

**Dott. Bartolomeo Davide Bertinetto  
Dott.ssa Elisa Garciel**

# **Ginnastica Pilates, il manuale**



## **INDICE ANALITICO:**

<b>Ringraziamento.</b>	<b>Pag. 5</b>
<b>Responsabilità e diritti d'autore.</b>	<b>Pag. 6</b>
<b>Cos'è la ginnastica Pilates.</b>	<b>Pag. 7</b>
<b>Obbiettivi del libro.</b>	<b>Pag. 8</b>
<b>Gestire le lezioni.</b>	<b>Pag. 9</b>
<b>Passiamo alla pratica.</b>	<b>Pag. 10</b>

### **ESERCIZI CON LA PALLA SVIZZERA**

**Pag. 11**

Scheda esercizio: SOLLEVAMENTO PALLA  
Scheda esercizio: ACCOSCIATA E DISTENSIONE SOPRA LA TESTA  
Scheda esercizio: SPINTE BALL AVANTI E INDIETRO  
Scheda esercizio: ROTAZIONI PALLA FRONTALI  
Scheda esercizio: DISTENSIONI IN ALTO CON LA PALLA  
Scheda esercizio: TRASLOCAZIONE DEL PALLONE  
Scheda esercizio: ROTOLAMENTO PALLA FRONTALE  
Scheda esercizio: ROTOLAMENTO PALLA LATERALE  
Scheda esercizio: ROTOLAMENTO BALL QUADRICIPITE  
Scheda esercizio: ESTENSIONI LATERALI BALL  
Scheda esercizio: ROTOLAMENTO INDIETRO DELLA PALLA  
Scheda esercizio: SCIVOLAMENTO PRONO SOPRA LA PALLA

### **ESERCIZI CON IL BASTONE**

**Pag. 24**

Scheda esercizio: ALZATE FRONTALI DEL BASTONE BRACCIA TESE  
Scheda esercizio: ROTAZIONI BASTONE A DUE BRACCIA  
Scheda esercizio: SPINTE INDIETRO DEL BASTONE  
Scheda esercizio: ACCOSCIATE CON BASTONE  
Scheda esercizio: AFFONDO LATERALE CON BASTONE  
Scheda esercizio: CONTRAZIONE ANTERIORE DEL BASTONE  
Scheda esercizio: CONTRAZIONI DIETRO BASTONE  
Scheda esercizio: FLESSIONI LATERALI BUSTO COL BASTONE  
Scheda esercizio: TORSIONI CON IL BASTONE  
Scheda esercizio: AFFONDO CON APPOGGIO SUL BASTONE  
Scheda esercizio: SPINTE IN AVANTI DEL BASTONE

### **ESERCIZI CON IL CERCHIO**

**Pag. 36**

Scheda esercizio: SPINTE AVANTI INDIETRO CERCHIO  
Scheda esercizio: VOLANTE  
Scheda esercizio: TORSIONI DEL BUSTO COL CERCHIO  
Scheda esercizio: VENTAGLIO COL CERCHIO  
Scheda esercizio: ENTRATE FRONTALI NEL CERCHIO  
Scheda esercizio: DISTENSIONI SOPRA LE SPALLE COL CERCHIO  
Scheda esercizio: DISTENSIONI LUNGO IL BUSTO COL CERCHIO  
Scheda esercizio: ACCOSCIATE COL CERCHIO  
Scheda esercizio: ENTRATE LATERALI COL CERCHIO  
Scheda esercizio: DISTENSIONI AD ARCO COL CERCHIO  
Scheda esercizio: TORSIONI CERCHIO SOPRA LA TESTA  
Scheda esercizio: FLESSIONI LATERALI CON CERCHIO IN ALTO

### **ESERCIZI CON LA CORDA**

**Pag. 49**

Scheda esercizio: LUNGHEZZA CORDA  
Scheda esercizio: ALZATE FRONTALI CORDA  
Scheda esercizio: ALZATE CORDA SOPRA LA TESTA  
Scheda esercizio: CORDA GIRO  
Scheda esercizio: CORDA TENSIONE ISOMETRICA

Scheda esercizio: CORDA SCI  
Scheda esercizio: CORDA MARIONETTA  
Scheda esercizio: TORSIONI CORDA

### **ESERCIZI LEZIONE 1**

**Pag. 60**

Scheda esercizio: TORSIONE E ALLUNGO  
Scheda esercizio: SCIVOLO E ALLUNGO  
Scheda esercizio: BRACCIO TESO TRICIPITE  
Scheda esercizio: SOLLEVO A PONTE  
Scheda esercizio: INCHINI  
Scheda esercizio: RACCOLTE A UOVO  
Scheda esercizio: ONDA STATICA  
Scheda esercizio: APERTURE RESPIRATORIE  
Scheda esercizio: ALLUNGAMENTO E ACCOSCIO

### **ESERCIZI LEZIONE 2**

**Pag. 69**

Scheda esercizio: PONTE GLUTEI  
Scheda esercizio: PONTE GLUTEI MOVIMENTO BRACCIA  
Scheda esercizio: CRUNCH ISOMETRICO CON MOVIMENTO BRACCIA  
Scheda esercizio: PONTE GLUTEI A GAMBA SOLA  
Scheda esercizio: CRUNCH BRACCIA TESE  
Scheda esercizio: PONTE GLUTEI E GAMBA TESA SU-GIU'  
Scheda esercizio: SIT UP PARZIALE BRACCIA TESE BLOCCATE  
Scheda esercizio: SIT UP ISOMETRICO CON MOVIMENTO BRACCIA  
Scheda esercizio: SPINTA IN ALTO PONTE GLUTEI  
Scheda esercizio: GINOCCHIA AL PETTO SUI GOMITI  
Scheda esercizio: PINOCCHIETTO  
Scheda esercizio: CIRCONDUZIONI BACINO DEFATICANTI

### **ESERCIZI LEZIONE 3**

**Pag. 82**

Scheda esercizio: ALLUNGAMENTO DELL'ARTO RESPIRATORIO  
Scheda esercizio: INCHINI RESPIRATORI  
Scheda esercizio: APERTURE RESPIRATORIE  
Scheda esercizio: CHIUSURA BRACCIO AL PAVIMENTO  
Scheda esercizio: SCHIENA GATTO  
Scheda esercizio: SLACI GAMBA TESA LATERALE  
Scheda esercizio: PRONO-INCHINO  
Scheda esercizio: APERTURA CHIUSURA GAMBA  
Scheda esercizio: CIRCONDUZIONE POSTERIORI  
Scheda esercizio: CERCHIO LATERALE PIEDE  
Scheda esercizio: CERVICALE RUOTO QUADRUPEDIA  
Scheda esercizio: BRACCIO A VENTAGLIO  
Scheda esercizio: ALZATA FRONTALE MANO  
Scheda esercizio: UOVO

### **ESERCIZI LEZIONE 4**

**Pag. 98**

Scheda esercizio: CALCIO AVANTI/INDIETRO  
Scheda esercizio: BREVE SLANCIO LATERALE  
Scheda esercizio: BREVI SLACI A GAMBA TESA FRONTALI  
Scheda esercizio: GINOCCHI AL PETTO SUL LATO  
Scheda esercizio: CHIUSURE GINOCCHIO APERTO SUL LATO  
Scheda esercizio: PONTE LATERALE  
Scheda esercizio: PICCOLA CIRCONDUZIONE A GAMBA TESA  
Scheda esercizio: CALCIO AVANTI/INDIETRO  
Scheda esercizio: ALLUNGAMENTO LATERALE GAMBA + BRACCIO  
Scheda esercizio: SPINTE IN AVANTI SUL LATO CON LA GAMBA

Scheda esercizio: INARCO ESTENDO

## **ESERCIZI LEZIONE 5**

**Pag. 110**

Scheda esercizio: SUI GOMITI GINOCCHIA AL PETTO

Scheda esercizio: CRUNCH BRACCIA TESE

Scheda esercizio: REVERSE CRUNCH

Scheda esercizio: CRUNCH BRACCIA INTRECCiate

Scheda esercizio: CRUNCH COMBINATO A BRACCIA TESE IN BASSO

Scheda esercizio: TORSIONI DEL BUSTO A TERRA

Scheda esercizio: CRUNCH A CAMPANA

Scheda esercizio: OROLOGIO FLESSO

Scheda esercizio: GINOCCHIA AL PETTO ALTERNATE

Scheda esercizio: SUI GOMITI APRO/CHIUDO A GAMBE TESE

Scheda esercizio: SUI GOMITI AFFONDI

Scheda esercizio: SIT UP PARZIALI CON BRACCIA TESE

## **ESERCIZI LEZIONE 6**

**Pag. 123**

Scheda esercizio: TORSIONI E TOCCO IL PIEDE

Scheda esercizio: FRONTE AL TERRENO DA SEDUTO

Scheda esercizio: TOCCO I PIEDI E APRO E CHIUDO LE GAMBE

Scheda esercizio: SEDUTO E ALLUNGAMENTO LATERALE

Scheda esercizio: RACCOLGO E DISTENDO LE GAMBE CON TENUTA PIEDI

Scheda esercizio: SUPINO PRESSIONI DELLE GINOCCHIA AL PETTO

Scheda esercizio: TORSIONE COMPLETA

Scheda esercizio: SUPINO E DIVARICO CON PRESSIONE

Scheda esercizio: TORSIONE COMPLETA IN ALLUNGAMENTO

Scheda esercizio: ALLUNGAMENTO CONTRAZIONE

Scheda esercizio: AUTO-ALLUNGAMENTO CON INCHINO

## **ESERCIZI LEZIONE 7**

**Pag. 135**

Scheda esercizio: INCHINI

Scheda esercizio: PONTE SUI GOMITI

Scheda esercizio: ALLUNGAMENTO PRONO COMPLETO

Scheda esercizio: PONTE PRONO A BRACCIA TESE

Scheda esercizio: DIVARICAZIONE PRONA

Scheda esercizio: PONTE PRONO CON SOLLEVAMENTO DEI PIEDI

Scheda esercizio: LAVORO FEMORALE DA PRONO

Scheda esercizio: ALLUNGAMENTO AD 'L'

Scheda esercizio: SCIVOLO INDIETRO

Scheda esercizio: L'ABBRACCIO

Scheda esercizio: SCAMBIO BRACCIA SUPINO

Scheda esercizio: ROTOLAMENTO A PALLINA

Scheda esercizio: ESPIRAZIONI A GAMBE INCROCIATE

**Conclusion**

**Pag. 149**

**Alcune note sull'autore**

**Pag. 150**

**Bibliografia**

**Pag. 151**

## **Bertinetto torna ai PDF gratuiti**

Con queste righe vorrei spiegare perché sono ritornato al mondo dei PDF gratuiti.

AmazXX è un servizio stupefacente ma che non rispecchiava però più le mie intenzioni divulgative... Tanti anni fa ho pubblicato il mio primo libro PDF e poi sono andato avanti con la scrittura di altri lavori. Tutti hanno avuto un buon successo nella loro forma gratuita. Successivamente ero passato alla grande 'A' e così è diventato il mio 'mondo' di scrittura per tantissimo tempo. Nessun problema quindi e il formato KindXX è stato un bel successo per me. Nonostante ciò il 'tarlo' del PDF gratuito nella mia mente è costantemente cresciuto fino ad arrivare ad oggi giorno, in cui realizzo questa idea. Voglio pertanto pubblicare per pura soddisfazione, senza troppi perfezionamenti 'maniacali' nella sintassi dei lavori, che fa perdere all'autore tempo in modo sproporzionato! Voglio dedicarmi unicamente all'idea e renderla accettabile nella forma ma senza esagerare troppo nei perfezionismi. Quando un lavoro è completo, viene pubblicato sul mio sito e quindi posso concentrarmi su altre idee senza dover riprendere continuamente vecchie opere per eliminare sviste insignificanti, solo perché si tratta di materiale a pagamento.

Purtroppo o per fortuna sono sommerso da nuovi progetti che affollano la mia mente, continuamente... Devo 'adattarmi' ancora una volta per riuscire a fare tutto da solo. Non ho voglia di affidarmi ad altre persone e così la pubblicazione gratuita PDF mi permetterà di caricare online lavori, esprimendo le mie idee anche se magari non perfetti dal punto di vista sintattico o di impaginazione.

Non pensate però a lavori di serie 'B', anzi confido che il risultato non sarà poi così diverso per il lettore rispetto a quando usavo Ebook Reader. Al contrario per me lo sarà molto in termini di mole di lavoro, dato che non avrò lo 'stress' dei 'sensi di colpa' se mi sarò scordato di rivedere una parte. Se qualcosa sarà da rianalizzare lo farò ma quando ne avrò il tempo, senza fretta.

Mi piace condividere i miei pensieri sui vari temi su cui sfociano le mie passioni. Certo qualche vecchia opera resterà su AmazXX e ne sono contento dato che si tratta di lavori realizzati con altri appassionati, con cui ho felicemente collaborato, con entusiasmo e soddisfazione!

Con questa premessa non intendo giustificarmi ma la scrivo per far conoscere il senso della mia decisione al lettore, per evitare che le mie creazioni sia considerate 'da poco'.

Per ultimo voglio aggiungere che il mio intento, fin da quando ho iniziato la passione di scrittore/divulgatore, è sempre stato quello di raggiungere la 'massima diffusione' e confido che in questo modo ci riuscirò all'ennesima potenza!

Concludo che così facendo sarà debellata completamente la pirateria dei miei lavori digitali, dato che ho lottato molto contro tale piaga del web ma ahimè senza successo!

Proprio perché i miei scritti sono in costante rilettura vi imploro di visitare il mio sito web [www.bertinettobartolomeodavide.it](http://www.bertinettobartolomeodavide.it) di tanto in tanto, e controllare di essere in possesso dell'ultima versione del 'X' lavoro e non fidarvi troppo dei files provenienti da siti web che non hanno la mia approvazione.

Prima pubblicazione: 9-11-2012

Ultima revisione: 12-09-2023

## **Donazione facoltativa per sostegno attività intellettuale sito web [\[www.bertinettobartolomeodavide.it\]](http://www.bertinettobartolomeodavide.it)**

Prima di dare il via al contenuto del presente manuale desidero esporre ancora un concetto. Osservando altre realtà del web ho visto che la pratica delle donazioni è molto diffusa nel mondo del gratuito. Ho così immaginato di iniziare anche io ad aggiornare il mio sito web verso questa strategia davvero ottima, almeno secondo me!

Quindi sto pian piano revisionando tutti i miei lavori che sono da sempre gratuiti per aggiungere questa possibilità di far contribuire in qualche modo il visitatore che abbia forse tratto qualche forma di giovamento...

Dopotutto sto meditando molto sulle modalità di vendita dei libri con le metodiche economiche tradizionali, ora che viviamo in quest'epoca online ed ogni libro PDF fornisce idee e non esiste più il concreto costo di produzione come è da sempre stato per il formato cartaceo. Nel digitale le cose sono molto differenti e credo sia davvero ETICO far sì che l'utente possa giovare ed esaminare il materiale prodotto da un autore e poi se ne condivide i pensieri, e può in qualche misura aver cambiato la vita della persona, o semplicemente essere stato d'aiuto, allora l'utente potrà contribuire al sostegno delle idee dell'autore nella proporzione economica che riterrà giusta. La domanda è lecita: "Perché pagare in anticipo per qualcosa che poi non ti è piaciuto o non ti è servito?".

So che potrà sembrare un ragionamento utopico e che viviamo in un mondo imperfetto ma alla fine bisogna pensare positivo, per credere che effettivamente la maggior parte delle persone daranno un contributo. Tuttavia sono consapevole che non sarà così e solo una minima percentuale prenderà seriamente in considerazione l'idea

della donazione. Nonostante ciò se fai qualcosa per passione alla fine bisogna accettare tutto ed accogliere la soddisfazione anche solo per la possibilità di condividere il materiale prodotto grazie ai servizi moderni offerti dal web. Una volta non sarebbe stato possibile!

Sarò moralmente molto riconoscente alle persone che decideranno di seguire questo link dedicato alla donazione e quindi di vedere incentivato il mio operato nei settori in cui mi diletto e quindi spronato a fare ancora di più.

PAYPAL offre questa straordinaria possibilità di ottenere donazioni economiche e pertanto ringrazio questo sistema digitale per il servizio offerto. Non richiedo un importo prestabilito e quindi ogni persona potrà provvedere liberamente anche con un piccolissimo contributo. Tuttavia considerate che strutturalmente PAYPAL richiede delle spese e le donazioni inferiori a 1 euro saranno per lo più sufficienti a pagare i costi di transazione digitale e a me non arriverà quasi nulla, pertanto mi permetto di consigliare una cifra libera almeno superiore a 1 euro. Sarebbe meraviglioso.

Approfitto già da ora per ringraziare le persone che sono arrivate a leggere queste righe, a testimonianza del fatto che perlomeno hanno pensato a questa soluzione di sostegno. Non preoccupatevi non è necessario che contribuiate nei confronti del mio lavoro, potrete farlo solo se vorrete e in un momento anche futuro.

Segui il link per effettuare una donazione PayPal e supportare il mio lavoro:  
<http://www.bertinettobartolomeodavide.it/pilates/DONAZIONE.HTML>

In ogni caso grazie davvero. Buona lettura.  
Davide

### **Ringraziamento**

Non posso fare a meno di citare i miei allievi che mi hanno accompagnato fin dalla prima lezione di questa fantastica ginnastica e che continuano a svolgere tutt'ora i miei corsi di pilates\*. Senza di loro non avrei mai potuto migliorare la mia conoscenza su questo argomento e scrivere il presente manuale. Inoltre un riconoscimento particolare devo rivolgerlo allo staff dell'università popolare di Valle Po – momenti d'incontro, che mi hanno permesso di inserire le mie lezioni nel loro calendario per molti anni.

Aggiungo un ringraziamento speciale a mia moglie Elisa che in tutti i miei libri riesce sempre a farmi riflettere grazie a consigli utili.

Infine non posso evitare di chiamare in causa le mie due bimbe Beatrice(5 anni e mezzo) e Virginia(2 anni e mezzo) che spesso animano i miei corsi di pilates prodigandosi simpaticamente nello svolgimento di molti esercizi.

\*Il centro TEMPIO DEL FITNESS di Revello(CN) è stato ceduto nell'anno 2019 dopo 18 anni di fiorente attività ma continuo a praticare con passione molte discipline sportive, in parallelo al mio lavoro di Docente di Educazione Fisica presso la scuola secondaria di primo grado.

### **Responsabilità e diritti d'autore**

Vista la grande varietà di problematiche fisiche esistenti o che potrebbero manifestarsi in ogni individuo, mi vedo costretto a sollevarmi da ogni responsabilità nel qual caso possano insorgere danni a coloro che mettono in pratica gli insegnamenti descritti nel presente manuale. Pertanto prima di svolgere l'attività proposta in questo libro è d'obbligo rivolgersi prima al proprio medico curante per un parere definitivo.

