

PILATES

ATTIVITA' MOTORIA E FITNESS 1

Prof.ssa Denise Trentadue
denisetrentadue@yahoo.it

PILATES

CENNI STORICI

- Il metodo ha origini lontane e prende il
- nome dal suo fondatore J.H. Pilates,
- nasce a Dusseldorf , in Germania nel 1880.
- Di struttura gracile e fisicamente esile, iniziò a dedicarsi alla ginnastica e al body building con impegno, tanto che fu chiamato a posare per la realizzazione delle carte anatomiche del corpo umano.
- La conoscenza dell'anatomia e dello sviluppo muscolare divennero così oggetto di studio e parte integrante delle sua adolescenza, assieme a sport quali lo sci, le immersioni sub acque ed ogni tipo di disciplina atletica.



PILATES

CENNI STORICI



- .Nel 1912 si trasferì in Inghilterra dove intraprese la carriera di istruttore di autodifesa per la scuola di polizia locale.
- .Coltivò inoltre l'interesse per la boxe e per l'acrobatica in un circo del luogo.
- .Quando scoppiò la Prima Guerra Mondiale, Pilates fu internato per un anno nel Lancaster, assieme ad altri connazionali.
- .Durante questo periodo non si perse d'animo ed organizzò l'allenamento proprio e dei suoi compagni di prigionia raffinando in questo modo i suoi principi sulla salute, e sul body-building. Più tardi venne trasferito sull'isola di Mann.C 3

PILATES

CENNI STORICI

In quest'isola trovò una realtà



completamente diversa da quelli precedentemente vissuta nel Lancaster: soldati reduci dalle battaglie, menomati dalle ferite, allettati dalle malattie e immobilizzati da tempo . Egli così decise di costruire macchinari che potessero servire alla riabilitazione di quelle persone. Tornò in Germania nei primi anni venti, continuò ad ideare attrezzature per la rieducazione motoria ,alcune delle quali sono ancora in uso tutt'oggi.

PILATES

CENNI STORICI



.Al di là del suo impegno creativo, la sua professione lo portò ad Amburgo a lavorare come addestratore fisico delle reclute e dell'intero corpo della polizia locale.

.In questo periodo conobbe Rudolph von Laban (ideatore Labanotation, metodo di registrazioni scritte di balletto), il quale incorporò parte del lavoro di Pilates nell'impostazione del suo insegnamento.

.In seguito, altri importanti personaggi della danza presero il metodo Pilates come riferimento per il loro allenamento base.

.Il metodo fece così ingresso nel mondo della danza, instaurando un rapporto destinato a durare fino ad oggi.

PILATES

CENNI STORICI

.Ciò spiega come ,a torto si è spesso associata la tecnica al solo mondo della danza.

.Nel 1925 l'insegnamento di Pilates divenne importante per il governo tedesco, il quale lo invitò seguire personalmente il piano di allenamento del nuovo esercito tedesco; Pilates decise che era arrivato il momento di partire per gli Stati Uniti d'America.

.Durante il viaggio conobbe una giovane infermiera di nome Clara che in seguito divenne sua moglie.



PILATES

CENNI STORICI

•Giunto a New York, nel 1926 Pilates



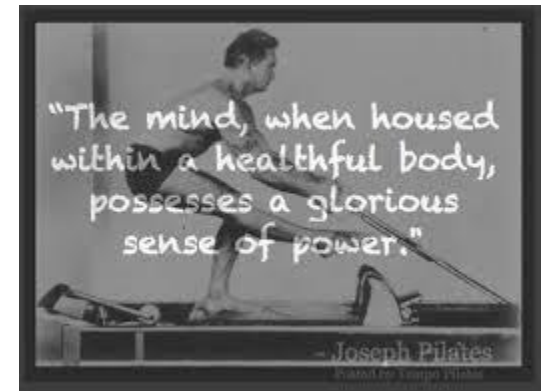
aprì uno studio e cominciò a codificare la prima parte della sua tecnica, incentrata esclusivamente sul matwork, ovvero una serie di esercizi eseguiti a corpo libero su un materassino. Il programma venne codificato e chiamato “Contrology”, nome originario che lui stesso coniò per la sua tecnica. Il lavoro non si ridusse alla sola codifica della tecnica ma si estese al perfezionamento di particolari attrezzi, Reformer, Chair, Barrel, Cadillac.

•Intorno agli anni 40 era diventato famoso all’interno della comunità di danza. Soltanto due suoi allievi sono famosi per aver aperto un loro studio, mentre Pilates era ancora in vita: Carola Trier e Bob Sead.

PILATES

CENNI STORICI

.Pilates morì nel 1967 all'età di 87 anni,
non lasciò eredi ufficiali per continuare



la sua scuola che comunque grazie alla popolarità e ai solidi

principi, ha continuato a disseminare proseliti negli anni

.Alcuni suoi allievi diffusero in varie parti degli Stati Uniti i suoi insegnamenti.

.Clara, moglie di Joe, continuò a lavorare per lo studio, che negli anni 70 fu rilevato da Roman Kryzanoska, allieva di Pilates ed insegnante del metodo da decenni.

