Indice

Prefazione 12

Come usare questo libro 14

Introduzione al metodo pilates 19

0. Principi base 22

01 Articolazione cranio-vertebrale 26

02 Stabilizzazione scapolare 28

03 Stabilizzazione pelvica 30

04 Allungamento assiale 34

05 Allineamento ed equilibrio del corpo 36

06 Respirazione 38

07 Integrazione 42

1. Esercizi per categorie 44

Addominali

01 Risveglio degli addominali (*Ab prep*) 46

02 Cento *(Hundred)* 50

03 Mezzo rotolamento all'indietro *(Half roll back)* 54

04 Roll up *(Roll up)* 58

05 Rotolare come una palla *(Rolling like a ball)* 60

06 Allungamento di una gamba *(One leg stretch)* 62

07 Allungamento di una gamba in diagonale *(One leg stretch oblique)* 64
08 Allungamento di entrambe le gambe *(Double leg stretch)* 66
09 Forbici *(Scissors)* 70
10 Mezzo rotolamento obliquo all'indietro *(Half roll back oblique)* 72
11 Flessione della colonna *(Axial flexion)* 76
12 Foca *(Seal)* 78
13 Rotazione del busto *(Trunk rotation)* 80
14 Serie di addominali *(Abdominal series)* 82
15 Allungamento lento di entrambe le gambe *(Slow double leg stretch)* 86
16 Rovesciamento *(Roll over)* 90
17 Dondolo a gambe divaricate *(Open leg rocker)* 92
18 Roll up avanzato *(Roll up advanced)* 94
19 Coltello *(Jack knife)* 98
20 Tormento *(Teaser)* 100
21 Rotazione delle anche *(Hip twist)* 104
22 Serie Teaser *(Teaser series)* 106
23 Cavatappi *(Corks crew)* 108
24 Boomerang *(Boomerang)* 110

Misto

01 Torsione della colonna *(Twist)* 114
02 Sega *(Saw)* 116
03 Sollevamento laterale del busto e delle gambe *(Trunk and legs lateral elevation))* 118
04 Allungamento del gatto *(Cat and horse)* 120
05 Squadra *(Squad)* 124

06 Slancio con due gambe *(Double leg kick)* 126
07 Nuoto *(Swimming)* 130
08 Sollevamento di una gamba in posizione prona *(Leg pull front)* 132
09 Sirena *(Side bend)* 134
10 Piegamento a terra *(Push up)* 138
11 Forbici in aria *(Scissors in air)* 142
12 Tuffo del cigno *(Swan dive)* 146
13 Sollevamento di una gamba in posizione supina *(Leg pull)* 150
14 Controllo dell'equilibrio *(Balance Control)* 154
15 Calcio laterale in ginocchio *(Side kick kneeling)* 156

Parte inferiore del corpo

01 Cerchi con una gamba *(One leg circle)* 160
02 Adduzione dei talloni *(Hell squeeze prone)* 162
03 Calcio laterale *(One side leg kick)* 164
04 Sollevamento laterale delle gambe *(Side leg series)* 168
05 Estensione di una gamba in posizione prona *(Single leg extension)* 172
06 Gluteo in quadrupedia *(Prone gluteo)* 174
07 Ponte *(The bridge)* 176
08 Slancio con una gamba *(One leg kick)* 180
09 Cardine *(Hinge)* 184
10 Ondeggiamento *(Rocking)* 186

Parte superiore del corpo

01 Estensione all'indietro *(Breast stroke)* 188

Rilassamento

01 Conchiglia *(Shell stretch)* 190

Allungamenti e Rilassamento

01 Quadricipite 192
02 Ischiocrurale e gemello 192
03 Grande gluteo e quadrato dei lombi 192
04 Medio gluteo e fianco 192
05 Dorsale 193
06 Pettorale 193
07 Catena anteriore 193
08 Catena posteriore 193
09 Catena laterale 194
10 Spalla e trapezio 194
11 Collo 195

Pilates in piedi

01 Risveglio degli addominali *(Ab prep)* 196
02 Estensione all'indietro *(Breast stroke)* 197
03 Mezzo rotolamento all'indietro *(Half roll back)* 198
04 Roll up *(Roll up)* 199
05 Cerchi con una gamba *(One leg circles)* 200
06 Torsione della colonna *(Twist)* 201
07 Rotolare come una palla *(Rolling like a ball)* 202
08 Allungamento di una gamba *(One leg stretch)* 203
09 Addominali obliqui *(Obliques)* 204
10 Forbici *(Scissors)* 205
11 Adduzione dei talloni *(Hell squeeze prone)* 206
12 Sega *(Saw)* 207
13 Roll up obliquo *(Roll up oblique)* 208
14 Calcio laterale *(One side leg kick)* 209
15 Cerchi con una caviglia *(Side leg series, var. 3)* 210
16 Estensione di una gamba in posizione prona *(Single leg extension)* 211
17 Conchiglia *(Shell stretch)* 212
18 Piegamento *(Push up)* 213
19 Squat *(Chair)* 214
20 Affondo *(Split)* 215
21 Affondo obliquo (*Split oblique*) 216
22 Dondolo (*Back and forth*) 217
23 Sollevamenti sulle punte *(Relevé)* 218
24 Slancio con una gamba *(One leg kick)* 219
25 Bracciate *(Swimming arms)* 220
26 Sirena *(Side bend)* 221
27 Nuoto *(Swimming)* 222
28 Flesso-estensione del tricipite *(Triceps kick)* 223