Il presente manuale è di proprietà esclusiva del Dott. Bartolomeo Davide Bertinetto. Pertanto senza il consenso scritto e firmato dell'autore è vietata qualsiasi forma di diffusione, così come la copia sia parziale che integrale del libro 'Ginnastica Pilates, il manuale'

## **Cos'è la ginnastica Pilates.**

Al contrario di quello che credono in molti la ginnastica Pilates non è affatto un'invenzione nel campo dell'attività fisica. Infatti al principio del 20esimo secolo un certo Joseph Hubertus Pilates catalogò una serie di esercizi preesistenti finalizzati ad una preparazione fisica, tutta a corpo libero e non invasiva. Per lo più le azioni vertice di questo sistema erano da svolgere a terra senza sovraccaricare il rachide, controllando molto l'atto respiratorio in combinazione con i movimenti da svolgere.

L'idea di Pilates dilagò in modo abbastanza repentino tra le scuole di ginnastica presenti a quel tempo in Europa. Tante furono le persone che poterono beneficiare di questa pratica ginnica non invasiva e per primi i malati obbligati a restare bloccati su un letto. Non a caso la ginnastica Pilates viene ancora oggi considerata di tipo rieducativo. Non solo i malati però potevano trarre benefici dalla sua pratica ma ogni genere di sportivo e persona sana che desiderava ricercare una migliore forma fisica.

Storicamente J. H. Pilates in tempi di guerra fu costretto ad emigrare in America, dove la sua strategia di allenamento venne sfruttata da molti ballerini ed attori di Hollywood. Nel continente Americano Pilates riuscì a fornire al suo metodo una grandissima diffusione, riuscendo ad aprire molti centri dedicati. Dopo la morte dell'autore gli ideali vennero portati avanti dai suoi famigliari. Nonostante ciò la ginnastica da lui 'ideata' cadde per un ventennio nel quasi completo oblio. Solo alla fine degli anni novanta, grazie all'interesse di alcuni divi di Hollywood, il metodo riprese la sua diffusione per arrivare oggi al grande fenomeno salutistico/commerciale che ora è in voga.

Secondo le fonti degli uffici marchi e brevetti, nel periodo di stesura del presente manuale, il metodo Pilates non ha marchio di registrazione in Italia (salvo alcune combinazioni con l'ausilio delle parole (studio e altri appellativi...) per cui ogni insegnante di educazione fisica motoria lo può adattare al suo stile e alla sua personalità, ma si deve rifare ai principi basilari del Pilates che sono sei:

1. la *Respirazione* sempre ben controllata e guidata dall'aiuto dell'insegnante come nella pratica dello Yoga (nello specifico nel Pilates si inspira nel cominciare l'esercizio e nel momento dello sforzo maggiore si espira, a differenza dello Yoga, si inspira con il naso e si espira sia con il naso che con la bocca e per ogni esercizio vi è un preciso ritmo);
2. il *Baricentro*, sinonimo di Power House, visto come centro di forza e di controllo di tutto il corpo;
3. la *Precisione*, ogni movimento deve avvicinarsi alla perfezione, un lavoro a circuito chiuso dove l'insegnante deve avere continui feedback dall'allievo;
4. la *Concentrazione*, massima attenzione e concentrazione in ogni esercizio, la mente deve essere il supervisore per ogni singola parte del corpo;
5. il *Controllo*, controllo su ogni parte del corpo, non si devono effettuare movimenti sconsiderati e trascurati;
6. la *Fluidità*, questo principio è la sintesi di tutti i concetti precedenti.

### **Obiettivi del libro.**

Il presente lavoro si rivolge alla gente comune che intende praticare la ginnastica Pilates a casa propria, ad istruttori che voglio completare la propria preparazione, sia a curiosi che desiderando sapere qualcosa in più sul Pilates.

Qui non si parte di certo da zero, anche se coloro che non hanno mai letto un manuale fitness, riusciranno con un paio di letture in più a mettere in pratica i contenuti di questo lavoro.

Pilates è senza dubbio una moda del momento, questo però non deve sminuirne l'efficacia in quanto si tratta di una ginnastica davvero completa ed adatta al 99,99% delle persone. Col Pilates ho visto nel mio centro gente risolvere in modo completo e permanente i propri problemi articolari nel giro di qualche mese.

La natura articolare/tonificante di questo sistema è straordinaria. Però bisogna fare attenzione ad alcuni dettagli. Uno di questi è senza dubbio legato ad una domanda che ricevo sovente da principianti sovrappeso che intendono iniziare: "Il Pilates fa dimagrire?". Di fronte a questa domanda rispondo sempre che il Pilates serve per stare meglio col proprio corpo e la propria mente, quindi se qualcuno intende dimagrire col Pilates deve prima di tutto iniziare a mangiare meglio! Per cui non si devono mai confondere ginnastiche ad alto impatto di natura molto più invasiva e quelle a basso impatto praticabili a lungo termine come il Pilates.

Grazie alle illustrazioni presenti in questo manuale, se seguite passo passo, diventerà facile riuscire a svolgere per conto proprio, più sedute di ginnastica individuale con la minima spesa. Sono sufficienti un tappetino ed un abbigliamento comodo.

Le foto che seguono rispecchiano alcune delle lezioni di gruppo che propongo nel mio piccolo centro fitness, la palestra "Tempio del Fitness" situata a Revello, un paesino ai piedi della Valle Po. Mi farebbe davvero piacere avere un lettore di questo manuale alle mie lezioni.

## **Gestire le lezioni.**

La 'somministrazione' degli esercizi che stanno per seguire deve essere inglobata nel modo esatto all'intero della lezione. Senza dubbio ogni persona può scegliere e fare quello che percepisce come soluzione più congeniale per se. Comunque è d'obbligo per me consigliare una strada preferenziale di condotta delle lezioni.

Nel libro sono spiegati 4 piccoli attrezzi da abbinare alla ginnastica Pilates. Questi solitamente li faccio usare per i primi dieci minuti preparatori. Completato il breve riscaldamento arriva il momento di iniziare l'attività vera e propria.

Le lezioni che svolgo sono sempre composte da 50 minuti totali. L'inizio è fissato al minuto '05', dove prende il via la prima parte di riscaldamento con i piccoli attrezzi. Al minuto '15' si posano i piccoli attrezzi e si utilizza il tappetino per avviare la seduta di Pilates. Infine al minuto 55 la lezione ha fine.

Il numero di ripetizioni e serie che chiedo di svolgere ai miei allievi è di '8x4'. Al termine di ogni serie da 8 ripetizioni indico sempre di riposare circa un minuto, anche quando l'esercizio in corso è molto facile. La mente vuole sempre la sua 'fetta' di recupero, così come il corpo. Al termine delle quattro serie spiego e svolgo il nuovo esercizio.

Durante la spiegazione ne inizio già lo svolgimento, mentre gli altri osservano, commentando le varie azioni che lo compongono. Il tutto dura pochi secondi. Non appena l'intero gruppo avvia l'esecuzione, conto le ripetizioni per scandire la velocità e continuando con qualche sporadico commento (respirazione, movimento, utilità, intervento muscolare). Per conferire un certo grado di serenità alla seduta ed abbattere l'eventuale monotonia, è bene 'colorare' l'atmosfera con qualche battuta umoristica di tanto in tanto. La gente si sentirà più coinvolta e parteciperà più serenamente all'attività. Senza scordare mai che la ginnastica possiede una forte componente sociale e mentale, non solo puramente fisica. Molti clienti cercano questa parte.

La fase dinamica però non è l'unica possibile nel Pilates, esistono molti esercizi che possono essere svolti immobilizzando una certa zona corporea, attraverso una contrazione isometrica di una certa durata. Usando questa tecnica, solitamente scandisco il tempo mentalmente, una volta assunta una certa posizione di lavoro, conteggiando: 1001, 1002, 1003... Un po' come si fa in apnea per calcolare i secondi a mente. Anche in questa circostanza l'otto è il numero di riferimento, per cui giunti a 1008 tutto si ferma. Molto spesso alcune persone non riescono a resistere tanto e terminano un pochino prima la serie. Va bene ugualmente e non è il caso di evidenziarlo mettendoli in imbarazzo, anche se a volte senza nominare nessuno, può essere divertente per tutti fare una battuta simpatica sulla situazione. Come già accennato le serie isometriche durano circa 8 secondi, mentre quelle dinamiche 8 ripetizioni, con una breve pausa rilassante fra una e l'altra.

### **Passiamo alla pratica.**

Con il presente lavoro ho voluto realizzare un manuale puramente pratico, senza 'fronzoli teorici' o lunghe storie da raccontare. Mi è successo troppo spesso di leggere interminabili lavori che se strutturati diversamente avrebbero potuto essere semplici ed immediati. In queste pagine ho cercato di sviluppare una guida pronta all'uso per l'utente.

Molti concetti teorici alla fine finiscono per disorientare l'utente, anziché chiarirgli le idee. In particolare se quest'ultimo è un principiante. L'istruttore o l'appassionato di fitness solitamente possiede qualche base in più per 'filtrare' le informazioni superflue. Il principiante che vuole iniziare a 'muoversi' per conto proprio no.

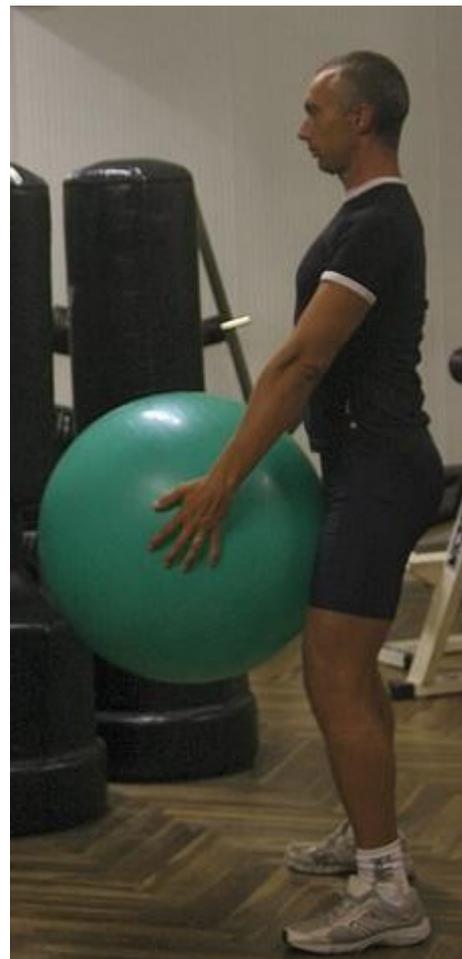
Tutta la terminologia del presente manuale è stata studiata per essere comprensibile da ogni utente. Per questo tutta la codifica identificativa dei vari esercizi è stata menzionata attraverso l'uso esclusivo della lingua italiana, tralasciando denominazioni inglesi.

Non resta che procurarsi un tappetino, infilarsi un abbigliamento comodo, un paio di scarpe da ginnastica leggere oppure delle calze anti-scivolo ed iniziare a mettersi in forma!

# **ESERCIZI CON LA PALLA SVIZZERA**

## Scheda esercizio: SOLLEVAMENTO PALLA

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** La dinamica d'esecuzione è rivolta più che altro alla componente respiratoria. Ciò non esclude il coinvolgimento di ampi distretti muscolari riguardanti la parte alta del busto: Fasce alte dei pettorali, deltoidi anteriori, fibre alte del trapezio, capo lungo del bicipite e muscoli della presa. Il movimento deve durare per tutto il tempo di respirazione. Quindi al sollevamento si inspira e nella discesa si espelle l'aria dai polmoni.

**Contro:** incidenza cervicale, contropatia scapolo omerale, lombalgia

## Scheda esercizio: ACCOSCIATA E DISTENSIONE SOPRA LA TESTA

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** La caratteristica tonificante è in questo esercizio molto pronunciata in tutto il corpo, soprattutto a carico degli arti inferiori. Da aggiungere che nella fase terminale dell'esecuzione dove il pallone è sollevato sopra il capo, l'enfasi muscolare si trasferisce alla parte alta del busto, coinvolgendo tricipiti, trapezi e deltoidi.

La parte respiratoria deve essere strettamente connessa al movimento, passando all'espirazione nella parte discendente per arrivare ad inspirare nella risalita sopra la testa.

**Contro:** Carico lombare, contropatia rotulea, lavoro cervicale

## Scheda esercizio: SPINTE BALL AVANTI E INDIETRO

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Le spinte del pallone avanti ed indietro coinvolgono in modo pronunciato la muscolatura del petto e dei tricipiti, insieme ai gran dentati. Ciò per mezzo di un reclutamento ancor più marcato dei deltoidi e dei trapezi.

La respirazione deve essere sincronizzata al movimento di spinta con l'espirazione ed al ritorno con l'inspirazione.

**Contro:** gli arti inferiori devono restare leggermente flessi durante l'esecuzione per evitare il carico lombare.

## Scheda esercizio: ROTAZIONI PALLA FRONTALI

### Illustrazione fotografica del movimento:

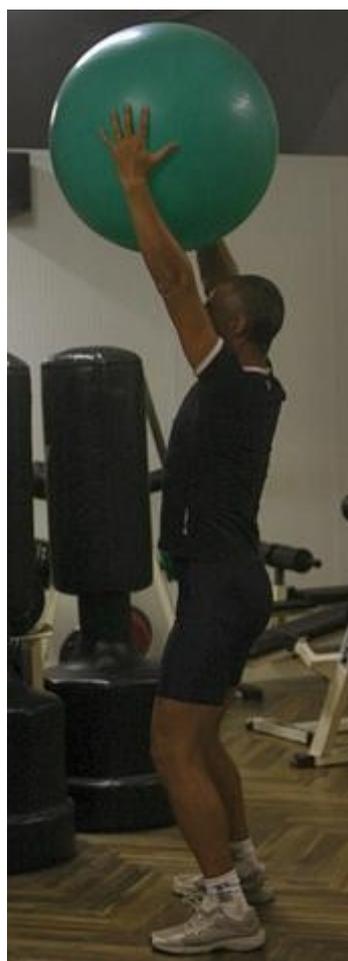


**Commenti d'esecuzione:** La funzione preventiva delle spalle nella rotazione del pallone frontale è pronunciata. Ampio è il coinvolgimento del cingolo scapolo omerale. Le braccia devono restare tese durante lo svolgimento e la respirazione deve essere coordinata al movimento. Si svolge quindi un mezzo giro in senso orario del pallone ed un altro mezzo in senso antiorario consecutivamente.

**Contro:** Evitarne lo svolgimento in caso di periartrite scapolo omerale in corso.

## Scheda esercizio: DISTENSIONI IN ALTO CON LA PALLA

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** il coinvolgimento articolare della parte alta qui è davvero molto marcato. I muscoli cervicali, insieme a quelli delle spalle e tricipiti vengo coinvolti in modo importante. La posizione di partenza è con la palla appoggiata tra collo e petto. Le braccia devono poi essere distese a tempo di respirazione, espirando quando la palla va su ed inspirando quando torna giù.

**Contro:** richiede cautela per chi soffre di sindrome cervicale o acromiale.

## Scheda esercizio: TRASLOCAZIONE DEL PALLONE

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Procedura di traslocazione del pallone intorno al corpo. Movimento che coinvolge un grandissimo numero di distretti muscolari. Gran contributo inoltre alla componente coordinativa. La respirazione questa volta è libera. Deve verificarsi un buon livello di collaborazione tra l'arto destro e quello sinistro. L'obiettivo è quello di mantenere l'aderenza del pallone sul tronco e quindi per mezzo delle braccia, riuscire a compiere un giro completo, passando per il fianco sx, dietro, fianco dx ed avanti al busto.

**Contro:** Non si evidenziano carichi articolari. Si deve però porre attenzione alla dimensione del pallone in rapporto alla lunghezza degli arti superiori del praticante.

## Scheda esercizio: ROTOLAMENTO PALLA FRONTALE

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Si pone la palla contro i piedi. Gli arti superiori devono essere uniti e tesi. Il busto in flessione frontale. Mani appoggiate sulla palla. Premendo la palla contro il corpo si procede con un rotolamento verticale del pallone fino a raggiungere la base del collo. A questo punto senza far cadere la palla e senza afferrarla si procede con un rotolamento verso la posizione di partenza. E' da porre la massima attenzione a non indossare indumenti troppo 'scivolosi', pena il rotolamento risulterà difficoltoso. Durante la salita si inspira e con la discesa si espira.

**Contro:** Vista l'enfasi a carico della zona lombare sarà bene agire con prudenza.

## Scheda esercizio: ROTOLAMENTO PALLA LATERALE

### Illustrazione fotografica del movimento:

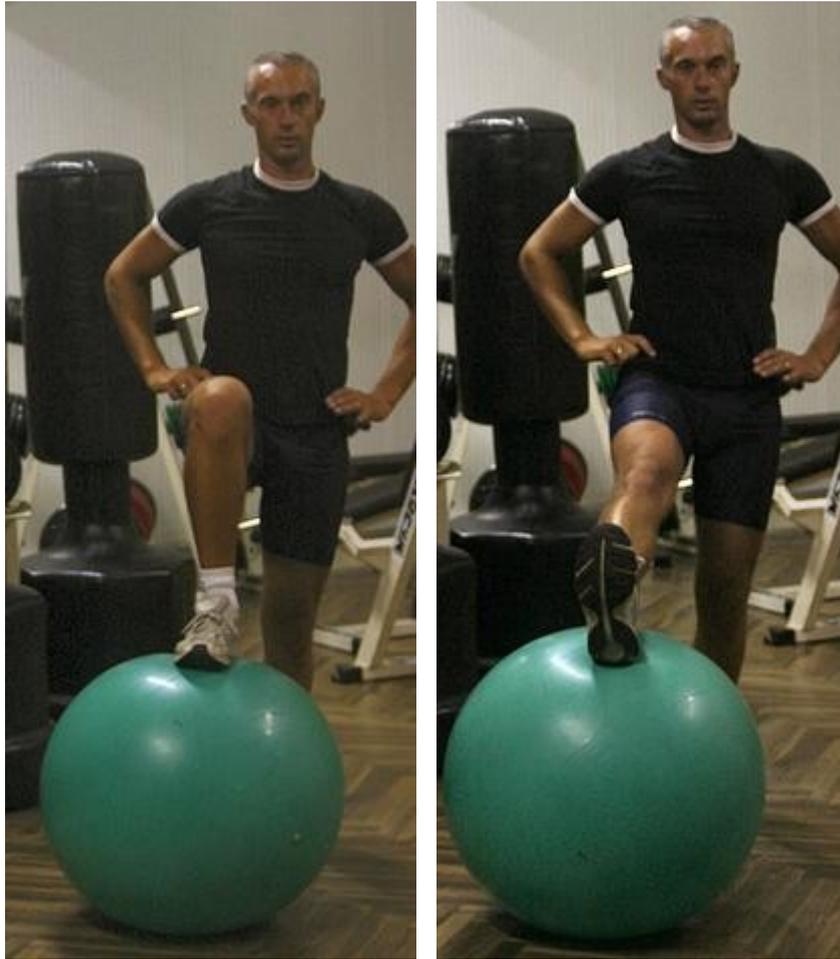


**Commenti d'esecuzione:** Con gli arti inferiori divaricati, si procede con la palla appoggiata contro il piede. Le mani a contatto del pallone iniziano il rotolamento contro la coscia e via via lungo il busto fino a sotto l'ascella. Il lavoro della muscolatura laterale è intensivo. In particolare a carico degli obliqui. Nella fase di salita si procede con l'inspirazione ed in quella di discesa con l'espiazione.