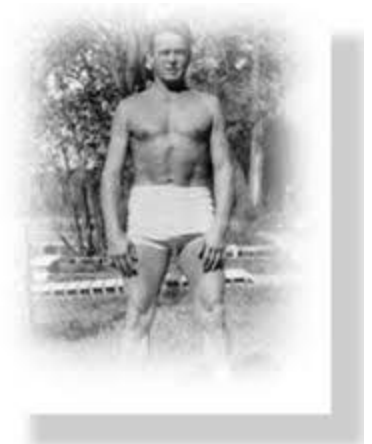
.Ron Fletcher, ballerino formato da Martha Graham, aprì il suo studio nel 1970 a Los Angeles Come Carola Trier apportò numerose innovazioni alla tecnica.

PILATES

CENNI STORICI

.Kathy Grant e Lolita San Miguel ricoprirono la cattedra d'insegnamento del metodo press l'Università di Stato di New York nel 1967.

.Questo spiega le differenze di impostazione delle varie scuole nel mondo,nonostante tutte si ispirino ai concetti fondamentali del metodo Pilates



CHE COS'E' IL PILATES ?

è una tecnica di allenamento che contiene un programma di esercizi, è una disciplina pensata e concepita per sviluppare la forza e la flessibilità muscolare, per aiutare a mantenere l'equilibrio tra corpo e mente, per assicurare l'esecuzione precisa e controllata dei movimenti. (contrology)



I BENEFICI DEL PILATES

Questo metodo basato sull'acquisizione di una corretta postura e sulla percezione del proprio corpo, migliora:

- La flessibilità
- La forza e la resistenza muscolare
- La postura statica e dinamica
- Controllo dei muscoli del busto
- Previene i dolori alla colonna vertebrale
- Fornisce un completamento e supporto per altra attività sportive
- Aumenta il controllo e la concentrazione mentale
- L'efficienza della respirazione combinata ai movimenti



La durata dell'intero programma è di 50 minuti /1 ora e comprende il coinvolgimento di tutti i gruppi muscolari, in tutte le loro funzioni.

L'esecuzione degli esercizi non presuppone una ripetizione esasperata finalizzata a se stessa, ma una logica esecuzione che cerca di condurre la mente a cooperare *con il corpo*, alla ricerca comune del Controllo, della Precisione, della Fluidità dei movimenti, coordinati dalla *Respirazione*.



Il soggetto che pratica gli esercizi Pilates non è spettatore di se stesso, ma partecipa attivamente, con corpo e mente, a ciò che compie.

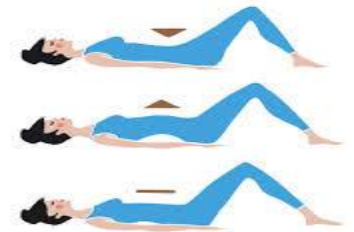


*"La cosa importante non è ciò che stai facendo, ma come stai eseguendo ciò che fai",
(J.H.Pilates.)*



METODO PILATES

Per lavorare in ambito del pilates ,
bisognerebbe rispettare dei principi fondam



Ci sono diverse scuole che elencano diversi principi, alcune solo i principali in modo troppo, come ad esempio :

Prendere coscienza del movimento

Raggiungere l'equilibrio tra corpo

e mente

Respirare correttamente



I PRINCIPALI PRINCIPI DEL PILATES

.PRINCIPIO 1

.RESPIRAZIONE:

ORGANIZZAZIONE DEL TRONCO CON MOVIMENTI D

INSPIRAZIONE ED ESPIRAZIONE (percezione respirazione addominale e toracica)

.PRINCIPIO 2

ALLUNGAMENTO ASSIALE

CONTROLLO DEL CENTRO (CONCETTO POWER HOUSE)



PRINCIPI DEL PILATES



.PRINCIPIO 3

EFFICIENZA NELL'ORGANIZZAZIONE DEL MOVIMENTO:

ORGANIZZAZIONE DEL CINGOLO SCAPOLARE, DELLA COLONNA TORACICA E CERVICALE

(Es. posizioni in quadrupedia)

.PRINCIPIO 4

MOBILIZZAZIONE DELLA COLONNA VERTEBRALE (roll up)



PRINCIPI DEL PILATES

.PRINCIPIO 5

ALLINEAMENTO E TRASFERIMENTO DEL CARICO SUGLI ARTI SUPERIORI ED INFERIORI



.PRINCIPIO 6

INTEGRAZIONE DEL MOVIMENTO TRA BACINO, TORACE, TESTA ED ARTI

((bridging e varianti)

CENNI ANATOMICI DIAFRAMMA

- Muscolo del torace ,laminare a forma di cupola , separa la cavità toracica da quella addominale .
- Al centro del muscolo c'è una leggera depressione .
- Il centro frenico ha la forma di un trifoglio e rappresenta la porzione tendinea del diaframma verso i quali convergono i fasci muscolari.
- Questi sulla base delle loro origini si possono dividere in sternale, costale,lombare.



