al soffitto. Eseguire l'esercizio nelle medesime modalità.

Attenzione

Come precedentemente descritto, avvicinarsi con questo movimento solo dopo aver raggiunto un ottimo livello di allenamento, flessibilità e di controllo, poiché potrebbe altrimenti presentare delle criticità.

Porre estrema attenzione alla stabilizzazione della cintura addominale, al corretto posizionamento di spalle e braccia.

Evitare di conferire carico su collo e tratto cervicale. Gomiti in linea con le spalle. Mantenere il corpo fermo mentre si muovono le gambe. Porre enfasi su fluidità e continuità del movimento, evitando slanci, movimenti bruschi.

CANDLE: BYCICLE



Livello: Avanzato
Ripetizioni: 3-5

Obiettivi / eventuali controindicazioni

Esercizio eccellente per lavorare intensamente i muscoli della powerhouse, ma al tempo stesso per migliorare la capacità di stabilizzazione del “centro”, mobilità del bacino, nonché allungare psoas e ischio crurali. Omettere questo esercizio in casi di persone che presentano problemi al collo, patologie della colonna, problemi agli occhi, se sono diabetici o in stato di gravidanza.

Stabilizzarsi nella posizione di candela: braccia piegate e gomiti in abduzione ben saldi sul materassino, mani sui fianchi. Gambe estese ed unite, piedi in point. Movimento della bicicletta. Retropulsione della gamba destra estesa, portando la gamba sinistra in avanti piegare il ginocchio, con l'intento di avvicinare le dita del piede al materassino. La gamba destra va in avanti piegando il ginocchio, con lo stesso intento di avvicinare le dita del piede al materassino, mentre la sinistra va indietro estendendosi, continuando, mentre la destra torna all'indietro estendendosi, gamba sinistra che torna in avanti piegandosi. Continuare a ripetere il ciclo fino a completare le ripetizioni previste. Eseguire il movimento della bicicletta in modo fluido e ad un ritmo costante. Respirazione libera. Assicurarsi che le gambe si muovano lontano dal corpo, durante la bicicletta. Fare 3-5 cerchi in una direzione, poi invertire le direzioni.

Segnali di visualizzazione

*Immagina due pedali posti sotto i piedi, pedala muovendo le gambe nell'acqua. Pedala seguendo un ritmo fluido e regolare. Disegna due cerchi paralleli con i piedi.

Modifiche /variazioni

1. Utilizzare la small barrel per sostenere la schiena mentre si esegue l'esercizio.

Attenzione

Mantenere una posizione ferma del corpo. Gomiti in linea con le spalle. Spostare le gambe lontano dal corpo, durante il movimento della bicicletta.

ADVANCED TEASER (III)





Livello: Avanzato

Ripetizioni: 3-5

Obiettivi

Intensificare le precedenti versioni del Teaser.

Iniziare sdraiato sulla schiena, gambe unite e piedi in point a formare una V position, portare le braccia dietro la testa. Inspirare. Espirare mentre le gambe cominciano a salire simultaneamente con il tronco (talloni e scapole dovrebbero muoversi insieme), portare in ante pulsione il mento, il petto, le braccia, formare una c-shape con la colonna spingendo con gli addominali dal materassino fino a quando il corpo è in una posizione a V, ovvero la posizione di teaser. Stabilizzandosi in posizione neutra della colonna, inspirare portando le braccia verso il soffitto, rimanere in equilibrio in questa posizione per un paio di secondi. Espirare

formare nuovamente una c-shape, riabbassare le braccia e snocciolare la colonna indietro, vertebra dopo vertebra, fino a ritornare alla posizione di partenza, con i talloni e le scapole che toccano il materassino simultaneamente. Ripetere 3-5 volte.

Segnali di visualizzazione

*Sali lentamente, come se qualcuno ti tirasse verso di sé tenendoti dolcemente per le mani. Incava internamente petto e pancia. Immagina due grandi molle, una sotto i talloni, l'altra sotto le scapole, le quali si aprono e ti sorreggono nella salita. (Quando si raggiunge la posizione di Teaser) Apri il petto, tieni la posizione e allunga la colonna verso l'alto, stringi il punto vita. inspira profondamente percependo la gabbia espandersi lateralmente. (Quando si torna alla posizione di partenza) Arrotonda la colonna, poni enfasi sulla percezione della cintura, che è stretta e ti cinge il punto vita. Snocciola la colonna sul materassino, vertebra dopo vertebra. Spalma la colonna sul materassino, dolcemente, come se fosse miele.

Modifiche / variazioni

1. Se la persona ha problemi alla spalla, tenere le braccia ai lati, invece di estenderle sopra alla testa.
2. Si può iniziare con un movimento ridotto, concentrandosi nel mantenere la zona lombare adesa al materassino ed attivati gli addominali, salire leggermente con le gambe, portare in ante pulsione il mento, spalle, braccia, mantenere la c-shape salendo fin dove si percepisce il controllo addominale (senza conferire carico su spalle, collo e braccia) riuscendo a bilanciare il peso del corpo, ritornare alla posizione di partenza.

Attenzione

Nella posizione di partenza la colonna è in neutro, quando si inizia il movimento si attiva una retroversione del bacino formando la c-shape con la colonna. Idealmente talloni e scapole salgono/scendono contemporaneamente. Porre enfasi sulla percezione di "muoversi dal core". Evitare slanci, oscillazioni o movimenti bruschi. Focus su equilibrio, controllo e pazienza.



SHOULDER BRIDGE





Livello: Intermedio/Avanzato
Ripetizioni: 3-5

Obiettivi / eventuali controindicazioni

Questo esercizio è utile nel migliorare l'articolarietà della colonna vertebrale, rafforzare la catena estensoria, allungare il quadricipite, rafforzare glutei e bicipiti femorali. Omettere questo esercizio per persone che hanno problemi al collo, schiena o problemi agli occhi, se sono diabetici, o in stato di gravidanza.

Supino sulla schiena con le gambe in linea con le anche, braccia distese in linea con i fianchi e palmi proni sul materassino, le ginocchia piegate, piedi sul

materassino. Gambe / piedi devono essere in una posizione parallela. Core attivo e colonna in neutro. Sollevare il bacino, mantenendo il neutro, fino a portare il tronco, bacino, gambe in asse.

Inspirare ed estendere la gamba destra al soffitto con il piede in point. Abbassare la gamba portandola in asse al tronco, ponendo enfasi sulla stabilizzazione del core, espirare.

Inspirare, piede in point e portare la gamba destra verso il naso, a mo' di calcio. Tenere i fianchi e il corpo immobili mentre si calcia la gamba. Ripetere 3 calci con la gamba destra poi cambiare gamba. Riportare la colonna in appoggio sul materassino alla fine.

Segnali di visualizzazione

*Bacino che si solleva sorretto da una molla posta sotto il sacro. La colonna si allunga. La gamba si allunga come un elastico. Gamba che si muove come la lancetta di un pendolo (mentre si calcia).

Modifiche/variazioni

1. Iniziare supini, le ginocchia piegate, i piedi sul materassino. Gambe a larghezza dell'anca per fornire una base più stabile. -A gambe unite sarà più difficile-. Braccia che rimangono distese vicino ai fianchi con i palmi proni sul materassino. Inspirare e sollevare la colonna vertebrale una vertebra alla volta fino a stabilizzarsi in posizione neutra della colonna, con il peso del corpo adeguatamente bilanciato sulle spalle. Cercare una linea retta dalle spalle alle anche fino alle ginocchia. Premere con forza i piedi all'appoggio per sollevare i fianchi facendo una iperestensione della colonna. Espirate tornando alla posizione iniziale snocciolando la colonna vertebrale vertebra dopo vertebra. Tenere i fianchi fermi durante il rotolamento in alto e in basso.

2. Nella posizione Shoulder Bridge, sollevare una gamba, poi l'altra per lavorare con maggior enfasi sulla forza e la stabilizzazione.

3. Nel movimento di partenza, con la gamba in estensione perpendicolare e piede in point, portare il piede in flex mentre la gamba scende anteriormente, fino ad abbassarla oltre la linea mediana del corpo, cercando di toccare con il tallone il pavimento.

