

## Programma Pilates 100%



AUTORE: Dott.essa Stefania Bonetti

### ***Che differenza c'è tra la parola "impegno" e la parola "promessa"?***

*In generale per progredire in qualsiasi attività ( sportiva e non) in modo duraturo nel tempo è necessario farci una promessa e non pianificarlo come un impegno!*

*Se hai già approfondito la guida Pilates 100%, ora sei pronto per iniziare il programma di allenamento, adatto soprattutto per imparare a controllare la tua applicazione dei principi durante l'esecuzione del singolo esercizio. Dopo questo posso dirti che riuscirai a praticare correttamente qualsiasi esercizio Pilates base, intermedio, avanzato che sia!*

# Programma di allenamento:

## Principi Pilates

Ho impostato questa sequenza di esercizi partendo dal più “semplice” da controllare a quello un po’ più “complesso”.

Esegui sempre la stessa sequenza con lo stesso ordine di esercizi, fin quando diventa naturale per te eseguirla.

Sono esercizi che hai già provato all’interno della guida, solo che adesso, mentre li fai, devi concentrare in ognuno tutti i 6 principi, in modo da allenarti in modo completo e sicuro.

Prima di iniziare l’allenamento io consiglio sempre 5 minuti di riscaldamento, per non partire con le articolazioni fredde e rischiare un infortunio.

Pronto, dai che si comincia!

## **1. RISCALDAMENTO ( pre- allenamento)**

Seduto con le gambe piegate sul tappetino, schiena dritta e spalle rilassate, braccia lungo i fianchi morbide.

### **Collo**

5 inclinazioni verso sinistra (orecchio verso la spalla) e 5 inclinazioni verso destra ( orecchio verso la spalla),

5 rotazioni lente verso sinistra (porta il mento verso la spalla), 5 rotazioni lente verso destra ( ruota il mento verso la spalla).

### **Spalle**

5 rotazioni delle spalle in avanti e 5 rotazioni delle spalle indietro,

Porta 5 volte le spalle verso le orecchie e rilassale per ritornare alla posizione iniziale.

### **Schiena**

Allunga le braccia verso il soffitto e cerca, con un braccio per volta, di allungarti al massimo verso il soffitto. Ripeti 5 volte per braccio.

Allunga le braccia verso il soffitto, allunga la schiena più che puoi e piega il busto in avanti verso le ginocchia e ritorno. Ripeti 5 volte lentamente.

### **Bacino**

Mani sui fianchi, cerca di muovere la zona lombare, prima inarcandola più che puoi e poi appiattendola, con movimenti lenti e dolci. Ripeti 5 volte.

### **Gambe**

Allunga le gambe sul tappetino, appoggiati sulle mani o sui gomiti dietro la schiena sul tappetino, piega una gamba per volta, alternandole, striscia il il piede sul tappetino. Ripeti 5 volte per gamba.

### **Caviglie**

Con le gambe allungate sul tappetino, ruota i piedi in senso orario 5 volte ed in senso antiorario 5 volte.

## 2. ROLL UP (POSIZIONE MODIFICATA)



Sdraiati a pancia in su, ginocchia piegate con i piedi appoggiati al tappetino, braccia lungo i fianchi, scapole stabilizzate.

Prima di iniziare posiziona correttamente la testa (head nods), mentre inspiri con il naso solleva le braccia fino ad indicare con le dita il soffitto, gomiti e dita ben tese.



Mentre espiri dalla bocca solleva la testa dal tappetino ( come hai fatto nell'esercizio precedente) e appoggia le mani alle cosce, staccando dal tappetino, vertebra per vertebra ( ricordi la tua colonna è una colonna di perle e tu devi staccare dal tappetino una perla-vertebra alla volta), la colonna vertebrale fino a dove riesci, senza fare delle contorsioni per arrivare alla posizione seduta.



Ricorda non è la testa che si alza, ma sono gli addominali che andando in scoop, "obbligano" la testa a staccarsi dal tappetino.

Mentre inspiri ritorna alla posizione di partenza, incomincia la discesa appoggiando per primo la zona lombare, quella toracica, le spalle, sempre appoggiando una vertebra alla volta.