2. Tavole di esercizi per obiettivi 224

01 Esercizi per rafforzare e ridurre l'addome 226
02 Esercizi per aumentare l'energia 229
03 Esercizi per l'ufficio 232

04 Esercizi per sentirsi più agili ogni giorno che passa 235
05 Esercizi per braccia, schiena e pettorali 238
06 Esercizi per glutei, anche e gambe 241
07 Esercizi per migliorare la mobilità articolare 244
08 Esercizi per la salute della schiena 247
09 Esercizi prima di andare a dormire 250
10 Esercizi per un piacevole risveglio 253

3. Adattamenti degli esercizi per le patologie più frequenti 256
01 Adattamenti più frequenti 258
02 Esercizi adattati 265

4. Valutazione posturale e funzionale 273
Valutazione posturale 274
Valutazione funzionale 282

Appendici 295
Appendice 1. Esercizi per livelli 296
Appendice 2. Glossario 299
Appendice 3. Bibliografia 301

Ringraziamenti

Ad Ana Escobedo per avermi messo in contatto con il mio editore.

A Marco Pila, il mio editore, per aver reso possibile questo libro.

A Isabel Arechabala per le sue magnifiche illustrazioni.

A Claudia Romero per il suo lavoro di impostazione grafica.

A Eva, Ana Isabel, Fer e Edgar per il loro impegno nelle sessioni di allenamento.

Alla mia famiglia e ai miei amici per il loro appoggio incondizionato.

Ai miei allievi per il loro lavoro quotidiano, che è la mia fonte di esperienza.

A Eva López per il suo aiuto e la sua pazienza.

Flessione della colonna (*Flexion*) (19-1)

Punti chiave per realizzare bene l'esercizio

- Mantenete la colonna allungata durante tutto l'esercizio, come se voleste aumentare la distanza tra una vertebra e l'altra.
- Le anche devono restare in posizione neutra e immobili per tutto l'esercizio. Per far questo è necessario che gli ischi siano appoggiati a terra.
- Non si tratta di avvicinare il busto alle gambe, ma di cercare di allontanarsi da esse mentre si flette la colonna: una contrapposizione di forze.
- **Respirazione:** Inspirate nella posizione neutra, espirate mentre flettete il busto e inspirate di nuovo per tornare in posizione neutra.

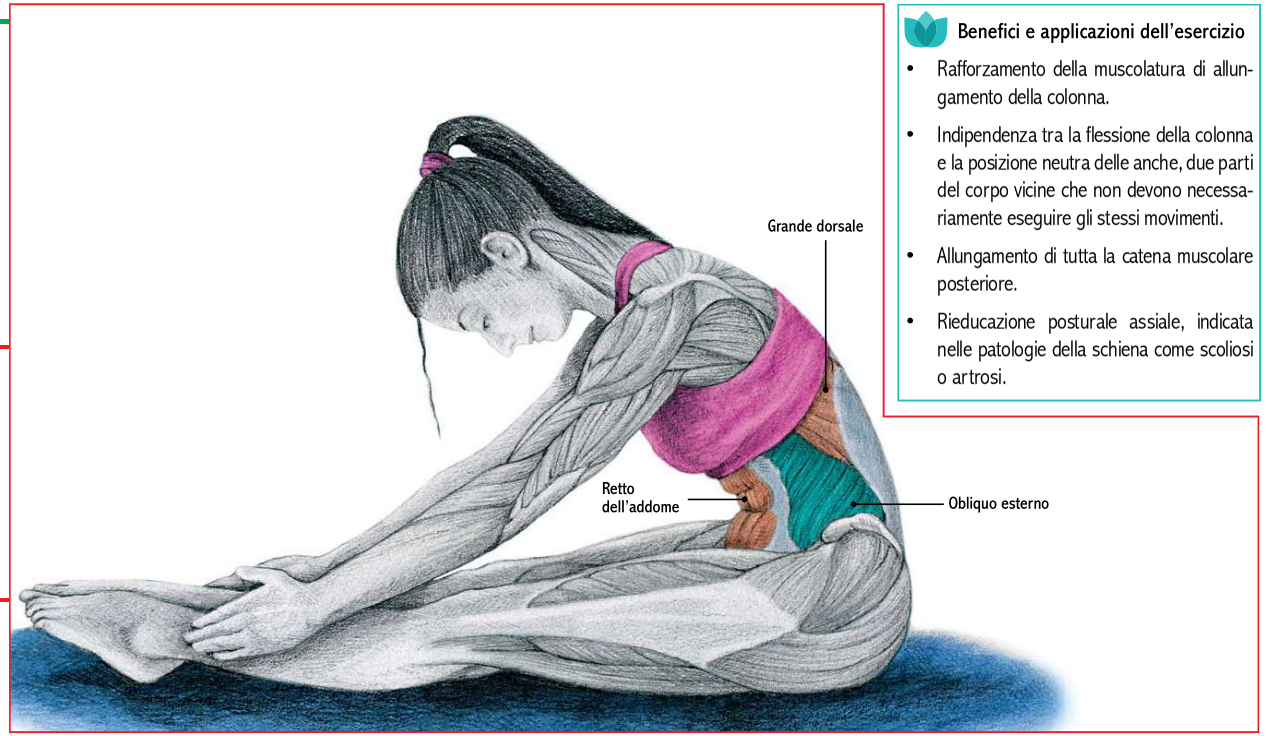
Come si fa?