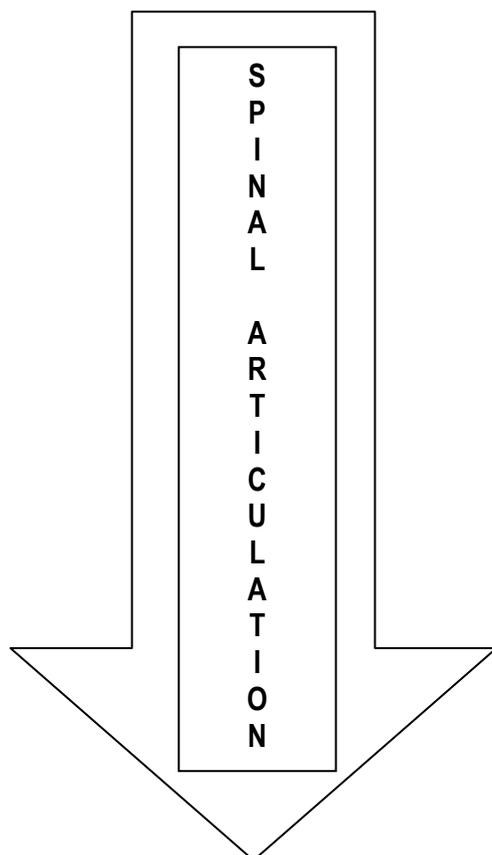
3. Shoulder Bridge in neutro. Iniziare sdraiato sulla schiena, le ginocchia piegate, i piedi sul pavimento, le gambe a larghezza dell'anca.

Mantenere una posizione neutra della colonna vertebrale e sollevare le anche fino a portare il tronco-bacino-gambe in asse. Mantenere questa posizione per diversi secondi. Abbassare la colonna vertebrale di nuovo al tappeto, senza snocciolare la colonna. La colonna va mantenuta in neutro per tutto l'esercizio.

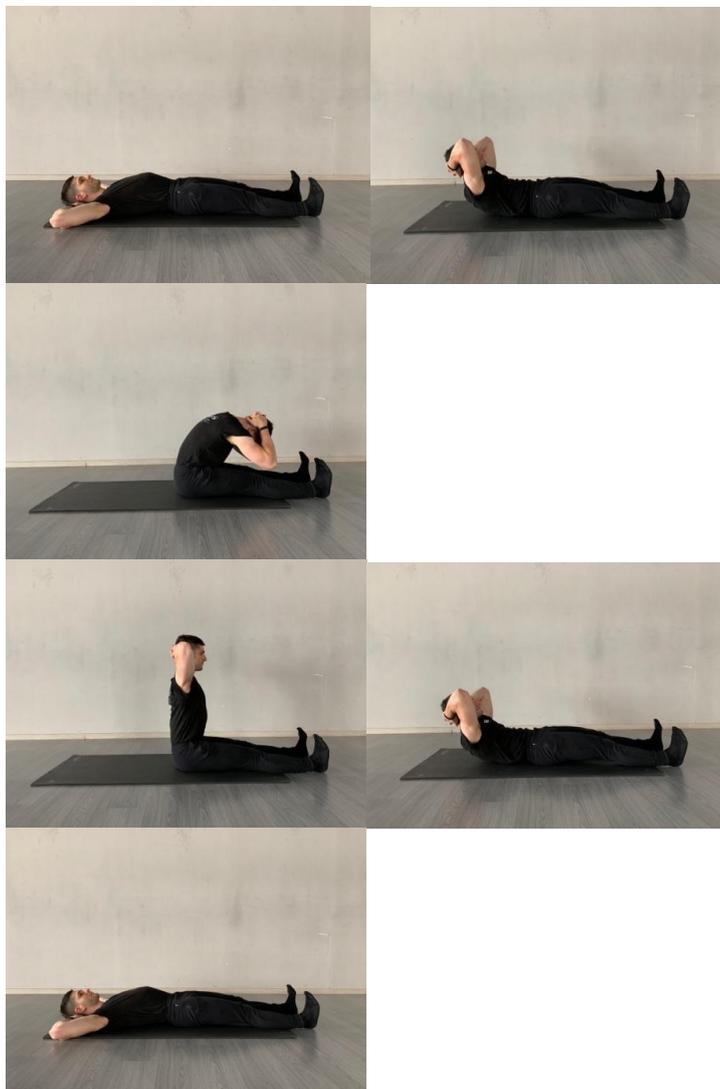
Per persone con problemi alla schiena o che presentano difficoltà, l'esercizio può essere eseguito con le mani in supporto sui fianchi. Per fornire una stabilizzazione aggiuntiva, posizionare una palla o una magic circle tra le cosce.

Attenzione

I fianchi rimangono allineati con le spalle, sia durante il sollevamento\snocciolamento verso l'alto e il basso, o mentre si muove una gamba. Piede di supporto che esercita costantemente un'adeguata pressione sul materassino, al fine di mantenere i fianchi alti.



NECK PULL



Livello: Intermedio/Avanzato

Ripetizioni: 3-5

Obiettivi / eventuali controindicazioni

Questo esercizio è utile per l'articolarietà e flessibilità della colonna vertebrale, nonché per la forza addominale.

Omettere in caso di problemi al collo / schiena, che potrebbero essere aggravati dalla flessione della colonna vertebrale.

Iniziare supini sul materassino, con le gambe estese a larghezza delle anche, piedi in flex. Le mani sono dietro la testa con i gomiti abdotti. Inspirare venendo in antepulsione con il mento, spalle, gomiti, formando una c-shape, articolando il movimento attraverso lo srotolamento di una vertebra alla volta, continuando fino a completare una flessione completa del corpo, ad avvicinare la testa alla sommità delle gambe. Inspirare nella prima metà del movimento, espirare nella seconda. Nel ritorno, inspirare nella prima metà del movimento, espirare nella seconda metà, mantenere la c-shape, snocciolare una vertebra alla volta sul materassino, fino a ritornare alla posizione di partenza. Porre enfasi sulla percezione di spingere con gli addominali e non con le spalle, nel movimento di salita. Eguale, controllo con il core, articolando la colonna senza caricare le spalle, nel movimento di ritorno,

Segnali di visualizzazione

*La colonna si arrotonda mentre sali. Ombelico che spinge verso le vertebre lombari. Immagina una molla aprirsi sotto la schiena e sospingerti mentre sali. Muoviti dal core, morbide le spalle.

Modifiche/variazioni

1. Se la persona ha addominali molto deboli, iniziare il movimento parziale in avanti. Dalla posizione di busto eretto con la colonna in neutro, formare una c-shape e piegarsi in avanti articolando il movimento con la colonna e ponendo enfasi sulla costante attivazione del core. Tornare in posizione di partenza mantenendo eguale enfasi sul controllo addominale e movimento della colonna.

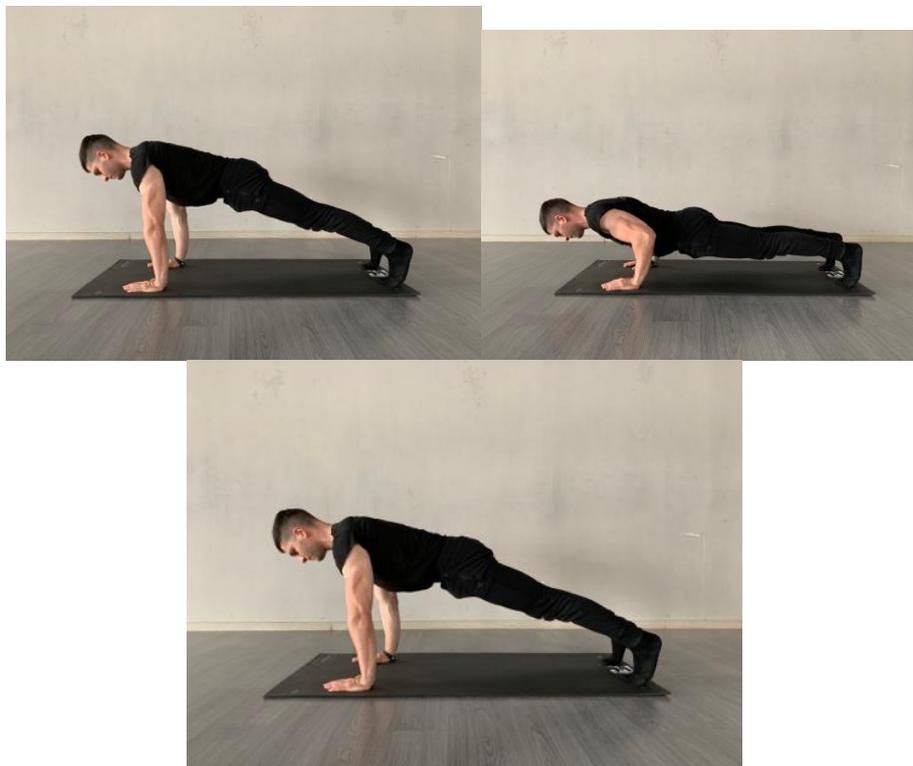
2. Passo successivo: andare dietro per quanto possibile, con le mani dietro la testa. Oppure piegare le ginocchia e afferrare le cosce con le mani per avere supporto.

