Declinazione di responsabilità
Tutti i contenuti, inclusi testo, grafica e immagini, sono da intendersi a solo scopo informativo e non costituiscono diagnosi medica, consulto o terapia per patologie specifiche. È consigliabile consultare il proprio medico prima di cominciare qualsiasi programma di allenamento o per problemi generici o specifici riguardanti la salute. L'autore e l'editore declinano ogni responsabilità per qualsiasi danno o rischio, personale o di terzi, che possa derivare come conseguenza diretta o indiretta dall'uso o dalla messa in pratica del materiale di questa pubblicazione.

© 2026 Elika srl
Via Fossalta, 3895
47522 Cesena (FC) – Italy
info@elika.it
www.elika.it

RICICLATO
Carta prodotta da materiale riciclato
FSC® C102331

Questo libro è stato stampato su carta riciclata 100% e certificata FSC® quindi proveniente da fonti riciclate in modo responsabile.
Un piccolo passo di Elika Editrice verso un futuro sostenibile e sportivo.

ISBN 9791281787193
Stampato in Cina nel 2026

Traduzione dall'inglese: Clizia Rocchi
Impaginazione: Sara Volpato
Layout di copertina: Sarah Bocconi
Immagini: © Moseley Road Inc., © Shutterstock, © Unsplash, © Bon Pilates S.L.
Modifiche immagini: Adam Moore
Illustrazioni: DataWorks

Titolo dell'edizione originale: *Perfect Pilates - Mat Pilates*
Copyright originale © 2025 Moseley Road Inc.

Tutti i diritti riservati secondo le convenzioni internazionali e universali sul copyright. Sono vietate la riproduzione e la trasmissione, anche parziali, di questo libro in qualsiasi forma e con qualsiasi mezzo senza il permesso scritto dei detentori dei diritti.

Alison Lubbock

MANUALE PRATICO di PILATES

POSTURA · CONTROLLO · RESPIRAZIONE

Elika® Editrice

INDICE

L'ESSENZA DEL PILATES 6

CAPITOLO 1: RINFORZO E STABILITÀ DELLA PARTE SUPERIORE DEL CORPO 14

Forearm to High Plank 16
Spiderman Plank 18
High Plank Knee Pull-In 20
High Plank Pike 22
High Side Plank on Hand 24
Low to Side Plank 26
Reverse Plank 28
Triceps Dip 30

CAPITOLO 2: MOVIMENTO E FLESSIBILITÀ FULL BODY 32

Jackknife 34
Teaser 36
Boomerang 38
Climb the Tree 40
Rocking V-Sit 42
Rising Swan 44
Open-Leg Rocker 46
Rocker Straddle 48
Seal 50
Rolling Like a Ball 52
Monkey Walk 54
Clock Lunge 56
Advanced Side Kick 58
Control Balance 60

CAPITOLO 3: RINFORZO DEI MUSCOLI DEL CORE E DEGLI OBLIQUI 62

Curl-Up 64
Hundred 1 66
Hundred 2 68
Hundred 2 con gambe in alto 70
Reverse Curl 72
Oblique Ankle Reach 74
Criss-Cross 76
Bicycle Twist 78
High Bicycle 80
Double-Leg Stretch 82
Corkscrew 84
Advanced Corkscrew 86
Pendulum 88
Tabletop March 90
Leg Drops 92
Leg Drops to Sides 94
Scissors 96
Single-Leg Stretch 98

CAPITOLO 4: ATTIVAZIONE E RINFORZO DELLA PARTE INFERIORE DEL CORPO 100

Bridge 102
Bridging Leg Lifts 104
Clam 106
Side-Lying Leg Kicks 108
Heel Beats 110
Single Leg Hamstring Stretch 112
Tiny Steps 114
Forward Lunge Stretch 116
Straight Lunge Stretch 118
Side Lunge 120
Leg Circles 122
Double-Leg Circles 124
Double-Leg Circles con supporto 126

CAPITOLO 5: ALLINEAMENTO E CONTROLLO DELLA COLONNA 128

Spine Stretch Reaching 130
Spine Stretch Forward 132
Saw 134
Half Roll-Back 136
Neck Pull 138
Butterfly Stretch 140
Cross-Legged Forward Reach 142
Cat Roll-Up 144
Roll-Up 146

CAPITOLO 6: ROUTINE DI PILATES 148

Indice 156

L'ESSENZA DEL PILATES:
UN APPROCCIO SENZA TEMPO AL MOVIMENTO

Il Pilates è più di un semplice metodo di attività fisica: è una filosofia del movimento, un sistema progettato per rafforzare il corpo e la mente attraverso movimenti controllati e intenzionali.

Basato sulla precisione e sull'equilibrio, il Pilates si è evoluto da pratica riabilitativa a disciplina fitness riconosciuta a livello mondiale che migliora la forza, la flessibilità e il benessere generale. Per comprendere appieno il Pilates, dobbiamo esplorarne le origini, la visione del suo creatore, Joseph Pilates, e come sia diventato un potente ponte tra fitness e riabilitazione.



LE ORIGINI DEL PILATES

Il Pilates è stato sviluppato all'inizio del XX secolo da Joseph Hubertus Pilates, un appassionato di fitness e visionario di origine tedesca. Nato nel 1883, Joseph era un bambino cagionevole, affetto da asma, rachitismo e febbre reumatica. Determinato a superare i propri limiti fisici, si dedicò allo studio dell'anatomia, delle arti marziali, dello yoga, della ginnastica e di varie discipline motorie. Questa ricerca permanente del controllo del proprio corpo gettò le basi per quella che sarebbe poi diventata la Contrology, il nome originale del Pilates.

La prima svolta di Joseph Pilates avvenne durante la prima guerra mondiale, quando fu internato in un campo di concentramento britannico a causa delle sue origini tedesche. Anziché soccombere all'inattività, sfruttò questo periodo per perfezionare i suoi metodi di esercizio, allenando i compagni internati per non perdere la forza e la mobilità. Ideò persino attrezzature ginniche improvvisate utilizzando molle di letti e carrucole, un concetto che in seguito avrebbe ispirato il design delle macchine da Pilates come il Reformer.