1. Sedetevi a terra, con le anche in posizione neutra, la colonna allungata, le gambe distanziate quanto la larghezza delle anche e le mani rilassate sulle cosce. 2. Mantenendo l'allungamento della colonna e le anche in posizione neutra, flettete il busto. 3. Distendete nuovamente il busto cercando di tornare nella posizione neutra iniziale di anche e colonna.



Adattamenti

Se avete difficoltà a sedervi con le gambe tese, potete aumentare l'altezza dell'appoggio sedendovi su un cuscino (si veda l'esercizio 7 del capitolo 3, "Esercizi adattati").



Benefici e applicazioni dell'esercizio

- Rafforzamento della muscolatura di allungamento della colonna.
- Indipendenza tra la flessione della colonna e la posizione neutra delle anche, due parti del corpo vicine che non devono necessariamente eseguire gli stessi movimenti.
- Allungamento di tutta la catena muscolare posteriore.
- Rieducazione posturale assiale, indicata nelle patologie della schiena come scoliosi o artrosi.



Errore di esecuzione: Testa inclinata in avanti. Di solito è un errore che si commette involontariamente quando si percepisce una mancanza di articolazione nella colonna. Per correggerlo basta semplicemente esserne coscienti e rilassare la muscolatura estensoria cervico-dorsale (soprattutto il trapezio).



Errore di esecuzione: Ipercifosi dorsale. Eccessiva tensione nella parte medio-alta della schiena quando si cerca di aumentare la flessione della colonna. Ovviamente in questo modo il busto si flette di più, ma si perde il principio di allungamento assiale e, di conseguenza, il beneficio che l'esercizio ha sulle articolazioni.

Muscoli coinvolti. Muscoli dinamici: Soprattutto il retto dell'addome nella flessione della colonna e l'ileopsoas nelle sue fibre lombari. I paravertebrali e il lungo dorsale allungano la colonna. **Muscoli stabilizzatori:** Il trasverso dell'addome stabilizza l'anca, mentre gli addominali obliqui mantengono le costole chiuse. Le fibre inferiori del trapezio mantengono le scapole ferme, pertanto la loro funzione è di stabilizzare il cingolo scapolare. I muscoli lungo del collo e retto anteriore della testa allungano la colonna cervicale. **Altri muscoli:** I trasversi spinali aiutano nell'allungamento assiale e i quadricipiti nell'estensione delle ginocchia. **Principale allungamento:** Sacrospinale, ischiocrurali e grande gluteo.

Note: Questo esercizio è soprattutto di tipo addominale, visto che il muscolo responsabile della flessione della colonna è il retto dell'addome. Dal momento però che comporta l'allungamento di tutta la catena posteriore, se questa è retratta si avrà la sensazione che siano le gambe a lavorare. I soggetti flessibili, qualora possiedano una tecnica sbagliata, compenseranno il problema flettendo le anche, annullando così i benefici dell'esercizio sugli addominali.

Varianti

1. Pressione contro un ring

Posizionate un ring a terra a una distanza sufficiente per potervi appoggiare sopra le mani con comodità, mantenendo i gomiti leggermente flessi. Spingete l'anello contro il pavimento immaginando che la forza provenga dall'addome. I gomiti mantengono la flessione di partenza per tutto l'esercizio, per cui l'azione del trapezio per stabilizzare le scapole è molto importante, così come quella del grande dorsale. Con questa variante si aumenta il lavoro del retto dell'addome e dell'ileopsoas.



2. Pressione contro un ring posizionato di lato

Si tratta di premere un anello contro il pavimento come nell'esercizio precedente, ma con le gambe divaricate e una di esse all'interno dell'attrezzo. In questo modo si lavorerà l'obliquo interno del lato dell'anello e l'obliquo esterno del lato opposto.



3. Con le caviglie flesse

In questa variante c'è un maggiore allungamento di tutta la catena posteriore, soprattutto dei gemelli, e si lavora sulla forza dell'ischiocrurale anteriore.