COME SI SVOLGE LA LEZIONE

Data la moltitudine di **esercizi**

e le varianti,

è possibile lavorare

.Posizione eretta

.Proni

.Supini

.Decubito laterale

.La respirazione è coordinata in modo preciso e puntuale all'esercizio specifico.



COME SI SVOLGE LA LEZIONE



- La scelta degli esercizi è affidata all'istruttore, che sceglie la tipologia di esercizi da eseguire secondo la classe o la persona che ha di fronte.
- Rispettare sempre i canoni della costruzione della classica lezione : (fase di riscaldamento.fase centrale, fase di defaticamento)
- La fase iniziale di riscaldamento della lezione può iniziare ad esempio con esercizi dalla stazione eretta, per poi passare alla posizione quadrupedica, supina ecc... per poi ritornare a fine lezione in posizione eretta.

COME SI SVOLGE LA LEZIONE

.Quando si esegue un esercizio di Pilates è necessario visualizzare mentalmente il movimento stesso, raggiungendo così il giusto grado di concentrazione e consapevolezza.

.Concentrazione e consapevolezza sono, infatti, le parole chiave del metodo stesso .



COME SI SVOLGE LA LEZIONE

.Nel Pilates è molto importante la stabilizzazione del bacino attraverso il lavoro sinergico dell'area addominale e lombare chiamata "Power House" così chiamata in molti manuali del pilates ,ed è anche un concetto comune alle pratiche orientali , come yoga tai chi.



MERCATO DEL PILATES

- .Diverse tipologie

- .C'è chi cura di più il disegno originale del pilates

- .Ci sono situazioni dove le lezioni sono uniformate , perché i gruppi

- .sono numerosi.

- . L'ideale sono 6 – 8 persone.



Il Pilates nasce come attività motoria a corpo libero, con esercizi eseguiti a terra (mat-exercises) oppure con piccoli attrezzi (palle, elastici, ring, roller ecc.) in seguito si avvale di attrezzi specifici dai nomi particolari, quali Universal Reformer, Cadillac, Chair, Barrel

ESERCIZI

- Esercizi di tono -trofismo con il vantaggio di aiutare
- flessibilità,
- equilibrio e forza.



- Il Metodo si sviluppa attraverso una serie di protocolli standard di esercizi personalizzabili,
- tali protocolli possono prevedere 3 livelli di apprendimento: *Livello Base*- Intermedio- Avanzato.
- Questa suddivisione permette lo studio della tecnica attraverso un lavoro a difficoltà e carico gradualmente.**

DOVE SI ENFATIZZA IL LAVORO

.Sarebbe opportuno parlare



molto durante lezione di pilates utilizzando:

.Cues (segnali- riferimenti) di tipo :

.immaginario

.verbale

.Tattile

(studio

e personal)



PICCOLI ATTREZZI

Possono essere utilizzati piccoli attrezzi, sia nella pratica del mat work che nel lavoro con i macchinari. Dall'immagine osserviamo il cerchio, piccole fitball e un roller.

Il cerchio ha un diametro di circa 40 cm è dotato di impugnature laterali, può essere utilizzato con esercizi in isometria, aumentando la difficoltà e l'intensità dell'esecuzione del lavoro. Si possono utilizzare inoltre bande elastiche, bosu, fitball di diametro di circa 10 cm fino ad arrivare a quelle più grandi (diametro 65/85 cm).



