

Programma Pilates 100%



AUTORE: Dott.essa Stefania Bonetti

PILATES 100% - GUIDA - è studiata:

- ✓ *per te, che inizi con Pilates, per capire e applicare le potenzialità del metodo e raggiungere il 100% dei risultati, comodamente a casa tua e nel minor tempo possibile.*
- ✓ *per te, che pratichi già Pilates, ma ci sono molti aspetti che non ti tornano e vuoi conoscere i segreti per un sano allenamento e ottenere il 100% dei benefici possibili.*
- ✓ *per te, che vuoi un professionista al tuo fianco che ti guidi con un programma di allenamento Pilates, impostando solide basi (i principi) e esercizi adatti alla tua particolare situazione.*

Introduzione a PILATES 100% - GUIDA

Cos'è Pilates?

Pilates è un metodo di allenamento che coinvolge la mente ed il corpo dando vitalità e conferendo grazia, agilità e forza; è un programma di esercizi estremamente efficaci, da eseguire con lentezza e precisione, assieme ad una respirazione armoniosa e consapevole e ad una elevata concentrazione.

Pilates è considerata una ginnastica dolce, ciò non significa che praticarlo non comporti sforzi, anzi ogni esercizio impegna il corpo intero, dalla testa fino alle punte dei piedi. Il lavoro ottiene una migliore postura, con movimenti lenti e controllati; sarai tu a stabilire l'intensità ed il ritmo degli allenamenti.

Obiettivi del Metodo Pilates

Gli obiettivi che si pone il Metodo Pilates sono:

- Un baricentro forte e stabile: rinforzo della muscolatura addominale e dorsale;
- Una muscolatura soda ed affusolata: il rinforzo della muscolatura, profonda e superficiale, avviene in allungamento e fluidità di movimento, i muscoli saranno tonici e allungati, non tozzi come avviene con la pesistica in palestra;
- Una postura corretta: il lavoro in allungamento ed allineamento degli esercizi garantirà un risultato duraturo nel tempo, e la tua postura risulterà allungata, armoniosa e aggraziata;
- Fluidità di movimento: gli esercizi Pilates non prevedono numerose ripetizioni ma durante l'esecuzione dovrai porre particolare attenzione alla fluidità ed al ritmo, i movimenti dovranno risultare armonici non "scattosi";
- Consapevolezza del tuo corpo: mentre lavori con Pilates dovrai rimanere concentrato su te stesso, ascoltare come il corpo risponde durante

l'esecuzione degli esercizi e mantenere la postura corretta durante tutta la durata dell'esercizio;

- Maggiore equilibrio: Pilates lavora sui muscoli profondi che ti garantiscono la corretta postura ed il giusto equilibrio durante le attività della vita quotidiana;
- Un miglior rendimento nelle altre discipline sportive: è dimostrato che gli sportivi che praticano attività sportive varie, se associano alla loro disciplina gli esercizi Pilates, ottengono migliori performances.

Il metodo Pilates è un metodo completo, è riduttivo chiamarla ginnastica, perché, come abbiamo visto riassume in un solo esercizio tutti gli obiettivi contemporaneamente, e permette di ottenere i primi risultati in breve tempo, proprio perché in ogni singolo esercizio ottieni la realizzazione tutti gli obiettivi insieme.

Ad oggi, non esiste un allenamento migliore di questo, che lavora sul rinforzo della muscolatura profonda, stabilizzatrice, sulla muscolatura superficiale, che dà agilità, e corregge la postura in maniera continuativa nel tempo.

I 6 principi fondamentali di Pilates

I principi fondamentali che vedremo in maniera approfondita in questa guida, ti danno l'opportunità unica di poter godere al massimo di tutti i benefici che abbiamo visto fin ora.

I 6 principi Pilates per ottenere il 100% dei risultati sono:

- Respirazione: Una fluida e completa inspirazione ed espirazione sono requisito indispensabile di ogni esercizio del metodo Pilates.
- Allungamento assiale/controllo del centro: Il controllo del centro è la stabilizzazione del bacino attraverso il lavoro contemporaneo della regione addominale con quella lombare. Solo tramite un appropriato lavoro sul controllo del centro si beneficia di una ridotta incidenza di infortuni e di dolori lombari e dorsali.

- Organizzazione del movimento delle spalle, colonna toracica e cervicale: Fondamentale è la capacità di controllo della parte alta della colonna vertebrale per facilitare un respiro armonico. La precisione dei movimenti determina il bilanciamento del tono muscolare.
- Mobilizzare la colonna vertebrale: Nessun movimento deve essere eseguito in modo rigido e contratto, così come non deve risultare né troppo rapido né troppo lento. Nel movimento ci deve essere armonia, grazia e fluidità affiancata al controllo del movimento stesso.
- Allineamento e spostamento del carico sugli arti superiori ed inferiori: La concentrazione parte da un ottimale controllo del centro per poter lavorare in maniera fluida e controllata con gli arti superiori ed inferiori. Diventi così consapevole della postura mantenuta durante l'esecuzione dell'esercizio.
- Integrazione del movimento tra bacino, torace, testa ed arti: Nulla nel metodo Pilates è casuale. E' necessario quindi non solo tenere sotto controllo il movimento relativo ad un'articolazione, ma anche la posizione della testa, del collo, degli arti superiori, delle dita delle mani, delle spalle, della schiena, del bacino, degli arti inferiori, dei piedi e perfino delle dita dei piedi.

