

I principi

Pilates, allenamento per il corpo e lo spirito

Meditazione e ginnastica dolce saranno i nuovi capisaldi dell'allenamento indoor. Il Pilates coniuga i principi dello stretching e quelli della tonificazione. Si va in palestra per rassodare i muscoli, ma anche per rilassarsi ed acquisire una più profonda consapevolezza del proprio corpo. E consapevolezza è la parola chiave del Metodo Pilates, che sia nella versione originale con le macchine, che nelle varianti a corpo libero sta conquistando il popolo del fitness. In principio furono le star hollywoodiane: è proprio grazie a loro che questo metodo, inventato da Joseph Hubertus Pilates nel 1920, è tornato in auge. Fino ai tardi anni '90 è stato un fenomeno di nicchia, utilizzato soprattutto dai ballerini per migliorare la postura del corpo. Poi, complici i media e il nuovo trend del fitness dolce, il pilates, come altre discipline basate sullo stretching sta diventando parte integrante dell'allenamento degli sportivi.

200 esercizi

Il Metodo Pilates prevede un allenamento di tonificazione muscolare in allungamento: sono oltre 200 gli esercizi da eseguire sotto l'occhio attento di un maestro certificato, sia nella versione originale con l'ausilio di particolari attrezzi di resistenza, che nella derivazione palestrifera su tappetini a terra. I movimenti sono lenti e controllati, la respirazione è parte integrante dell'allenamento, la musica non è mai "forte", per non distogliere i partecipanti dall'obiettivo primario: sentire il proprio corpo, avere coscienza delle fasce muscolari, acquisire consapevolezza raggiungendo il proprio punto di equilibrio.

Attrezzi

Oltre agli esercizi a corpo libero, la tecnica si avvale di particolari attrezzi specifici. L'attrezzo base è l'Universal Reformer, dalla singolare forma simile a un letto. Realizzato in legno, l'U.R. è dotato di carrello mobile che gioca sulle resistenze offerte da molle inserite nell'attrezzo. All'U.R. si aggiunge la Cadillac, dall'originale struttura "a baldacchino" che permette l'inserimento di molle. La Cadillac è un attrezzo nato in particolare per la fisioterapia, ma le applicazioni e gli esercizi sono inseribili nel programma generale. Altri diversi piccoli attrezzi fanno parte della tecnica rendendola varia e completa.

Ventre piatto

I risultati? Fianchi sottili e ventre appiattito, minor incidenza di mal di schiena e infortuni, postura corretta e portamento elegante. Il Pilates è adatto agli sportivi come integrazione della preparazione atletica, ma grazie al suo basso impatto, è molto utilizzato anche dalle donne in stato di gravidanza, dagli anziani e nella riabilitazione post traumatica.

Campi di applicazione

Si spazia dall'allenamento specifico di atleti e ballerini, al fitness e alla riabilitazione.

Finita l'epoca del body-building feroce il metodo Pilates può essere indicato per ritrovare la forma fisica e la prestanza a qualsiasi età.

Si ottengono notevoli risultati sul tono muscolare senza aumentare la massa e si rinforzano i muscoli dell'addome e del tronco che aiutano a prevenire il mal di schiena. Il metodo si adatta a tutti, perfino a chi ha problemi articolari o lombalgia. Ottimo per integrare la preparazione atletica degli sportivi (ginnastica, basket, pallavolo, tennis, nuoto, atletica, arti marziali, sci) amato dai ballerini e dalle star perché allunga e scolpisce la figura, eccezionale per gli adolescenti con vizi posturali, utile per le donne sia in gravidanza che dopo il parto, indicato per gli anziani che

ritrovano forza ed elasticità soprattutto per prevenire l'osteoporosi e contribuire a curarla, infine in tutti i casi di postriabilitazione.

Gli effetti

- Sviluppa addominali forti
- Rinforza la schiena
- Incrementa il tono muscolare
- Rende i muscoli elastici
- Migliora il rapporto mente-corpo
- Rallenta i processi d'invecchiamento
- Produce un effetto di rilassamento