

Ellie Herman

PILATES REFORMER

Manuale completo per istruttori
e allievi di livello avanzato



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.

© 2025 Elikà srl
Via Fossalta, 3895
47522 Cesena (FC) – Italy
info@elika.it
www.elika.it

Impaginazione: Sara Volpato
Grafica di copertina: Sarah Bocconi
Immagine di copertina: © Elikà srl

ISBN 9791281787070
Finito di stampare nel mese di maggio 2025 presso Digital Book srl, Città di Castello (Italy)

Titolo dell'edizione originale: *Ellie Herman's Pilates Reformer 3rd Edition*
© Ellie Herman's Books
Ellie Herman: autrice
Susi May, co-autrice
Lisa Graham, collaboratrice, editor 2° edizione
Jenny Belluomini, editor
Elizabeth Gand, editor
Immagini © Ellie Herman's Books

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.

INDICE

INTRODUZIONE			
Il Reformer	6	Coordination	79
Ellie Herman si presenta	8	Overhead	81
La storia di Mr. Pilates	10	Advanced Overhead/Jackknife	83
Gli otto principi del Pilates	12	ROWING SERIES	84
L'alfabeto del Pilates di Ellie Herman	15	Hug A Tree	85
Vocabolario generale dei movimenti	22	Salute	86
Colonna vertebrale neutra e core	25	Modified Front Rowing	87
Le quattro posizioni neutre	28	Front Rowing	89
Conoscere il core: facciamo chiarezza	30	Back Rowing: Round Back	91
I quattro strati degli addominali	33	Back Rowing: Flat Back Hinge	94
Lavoro eccentrico	35	LONG BOX SERIES	97
Flessione spinale: cosa c'è da sapere	37	Chest Expansion	98
Estensione della colonna:		La Croix	99
cosa c'è da sapere	40	Rotator	100
Come creare una sessione di un'ora	43	The Queen	101
Come utilizzare questo manuale	46	Pulling Ropes	102
FOOTWORK SERIES	52	The "T"	103
First Position	54	Triceps	104
Monkey on a Branch	56	Backstroke	105
Heels in Parallel	57	Balance Point	107
Toes in Parallel	58	Teaser	108
Internal Rotation	59	Teaser: Dead Hang	110
Calf Raises	60	Hamstrings	112
Combo	61	Charlie Chaplin	114
Single Leg on Heel/Toe	62	Swimming	115
Sleeper	63	Rocking Swan	116
Ballet Combo	65	Grasshopper	117
SUPINE SERIES	68	ROLL DOWN SERIES	118
Chicken Wings	69	Roll Downs	119
Lat Pulls	70	Reverse Teaser	121
Angels	71	Reverse Teaser Variations	122
Triceps	72	Mermaid	123
The Hundred	73	Mermaid: Push Ups	125
Frog Extensions	75	Mermaid: Carve a Sphere	126
Levitazione Vérité	76	PLANK/LONG STRETCH SERIES	127
Short Spine Stretch	77	Plank/Long Stretch	128

