

# Guida introduttiva al Pilates

Mi chiamo *Gabriele* e sono un trainer dello Studio Phi, palestra di Pilates nei pressi di Magenta (MI). Come prima cosa ci tengo a ringraziarti per aver scaricato questa guida, consideralo il tuo primo passo verso il mondo del Pilates! Ti presenterò **3 semplici esercizi di Pilates**, adatti a chiunque e che **permettono di riprendere padronanza e conoscenza del proprio corpo**.

Questi 3 esercizi sono fondamentali per la salute della nostra schiena e, per tanto, sono la base sulla quale vengono sviluppate le nostre lezioni di Pilates. Nel nostro Studio infatti non è possibile accedere a movimenti più complessi e conosciuti del Pilates finché non si acquisisce la **giusta padronanza degli esercizi** che vedremo.

## Indicazioni generali

Ogni esercizio deve essere eseguito cercando di rispettare i principi cardine sui quali si fonda il Pilates, ovvero:

- 1) **Respirazione:** deve essere integrata in ogni movimento. La respirazione corretta renderà gli esercizi più semplici, permettendo di ottimizzare i risultati;
- 2) **Concentrazione:** ci consente di risvegliare la propriocezione. È consigliabile eseguire solo il numero di ripetizioni per le quali si riesce a mantenere alto il livello di concentrazione;
- 3) **Controllo:** ogni esercizio deve essere eseguito sotto controllo. Il Pilates richiede di ascoltare e capire ciò che sta succedendo al nostro corpo mentre ci muoviamo;
- 4) **Centrare:** nel Pilates tutti i movimenti attraversano il centro, quello che *Joseph* definiva come PowerHouse. Quest'ultimo deve essere forte, stabile e flessibile per garantire la salute della colonna;
- 5) **Precisione:** ogni esercizio deve essere eseguito con precisione. Per poterlo fare è necessaria tanta pratica. L'unione di tutti i punti alla pratica dà la precisione nel movimento;
- 6) **Fluidità e ritmo:** il movimento nel Pilates deve risultare quanto più fluido ed armonico possibile. Il movimento necessita di ritmo e rilassamento per far sì che il corretto schema motorio si fissi nella nostra mente.

Infine, vale la pena sottolineare che **nel Pilates tutto il corpo è coinvolto**. I movimenti si svolgono *su tutti i piani* e attorno a *tutti gli assi* per ricercare uno sviluppo muscolare equilibrato.

Vediamo allora quali sono i 3 esercizi che ti proponiamo in questa guida.

Siamo **Studio Phi**, la palestra di Pilates ideale per il tuo allenamento. Il nostro personale è qualificato e in costante aggiornamento, pronto a garantirti il miglior supporto possibile in base alle tue esigenze specifiche.

Il nostro è un **ambiente confortevole** e luminoso: gli spazi sono appositamente studiati per favorire concentrazione durante lo svolgimento di qualsiasi attività o corso.

Nel Pilates l'**equilibrio tra mente e corpo** è fondamentale per raggiungere i propri obiettivi.



## Vivi nei dintorni di Magenta?

La nostra palestra si trova a Mesero! Vieni a trovarci, saremo lieti di offrirti una lezione di Pilates gratuita. Non c'è modo migliore per scoprire il Pilates:

[Chiedi la lezione di prova](#)

Oppure richiedila via mail:  
[info@studio-phi.it](mailto:info@studio-phi.it)

Via Piave 5, 20010 Mesero (MI)

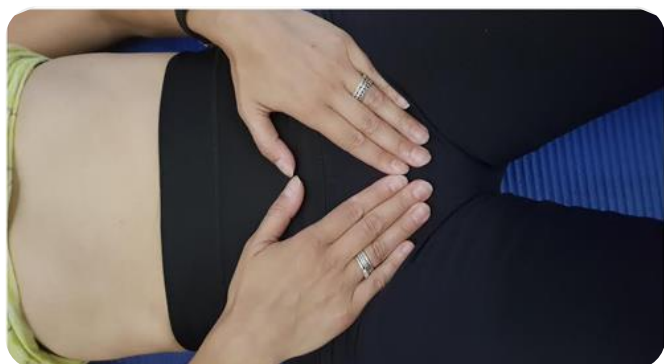
## Pelvic Clock

Spesso nel Pilates si parla di **Neutro del bacino**, ovvero quella posizione per cui le nostre *spine ilache antero-superiori* (SIAS) e il nostro pube si trovano sullo stesso piano. Quest'ultimo è parallelo al pavimento da supini e perpendicolare quando siamo in stazione eretta.

Questa è la **posizione ideale di partenza**, dove il bacino è più stabile e sulla quale si possono costruire alcuni esercizi del Pilates. Allo stesso modo imparare a identificare e mantenere questa posizione può ridurre sensibilmente il carico sulla colonna lombare **prevenendo infortuni e dolori articolari**. Impariamo dunque a riconoscerla con il Pelvic Clock.

### Posizione di partenza

Mettiti in posizione supina, con le ginocchia piegate e i **piedi ancorati al pavimento**. Inizia posizionando il palmo delle mani sulle creste iliache (ossa prominenti del bacino) e le dita in corrispondenza del pube.

