



GINNASTICA PILATES

- STORIA
- SVILUPPO
- OBBIETTIVI
- SALUTE

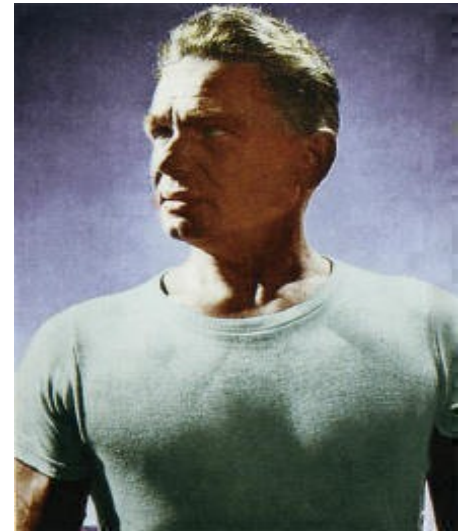


STORIA

Catalogazione di esercizi preesistenti per lo più di derivazione orientale.

Selezione finalizzata al rinforzo fisico non invasivo, mobilità, rieducazione e postura

Joseph Hubertus Pilates nacque nei pressi di Dusseldorf nel 1880, essendo gracile e sofferente di asma e febbri reumatiche (invece di accettare le proprie limitazioni) si dedicò allo studio di un sistema di esercizi volto a correggere le proprie disabilità.



Il suo lavoro creò le basi per un metodo che egli chiamò "l'arte della contrologia".

=

CONTROLOGY

=

coscienza e controllo del corpo



Sviluppo nella prima guerra mondiale

Aiutando coloro che avevano subito ferite sul campo di battaglia ed erano costretti a letto per lunghi periodi.

Pilates guidava i feriti nel recuperare il tono, la mobilità e la funzionalità del loro corpo



Nel 1926 Pilates si recò a New York e clienti molto celebri come Martha Graham e George Balanchine divennero regolari frequentatori del suo studio.



I danzatori, che avevano subito infortuni, scoprirono che la rieducazione con gli esercizi di Pilates garantiva una guarigione più rapida





Il metodo di Joseph Pilates si è sviluppato organicamente sia prima che dopo la sua morte avvenuta nel 1967

Joseph Pilates non ha lasciato un manuale di esercizi, adattava i suoi principi su ogni persona, così il suo metodo si è evoluto ed è stato personalizzato dai suoi allievi che a loro volta lo hanno insegnato con variazioni e sfumature diverse.

"E' la mente che costruisce il corpo"

SVILUPPO

L'applicazione dei principi del metodo Pilates agli esercizi eseguiti a corpo libero(mat-work), sul materassino o con l'utilizzo di piccoli attrezzi. Gli



esercizi di Pilates si possono anche eseguire con l'ausilio ed il supporto di macchine specifiche(reformer) che ne aumentano ed evidenziano l'efficacia.





Il Pilates rimane comunque un metodo aperto ed in costante evoluzione, ma i concetti di Joseph Hubertus Pilates mantengono il loro valore storico innovativo e rappresentano, nella loro apparente semplicità, un'importante fonte di stimoli utili all'integrazione di discipline che riguardano l'arte del movimento.

Il metodo Pilates non ha marchio di registrazione, per cui ogni insegnante di educazione fisica motoria lo può adattare al suo stile e alla sua personalità.

Esistono alcune scuole di pensiero che ne hanno alterato alcune varianti, creando un loro marchio registrato.

Il fenomeno pilates ha innescato un enorme business per il quale molti desiderano ottenere dei diritti e/o benefici economici

I principi basilari del Pilates sono sei:

1. Respirazione sempre ben controllata e guidata dall'aiuto dell'insegnante.
2. Baricentro, sinonimo di Power House, visto come centro di forza e di controllo di tutto il corpo
3. Precisione, ogni movimento deve avvicinarsi alla perfezione, con un lavoro a circuito chiuso
4. Concentrazione, la mente deve essere il supervisore per ogni singola parte del corpo
5. Controllo, coscienza di ogni parte del corpo
6. Fluidità, qualità del movimento e in relazione ai punti precedenti

Piccoli Attrezzi



bastone



cerchio



palla



fune



Su tappetino a corpo libero(mat-work)

OBBIETTIVI

Pilates nello sport → Attività aspecifica



- Il metodo Pilates aiuta a mantenere un equilibrio tra forza e flessibilità assicurando l'esecuzione più efficiente dei movimenti. Se praticato regolarmente, pilates aumenta la forza, la flessibilità, l'equilibrio, il controllo respiratorio, la resistenza, la coordinazione ed il ritmo. Tutti elementi fondamentali per prevenire lesioni.