“U” Pull	129	LEG SERIES & LONG SPINE	
Around The World/Up Stretch	130	STRETCH	171
Down Stretch	131	Leg Pulls In Parallel	172
Arabesque	132	Leg Pulls In Turn Out/Turn In	173
Arabesque Variations	133	Open & Close	174
FTD Florist	134	Open & Close: Turn Out & In	175
Elephant: Flat Back	135	Rectangles/Circles/Ovals	176
Elephant: Round Back	136	Hollywood Legs	178
Forward Bend Stretch	137	Diamond Pulls	179
Long Back Stretch	138	Long Spine Stretch	180
STOMACH MASSAGE SERIES	140	Long Spine Stretch Variations	182
Round Back	141	3-Way Hip Stretch	183
Flat Back	143	Control Front	185
Reaching	145	Control Back	187
Bouquet	146	SHORT BOX SERIES	188
Psoas Stretch	148	Round Back Roll Down	189
KNEE STRETCH SERIES	149	Flat Back Hinge	191
Scooter: Flat Back/Round Back	150	Old Man at the Gym	192
Flat Back	151	Up & Over a Barrel	193
Round Back	152	Twist Round Back	194
Knees Off	153	Spear a Fish	196
REVERSE KNEE STRETCH SERIES	154	Spear a Fish/Around the World	197
Round Back	155	Climb a Tree	198
Flat Back & Obliques	156	Side Sit Ups	201
KNEELING SERIES	157	Semi Circle	202
Chest Expansion	158	Tendon Stretch	203
La Croix & Rotator	159	Tendon Stretch: Around the World	204
Arm Circles	160	Prancing	206
Offering	162	Bottom Lift	208
Salute	163	Bottom Lift Variations	209
Kneeling Backbend	164	SPLIT SERIES	211
KNEELING SIDE ARM SERIES	166	Side Splits	212
Overhead	167	Bonnie Blair	214
One Arm Rotator	168	Speed Skating	215
Swackadee	169	Back Splits	217
Sidebend (Painting Under The Stairs)	170	Front Splits: 4 Part Stretch	219
		Front Splits	222
		Jumping Prep	224
		Jumping	225

REPERTORIO ADVANCED**& SUPER ADVANCED**

Thread The Needle/Star Prep

Star

Snake

Twist

Corkscrew

Control Balance Dismount

Backbend

INDICE DEGLI ESERCIZI

226

227

229

231

233

235

237

240

241

MINIATURE DELLE SERIE PER LIVELLO

Principiante

Intermedio

Avanzato

Avanzato e super avanzato

NOTE

242

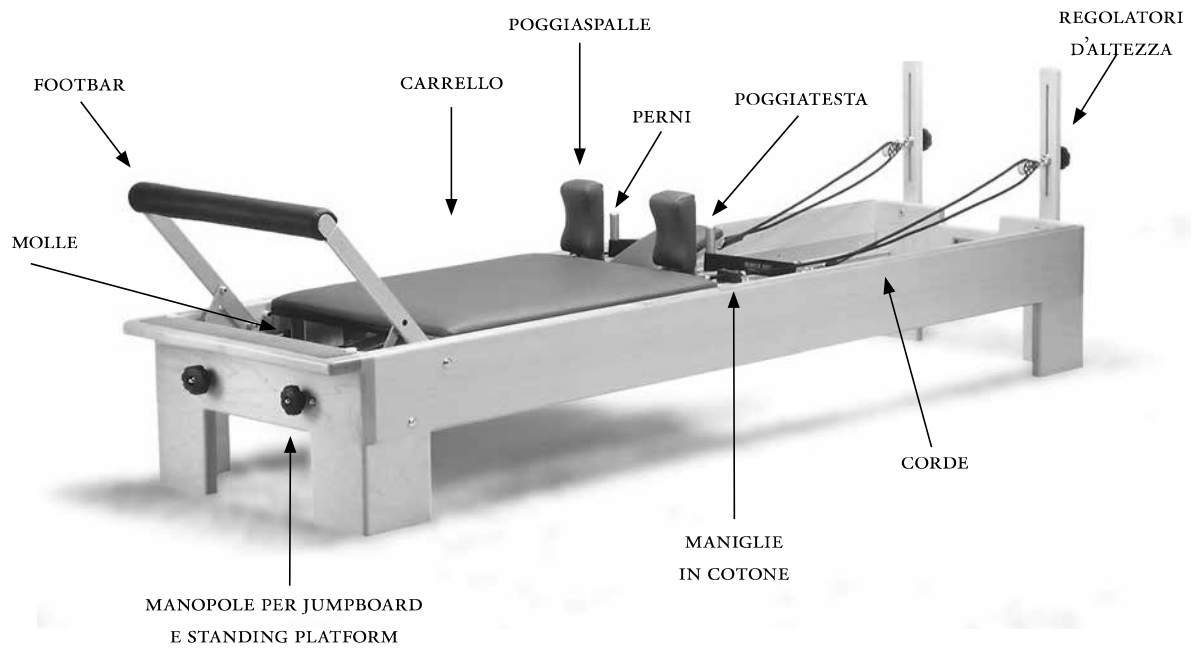
244

246

247

249

IL REFORMER



**1. Posizione di partenza - 5 ripetizioni**

Piedi all'interno nelle maniglie. Gambe in un *Frog squat* con le anche in rotazione esterna, i piedi flessi e i talloni uniti.