Foca (*Seal*) (21-1)

Punti chiave per realizzare bene l'esercizio

- Il "pulsante di accensione e mantenimento" si trova nell'ombelico ed è su questo punto che bisogna concentrarsi per creare l'inerzia del movimento.
- Immaginate di dovere afferrare una palla tra le braccia.
- Tenete gli occhi aperti, perché a causa degli squilibri strutturali e muscolari si tende a perdere la traiettoria su cui si rotola quando non si concentra lo sguardo su un punto preciso, soprattutto in questo caso, dove la base è così instabile.
- Se non riuscite a dare tre colpi, cominciate con uno e aumentate man mano che migliorerà il vostro controllo del movimento.
- **Respirazione:** Inspirate mentre rotolate indietro ed espirate mentre rotolate in avanti (sollevamento).

Come si fa?

1. Esercizio simile a Rotolare come una palla. Le ginocchia sono distanziate e i piedi uniti. Passate con le braccia in mezzo alle gambe e appoggiate le mani sul lato esterno dei piedi. 2. Rotolate sulla schiena e date tre colpi con i piedi fermando il movimento del corpo, senza toccare con la testa il pavimento. 3. Ora rotolate in avanti e date tre colpi con i piedi bloccando il movimento del corpo, senza toccare con i talloni il pavimento.



Adattamenti

In questo caso l'adattamento consiste nel diminuire il livello dell'esercizio, eseguendo Rotolare come una palla fino a quando non si otterrà un maggiore controllo dell'addome e della capacità di articolare la colonna in flessione.



Errore di esecuzione: Ipercifosi dorsale. A causa della posizione delle braccia, sono comuni gli errori di sollevare le spalle verso le orecchie e di "ingobbirsi", due gesti dannosi per la salute della schiena che occorre evitare. In questo caso, i principi che non vengono rispettati sono la stabilizzazione scapolare e l'allungamento assiale.



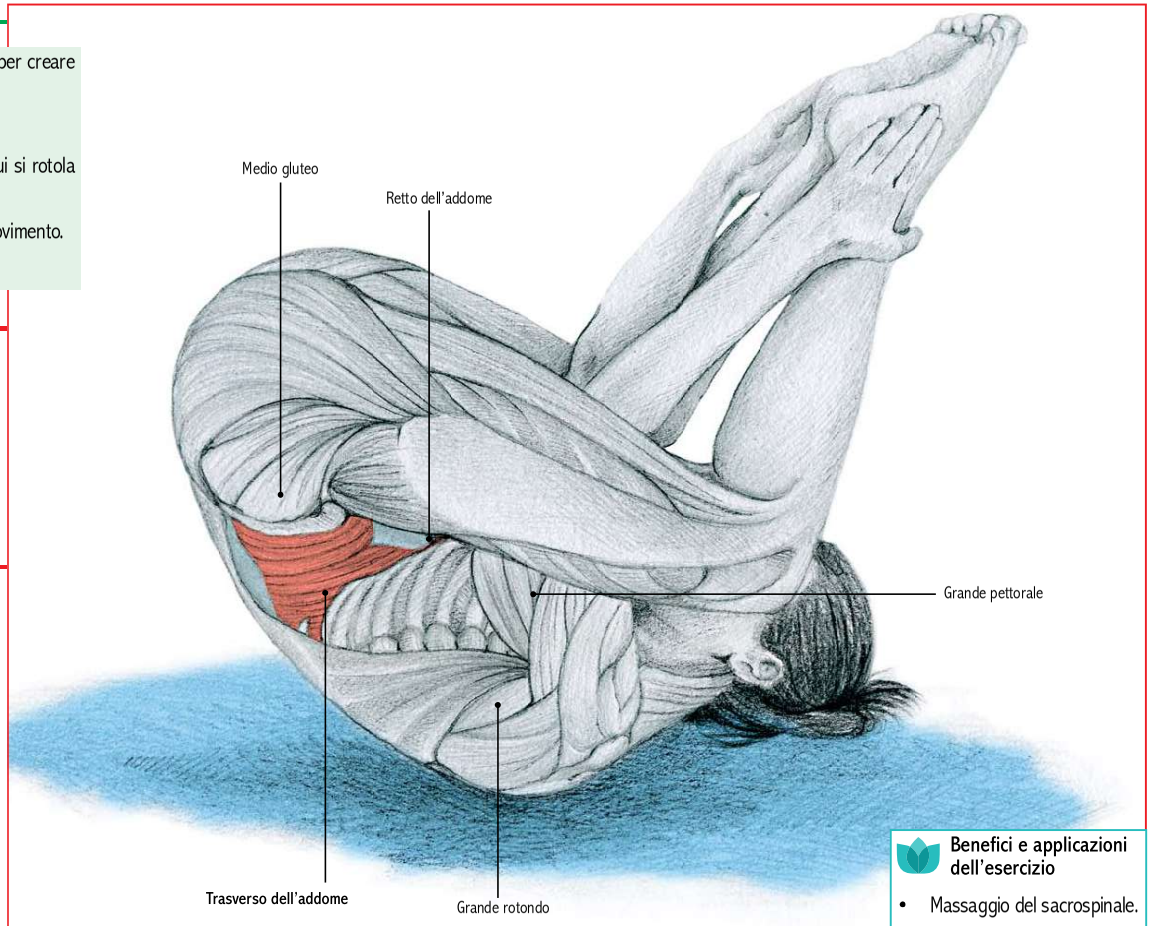
Errore di esecuzione: Testa inclinata in avanti. Quando la forza addominale non è sufficiente o non si sa da dove trarla, si è soliti inclinare la testa in avanti per compensare la mancanza di movimento. Ne deriva è una grande tensione nei muscoli posteriori del collo, molto dannosa.