**Contro:** Attenzione a non indossare indumenti troppo scivolosi pena un cattivo rotolamento del pallone.

## Scheda esercizio: ROTOLAMENTO BALL QUADRICIPITE

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Lavoro di avanzamento del pallone avanti ed indietro. Grossa priorità è da assegnare all'equilibrio mentre viene svolto il movimento. La tonificazione è a carico del quadricipite attraverso un movimento lento e preciso. La respirazione è libera.

**Contro:** Non si segnalano particolari controindicazione.

## Scheda esercizio: ESTENSIONI LATERALI BALL

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Appoggiando il piede sul pallone, dapprima vicino all'altro, poi inizia il rotolamento laterale del pallone con estensione dell'arto inferiore appoggiato. La respirazione in questo esercizio è del tutto libera.

**Contro:** Difficoltà nel mantenere l'equilibrio. E' richiesta una certa dose di concentrazione

## Scheda esercizio: ROTOLAMENTO INDIETRO DELLA PALLA

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Movimento propedeutico per apprendere come mantenere stabile il baricentro corporeo. Viene tonificata la muscolatura dei glutei, femorali e bassa schiena. La respirazione è assolutamente libera.

Appoggiare il dorso del piede e la tibia sul pallone e distendere quindi l'arto all'indietro. Le mani possibilmente su fianchi.

**Contro:** Difficoltà nel mantenere la stabilità corporea.

## Scheda esercizio: SCIVOLAMENTO PRONO SOPRA LA PALLA

### Illustrazione fotografica del movimento:



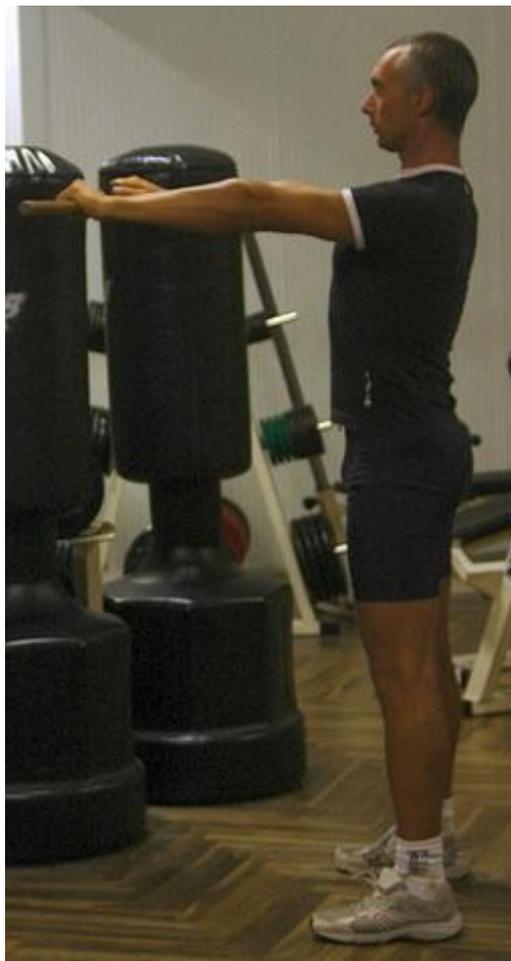
**Commenti d'esecuzione:** L'intento dell'esercizio è quello di far scorrere l'intero corpo sul pallone in posizione prona. La partenza è strutturata col pallone in appoggio tra il petto ed il collo. Le mani devono essere appoggiate sul pavimento, le braccia semi tese e lo sguardo rivolto verso il terreno. Da qui inizia una traslocazione in avanti per mezzo di una locomozione che parte dagli arti inferiori. La respirazione è libera.

**Contro:** La difficoltà è qui circoscritta all'equilibrio, restando sempre sulla superficie della palla.

# **ESERCIZI CON IL BASTONE**

## Scheda esercizio: ALZATE FRONTALI DEL BASTONE BRACCIA TESE

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Movimento estremamente connesso alla respirazione, come quasi tutti gli esercizi che coinvolgono gli arti superiori. La partenza è con il bastone a contatto contro le cosce. Successivamente a braccia tese inizia il sollevamento frontale, per arrivare fin sopra al capo inspirando. Nella discesa si ritorna alla posizione di partenza espellendo l'aria. L'intera sequenza deve essere lenta tanto quanto lo è la respirazione.

**Contro:** I punti dolenti possono essere la zona cervicale e quella delle spalle, specialmente nella fase alta del movimento.

## Scheda esercizio: ROTAZIONI BASTONE A DUE BRACCIA

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Rotazione del bastone in senso orario ed anti-orario, mantenendo le braccia tese. Quando l'estremità del bastone si abbassa in senso orario od antiorario si espelle l'aria, mentre nel ritorno si inspira. Il movimento deve essere fluido e continuativo, senza pause. L'azione dell'esercizio è decisamente benefica per l'articolazione scapolo omerale che viene parzialmente torto.

**Contro:** Da eseguire con prudenza ed estrema lentezza per quelli che soffrono di problemi alle spalle.

## Scheda esercizio: SPINTE INDIETRO DEL BASTONE

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Il bastone dapprima è appoggiato sulle cosce posteriormente, con le braccia tese che lo sostengono. Pian piano, mantenendo le braccia tese, si sposta il bastone verso l'indietro, inspirando. Giunti al punto di massima estensione si mantiene la posizione trattenendo il respiro. Espirando lentamente si ritorna alla posizione di partenza. Gli arti inferiori risultano leggermente in flessione. Lo sguardo è sempre in avanti.

**Contro:** Possono insorgere problematiche a carico del tratto cervicale in coloro che già ne soffrono.

## Scheda esercizio: ACCOSCIATE CON BASTONE

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Esercizio molto indicato per la tonificazione degli arti inferiori. Il carico lombare in questo frangente è davvero molto limitato, data la possibilità di appoggio sul bastone grazie al supporto degli arti superiori. La schiena deve sempre restare eretta e lo sguardo rivolto in avanti. L'accosciata è sempre svolta in modo parziale per evitare un eccessivo sovraccarico sull'articolazione del ginocchio. Nella discesa si espira e nella risalita si inspira. La lentezza è di rigore. La posizione dei piedi è leggermente superiore alla larghezza biacromiale.

**Contro:** Se l'appoggio del bastone è situato su una superficie molto scivolosa è bene prestare un po' più d'attenzione. Inoltre per chi soffre di patologie alle ginocchia è consigliato non affondare troppo durante l'accosciata.

## Scheda esercizio: AFFONDO LATERALE CON BASTONE

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** L'affondo laterale con il bastone è certamente un'esercitazione molto coinvolgente per il quadricipite, interessato dal carico corporeo. In questa sede il movimento è consigliato in modo alternato. Una gamba è tesa mentre l'altra si flette lentamente. Lo spostamento del corpo a destra ed a sinistra deve fare perno sul bastone, che è stabilmente posizionato frontalmente. Si espelle l'aria durante la discesa e si inspira nella risalita.

**Contro:** Al fine di evitare cadute se il bastone è posizionato su un pavimento troppo scivoloso è bene porre la massima attenzione. Inoltre coloro che già soffrono di patologie articolari a carico del ginocchio devono ridurre l'enfasi dell'accosciata.

## Scheda esercizio: CONTRAZIONE ANTERIORE DEL BASTONE

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Esercizio di contrazione statica sviluppato attraverso una forte pressione isometrica del bastone contro i quadricipiti. Durante la pressione è necessario trattenere il fiato per alcuni secondi e poi nel momento del rilascio si espira. La schiena deve essere estesa e muscolarmente in tensione. I piedi devono essere posizionati in posizione biacromiale.

**Contro:** Non sono segnalate particolari controindicazioni

## Scheda esercizio: CONTRAZIONI DIETRO BASTONE

### Illustrazione fotografica del movimento:

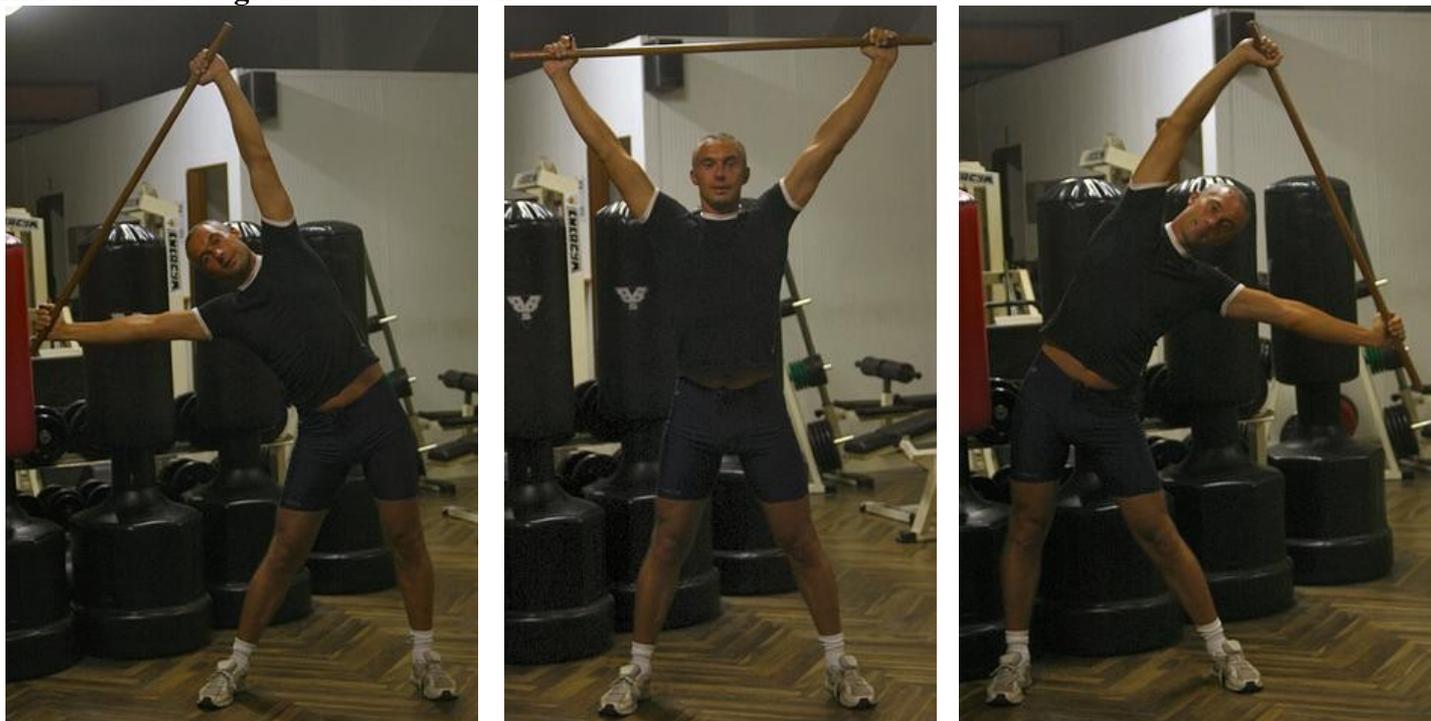


**Commenti d'esecuzione:** Particolare esercizio in contrazione isometrica. Le mani devono premere con forza il bastone sulla parte posteriore delle cosce, tra il gluteo ed il bicipite femorale. La posizione deve essere mantenuta alcuni secondi per poi rilassare. Ripetendo il tutto per varie serie in sequenza. Gli arti devono sempre essere tesi, il busto totalmente in iperestensione ed i piedi a distanza biacromiale.

**Contro:** Non si evidenziano particolari controindicazioni.

## Scheda esercizio: FLESSIONI LATERALI BUSTO COL BASTONE

### Illustrazione fotografica del movimento:



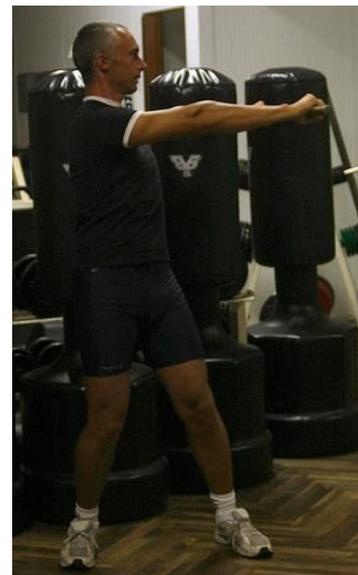
**Commenti d'esecuzione:** L'allungamento dei muscoli obliqui è in questo esercizio molto pronunciato. Insieme all'estensione degli arti superiori sopra la testa con il bastone impugnato, la sensazione tonificante risulta molto coinvolgente.

Il movimento si sviluppa interamente sul piano frontale, senza che avvenga la minima flessione del busto in avanti o indietro. Nel momento della flessione laterale è necessario espellere l'aria contenuta nei polmoni e nel ritorno alla posizione di partenza si inspira profondamente, per continuare il ciclo sull'altro lato.

**Contro:** In caso di cervicalgia o periartrite alle spalle è necessario prestare particolare prudenza nello svolgimento.

## Scheda esercizio: TORSIONI CON IL BASTONE

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Bastone in pugno con braccia tese e mani posizionate alla larghezza delle spalle. Con lo sguardo fisso sul bastone. Si esegue una torsione laterale del busto. Gli arti inferiori, leggermente flessi, partecipano lievemente alla torsione senza però eseguire lo spostamento dei piedi, che restano ben ancorati al terreno. Alla torsione di espira mentre nel ritorno, alla posizione centrale si inspira.

**Contro:** Da svolgere con prudenza in caso di patologie al rachide(ernia discale, sciatalgia, lombalgia...)

## Scheda esercizio: AFFONDO CON APPOGGIO SUL BASTONE

### Illustrazione fotografica del movimento:

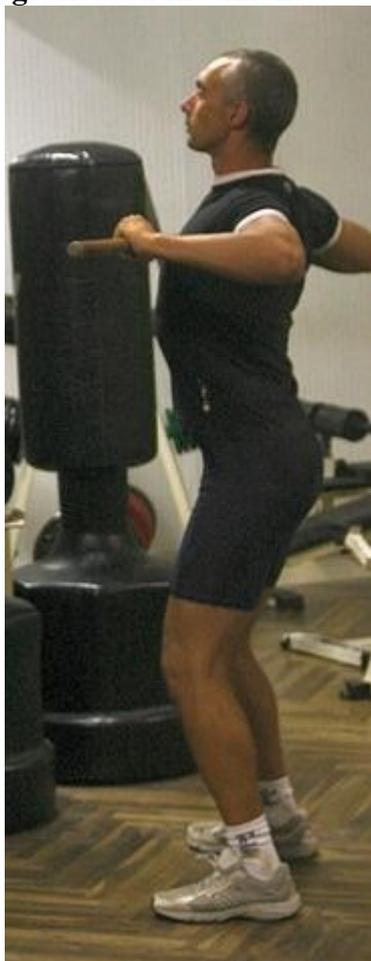


**Commenti d'esecuzione:** Esercizio certamente efficace, quanto impegnativo. Infatti qui oltre all'intensa partecipazione muscolare degli arti inferiori, interviene anche l'equilibrio. L'uso del bastone permette inoltre il coinvolgimento della parte alta del corpo. Con un'azione lenta e precisa si scenda in accosciata, portando il ginocchio posteriore vicino al terreno, per poi risalire. La mano, premendo sul bastone partecipa al movimento. Nella discesa si espira e nella salita si inspira.

**Contro:** E' indicato porre particolare attenzione alle ginocchia. Aggiungendo molta attenzione a non far scivolare il bastone su pavimenti troppo lisci, evitando pericolose cadute.

## Scheda esercizio: SPINTE IN AVANTI DEL BASTONE

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Con arti inferiori leggermente flessi, busto esteso e completamente stabilizzato. Si porta il bastone dal petto, fino alla massima estensione frontale degli arti superiori. Nella fase di spinta in avanti si espira l'aria dai polmoni e durante il ritorno si inspira.

**Contro:** Non si riscontrano particolari patologie conseguenti a questo movimento.

# **ESERCIZI CON IL CERCHIO**

## Scheda esercizio: SPINTE AVANTI INDIETRO CERCHIO

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Afferrando in modo saldo il cerchio lo si allontana ed avvicina dal torace distendendo gli arti frontalmente. A parte gli arti superiori, tutto il resto del corpo deve restare immobile, con gli arti inferiori in leggera flessione. Nella fase di allontanamento del cerchio dal corpo si espira e durante il ritorno si inspira profondamente.

**Contro:** Non si evidenziano particolari patologie a carico di questo esercizio

## Scheda esercizio: VOLANTE

### Illustrazione fotografica del movimento:

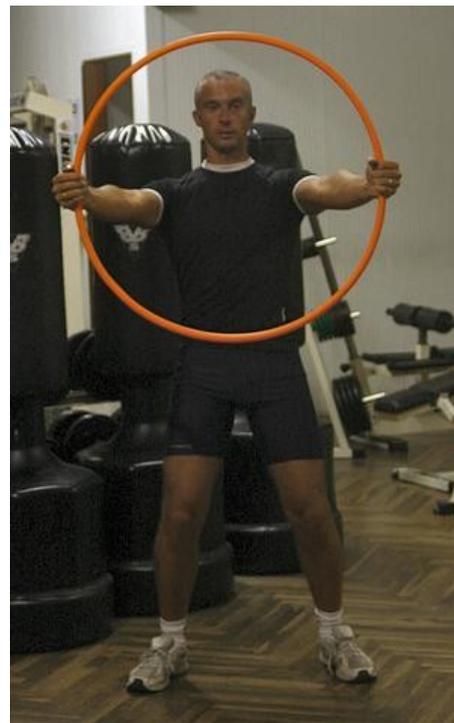


**Commenti d'esecuzione:** a braccia tese afferro alle estremità il cerchio ed inizio a farlo ruotare come se fosse il volante di un veicolo. Arrivando pressoché a fine corsa articolare, questo movimento coinvolge il cingolo scapolo-omerale.

**Contro:** da svolgere con prudenza in caso di periartrite alle spalle.

## Scheda esercizio: TORSIONI DEL BUSTO COL CERCHIO

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Torsioni del busto, insieme allo sguardo. Il cerchio deve essere sempre tenuto saldamente con entrambe le mani in totale estensione. Il movimento ad ogni ripetizione deve essere sempre seguito dallo sguardo. Gli arti inferiori sono semi-tesi, assecondando l'azione senza interagire.

**Contro:** sconsigliato in caso di patologie lombari(ernie, sciatalgie, protusioni discali...)

## Scheda esercizio: VENTAGLIO COL CERCHIO

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** L'azione di sollevamento del cerchio con le braccia tese coinvolge gli arti superiori, le fibre alte dei pettorali ed i deltoidi. Tale movimento deve essere svolto con lentezza, inspirando durante la salita ed espirando nella discesa. Le gambe restano semi tese durante tutto il tempo d'esecuzione.