3. Più avanzata: Dalla posizione di partenza con schiena perpendicolare in neutro, portarsi in c-shape, scendere lentamente dietro, fin dove si percepisce il lavoro addominale senza conferire tensioni su collo e/o zona lombare, mantenere la posizione per alcuni secondi, ritornare in posizione neutra della colonna.

Attenzione

Utilizzare i muscoli addominali, evitando di conferire tensioni su collo e spalle. Tenere i gomiti fermi durante il movimento. Enfasi sulla fluidità\estetica del movimento.

PUSH UP



Livello: Avanzato

Ripetizioni: 3-5

Obiettivi / eventuali controindicazioni

L'esercizio rafforza la parte superiore del corpo, pettorali, spalle e tricipiti. Inoltre lavora sulla capacità di stabilizzazione del core nei movimenti muscolarmente più intensi. Nei push-up, il corpo dovrebbe rimanere in asse dalla testa ai talloni durante l'esercizio, mantenendo il neutro della colonna. I gomiti rimangono sempre vicini al corpo quando le braccia si piegano e si estendono. Omettere in caso di lesioni alla spalla o alla cuffia dei rotatori, lesioni al polso o alla mano.

Iniziare portandosi nella posizione di quadrupedia, per poi andare in plank. Core, glutei attivi, braccia perpendicolari alle spalle e mani protese in avanti (o in lieve intra rotazione se si avverte stress ai polsi), piedi in flex in linea con i fianchi.

Inspirare, piegare i gomiti in lieve abduzione, scendendo con il corpo verso il materassino, idealmente fino a portare i gomiti in linea orizzontale con le spalle. Espirare estendendo le braccia tornando alla posizione di partenza. Ripetere 3-5 volte, tornare nella posizione di quadrupedia riposando il necessario e ripetere, per altri 2-3 cicli di ripetizioni.

Segnali di visualizzazione

*Braccia come due forti molle che si chiudono e si estendono. Mani e piedi ancorati al suolo, spalle e schiena che tirano verso il soffitto. Muoviti dal core. Corpo leggero.

Modifiche/variazioni

Il push up si può eseguire con le gambe unite e piedi in V position.

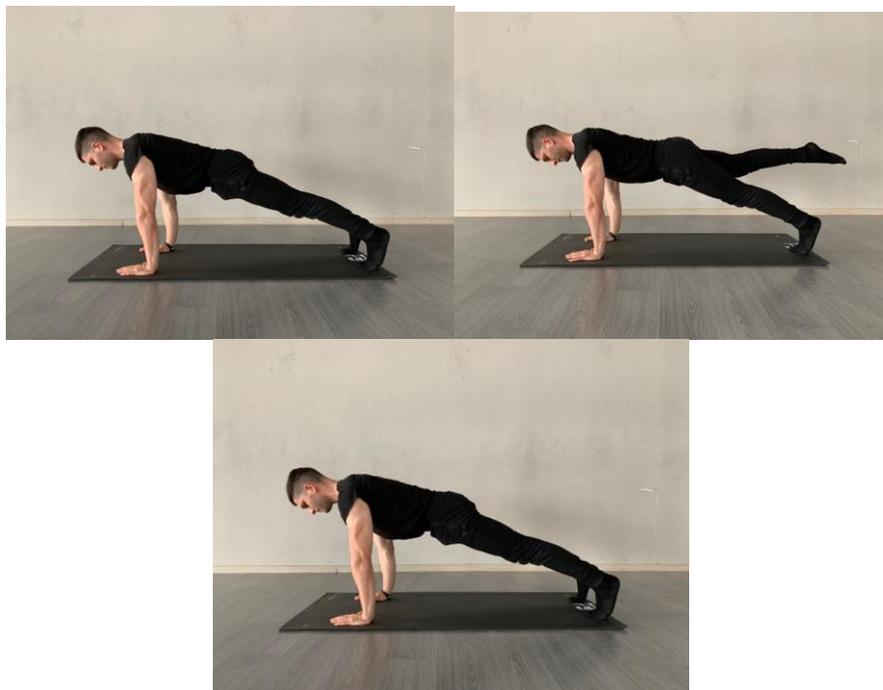
1. Per chi presenta problemi alla spalla, polso o mano, omettere, o provare facendo push-up sul muro.
2. Per un principiante o persona con una parte superiore del corpo molto debole iniziare appoggiato sulle ginocchia.
3. Variante avanzata. Fare i push up con una gamba sollevata in linea orizzontale che rimane tale per il numero di push up stabilito.

Altra variante avanzata. Push up in Arabesque (per persone molto esperte e ben allenate), con una gamba sollevata in linea orizzontale, piegare le braccia e scendere con il corpo, estendere le braccia e andando in lieve antepulsione con il mento iperestendere la colonna portando la gamba in sospensione verso l'alto.

Attenzione

Il corpo mantiene sempre l'allineamento spalle-fianchi-gambe, mantenere il neutro della colonna, la powerhouse sempre attiva (particolarmente addome e glutei). Ritmo fluido dei movimenti, in sinergia con la respirazione, senza balzi o strappi.

LEG PULL FRONT



Livello: Avanzato
Ripetizioni: 4-6

Obiettivi / eventuali controindicazioni

Questo esercizio rinforza la parte superiore del corpo, spalle, torace e braccia, oltre alla "powerhouse". È inoltre efficace per migliorare la capacità di stabilizzazione del core. Omettere per chi ha problemi alla spalla, polso o mano.

Iniziare in una posizione di push-up. Core, glutei attivi, braccia perpendicolari alle spalle e mani protese in avanti (o in lieve intra rotazione se si avverte stress ai polsi), piedi in flex in linea con i fianchi.

Il corpo rimane in asse dalla testa ai talloni durante l'esercizio, mantenendo il neutro della colonna, porre enfasi sulla stabilizzazione del pavimento pelvico\core.

Addominali che sostengono la colonna vertebrale. Spalle verso il basso. Inspirare e sollevare una gamba portando il piede in point. Espirare e abbassare la gam-

ba. Ripetere sollevamento e abbassamento con l'altra gamba. Ripetere 4-6 volte per gamba.

Segnali di visualizzazione

*Powerhouse solida e forte. Immagina come se il pavimento pelvico fosse sostenuto, poggiato su un supporto, lo senti fermo, immobile. Gambe che si allungano come elastici. Le scapole spingono verso il basso, verso la zona lombare.

Modifiche/variazioni

1. Se la persona è decondizionata o presenta difficoltà nell'esercizio, iniziare mantenendo la posizione di plank per alcuni secondi, in appoggio con i gomiti piegati. Successivamente provare la stessa posizione di plank con le braccia estese.
2. Per persone con tunnel carpale o altri problemi al polso, trovare una corretta posizione del corpo, ma in appoggio con i gomiti piegati.
3. Quando si riesce a mantenere correttamente la posizione, aggiungere sollevamento e abbassamento del piede. Mantenere i fianchi e le spalle fermi, mentre si muovono le gambe.
4. Per un cliente avanzato, quando le gambe si sollevano, abbassare il tallone della gamba di supporto enfatizzando la flessione della caviglia, così da allungare ulteriormente il tendine di Achille.

Attenzione

Il corpo rimane in asse, core sempre attivo, mantenere il neutro. Enfasi sulla stabilizzazione della "cintura", non avere cedimenti nella parte bassa della schiena. Spalle indietro e verso il basso.