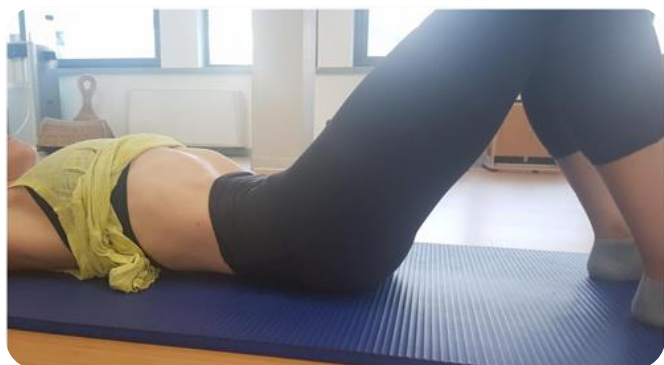


Per raggiungere la posizione di partenza (**neutra**), cerca di fare assumere al pube e alle mani una **posizione parallela** rispetto al pavimento.

### Esecuzione dell'esercizio

Senza mai staccare le mani dal corpo (nelle foto non compaiono per rendere meglio visibile il movimento), muovere il bacino cercando di **portare il pube verso l'alto**. Così facendo si avvertirà lo **spazio sotto la zona lombare ridursi al minimo**.

Immagina di avere un **orologio** disegnato sulla parte bassa della schiena e **pensa di andare verso le ore 12**. Procedi inclinando il pube verso il pavimento, aumentando così lo spazio sotto la zona lombare (**immagina di andare verso le ore 6**).



Quando questi due movimenti (retro e anteroversione del bacino) saranno fluidi, potrai **provare ad andare anche verso le ore 3 e 9**. Lavorando su diversi si riuscirà a mobilizzare le vertebre lombari e ad aumentare la propriocezione corporea.

Siamo **Studio Phi**, la palestra di Pilates ideale per il tuo allenamento. Il nostro personale è qualificato e in costante aggiornamento, pronto a garantirti il miglior supporto possibile in base alle tue esigenze specifiche.

Il nostro è un **ambiente confortevole** e luminoso: gli spazi sono appositamente studiati per favorire concentrazione durante lo svolgimento di qualsiasi attività o corso.

Nel Pilates l'**equilibrio tra mente e corpo** è fondamentale per raggiungere i propri obiettivi.



### Vivi nei dintorni di Magenta?

La nostra palestra si trova a Mesero! Vieni a trovarci, saremo lieti di offrirti una lezione di Pilates gratuita. Non c'è modo migliore per scoprire il Pilates:

[Chiedi la lezione di prova](#)

Oppure richiedila via mail:  
[info@studio-phi.it](mailto:info@studio-phi.it)

Via Piave 5, 20010 Mesero (MI)

Concludi il movimento **ritornando alla posizione neutra**, inclina quindi il bacino per fare assumere al pube e alle mani una posizione parallela al pavimento.



## Respirazione corretta

Per svolgere correttamente l'esercizio **dovresti inspirare quando lo spazio tra pavimento e zona lombare aumenta**, cercando di indirizzare l'aria lateralmente nelle ultime coste, mentre **dovresti espirare quando lo spazio si riduce**, "scavando" l'addome.

## Scopo dell'esercizio

L'obiettivo è quello di imparare a riconoscere la posizione neutra del bacino e migliorare la mobilità del tratto lombare. Questo esercizio permette inoltre di **migliorare l'attivazione dei muscoli** attorno alle pelvi e alla colonna vertebrale. Risulta ottimo anche per **alleviare le tensioni muscolari** nelle anche e nella zona lombare.

## Flat Back Bridging

Dopo aver migliorato la percezione del proprio corpo con il Pelvic Clock è doveroso provare il Flat Back Bridge o, più semplicemente, "Bridge". Nel caso di problematiche, come quelle relative all'articolazione sacro iliaca o alla colonna, **si consiglia una valutazione approfondita di un coach per adeguare questo esercizio a ogni caso specifico**. Se puoi raggiungere il nostro studio saremo lieti di **valutare la tua situazione**, in caso contrario ti consigliamo di rivolgerti a uno studio di Pilates della tua zona.

## Posizione di partenza

L'esercizio si svolge a terra e in posizione supina. Piega le ginocchia, avendo cura di **allineare le anche, le ginocchia e le caviglie sullo stesso asse**. Posiziona le braccia ai lati del corpo.



Siamo **Studio Phi**, la palestra di Pilates ideale per il tuo allenamento. Il nostro personale è qualificato e in costante aggiornamento, pronto a garantirti il miglior supporto possibile in base alle tue esigenze specifiche.

Il nostro è un **ambiente confortevole** e luminoso: gli spazi sono appositamente studiati per favorire concentrazione durante lo svolgimento di qualsiasi attività o corso.

Nel Pilates l'**equilibrio tra mente e corpo** è fondamentale per raggiungere i propri obiettivi.