Inspirare per prepararsi

**2. Espirare**

Sentire gli addominali che tirano verso la colonna vertebrale e premono attraverso i talloni mentre le gambe si estendono in diagonale (circa 45°). Mantenere i talloni uniti e la colonna neutra.

3. Inspirare

Tornare alla posizione di partenza, senza flettere la colonna lombare o perdere la posizione neutra.

IMPOSTAZIONE MACCHINA

- molle: 2 rosse, meno per gli allievi più piccoli
- footbar: N.D.
- corde: lunghezza standard
- regolatori d'altezza: bassi
- poggiatesta: alto o basso

OBIETTIVI E MUSCOLI TARGET

- Rafforza adduttori, quadricipiti, ischio-crurali e rotatori esterni dell'anca.
- Sfida gli addominali a mantenere la colonna vertebrale neutra con le gambe in movimento.
- Propedeutiche per lo *Short Spine*.

CUEING E SUGGERIMENTI

- Mantenere un'angolazione costante delle gambe, senza ondeggiare su e giù.
- Non estendere troppo le ginocchia: tenere i talloni uniti per evitare l'iperestensione delle ginocchia.
- Non lasciare che le anche scendano in parallelo quando le ginocchia si estendono: usare il grande gluteo.
- Tenere le ginocchia fuori dalle corde e, se le corde sbattono contro le ginocchia, sollevare le gambe flettendole maggiormente a livello delle anche.
- Gli istruttori possono mettere le mani sui talloni dell'allievo per opporre resistenza e aiutarlo a percepire la posizione delle gambe nello spazio.

VARIANTI E PROPEDEUTICHE

- **Variante:** *Parallel Frogs*: È possibile eseguirle con ginocchia e caviglie che si toccano.
- **Propedeutiche:** Footwork in prima posizione

IMMAGINATE... di avere dei raggi laser che escono dai talloni ogni volta che le gambe si estendono.

ELLIE DICE... "Questo esercizio è più difficile di quanto sembra".

IMPOSTAZIONE MACCHINA

- molle: 2 rosse, meno per gli allievi più minuti
- footbar: N.D.
- corde: standard
- regolatori d'altezza: bassi
- poggiatesta: basso

OBIETTIVI E MUSCOLI TARGET

- Allena il concetto di sospensione
- Rafforza i glutei, gli addominali e gli adduttori

CUEING E SUGGERIMENTI

- Mantenere la parte superiore del corpo rilassata e le spalle il più possibile aperte
- Iniziare con un piccolo ROM e aumentare l'altezza del bacino con l'aumento della forza
- Non abbassare le gambe nel tentativo di sollevare il bacino: gambe e bacino diventano un'unica unità
- **Ostacoli:** ischiocrurali tesi, schiena tesa
- **Controindicazioni:** disfunzione discale, osteoporosi, lesioni al collo

VARIANTI E PROPEDEUTICHE

- **Variante:** Mettendo le gambe in posizione parallela si useranno di più gli ischiocrurali e meno i glutei e quindi è un po' più difficile.

IMMAGINATE... di far scorrere le gambe su e giù per una parete, non solo i piedi, ma l'intera gamba.

ELLIE DICE... "L'allievo deve essere in grado di eseguirlo correttamente prima di cimentarsi con il Short Spine e il Long Spine".

**1. Posizione di partenza - da 3 a 5 ripetizioni**

Sdraiarsi in posizione supina con i piedi nelle maniglie, gambe a 90° e piedi a "V" di Pilates.