Varianti

1. Con le mani all'esterno

Consiste nel posizionare le braccia all'esterno delle gambe invece che all'interno. È consigliato in caso di gambe robuste, addome sporgente e carenza di elasticità nella catena muscolare posteriore. I muscoli che lavorano sono gli stessi dell'esercizio originale.





Muscoli coinvolti. Muscoli dinamici: Sartorio, medio gluteo e piramidale si occupano dell'abduzione della gamba, ma il loro sforzo è a malapena percettibile perché il percorso del movimento è molto breve. **Muscoli stabilizzatori:** Retto dell'addome, trasverso dell'addome, grande dorsale, grande rotondo e deltoide superiore. **Altri muscoli:** I bicipiti e i tricipiti intervengono nel mantenimento della postura delle braccia e nel gesto del colpo. **Principale allungamento**: Sacrospinale, grande gluteo e piccolo gluteo.

Note: Questo esercizio è simile a Rotolare come una palla, sebbene sia molto più intenso e di difficile esecuzione. Non tutti riescono a eseguire la presa delle braccia originale e devono optare per la variante. Oltre a essere una presa particolare, obbliga a ricavare dall'addome tutta la forza necessaria per rotolare sulla schiena, dal momento che non si può ottenere una spinta dalle gambe.

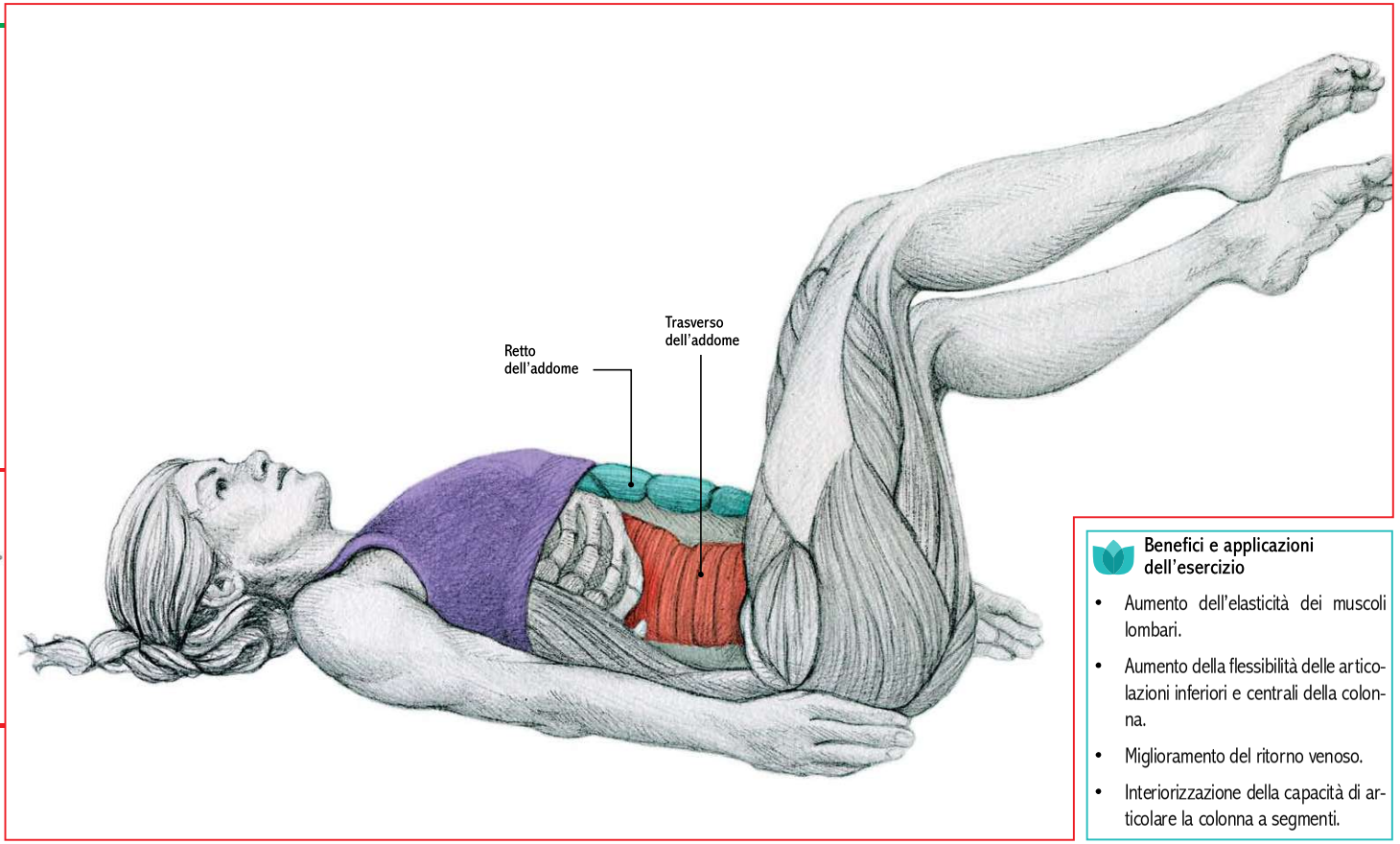
Benefici e applicazioni dell'esercizio

- Massaggio del sacrospinale.
- Estensione della parte posteriore della gabbia toracica.
- Assimilazione del modello di flessione della colonna assieme all'attivazione del retto dell'addome.
- Diversivo. È un buon esercizio per terminare una sessione pesante.

Rotazione del busto (*Trunk rotation*) 24-1

Punti chiave per realizzare bene l'esercizio

