



Pilates: cos'è e a cosa serve

di [Francesca Brigida](#)
per [Dieta-Dimagrante.com](#)
© Tutti i diritti Riservati



Pilates: cos'è e a cosa serve

§§§googlestart§§§

Il **pilates** è un metodo che unisce al meglio mente e corpo, trasformando la percezione fisica e rendendo più fluidi i movimenti e la postura. Il pilates rafforza il tono muscolare rendendo il corpo longilineo e tonificato, senza pompare esageratamente il muscolo. Il pilates migliora la postura del proprio corpo e aumenta l'abilità nei movimenti atletici. Il nome del metodo prende origine da **J. pilates** il suo ideatore: con questo metodo è possibile aumentare la flessibilità e l'agilità del proprio corpo, migliorando, così, le proprie capacità sportive.

Il metodo pilates si avvale di oltre cinquecento esercizi, fatti ad esercizio fisico o con attrezzi. Gli esercizi vanno eseguiti con l'aiuto di un insegnante esperto di pilates, le lezioni di circa quarantacinque minuti, devono essere impostate in modo adatto a seconda dell'allievo.

Il pilates si sviluppa con una serie di protocolli di esercizi standard composti da quattro livelli di apprendimento: base, intermedio, avanzato e superavanzato. Attraverso questi livelli lo studio della tecnica è molto più semplice. Ogni livello comprende uno specifico programma fatto con uno specifico attrezzo. §§§googlemean§§§ Anche il corpo libero è suddiviso in livelli. Una volta che il maestro di pilates ha scelto il programma adatto al corpo del soggetto si comincia con un esercizio e un attrezzo adeguato, seguendo il solo movimento. E' preferibile alternare gli esercizi in modo da non annoiarsi. La durata dell'intero programma è di circa sessanta minuti e comprende il coinvolgimento di tutti i muscoli.



Seguendo il modello pilates, si dovrebbe ottenere un allungamento della muscolatura ma, spesso, capita che i programmi di allenamento praticati in palestra portano solo a gonfiare le fasce muscolari generando muscoli corti esposti maggiormente a traumi. Il metodo pilates, se ben seguito, rende più forti i muscoli e rinforza l'articolazione, sviluppando una maggiore elasticità. Ecco perché con il





metodo pilates si mette su un fisico meno soggetto a traumi.

Per proteggere la schiena, il metodo pilates sviluppa addominali forti e rinforza i muscoli più profondi vicino alla colonna e intorno alla pelvi.

Per non avere un corpo squilibrato, bisogna evitare di allenare sempre le fasce muscolari più grandi trascurando quelle più piccole: col passare del tempo si aumenta il rischio di traumi e l'evenienza di soffrire di mal di schiena. Invece, col metodo pilates bisogna rendere partecipi tutti i muscoli, da quelli più grandi a quelli più piccoli. Per fare tutto questo, è necessario che la mente faccia del suo con la concentrazione, grazie alla quale sarà possibile ottenere la consapevolezza di ogni singolo movimento e di ogni muscolo interessato, prendendo padronanza dei propri movimenti.

Sono sei i principi sui quali si fonda il metodo pilates:

- **concentrazione**, importante per eseguire correttamente gli esercizi richiesti;
- **controllo**, con il quale si gestiscono tutti i movimenti. Da ricordare che nulla avviene per caso. E' necessario, durante lo svolgimento degli esercizi, controllare la posizione della testa, del collo, degli arti superiori, delle dita delle mani, delle spalle, della schiena, del bacino, degli arti inferiori, dei piedi e delle dita dei piedi, oltre che il movimento relativo all'articolazione interessata. Se non si usasse il controllo ci si potrebbe infortunarsi;
- **baricentro**: fulcro del metodo pilates;
- **fluidità**: nessun movimento deve essere fatto in modo rigido e contratto;
- **precisione**: abbinato al controllo, porta ad una corretta esecuzione degli esercizi;
- **respirazione**: inspirando ed espirando correttamente.

Il pilates ha come **scopo principale** quello di rendere il soggetto consapevole del proprio corpo e della propria mente. Lo scopo è quello di svolgere gli esercizi con una certa logica di successione, inducendo la mente a cooperare con il corpo per arrivare al totale controllo delle proprie azioni e dei propri movimenti. Inoltre, il pilates ha come scopo quello di coordinare i movimenti arrivando alla perfetta sintonia tra espirazione ed inspirazione.

Francesca Brigida\$\$\$googleend\$\$\$