LEG PULL BACK



Livello: Avanzato
Ripetizioni: 3-5

Obiettivi / eventuali controindicazioni

Questo esercizio rinforza la parte superiore del corpo e la "powerhouse", treno posteriore e flessori dell'anca. Omettere questo esercizio per persone con problemi alla spalla, al polso o problemi alla mano. In caso di persone con problemi al ginocchio questo esercizio potrebbe produrre uno stress eccessivo, in tal caso valutare a secondo dell'entità del problema. In tal caso una possibile soluzione potrebbe essere quella della variante seduta, ovvero con i glutei che rimangono sul materassino.

Iniziare seduti con le gambe unite e dritte. Braccia estese con appoggio delle mani fuori dal materassino, dietro la linea perpendicolare delle spalle, dita rivolte

lateralmente. Spalle verso il basso, petto verso l'alto, core e glutei attivi. Attivare una pressione con mani e talloni sollevando i fianchi. Coinvolgere i muscoli posteriori della coscia e glutei nel sollevare i fianchi.

Mantenere in asse il corpo dalla testa ai talloni. Idealmente nella posizione sollevata le piante dei piedi dovrebbero essere completamente sul materassino, ma in caso di difficoltà adattare la posizione dei piedi (flex, o semi flex).

Porre enfasi sulla stabilizzazione della cintura, spalle e tronco fermi, inspirare e sollevare una gamba verso il corpo. Espirare e abbassare la gamba. Premere sui fianchi mentre si abbassa la gamba. Ripetere con l'altra gamba.

Fare 3-5 ripetizioni per ogni gamba.

Segnali di visualizzazione

*Core immobile, petto che si apre verso il soffitto. La gamba come la lancetta di un pendolo, movimento regolare, fluido.

Modifiche/variazioni

1. Per un cliente di livello intermedio, sollevare e tenere, senza muovere la gamba.
2. Per un cliente con problemi al ginocchio, come già esposto una possibile soluzione potrebbe essere quella della variante seduta, ovvero con i glutei che rimangono sul materassino.
3. Variante avanzata. Per intensificare l'esercizio, sollevare la gamba e abbassarla rapidamente a mo' di calcio, ripetere 2\3 volte con la stessa gamba, poi con l'altra.

Attenzione

Il corpo mantiene una linea retta dalla testa ai talloni. Parte superiore del corpo sollevata. Spalle verso il basso. Ginocchia non bloccate e quadricipiti attivi. Fianchi che rimangono fermi durante il movimento della gamba, enfasi sui glutei mentre la gamba si abbassa.

SIDE KICK KNEELING



Livello: Avanzato
Ripetizioni: 3-5

Obiettivi

Esercizio di grande efficacia per rinforzare il core nei suoi segmenti laterali, piccolo e medio gluteo, tensore della fascia lata, parte superiore come spalle, torace e tricipiti, nonché per lavorare sulla stabilizzazione del core.

Iniziare in una posizione in ginocchio con le gambe in linea con i fianchi. Il corpo in linea verticale, colonna in neutro, powerhouse attiva. Piegarsi lateralmente, a destra, poggiando il palmo della mano sul materassino, la mano in direzione della testa, polso perpendicolare alla spalla, allungare il tronco, spingere le anche

verso l'alto, mentre la gamba sinistra si estende a lato con la pianta del piede che poggia sul mat. Piegare il braccio sinistro, portando la mano dietro la nuca, gomito perpendicolare alla spalla. Idealmente polso destro, anca e ginocchio destro dovrebbero essere sulla stessa linea.

Porre attenzione sulla stabilizzazione della spalla d'appoggio (in questo caso la destra) e del core. Sollevare la gamba sinistra, piede in point, portandola in linea orizzontale. La gamba di supporto (destra) mantiene una posizione perpendicolare al ginocchio durante l'esercizio.

Core attivo, colonna in neutro, stabilizzare il pavimento pelvico e tenere il corpo fermo. Portare in anteposizione la gamba sinistra arrivando idealmente in linea con il pavimento pelvico, o oltre, mantenendola sempre in linea orizzontale con l'anca, il piede in flex, estendendo al tempo stesso il braccio sinistro oltre la testa, inspirare. Mantenendola in linea orizzontale, portare la gamba dietro oltre la linea del corpo, piede in point, mano sinistra che torna in appoggio sulla nuca, espirare. Ripetere 3-5 volte.

Dopo l'ultima sequenza, tornare con entrambe le ginocchia in appoggio sul mat, posizione di partenza, con il tronco che torna in linea verticale. Ripetere sull'altro lato.

Segnali di visualizzazione

*Disegna una linea orizzontale con il piede. La colonna si allunga. La schiena è appoggiata ad una parete. La gamba si allunga. Movimento della gamba come quello della lancetta di un pendolo.

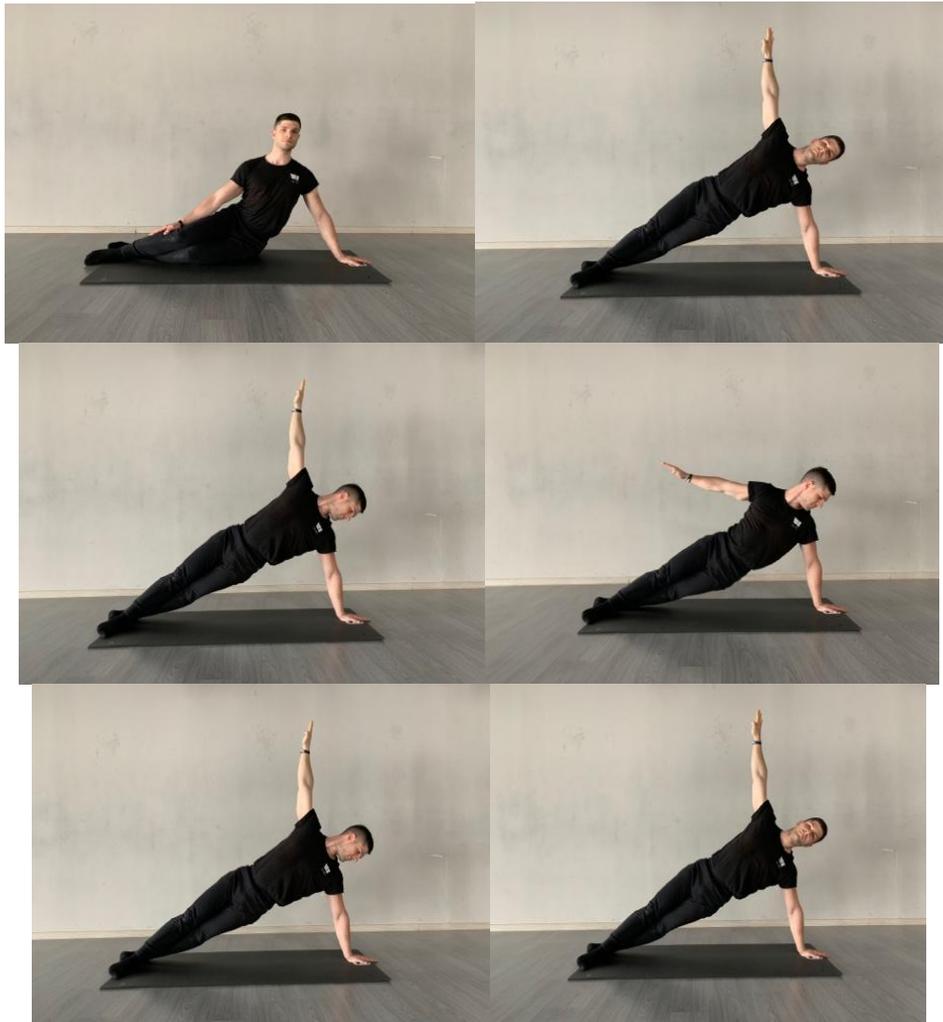
Modifiche/variazioni

1. Per chi ha problemi al polso o mano, provare l'appoggio sulle nocche o omettere l'esercizio.
2. Omettere in caso di problemi alla spalla o lesioni della cuffia.
3. Per chi ha problemi al ginocchio, e in ginocchio è inadeguato, omettere l'esercizio.
4. Variazione più facile- Small Leg Circles . Tenere la gamba orizzontale al tappeto e fare 5-10 piccoli cerchi per gamba.