## Vivi nei dintorni di Magenta?

La nostra palestra si trova a Mesero! Vieni a trovarci, saremo lieti di offrirti una lezione di Pilates gratuita. Non c'è modo migliore per scoprire il Pilates:

[Chiedi la lezione di prova](#)

Oppure richiedila via mail:  
[info@studio-phi.it](mailto:info@studio-phi.it)

Via Piave 5, 20010 Mesero (MI)

## Esecuzione dell'esercizio

Stacca il coccige dal pavimento distendendo le anche; **rimani in appoggio con piedi, capo e scapole**, mentre fianchi e bacino devono trovarsi sullo stesso livello (il bacino deve essere relativamente neutro). Spingi con i piedi contro il suolo, attivando i muscoli posteriori delle cosce e mantenendo il **peso del corpo ben distribuito tra talloni, parti esterne dei piedi e alluci**.



La sensazione corretta che si dovrebbe provare durante lo svolgimento dell'esercizio è quella di **spingere in avanti le ginocchia e nella direzione opposta l'apice del capo**. Concludi il movimento appoggiando il coccige, tornando quindi alla posizione iniziale.

## Respirazione corretta

Espira quando il coccige si stacca dal tappetino e **inspira** tornando alla posizione iniziale.

## Scopo dell'esercizio

Lo svolgimento del Bridge aiuta a migliorare la stabilità della colonna e la mobilità delle anche. Inoltre rafforza i glutei, gli ischio crurali e gli erettori spinali.

## Opposite Arm/Leg Reach

Per concludere vediamo un altro tra i principali esercizi di Pilates. Questa volta andremo a migliorare la stabilità lombo-pelvica lavorando in **posizione di quadrupedia**. Per eseguire correttamente questo esercizio occorre un ottimo **allineamento**, una buona **stabilità lombo-pelvica** e del **cingolo scapolo omerale**.

## Posizione di partenza

Assumi la posizione di quadrupedia, accertandoti di allineare **le spalle con i polsi, le ginocchia con le anche e l'osso sacro con il tratto dorsale e la nuca**. Il peso del corpo deve essere ben distribuito su 4 appoggi.



Siamo **Studio Phi**, la palestra di Pilates ideale per il tuo allenamento. Il nostro personale è qualificato e in costante aggiornamento, pronto a garantirti il miglior supporto possibile in base alle tue esigenze specifiche.

Il nostro è un **ambiente confortevole** e luminoso: gli spazi sono appositamente studiati per favorire concentrazione durante lo svolgimento di qualsiasi attività o corso.

Nel Pilates l'**equilibrio tra mente e corpo** è fondamentale per raggiungere i propri obiettivi.



### Vivi nei dintorni di Magenta?

La nostra palestra si trova a Mesero!  
Vieni a trovarci, saremo lieti di offrirti una lezione di Pilates gratuita. Non c'è modo migliore per scoprire il Pilates:

[Chiedi la lezione di prova](#)

Oppure richiedila via mail:  
[info@studio-phi.it](mailto:info@studio-phi.it)

Via Piave 5, 20010 Mesero (MI)

## Esecuzione dell'esercizio

Per prendere dimestichezza con la posizione, inizia con un semplice sollevamento delle mani. Quindi, dalla posizione iniziale, premi la mano destra e il piede sinistro al suolo, **creando una diagonale di sostegno** e solleva la mano sinistra **senza cambiare l'allineamento corporeo**. Ripeti il movimento alternando le mani.



Una volta raggiunta la padronanza dell'esercizio, puoi implementare **facendo scivolare la gamba** – opposta alla mano sollevata – **lungo il pavimento**, poi sollevala in linea con il fianco (fai attenzione a non modificare la posizione del bacino).

Procedi **disistendendo sia la gamba che il braccio**, alternando questo movimento con **gambe e braccia opposte**, mantenendo sempre invariata la posizione della colonna.



## Respirazione corretta

Espira mentre si sollevi la gamba e il braccio opposto, poi inspira mentre torni indietro, in posizione di quadrupedia.

## Scopo dell'esercizio

Questo esercizio aiuta a migliorare la **consapevolezza e la forza della stabilizzazione lombo-pelvica**.



**Gabriele Larocca**

Personal Trainer



Siamo **Studio Phi**, la palestra di Pilates ideale per il tuo allenamento. Il nostro personale è qualificato e in costante aggiornamento, pronto a garantirti il miglior supporto possibile in base alle tue esigenze specifiche.

Il nostro è un **ambiente confortevole** e luminoso: gli spazi sono appositamente studiati per favorire concentrazione durante lo svolgimento di qualsiasi attività o corso.

Nel Pilates l'**equilibrio tra mente e corpo** è fondamentale per raggiungere i propri obiettivi.



## Vivi nei dintorni di Magenta?

La nostra palestra si trova a Mesero!  
Vieni a trovarci, saremo lieti di offrirti una lezione di Pilates gratuita. Non c'è modo migliore per scoprire il Pilates:

[Chiedi la lezione di prova](#)

Oppure richiedila via mail:  
[info@studio-phi.it](mailto:info@studio-phi.it)

Via Piave 5, 20010 Mesero (MI)