Senza i principi ciò che otterresti sono i risultati di una comune ginnastica, che non è male, ma non sono paragonabili agli obiettivi a cui ti porteranno gli esercizi Pilates nel giro di 15-20 giorni con allenamenti bi- o trisettimanali a casa vostra.

Cosa serve per fare esercizi Pilates a casa?

Per allenarsi a casa con il metodo Pilates non serve una particolare attrezzatura:

- un tappetino, l'ideale è quello antiscivolo tipo da Yoga, perché ti garantisce una maggiore stabilità durante l'esecuzione degli esercizi Pilates. Tieni a portata di mano un asciugamano, una bottiglietta d'acqua e dei piccoli cuscini, che ti serviranno da sostegno sotto la testa oppure da supporto dove senti

fastidio legato all'appoggio sul tappetino, in questo modo non dovrai distogliere la concentrazione dall'allenamento.

- L'abbigliamento dovrà essere comodo che non fasci o stringa durante gli esercizi, indossa una maglietta e dei pantaloni aderenti, in modo da poter controllare meglio ogni movimento ed eseguire correttamente l'esercizio. I piedi devono essere nudi, per eseguire i movimenti corretti e per evitare che durante l'esecuzione degli esercizi perdi aderenza con il tappetino.
- Durante lo svolgimento dell'allenamento non è necessario un sottofondo musicale perché sarà il tuo respiro a scandire il ritmo. Se desideri della musica è meglio un sottofondo strumentale che ti rilassi.
- Non meno importante è l'ambiente che scegli per l'allenamento, deve essere un posto tranquillo, tieni lontane le distrazioni, telefono, citofono...quando decidi di iniziare la sequenza di esercizi Pilates prenditi del tempo, per te, quindi per quei 20-30 minuti concentrati su te stesso e basta. L'allenamento Pilates ti rilasserà e ti ricaricherà per cui non stai perdendo tempo, alla fine sarai più efficiente e recupererai in fretta il tempo dedicato al Pilates. Inoltre verifica che la stanza abbia una giusta temperatura e che abbia a disposizione lo spazio sufficiente per eseguire comodamente gli esercizi.

Sì, i risultati praticando Pilates si vedono in poco tempo ma per ottenere tutti i benefici è richiesta costanza e pazienza, dobbiamo farci **una promessa non vederlo come un impegno!**

L'impegno sappiamo che possiamo spostarlo (spesso nel quotidiano se si sovrappongono impegni allora telefoniamo e con una delle mille scuse spostiamo l'impegno).

Invece una promessa è più intima, è un impegno con noi stessi, non ha senso trovare delle scuse, non si rinvia una promessa (ci ricorda forse, quando eravamo più piccoli, dove ci chiedevano di promettere di fare una determinata cosa e facevamo di tutto per portarla a termine).

L'ideale è allenarsi con una frequenza regolare e costante, per cui non prefissarti obiettivi impossibili, tipo tutti i giorni devo fare un'ora di allenamento, altrimenti dopo poco tempo sarai insoddisfatto perché l'aspettativa è troppo alta e i risultati non si vedono e perderai voglia ed interesse. Al contrario, fissa piccoli obiettivi, per iniziare magari 2 allenamenti a settimana con una durata tra i 20 e i 40 minuti a seduta. In seguito potrai aumentare o la durata delle sedute oppure aggiungere un allenamento, ti regolerai tu a seconda delle tue esigenze.

All'inizio occorrerà più tempo per apprendere e prendere dimestichezza con gli esercizi, non lasciarti prendere dallo sconforto, già dopo la terza volta che provi l'esercizio vedrai che sarai più spedito, poi riuscirai ad eseguire l'allenamento passando da un esercizio all'altro in maniera fluida ed automatica, fino ad arrivare al momento in cui potrai aggiungere qualche esercizio nuovo alla tua sequenza.

I primi risultati arriveranno presto, già dopo 20-30 giorni, a seconda della frequenza degli allenamenti, dall'inizio del tuo programma Pilates.

J.H.Pilates diceva: “ dopo 10 ore vi sentirete meglio, dopo 20 avrete un aspetto migliore, dopo 30 avrete un corpo nuovo”.

Ricordati, per fare un buon allenamento Pilates devi essere:

- Concentrato
- Preciso
- Fluido
- Respirare armoniosamente
- Stabilizzare il bacino
- Consapevolezza: sei tu che comandi il tuo corpo non il contrario!

E adesso al lavoro!