Inspirare per prepararsi**2. Espirare**

Portare l'ombelico verso la colonna per arrotondare la schiena, attivare i glutei, stringere le cosce interne e attivare i rotatori (sentire la parte superiore della coscia ben attiva) per staccare il bacino dal tappetino senza muovere il carrello. Le gambe rimangono perpendicolari al pavimento.

**3. Inspirare**

Controllare il movimento del bacino giù fino al tappetino.

**1. Posizione di partenza - 4 ripetizioni**

Sdraiarsi sulla schiena con gli avampiedi che tengono le maniglie, le gambe in posizione di *Frog Squat* e le braccia lungo i fianchi.

Inspirare per prepararsi

**2. Inspirare**

Estendere le gambe in diagonale (*Frog Extensions*).

**3. Espirare**

Flettere le anche mentre le gambe si sollevano verso il corpo. Quando raggiungono i 90° di flessione dell'anca, usare i glutei, gli addominali e l'interno coscia per sollevarsi: il bacino si sposta in alto e sopra la testa, mentre il carrello si sposta verso la posizione base. Il peso deve trovarsi tra le scapole, non sul collo. Ancorare lo sterno al tappetino per evitare la pressione sul collo.

**IMPOSTAZIONE MACCHINA**

- molle: 2 rosse, meno per gli allievi più esili
- footbar: N.D.
- corde: lunghezza standard
- regolatori d'altezza: bassi
- poggiatesta: basso

OBIETTIVI E MUSCOLI TARGET

- Allunga i muscoli della colonna
- Allena il movimento sequenziale della colonna
- Fa lavorare gli addominali e i glutei (in sospensione)

CUEING E SUGGERIMENTI

- Non fare *Roll Up* sulla colonna cervicale
- Le gambe si muovono verso l'alto e in avanti, non solo verso l'alto, non solo in avanti
- Mantenere il collo e le spalle rilassati e non permettere alle spalle di rotolare in avanti e in dentro
- Non affidarsi alla macchina per sollevare il bacino, ma sollevarlo in sospensione con la forza dell'addome
- Quando si esegue il *Roll Down*, concentrarsi sul movimento del bacino lontano dai talloni, con i talloni fermi
- Assicurarsi che il carrello sia in posizione base prima di eseguire il *Roll Down*
- **Ostacoli:** Muscoli spinali contratti, grandi arti inferiori
- **Controindicazioni:** Problemi alla colonna cervicale, articolazione sacro-iliaca instabile (si allunga eccessivamente la parte posteriore del bacino), disfunzioni discali, osteoporosi.

VARIANTI E PROPEDEUTICHE

- Per approfondire l'allungamento, appoggiare l'avambraccio sulla parte posteriore delle cosce dell'allievo ed esercitare una leggera pressione mentre si abbassano.
- Per aiutare gli allievi a percepire la separazione tra i talloni e il bacino, tenere i talloni fermi mentre il bacino si abbassa verso il carrello.
- **Propedeutiche:** *Levitation Vérité*, *Frog Extensions*

IMMAGINATE... una pentola bollente che vi fa sollevare il sedere dal carrello.

ELLIE DICE... "Fate fare un po' di stretching agli allievi. Manovrateli ogni volta che è possibile... vi ringrazieranno".

**4. Inspirare**

Mantenendo fermo il carrello, flettere le ginocchia verso gli appoggi per le spalle, senza aprire le anche (il corpo deve formare una pallina).

**5. Espirare**

Portare l'ombelico verso la colonna e far rotolare la colonna verso il basso in sequenza, senza muovere i talloni o il carrello. Poi, sempre con la pancia in alto, usare gli ischiocrurali per tirare i talloni verso il bacino e il bacino verso il carrello: in questo modo si sposterà il carrello.

**6. Continuare a espirare**

Continuare a portare il bacino in posizione neutra e le gambe in un *Frog Squat*, tornando alla posizione di partenza.



1. Posizione di partenza - 5 o 6 ripetizioni

Mani all'interno delle maniglie, con i gomiti appoggiati sul carrello e piegati a 90° e le dita verso l'alto, le braccia incollate ai fianchi, le gambe in posizione Table Top.

