

OLOS

Pilates & Benessere



Rivista ufficiale della Federazione Italiana
Pilates & Benessere Psicofisico
Anno 1 Numero 1 Ottobre 2019



Un punto di riferimento per chi ama la disciplina

Cari Lettori, con la Rivista ufficiale della Federazione Italiana Pilates e benessere psicofisico **Olos**, vogliamo dare un contributo per la diffusione della pratica di corretti stili di vita per il raggiungimento dell'equilibrio tra corpo e mente. All'interno della rivista troverete pertanto, non solo notizie inerenti all'attività della nostra federazione (presentazione dei centri pilates, master trainer, corsi di formazione e masterclass del bimestre), ma anche articoli sulla tecnica del pilates, sana e corretta alimentazione con focus sui prodotti biologici, igiene e cura del corpo ed uno spazio interamente dedicato alla mente ed al benessere con articoli su discipline olistiche e medicina alternativa. E' un'emozione l'inizio di una nuova avventura; lo è stato tre anni fa quando si è costituita la **Federazione Italiana Pilates** ed a maggio 2018 quando si è formato il primo nucleo di maestri federali. Oggi diamo alla luce una nuova iniziativa, che ha l'ambizione di cambiare lo stile di vita delle persone, trasmettendo ai nostri

lettori piccole nozioni per un vivere sano ed in armonia con il corpo e l'ambiente circostante. La tecnica del Pilates è oggi più attuale che mai ed ha superato, nel corso degli anni, mode tendenze, guerre, diffondendosi in ogni parte del mondo; spontaneamente si sono avvicinati al pilates, personaggi pubblici, attori, cantanti ed atleti prestigiosi a testimonianza, qualora ce ne fosse bisogno, della bontà del metodo inventato 100 anni fa dal tedesco, naturalizzato americano Joseph Pilates. Oggi la parola Pilates è sinonimo di benessere a 360°; le persone che praticano pilates, sono di solito persone che rispettano se stesse, il prossimo e l'ambiente dove vivono. La rivista Olos vuole trasmettere questi valori positivi, che spesso vengono dimenticati o peggio ancora infangati, dalla società odierna. Buon lavoro alla redazione, ai nostri collaboratori e buona lettura a tutti Voi.

Maurizio Sciarriani, presidente della Federazione Italiana Pilates

OLOS
Pilates e Benessere
Rivista Ufficiale della
Federazione Italiana Pilates
e benessere psicofisico
Anno 1- Numero 1 Ottobre 2019

REDAZIONE:

Viale Filippo Turati 81, 05100 Terni

Direttore responsabile:

Emanuele Lombardini

Hanno collaborato:

Maurizio Sciarriani

Rita Valentini

Marco Ballerini

Emanuela Misciglia

Per contattarci:

federpilates@gmail.com

In attesa di registrazione presso
Tribunale di Terni

La nostra sfida: una rivista al servizio del lettore, per portare il pilates nelle case di tutti

di Emanuele Lombardini*

Una nuova avventura editoriale che comincia è sempre una sfida nuova, stimolante. Per il lettore, certamente, che si trova fra le mani un prodotto nuovo ma anche per noi che lo realizziamo, perché l'obiettivo primario è quello di 'fidelizzare' chi ci ha scelto e convincerlo a restare.

Questo vale sempre, anche quando, come in questo caso, avete fra le mani una rivista di settore, ancora di più, l'organo ufficiale di una federazione. Quando abbiamo deciso di varare la rivista ufficiale, avevamo una idea ben chiara in testa: offrire ai lettori qualcosa di completamente diverso. In un periodo in cui la disciplina del pilates ha raggiunto vette importanti di popolarità, diventando una piacevole abitudine 'alla portata di tutti', era giusto che la rivista della Federazione nascesse con lo stesso spirito: portare il pilates nelle case di ciascuno. Di coloro che lo praticano, siano o meno associati ai centri sportivi e alla nostra federazione, ma anche di tutti coloro che ad esso vogliono avvicinarsi, magari per la prima volta.

L'unico modo per farlo era creare una rivista che parlasse di pilates in modo semplice e diretto: senza tecnicismi, se non quelli strettamente necessari e allargando l'orizzonte.

