



MOMO FACTORY GYM SAGL PILATES ZONE

VIA AL GAS 10, MENDRISIO 6850 (TI)

FAQ-DOMANDE E RISPOSTE FREQUENTI SUL PILATES

- *Che cos'è il Mat Work?*

Il Mat Work è il lavoro a corpo libero del metodo Pilates. È così chiamato poiché gli esercizi vengono eseguiti sul "Mat", il materassino. La forza di gravità è parte portante dello sforzo controllato che porta a lavorare con precisione. Il Mat Work comprende numerosi esercizi che coinvolgono tutta la muscolatura e si sviluppano su tre livelli di difficoltà crescente.

- *Come si svolge una lezione di Pilates Mat Work?*

"senza respirazione non c'è Pilates"

Prima di tutto viene effettuata una lezione privata di valutazione. Il fine è conoscitivo, sia per il cliente, che si avvicina per la prima volta al metodo, che per l'insegnante. Inserirsi in una classe di Mat Work senza conoscere le basi della respirazione Pilates e senza una pre valutazione della condizione fisica da parte dell'insegnante, potrebbe causare danni fisici oltre che non godere di un allenamento raffinato e completo.

Le lezioni di Mat Work collettive sono a cicli di 10 sedute. Costanza e puntualità pagano sempre, già dopo 5 sedute si avvertono sensibili miglioramenti nella respirazione e nell'elasticità.

- *Quante lezioni è bene fare?*

Alla fine della lezione di valutazione, in relazione alla condizione fisica e agli obiettivi da raggiungere, viene decisa di comune accordo la frequenza ottimale .



- Qual'è l'abbigliamento adatto?

Un abbigliamento ginnico comodo che non impedisca il movimento e permetta all'insegnante di controllare il corpo: Canotta, fustaux, coprispalle (ad esempio).

Il Pilates si fa scalzi per lavorare al meglio con le dita dei piedi: una base d'appoggio solida che permette l'equilibrio. Un paio di calzini, garantiranno il giusto confort.

- Per chi è adatto il metodo Pilates?

Il metodo Pilates è una ginnastica posturale che mira a correggere i vizi posturali che ognuno di noi inevitabilmente sviluppa, ad esempio posture sbagliate nelle lunghe ore di lavoro in piedi o seduti. Queste posture contribuiscono a creare squilibri muscolari e disallineamenti del corpo: aumento lo sforzo per i muscoli e le articolazioni ed il rischio di dolori cronici e infortuni.

Il Pilates si rivela quindi adatto a tutti: dagli anziani ai più giovani, dai sedentari agli atleti professionisti e a chiunque desideri migliorare la propria condizione fisica.

- Il metodo Pilates è una ginnastica dolce?

Può essere considerato una ginnastica dolce in quanto propone un lavoro in cui il controllo del movimento e della respirazione, porta ad un gesto lento e fluido. Ciò non significa che sia una ginnastica "leggera". Questo metodo prevede esercizi gradevoli al corpo ed alla mente, ma al tempo stesso un lavoro molto intenso che richiede un'elevata concentrazione, permettendo alla muscolatura di tonificarsi.

- Il Metodo Pilates fa dimagrire?

Associato a sport come la corsa e il nuoto, oltre che a una dieta sana ed equilibrata, permette un'ottima tonificazione di tutta la muscolatura, modellando e rimettendo in forma il corpo e la mente, con un lavoro su misura che permette di ritrovare flessibilità e armonia.



- Il metodo Pilates aiuta ad eliminare la cellulite?

Il metodo Pilates, abbinato a una corretta alimentazione, aiuta a contrastare la cellulite poiché i particolari esercizi che costituiscono questa tecnica favoriscono la circolazione e contribuiscono a impedire il ristagno di liquidi.

- Con il metodo Pilates si può ottenere una pancia piatta?

Una dieta equilibrata è sempre la base da cui partire. Il metodo Pilates è una ginnastica che si concentra in modo particolare sui muscoli addominali, facendoli lavorare in tutti gli esercizi. " Navel to spine" (ombelico verso la colonna vertebrale) è una posizione chiave, da mantenere durante ogni esercizio, consentendo non solo un rafforzamento degli addominali e un appiattimento del ventre, ma anche il controllo del movimento, favorendo una corretta postura.

- Il metodo Pilates è una tecnica riabilitativa?