Pilates e la danza → Attività aspecifica

- I primi a sperimentare l'efficacia del metodo Pilates sono stati i ballerini, che lo utilizzano da sempre per rafforzare i muscoli e ritrovare la concentrazione ideale e per risolvere infortuni. Potenzia, allunga e rimodella la muscolatura senza stressarla, agendo prioritariamente sulla postura. Fattore assoluto per gli operatori della danza.



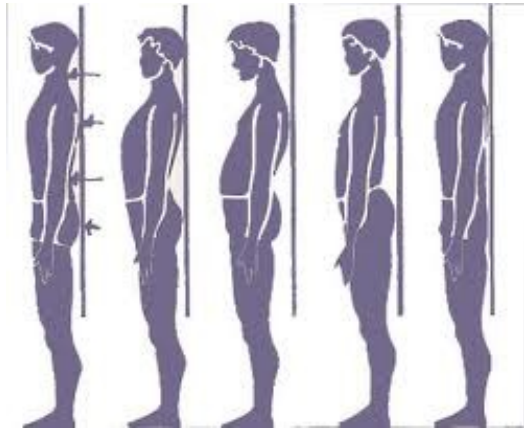
Pilates per la forma fisica → attività specifica

- E' un programma di lavoro che ha lo scopo di far ottenere un'eccellente tonificazione muscolare (glutei più sodi, ventre piatto, fianchi sottili...) un corpo più armonico ed elastico, un portamento migliore ed una postura più corretta. Le lezioni possono essere fruite come lezioni private e duetto, effettuate quindi su appuntamento, oppure di gruppo nei giorni e negli orari prestabiliti.



Pilates per la postura → attività specifica

- E' un programma di lavoro che mira a ricreare una postura corretta eliminando le



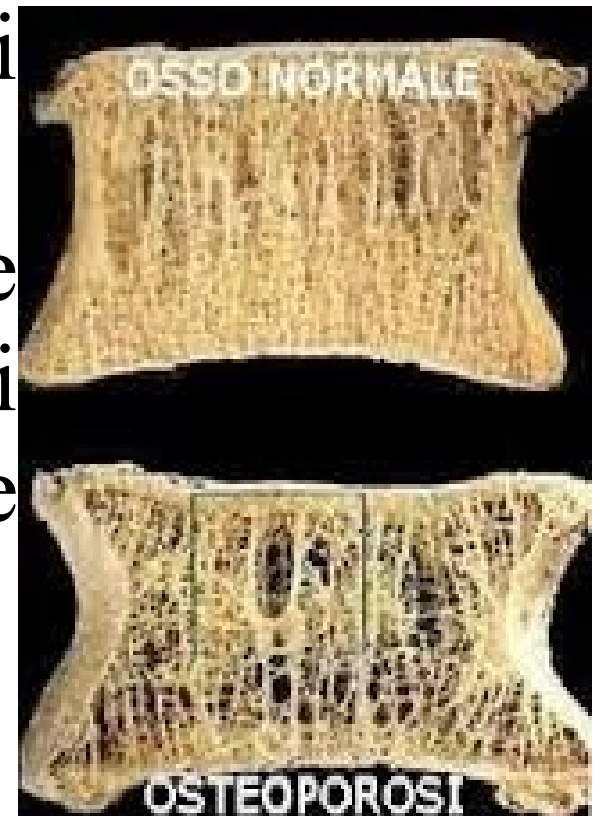
sintomatologie dolorose della schiena e delle articolazioni in genere, recuperando il benessere totale. La colonna vertebrale, spesso

sovraccaricata da posizioni scorrette, con gli esercizi recupera una posizione fisiologica e funzionale. Le lezioni possono essere private ed alla scomparsa della sintomatologia dolorosa anche come lezioni di gruppo.