Dopo la guerra, nel 1926 Pilates si trasferì a New York City, dove lui e sua moglie Clara aprirono il primo studio Pilates. Questo ottenne rapidamente riconoscimento tra ballerini, ginnasti e artisti, tra cui leggende come George Balanchine e Martha Graham, che utilizzavano il Pilates per prevenire gli infortuni e migliorare le loro prestazioni fisiche. Nel corso del tempo, questa pratica un tempo di nicchia si è espansa oltre la comunità fitness d'élite, diffondendosi in tutto il mondo tra gli atleti, i centri di riabilitazione e le persone comuni alla ricerca di un modo più intelligente e sicuro per allenarsi.

Oggi il Pilates è praticato da milioni di persone in tutto il mondo, dagli atleti professionisti agli anziani che desiderano migliorare la mobilità e l'equilibrio. Che venga praticato su un tappetino o su attrezzature specifiche, i principi del Pilates rimangono gli stessi: precisione, controllo e una profonda connessione tra corpo e mente.

LA VISIONE DI JOSEPH PILATES

A differenza degli allenamenti convenzionali che si concentrano sulla forza pura e sulle ripetizioni elevate, Joseph Pilates credeva nell'allenamento del corpo attraverso il controllo consapevole piuttosto che lo sforzo eccessivo. La sua filosofia, che chiamava Contrology, enfatizzava la qualità del movimento rispetto alla quantità. Ogni esercizio era progettato per essere eseguito con la massima concentrazione, precisione e fluidità, in modo che ogni muscolo fosse attivato correttamente per creare una forza equilibrata.

Joseph Pilates affermava spesso:
"È la mente stessa che costruisce il corpo".

Questa affermazione evidenzia uno dei principi fondamentali del Pilates: l'integrazione della concentrazione mentale con il movimento fisico. A differenza delle ripetizioni meccaniche dell'allenamento tradizionale della forza, il Pilates richiede un'attivazione consapevole dei muscoli, favorendo la coordinazione e la stabilità.

Un'altra caratteristica distintiva del suo metodo è l'enfasi sulla forza del core, o quello che lui chiamava la "powerhouse", ovvero i muscoli profondi dell'addome, della zona lombare della schiena, delle anche e del pavimento pelvico.

Joseph credeva che la vera forza provenisse dal core, che sostiene la colonna vertebrale e migliora l'efficienza dei movimenti. Concentrandosi su quest'area centrale, il Pilates crea un corpo equilibrato e resistente, libero da tensioni eccessive e disallineamenti.

Joseph Pilates era molto avanti rispetto ai suoi tempi nel riconoscere l'importanza del controllo del respiro durante il movimento. Insegnava che la respirazione doveva essere intenzionale e integrata in ogni esercizio, aiutando a ossigenare i muscoli e favorendo la fluidità dei movimenti. Le sue tecniche, tra cui la respirazione laterale (espandere la gabbia toracica invece di respirare con il diaframma), continuano a essere una parte fondamentale dell'allenamento Pilates moderno.

Il suo obiettivo non era solo quello di sviluppare un corpo forte, ma anche di creare movimenti aggraziati ed efficienti che potessero trasferire la loro forza nella vita quotidiana. Era famoso per la sua convinzione che il Pilates non dovesse essere solo un allenamento, ma uno stile di vita, in grado di migliorare la postura, i pattern di movimento e la vitalità generale.

SCEGLIERE IL TAPPETINO GIUSTO

Quando si parla di Pilates, il tappetino che si utilizza può influire in modo significativo sulla pratica. Che siate principianti o esperti, avere Il tappetino giusto può aiutarvi a sentirvi più a vostro agio, migliorare le prestazioni e proteggere il corpo durante gli esercizi. In questa sezione esploreremo l'importanza di scegliere il giusto tappetino da Pilates e come selezionare quello più adatto alle vostre esigenze.

PERCHÉ È IMPORTANTE SCEGLIERE IL TAPPETINO GIUSTO

Il tappetino è un attrezzo fondamentale nel Pilates. Funge da base, garantendo stabilità e ammortizzazione durante i vari esercizi. Un tappetino scelto con cura può aiutare a garantire un corretto allineamento e ridurre il rischio di lesioni, soprattutto quando si eseguono esercizi sul pavimento. Il tappetino giusto fornisce anche l'aderenza necessaria per i movimenti che richiedono stabilità, come i Plank o i Leg Lift, impedendo di scivolare.

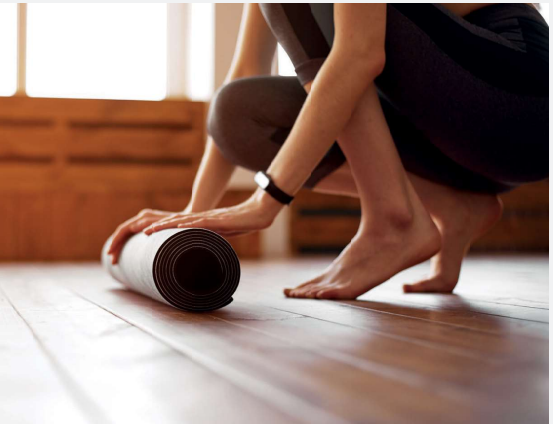
FATTORI DA CONSIDERARE QUANDO SI ACQUISTA UN TAPPETINO DA PILATES

Quando si sceglie un tappetino per il Pilates, è necessario considerare diversi fattori per assicurarsi che soddisfi le proprie preferenze e le esigenze della pratica. Ecco una panoramica degli aspetti chiave:

1. Spessore e ammortizzazione Lo spessore del tappetino Pilates è importante per garantire un sostegno e un'ammortizzazione adeguati. Un tappetino troppo sottile potrebbe non offrire un comfort sufficiente, soprattutto per gli esercizi che prevedono di sdraiarsi sulla schiena o sulle ginocchia. D'altra parte, un tappetino troppo spesso può rendere difficile mantenere il corretto equilibrio e allineamento. In generale, uno spessore del tappetino compreso tra 1 cm e 1,5 cm è l'ideale per la maggior parte degli esercizi di Pilates. Se avete articolazioni sensibili, potreste preferire un tappetino più spesso per una maggiore ammortizzazione.