**Contro:** da svolgere con cautela in caso di contropatia scapolo omerale.

## Scheda esercizio: ENTRATE FRONTALI NEL CERCHIO

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Può essere usato per ottenere un buon livello di sincronismo tra parte superiore del corpo e quella inferiore. Deve essere svolto alternando gli arti inferiori a ogni passaggio nel cerchio, per portarlo su, lungo il corpo e facendolo fuoriuscire dal capo. L'obiettivo più consono a tale esercizio è quello del riscaldamento generale.

**Contro:** Non si segnalano particolari effetti collaterali

## Scheda esercizio: DISTENSIONI SOPRA LE SPALLE COL CERCHIO

Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Cercando di raggiungere la massima estensione verso l'alto del corpo, si cerca di sollevare al massimo il cerchio con le braccia tese. Fatto ciò inizia la fase espiratoria di discesa per riportare il cerchio all'altezza delle spalle. Tutto il corpo durante il lavoro deve restare fermo salvo gli arti superiori.

**Contro:** Da svolgere con attenzione in caso di cervicalgia e periartrite scapolo-omerale.

## Scheda esercizio: DISTENSIONI LUNGO IL BUSTO COL CERCHIO

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Qui l'utente si appresta a svolgere un movimento completo che parte dall'accosciata per arrivare fin sopra la testa col cerchio a braccia tese. Il cerchio scorre lungo il corpo partendo da poco sopra il livello delle caviglie per arrivare linearmente sin sopra la testa a braccia completamente distese. La fase di discesa deve essere accoppiata all'espirazione, mentre quella di risalita all'inspirazione.

**Contro:** alto coinvolgimento dell'articolazione del ginocchio insieme alla zona lombare.

## Scheda esercizio: ACCOSCIATE COL CERCHIO

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** soluzione in accosciata col cerchio fra le mani. L'azione comporta un movimento del cerchio che parte dal punto vita per arrivare fin a poco sopra le caviglie. L'espiazione è da associare alla fase di discesa. E' importante porre articolare attenzione al rachide che deve sempre essere in estensione, così come allo sguardo che deve restare stabilmente rivolto in avanti.

**Contro:** Qui l'attenzione deve essere concentrata alla zona lombare ed alle ginocchia

## Scheda esercizio: ENTRATE LATERALI COL CERCHIO

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Esercizio di natura puramente coordinativa, orientato al riscaldamento fisico generale. E' necessario introdurre in sequenza gli arti inferiori del cerchio, facendolo transitare lateralmente da destra verso sinistra, per poi ripetere nell'altro senso. La respirazione è completamente libera.

**Contro:** Non si riscontrano particolari problematiche.

## Scheda esercizio: DISTENSIONI AD ARCO COL CERCHIO

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Il cerchio viene usato nella distensione di un arto alla volta, prima dal lato destro e poi da quello sinistro, facendo seguire lo sguardo. L'utilizzo dello strumento è equiparabile a quello di un arco. Nella distensione dell'arto si deve espirare.

**Contro:** Da svolgere con attenzione in caso di patologie ai gomiti

## Scheda esercizio: TORSIONI CERCHIO SOPRA LA TESTA

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Forma di circonduzione verso l'alto degli arti superiori. Efficace per riscaldare il cingolo scapolo omerale, si solleva il cerchio afferrandolo con le mani alle estremità opposte. Si inizia quindi un movimento di rotazione dell'oggetto in un senso e nell'altro alternativamente. Gesto con respirazione libera.

**Contro:** Da non svolgere in caso di cervicalgia o periartrite alle spalle.

## Scheda esercizio: FLESSIONI LATERALI CON CERCHIO IN ALTO

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Azione di flessione laterale del busto. Il cerchio è posto costantemente sopra il capo con braccia tese e ben saldo alle estremità opposte. A questo punto con movimenti alternati sia a destra che a sinistra si comincia a flettere il busto. Tale lavoro fa sì che i fianchi siano tonifica/allungati come dovuto.

**Contro:** Esercizio che coinvolge selettivamente i muscoli obliqui insieme a molti altri, senza particolari controindicazioni da evidenziare.

# **ESERCIZI CON LA CORDA**

## Scheda esercizio: LUNGHEZZA CORDA

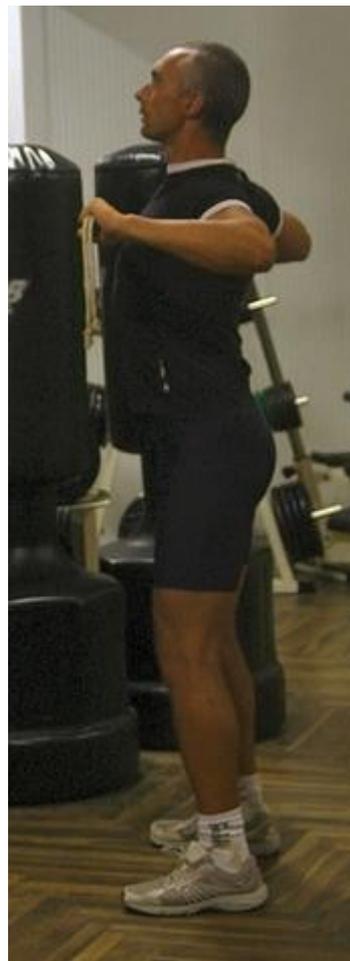
### Illustrazione fotografica del movimento:



Illustrazione della lunghezza della corda necessaria alla svolgimento della sessione. Otterremo una lunghezza massima della corda pari ad almeno l'altezza del praticante. Se invece la corda è piegata tre volte su se stessa avremo una dimensione maggiore di quella che intercorre tra le due spalle. Infine se la corda è piegata a metà sotto il piede, deve poter raggiungere almeno la mano con avambraccio posizionato a  $90^\circ$  rispetto al braccio.

## Scheda esercizio: DISTESIONE FRONTALE CORDA

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Badando bene che la corda resti sempre completamente tesa fra le mani. Si porta l'attrezzo al petto per poi espirare nella distensione frontale.

**Contro:** Non sono da segnalare particolari controindicazioni

## Scheda esercizio: ALZATE FRONTALI CORDA

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Sollevamento frontale a corda tesa. La partenza è con la corda in appoggio sulle cosce, per poi inspirare in tutta la fase di risalita fino all'arrivo sopra le spalle. Quindi si ridiscende espirando.

**Contro:** Da svolgere con attenzione in caso di contropatia scapolo-rotulea o cervicalgia

## Scheda esercizio: ALZATE CORDA SOPRA LA TESTA

### Illustrazione fotografica del movimento:

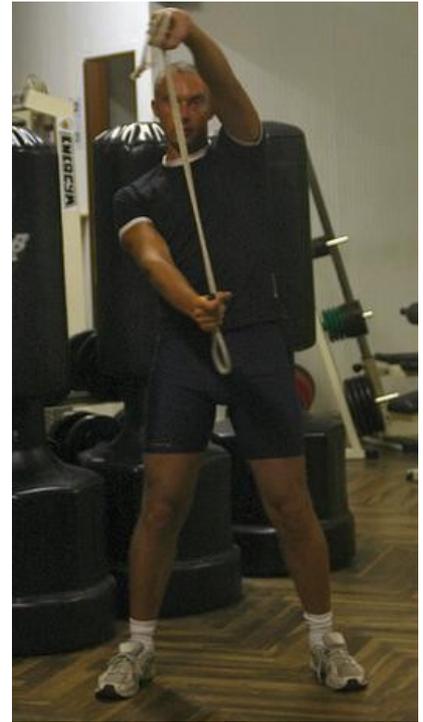


**Commenti d'esecuzione:** Mantenendo sempre la corda tesa fra le mani, abbasso gli arti superiori fino alle cosce per poi alzarti in alto sopra la testa. La respirazione segue il movimento delle braccia, dove nella salita si inspira e nella discesa si espira.

**Contro:** Nella eventuale presenza di conflitto acromiale è necessario non superare l'altezza delle spalle durante la risalita.

## Scheda esercizio: CORDA GIRO

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** A corda tesa, faccio ruotare l'oggetto. Quindi le braccia restano anch'esse tese, procedendo con moto orario ed antiorario alternativamente. La respirazione deve essere libera e coordinata alla velocità di svolgimento.

**Contro:** Non sono da evidenziare particolari fattori negativi

## Scheda esercizio: CORDA TENSIONE ISOMETRICA

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Particolare esercizio di natura isometrica. Si entra in uno stato di forte contrazione globale, in una posizione di lieve accosciata. Le braccia devono essere piegate, con i gomiti posteriori alla schiena. La corda deve essere afferrata in modo saldo e messa in tensione. La contrapposizione di spinta tra arti superiori ed inferiori deve essere alta. Il busto esteso e lo sguardo rivolto in avanti. Con una respirazione libera, si mantiene la posizione per alcuni secondi.

**Contro:** Non si evidenziano particolari problemi di svolgimento a carico articolare.

## Scheda esercizio: CORDA SCI

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Deve essere assunta una posizione di accosciata, con braccia tese in avanti. La corda è fissata sotto i piedi, che sono posizionati ad una distanza pari a quella delle spalle. Quindi afferrandola saldamente con le mani la si mette in tensione. Gli arti superiori devono essere posizionati in avanti, così come lo sguardo rivolto nella stessa direzione e la schiena iperestesa.

**Contro:** Da non svolgere in presenza di lombosciatalgia.

## Scheda esercizio: CORDA MARIONETTA

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Restando in equilibrio con la corda sotto la pianta di un piede si solleva il ginocchio, facendo forza con le mani che afferrano la corda alle estremità. La combinazione del lavoro tra braccia e gambe, crea una sinergia completa tra i vari gruppi muscolari della parte alta e bassa del corpo. Ogni volta che il ginocchio viene sollevato verso il petto si espelle il fiato.

**Contro:** Non si riscontrano particolari problematiche di svolgimento

## Scheda esercizio: TORSIONI CORDA

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Torsioni del busto con la corda tesa frontalmente fra le mani. La larghezza dell'impugnatura deve essere pari a quella delle spalle. Lo sguardo segue sempre la corda e quindi si effettua la torsione del busto prima da un lato e poi dall'altro, alternativamente. Il movimento deve essere svolto in modo controllato ed a ogni torsione si effettua l'espiazione. I piedi sul pavimento devono essere posizionati poco più distanziati rispetto alle spalle e gli arti inferiori leggermente flessi e bloccati.

**Contro:** Se l'utente è sofferente di lombalgia sarà bene che svolga l'esercizio con cautela.

# **ESERCIZI LEZIONE 1**

## Scheda esercizio: TORSIONE E ALLUNGO

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Esercizio di stretching dinamico, che mette in allungamento la zona lombare, dei glutei e femorali. Senza tralasciare la tonificazione attiva della parete addominale ed obliqui. Con le gambe sono leggermente divaricate. Braccia totalmente aperte a 180°, si esegue una torsione torsione del busto, in modo che la mano destra vada a toccare il piede destro e viceversa. Lo sguardo è sempre rivolto dalla parte opposta ed a ogni torsione si espelle il fiato. Nel passaggio dalla torsione sul lato sinistro al destro, le mani vengo raccolte al petto per poi essere nuovamente aperte per toccare il lato opposto.

**Contro:** Esercizio dinamico che deve essere svolto con cautela in caso di lombalgie.

## Scheda esercizio: SCIVOLO E ALLUNGO

### Illustrazione fotografica del movimento:

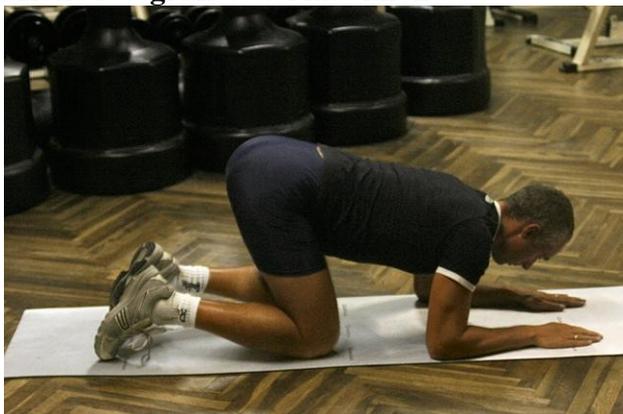


**Commenti d'esecuzione:** In quadrupedia, con lo sguardo sempre rivolto verso il basso si esegue uno scivolamento frontale della mano, sfiorando il terreno, per arrivare alla massima distanza possibile. L'altra mano svolge la funzione di sostegno del tronco, in modo che la schiena non venga mai sovraccaricata. Nella fase di allungamento si effettua la respirazione e nel ritorno, poco più indietro rispetto alla mano di sostegno vengono concluse l'espiazione e scivolamento. Ogni movimento mette in allungamento tutta la muscolatura anteriore del torace, coinvolgendo l'arto in questione.

**Contro:** Alto carico sull'articolazione del polso di sostegno, sarà bene quindi distendere e smuovere quella zona con delle circonduzioni al termine di ogni serie.

## Scheda esercizio: BRACCIO TESO TRICIPITE

### Illustrazione fotografica del movimento:

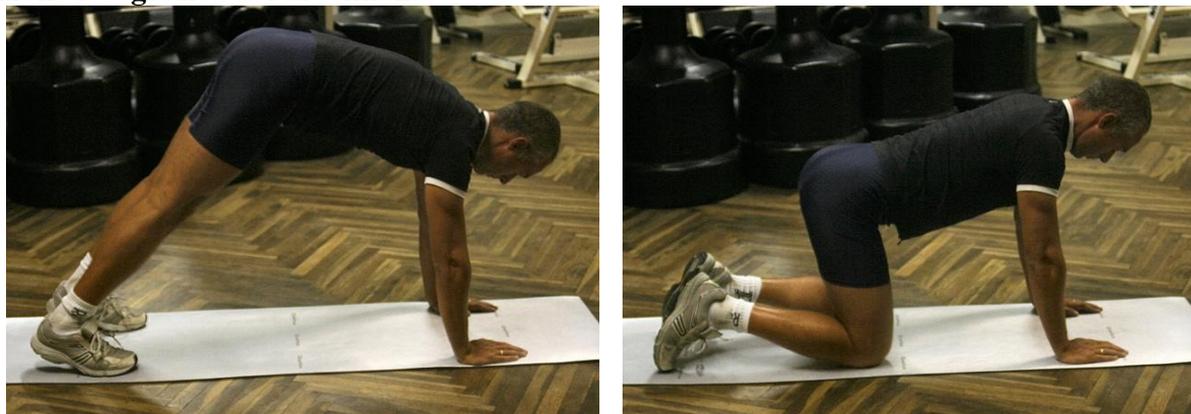


**Commenti d'esecuzione:** Lavoro tonificante a carico dei muscoli tricipiti. La posizione di base è in quadrupedia, quindi con mani e gomiti a larghezza spalle, si esegue la distensione dell'arto superiore. Lo sguardo deve essere sempre rivolto verso il basso. Così come gli arti inferiori devono sempre essere posizionati alla larghezza delle spalle, insieme i piedi e le ginocchia. Nella fase di distensione si espelle in fiato mentre durante il ritorno si inspira, senza mai far toccare completamente i gomiti sul terreno.

**Contro:** Porre particolare attenzione in caso di epicondiliti protratte.

## Scheda esercizio: SOLLEVO A PONTE

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Sollevo a ponte sia busto che ginocchia, partendo dalla posizione in quadrupedia. Lo sguardo è sempre rivolto verso il basso. Ad ogni sollevamento viene espulsa tutta l'aria. Nella fase discendente le ginocchia non vengono mai appoggiate completamente sul tappetino. Ogni volta gli arti si avvicinano al terreno si effettua una nuova risalita. Gli arti superiori restano sempre nella posizione di distensione.

**Contro:** Esercizio nel quale, visto il carico corporeo, è bene porre particolare attenzione all'articolazione dei polsi.

## Scheda esercizio: INCHINI

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Esercizio di apertura toracica, dove partendo dalla posizione in quadrupedia con ginocchia, piedi e braccia dislocati alla larghezza delle spalle, viene eseguito il movimento di abbassamento dei glutei e del torace. Lo sguardo è sempre rivolto verso il basso. Ogni volta che si esegue l'inchino si inspira profondamente, per poi risalire nuovamente. E' importante badare bene che il carico non sia mai distribuito sulla schiena ma totalmente sugli arti superiori.

**Contro:** Potrebbe risultare molto doloroso, anche se benefico in casi di lombosciatalgia. Porre particolare attenzione ai polsi durante la posizione alta. In caso di cervicalgia premurarsi che non venga mai sollevato lo sguardo verso l'alto.

## Scheda esercizio: RACCOLTE A UOVO

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Ideale per la mobilizzazione del tratto lombare. Partendo dalla posizione in quadrupedia, per arrivare a quella di accovacciamento a 'uovo'. Il passaggio avviene attraverso un'accurata distribuzione dei carichi, seguita da una leggerissima spinta degli arti superiori, senza mai provare fatica. Lo sguardo deve essere sempre rivolto verso il terreno. L'espirazione avviene nel passaggio verso la posizione a uovo.

**Contro:** Può presentare problemi con eventuali sciatalgie in corso. Particolare riguardo verso i polsi durante l'impatto sul terreno per tornare nella posizione in quadrupedia.

## Scheda esercizio: ONDA STATICA

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Movimento composto, formato da tre stazioni corporee: In Pronazione, a contatto con il terreno, dopo aver sollevato il busto con le braccia tese e bacino a terra, viene posizionato a ponte dell'intero corpo. Formando una linea retta tra arti inferiori e busto. Al fine di non sovraccaricare troppo il tratto cervicale, è bene che lo sguardo rimanga rivolto verso il terreno. La composizione nei suoi tre movimenti deve essere svolta in sequenza. L'espirazione avviene durante la discesa.

**Contro:** Prestare molta attenzione a polsi e schiena. Alcune persone potrebbero non possedere la forza per formare il ponte con tutto il corpo. In questo caso sarà sufficiente fermarsi alle ginocchia, anziché estendere l'azione ai piedi.

## Scheda esercizio: APERTURE RESPIRATORIE

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** L'inizio del movimento è in posizione di quadrupedia, una mano è sotto il petto a palmo rivolto verso l'alto. Lo sguardo è sempre diretto verso la mano attiva. Ruotando quindi il busto verso l'esterno, si apre l'arto superiore portandolo in posizione alta. Il viso continua a seguire lo spostamento della mano per tutto il tempo. Durante il sollevamento del braccio avviene l'inspirazione. Il resto del corpo è immobilizzato.

**Contro:** Non esistono particolari controindicazioni, se lo svolgimento è corretto. Per questo è necessario che lo sguardo sia sempre rivolto verso la mano in movimento per evitare conflitti cervicali. Inoltre alla fine di ogni serie sarà bene rilassare per qualche momento l'articolazione del collo al sostegno del corpo.

## Scheda esercizio: ALLUNGAMENTO E ACCOSCIO

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Efficace esercizio di allungamento della muscolatura femorale posteriore e tonificazione dei quadricipiti. Le mani afferrano la punta dei piedi senza mai lasciarla. Quindi si estendono gli arti inferiori. Lo sguardo è sempre rivolto verso il basso. Il movimento deve essere svolto con lentezza e consecutivamente.