Mentre espiri dalla bocca continua ad appoggiare la testa e per ultime le braccia che arrivano con le dita puntate verso il soffitto.

### 3. SFINGE

Sdraiati a pancia in giù (prono) sul tappetino, testa diritta, devi sempre pensare di mantenere un'arancia tra il mento e lo sterno, scapole stabilizzate, mani appoggiate al tappetino all'altezza delle spalle, gomiti piegati, gambe e piedi distesi.



Mentre inspiri dal naso inizia il movimento distanziando leggermente il mento dal petto, devi immaginare di far rotolare una pallina in avanti con la punta del naso sul tappetino, continua portando ora l'estremità della testa in direzione del soffitto sollevando la testa dal tappetino come un "collo di un cigno", prosegui sollevando in sequenza le spalle, il torace fino ad arrivare al tratto lombare.



Mentre espiri dalla bocca, parti dalla zona lombare, e riappoggia al tappetino in sequenza: pancia, torace, spalle, allunga il collo come fossi un cigno ed infine appoggia la punta del naso al tappetino.



Attenzione: l'estensione inizia prima con il collo, poi il tratto toracico e per l'ultimo si estende il tratto lombare. Così facendo di sovraccaricare la zona lombare, creando dolore.

#### 4. PONTE

Sdraiati a pancia in su, con le gambe piegate e i piedi appoggiati al tappetino, braccia lungo i fianchi, scapole stabilizzate e testa allungata (head nods).



Inspira dal naso e allunga la colonna vertebrale senza alcun movimento (devi

avere la sensazione che qualcuno ti stia tirando dal coccige e dalla punta dei capelli contemporaneamente) espira dalla bocca e sollevati dal tappetino con i glutei staccando vertebra dopo vertebra partendo dal coccige, tratto lombare, toracico fino ad avere tutto il peso appoggiato sulle scapole. Attenzione appoggia bene tutto il piede, compreso l'alluce.



Inspira, soprattutto dalla parte laterale delle costole, attiva la muscolatura addominale (scoop), espira dalla bocca e partendo dallo sterno, riappoggia vertebra dopo vertebra la colonna, spalle, tratto toracico, lombare, coccige fino ad appoggiare per ultimi i glutei. Fai attenzione quando parti dallo sterno a mantenere le scapole stabili, le spalle larghe e lontane dalle orecchie.



Per aiutarti immagina che la tua colonna vertebrale sia una collana di perle, devi staccare e riappoggiare le perle ad una ad una senza rovinarle.



## 5. SINGLE LEG STRETCH (POSIZIONE MODIFICATA)

Sdraiati a pancia in su, gambe piegate con i piedi appoggiati al tappetino, braccia lungo i fianchi, scoop degli addominali, scapole stabilizzate e head nods.



Inspira dal naso e mentre espiro dalla bocca

solleva la gamba sinistra anca e ginocchio flessi a 90° e punte dei piedi tirate. Ricorda di mantenere lo scoop mentre sollevi la gamba.



Mentre  
inspiro

mantieni lo scoop e il bacino deve rimanere immobile durante tutto il movimento, espiro dalla bocca e solleva anche la gamba destra, uguale alla sinistra. Ricorda mantieni lo scoop

ancora più forte.

Mentre inspiro mantieni lo scoop ed immagina che il bustino naturale si stringa ancora di più, espiro dalla bocca appoggia entrambe i piedi sul tappetino, stai attento a mantenere lo scoop fino all'appoggio completo dei piedi.



Attenzione: mentre riappoggi le gambe al tappetino, mantieni lo scoop più forte che puoi, se anche così senti che la zona lombare si stacca dal tappetino, allora anziché riappoggiare i piedi contemporaneamente fallo in 2 tempi, inspiro dal naso e mentre espiro dalla bocca appoggia al tappetino la gamba sinistra, inspiro dal naso e mentre espiro riappoggia al tappetino la gamba destra.

## 6. MOBILIZZAZIONE ARTI SUPERIORI ED INFERIORI



Sdraiati a pancia in su, gambe piegate e piedi appoggiati al tappetino, braccia aperte “a croce”, scapole stabilizzate, head nods, scoop addominale.