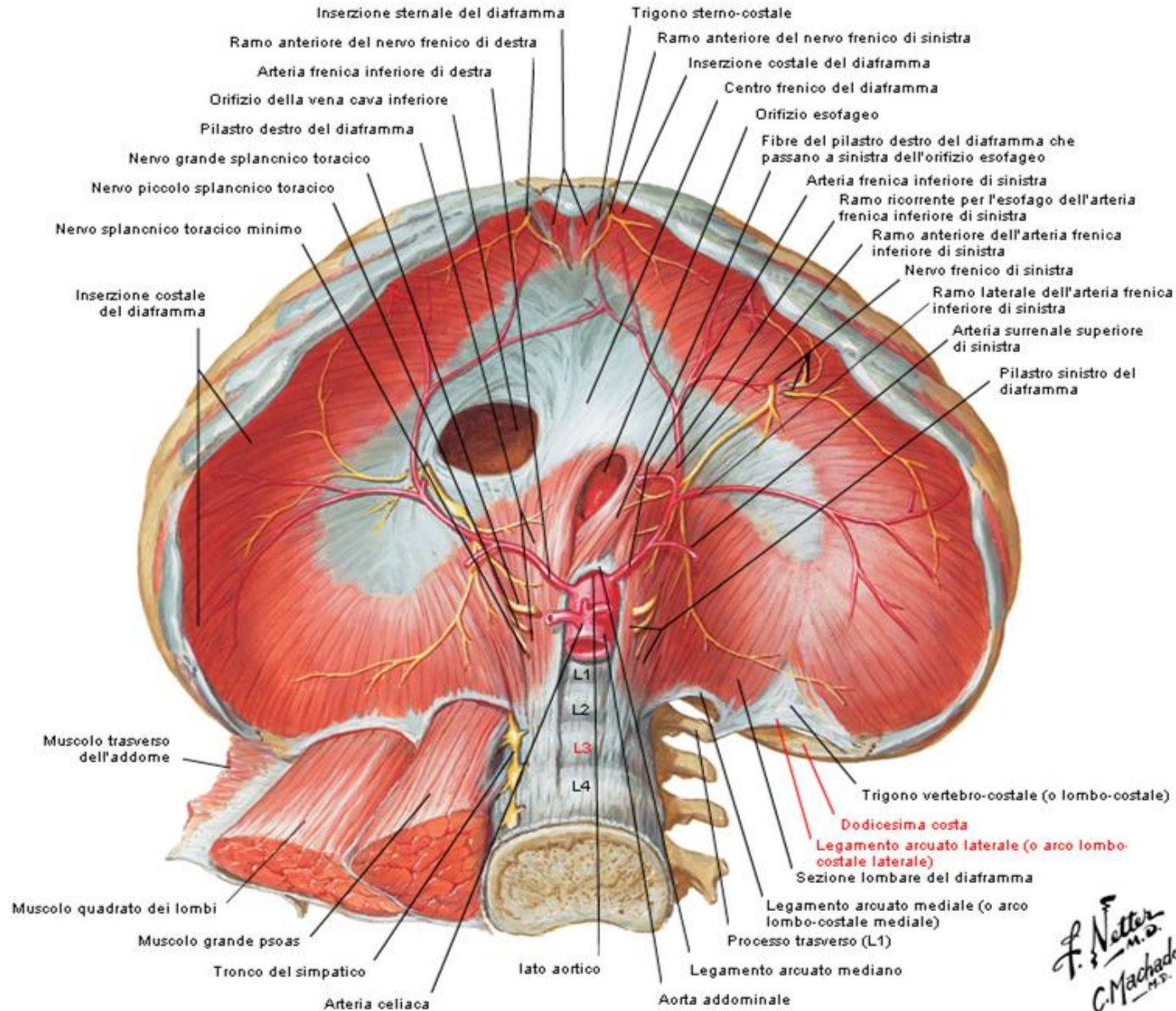
DIAFRAMMA

AZIONE

- Il muscolo contraendosi permette di aumentare i tre diametri del torace (longitudinale, trasversale e antero-posteriore)
- In una respirazione consueta la discesa del diaframma raggiunge i 2cm

Diaframma

Faccia inferiore (o addominale)

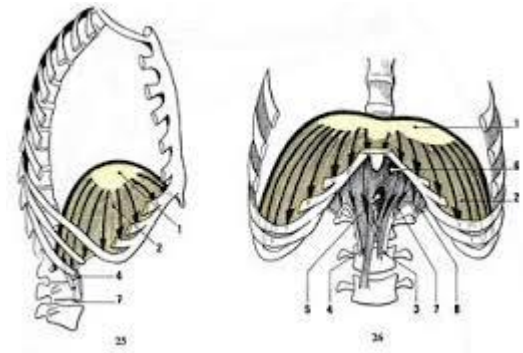


*F. Netter
M.D.
C. Machado
1912*

RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA

In una inspirazione profonda può raggiungere anche 10 cm.

La contrazione del diaframma svolge un'importante azione nell'aumentare la pressione intra-addominale



LETTERATURA SCIENTIFICA



.Effect of Pilates training on people with ankylosing spondylitis.

[.Altan L, Korkmaz N, Dizdar M, Yurtkuran M.](#)

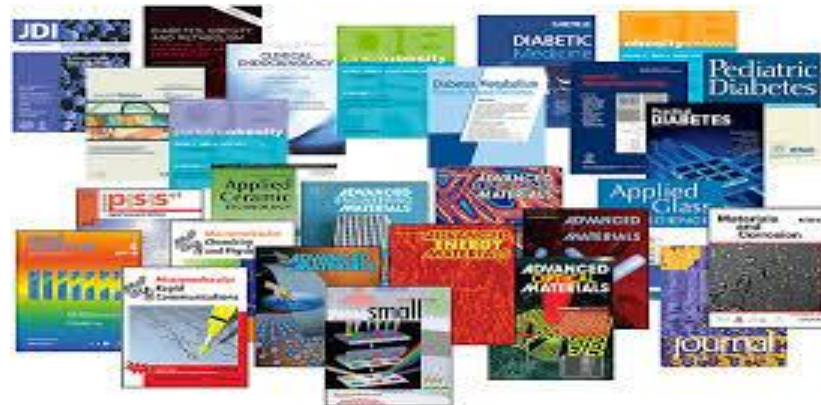
. Trattamento con esercizi del Pilates come metodo efficace e sicuro per migliorare la capacità fisica nei pazienti con AS.