**Contro:** Da non svolgere in caso di lombalgia.

# **ESERCIZI LEZIONE 2**

## Scheda esercizio: PONTE GLUTEI

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Basilare esercizio per femorali, glutei e schiena. La posizione di partenza è quella supina ad arti inferiori flessi e piante dei piedi in appoggio sul terreno. Da qui si solleva il bacino verso l'alto, formando un ponte. La posizione alta deve essere mantenuta alcuni secondi, per poi iniziare lentamente la discesa, senza mai toccare completamente il terreno con i glutei. L'espirazione prende il via nella fase di ritorno a terra.

**Contro:** Non sono da segnalare particolari controindicazioni.

## Scheda esercizio: PONTE GLUTEI MOVIMENTO BRACCIA

### Illustrazione fotografica del movimento:

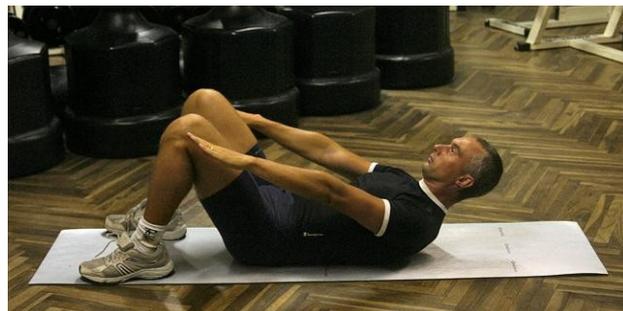
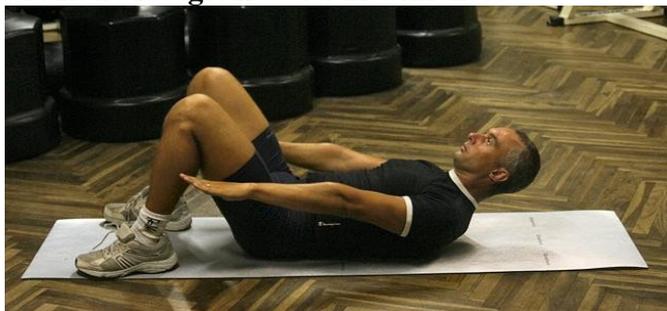


**Commenti d'esecuzione:** Bacino costantemente sollevato in posizione isometrica. Gli arti superiori estesi lungo il busto con mani a 'paletta', si inizia il movimento di abbassamento e sollevamento dell'arto, coordinandolo con l'atto respiratorio. La mano non deve mai superare nella salita l'altezza della coscia e in discesa non deve mai toccare completamente il terreno.

**Contro:** Non si segnalano particolari effetti collaterali

## Scheda esercizio: CRUNCH ISOMETRICO CON MOVIMENTO BRACCIA

### Illustrazione fotografica del movimento:

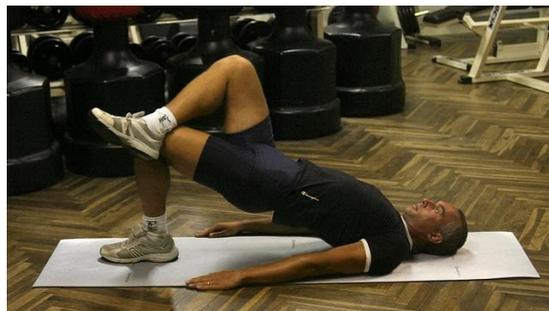


**Commenti d'esecuzione:** La posizione portante è quella di un classico crunch svolto in stazione isometrica. Arti inferiori piegati e piedi in appoggio, tutta la schiena aderente al terreno, tranne la zona delle spalle e capo che rimangono stabilmente sollevate dal terreno, con sguardo verso l'alto. Gli arti superiori sono estesi lungo il busto muovendosi verso l'alto ed il basso, senza che tocchino mai il terreno o che superino l'altezza delle ginocchia. Ogni volta che si abbassano le braccia l'aria deve essere espulsa.

**Contro:** Particolarmente sollecitato è il tratto cervicale.

## Scheda esercizio: PONTE GLUTEI A GAMBA SOLA

### Illustrazione fotografica del movimento:

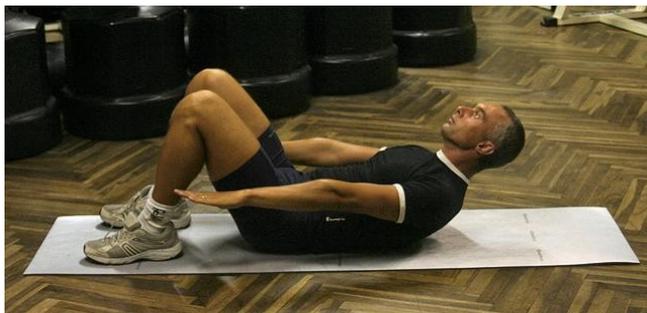


**Commenti d'esecuzione:** Versione più difficoltosa del più classico esercizio 'ponte glutei', dove a gamba accavallata si posiziona un solo piede in appoggio sul pavimento in zona centralizzata. Le braccia sono lungo il corpo, appoggiate completamente al tappetino. Durante il movimento i glutei si staccano completamente dal pavimento formando una sorta di ponte, per poi discendere espirando verso il terreno senza toccarlo mai del tutto. Il beneficio qui è molto alto a carico di muscoli femorali, glutei e zona lombare.

**Contro:** Solo coloro già sofferenti di gravi sciatalgie dovrebbero svolgerlo con molta cautela, agli altri non sono da presentare particolari controindicazioni.

## Scheda esercizio: CRUNCH BRACCIA TESE

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** A gambe flesse, con piedi appoggiati al terreno e parte alta del corpo completamente aderente al tappetino. Si mantengono sollevate le braccia a 'mezz'aria' bloccandole, quindi si incominciano a sollevare spalle e capo, senza mai reclutare la zona lombare. Lo sguardo è fisso verso l'alto. Quindi ad ogni fase ascendente si espira, per poi ritornare inspirando.

**Contro:** In caso di cervicalgie l'esercizio è da svolgere con attenzione.

## Scheda esercizio: PONTE GLUTEI E GAMBA TESA SU-GIU'

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** In appoggio su un solo arto, a gamba tesa e piede a martello, si forma un ponte con il corpo sollevando la zona del bacino. Sia braccia che nuca sono aderenti al terreno, con l'altro arto completamente teso e piede a martello si inizia il movimento in alto ed in basso. Il movimento deve essere svolto in modo asimmetrico alternato, effettuando una serie da un lato e poi dall'altro. Al movimento deve essere sincronizzata la respirazione.

**Contro:** Non presenta particolari controindicazioni.

## Scheda esercizio: SIT UP PARZIALE BRACCIA TESE BLOCCATE

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Arti inferiori leggermente in flessione, con talloni in appoggio, partendo da seduti e braccia tese parallele al terreno. Dalla posizione di partenza appena descritta inizia uno spostamento del busto all'indietro ed in avanti di pochi centimetri, lo sguardo è fisso frontalmente con braccia totalmente bloccate. Durante la discesa del busto prende il via l'inspirazione.

**Contro:** Da non svolgere se è in atto un processo infiammatorio o altra patologia a carico del tratto lombare.

## Scheda esercizio: SIT UP ISOMETRICO CON MOVIMENTO BRACCIA

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Versione di sit-up senza movimento, con coinvolgimento della muscolatura addominale in contrazione isometrica. Le braccia sono tese, in posizione di partenza parallela al pavimento. Eseguendo movimenti degli arti superiori di abbassamento e sollevamento, tutto sincronizzato con il tempo di respirazione che deve essere assolutamente lento. Gli arti inferiori sempre bloccati in flessione con talloni in appoggio sul tappetino. Lo sguardo permanentemente rivolto in avanti.

**Contro:** Azione molto concentrata sulla zona lombare, pertanto coloro che presentano problemi in quell'area corporea dovrebbero stare particolarmente attenti.

## Scheda esercizio: SPINTA IN ALTO PONTE GLUTEI

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Posizione di allungamento statico. Le mani spingono con forza i glutei verso l'alto grazie all'appoggio sul terreno dei gomiti. I piedi sono posizionati sul tappetino con la pianta completamente in appoggio, cercando di formare un ampio arco con schiena ed arti inferiori. Lo sguardo è fisso verso l'alto con la nuca sempre appoggiata sul pavimento. La respirazione è libera ma controllata.

**Contro:** non si evidenziano particolari conflitti.

## Scheda esercizio: GINOCCHIA AL PETTO SUI GOMITI

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Raggiunta posizione di partenza, con gomiti appoggiati al terreno, piedi sollevati e ginocchia al petto, sguardo avanti e piedi a martello. Diventa possibile incominciare a muovere gli arti inferiori verso il petto per poi allontanarli leggermente. Alla chiusura delle cosce verso l'addome è necessario espellere l'aria. I piedi non devono mai prendere contatto con il pavimento.

**Contro:** Vista l'inclinazione del busto, diventa necessario porre particolare attenzione al carico della muscolatura del collo per le persone meno allenate. Ideale accorgimento è quello di avvicinare il più possibile il mento allo sterno.

## Scheda esercizio: PINOCCHIETTO

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** A gambe tese e piedi a martello, con gomiti appoggiati a terra, si eseguono in alternanza movimenti verso l'alto ed il basso degli arti inferiori. Il raggio d'azione della gamba non deve mai superare i 45° verso l'alto, senza arrivare al contatto con il terreno.

**Contro:** Lo sguardo è sempre rivolto in avanti, pena carico eccessivo per la muscolatura del collo.

## Scheda esercizio: CIRCONDUZIONI BACINO DEFATICANTI

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Effettuare Ampie cerchi spostando il bacino, mettendo in gioco il tratto lombare della colonna, e le articolazioni coxo-femorali. I piedi sono posizionati leggermente più distanziati rispetto allo spazio biacromiale, le mani ai fianchi e lo sguardo sempre rivolto in avanti. Sarà bene svolgere circonduzioni sia in senso orario che in quello anti orario. La respirazione è libera.

**Contro:** Non sono da segnalare problemi articolari di sorta.

# **ESERCIZI LEZIONE 3**

## Scheda esercizio: ALLUNGAMENTO DELL'ARTO RESPIRATORIO

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Dalla posizione in quadrupedia e sguardo sempre in basso, scivolando con la mano, allungo il braccio e ad arrivo il più lontano possibile. L'altro arto superiore sostiene il corpo, in modo che con venga mai caricata la schiena.

Azione molto indicata per coloro che intendono migliorare la mobilità della spalla ed accentuare la capacità toracica. Infatti ad ogni allungamento dell'arto corrisponde una profonda inspirazione.

**Contro:** Porre particolare attenzione al carico articolare sui polsi. Per questo è prudente al termine di ogni serie eseguire qualche movimento di scioltezza a carico della mano.

## Scheda esercizio: INCHINI RESPIRATORI

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** La stazione di partenza è quella in quadrupedia con mani, ginocchia e piedi posizionati all'apertura del tappetino. Si discende quindi con i glutei fino ai talloni. La fronte deve avvicinarsi il più possibile al terreno, mentre gli arti superiori sono completamente allungati sopra la testa. Durante l'atto di discesa si espelle completamente l'aria dai polmoni e si resta a terra fintando che non inizia una nuova inspirazione, quindi si risale.

**Contro:** Non sono da evidenziare particolari situazioni di sovraccarico, salvo riguardo all'articolazione del polso per chi soffre di debolezza in quel punto.

## Scheda esercizio: APERTURE RESPIRATORIE

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** L'azione dell'esercizio è quella di rinforzare la zona dorsale e cervicale. Grazie al movimento della mano che passa ad ogni ripetizione sotto l'ascella opposta, oltrepassandola. Lo sguardo deve essere sempre rivolto verso la mano e ad ogni chiusura l'aria viene espulsa. Il braccio che svolge il movimento passa in apertura alla posizione alta. L'altro sostiene il busto e resta saldamente a contatto col terreno attraverso la mano.

**Contro:** In situazioni articolari compromesse a carico di polsi e cervicale, questo esercizio deve essere svolto con cautela.

## Scheda esercizio: CHIUSURA BRACCIO AL PAVIMENTO

### Illustrazione fotografica del movimento:

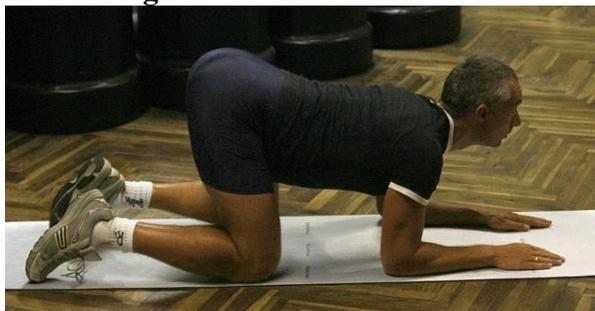


**Commenti d'esecuzione:** Azione di scivolamento della mano sul terreno. Il palmo deve essere solamente appoggiato ma senza carico al pavimento. Partendo con il braccio aperto lateralmente, nella posizione in quadrupedia, si effettua la chiusura portando la mano in avanti rispetto alle spalle. Lo sguardo segue sempre l'arto in movimento. Ad ogni chiusura si effettua una espirazione. L'arto inattivo sostiene il corpo in modo che la schiena non sia mai in carico.

**Contro:** I punti critici del presente esercizio sono i polsi ed il tratto cervicale.

## Scheda esercizio: SCHIENA GATTO

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** La mobilitazione della colonna è sia globale che semplice con questo esercizio. Nella posizione in quadrupedia, con gomiti appoggiati al terreno, si guarda prima verso le ginocchia incurvando la schiena ed espirando completamente. Nella fase di ritorno lo sguardo viene rivolto verso l'alto e la schiena viene portata in inversione inspirando. Il passaggio da una stazione all'altra deve essere lento e graduale, rispettando i tempi di respirazione.

**Contro:** Coloro che soffrono di cervicalgia dovrebbero evitare di coinvolgere la zona del capo, limitando l'azione al solo busto.

## Scheda esercizio: SLACI GAMBA TESA LATERALE

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Qui sono coinvolti vari distretti della parte bassa del corpo come glutei, lombari, esterno coscia... La posizione è con le braccia tese in quadrupedia ed un arto inferiore teso all'infuori. Il piede quindi deve restare contratto a martello. Da qui si svolge un movimento di alzamento ed abbassamento, senza mai far toccare il terreno. Lo sguardo è sempre rivolto verso la gamba in movimento. Nella fase di ritorno verso il pavimento l'aria viene espulsa e nella risalita si inspira.

**Contro:** Alto carico di compressione a livello dell'articolazione del polso. Pertanto è consigliato scuotere con energia le mani al termine di ogni serie, durante il riposo.

## Scheda esercizio: GAMBA TESA SU / GIU'

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Nella posizione in quadrupedia, a gamba tesa indietro, si muove su e giù la gamba con il piede sempre a martello. Lo sguardo è sempre rivolto in basso, verso il piede in movimento. Le braccia sono tese a sostegno del busto. I movimenti dell'arto inferiore sono lenti e controllati, in sintonia con la respirazione.

**Contro:** Da svolgere con prudenza in presenza di lombo sciatalgia.

## Scheda esercizio: PRONO-INCHINO

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Esercizio di inchino che parte dalla posizione prona a terra. Corpo completamente aderente al tappetino, fronte, busto, cosce e piedi in appoggio sulle punte a martello. Mani e piedi devono essere posizionati circa alla larghezza delle spalle. Con lo sguardo sempre rivolto verso il basso, si effettua una spinta che man mano ci porta alla posizione di inchino, a braccia tese in avanti e glutei tra i talloni. In questo passaggio si espira profondamente, mantenendo la posizione di inchino fin tanto che è presente aria nei polmoni. Nella fase di ritorno in posizione prona prende il via inspirazione .

**Contro:** Esercizio particolarmente impegnativo a livello della muscolatura degli arti superiori.

## Scheda esercizio: APERTURA CHIUSURA GAMBA

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Scivolamento senza contatto col terreno sulla linea laterale. Il piede a martello viene spostato dalla posizione esterna laterale, per arrivare posteriormente al corpo. Il movimento di apertura/chiusura dell'arto inferiore svolto attraverso la muscolatura esterna della coscia, glutei e zona lombare. Tutto il movimento deve essere lento e sincronizzato con l'andamento respiratorio. Le braccia restano sempre tese a sostegno del busto.

**Contro:** Possono presentarsi problemi di apertura dell'arto inferiore per coloro che soffrono di rigidità coxo-femorale. Inoltre è necessario prestare sempre la massima attenzione alla pressione esercitata sui polsi da parte del peso corporeo.

## Scheda esercizio: CIRCONDUZIO POSTERIORI

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Assunta la posizione in quadrupedia, viene disteso uno degli arti inferiori verso indietro. Quindi mantenendo il piede a martello, viene svolta una circonduzione con circonferenza non troppo ampia. Al fine di ridurre il carico cervicale, si osserva sempre l'arto che lavora, mantenendo il capo rivolto verso il basso. Terminata la serie si procede con l'altro arto.

**Contro:** Non si evidenziano particolari problematiche di svolgimento.

## Scheda esercizio: CERCHIO LATERALE PIEDE

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Non appena viene assunta la posizione in quadrupedia sul tappetino, a braccia tese, si distende un arto inferiore lateralmente. Mantenendo la massima contrazione con piede a martello, si effettua un movimento circolare, senza mai toccare il piede sul pavimento. La velocità d'esecuzione deve essere paragonabile a quella della respirazione.

**Contro:** Si evidenzia, a causa della posizione in quadrupedia a braccia tese, un carico elevato sui polsi.

## Scheda esercizio: CERVICALE RUOTO QUADRUPEDIA

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Rotazione del capo col corpo in posizione quadrupede e gomiti in appoggio sul terreno. Il mento deve essere portato lentamente da una spalla all'altra, passando per il centro con sguardo rivolto verso il tappetino. Durante la rotazione in salita laterale del mento si espira, mentre nella discesa verso il centro si inspira. La velocità d'esecuzione deve essere strettamente sincronizzata con l'atto respiratorio.

**Contro:** In caso di cervicalgia in corso è bene attendere il decorso patologico prima di intraprendere questo esercizio.

## Scheda esercizio: BRACCIO A VENTAGLIO

### Illustrazione fotografica del movimento:

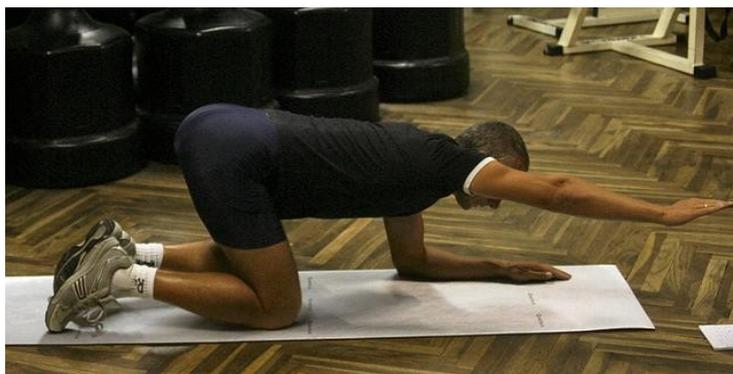


**Commenti d'esecuzione:** A quattro gambe, con un gomito appoggiato al terreno. Viene disteso un braccio lateralmente, con mano tesa a 'paletta'. Si esegue quindi un movimento di sollevamento ed abbassamento della mano. Il tutto deve essere accompagnato dalla respirazione, espellendo quando si abbassa l'arto, senza però far mai toccare la mano sul terreno. Lo sguardo è bloccato verso il movimento.