- Mantenete la spalla e la scapola opposte alla direzione della torsione aderenti a terra.
- Gli obliqui permettono la torsione, ma chiudono anche le costole, perciò manteneteli attivi dalle fibre inferiori fino a quelle superiori.
- Cercate di utilizzare il meno possibile l'appoggio del braccio corrispondente al lato della torsione.
- Non seguite né contrapponete con la testa il movimento delle gambe.
- Cercate di controllare il movimento eseguendo rotazioni lente ma profonde.
- **Respirazione:** Inspirate nella posizione iniziale ed espirate durante la rotazione e tornando al centro.



Come si fa?

1. Distendetevi a terra in posizione di decubito supino, con le ginocchia e le anche flesse a 90 gradi. 2. Ruotate il busto di lato, poi tornate alla posizione di partenza. 3. Ripetete diverse volte dalla stessa parte o alternate i lati.



Adattamenti

Come spiegato nella sezione "Note", in caso di dolore lombare occorre ridurre notevolmente l'intensità dell'esercizio.

In caso di eccessiva tensione allo psoas si può anche posizionare un cuscino sotto le anche (si veda l'esercizio 6 del capitolo 3, "Esercizi adattati").

Note: Se eseguito con le ginocchia molto flesse, le cosce vicino al busto e un'ampiezza di movimento ridotta, questo esercizio permette di massaggiare le fibre inferiori sacro-iliache e del quadrato dei lombi, ed è perciò consigliato per rilassare la parte inferiore della schiena in caso di dolore lombare.

Varianti

1. Con le ginocchia distese

L'estensione delle ginocchia implica il lavoro dei quadricipiti e una maggiore attivazione degli addominali obliqui, dal momento che durante le rotazioni l'addome deve contrastare una leva della parte inferiore del corpo più lunga.