Che cosa troverete dunque, dentro Olos?

Certamente, ci troverete tutto quello che riguarda direttamente la Federazione, quindi i

nostri corsi di formazione e gli appuntamenti in giro per l'Italia, con relativi resoconti.

Ma poi troverete molto altro. Olos sarà una rivista di divulgazione, su tutto quello che è legato al Pilates: esperienze e novità internazionali, novità sulle attrezzature e aggiornamenti tecnici, ma anche molto altro.

Olos sarà nutrizione, perché senza un corretto regime alimentare ed un corretto stile di vita non c'è ginnastica che tenga. Olos sarà spazio ai circoli ed ai maestri, perché ciascuno possa raccontare la propria esperienza; sarà anche fitness, testimonianze e tutto quello che è legato al benessere.

Olos vi porterà anche a scoprire i benefici dell'applicazione del pilates alle varie discipline sportive ed in generale per chi le pratica a livello agonistico e si avvarrà di collaboratori specializzati da tutta Italia. E poi naturalmente ci saranno interviste ed articoli di settore. Sarà una rivista work in progress in tutto, compresa la veste grafica: siamo appena nati, dobbiamo ancora crescere e strutturarci!

Come direttore responsabile e come responsabile della comunicazione della Federazione Italiana Pilates, farò di tutto, insieme al mio team, per rispondere al meglio alle vostre aspettative. Buona lettura dunque e buon pilates a tutti.

** responsabile della comunicazione FIP & B*



Costruisci il tuo futuro: diventa insegnante di Pilates con i corsi della federazione

Con il mese di settembre, sono cominciati i corsi di formazione della Federazione Italiana Pilates e benessere psicofisico. Si tratta di corsi che permettono di ottenere l'abilitazione Coni all'insegnamento. Al momento di chiudere questa rivista, alcuni corsi sono già partiti ed hanno visto la conclusione del primo modulo o anche del secondo.

TERNI –San Valentino Sporting Club:

26-27/10 Matwork primo weekend
30/11– 1/12 Matwork secondo weekend
22/12 Esame Matwork

ROMA– Balance and Harmony

19-20/10 Modulo introduttivo
23-24/11 Matwork primo weekend
21-22/12 Matwork secondo weekend
26/1 Esame Matwork

MILANO– Studio Alela

19-20/10 Modulo introduttivo
16-17/11 Matwork primo weekend
21-22/12 Matwork secondo weekend
18/1 Esame Matwork

MONTE SAN GIUSTO (MC) - Palestra Sirius

19-20/10 Modulo introduttivo

23-24/11 Matwork primo weekend
11-12/1 Matwork secondo weekend
16/2 Esame Matwork

GUIDONIA (RM) - B3 Arte e Sport

19-20/10 Modulo introduttivo
16-17/11 Matwork primo weekend
14-15/12 Matwork secondo weekend
11/1 Esame Matwork

SAN SALVO (CH)- Fit 5 Studio del Movimento

16-17/11 Modulo introduttivo
11-12/1 Matwork primo weekend
9-10/2 Matwork secondo weekend
7/3 Esame Matwork

CORSO MATWORK SECONDO LIVELLO

MAGIONE (PG) - Holos Club

Si è svolto il 5 e 6 ottobre il primo weekend con big ball, foam roller, magic circle ed elastico
14-15/12 secondo weekend con cuscino, rotator disk, tappeto destabilizzante ed esercizi a coppia

CORSO REFORMER

MAGIONE (PG) - Holos Club

26-27/10 primo weekend
23-24/11 secondo weekend
Esame in un giorno da concordare

QUATTRO NUOVE MASTER TRAINER DALLA NOSTRA SCUOLA

Si chiamano Daniela Libra, Silvia Bufalieri, Daniela Iavarone e Rosa Faria (*nella foto in alto*) e sono le quattro nuove master trainer che hanno superato l'esame di abilitazione presso la nostra scuola nazionale maestri di Magione (Perugia). Finalmente sono rappresentate anche Sicilia e Puglia. Complimenti alle neo-maestre!