2. Materiale Il materiale del tappetino influisce sia sulla sua durata che sul comfort. Molti tappetini da Pilates sono realizzati in PVC, ma esistono anche opzioni ecologiche realizzate con materiali come il TPE (elastomero termoplastico) o la gomma naturale. Questi materiali offrono un buon equilibrio tra sostegno, comfort e durata. I tappetini ecologici sono spesso un'ottima scelta per chi è attento all'ambiente, perché sono privi di sostanze chimiche nocive e sono atossici.

3. Aderenza e grip L'aderenza è essenziale per garantire la sicurezza durante l'esecuzione degli esercizi. Cercate un tappetino con una superficie antiscivolo per evitare di scivolare durante i movimenti. Alcuni tappetini hanno una superficie ruvida per una maggiore aderenza, mentre altri sono progettati per essere lisci e morbidi. Quando provate un tappetino, assicuratevi che offra un grip sufficiente affinché mani e piedi rimangano fermi durante gli esercizi.



4. Dimensioni I tappetini da Pilates sono disponibili in varie dimensioni, quindi è importante sceglierne uno adatto alla propria altezza e che offra spazio sufficiente per eseguire comodamente gli esercizi. Un tappetino standard misura in genere circa 173 cm di lunghezza e 61 cm di larghezza, ma se siete più alti potreste preferire un tappetino più lungo. Anche la larghezza è importante: un tappetino troppo stretto potrebbe limitare la vostra libertà di movimento durante gli allungamenti laterali o altri esercizi che richiedono ampi movimenti.

5. Trasportabilità Se avete intenzione di portare il vostro tappetino in palestra, in studio o in viaggio, valutate quanto è facile da trasportare. Molti tappetini per Pilates sono leggeri e sono dotati di cinghie o custodie per facilitarne il trasporto. Se preferite praticare a casa, un tappetino più pesante può offrire una maggiore stabilità, ma potrebbe essere meno trasportabile.

FITNESS E RIABILITAZIONE

Il Pilates è unico nella sua capacità di fungere sia da metodo di fitness che da strumento riabilitativo. Sebbene possa essere un allenamento intenso che scolpisce e rafforza i muscoli, è anche delicato sulle articolazioni, rendendolo ideale per la riabilitazione, la prevenzione degli infortuni e il mantenimento della salute a lungo termine.

BASSO IMPATTO, ALTA EFFICACIA

Uno dei maggiori vantaggi del Pilates è che rafforza i muscoli senza sollecitare le articolazioni. A differenza del sollevamento pesi o dell'allenamento cardiovascolare ad alto impatto, il Pilates si concentra su movimenti controllati che riducono al minimo lo sforzo massimizzando l'efficacia. Questo lo rende ideale per chi si sta riprendendo da infortuni al ginocchio, mal di schiena o riabilitazione post-chirurgica.

SALUTE DELLA COLONNA VERTEBRALE E CORREZIONE POSTURALE

Molti infortuni e dolori cronici derivano da una postura scorretta e da un disallineamento della colonna vertebrale. Il Pilates rafforza i muscoli stabilizzatori profondi che sostengono la colonna, aiutando a correggere la postura e ad alleviare il mal di schiena. Gli studi hanno dimostrato che la riabilitazione basata sul Pilates produce risultati significativi in persone affette da lombalgia, scoliosi e squilibri posturali.



ATTIVAZIONE DEL CORE E RIPRISTINO DELL'EQUILIBRIO

Un core debole è spesso la causa principale di una meccanica di movimento scorretta e di lesioni. Il Pilates pone grande enfasi sull'attivazione del core, assicurando che i movimenti abbiano origine dal centro del corpo, piuttosto che fare affidamento su forze esterne. Questo non solo aumenta la forza, ma riduce anche il rischio di cadute e squilibri muscolari, soprattutto per gli anziani.

UN APPROCCIO MENTE-CORPO ALLA GUARIGIONE

A differenza degli esercizi di riabilitazione tradizionali che spesso si concentrano su movimenti isolati, il Pilates attiva l'intero corpo, favorendo una migliore coordinazione neuromuscolare. La combinazione di controllo del respiro, consapevolezza e movimenti precisi crea un'esperienza di guarigione olistica, aiutando le persone a ritrovare la fiducia nei propri movimenti.

COS'È LA CONTROLOGY? LA FILOSOFIA ALLA BASE DEL PILATES

Prima che il termine "Pilates" diventasse di uso comune, Joseph Pilates chiamò il suo metodo "Contrology", sottolineando il controllo del corpo attraverso la mente. A differenza dei programmi di fitness tradizionali che si concentravano sulla ripetizione e sulla forza pura, la Contrology dava la priorità alla precisione, al respiro e alla consapevolezza di tutto il corpo.

Joseph Pilates credeva fermamente che la mente dovesse guidare ogni movimento, assicurandosi che ogni esercizio fosse eseguito con la massima efficienza e determinazione. Immaginava la Contrology come qualcosa di più di un semplice allenamento: era un sistema progettato per armonizzare il corpo, la mente e lo spirito, portando a una postura migliore, a una meccanica di movimento più efficace e al benessere generale.

Il suo libro *Return to Life Through Contrology* (1945) delinea la sua filosofia, in cui descrive la pratica come:

"Il coordinamento completo di corpo, mente e spirito. La Contrology sviluppa il corpo in modo uniforme, corregge le posture sbagliate, ripristina la vitalità fisica, rinvigorisce la mente ed eleva lo spirito".
Questo approccio olistico è ciò che distingue il Pilates dagli altri metodi di esercizio fisico. Non si tratta solo di diventare più forti o più flessibili, ma di muoversi con intenzione, allenando il corpo a funzionare in modo ottimale nella vita quotidiana.