Inspirare per prepararsi



2. Espirazione ritmica

Portare l'ombelico verso la colonna e contemporaneamente estendere gomiti e ginocchia, sollevare la testa e la parte superiore della schiena nella posizione Addominale Pilates. I palmi delle mani toccano il tappetino e le gambe escono in diagonale il più in basso possibile mantenendo l'attivazione e la spina dorsale lombare a contatto con il tappetino.



3. Inspirare

Aprire le gambe in base alla larghezza del carrello.



IMPOSTAZIONE MACCHINA

- molle: 2 rosse, meno per gli allievi più minuti
- footbar: N.D.
- corde: lunghezza standard
- regolatori d'altezza: bassi
- poggiatesta: basso o alto

OBIETTIVI E MUSCOLI TARGET

- Rafforza i muscoli addominali, i flessori dell'anca, i flessori profondi del collo e i tricipiti.
- Sfida la coordinazione: le gambe si muovono indipendentemente dalle braccia.

CUEING E SUGGERIMENTI

- Eseguire l'esercizio con eleganza e controllo, accentuando il movimento di avvicinamento durante l'apertura e la chiusura delle gambe.
- Mantenere la posizione addominale Pilates: nessuna diminuzione della flessione spinale, nessun cedimento o mento e del petto che si avvicinano.

VARIANTI E PROPEDEUTICHE

- **Variante:** Quando le ginocchia sono dritte, aggiungere le gambe in *Running* o *Scissors* della serie Leg Spring: le gambe si abbassano solo fino a quando è possibile mantenere l'attivazione addominale e la colonna vertebrale lombare rimane leggermente flessa.
- **Propedeutiche:** *Triceps Press*, poi aggiungere le *Triceps Press* con curl concomitante degli addominali.
- Aumentare le molle per far lavorare di più i tricipiti
- È più facile per il collo tenere la testa sollevata piuttosto che sollevarla e abbassarla a ogni ripetizione; se l'allievo ha problemi di cervicale, fategli provare l'esercizio tenendo la testa bassa e muovendo solo braccia e gambe, poi aggiungete 1 o 2 ripetizioni con la testa sollevata nella posizione Addominale del Pilates.

IMMAGINATE... di poter muovere le braccia separatamente dalle gambe!

ELLIE DICE... "Date questi segnali vocali: Estendete... Aprite... Chiudete... Ginocchia... Braccia".



4. Continuare a inspirare
Unire rapidamente le gambe.



5. Espirare
Flettere le ginocchia verso il petto e fare un piccolo *Hip Up*.



6. Inspirare
Flettere i gomiti a 90° – i gomiti rimangono sul tappetino – mantenendo la posizione addominale del Pilates.



1. Posizione di partenza - da 8 a 10 ripetizioni

Sdraiarsi sulla schiena, con le mani nelle maniglie e le braccia e le gambe rivolte verso l'alto, le gambe nella prima posizione del Pilates.

Inspirare per prepararsi



2. Espirare

Eseguire un *Lat Pull*, in modo che le braccia dritte premano sul carrello.



3. Inspirare

Sollevare le anche verso l'alto e sopra la testa, terminando con le gambe parallele al pavimento (non oltre).



IMPOSTAZIONE MACCHINA

- molle: 2 rosse, meno per gli allievi più minuti
- footbar: N.D.
- corde: lunghezza standard
- regolatori d'altezza: bassi
- poggiatesta: basso

OBIETTIVI E MUSCOLI TARGET

- Rafforza gli addominali, i dorsali e i tricipiti
- Allena la sospensione e il controllo
- Allunga la colonna vertebrale