Attenzione

Il corpo è in linea retta, piegato su un fianco, con i fianchi e le spalle in linea. Core attivo, colonna in neutro, mano piatta sul materassino. La spalla del braccio di supporto è stabile e non oscilla. Il gomito della mano dietro la testa punta dritto verso il soffitto. Fianchi e spalle rimangono fermi mentre la gamba lavora. La gamba mantiene una posizione orizzontale.

SIDE BEND TWIST (I)



(II)



Livello: Avanzato
Ripetizioni: 1-3

Obiettivi / eventuali controindicazioni

L'esercizio contribuisce a rafforzare la powerhouse, con particolare enfasi nelle fasce oblique, la parte superiore del corpo, braccia e spalle. Omettere per chi ha problemi alla spalla, lesioni alla cuffia dei rotatori, polso, o alla mano.

I.Side Bend - iniziare seduto sul fianco sinistro con le gambe distese in linea con il corpo. I piedi possono essere posizionati nella posizione che conferisce miglior stabilità (flex\point). Posizionare la mano sinistra sul materassino, braccio in linea con la spalla, la quale è stabile e ferma. Inspirare, premete la mano e il piede al materassino e sollevare il bacino fino a portare il corpo in asse, estendendo perpendicolarmente il braccio destro. Tenere. Espirate e abbassare il punto vita, il braccio destro accompagna il movimento abbassandosi. inspirate e sollevare, tornando con il corpo in asse ed il braccio destro in linea perpendicolare. Tornare alla posizione iniziale. Ripetere 1-3 volte per ogni lato del corpo.

Segnali di visualizzazione

*Bacino che si solleva sorretto da una grande molla che si apre da sotto il fianco. Oppure: bacino che si solleva con il supporto di un elastico, attaccato al fianco e che tira dall'alto. Il corpo che poggia posteriormente su di una parete. Muoviti dal core.

Modifiche/variazioni

1. Per i clienti con una parte superiore del corpo debole, o che presentano difficoltà nel movimento, cominciare sollevando con le ginocchia piegate sul materassino (vedere "side plank" nella sezione dedicata ai fondamentali).
2. Il passo successivo, mantenere le gambe dritte. Inspirare sollevare i fianchi, espirate e abbassarli al tappeto. Quando ci si sentirà pronti, tra le ripetizioni, abbassare leggermente le anche.

Variante 2, estendere prima il braccio superiore al lato del corpo, per poi sollevare la parte superiore.

3. avanzato - The Star – Sollevare il corpo portandolo in asse, in questo caso con il braccio destro che rimane in linea con i fianchi. Inspirare e stabilizzando il core, sollevare gamba superiore e braccio superiore formando con il corpo una figura simile a una stella, espirare. Riportare il braccio e la gamba alla posizione di partenza, inspirare. Si può ulteriormente variare il movimento con la gamba, mentre si raggiunge la posizione della stella, espirare e portare la gamba in alto e indietro. Ritorno. Questa versione è propedeutica per eseguire The Star sul Reformer.

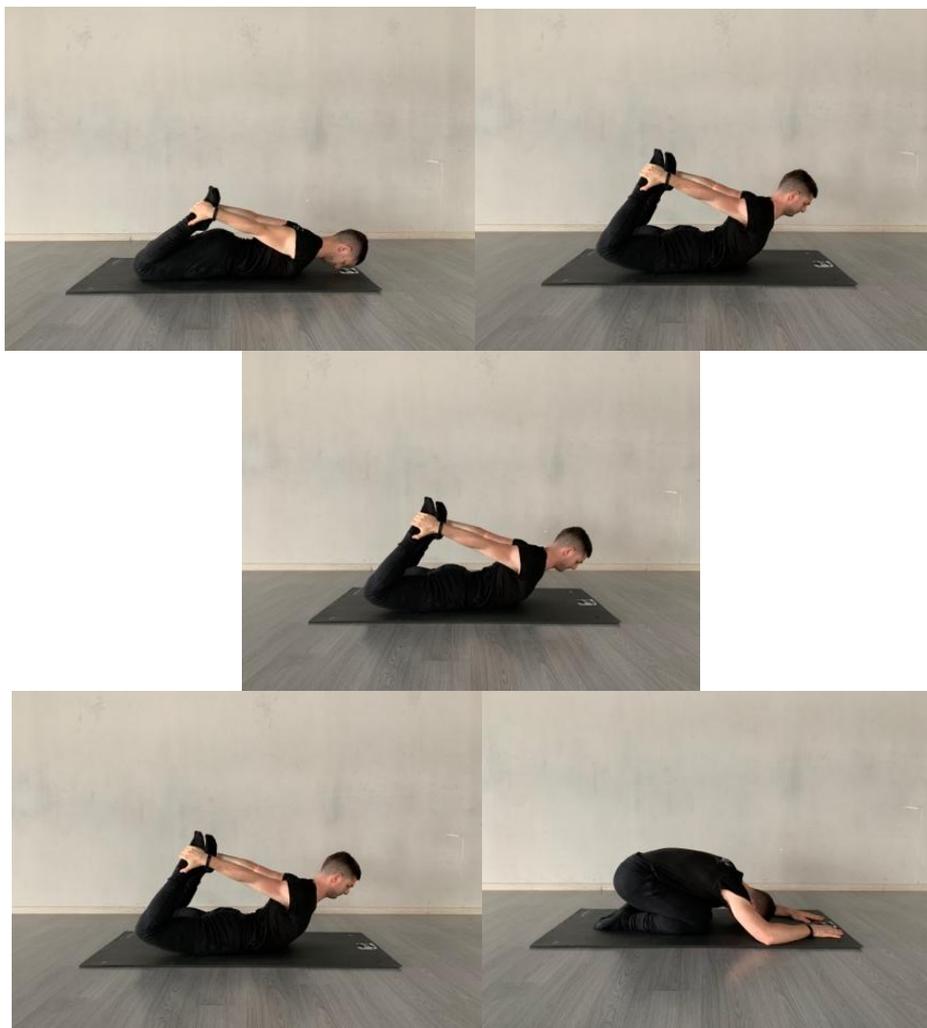
II. Twist - Iniziare seduto sul fianco sinistro con le gambe estese in linea con il corpo. La mano sinistra sul materassino, braccio in linea con la spalla. Spalla giù. Inspirare e sollevare portandosi in allineamento laterale, braccio destro esteso perpendicolarmente. Espirate e ruotare le anche e le spalle, con il braccio superiore che va attraverso e sotto il corpo. Inspirare tornando in asse. Espirare ed estendere il braccio, la spalla e l'anca leggermente all'indietro. Inspirate e tornare alla posizione centrale. Espirate e abbassare i fianchi di nuovo al tappeto. Ripetere 1-3 volte per ogni lato del corpo.

Il Twist è propedeutico per lo Snake/Twist sul Reformer.

Attenzione

La spalla di supporto stabile per tutto l'esercizio, evitando oscillazioni. Esercitare una pressione con mano e piedi sul materassino mentre si sollevano i fianchi. Controllo. Non sforzare le spalle.

ROCKING



Livello: Avanzato
Ripetizioni: 5-10

Obiettivi / eventuali controindicazioni

Esercizio che sfrutta l'apertura/allungamento delle catene muscolari anteriori attraverso l'iperestensione della colonna. Permette al tempo stesso di rafforzare il treno posteriore, con particolare enfasi su glutei e lombari. A causa delle componenti compressive è un esercizio da evitare per chi soffre di patologie discali, inoltre non adatto per chi ha problemi alla spalla o lesioni della cuffia dei rotatori.

Iniziare in posizione prona. Gambe in linea con i fianchi. Piegare le ginocchia portando i talloni verso i glutei. Prendere le caviglie con le mani. Sollevare la testa e il torace, tenere le spalle indietro e verso il basso. Core e glutei sempre attivi, il mento non deve sollevarsi eccessivamente, per non conferire stress sul tratto cervicale. Inspirare mantenendo questa posizione ad arco. Espirare facendo un lieve basculamento in avanti, inspirare tornando indietro. Continuare a dondolare per 5-10 ripetizioni. A fine esercizio portarsi nella posizione di child pose.