LA PRECISIONE BATTE LA RIPETIZIONE

In molti programmi di fitness convenzionali, l'enfasi è posta su un numero elevato di ripetizioni, sulla velocità e sullo sforzo massimo. Joseph Pilates, invece, adottò un approccio completamente diverso; anziché concentrarsi sul numero di ripetizioni, sottolineava la qualità di ogni movimento.

1. Meno ripetizioni, maggiore efficacia Gli esercizi di Pilates sono progettati per essere eseguiti lentamente e con controllo, attivando le fibre muscolari profonde che spesso non vengono utilizzate nell'allenamento ad alta intensità e ad alto numero di ripetizioni. Questo metodo aiuta a sviluppare forza, resistenza e mobilità senza sforzi inutili. Invece di eseguire innumerevoli ripetizioni con un'esecuzione imprecisa, il Pilates incoraggia a eseguire ogni movimento con precisione: una singola ripetizione controllata è molto più efficace di dieci eseguite male.

2. Consapevolezza di tutto il corpo Ogni esercizio di Pilates richiede profonda concentrazione e controllo, in modo che nessun movimento sia sprecato. Che si tratti di attivare il trasverso dell'addome in un Roll-up o di mantenere la colonna vertebrale neutra in un Leg Circle, il Pilates incoraggia a essere pienamente presenti,



concentrandosi sull'allineamento, l'attivazione muscolare e il controllo del respiro.

3. Prevenzione degli infortuni e protezione delle articolazioni Gli esercizi ripetitivi e ad alto impatto spesso sollecitano le articolazioni e sovraccaricano specifici gruppi muscolari, causando lesioni nel tempo. Il Pilates, invece, enfatizza movimenti a basso impatto e delicati sulle articolazioni che migliorano la mobilità rafforzando i muscoli stabilizzatori. Questo approccio controllato aiuta a prevenire gli infortuni e a correggere gli squilibri prima che diventino problemi cronici.

4. Forza senza massa A differenza del sollevamento pesi, che sviluppa principalmente la forza muscolare isolata, il Pilates rafforza i muscoli in allungamento, promuovendo il tono muscolare e la flessibilità funzionale. L'attenzione al movimento controllato previene tensioni inutili e aiuta a sviluppare una forza equilibrata e proporzionata in tutto il corpo.

L'ESSENZA DELLA CONTROLOGY

Joseph Pilates una volta disse: "*Idealmente, i nostri muscoli dovrebbero obbedire alla nostra volontà. Ragionevolmente, la nostra volontà non dovrebbe essere dominata dalle azioni riflesse dei nostri muscoli*".

Questa filosofia sottolinea l'essenza della Contrology: siamo noi a controllare il movimento, non è il movimento a controllare noi.

PRESTAZIONI ATLETICHE E PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

Per chi è alle prime armi con il fitness o il Pilates, quest'ultimo offre un'ottima introduzione alla consapevolezza del proprio corpo, alla stabilità e al controllo dei movimenti.
A differenza dell'allenamento tradizionale della forza, che spesso isola i muscoli, il Pilates enfatizza i movimenti coordinati di tutto il corpo che migliorano la flessibilità e l'attivazione del core.

DAL RECUPERO DAGLI INFORTUNI AL MASSIMO DELLE PRESTAZIONI

Il Pilates è apprezzato non solo da chi è in fase di recupero, ma anche dagli atleti professionisti che desiderano migliorare la mobilità, la flessibilità e la resistenza agli infortuni. Molte squadre sportive professionistiche e atleti olimpici integrano il Pilates nel loro programma di allenamento per migliorare le prestazioni riducendo al minimo il rischio di infortuni.
Grazie alla costruzione di un corpo forte ed equilibrato, il Pilates garantisce agli atleti movimenti efficienti e un recupero più rapido.

Perché i principianti traggono beneficio dal Pilates:

- Sviluppa una postura e un allineamento corretti, riducendo il rischio di infortuni.
- Introduce pattern di movimento fondamentali che migliorano la mobilità.
- Rafforza il core, preparando il corpo per esercizi più avanzati.
- Sviluppa flessibilità e coordinazione senza sforzi eccessivi.

I principianti spesso trovano il Pilates un modo delicato ma altamente efficace per iniziare il loro percorso di fitness, sviluppando nel tempo controllo e resistenza.

MOBILITÀ ARTICOLARE E PREVENZIONE DELLE CADUTE

L'invecchiamento spesso comporta una ridotta mobilità articolare, perdita muscolare e problemi di equilibrio, con un conseguente aumento del rischio di cadute e lesioni. Il Pilates è una delle forme di esercizio più sicure ed efficaci per gli anziani perché si concentra su movimenti delicati e controllati che rafforzano il core, migliorano la flessibilità e aumentano l'equilibrio.

Benefici del Pilates per gli anziani:

- Rafforza i muscoli posturali, migliorando l'allineamento della colonna vertebrale e riducendo il mal di schiena.
- Migliora l'equilibrio e la coordinazione, riducendo il rischio di cadute.
- Amenta la flessibilità delle anche, della colonna e delle spalle per una migliore mobilità.
- Supporta la densità ossea, per cui è un ottimo esercizio per chi soffre di osteoporosi.

A differenza delle attività ad alto impatto, il Pilates consente agli anziani di muoversi in sicurezza, mantenendo l'indipendenza e la fiducia in se stessi nella vita quotidiana.

SALUTE POST-PARTO

Dopo il parto, molte donne soffrono di indebolimento dei muscoli del core, diastasi dei muscoli retti (separazione addominale) e disfunzione del pavimento pelvico. Il Pilates è un esercizio altamente raccomandato per ricostruire gradualmente la forza in queste aree senza sforzi eccessivi.