Effectiveness of Pilates exercise in treating people with chronic low back pain: a systematic review of systematic reviews

Cherie Wells1*, Gregory S Kolt1, Paul Marshall1, Bridget Hill1 and Andrea Bialocerkowski2

L'articolo esamina diversi studi sull'argomento in oggetto; gli effetti del metodo pilates in persone con lombalgia cronica



Esercizi per la percezione della respirazione



Esercizi per la percezione della respirazione



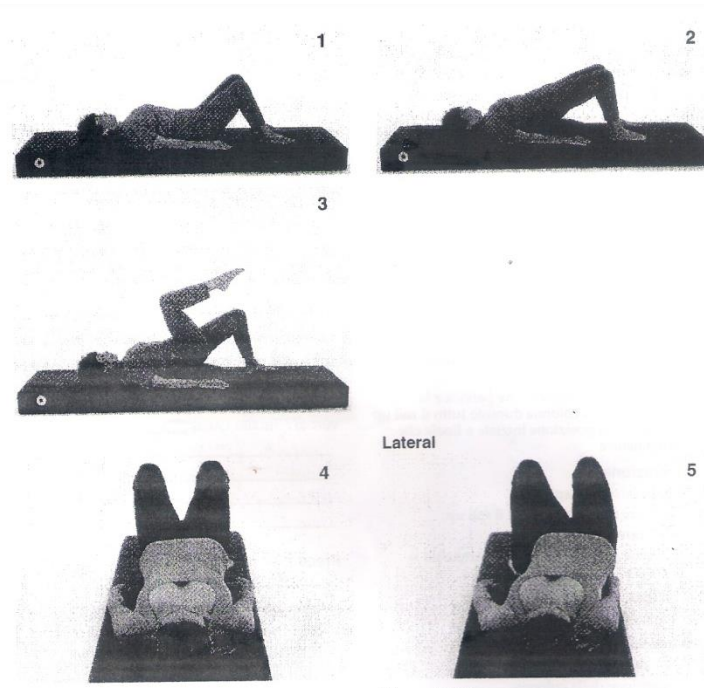
Esercizi Pre-pilates - Pelvic clock

- .Partenza posizione supina ,
gambe piegate in appoggio
plantare , arti superiori distesi ,
mani in appoggio palmare
- .Piano sagittale : inspirare per
prepararsi al movimento
- .Espirare andando con il bacino in
leggera retroversione , portare le
sias verso il torace / verso il suolo
, rimanendo a terra
- .Piano trasverso: inspirare per
prepararsi al movimento ed
espirare inclinando il bacino
verso destra e sinistra.

BRIDGE E VARIANTI

.Posizione di partenza supini ,
gambe piegate appoggio
plantare , talloni in direzione
dell'articolazione delle anche
(ischi)

.Inspirare in fase preparatoria
al movimento, ed espirando
sollevare lentamente il bacino
e la schiena asciando in
appoggio a terra le spalle e la
testa , ritornare espirando in
posizione iniziale.



BRIDGE E VARIANTI



ESERCIZI HUNDRED



.Obiettivo

.Organizzazione del tronco con

HUNDRED

. movimenti di inspirazione ed espirazione.

.Muscoli sinergici coinvolti:

.Flessori del collo

.Posizione di partenza

.Supini sul mat (tappeto)



.Ginocchia piegate, piedi a terra, le braccia lungo i fianchi, palme delle mani pronate

.Sollevare la testa, collo, spalle dal pavimento, mantenendo la sensazione di allungamento assiale

.Movimento

.Inspirare contando fino a 5, molleggiando con le braccia ed espirare contando 5

.Ripetere 10 volte e poi riportare la schiena in posizione iniziale, (con scapole a terra)

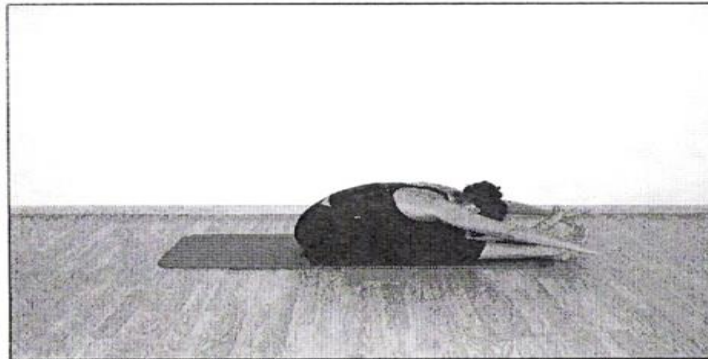
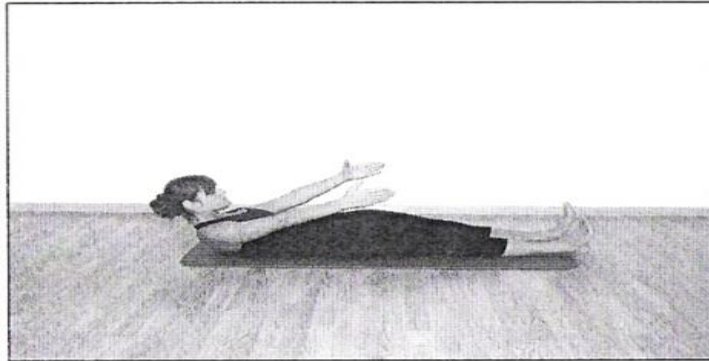
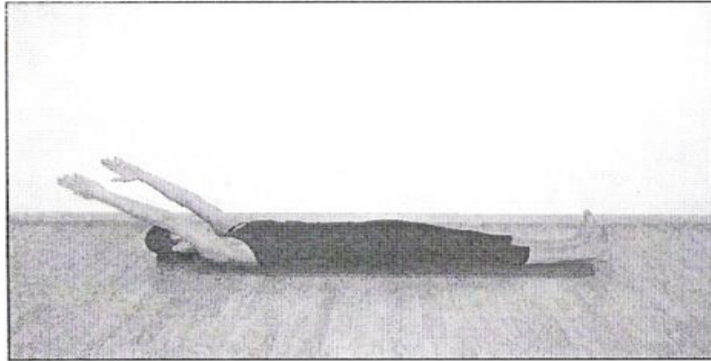
.Variare la percentuale di estensione delle gambe, finché non rimangono a circa 8-10 cm dal pavimento.