Segnali di visualizzazione

*Corpo a forma di arco. Cintura che stringe il punto vita, ombelico che si avvicina alle vertebre lombari. Ginocchia e piedi verso il soffitto. Spalle che vanno dolcemente all'indietro, si avvicinano ai piedi. Petto che si apre.

Modifiche/variazioni

1. Sollevare il petto e le cosce e tenere la posizione. Omettere il dondolamento.
2. Se si hanno difficoltà ad afferrare le caviglie, utilizzare un panno o una cinghia fino a quando la flessibilità della spalla / coscia non migliora. (fare altri esercizi su cui lavorare queste zone.)

Attenzione

Torace aperto, le spalle verso il basso e indietro. Cosce verso l'alto. Non schiacciare o fare tensione alla parte bassa della schiena.

Mantenere la posizione durante il dondolamento.

SWAN



(Swan dive) (I)



(II)

Livello: Avanzato

Ripetizioni: 3-5

Obiettivi / eventuali controindicazioni

The Swan è un esercizio estremamente efficace per l'estensione della colonna vertebrale e per rafforzare i muscoli della schiena. Indicato per quelle persone con cifosi, posture flat back o sway back, in quanto va a lavorare particolarmente proprio quei muscoli che sono viziati da queste posture.

Tuttavia va eseguito con cautela e soltanto quando si è arrivati ad un ottimo livello di allenamento e capacità di controllo, poiché tende ad attivare componenti compressive sulla colonna, nonché a stressare i muscoli trapezi.

Un buon propedeutico per questo esercizio è il Flight (dettagliatamente spiegato nella sezione dedicata ai fondamentali).

Disteso prono sul materassino, le gambe possono essere estese e parallele ai fianchi, o unite, piedi in point. Le braccia sono piegate ai lati, con mani in appoggio sul materassino in linea alle spalle (o poco oltre, trovare la posizione adatta), i gomiti guardano in alto, mento che guarda il materassino. Sollevare la testa e le spalle, estendendo le braccia al 90 per centro (lasciare i gomiti lievemente flessi), core e glutei attivi, braccia attive, spalle che spingono verso il basso, petto che si apre verso l'alto. Attenzione a non alzare troppo il mento, poiché si conferirebbe stress sulla cervicale. Inspirare. Piegarle la braccia avvicinando il viso nuovamente al materassino, mentre vigorosamente si portano le gambe verso l'alto, espirare. Inspirare quando si solleva il petto, espirare quando lo si abbassa sollevando le gambe. Ripetere 3-5 volte.

Swan Dive: dalla posizione di Swan, estendere completamente le braccia, mantenendole in estensione si scivola in avanti sul pavimento con i palmi delle mani, fino a portare le braccia completamente in linea con il pavimento, mentre si sollevano le gambe con un movimento vigoroso. Con lo stesso vigore, si abbassano le gambe e si sollevano le braccia, effettuando un dondolamento durante il quale la colonna mantiene l'iperestensione, braccia e gambe rimangono estese. Inspirare quando le braccia si sollevano, espirare quando si sollevano le gambe.

Segnali di visualizzazione

*Il corpo a forma di una mezza luna, dondola costantemente. Mani che toccano il soffitto, piedi che toccano il soffitto. Braccia e gambe si allungano come elastici.

Modifiche/variazioni

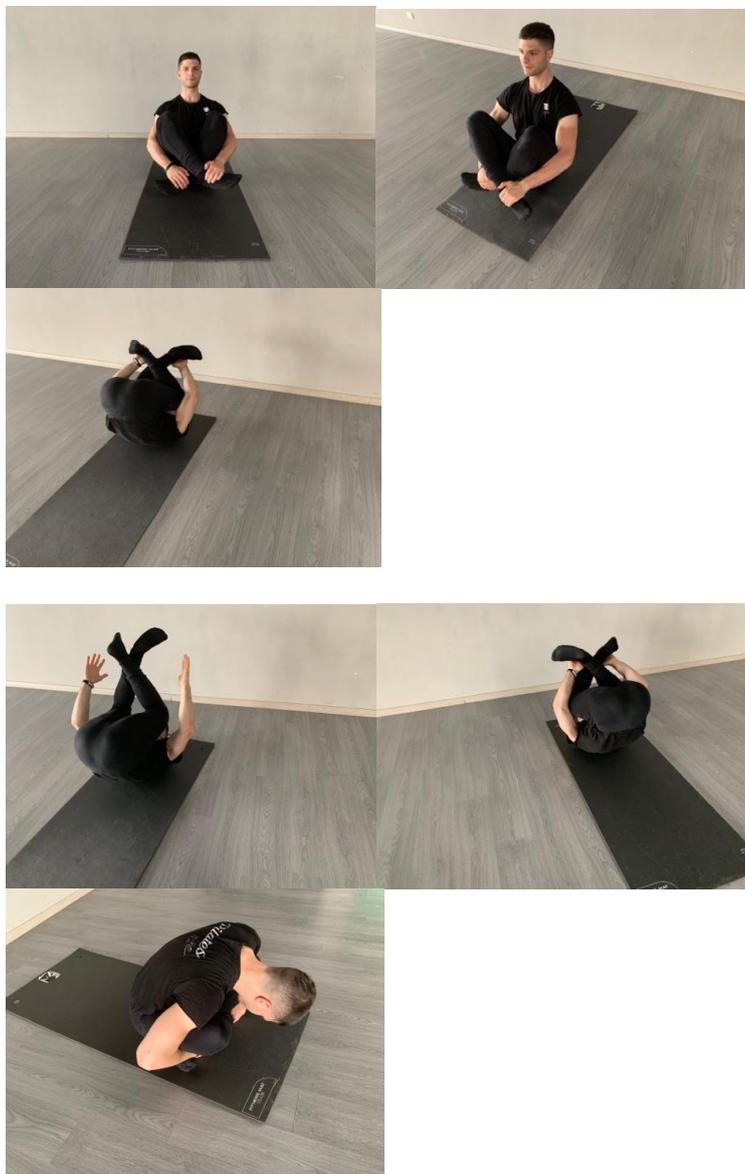
1. Adattare la posizione di partenza e il movimento in base al livello di allenamento della persona.
2. Durante il sollevamento, la colonna vertebrale può sollevarsi fino a quando le braccia sono dritte, ciò in base al livello di allenamento e mobilità della persona. Assicurarsi che il movimento sia fluido e sequenziale.
3. Per coloro i quali avvertono tensione nella parte bassa della schiena, assicurarsi che gli addominali siano impegnati. Se ancora sentono fastidio, posizionare un cuscino o un asciugamano arrotolato sotto le anche per aiutare a collocare la colonna vertebrale in una posizione più confortevole.

Attenzione

Core e glutei sempre attivi. Evitare l'eccessiva estensione del collo. Spalle verso il basso. Gli addominali sostengono la colonna vertebrale. Le gambe possono essere unite o in linea ai fianchi. Femorali e glutei sono impegnati per sollevare le cosce. Evitare calci con i talloni o le ginocchia. Tenere la forma, durante il movimento.



THE CRAB



Livello: Avanzato

Ripetizioni: 3-5

Obiettivi / eventuali controindicazioni

Esercizio peculiare per migliorare la mobilità della colonna, rinforzare il core e migliorarne la capacità di controllo nei movimenti. Omettere in caso di scoliosi, o lesioni al ginocchio.

Seduti sul materassino, ginocchia incrociate, colonna in c-shape, core attivo. Piedi in point che mantengono il contatto con il pavimento, le mani poggiate sulle caviglie/alluci della gamba opposta. Inspirate rotolando all'indietro in un movimento simile al Rolling Like A Ball/ The Seal). Mentre si è sulle spalle, aprire e chiudere le gambe per invertire l'incrocio. Le gambe si muovono vigorosamente, mentre le mani si aprono e tornano in appoggio su caviglie/alluci non appena si è invertita la posizione. Espirare tornando alla posizione di partenza. Continuare per 3-6 ripetizioni. Dopo le sequenze stabilite portarsi in avanti rilassando le spalle, avvicinare il viso alle ginocchia ed effettuare 3-4 respirazioni lente e profonde, al fine di decontrarre la muscolatura e rilasciare eventuali tensioni.

Segnali di visualizzazione

*La tua colonna è rotonda e rotola sul materassino. La tua colonna a forma di C, si muove nell'acqua. Percezione di incavamento interno della pancia. Muoviti dal core.