Molti medici lo consigliano anche come attività post fisioterapia, per esempio nel caso di interventi ai legamenti del ginocchio o ernia di scapole. In generale il metodo Pilates è indicato per un ricondizionamento motorio dei diversi segmenti corporei: rachide cervicale, lombare, dorsale, spalle , braccia ecc.

Gli attrezzi del metodo Pilates, consentono qualsiasi tipo di contrazione ed estensione muscolare, e la tecnica è in accordo con i principi della biomeccanica e della fisiologia.

L'uso del **reformer**, per esempio permette una mobilitazione precoce, in qualsiasi condizione si trovi l'arto da ricondizionare , o quando si ha difficoltà nel mantenere la posizione eretta. Inoltre l'altezza da terra ideale permette alle persone più anziane o coloro che devono effettuare un lavoro post fisioterapico di alzarsi e distendersi in modo più agevole.

I corsi con i **reformer** Pilates vengono eseguiti con un massimo di 2 persone a seduta.

- È meglio fare lezioni a corpo libero o con gli attrezzi.

Entrambe le metodologie sono valide. Nel "Matwork" gli esercizi richiedono forza e controllo maggiori da parte di chi li esegue. Per questo motivo l'insegnante propone va-



rianti semplificate degli esercizi in modo tale da favorire l'utente nella comprensione e nell'esecuzione dell'esercizio. La figura finale dell'esercizio, viene raggiunta gradualmente attraverso la coscienza del proprio corpo, rispettando limiti e capacità.

Nel " Reformer" , viene ulteriormente facilitato questo processo , permettendo programmi ancora più ampi.

- Cos'è il Pilates con il "Reformer"?

L'evoluzione ha portato J.H.Pilates alla creazione di attrezzi di una semplicità e funzionalità incredibili. Il reformer è costituito da un carrello mobile, su cui è possibile effettuare esercizi in posizione prona, supina, su di un fianco e in piedi. La presenza di tensioni controllate permette di modulare lo sforzo a seconda delle esigenze. L'utente , guidato nel percorso di allenamento passo per passo, dalla respirazione alla mobilizzazione, lavora con la colonna vertebrale in scarico, favorendo l'elasticità , il tono e l'equilibrio muscolare. Particolarmente adatto alle persone con problemi alla colonna, permette a questi di irrobustire la muscolatura addominale , lombare e viscerale, aiutandoli ad assumere via via una postura corretta, oltre che a un grande benessere psicofisico. Le lezioni di reformer hanno la durata di un'ora e sono gestite singolarmente o con un massimo di due partecipanti.

- Il metodo Pilates fa bene alla postura?

Il controllo di ogni singolo movimento e il lavoro sinergico dell'area addominale con quella lombare contribuiscono a ridurre il rischio di infortuni e di dolori lombari e dorsali.

La maggior parte degli esercizi, infatti, viene eseguita in posizione orizzontale o seduta, evitando pericolosi sovraccarichi della colonna vertebrale e delle articolazioni e delle articolazioni e l'insorgere di vizi posturali.

Raggiungendo la corretta postura, ne beneficia il portamento, ma anche e soprattutto la colonna vertebrale , molto spesso sovraccariata da posizioni scorrette, in tal modo si può guadagnare anche qualche centimetro in altezza.

- Il metodo Pilates è adatto per chi soffre di mal di schiena?

Questa tecnica presenta esercizi che aiutano la mobilizzazione e la stabilizzazione della colonna vertebrale per arrivare poi a tonificare tutta la muscolatura in modo da evitare disturbi futuri.



- il Pilates è indicato in gravidanza?

Se si praticava già prima come attività ginnica, il metodo Pilates è indicato in gravidanza però solo dopo il terzo mese e , se la gestazione ha un decorso normale, fino a pochi giorni prima del parto. In caso contrario è bene attendere il periodo post partum prima di iniziare l'attività . Una volta partorito, se non ci sono state particolari complicazioni, si possono riprendere le sedute dopo un paio di mesi.

- il Pilates è adatto in età avanzata?

Non c'è limite d'età nella pratica del Pilates. Il metodo contrasta il naturale processo di " irrigidimento" cui siamo soggetti con l'invecchiamento. Gli esercizi proposti , migliorano la flessibilità con un lavoro in allungamento che mira a tonificare tutta la muscolatura.