.Respirazione consigliata.

.Inspirare per 5 movimenti

.Espirare per 5 movimenti

ROLL UP



ROLL UP



.Obiettivo:

.Migliorare mobilità della colonna.

.Allungamento assiale e core-control.

.rinforzo muscolatura profonda dell'addome.

.Muscoli sinergici coinvolti :

Muscoli addominali

.Posizione di partenza:

Disteso supino, gambe estese, braccia in alto dietro la testa.
Mantenere posizione neutra delle pelvi.

ROLL UP



ROLL UP



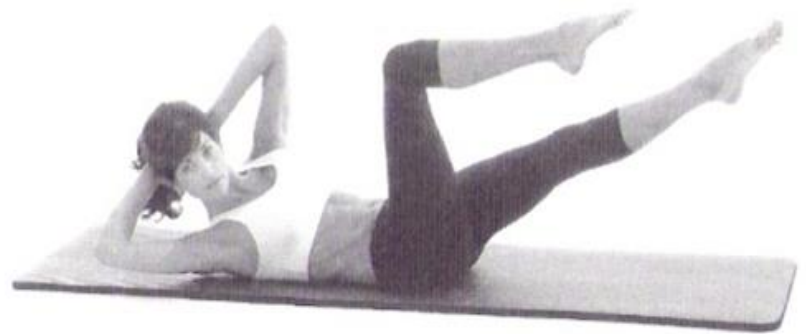
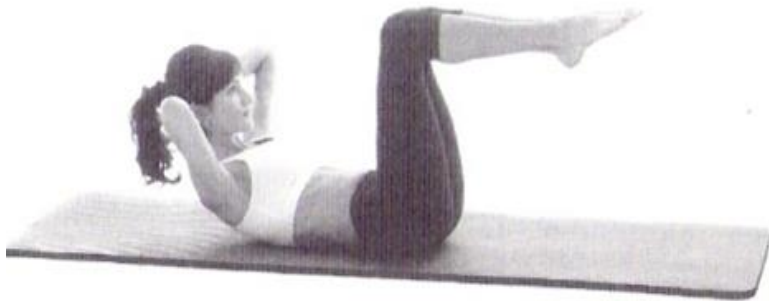
ROLL UP



ROLL UP



CRISS CROSS



CRISS CROSS

.Obiettivo:

.Allungamento assiale e core-control.

.Muscoli sinergici coinvolti:

Addominali ,quadricipiti,ileo psoas

.Posizione di partenza:

Le mani dietro la nuca, gomiti aperti.

Flettere un ginocchio ed il busto portando il gomito contro laterale a sfiorare il ginocchio mentre l'altro rimane a terra.



CRISS CROSS

·Movimento:

·Alternare la flessione-estensione delle gambe ruotando il busto

·Respirazione:

·Inspirare durante il movimento

·Espirare in flessione

·Ripetere da 3 a 5 volte



LEG CIRCLES

.Obiettivo

.Allungamento assiale e core control

.Mobilizzazione dell'anca

.Muscoli sinergici coinvolti

Deltoidi post. ,tricipiti,grandorsali,addominali(retti e obliqui),quadricipiti,ileo psoas

.Posizione di partenza



accia distese lungo i fianchi, m



Una gamba distesa a 90° dal suolo con il piede in flessione plantare ;la gamba a terra distesa o piegata in appoggio plantare,(colonna vertebrale ben aderente al suolo).

Movimento

Disegnare un cerchio verso l'alto , in senso orario e antiorario.

Respirazione

Inspirare nella preparazione dell'esercizio, espirare durante le prima metà della circonferenza.

Osservazioni

Ripetere 5 cerchi per gamba in ambo i sensi

SIDE LEG KICK



SIDE LEG KICK

Posizione di partenza: come in figura

.Decubito laterale. Braccio sinistro piegato in appoggio , testa poggiata su mano sinistra .

.Braccio destro piegato, palmo della mano poggiato a terra vicino al petto. Vita delicatamente sollevata dal pavimento, Cercare di mantenere l'allineamento del capo, della colonna e del bacino.

.La gamba destra estesa con il piede in flessione plantare.