Benefici del Pilates dopo il parto:

- Rafforza i muscoli profondi del core, favorendo il recupero addominale.
- Migliora la funzione del pavimento pelvico, aiutando il controllo della vescica e la stabilità del core.
- Favorisce una postura corretta, contrastando lo sforzo causato dalla gravidanza e dalla cura dei bambini.
- Allevia la tensione nella zona lombare, nelle spalle e nelle anche causata dall'allattamento al seno e dal trasporto del bambino.

Il Pilates offre un approccio efficace e a basso impatto al recupero post-parto, consentendo alle mamme di ritrovare forza e stabilità secondo i propri ritmi.

I BENEFICI PSICOLOGICI DEL PILATES

Il Pilates è spesso riconosciuto per la sua capacità di rafforzare i muscoli, migliorare la flessibilità e la postura, ma il suo impatto va ben oltre l'aspetto fisico. Il Pilates è anche un potente strumento per il benessere mentale, poiché aiuta le persone a gestire lo stress, migliorare la concentrazione e coltivare una connessione più profonda tra mente e corpo. Attraverso movimenti consapevoli, controllo del respiro e pratica intenzionale, il Pilates favorisce uno stato d'animo calmo, centrato e sicuro.

Nel mondo frenetico di oggi, lo stress e l'ansia sono difficoltà comuni. Spesso ci sentiamo sopraffatti dalle responsabilità, il che porta ad affaticamento mentale e tensione fisica. Il Pilates offre una pratica strutturata ma meditativa che permette a chi lo pratica di staccarsi dalle pressioni quotidiane, concentrarsi su se stesso e ritrovare l'equilibrio emotivo. Esploriamo i modi in cui il Pilates migliora il benessere psicologico.



RIDUZIONE DELLO STRESS, DELL'ANSIA E DELL'AFFATICAMENTO MENTALE

Lo stress è diventato una presenza costante nella vita moderna, influenzando sia la lucidità mentale che la salute fisica. Molte persone ricorrono ad allenamenti ad alta intensità per alleviare lo stress, ma questi spesso aumentano il cortisolo (l'ormone dello stress), aumentando potenzialmente i sentimenti di ansia. Il Pilates, invece, offre un modo delicato ma efficace per rilasciare la tensione senza sovrastimolare il sistema nervoso.

COME IL PILATES AIUTA A COMBATTERE LO STRESS E L'ANSIA

- **Controllo del respiro e rilassamento** Il Pilates enfatizza la respirazione profonda e controllata, che attiva il sistema nervoso parasimpatico (la modalità di "riposo e digestione" del corpo). Questo favorisce il rilassamento, abbassa i livelli di cortisolo e aiuta a liberare la mente, rendendolo un efficace antidoto allo stress.

- **Movimenti consapevoli e ripetitivi** A differenza degli esercizi caotici e frenetici, i movimenti del Pilates sono controllati e ritmici, creando un'esperienza meditativa. La natura ripetitiva del Pilates aiuta a calmare una mente iperattiva, proprio come la consapevolezza o la meditazione.

- **Allevia la tensione fisica** Lo stress si manifesta spesso con spalle contratte, torcicollo e dolore lombare. Il Pilates favorisce la mobilità della colonna vertebrale, l'articolazione delle giunzioni e il rilassamento muscolare, aiutando il corpo a distendersi e rilassarsi.

- **Aumenta la produzione di endorfine** Come tutte le forme di esercizio fisico, il Pilates stimola il rilascio di endorfine, le sostanze chimiche naturali del cervello che danno una sensazione di benessere.
  Questo porta a un miglioramento dell'umore, a una riduzione dei sentimenti di ansia e a un senso generale di benessere.

Praticando regolarmente il Pilates, le persone possono coltivare un senso di calma interiore, che le aiuta a rispondere allo stress in modo più efficace invece di reagire impulsivamente.

ABBRACCIARE IL PERCORSO DEL PILATES

Il Pilates è più di un semplice metodo di esercizio: è un modo per connettersi con il proprio corpo, migliorare la qualità dei movimenti e costruire le basi per forza e benessere duraturi. Che stiate cercando di migliorare la flessibilità, recuperare da un infortunio o semplicemente mantenere l'equilibrio e la coordinazione, ogni movimento fluisce con intenzione, rafforzando la connessione tra respiro, attivazione del core e allineamento. Praticando il Pilates con costanza, noterete miglioramenti nella postura, nel tono muscolare, nella flessibilità e nella consapevolezza generale del corpo: benefici che vanno ben oltre l'allenamento e che si estendono alla vita quotidiana.
Cominciamo dalle basi ed esploriamo come ogni movimento possa trasformare il modo in cui vi muovete, vi sentite e agite nella vita quotidiana. Preparatevi ad attivare il core, concentrare la mente e sperimentare il potere del Pilates!

COSA ASPETTARSI DALLA PROSSIMA SEZIONE

Nella sezione seguente troverete una guida pratica e dettagliata per padroneggiare il Pilates. Questa sezione è dedicata a 62 esercizi fondamentali sul tappetino, ciascuno presentato con istruzioni chiare e accompagnato da fotografie.

ESPLORANDO QUESTI ESERCIZI, IMPARERETE A:

- Eseguire ogni movimento nel modo e con l'allineamento corretti.

- Sviluppare la forza e la stabilità del core.

- Migliorare la postura, la flessibilità e l'equilibrio.

- Comprendere come ogni movimento agisca su specifici gruppi muscolari e apporti benefici alla salute generale.