**Contro:** Cervicalgie e conflitti scapolo omerali possono condurre a fastidi durante lo svolgimento.

## Scheda esercizio: ALZATA FRONTALE MANO

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Esercizio di sollevamento molto impegnativo dell'arto superiore. La posizione di base da assumere è quella in quadrupedia con gomito a terra. Il braccio coinvolto attivamente è disteso in avanti, con mano 'a paletta'. Si esegue il movimento di sollevamento ed abbassamento, senza mai toccare completamente il pavimento. Ad ogni abbassamento dell'arto superiore viene espulso il fiato. Lo sguardo è bene che sia sempre rivolto verso il basso per evitare un carico eccessivo nella zona cervicale.

**Contro:** Esercizio da evitare in caso di concomitante cervicalgia.

## Scheda esercizio: UOVO

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Posizione di allungamento per la muscolatura lombare. Qui si assume una posizione di raccolta, con braccia che avvolgono le articolazioni delle ginocchia. Rimanendo in equilibrio sui piedi che dovrebbero essere completamente in appoggio sul terreno, dalla punta al tallone. Situazione che però non tutti riescono a concretizzare per via di una diffusa rigidità tibio-tarsica. Si resta immobili per alcuni secondi trattenendo il fiato, per poi scendere in quadrupedia oppure risalendo in stazione eretta, espellendo contemporaneamente l'aria.

**Contro:** Concomitanti problemi fisici, quali danni a carico delle ginocchia, caviglie, rigidità alla schiena... Possono rendere difficile l'assunzione delle posizione appena descritta. Tuttavia con pratica e costanza la condizione fisica migliorerà.

# **ESERCIZI LEZIONE 4**

## Scheda esercizio: CALCIO AVANTI/INDIETRO

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Azione simulata di calcio, in stazione laterale a terra. Frangente di condotta che coinvolge in modo pronunciato la muscolatura laterale dell'arto inferiore attivo. Più la gamba viene mantenuta in tensione con piede a martello, più il coinvolgimento muscolare è intenso. Inoltre l'esecuzione deve essere sempre lenta e controllata, in sincronismo con la respirazione. I limiti del movimento sono la posizione ad angolo retto con il busto e l'altra in appoggio sul terreno.

**Contro:** Salvo seri problemi di natura coxo-artrosica, non si evidenziano controindicazioni di svolgimento.

## Scheda esercizio: BREVE SLANCIIO LATERALE

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Breve slancio laterale in posizione di decubito laterale, con andamento lento e controllato. Tutto deve essere in sincronia con la respirazione. Piede sempre a martello.

**Contro:** A causa dell'ampio coinvolgimento delle fasce laterali della muscolatura situata sull'esterno coscia, coloro che soffrono di coxo-artrosi dovrebbero svolgerlo con estrema prudenza.

## Scheda esercizio: BREVI SLACI A GAMBA TESA FRONTALI

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Con gamba tesa avanti e piede a martello, una volta assunta la posizione in decubito laterale, si muove l'arto di pochi centimetri verso l'alto e verso il basso. Tutto svolto lentamente, in modo da sentire le fasce muscolari esterne lavorare. Nella fase discendente l'aria viene espulsa, per poi ricominciare il ciclo.

**Contro:** Non sono da sottolineare particolari problematiche nell'individuo sano. E' importante però badare ai problemi di natura coxo-artrosica, in coloro che ne soffrono a priori.

## Scheda esercizio: GINOCCHI AL PETTO SUL LATO

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** In posizione laterale, si svolge questo singolare esercizio indicato per il rafforzamento della muscolatura situata nell'area dell'esterno coscia. Qui il piede è sempre a martello, come indicatore di tensione muscolare. Il movimento deve essere fluido sia nell'estensione che nel ritorno, quando si porta il ginocchio al petto. Nella fase di raccolta della gamba, si espira profondamente per poi ricominciare il ciclo.

**Contro:** Impegnativo per coloro che soffrono di contropatie localizzate nell'articolazione dell'anca. E' d'obbligo, svolgere l'azione con cautela.

## Scheda esercizio: CHIUSURE GINOCCHIO APERTO SUL LATO

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Facilissimo esercizio dedicato al reclutamento delle fasce oblique addominali insieme al capo lungo del quadricipite. Il piede anche in questo caso va tenuto a martello. Ogni volta che il ginocchio viene portato verso il petto diviene necessario espellere l'aria, per poi iniziare la manovra di ritorno. Nella fase di termine i piedi, pur sfiorandosi, non devono mai essere completamente a contatto. La stazione di partenza è in decubito, restando in appoggio su un gomito.

**Contro:** Sebbene l'esercizio solitamente non comporti problemi nella zona di lavoro, può verificarsi molto carico nel tratto cervicale a causa della stazione d'esecuzione

## Scheda esercizio: PONTE LATERALE

### Illustrazione fotografica del movimento:



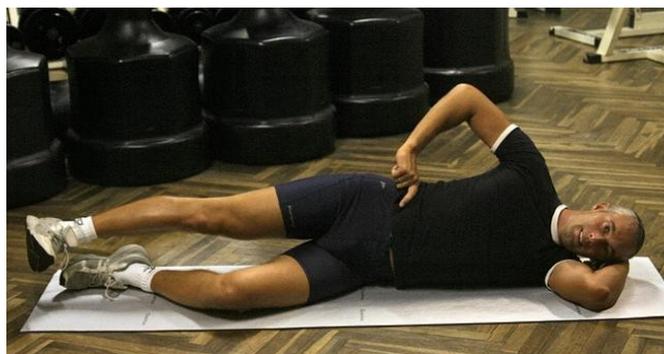
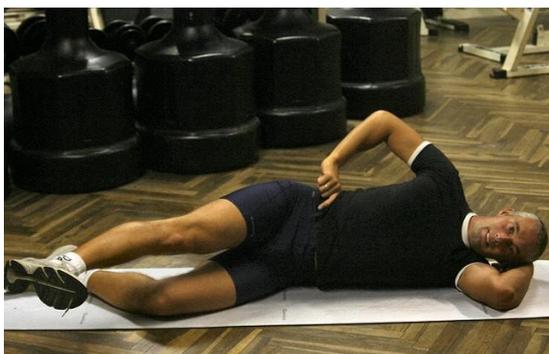
**Commenti d'esecuzione:** Il 'ponte laterale' è un esercizio tanto efficace quanto alla portata di pochi. Infatti per via di un rapporto sfavorevole forza/peso dell'utente fa sì che in pochi riescano ad eseguirlo correttamente, per una questione di equilibrio dovuto alla posizione instabile o per mancanza di resistenza alla fatica... Molti utenti purtroppo rinunciano a svolgerlo.

La posizione immergente e quella in decubito laterale, con gomito appoggiato sul tappetino. I piedi sono accavallati uno sull'altro, con l'arto inferiore più in alto spostato in avanti rispetto all'altro per garantire un migliore equilibrio. Sollevando il bacino si eseguono le ripetizioni necessarie. Solitamente la mano non utilizzata viene posta sul fianco, tuttavia per rendere lo svolgimento più facile molti la usano per premere sul tappetino contribuendo al sollevamento. Il coinvolgimento sulla muscolatura obliqua è eccezionale.

**Contro:** Molto faticoso, posizione instabile.

## Scheda esercizio: PICCOLA CIRCONDUZIONE A GAMBA TESA

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** In decubito laterale, con uno degli arti inferiori in completa tensione e piede a martello, si effettuano dei piccoli cerchi lenti. Una mano viene appoggiata sotto la testa e l'altra posta sul fianco. La respirazione deve essere lenta ma libera. Successivamente si procede sull'altro lato. Il reclutamento muscolare è a carico della parte esterna della coscia.

**Contro:** Non si evidenziano particolari effetti di disagio

## Scheda esercizio: CALCIO AVANTI/INDIETRO

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Posizione in decubito laterale, con una mano appoggiata su un fianco e l'altra che sorregge il capo. L'arto inferiore appoggiato al tappetino è leggermente flessso per garantire un maggiore stabilità nell'equilibrio. L'altro attivamente coinvolto nel movimento, nello stato di totale distensione con piede a martello esegue l'azione del calcio lentamente, per poi ritornare nella posizione di partenza. Ogni volta che viene assunta la posizione ad angolo retto tra coscia e busto viene espulsa l'aria.

**Contro:** Coloro che soffrono di coxo-artrosi dovrebbero svolgere questo esercizio con moderazione

## Scheda esercizio: ALLUNGAMENTO LATERALE GAMBA + BRACCIO

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Soluzione ginnica combinata tra parte alta e bassa del corpo. Con posizione immergente in decubito laterale, si afferra il piede sul dorso con la mano. Eseguendo un gesto energetico si distendono contemporaneamente sia l'arto inferiore che quello superiore. Portando quindi la muscolatura femorale in allungamento e quella della presa in contrazione. Nella fase di ritorno si completa una lenta espirazione.

**Contro:** Gli individui particolarmente limitati nell'escursione articolare e rigidi muscolarmente avranno alcune difficoltà di svolgimento.

## Scheda esercizio: SPINTE IN AVANTI SUL LATO CON LA GAMBA

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Azione tonificante per glutei e muscolatura dell'esterno coscia nella stazione in decubito laterale. Spostando il piede in avanti, con gamba distesa formando un angolo retto con il busto. Da qui espirando lentamente il fiato si riporta il ginocchio verso il petto.

**Contro:** Non si indicato particolari disagi d'esecuzione.

## Scheda esercizio: INARCO ESTENDO

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Assunta la stazione seduta con arti inferiori leggermente in flessione e braccia appoggiate alle tibie, si cerca di mobilitare l'intera colonna. Partendo quindi col viso rivolto verso il basso e la schiena incurvata si cerca di espellere quanta più aria possibile. Nella seconda parte del movimento si porta la schiena in iperestensione e sguardo rivolto in avanti, inspirando a pieni polmoni. Il tutto deve essere ripetuto per alcune ripetizioni con lentezza e controllo.

**Contro:** Solitamente i problemi più fastidiosi dell'esercizio in questione sono legati alla rigidità della colonna, insieme a scarsa coordinazione. Col tempo comunque diventa possibile acquisire una buona tecnica di svolgimento.

# **ESERCIZI LEZIONE 5**

## Scheda esercizio: SUI GOMITI GINOCCHIA AL PETTO

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** In appoggio sui gomiti, ginocchia al petto e sguardo rivolto in avanti, da qui si effettuano dei movimenti di pochi centimetri portando le ginocchia avanti ed indietro. Ogni volta che il torace viene 'compresso' dalle cosce l'aria polmonare deve essere espulsa. L'atto respiratorio deve essere lento ed in sincronia con la respirazione.

**Contro:** Può verificarsi un eccessivo carico circoscritto alla muscolatura anteriore del collo, in coloro che alla prime armi mantengono il viso rivolto verso l'alto anziché in avanti.

## Scheda esercizio: CRUNCH BRACCIA TESE

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Coricati in posizione supina, pianta del piede e nuca in appoggio sul terreno. A braccia distese verso l'alto, si sollevano spalle e capo mantenendo fisso lo sguardo verso il soffitto. Salendo verso la posizione alta si espelle il fiato. I movimenti di crunch devono essere sempre lenti e controllati, in modo tale da percepire il coinvolgimento del retto addominale.

**Contro:** Le persone particolarmente deboli nella zona della muscolatura del collo potranno percepire un livello maggiore di affaticamento per le prime sedute.

## Scheda esercizio: REVERSE CRUNCH

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** In posizione supina, con busto e capo appoggiati a terra, gli arti inferiori in flessione e le piante dei piedi in appoggio. Dalla posizione appena descritta di partenza, si effettua uno slancio che non deve partire dai piedi ma dalla contrazione addominale. Per effettuare tale movimento è necessario spingere con le braccia tese lungo i fianchi, contro il pavimento. Nel momento di chiusura, come se si trattasse di un 'palloncino spremuto', si espelle il fiato. Quindi nel ritorno si inspira.

**Contro:** Alcuni utenti hanno lamentato problemi riguardo la zona lombare e cervicale, anche non in concomitanza. Tuttavia la grandissima maggioranza di persone, anche con problemi articolari che lo hanno svolto, non hanno riportato problemi di sorta.

## Scheda esercizio: CRUNCH BRACCIA INTRECCIATE

### Illustrazione fotografica del movimento:

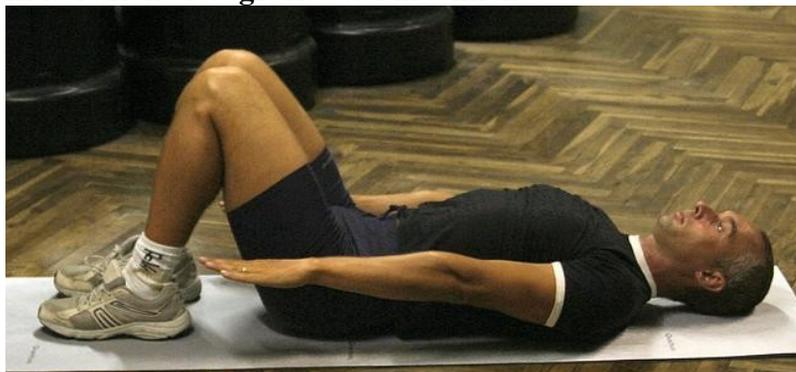


**Commenti d'esecuzione:** A braccia intrecciate, sopra la testa, in posizione supina con il capo in appoggio sugli arti superiori, come se si trattasse di un un cuscino, quindi gli arti inferiori in flessione con piante dei piedi in appoggio sul pavimento. Si sollevano le spalle, insieme alla testa ed alle braccia. Nella salita il fiato viene espulso, per poi iniziare lentamente la fase di discesa. Mantenere lo sguardo sempre fisso su un punto in alto.

**Contro:** Se l'esecuzione è corretta non si evidenziano particolari problematiche.

## Scheda esercizio: CRUNCH COMBINATO A BRACCIA TESE IN BASSO

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Supini a gambe in flessione e piedi a contatto sul terreno. Nuca appoggiata a terra e mani sollevate a mezz'aria con braccia tese. Partendo dalla posizione immergente appena descritta si sollevano spalle e capo a 'crunch', con braccia immobili sempre distese a mezz'aria. Contemporaneamente pure gli arti inferiori vengono coinvolti, portando le ginocchia verso il petto. Ad ogni sollevamento si svolge un'espirazione, mantenendo sempre lo sguardo fisso verso il soffitto.

**Contro:** Coloro con muscolatura del collo molto debole alle prime sedute potranno lamentare dolore in quella zona, che in seguito via via andrà scemando di lezione in lezione.

## Scheda esercizio: TORSIONI DEL BUSTO A TERRA

### Illustrazione fotografica del movimento:

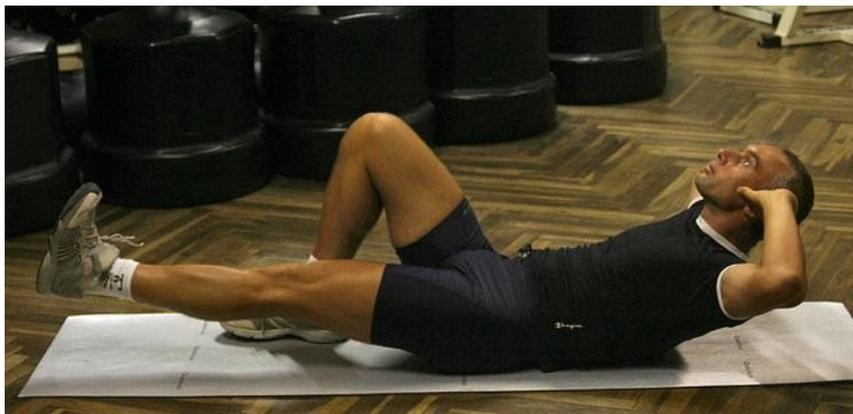


**Commenti d'esecuzione:** Azione decisamente incentrata verso la mobilità vertebrale, senza sforzo alcuno. La posizione di partenza è quella supina, con arti inferiori in flessione e piedi a contatto col terreno. Capo ben appoggiato al tappetino e sguardo rivolto verso l'alto a braccia tese, perpendicolari al terreno con mani a 'paletta'. Facendo ruotare la parte alta del corpo sul terreno, ci si posiziona ruotando una spalla su un lato. Espirando con braccia tese e con sguardo rivolto nella stessa direzione. Per tutta la durata della discesa si espelle il fiato dai polmoni, per poi risalire ed inspirare. L'identica azione deve essere svolta sul lato opposto.

**Contro:** Non si evidenziano particolari conflitti articolari, anche in coloro che ne soffrono. Sarà utile limitare l'escursione dell'azione per quelli che possiedono una limitata mobilità del rachide.

## Scheda esercizio: CRUNCH A CAMPANA

### Illustrazione fotografica del movimento:

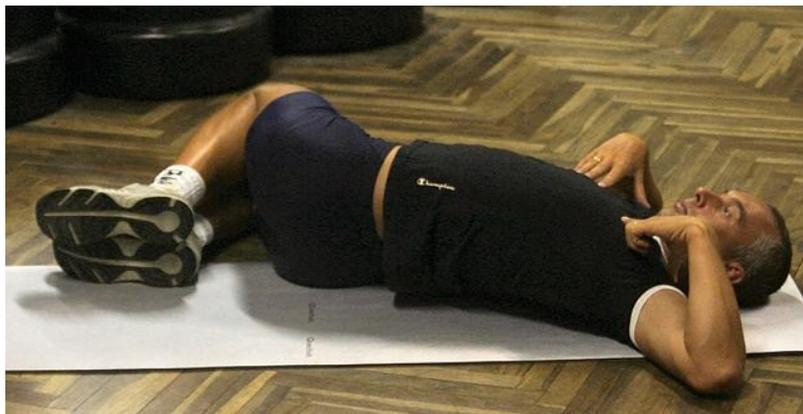


**Commenti d'esecuzione:** Lavoro principalmente a carico della zona addominale, si va a coinvolgere anche la muscolatura degli arti inferiori. Dalla posizione supina, con mani posizionate dietro la nuca per sorreggerla, gomiti larghi. Un piede in appoggio sul terreno e l'arto inferiore, con piede a martello e insieme a tutta la muscolatura in completa tensione. Si sollevano le spalle e si abbassa l'arto inferiore che è teso, espellendo il fiato. Così via fino all'esaurimento della serie. Lo sguardo è sempre fisso verso l'alto, coordinando l'intero movimento con la respirazione.