Modifiche/variazioni

1. Omettere se gli esercizi di rotolamento sono controindicati.
2. Omettere / usare estrema cautela in caso di problemi al collo.
3. Omettere con problemi al ginocchio.
4. Se si presentano difficoltà, nel controllo o coordinazione, si può iniziare nel seguente modo: dalla posizione di partenza, colonna in c-shape, core attivo e spalle rilassate, si sollevano leggermente i piedi dal materassino rimanendo in posizione per alcuni secondi, concentrandosi nel mantenere controllo e percezione del core, tornare con i piedi in appoggio, riposare e ripetere. Quando si sarà acquisita maggior dimestichezza si comincerà con dei piccoli dondolamenti all'indietro, aumentando man mano l'arco di movimento.

Attenzione

Mantenere la c-shape, core e glutei sempre attivi. Evitare carichi e tensioni su spalle e collo.

CONTROL BALANCE



Livello: Avanzato

Ripetizioni: 3-5

Obiettivi / eventuali controindicazioni

Esercizio per studenti esperti e allenati. Rinforza la parte posteriore del corpo, migliora la mobilità della colonna, inoltre estremamente efficace nel lavorare sulla capacità di stabilizzazione del core. Esercizio non indicato per coloro che presentano problemi al collo e alla schiena, problemi agli occhi, per chi è affetto da diabete.

La prima parte del movimento è la stessa del Roll over. Iniziare in posizione supina sul materassino con le gambe unite, braccia distese lungo i fianchi. Inspirare, premere leggermente le braccia al tappeto (ciò al fine di stabilizzare le spalle ma evitando di conferirne carico), coinvolgere i glutei e gli addominali, e sollevare le gambe fino al soffitto. Continuare a sollevarle e a rotolare fino alle spalle. Aprire alla larghezza delle spalle le gambe poggiandole dita dei piedi sul tappeto, espirare. Portare le mani sulla caviglia\stinco destra, inspirare. Estendere la gamba sinistra verso il soffitto, espirare. Tornare con la gamba sinistra alla posizione precedente, inspirare, cambiare la presa delle mani e ripetere con l'altra gamba. Inspirare gamba giù, espirare gamba su.

Segnali di visualizzazione

*Core stabile come un blocco di marmo. Gambe che si allungano come elastici. Piede arriva al soffitto.

Modifiche \ variazioni

- 1.Si può ripetere il movimento di sollevamento\abbassamento con la stessa gamba 3-5 volte, per poi ripeterlo con l'altra.
- 2.Si può rimanere in stabilizzazione con la gamba sollevata, mantenendo la posizione per il tempo determinato in base a necessità e obiettivi.

Attenzione

Esercizio avanzato al quale è saggio approcciarsi solo dopo aver raggiunto un buon livello di allenamento, capacità di controllo e adeguata flessibilità. Core e glutei sempre attivi. Mantenere la c-shape. Attenzione nel non conferire carico sul collo.

BOOMERANG



Livello: Avanzato

Ripetizioni: 3-5

Obiettivi / eventuali controindicazioni

Esercizio per utenti esperti e allenati. Rafforza il core, i muscoli posteriori, lavora su mobilità della colonna, equilibrio, coordinazione.

Esercizio non indicato per coloro che presentano problemi al collo e alla schiena, problemi agli occhi, per chi è affetto da diabete.

Iniziare seduti, colonna in neutro, core attivato, spalle e braccia rilassate con palme poste sul materassino, gambe tese sovrapposte, con piedi ad incrociarsi, inspirare.

Espirando fare una c-shape con la colonna, snocciolare dietro andando in roll back, fino a rotolare dietro con le gambe sopra il viso e in linea orizzontale al pavimento. Stabilizzarsi nella posizione, inspirare invertendo l'incrocio delle gambe. Espirare tornando avanti con le gambe, sollevando la colonna in c-shape, fino a raggiungere la posizione di Teaser. Inspirare e stabilizzarsi nella posizione estendendo le braccia verso il soffitto, cercando l'allungamento della colonna. Espirare portando dietro le braccia, con mani che si intrecciano in appoggio sul materassino, stabilizzarsi nella posizione, inspirare cercando il completo allungamento delle braccia e dei muscoli del petto.

Terminare la sequenza espirando, con gambe che scendono sul materassino, colonna in c-shape, il corpo che si piega con braccia che vanno in avanti, oltre i piedi. Rimanere alcuni secondi in allungamento, per poi ripetere.

Segnali di visualizzazione

*Corpo leggero, che oscilla. Le braccia e la colonna si allungano verso il soffitto. Muovi tutto il corpo nell'acqua.

Modifiche \ variazioni

Si può iniziare scomponendo il movimento: iniziare con il solo roll back con la colonna, senza alzare le gambe.

Attenzione

Porre enfasi sul lavoro costante della powerhouse, evitare stress su collo e spalle. Il movimento dovrebbe essere fluido, esteticamente armonico, senza strappi, slanci, o bruschi crolli.

Conclusioni

Come anticipato nella mia premessa, non credo di aver ancora trovato tutte le risposte che stavo cercando nel Pilates, tuttavia ho dissipato molti dubbi e trovato soluzioni a moltissimi quesiti che mi sono posto nel corso di questi anni.

C'è un vecchio adagio che recita: "l'erudito studia e memorizza. Il colto arricchisce la propria esperienza cercando nuove domande ai propri dubbi". Credo l'evoluzione personale di ognuno di noi potrebbe vertere su quest'ultima riflessione.

Cercavo una bella frase ad effetto per concludere questo lavoro, ma onestamente non ne ho trovata una appropriata, anche perché avendo conferito tempo ed energie per portare a termine questo libro, non mi sembrava opportuno prendere a prestito da un filosofo una frase che non sarebbe stata mia.

Tuttavia una cosa potrei affermarla con certezza su ciò che riguarda il Pilates (Contrology), avendo maturato molti anni nel campo dell'esercizio fisico, con tale frase spero di rendere il concetto sul quale verte la mia personale filosofia di approccio alle cose, di studio, nonché dell'insegnamento:

"Nel Pilates estetica e funzionalità non sono elementi estranei, ma assolutamente legati tra loro. Quanto più un movimento sarà bello, esteticamente armonico e, perché no affascinante, tanto più sarà funzionale all'obiettivo preposto, innalzando esponenzialmente la qualità del lavoro svolto"

Max Ratta

Pilates Master Trainer (Body & Flow International)

Ringraziamenti

Ogni volta che si scrive un libro, almeno per il sottoscritto, il tempo che vi si impegna tratteggia una fase della propria vita, la quale in virtù del lavoro realizzato rimarrà impressa nel tempo e nei ricordi. Nello specifico questo libro sul metodo Pilates (Contrology) ha caratterizzato una fase molto importante della mia vita professionale. Questo è il mio terzo libro che giunge alla pubblicazione e, come nelle volte precedenti, quando si arriva al termine di un lavoro, scrivere queste poche righe prima che essere un dovere, è soprattutto un piacere. Sono molte le persone alle quali devo dire grazie e senza le quali questo volume non avrebbe mai visto la luce. Molto arduo decidere da chi iniziare, poiché ognuna di queste persone ha donato il proprio contributo con eguale peso ed importanza, dando non solo valenza a tutto il lavoro, ma anche e soprattutto donandogli un'anima propria.

Per cominciare un grazie speciale alle mie bimbe, per modo di dire, Lara e Martina, che immancabilmente mi appoggiano ed incoraggiano con entusiasmo in ogni mio progetto, personale e professionale. Un ringraziamento colmo di gratitudine alla scuola internazionale di Pilates "Body & Flow", nella persona di Or Yah Avni, la quale mi ha dato l'opportunità di coronare un grande traguardo professionale nel 2018, permettendomi di diventare Master Trainer e formatore per una scuola d'eccellenza quale "Body & Flow Pilates" è.

Non posso certo esimermi dal ringraziare tutti, ma proprio tutti, gli studenti che frequentano le mie lezioni, poiché è proprio grazie a loro, i quali mi donano ogni giorno preziosi spunti riflessivi e d'ispirazione, che ho deciso di scrivere questo testo.