CAPITOLO 1

RINFORZO E STABILITÀ DELLA PARTE SUPERIORE DEL CORPO

Gli esercizi di rinforzo e stabilità della parte superiore del corpo nel Pilates mirano a spalle, braccia, parte superiore della schiena e muscoli del core di sostegno, utilizzando come resistenza il peso corporeo. Movimenti come il Plank e il Side Hold migliorano il controllo delle scapole, aumentano la resistenza muscolare e perfezionano l'allineamento posturale. Questi esercizi svolgono anche un ruolo fondamentale nella salute delle articolazioni delle spalle e nella prevenzione degli infortuni. Sebbene il tappetino limiti il carico esterno, favorisce una stabilizzazione profonda e un movimento controllato. Una pratica costante sviluppa forza, equilibrio e sicurezza nelle posizioni sostenute dalla parte superiore del corpo e negli esercizi di transizione.

FOREARM TO HIGH PLANK

OTTIMO PER...

Aumentare la forza della parte superiore del corpo e migliorare il controllo del core

MUSCOLI COINVOLTI

1. Retto dell'addome
2. Trasverso dell'addome
3. Stabilizzarori della spalla
4. Grande gluteo
5. Quadricipiti

ESEGUITELO NEL MODO CORRETTO

- Mantenete le anche in linea per evitare torsioni durante le transizioni.
- Formate una linea retta con il corpo durante il Plank tenendo il core completamente attivo.

FOCUS SU core, spalle e braccia

Il Forearm to High Plank è un movimento Pilates dinamico che rafforza la parte superiore del corpo e i muscoli profondi del core, migliorando al contempo la stabilità posturale e la resistenza. Il passaggio dalla posizione sugli avambracci al plank completo mette alla prova la forza delle spalle e delle braccia, rafforzando al contempo l'allineamento pelvico e il sostegno della colonna vertebrale. Questo esercizio funzionale migliora anche la coordinazione e potenzia la corretta meccanica del plank, rendendolo una scelta eccellente per sviluppare il controllo del corpo e la resistenza.



1

Inspirate *per prepararvi alla posizione del Plank sugli avambracci appoggiandovi su di essi con i gomiti direttamente sotto le spalle e il corpo che forma una linea retta dalla testa ai talloni.*



2

Espirate *mentre spingete verso l'alto con la mano destra, seguita dalla mano sinistra, assumendo una posizione di Plank alto (mani sotto le spalle). Attivate i muscoli del core per tutto il tempo.*

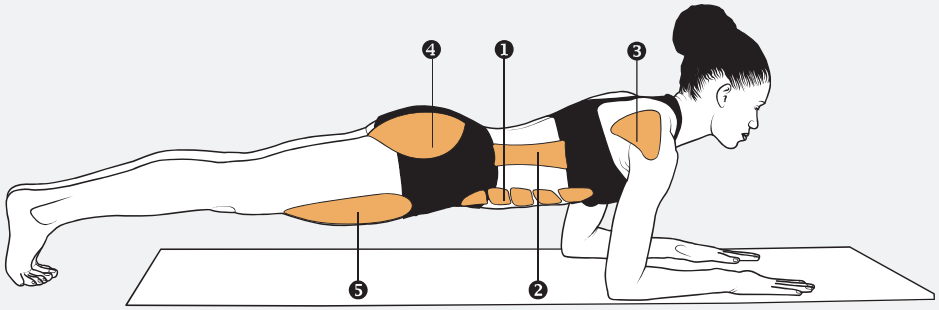


3

Inspirate *per stabilizzarvi, poi* **espirate** *mentre vi abbassate sull'avambraccio destro, poi sul sinistro, tornando alla posizione di Plank sugli avambracci.*

4

Ripetete *il movimento per 8-10 ripetizioni controllate, alternando il braccio dominante.*



EVITARE

- Oscillare le anche da un lato all'altro
- Far collassare le spalle o bloccare i gomiti

ATTENZIONE! NON ESEGUIRE IN CASO DI...

- Sindrome da impingement della spalla o dolore al polso
- Debolezza del core o dopo un intervento chirurgico addominale

SPIDERMAN PLANK

OTTIMO PER...

Migliorare il controllo del core e aumentare la mobilità dell'anca

MUSCOLI COINVOLTI

1. Retto dell'addome
2. Trasverso dell'addome
3. Obliqui
4. Flessori dell'anca
5. Stabilizzarori della spalla
6. Grande gluteo

ESEGUITELO NEL MODO CORRETTO

- Mantenete il core contratto e le anche basse.
- Muovete il ginocchio in avanti senza muovere la parte superiore del corpo.

FOCUS SU core, spalle e flessori dell'anca

Questa variante dinamica del tradizionale Plank mira ai muscoli addominali profondi e favorisce la flessibilità dell'anca e la stabilità della colonna. Rafforza il core e le spalle aumentando la mobilità della parte inferiore del corpo. Il movimento alternato delle gambe stimola la coordinazione e l'equilibrio, favorendo pattern di movimento funzionali e stabilità dinamica.



1
Inspirate *per prepararvi, iniziando con la posizione di plank sugli avambracci con il corpo dritto*

2
Espirate *mentre sollevate il piede destro e portate il ginocchio destro verso il gomito destro.*

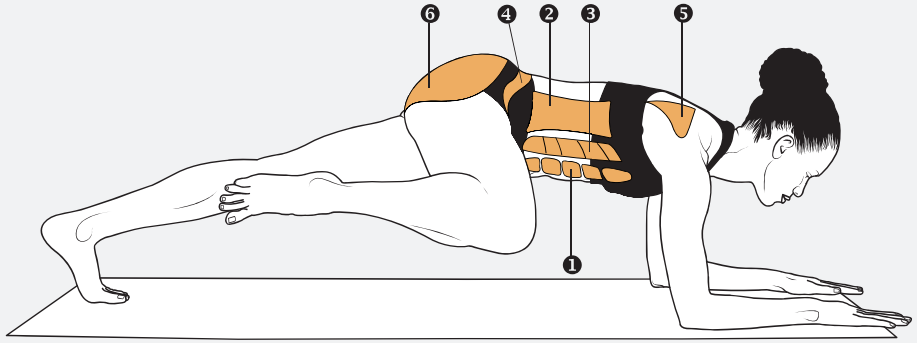


3
Inspirate *per riportare il piede nella posizione iniziale di Plank sugli avambracci.*

4
Espirate *mentre ripetete il movimento con la gamba sinistra, portando il ginocchio verso il gomito sinistro.*



5
Continuate *ad alternare i lati con controllo e precisione per 6-10 ripetizioni per lato.*



EVITARE

- Sollevare troppo il bacino
- Lasciare cadere le spalle

ATTENZIONE! NON ESEGUIRE IN CASO DI...