Per prima cosa devi sollevare entrambe le gambe come abbiamo fatto nell'esercizio

precedente.

Ora inspira dal naso e mentre espiri dalla bocca ruota le gambe verso destra, abbassale fino a dove riesci a mantenere lo scoop, senza scomporsi. Con la testa guarda la mano sinistra, mantieni le scapole stabili e le spalle aperte e lontane dalle orecchie.



Mentre inspiri mantieni la posizione delle gambe facendo attenzione a non andare in lordosi (la zona lombare non deve inarcarsi), mentre espiri dalla bocca attiva la muscolatura addominale e riporta le gambe nella posizione di partenza (in centro). Contemporaneamente lo sguardo torna al soffitto.

Mentre inspiri dal naso fai una breve pausa, poi riprendi lo scoop e con l'espirazione prosegui uguale dall'altro lato.



Ripeti la sequenza 4-5 volte per lato, prestando attenzione a come reagisce il tuo corpo, se avverti stanchezza o dolore fermati e riposa, riprendi quando sei pronto.



## 7. THE HUNDRED ( posizione modificata)

Sdraiati a pancia in su, ginocchia piegate con i piedi appoggiati al tappetino, braccia lungo i fianchi con i palmi delle mani rivolti a terra, scoop addominale, scapole stabilizzate, head nods.



Inspira dal naso e senza muoverti allunga bene la colonna, mentre espi dalla bocca vai in scoop e stacca contemporaneamente i piedi dal tappetino, piega anche e ginocchia a 90° e allunga le punte dei piedi. In contemporanea devi sollevare la testa, avendo cura di mantenere la distanza di un'arancia tra il mento e il petto, e di sollevarla grazie all'accorciamento tra costole e bacino. Insieme a gambe e testa



stacca dal tappetino le braccia mantenendo le scapole stabilizzate e le spalle abbassate e allargate. Lo sguardo è verso le cosce.

Mantieni questa posizione, inspira dal naso ed inizia ad oscillare le braccia, gomiti e polsi sono ben tesi, devi immaginare di schiacciare una pompa ad aria ( quelle per gonfiare i materassini da mare) con le mani, mentre inspiri muovi 5 volte le braccia e durante l'espiazione altre 5 volte.

Inspira nuovamente dal naso e mentre espi appoggia i piedi e la testa al tappetino mantenendo lo scoop addominale fino al termine dell'esercizio.

## **8. RILASSAMENTO ( post – allenamento)**

Seduto con le gambe piegate sul tappetino, schiena dritta e spalle rilassate, braccia lungo i fianchi morbide.

### **Collo**

5 inclinazioni verso sinistra (orecchio verso la spalla) e 5 inclinazioni verso destra ( orecchio verso la spalla),

5 rotazioni lente verso sinistra (porta il mento verso la spalla), 5 rotazioni lente verso destra ( ruota il mento verso la spalla).

### **Spalle**

5 rotazioni delle spalle in avanti e 5 rotazioni delle spalle indietro,

Porta 5 volte le spalle verso le orecchie e rilassale per ritornare alla posizione iniziale.

### **Schiena**

Allunga le braccia verso il soffitto e cerca, con un braccio per volta, di allungarti al massimo verso il soffitto. Ripeti 5 volte per braccio.

Allunga le braccia verso il soffitto, allunga la schiena più che puoi e piega il busto in avanti verso le ginocchia e ritorno. Ripeti 5 volte lentamente.

### **Bacino**

Mani sui fianchi, cerca di muovere la zona lombare, prima inarcandola più che puoi e poi appiattendola, con movimenti lenti e dolci. Ripeti 5 volte.

### **Gambe**

Allunga le gambe sul tappetino, appoggiati sulle mani o sui gomiti dietro la schiena sul tappetino, piega una gamba per volta, alternandole, striscia il il piede sul tappetino. Ripeti 5 volte per gamba.

### **Caviglie**

Con le gambe allungate sul tappetino, ruota i piedi in senso orario 5 volte ed in senso antiorario 5 volte.