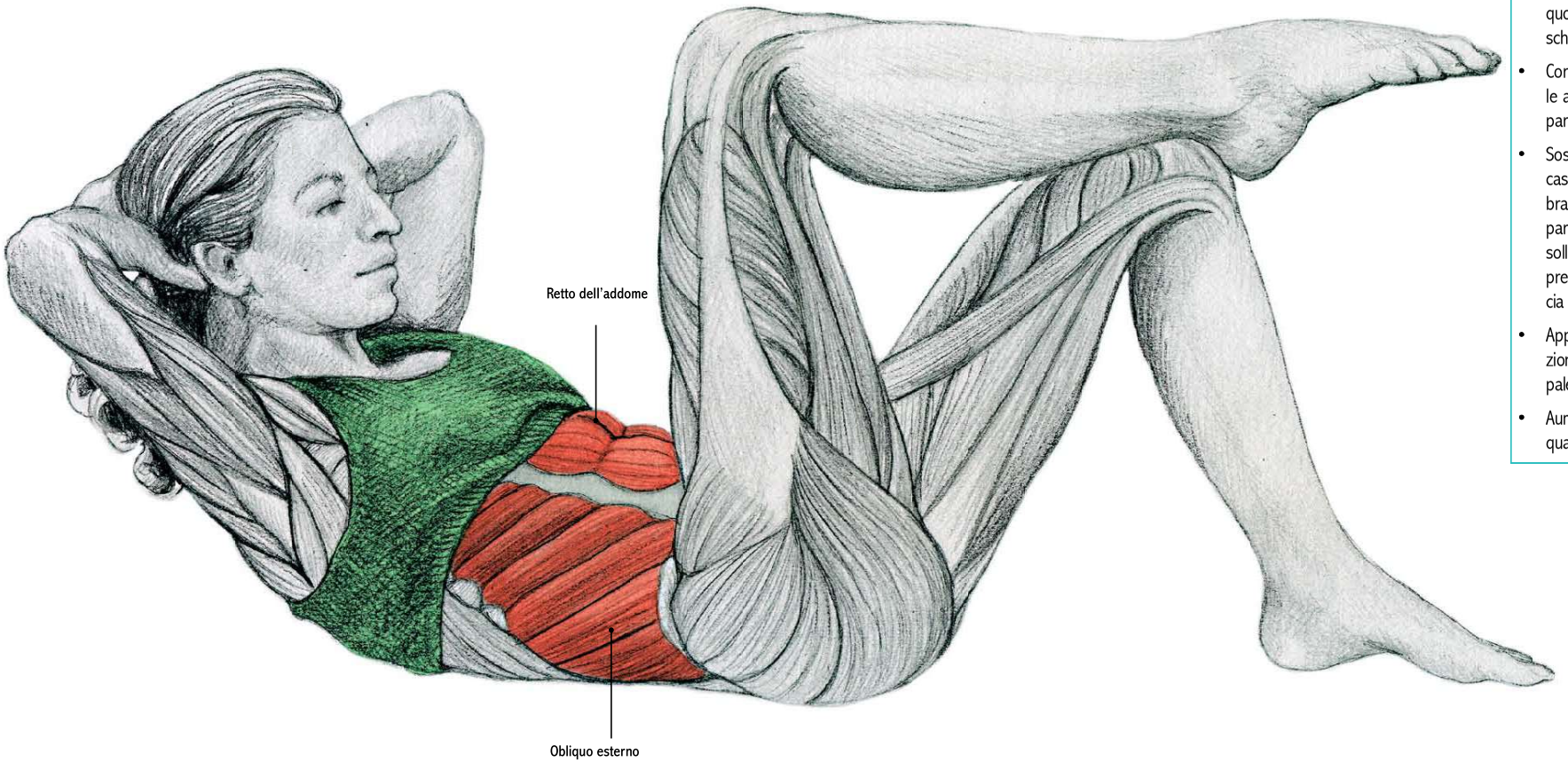
Benefici e applicazioni dell'esercizio

- Aumento dell'elasticità dei muscoli lombari.
- Aumento della flessibilità delle articolazioni inferiori e centrali della colonna.
- Miglioramento del ritorno venoso.
- Interiorizzazione della capacità di articolare la colonna a segmenti.

Errore di esecuzione: Perdita dell'allungamento assiale. Lasciare che la zona lombare si inarchi crea tensione nella schiena. La soluzione è chiudere bene le costole e "collegare" il trasverso; si tratta di non perdere la "connessione" addominale necessaria in tutti gli esercizi.

Muscoli coinvolti. Muscoli dinamici: L'obliquo interno del lato della torsione e l'obliquo esterno del lato opposto collaborano nella rotazione del busto. **Muscoli stabilizzatori:** L'ileopsoas e il trasverso dell'addome mantengono ferme le anche. **Altri muscoli:** Retto dell'addome e quadrato dei lombi. **Principale allungamento:** Quadrato dei lombi, intercostali e fibre inferiori del grande dorsale del lato opposto alla torsione.

Serie di addominali (*Abdominal series*) (26-1)



Benefici e applicazioni dell'esercizio

- Sostegno muscolare per contrastare lo stress meccanico a cui è sottoposta quotidianamente la zona lombare.
- Grazie alla chiusura delle costole, sostegno muscolare per contrastare lo stress meccanico a cui è sottoposta quotidianamente la zona centrale della schiena.
- Corretto trasferimento della forza dalle anche verso la parte superiore e la parte inferiore del corpo.
- Sostegno muscolare ed energetico in caso di movimenti che, fino a ora, sembravano dipendere soltanto da alcune parti del corpo. Per esempio, se dovete sollevare una scatola, l'addome rappresenta un grande aiuto per le braccia e la schiena.
- Apprendimento della corretta esecuzione dell'esercizio più comune nelle palestre.
- Aumento della propriocezione dei quattro muscoli addominali.

Serie di addominali (*Abdominal series*) (26-1)

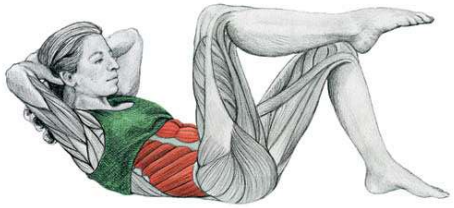
Punti chiave per realizzare bene l'esercizio

- Lo sguardo accompagna il movimento della testa ma non lo anticipa. Guardate il soffitto solo quando siete distesi.
- La testa riposa sulle mani e queste la sostengono, ma non la spingono verso l'alto. È l'addome l'unico centro energetico che si incarica del sollevamento.
- Le costole devono mantenersi chiuse per tutto l'esercizio.
- Evitate che le spalle si spostino in avanti, mantenetele all'indietro e lontane dalle orecchie.
- Conservate una postura elegante nella parte superiore del busto e l'apertura della struttura petto-spalle.
- Mantenete le gambe parallele, separate quanto la larghezza delle anche.
- Evitate movimenti bruschi quando sollevate il busto o avvicinate la gamba.
- **Respirazione:** Espirate quando vi sollevate e inspirate quando tornate a terra.