**Contro:** Coloro che soffrono di cervicalgia faranno bene a sostenere il capo il più possibile con l'aiuto delle mani.

## Scheda esercizio: OROLOGIO FLESSO

### Illustrazione fotografica del movimento:

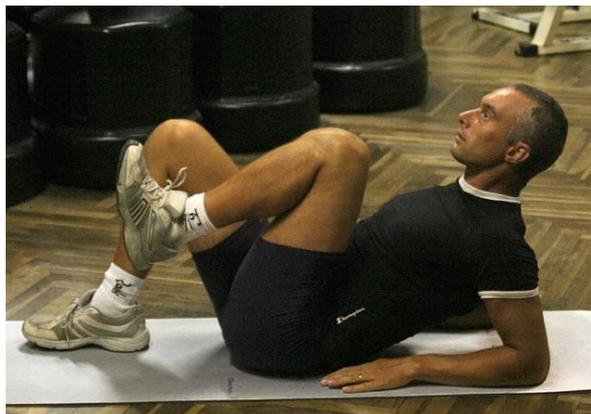


**Commenti d'esecuzione:** Supini sul tappetino, con gomiti a terra allargati e mani sul petto, gli arti inferiori sollevati e raccolti. Dalla posizione immergente descritta si da inizio alla rotazione del bacino laterale, fino a sfiorare il terreno espellendo il fiato. Da qui inizia la risalita inspirando, per svolgere la stessa azione dall'altro lato. Viene messa in gioco l'articolazione della zona lombare insieme ad un tratto più lungo della colonna. Oltre alla muscolatura obliqua dell'addome.

**Contro:** Da svolgere con escursione molto limitata in caso di presenza di ernia discale o discopatie in genere.

## Scheda esercizio: GINOCCHIA AL PETTO ALTERNATE

### Illustrazione fotografica del movimento:

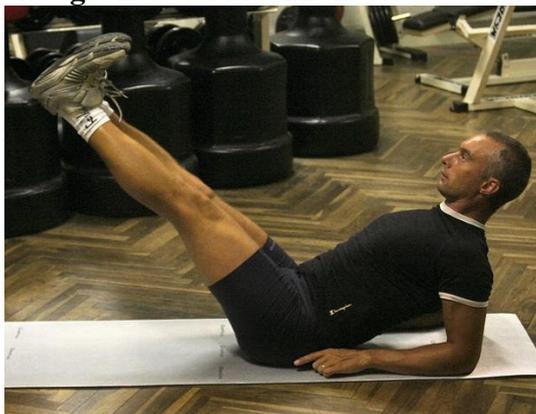


**Commenti d'esecuzione:** Coricati sui glutei ed in appoggio sui gomiti, arti inferiori raccolti con la pianta del piede aderente al tappetino. Si portano le ginocchia alternativamente al petto, espirando ogni volta. I piedi devono sempre essere mantenuti nella posizione a martello. Lo sguardo, per evitare sovraccaricare troppo la muscolatura del collo, deve essere sempre rivolto in avanti. L'esercizio possiede spiccate caratteristiche stimolanti circoscritte alla zona muscolare del bacino.

**Contro:** Non si evidenziano problematiche di sorta.

## Scheda esercizio: SUI GOMITI APRO/CHIUDO A GAMBE TESE

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Nella posizione immergente con glutei appoggiati sul tappetino e gomiti a terra. Si posizionano le gambe tese, formando 90 gradi con il busto e piedi uniti. Lo sguardo deve essere fisso in avanti. Da qui si inizia un lento e controllato movimento di apertura e chiusura delle cosce. La respirazione è libera. Il coinvolgimento della muscolatura del bacino è decisamente elevato, così come lo sono i muscoli quadricipiti, lo psoas e l'ileopsoas.

**Contro:** Chi lamenta dolore lombare dovrebbe svolgere questa azione con prudenza. Inoltre i principianti con muscolatura del collo ancora debole dovrebbero tenere il mento molto vicino alla base del collo, così da rivolgere lo sguardo leggermente verso il basso.

## Scheda esercizio: SUI GOMITI AFFONDI

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Nella posizione di partenza in appoggio sui glutei a gambe tese, si forma una 'squadra' col busto con angolo di circa 90 gradi. I gomiti sono in appoggio sul terreno, lo sguardo è fisso in avanti. Dalla posizione immergente si raccolgono le ginocchia al busto, con i piedi sempre in contrazione a martello. Quindi si espira, per eseguire nuovamente la distensione ed inspirare. L'intera azione deve essere molto consapevole e lenta.

**Contro:** Coloro che soffrono di sindrome lombare possono compensare svolgendo la distensione degli arti inferiori ad un livello parziale oppure uno alla volta.

## Scheda esercizio: SIT UP PARZIALI CON BRACCIA TESE

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** In posizione seduta, con arti inferiori leggermente in flessione. Busto esteso e leggermente inclinato all'indietro di qualche grado. Sguardo rivolto in avanti e braccia tese parallele al terreno. Dalla posizione immergente descritta si eseguono dei lievi movimenti del busto in avanti ed all'indietro, mantenendo inalterata l'estensione della colonna e la posizione degli arti superiori. Quindi all'indietro si inspira ed in avanti si espira.

**Contro:** Non si evidenziano significative problematiche nelle persone sane, anche se i sofferenti di sindrome lombare dovrebbero limitare l'escursione del movimento.

# **ESERCIZI LEZIONE 6**

## Scheda esercizio: TORSIONI E TOCCO IL PIEDE

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Senza incrocio tra gamba sinistra e braccio destro, come molti erroneamente svolgono... Si esegue una lievissima torsione del busto portando il piede sinistro contro la mano sinistra e viceversa. Durante l'azione le braccia sono allargate verso l'esterno e all'altezza delle spalle, con lo sguardo sempre rivolto verso il braccio opposto al piede con il quale si prende contatto. Nella fase di torsione il fiato viene completamente espulso, per poi iniziare un nuovo ciclo respiratorio sull'altro lato. Gli arti inferiori restano sempre immobili e divaricati, anche leggermente, con piedi a martello.

**Contro:** Il carico lombare può risultare significativo nel caso di coincidenza con una sindrome lombare.

## Scheda esercizio: FRONTE AL TERRENO DA SEDUTO

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Seduti, in posizione raccolta, con mani che intrecciano i polpacci agganciandosi alle caviglie. Si esprime una certa forza per far scendere il busto verso il terreno espirando tutta quanta l'aria dai polmoni. La posizione deve essere mantenuta fin tanto che c'è fiato nei polmoni. L'azione si ripete ciclicamente per un certo numero di volte. La condizione di allungamento è a carico della muscolatura lombare, quella dei glutei, dell'interno coscia. Mentre l'azione tonificante è a carico degli arti superiori e dell'addome.

**Contro:** Coloro che soffrono di coxo-artrosi potrebbero presentare disagio nello svolgimento dell'esercizio, così come i sofferenti di sindrome lombare.

## Scheda esercizio: TOCCO I PIEDI E APRO E CHIUDO LE GAMBE

### Illustrazione fotografica del movimento:

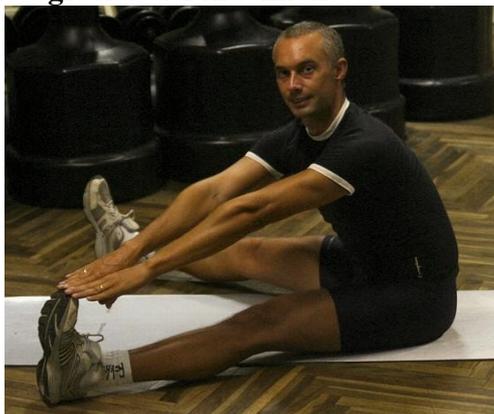


**Commenti d'esecuzione:** Dalla stazione seduta a gambe tese e divaricate, si vanno a toccare i piedi con schiena estesa e sguardo avanti. Ad ogni tocco si chiudono leggermente le gambe contemporaneamente. Azione che deve essere svolta esercitando forza con i quadricipiti e portando le mani in appoggio sul terreno retrostante. Quindi si esegue un nuovo tocco. L'azione si ripete allargando nuovamente. Si espira durante il tocco delle punte dei piedi.

**Contro:** Coloro che soffrono di patologie lombari dovrebbero eseguirlo con prudenza.

## Scheda esercizio: SEDUTO E ALLUNGAMENTO LATERALE

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** In posizione seduta, con arti inferiori in divaricazione e piedi a martello. Si toccano le punte con entrambe le mani seguite dallo sguardo in quella direzione, sia da un lato che dall'altro. Ad ogni contatto tra mani e piede si svolge una espirazione, inspirando nella risalita e rinnovando il ciclo dal lato opposto.

**Contro:** Un eccesso di rigidità molto diffuso tra la popolazione potrebbe limitare l'escursione del movimento, rendendo quindi impossibile il contatto tra mani e punta del piede. Sarà ugualmente efficace il contatto in un qualsiasi punto dell'arto inferiore con le dita della mano, purché l'azione sia svolta in modo rigoroso.

## Scheda esercizio: RACCOLGO E DISTENDO LE GAMBE CON TENUTA PIEDI

### Illustrazione fotografica del movimento:

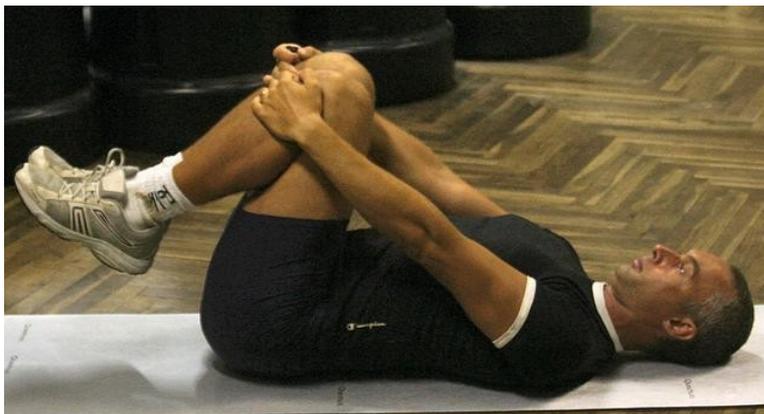
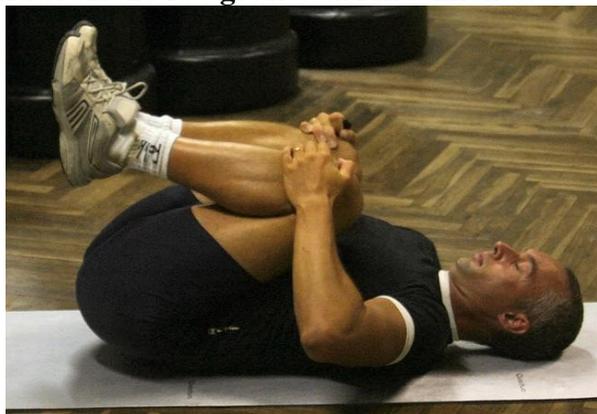


**Commenti d'esecuzione:** Azione combinata di allungamento e tonificazione muscolare. In stazione seduta, con mani che afferrano la punta dei piedi. A 'piccoli' passi si distendono via via gli arti inferiori senza lasciare mai la presa. Nella raccolta il fiato viene espulso, con azione tonificante per arti superiori ed inferiori. Durante la distensione viene invece enfatizzato l'allungamento muscolare a carico di ischiocrurali, bicipite femorale e zona lombare. Sarà bene svolgere alcune volte il ciclo di andata e ritorno.

**Contro:** Alcuni soggetti potrebbero avere difficoltà nell'eseguire la distensione completa degli arti inferiori senza perdere la presa con le mani dei piedi. In questo caso sarà sufficiente anche un allungamento solo parziale.

## Scheda esercizio: SUPINO PRESSIONI DELLE GINOCCHIA AL PETTO

### Illustrazione fotografica del movimento:

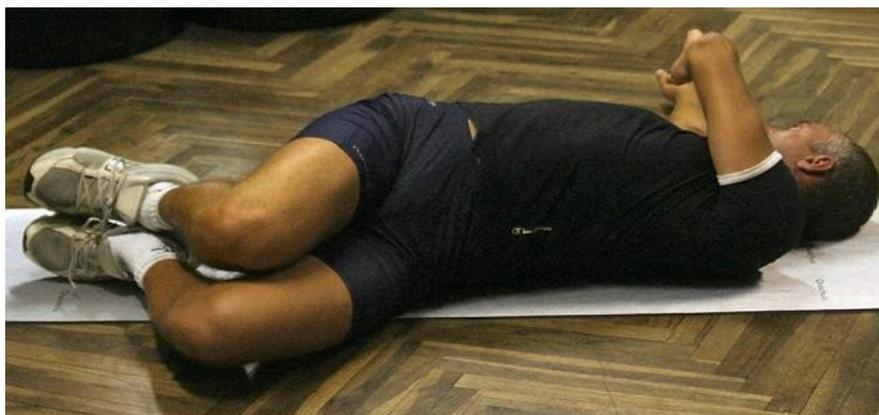
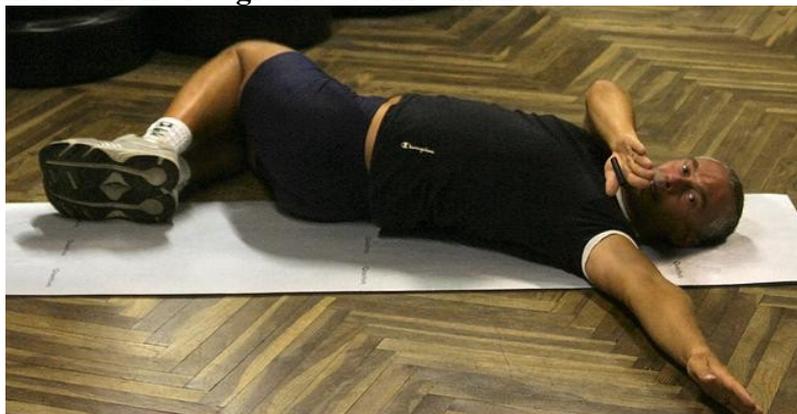


**Commenti d'esecuzione:** Dalla posizione immergente supina con ginocchia al petto da afferrate con le mani, si esegue una forte e prolungata pressione sul torace. In quel momento avviene un'espirazione prolungata, che quando terminata si rilascia lentamente inspirando, senza però mai lasciare le ginocchia e estendendo gli arti superiori. L'azione è da svolgere ciclicamente.

**Contro:** Non si riscontrano particolari controindicazioni

## Scheda esercizio: TORSIONE COMPLETA

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Allungamento in torsione. Si lasciano cadere gli arti inferiori flessi da un lato, avendo cura di avvicinare il più possibile le ginocchia verso il terreno. Da qui la parte superiore è rivolta dalla parte opposta in appoggio sul pavimento, con arti superiori estesi davanti al viso. Si mantiene la posizione per qualche secondo, fin tanto che si può fiato espellere lentamente. Quindi si inspira risalendo per discendere dal lato opposto espirando e ricominciando un nuovo ciclo.

**Contro:** Il problema più diffuso è rappresentato dalla rigidità corporea nell'arrivare in appoggio con gli arti al terreno. Difficoltà che solitamente va via via migliorando lezione dopo lezione.

## Scheda esercizio: SUPINO E DIVARICO CON PRESSIONE

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Azione rilassante finalizzata alla ricerca della maggior divaricazione delle ginocchia e 'apertura' del bacino. Qui le piante dei piedi sono a contatto e con il tallone il più vicino possibile all'inguine. Le mani in appoggio sulle ginocchia che premono verso il basso le ginocchia in apertura. La schiena resta in appoggio sul terreno in allineamento. Il tratto cervicale anch'esso in allineamento con il terreno e il mento in retroposizione. La respirazione è libera ma lenta e controllata. La posizione deve essere mantenuta per alcuni secondi e seguita da un periodo di recupero.

**Contro:** Le persone sofferenti di coxoartrosi dovrebbero svolgere questa azione con molta prudenza. Considerando che col tempo probabilmente potrebbe verificarsi un miglioramento della condizione fisica.

## Scheda esercizio: TORSIONE COMPLETA IN ALLUNGAMENTO

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Esercizio di contorsione corporea a carattere completo. Da supini si solleva il ginocchio sinistro, ruotando il bacino lo si lascia cadere dal lato destro. L'arto inferiore destro resta disteso. La mano destra esercita una pressione verso il basso sul ginocchio sinistro. Continuando con la parte alta, il braccio sinistro resta disteso ed aperto sul pavimento. Lo sguardo è rivolto verso la mano sinistra. Con respirazione lenta ma libera si mantiene la posizione per qualche secondo per poi eseguire l'identica operazione dall'altro lato invertendo il tutto.

**Contro:** Non si presentano particolari controindicazioni. Salvo che lo svolgimento risulta estremamente difficoltoso per coloro che possiedono una bassa flessibilità generale. Tutti però con tempo e pratica possono percepire un consistente miglioramento.

## Scheda esercizio: ALLUNGAMENTO CONTRAZIONE

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Afferrando le punte dei piedi con le mani partendo dalla posizione supina con ginocchia raccolte al petto, senza staccare mai la nuca dal pavimento si estendono sia gli arti inferiori che quelli superiori, tenendo molto saldamente con le mani. La ricerca dell'equilibrio potrà sbilanciare leggermente gli arti inferiori verso il viso durante la distensione. Situazione abbastanza normale e non problematica. Svolgendo l'estensione si espelle il fiato, quindi nella raccolta si inspira. Per gli arti inferiori si innescherà un processo di allungamento, mentre per quelli superiori di tenuta e quindi tonificazione.

**Contro:** In eccessi di rigidità non tutti riusciranno a distendere completamente gli arti inferiori. Ciò non rappresenta una grave problema perché con la pratica questa condizione migliorerà.

## Scheda esercizio: AUTO-ALLUNGAMENTO CON INCHINO

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Stando in piedi si portano le mani in alto, sopra la testa con le braccia tese. Sguardo rivolto leggermente verso l'alto, si cerca di produrre un auto-allungamento della colonna vertebrale. Fase in cui si inspira profondamente per poi trattenere il fiato alcuni secondi. Al termine si discende lentamente espellendo il fiato, raggiungendo l'inchino e toccando con le dita il terreno. Il ciclo si ripete.

**Contro:** Coloro che soffrono di sindrome lombare non dovrebbero svolgere la parte dedicata all'inchino.

# **ESERCIZI LEZIONE 7**

## Scheda esercizio: INCHINI

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Esercizio di apertura toracica, dove partendo dalla posizione in quadrupedia con ginocchia, piedi e braccia pari all'apertura delle spalle, viene eseguito il movimento di abbassamento dei glutei e del torace. Lo sguardo è sempre rivolto verso il basso. Ogni volta che si esegue l'inchino si espira profondamente, per poi risalire nuovamente. E' importante badare bene che il carico non sia mai distribuito sulla schiena ma totalmente sugli arti superiori.

**Contro:** Potrebbe risultare molto doloroso, anche se benefico in casi di lombosciatalgia. Porre inoltre particolare attenzione ai polsi durante la posizione alta. In caso di cervicalgia premurarsi che non venga mai sollevato lo sguardo verso l'alto.