- Dolore all'anca
- Problemi alla zona lombare

HIGH PLANK KNEE PULL-IN

OTTIMO PER...

Migliorare il controllo del core e rafforzare la parte superiore del corpo

MUSCOLI COINVOLTI

1. Retto dell'addome
2. Trasverso dell'addome
3. Flessori dell'anca
4. Deltoidi
5. Obliqui

ESEGUITELO NEL MODO CORRETTO

- Mantenete la schiena piatta e formate una linea il più possibile retta con il corpo.
- Portate il ginocchio in avanti usando il controllo addominale, non lo slancio.

FOCUS SU core, spalle e flessori dell'anca

Questo movimento rafforza il core profondo, attiva i flessori dell'anca e rafforza la stabilità delle spalle e la resistenza della parte superiore del corpo. Portando un ginocchio alla volta verso il petto da una posizione di Plank, metterete alla prova l'equilibrio, il controllo e la coordinazione. È un ottimo esercizio funzionale per il core che attiva anche il braccio e stabilizza i muscoli di tutto il corpo.



1

Inspirate *per prepararvi, assumendo una posizione di Plank alto, con le mani direttamente sotto le spalle e il corpo in linea retta dalla testa ai talloni.*

2

Espirate *mentre attivate il core e avvicinate il ginocchio destro verso il petto.*



3

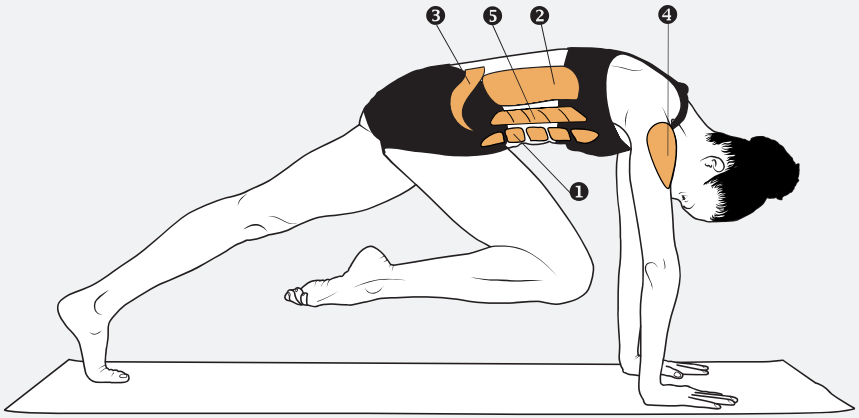
Inspirate *per riportare il piede destro sul tappetino e riprendere la posizione del Plank.*

4

Espirate *mentre ripetete il movimento sul lato sinistro, portando il ginocchio verso il petto con controllo.*

5

Alternate *le gambe per 8-10 ripetizioni su ciascun lato, mantenendo un respiro regolare e l'allineamento del corpo.*



EVITARE

- Abbassare il bacino
- Arrotondare eccessivamente le spalle

ATTENZIONE! NON ESEGUIRE IN CASO DI...

- Dolore al polso
- Debolezza del tronco o dopo un intervento chirurgico addominale

HIGH PLANK PIKE

OTTIMO PER...

Aumentare la forza delle spalle e migliorare la flessibilità della colonna vertebrale

MUSCOLI COINVOLTI

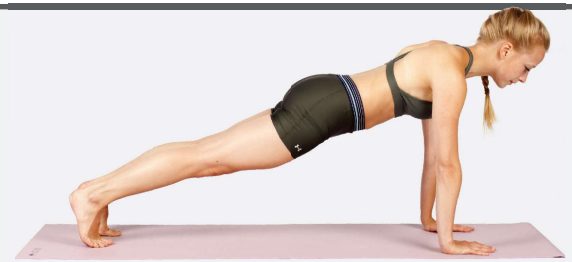
1. Retto dell'addome
2. Trasverso dell'addome
3. Deltoidi
4. Erettori della colonna
5. Ischiocrurali

ESEGUITELO NEL MODO CORRETTO

- Mantenete i movimenti fluidi e le anche allineate durante le transizioni.
- Attivate il core per controllare il sollevamento e il ritorno.

FOCUS SU core, spalle e ischiocrurali

L'High Plank Pike è un esercizio di Pilates che rafforza il core e favorisce l'allineamento e il controllo della colonna. La transizione tra un High Plank e una posizione a "V" rovesciata attiva diversi gruppi muscolari, favorendo l'equilibrio e la resistenza. Il movimento controllato incoraggia un'esecuzione perfetta e, se eseguito correttamente, può aiutare a ridurre lo sforzo sulle spalle e sulla zona lombare.

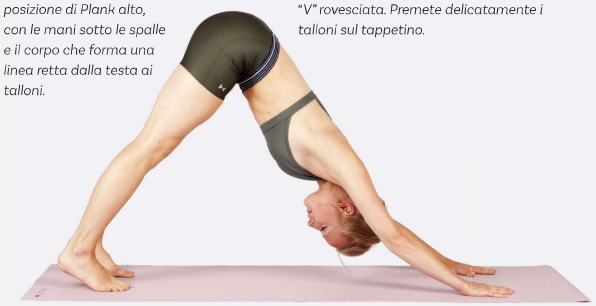


1

Inspirate *per prepararvi, partendo da una posizione di Plank alto, con le mani sotto le spalle e il corpo che forma una linea retta dalla testa ai talloni.*

2

Espirate *mentre sollevate le anche verso il soffitto in posizione di Pike, formando una "V" rovesciata. Premete delicatamente i talloni sul tappetino.*