Come si fa?

1. Distendetevi a terra in posizione supina, con le ginocchia flesse e i piedi appoggiati a terra. 2. Sollevate il busto e, senza ruotarlo, avvicinate il ginocchio al petto.





Adattamenti

Se sentite dolore al collo, potete eseguire gli addominali a metà altezza, usando un arco come sostegno per la schiena (si veda l'esercizio 3 del capitolo 3, "Esercizi adattati").

Potete posizionare una banda elastica sotto il corpo, in tutta la sua estensione, e usarla come sostegno per la testa e il collo. Questo adattamento facilita l'esecuzione dell'esercizio (si veda l'esercizio 1 del capitolo 3, "Esercizi adattati").

Muscoli coinvolti. **Muscoli dinamici:** Retto dell'addome nella flessione della colonna; obliquo interno del lato della torsione e obliquo esterno del lato opposto. Negli esercizi dove si allungano e si flettono le anche aumenta il lavoro dello psoas (esercizio originale e variante 3). **Muscoli stabilizzatori:** Il trasverso dell'addome stabilizza le anche, evitando così di sovraccaricare la zona lombare. Le fibre inferiori del trapezio stabilizzano le scapole. Gli addominali obliqui sono responsabili della chiusura delle costole. **Altri muscoli:** I muscoli delle anche, sia i rotatori interni che i rotatori esterni, mantengono le gambe parallele e allineate. **Principale allungamento:** Sacrospinale.

Note: Se si uniscono l'esercizio originale e le varianti si otterrà una sequenza di elevata intensità per l'addome. In questo caso, occorrerà eseguire serie da otto ripetizioni e riposare alcuni secondi tra una serie e l'altra. Si riuscirà così a mantenere per tutta la sequenza una corretta esecuzione.

Varianti

1. Base, con le gambe ad angolo retto



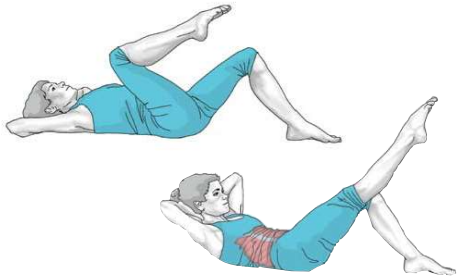
Mentre eseguite gli addominali, mantenete le gambe sollevate con le ginocchia flesse a 90 gradi. In questo modo intensificherete il lavoro del retto dell'addome e del trasverso.

2. Obliquo, con le gambe ad angolo retto



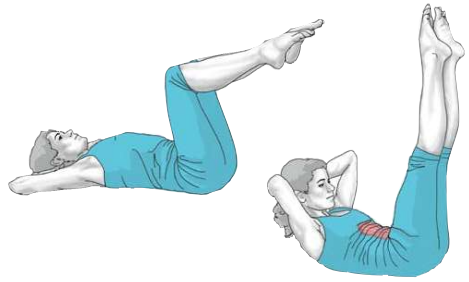
Con le gambe sollevate e le ginocchia flesse a 90 gradi, eseguite degli addominali obliqui. Questa variante richiede un lavoro dei muscoli addominali obliqui più intenso.

3. Con estensione di una gamba



Dalla posizione di decubito supino con un ginocchio vicino il petto, sollevate il busto e contemporaneamente distendete la gamba. In questo modo lavoreranno di più il trasverso dell'addome, gli obliqui della gamba che si distende e il quadricipite.

4. Con le gambe a squadra



Dalla posizione di decubito supino con le ginocchia flesse a un angolo di 90 gradi, sollevate il busto ed estendete le ginocchia, dirigendo le gambe verso il soffitto come se scoccaste una freccia. Questa variante aumenta il lavoro di tutta la muscolatura addominale e coinvolge i quadricipiti.

Allungamento lento di entrambe le gambe (*Slow double leg stretch*) (1-2)

Benefici e applicazioni dell'esercizio

- Sostegno muscolare per contrastare lo stress meccanico a cui è sottoposta quotidianamente la zona lombare.
- Grazie alla chiusura delle costole, sostegno muscolare per contrastare lo stress meccanico a cui è sottoposta quotidianamente la zona centrale della schiena.
- Corretto trasferimento della forza dalle anche verso la parte superiore e la parte inferiore del corpo.
- Sostegno muscolare ed energetico in caso di movimenti che, fino a ora, sembravano dipendere soltanto da alcune parti del corpo. Per esempio, se dovete sollevare una scatola, l'addome rappresenta un grande aiuto per le braccia e la schiena.
- Aumento della coordinazione tra la parte superiore e la parte inferiore del corpo.
- Indipendenza di movimento tra la parte superiore e la parte inferiore del corpo e, all'interno delle due aree, tra busto, braccia, ginocchia e anche.
- Rafforzamento dei muscoli cervicali.
- Interiorizzazione del principio di stabilizzazione scapolare in una situazione difficile e sua applicazione alle azioni quotidiane che implicano lavori manuali con le braccia in alto.