CUEING E SUGGERIMENTI

- Non eseguire *Roll Up* sulla colonna cervicale, ma sulla parete toracica, bilanciandosi tra le scapole
- Le gambe si muovono verso l'alto e in avanti, non solo verso l'alto, non solo in avanti
- Mantenere il collo e le spalle rilassati, evitando che le spalle si spostino in avanti e in dentro
- Durante il *Roll Down* ci si concentra sul bacino che si allontana dai talloni, mentre questi ultimi rimangono fermi
- Assicurarsi che il carrello sia in posizione base prima di eseguire il *Roll Down*
- **Ostacoli:** Muscoli spinali tesi, ischiocrurali tesi, parte inferiore del corpo ampia, addominali deboli
- **Controindicazioni:** disfunzione discale, osteoporosi e/o lesioni al collo

VARIANTI E PROPEDEUTICHE

- **Propedeutiche:** *Lat Pull*, *Roll Over* sul tappetino

IMMAGINATE... *che le vostre gambe sono leggere come bastoncini per ghiaccioli mentre le sollevate sopra la vostra testa.*

ELLIE DICE... *"Questa sì che è sospensione".*

**4. Espirare**

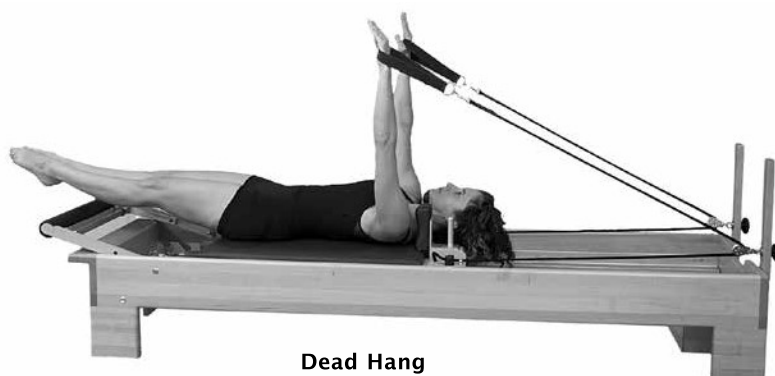
Flettere i piedi e allungare i talloni per abbassare una vertebra alla volta, fino a quando le gambe si sollevano verso l'alto.

5. Inspirare

Lasciare che le braccia retrocedano, raggiungendo la punta delle dita verso l'alto per tornare alla posizione di partenza.

Variante: Dead Hang

Aggiungere un *Dead Hang* all'*Overhead* intermedio abbassando le gambe (solo fin quando si riesce a mantenere la zona lombare piatta sul tappetino) mentre le braccia salgono verso l'alto. Poi sollevare le gambe verso l'alto mentre le braccia eseguono un *Lat Pull* sul carrello. "Le gambe si abbassano mentre le braccia si sollevano, poi le gambe si sollevano mentre le braccia si abbassano".





Overhead Avanzato

Avviare contemporaneamente il *Lat Pull* e la sospensione, in modo che le braccia raggiungano il carrello nello stesso momento in cui le gambe terminano la salita dall'alto. Nota: durante la salita, iniziare a sollevare prima le anche e poi attivare le braccia un nano secondo dopo. Durante la discesa, iniziare a sollevare le braccia per prima cosa, e poi i dorsali. A questo scopo allungare le dita lontano dal corpo e poi seguire con il movimento delle anche verso il basso. Si vuole comunque che le braccia e le gambe arrivino alla fine di ogni movimento nello stesso momento. Aggiungere a questa versione il *Dead Hang*, mantenendo le braccia in una sospensione attiva, che si protendono verso l'alto, mentre si abbassano le gambe fino al *Dead Hang* e si torna all'angolo di 90° per poi ricominciare.

Alleggerire la resistenza per una maggiore sfida di sospensione!



Jackknife

Una volta in posizione *Overhead*, con le braccia dritte che premono sul carrello, è sufficiente sollevare le anche verso l'alto, quindi ripiegarsi a metà e continuare l'esercizio. Questo è il movimento *Jackknife*. Non rotolate sul collo, ma cercate di rimanere sulla parete toracica.

Controindicazioni: disfunzione discale, osteoporosi e/o lesioni al collo