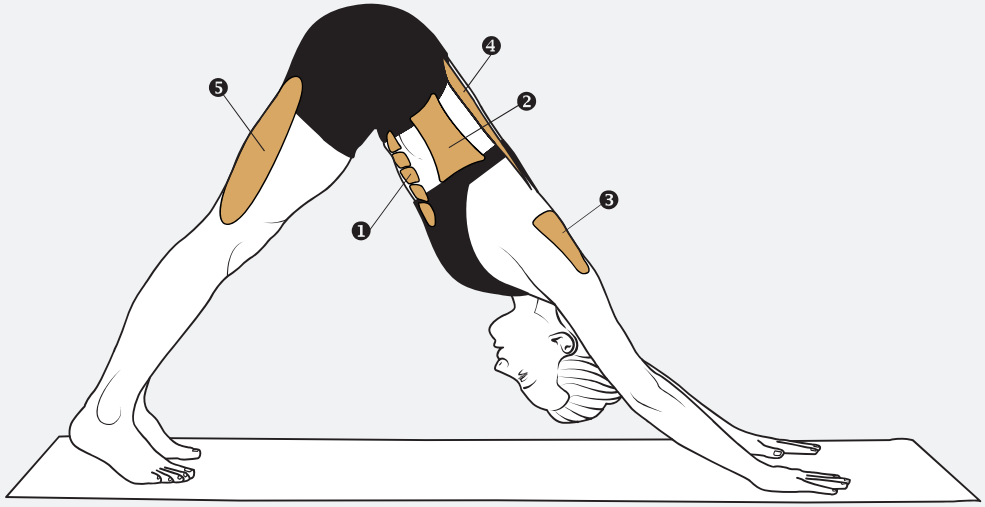


3

Inspirate *mentre abbassate il bacino e tornate alla posizione iniziale, mantenendo il controllo e l'attivazione del core.*

4

Ripetete *per 6-10 ripetizioni fluide concentrandovi sulla respirazione e sull'esecuzione.*



EVITARE

- Abbassare troppo le anche nella posizione del Plank
- Affrettare il movimento

ATTENZIONE! NON ESEGUIRE IN CASO DI...

- Dolore alle spalle
- Con ischiocrurali tesi o vertigini

HIGH SIDE PLANK ON HAND

OTTIMO PER...

Aumentare la stabilità delle spalle e migliorare il controllo laterale del core

MUSCOLI COINVOLTI

1. Obliqui
2. Retto dell'addome
3. Deltoidi
4. Gluteo medio
5. Trasverso dell'addome

ESEGUITELO NEL MODO CORRETTO

- Mantenete il corpo allineato dalla testa ai talloni.
- Allineate le spalle e le anche mentre ruotate.

FOCUS SU obliqui, spalle, core e anche

Questo esercizio prevede la rotazione da una posizione di Plank alto a una posizione di Plank laterale sostenuta su un braccio. Attivate l'intero core con particolare enfasi sugli obliqui, rafforzando al contempo la cintura scapolare e gli stabilizzatori laterali dell'anca. Praticare questo movimento migliora l'equilibrio, la stabilità e la resistenza alla rotazione del tronco.



1 **Inspirate** *mentre iniziate un Plank alto con i polsi sotto le spalle e i piedi uniti.*

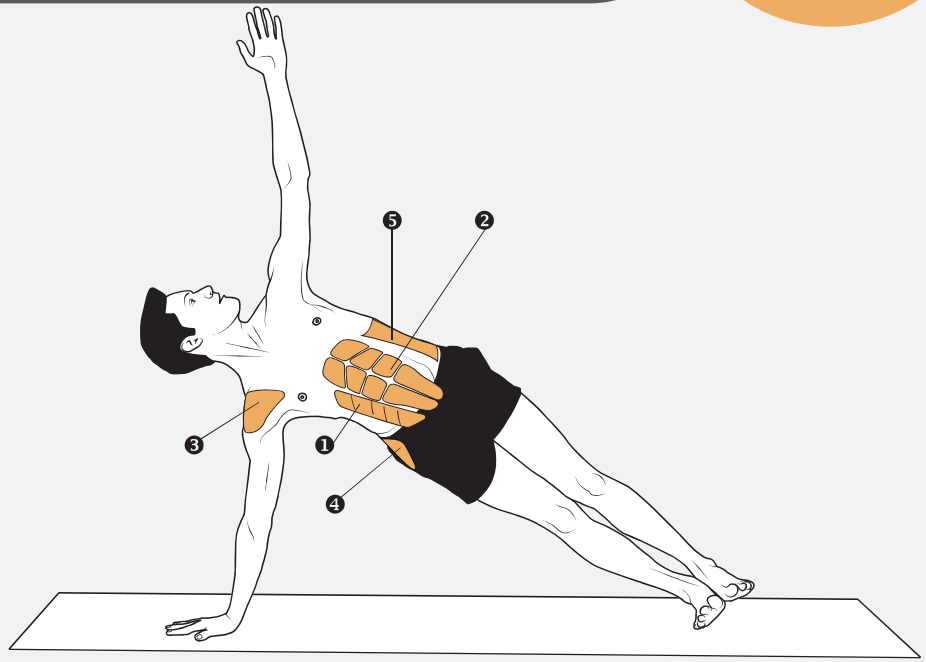


2 **Espirate** *mentre spostate il peso sulla mano destra e sul bordo esterno del piede destro. Ruotate il busto e sollevate il braccio sinistro verso il soffitto.*

3 **Inspirate** *per mantenere la posizione di Plank laterale alto, mantenendo il corpo in linea retta.*



4 **Espirate** *mentre ritornate alla posizione iniziale del Plank con controllo. Ripetete sull'altro lato per 4-6 ripetizioni per lato.*



EVITARE

- Abbassare le anche
- Bloccare il gomito

ATTENZIONE! NON ESEGUIRE IN CASO DI...

- Dolore al polso
- Instabilità della spalla