Un ringraziamento speciale ai miei, prima di tutto amici, nonché collaboratori, Chiara Serenelli e Marco Sartor, i quali hanno conferito quella che sopra ho definito un'anima propria a questo libro, oltre che un corpo "concreto", dando un fondamentale contributo con la parte fotografica ed illustrativa degli esercizi, nonché con il loro costante supporto ed incoraggiamento, specie nella parte conclusiva del lavoro quando i pressanti impegni e la stanchezza mi imponevano dei frequenti pit-stop. A Chiara Romolo e Giulia Vassé, insegnanti di Pilates nonché allieve ed amiche, per la stima e fiducia che non mancano mai di manifestarmi, per il percorso formativo intrapreso sotto la mia guida e per la grande passione, verso questo meraviglioso mondo che è il Pilates.

Doveroso e gratificante ringraziare il Prof. Marco Ciervo della scuola Clinical Pilates, che è stato il mio primo maestro e mentore del Pilates, specie nella parte dedicata ai grandi attrezzi, il quale mi ha fornito spunti e informazioni utili al libro.

Alla Dott.ssa Barbara Sanna, docente CSEN-CONI e formatrice, oltre che ribadire i miei ringraziamenti per la sua squisita cortesia e disponibilità, rinnovo i complimenti per la preziosa parte anatomica dedicata alla respirazione, dalla quale ho deciso di attingere grazie ad un'esposizione e chiarezza a dir poco superlative.

Al Dott. Paride Travaglini, nutrizionista e preparatore atletico, un grazie che vale doppio, per la bellissima prefazione al libro che ne ha conferito un importante valore aggiunto. Questa parte me la sono lasciata per gli amici, che oltre essere tali sono persone che reputo molto importanti per me, le quali in maniera, tempi e contesti diversi hanno fatto parte della mia vita e verso le quali nutro profonda gratitudine, a cominciare da Fausto Capecchi (detto il manager), che da sempre sin dai miei inizi, in un modo o nell'altro è presente nel mio percorso professionale e di vita, avendo avuto un'influenza importante e positiva in molte mie scelte professionali, passate e spero future. Aurelio Foracappa, collega, direttore tecnico ma soprattutto amico, con il quale condividiamo gioie, soddisfazioni, ma anche le difficoltà che la nostra professione comporta e che ha sempre una parola buona per tutti. Marco Milani e Marta Petrucci, per la stima, il supporto e la fiducia, che fungono da importante mordente quotidiano in un lavoro come il nostro, che non è sempre facile.

A voi dico grazie prima di tutto perché siete amici veri, e al giorno d'oggi questa non è certo cosa da poco, ma anche per la notevole influenza, positiva, che avete avuto nelle cose che ho realizzato in questi ultimi anni.

Un ringraziamento sincero a tutte quelle persone con le quali dall'inizio del mio percorso nel Pilates, ad oggi, ho incrociato il mio cammino, anche solo in modo sfuggente, poiché ognuna di loro ha innescato in me il germe più importante nel contesto del sapere: la curiosità.

Infine un importante ringraziamento ad una grande persona, della quale mi onoro di essere amico, la persona che ha permesso a questo e ai miei precedenti lavori di essere pubblicati: il mio editore Arduino Sacco. Era ovvio almeno per me, pubblicare anche questo libro sul Pilates con l'editore che per primo ha creduto in me. Amicizia e sincera stima. Non sono poi queste tra le cose più solide della vita? Quelle che con piacere ed orgoglio ci portiamo dentro nel tempo? Personalmente credo di sì!

Note sull'autore



Massimiliano Ratta è nato e vive tutt'ora a San Benedetto del Tronto (AP), graziosa città balneare sul litorale marchigiano. Opera nell'industria del fitness da molti anni, autore di numerosi articoli e trattazioni sulle metodiche di allenamento, si occupa di Pilates dal 2004. Il suo percorso professionale e formativo si divide tra l'Italia e l'estero. Ha conseguito diverse certificazioni con altrettante scuole, tra le quali la Body & Flow Pilates (scuola internazionale che tiene corsi di formazione in tutto il mondo). Nel 2018 Massimiliano è diventato Pilates master trainer per questa prestigiosa scuola. Il libro "Contrology, l'unicità nella globalità del metodo Pilates" è la sua terza pubblicazione.

Bibliografia e sitografia:

<https://www.my-personaltrainer.it/salute-benessere/bulging-discale.html>

<http://www.osics.academy/concetto-tensegrita-applicato-al-corpo-umano/>

<https://www.scienzemotorie.com/termini-anatomici-di-movimento-e-posizione/>

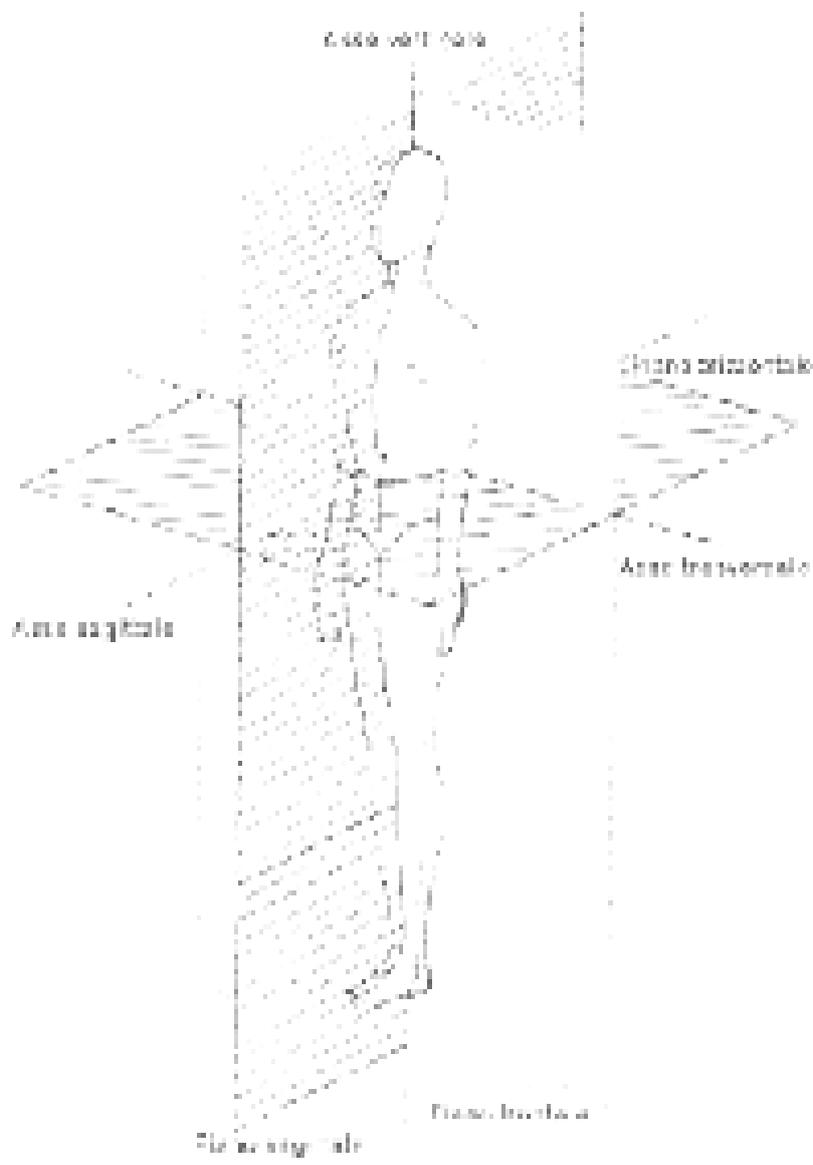
<https://unikore.it/phocadownload/userupload/5d4907b56b/SLIDE%20SUL%20PILATES%20MATWORK.pdf>

Manuale Clinical Pilates, Prof. Marco Ciervo

I muscoli funzioni e test, Florence Peterson Kendall

Manuale Pilates Gym Dott.ssa Barbara Sanna

Manuale teoria e tecnica Pilates Body & Flow, di Or Ya Avni



Plani ed Assi

Finito di stampare nel 2019
Presso la Arduino Sacco Editore



Proprietà letteraria riservata
© 2019 Arduino Sacco Editore

Prima edizione 2019
www.arduinossaccoeditore.com – arduinossacco@virgilio.it