## Scheda esercizio: PONTE SUI GOMITI

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Ottimo esercizio di irrobustimento generale, nel quale si concentra l'enfasi particolarmente sulla zona dell'addome. In posizione prona con piedi sulle punte e gambe tese, appoggiando i gomiti sul terreno, con mani davanti al viso e sguardo fisso su di esse. Si resta in quella posizione in una condizione isometria per alcuni secondi. La respirazione è libera ma controllata.

**Contro:** Sia il carico lombare che quello muscolare generale possono risultare eccessivi per molte persone. Si consiglia quindi uno svolgimento prudente.

## Scheda esercizio: ALLUNGAMENTO PRONO COMPLETO

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Nella posizione prona, con fronte a terra, si retropongono gli arti superiori e si portano i talloni sui glutei. Le mani afferrano le caviglie ed attraverso una forte contrazione si sollevano dal terreno ginocchia e petto di alcuni centimetri. La stazione di contrazione va mantenuta per alcuni secondi con lo sguardo sempre rivolto verso il terreno. La respirazione è libera e controllata.

**Contro:** Può risultare improponibile per alcune categorie di persone particolarmente poco flessibili.

## Scheda esercizio: PONTE PRONO A BRACCIA TESE

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Dalla stazione di partenza prona a braccia tese, sguardo rivolto in basso e piedi in appoggio sulle punte. Si resta in posizione di contrazione globale per qualche secondo respirando liberamente.

**Contro:** Tutti coloro che soffrono di problematiche lombari o sono particolarmente deboli muscolarmente dovrebbero iniziare con sessioni molto brevi, per poi aumentarne la durata progressivamente nel lungo periodo. Anche il carico sui polsi può essere molto alto, quindi possibile fonte di dolore.

## Scheda esercizio: DIVARICAZIONE PRONA

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Significativo esercizio di apertura inguinale. Man mano si va alla ricerca del punto di massima divaricazione delle cosce, distanziando il più possibile le ginocchia. L'arto inferiore deve essere flesso a circa 90° tra zona femorale e gamba, idem tra zona femorale e busto. I piedi sempre in contrazione a martello. Lo sguardo sempre in basso ed il busto in appoggio sui gomiti. Trovata la massima apertura si resta in quella posizione per un po', respirando lentamente. Il ritorno alla condizione normale lo si deve effettuare gradualmente, spingendo il busto verso l'alto con le mani e quindi chiudere le gambe man mano.

**Contro:** L'appoggio delle ginocchia sul terreno potrebbe risultare doloroso nelle persone molto magre. Un accorgimento ideale è quello di posizionarne il tappetino al di sotto.

## Scheda esercizio: PONTE PRONO CON SOLLEVAMENTO DEI PIEDI

### Illustrazione fotografica del movimento:

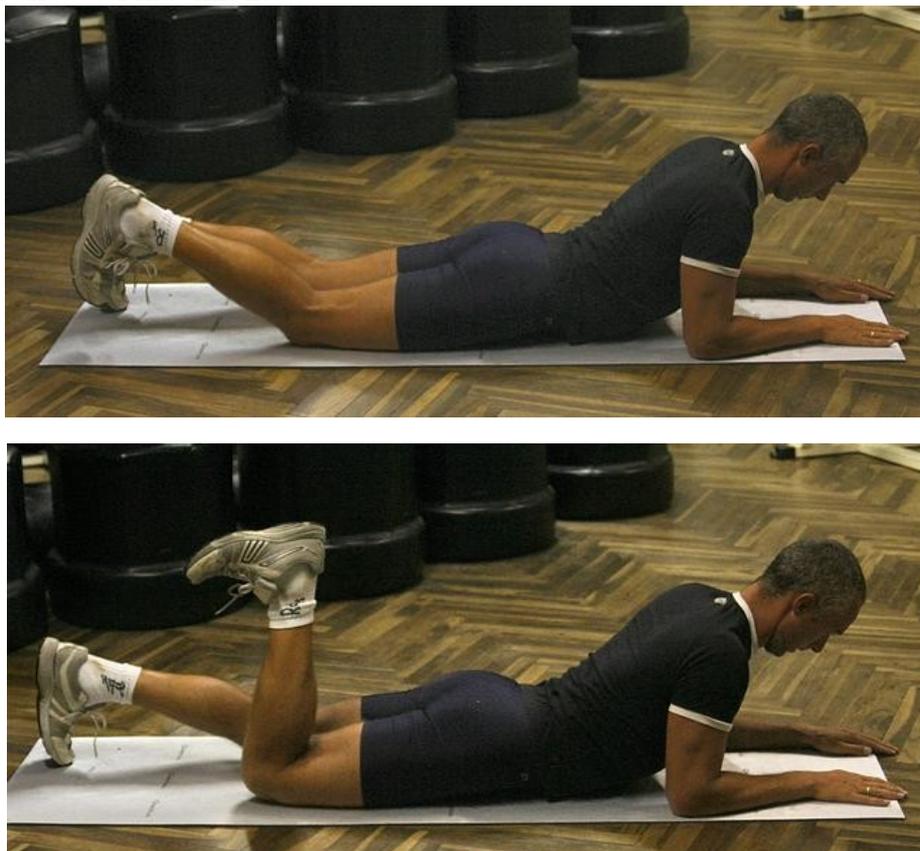


**Commenti d'esecuzione:** Con mani e gomiti appoggiati al terreno, restando a ponte in appoggio sulle punte dei piedi completamente immobilizzati. Si solleva verso l'alto un tallone e poi l'altro alternativamente, insieme a tutto l'arto inferiore, che deve restare completamente rigido. Lo sguardo è rivolto sempre verso le mani. Ad ogni sollevamento si espira, coordinando l'azione col la respirazione.

**Contro:** Non sono da evidenziare particolari condizioni che rendano problematica l'esecuzione. L'unica nota da riportare è legata alla notevole fatica muscolare durante lo svolgimento per le persone meno preparate.

## Scheda esercizio: LAVORO FEMORALE DA PRONO

### Illustrazione fotografica del movimento:

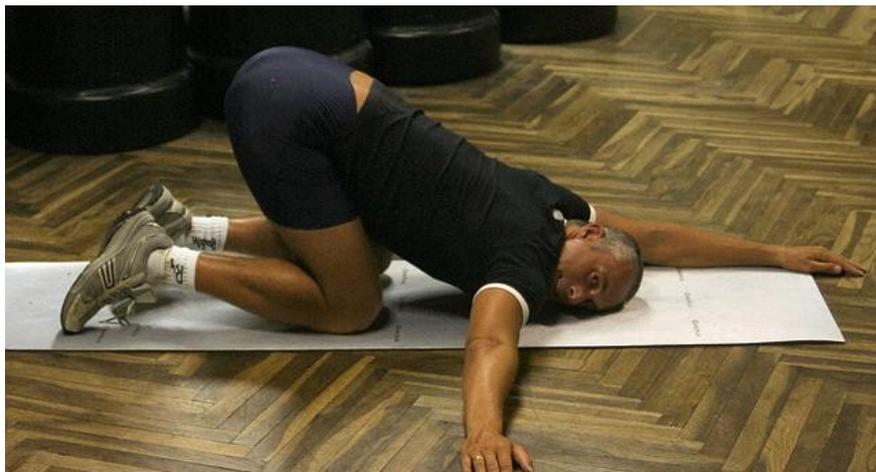


**Commenti d'esecuzione:** Semplice soluzione per il lavoro a carico del bicipite femorale. Nella stazione prona, con avambracci in appoggio sul terreno, contrarre la muscolatura della gamba interessata, potando prima il piede a martello e quindi iniziando a sollevarlo con un'azione che parte dall'articolazione del ginocchio. Attraverso un movimento molto lento si deve percepire la contrazione del bicipite femorale, magari appoggiandoci una mano sopra. Ad ogni sollevamento il fiato viene espulso in sincronia con il movimento. Lo sguardo è sempre rivolto verso le mani.

**Contro:** Esercizio alla portata di tutti senza particolari riferimenti negativi specifici.

## Scheda esercizio: ALLUNGAMENTO AD 'L'

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** In appoggio sulle ginocchia, ci si inchina in avanti fino a far toccare il capo sul terreno rivolto da un lato. A questo punto il braccio in direzione dello sguardo resta disteso in avanti sul pavimento all'altezza della spalla. Mentre l'altro seguendo la linea del busto si allunga sopra la testa. I due arti devono formare una 'L'. La posizione va mantenuta alcuni secondi respirando in modo molto rilassato. Quindi si svolge la medesima azione dall'altro lato.

**Contro:** Il problema della rigidità a carico del cingolo scapolo-omerale per alcuni può risultare un ostacolo insormontabile. Si raccomanda alle persone che ne soffrono uno svolgimento parziale.

## Scheda esercizio: SCIVOLO INDIETRO

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** dalla posizione seduta ed arti inferiori in flessione, si scivola indietro il più possibile coi palmi delle mani in appoggio sul pavimento. Lo sguardo è avanti e la pianta del piede è completamente in appoggio sul pavimento. Raggiunto il massimo allungamento si mantiene la posizione per alcuni secondi respirando molto lentamente. Dopo qualche secondo di riposo si ripete il ciclo alcune volte.

**Contro:** Può risultare molto difficoltoso l'allungamento in coloro che soffrono di conflitto scapolo-omeroale.

## Scheda esercizio: L'ABBRACCIO

### Illustrazione fotografica del movimento:

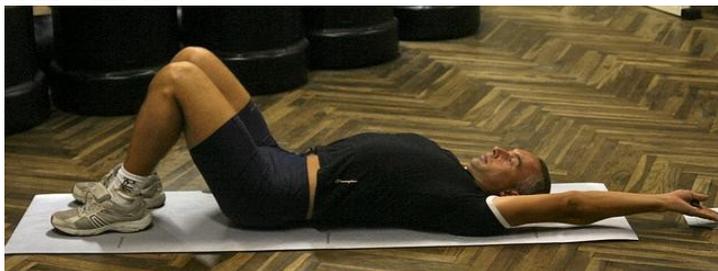


**Commenti d'esecuzione:** Semplice movimento in posizione supina con arti inferiori in flessione e pianta dei piedi a terra. Dove le mani devono afferrare la scapola opposta espirando. La posizione deve essere mantenuta qualche secondo per poi cambiare incrocio delle braccia, ripetendo l'esercizio.

**Contro:** Nessuna controindicazione

## Scheda esercizio: SCAMBIO BRACCIA SUPINO

### Illustrazione fotografica del movimento:

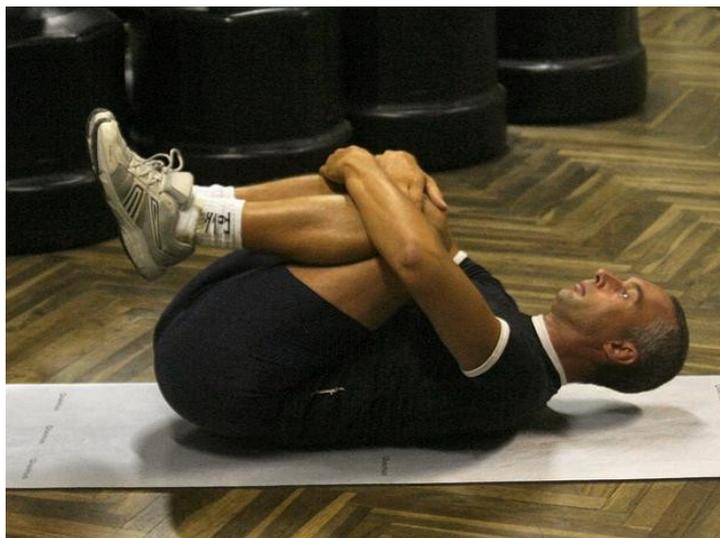


**Commenti d'esecuzione:** A gambe flesse, nella posizione supina con sguardo immobile verso l'alto. Si porta un braccio disteso sopra la testa lungo il pavimento e l'altro disteso lungo il busto. Da qui alternativamente uno prende il posto dell'altro, con un movimento verticale lento e sincronizzato con l'atto respiratorio. Mentre entrambe le braccia salgono verticalmente si inspira, per poi espirare nella discesa.

**Contro:** L'azione è semplice, tuttavia può presentarsi una situazione di escursione articolare limitata in alcune persone particolarmente rigide a livello scapolo omerale.

## Scheda esercizio: ROTOLAMENTO A PALLINA

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** Dalla posizione in raccolta supina con braccia che avvolgono le ginocchia, si esegue una energica oscillazione prima verso il capo e poi con un buon colpo di reni si giunge alla posizione seduta. Così via in avanti ed indietro, per un certo numero di volte. La respirazione è libera.

**Contro:** E' richiesta una discreta capacità coordinativa, evitando di un eccesso di carico nella zona cervicale

## Scheda esercizio: ESPIRAZIONI A GAMBE INCROCIATE

### Illustrazione fotografica del movimento:



**Commenti d'esecuzione:** In posizione a gambe incrociate, schiena estesa verso l'alto e mani appoggiate ai fianchi, si effettua una intensa inspirazione. Quindi estendendo lentamente le braccia frontalmente all'altezza delle spalle si espelle il fiato. Tutto il corpo deve restare immobile.

**Contro:** Esercizio che può dare qualche disagio iniziale a coloro che faticano a mantenere la posizione a gambe incrociate.

## **Conclusione**

Il presente manuale non si conclude certamente con quest'ultima pagina. Se ciò succedesse avrei fallito nel mio intento e questo libro non sarebbe una guida. L'utilità ultima del mio lavoro vuole essere quella di fornire un supporto per la ginnastica Pilates ogni volta che se ne crea il bisogno. Molto spesso sorgeranno dubbi, incertezze sugli esercizi da scegliere per le proprie lezioni o semplicemente un consiglio riguardo a questa ginnastica nei confronti di un amico. Sarà quindi utile sfogliare nuovamente le pagine del presente libro per attingere nuove idee sull'argomento.

EVENTUALI AGGIORNAMENTI E LEZIONI SUPPLEMENTARI PRESSO IL SITO UFFICIALE DEL PRESENTE MANUALE:

<http://www.bertinettobartolomeodavide.it/pilates/index.html>

## Alcune note sugli autori.



Bartolomeo Davide Bertinetto

Bartolomeo Davide Bertinetto, classe 1976 nato a Pinerolo(Italia), si è laureato all'istituto superiore di educazione fisica(ISEF) di Torino. Subito dopo la conversione del suddetto istituto in scuola universitaria interfacoltà in scienze motorie(SUISM), ha conseguito la Laurea in Scienze Motorie con specialistica in tecnico sportivo. Da aggiungere decine di titoli minori qualificanti personal trainer e preparatore atletico.

Da alcuni anni ha intrapreso la strada di divulgatore sulla salute e lo sport, con la pubblicazione decine di articoli su importanti siti web e molte riviste con tiratura nazionale.

Tra i suoi obiettivi è sempre presente quello di utilizzare il fitness per finalità anti età, per questo è inventore del sistema anti invecchiamento Matevo® ed autore del libri "Matevo®, più forza e meno invecchiamento". Oltre al libro 'UltraTrail con il Monoallenamento' edito da Fusta, finalizzato alla preparazione di lunghe percorrenze a piedi con una sola uscita settimanale.

La sua storia di preparatore nell'ambiente fitness nasce già da adolescente, iniziando a collaborare con una piccola palestra locale seguendone gli iscritti. Dopo alcuni anni di gavetta come istruttore presso molte palestre e centri Fitness ha aperto nel 2001 un centro fitness con la moglie Elisa Garciel anch'essa (ISEF e SUISM) che gestiscono tutt'ora(Palestra Tempio del fitness – Revello, Cuneo). Inoltre collabora in ambiente scolastico per lo svolgimento di programmi motori regionali nelle scuole elementari e come professore(supplente) nelle scuole medie e superiori in materie di educazione fisica e sostegno, oltre a essere coinvolto attivamente nell'attività acquatiche organizzando corsi di nuoto.

Appassionato di sport fin da bambino, ha praticato molteplici attività sportive, come Karate, corsa(praticata su distanze estreme ultratrail, oltre 100 km...), Kick boxing, Body building, biciletta, nuoto e altro... Molte delle quali con finalità agonistiche.

Da alcuni anni sostenitore e praticante dell'alimentazione fruttariana, come la sola evolutivamente elettiva per l'essere umano.

Seppur molto impegnato, non trascurava le passioni hobbystiche rubando ore al sonno notturno, infatti gestisce un sito internet creato dal lui ([www.bertinettobartolomeodavide.it](http://www.bertinettobartolomeodavide.it)) in cui sono trattate argomentazioni sulla programmazione di computer in linguaggio C e Assembler, l'arte 3D in computer grafica per la quale ha partecipato ad alcune mostre, sviluppo di videogiochi e l'astronomia oltre al fitness naturalmente. Scrivendo molte guide in questi ambiti.

Nel 2018 ha intrapreso gli studi per diventare Osteopata presso la scuola CRESO di Gorla Minore e nel 2023 ha iniziato gli studi come Iridologo presso l'istituto di Neuropatia Rudy Lanza di Luserna.

Per preparazioni, consigli, aggiornamenti, chiarimenti e domande visitate il sito internet [www.bertinettobartolomeodavide.it](http://www.bertinettobartolomeodavide.it) o mandate una email a [contatto@bertinettobartolomeodavide.it](mailto:contatto@bertinettobartolomeodavide.it)



Elisa Garciel classe 1976 e nata a Pinerolo, Diplomata ISEF e Laureata in scienze motorie presso lo SUISM di Torino con specializzazione in Marketing

Esperta in Riabilitazione e Rieducazione funzionale – iscritta per lungo tempo all'unione nazionale chinesioligi (albo U.N.C.).

Preparatrice atletica

Insegnante di Fitness, corsi di Aerobica, Spin bike e Cardio Combact, Fitwalking su tapis r., ginnastica a Corpo Libero e Stretching, Pilates, ginnastica Correttiva e Dolce, Acquagym, corsi di Nuoto e Fitwalking su strada.

Passato da atleta agonista nella Marcia società sportive CUS Torino e Sisport Fiat e nella ginnastica ritmica.

Impegnata da molti anni i progetti di educazione motoria presso Scuole elementari e Materna e presso le A.S.L. (centro diurno)

Personal Trainer con certificazione P.H.T.

Certificazione FIDAL allenatore categoria giovanili. Giudice FIDAL anni passati.

## **Bibliografia.**

- Libro Pilates - Autore: Sara Allegri
- Libro Pilates Le regole del benessere - Autore: Ester Albini
- Libro Pilates per la terza età - Autore: Gianpiero Marongiu
- Libro Anatomia del Pilates - Autore: Abby Elisworth
- Libro Pilates Le regole del benessere - Autore: Ester Albini
- Libro Pilates per la terza età - Autore: Gianpiero Marongiu
- Libro Anatomia del Pilates - Autore: Abby Elisworth
- Pilates per tutti – spiegato passo per passo – Autore: Cova Anna Maria
- Fitness box – 50 schede Pilates – Autore: AAVV
- Pilates tre volte al di' prima dei pasti – Autore: AAVV
- Yogilates – Integrare Yoga e Pilates – Autore: Urla Jonathan
- Wikipedia – Versione Italiana