Pilates per l'osteoporosi → attività specifica

- E' un programma di lavoro per aumentare la densità ossea in modo sicuro ed efficace attraverso l'utilizzo di esercizi Pilates effettuati alle grandi macchine o con i piccoli attrezzi.

Le lezioni possono essere fruite come lezioni private o anche di gruppo se il problema è di lieve entità.



Pilates pre-gravidanza → attività specifica

- Il Pilates pre-gravidanza è un programma strutturato per l'allenamento durante la gravidanza. Può essere effettuato anche fino alla data del parto. Migliora la postura, aiuta a prevenire le sintomatologie dolorose a livello della colonna vertebrale, rimuove le tensioni muscolari dovute alla gravidanza e prepara la muscolatura al parto.



Pilates post-gravidanza → attività specifica

- Il Pilates post-gravidanza è un lavoro che aiuta efficacemente a riacquistare la forma fisica lavorando in modo completo su tutta la muscolatura del corpo e in modo particolare sulla muscolatura addominale e del pavimento pelvico.

Le lezioni possono essere fruite come lezioni private e di gruppo.



Pilates per anziani → attività specifica

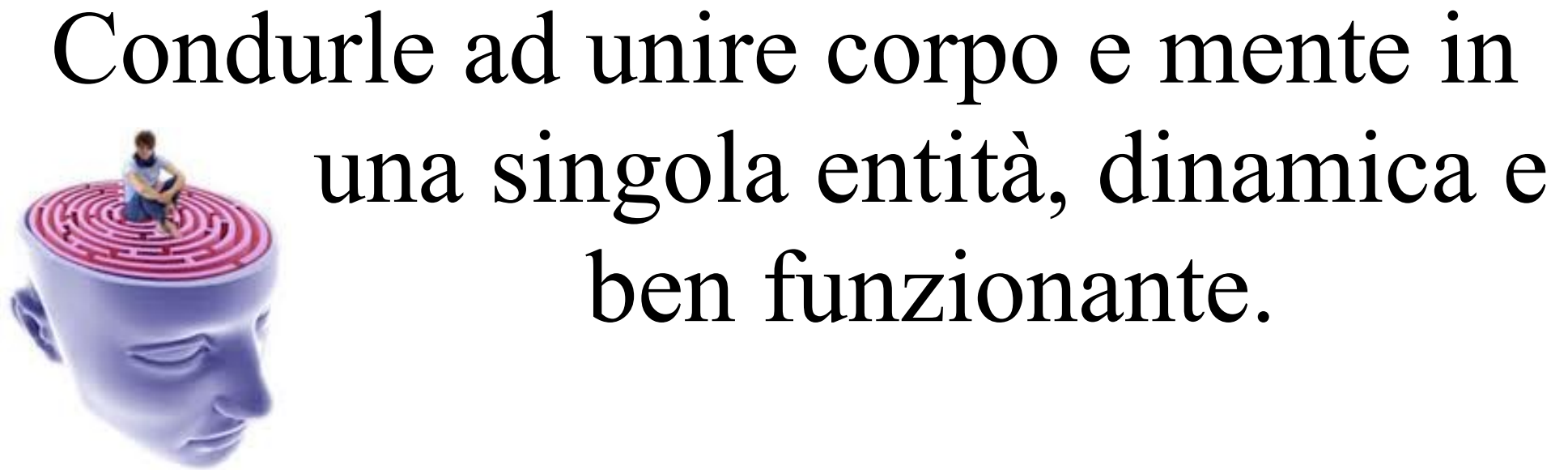
- E' un programma di lavoro dedicato ad anziani che vogliono migliorare le prestazioni nella vita quotidiana, aumentare l'elasticità del corpo e la giovinezza della mente.



SALUTE

Scopo principale di J.H.pilates era quello di rendere le persone consapevoli del proprio corpo e della propria mente.





Condurle ad unire corpo e mente in
una singola entità, dinamica e
ben funzionante.

comprendere esattamente quello che
la mente ordina al corpo di fare,
imparando a percepire correttamente
come si sta muovendo il corpo



Gli esercizi, attraverso una logica successione, conducono la mente a cooperare con il corpo nella ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinandoli alla respirazione.