.La gamba di terra è anteposta mentre la sinistra viene portata in massima estensione.

.Movimento:

.Estendere la gamba destra senza spostare l'assetto del bacino, il piede in flessione plantare. Slanciare la gamba destra in avanti verso il viso dando due piccoli "calci"

.Con il piede in flessione dorsale.,tornare con la gamba estesa ed il piede in flessione plantare.

SIDE LEG KICK

.Respirazione consigliata :

.Espirare in fase iniziale.

.Inspirare durante lo slancio in avanti.

.Espirare nella fase di ritorno.

.Osservazioni: controindicato in caso di protesi all'anca.

Obiettivi:

Allungamento assiale

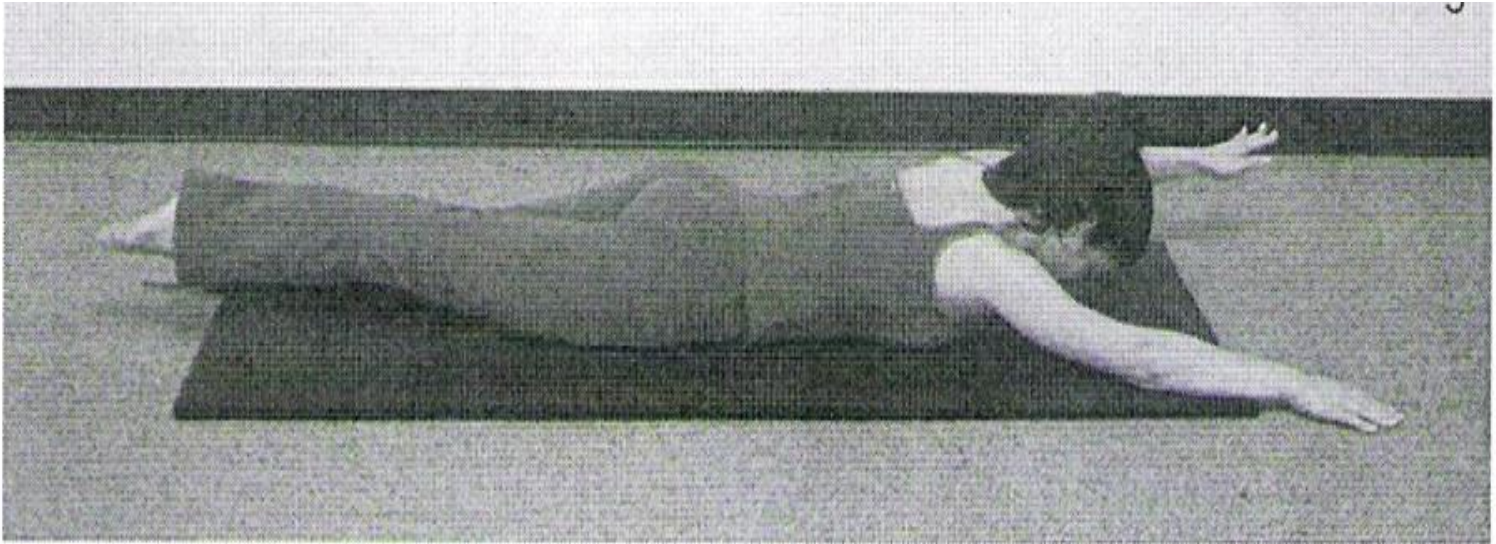
e core-control.

Stabilizzazione ed organizzazione

del cingolo scapolare. Rinforzo

addominali e muscoli dell'anca.

SWIMMING



SWIMMING



- Allungamento assiale
- Stabilizzazione cingolo scapolo omerale
- Rafforzamento paravertebrali
- Muscoli sinergici coinvolti:
Tutti i muscoli della catena cinetica posteriore

SWIMMING

- .Posizione di partenza
- .Prone braccia distese oltre la testa, sollevare le braccia, le gambe e leggermente il capo ponendo lo sguardo avanti basso.
- .Alternare il movimento delle braccia e delle gambe, avvicinandole ed alzandole dal suolo.
- .Respirazione
- .Inspirare per 5 movimenti
- .Espirare per 5 movimenti

SWIMMING

.Variazioni

.Sollevare solo un braccio o una gamba, e prestare attenzione a :

.Perdita di allungamento

assiale

.Estensione del tratto

lombare

.Elevazione delle scapole

.Gomiti flessi



SIDE BAND



Decupito laterale , una mano a terra , inspirare e sollevare il bacino e distendere gli arti inferiori, distendere il braccio in alto.

Espirare contraendo la parete addominale , mantenendo la posizione ;inspirare ed espirando ritornare in posizione di partenza



REFORMER



REFORMER

·La struttura dell' Universal Reformer (U.R.) è caratterizzata da un'intelaiatura di supporto a conformazione allungata su cui è posizionato un carrello mobile.

·La mobilità del carrello permette alla persona che esegue l'esercizio di lavorare contro la resistenza di molle agenti tra il piano a carrello ed una prima testata dell'intelaiatura di supporto. Una bar poggia piedi integra l'attrezzo in prossimità della prima testata.



