

**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**

**Ultima revisione: 10-09-2012**



## **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.

### **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**

SEGUONO OLTRE 150 SCATTI FOTOGRAFICI DI ESERCIZI ILLUSTRATI  
DELLA TECNICA PILATES

RICHIEDI IL LIBRO COMPLETO  
**'GINNASTICA PILATES, IL MANUALE'**

IN FORMATO PDF

...E' SUFFICIENTE UNA DONAZIONE PAYPAL COMPLETAMENTE LIBERA,  
CLICCANDO SULL'APPOSITO TASTO RAGGIUNGIBILE DAL SITO WEB:  
[www.bertinettobartolomeodavide.it/pilates](http://www.bertinettobartolomeodavide.it/pilates)