Tutto ciò senza le esasperate ripetizioni
a cui ci si sottopone nell'allenamento
tradizionale.



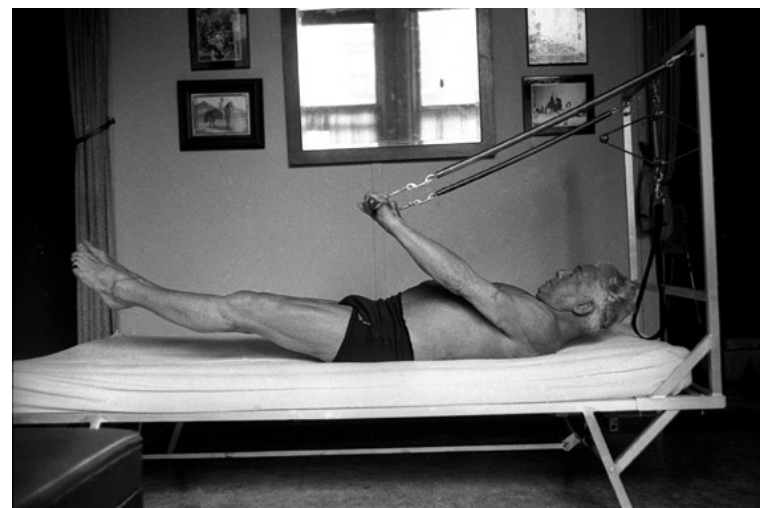
La Tecnica pilates ha come
scopo quello di condurre l'individuo a
muoversi con economia, grazia ed
equilibrio.

PILATES REFORMER

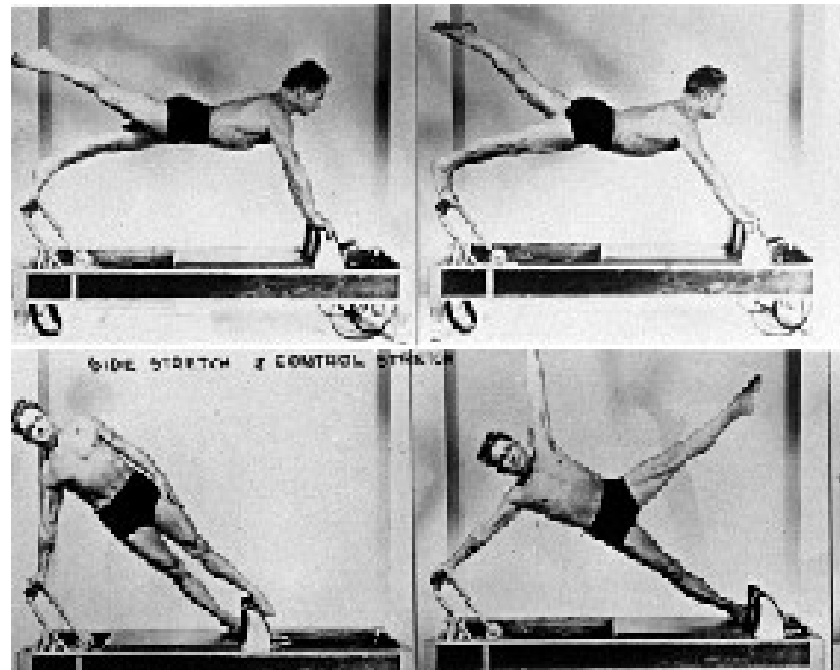


Pilates aiutava i feriti a recuperare la funzionalità del loro corpo utilizzando molle e piccoli attrezzi attaccati ai letti di ospedale; questi furono i

prototipi delle attuali macchine per il Pilates



Il Reformer è un lettino scorrevole progettato nel secolo scorso. Con inclinazione fissa ed una resistenza regolabile grazie ad un sistema di molle che si possono agganciare al letto. E' fornito di supporti che bloccano la posizione delle spalle.



Alcune azioni al Reformer Pilates



LIBRO

GINNASTICA PILATES, IL
MANUALE

WEB:

<http://digilander.libero.it/tempiodelfitness>