REFORMER

- Regolando tale barra in differenti inclinazioni, permette vari gradi di flessione dell' arto inferiore.
- Il programma d'esercizi può essere svolto nelle posizioni eretta, supina, prona, seduta, in ginocchio: in pratica vengono presi in considerazione tutti i tipi di funzionalità articolare e muscolare .
- La particolarità del l'Universal Reformer , attrezzo ginnico semplice e versatile, è quella di comprendere in un unico strumento le possibilità di differenti attrezzi. I vari elementi consentono una vasta gamma di esercizi con varianti personalizzate.



REFORMER



CADILLAC



CADILLAC

.Consiste in un lettino sormontato da una struttura metallica che permette l'inserimento di molle , a varie altezze e differenti angolature . Le molle servono per opporre resistenza al lavoro di chi si allena.



BARREL



BARREL

.Si tratta di un emicilindro imbottito esternamente , i vari nomi (step barrel, small barrel large barrel,) caratterizzano il raggio di curvatura e la grandezza degli emicilindri.

.Gli esercizi proposti coinvolgono principalmente la colonna vertebrale che viene mobilizzata i tutti i segmenti. Naturalmente l'aspetto globale non viene trascurato e le catene muscolari sono sempre coinvolte.



ALLUNGAMENTO e ISOMETRIA CON BARREL



BARREL



BARREL ADDUTTORI IN ISOMETRIA



CHAIR

·Il nome dell'attrezzo è dato dalla sua forma e dall'utilizzo che un tempo si collocava tra i primi attrezzi ginnici da casa. Anche la chair ha il possibile inserimento di molle; nel programma sono compresi esercizi in stazione eretta, seduta, prona e supina.



CHAIR



CHAIR



ALCUNE CONTROINDICAZIONI PER I MOVIMENTI IN CASO DI :

- .Ernia del disco in fase acuta

Controindicazioni per la flessione della colonna

- . Osteoporosi

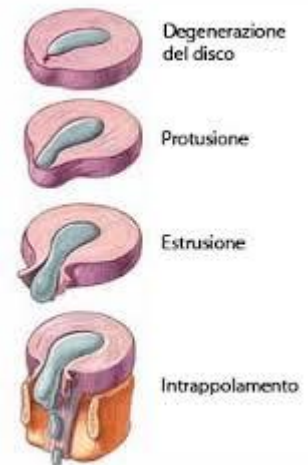
Controindicazioni in estensione della colonna

- . Stenosi del canale

- . Spondilolistesi

Controindicazioni in flessione laterale

- . Sindrome delle faccette articolari



CONTROINDICAZIONI PER I MOVIMENTI



.PROTESI dell'anca

Evitare la flessione oltre i 90° , adduzione e rotazione interna del femore.

.borsite trocanterica

.impingement della spalla

. (sindrome da attrito scapolo –omerale)

Evitare posizioni come ad esempio elevazione, intrarotazione e adduzione orizzontale della stessa



CONTROINDICAZIONI PER I MOVIMENTI

.Sindrome del tunnel carpale

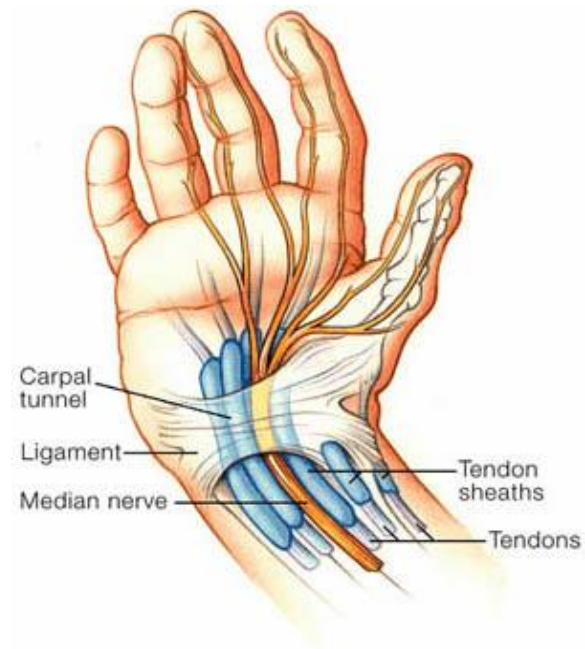
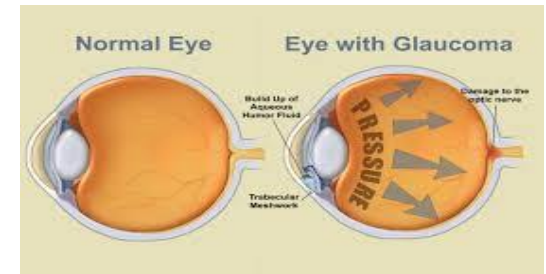
Esercizi a carico degli arti superiori possono aggravare i sintomi .

.Glaucoma

Evitare posizioni con testa in giù.

.Reflusso gastrico:

Controllare le posizioni supine ed evitare posizioni testa in giù



GRAZIE PER L'ATTENZIONE

