

10 ERRORI DA EVITARE

Pilates_{100%}

Copyright – Stefania Bonetti

www.amicafisioterapista.it

"La respirazione diaframmatica non è sufficiente!
Applicando lo scoop riesci ad allenare tutti gli addominali, lo sapevi?
Come mantenere la curva lombare per ottenere il miglior rinforzo muscolare?"

"Spesso si pratica Pilates senza conoscere le basi adeguatamente.
Vediamo gli errori più frequenti e come aggirarli, pronto?"

Molte persone pensano che fare Pilates consista nell'eseguire appositi esercizi che migliorano il proprio corpo nella tonificazione, nella postura e per tanti altri benefici. Lo pensi anche te?

Purtroppo ti devo dire che non è così!

Pilates è un metodo basato su solidi principi ed è una collezione di esercizi da praticare conoscendo tali principi. Come puoi ottenere i benefici dal metodo ed evitare frequenti errori che porterebbero vanificare il tuo impegno nella pratica degli esercizi o addirittura portare dolori alla schiena e altre parti del corpo?

Sicuramente bisogna conoscere i 6 principi fondamentali che abbiamo trattato ed esemplificato nelle 6 lezioni precedenti. In questa lezione invece ti espongo i 10 errori che più frequenti sono commessi da chi pratica Pilates e ti prospetto una immediata soluzione per evitarli.

Se stai leggendo questo testo mi auguro tu voglia essere cosciente dell'attività fisica che pratichi in palestra o a casa e che tu voglia acquisire come ottimizzare il tempo dedicato agli esercizi Pilates per trarne beneficio ed evitare complicazioni. Infatti J.H. Pilates con la sua disciplina ha voluto rendere le persone consapevoli del proprio corpo e della propria mente. Condurle ad unire corpo e mente in una singola entità, dinamica e ben funzionante.

I 10 errori comuni in Pilates sono:

1. **Respiro non completo:** durante l'esecuzione di qualsiasi esercizio Pilates il respiro è associato ai movimenti. Il respiro deve essere completo: respirazione toracica, laterale e diaframmatica. La sola respirazione diaframmatica non è sufficiente.



2. **Pancia "non morbida":** spesso durante gli esercizi vedo che concentrandovi sulla esecuzione dell'esercizio ci si dimentica la propria pancia. Ricorda che prima di iniziare qualsiasi movimenti la pancia deve essere in scoop, ovvero l'ombelico il più vicino possibile alle vertebre. Solo in questo modo allenati tutti

gli addominali: retto, obliqui e trasversi profondi. Questi ultimi sono quelli che permetteranno alla tua vita di assottigliarsi e alla tua schiena di essere protetta. Lo scoop è la tecnica che permette di allenare tutti e 3 i muscoli addominali rispetto all'esecuzione degli addominali in serie fatti in palestra, dove si rinforza solo il retto addominale.

3. **Muscoli in tensione:** è molto importante saper rilassare i muscoli non richiesti durante l'esecuzione di un esercizio Pilates. Spesso a causa delle posture sbagliate mantenute per lungo tempo (alla scrivania, davanti al pc...) la muscolatura del collo piuttosto che quella della schiena è contratta e dolente, per cui durante gli esercizi dovrete prendere coscienza delle zone contratte e rilassarle quando la loro attività non è richiesta durante lo svolgimento dell'esercizio.
4. **Dolore o stanchezza:** spesso la comparsa di dolore o di eccessiva stanchezza è indice che state esagerando. Esagerare in un metodo come Pilates può portare ad un infortunio, perché fra i principi base ci sono la concentrazione ed il

controllo, e se vengono a mancare, l'esecuzione degli esercizi è incompleta e rischia di passare da benefica a controproducente.

5. **Distrazione:** durante l'esecuzione dell'allenamento Pilates in gruppo la tentazione è quella di guardarsi attorno per osservare gli altri, questo vi deconcentra su ciò che state facendo e su ciò che il vostro corpo vi comunica. Eseguire correttamente esercizi Pilates implica il fatto di rimanere concentrati e avere il controllo dei singoli esercizi. Per questo motivo in origine Pilates si chiamava "Contrology".
6. **Indossare calzini:** sembra una sciocchezza, ma come nello yoga, anche in Pilates è importantissimo eseguire gli esercizi a piedi nudi, senza calze che possono far scivolare, ma anche senza scarpe, perché anche il piede è coinvolto in maniera totale durante gli esercizi. Se il tappetino scivola o è instabile durante l'allenamento trovatene uno che aderisce al pavimento per non farvi male.
7. **Movimenti troppo veloci:** spesso si pensa che fare gli esercizi più velocemente sia sinonimo di maggiore forza. In realtà i muscoli per essere più forti hanno bisogno di tempo cioè fare gli esercizi più lentamente con maggior controllo e fluidità, questo permette ai muscoli di rinforzarsi e allungarsi.
8. **Dita dei piedi a punta:** quando lavorate con Pilates tutto il corpo è coinvolto, anche le dita dei piedi! In molti esercizi i piedi e le dita devono essere a punta, proprio come quelle dei ballerini. Per cui quando fai gli esercizi dai un occhio anche ai piedi che stiano anche loro facendo la loro parte.
9. **Bacino neutro:** quando inizi gli esercizi Pilates devi mantenere il bacino nella posizione neutra, ovvero la zona lombare non dovrà essere né troppo arcuata (buco fra la schiena ed il tappetino) né troppo piatta (schiena contro il tappetino completamente). Devi mantenere la curva lombare nella zona



intermedia, così facendo lavori con la schiena in allungamento, così avrai il miglior rinforzo muscolare ottenendo una figura slanciata.

10. **Allineamento del capo:** proprio come il bacino e i piedi anche la testa ha un ruolo fondamentale nell'esecuzione degli esercizi Pilates. L'errore più comune è tenere la testa con il mento all'insù mentre si eseguono le sequenze di esercizi, mentre per avere il capo correttamente allineato devi immaginare di tenere con il mento un'arancia appoggiata al petto. In questo modo permetti ai muscoli del collo di lavorare in allungamento e di non avere il mal di collo dopo una sequenza di esercizi che rinforza gli addominali.

Bene anche questa lezione è conclusa e spero che almeno questi 10 errori siano stati compresi in modo da poterli evitare. Buon Pilates!