Inauguriamo questo spazio autogestito dal biologo e nutrizionista dottor Marco Ballerini, titolare del sito specializzato

www.ilmionutrizionista.eu e di diversi studi in giro per l'Italia, nonché autore di diverse pubblicazioni di settore a livello internazionale.

Nato a Milano e residente a Terni, il dottor Ballerini è anche membro fra l'altro di diverse società scientifiche e docente presso il master di Andrologia e Medicina della Sessualità dell'Università di Padova. Collabora attivamente con la Federazione Italiana Pilates e Benessere Psicofisico.

Insieme a lui, andremo a scoprire aspetti che legano la nutrizione ed il pilates ed anche i legami fra la nutrizione, le varie discipline sportive ed il pilates.

PER CONTATTI:

marcoballerini@yahoo.it

Telefono: 388/7432482

Pilates e nutrizione

a cura del dottor
Marco Ballerini



Indicazioni per una corretta alimentazione

Il Pilates produce notevoli benefici per corpo e mente, contribuendo al benessere psico-fisico attraverso la pratica di esercizi studiati appositamente a tale scopo.

Qual è l'alimentazione più adatta a sostenere tale percorso? Il Pilates non è una semplice disciplina sportiva, potremmo quasi parlare di un vero e proprio stile di vita che mira all'equilibrio appunto sia fisico che mentale. In questo senso anche il comportamento alimentare non può discostarsi da questa "filosofia" e dovrà quindi avere a cuore concetti come qualità, semplicità e armonia.

Nello specifico la dieta dovrà essere comunque tarata sulle esigenze del singolo soggetto e quindi non possiamo parlare di alimentazione standard per il Pilates.

Nel caso di un soggetto sovrappeso dovremo intanto interrogarci sul più classico dei quesiti: il Pilates fa dimagrire? Ebbene, pur essendo il Pilates incentrato su esercizi dolci e lenti, rimane pur sempre un'attività aerobica, quindi possiamo sicuramente affermare che una sua pratica costante e continua può dare dei buoni risultati anche in termini di contenimento del peso.

Ovviamente non stiamo parlando di una attività ad alta intensità e quindi come tale non eccessivamente dispendiosa in termini di calorie bruciate, che peraltro dipendono molto dalla tipologia di esercizi praticati e dal livello raggiunto. Si parte da un dispendio medio di circa 250 calorie l'ora per un corso principiante fino alle oltre 400 consumate in un corso avanzato.

Nel dettaglio:

Corso principianti: 250 kcal bruciate

Corso intermedio: 350 kcal bruciate

Corso avanzato: 430 kcal bruciate.

L'impegno muscolare richiesto per mantenere la stessa posizione, come previsto in diversi esercizi di Pilates, consente di far lavorare gambe, pancia ed addominali, aiutando comunque ad eliminare anche il grasso in eccesso. Quindi il Pilates è perfetto per tonificare,

rimodellare e affinare la silhouette e consente, concentrandosi su alcuni esercizi in particolare, di avere un buon dispendio calorico.

Ma allora quali possono essere dei consigli pratici dal punto di vista alimentare?

Intanto alcuni basilari e forse anche banali.

Prima cosa la qualità del cibo che si mangia. Fondamentale è imparare a fare degli acquisti consapevoli e ciò passa attraverso la conoscenza di cosa ingeriamo.

Cibi semplici, non industriali e di provenienza certa devono essere alla base della nostra alimentazione. Per far questo impariamo a leggere le etichette; il primo ingrediente elencato è il più abbondante quindi se in una confezione di salmone affumicato o in una maionese trovate lo zucchero nelle prime posizioni, diffidate!

Non criminalizziamo i grassi se di qualità, quali olio extravergine, uova (consumate anche giornalmente; il numero stampato sul guscio ci dice provenienza e tipologia di allevamento), pesci "grassi", frutta secca ma anche il grasso del prosciutto non è un tabù se il maiale ha mangiato ghiande o il burro se la mucca ha pascolato nel produrre il suo latte! I grassi cattivi invece sono quelli che in genere stanno nei prodotti industriali, i cosiddetti "oli vegetali". Gli zuccheri semplici e soprattutto l'abuso che se ne fa, sono un problema reale per la salute, quindi prediligere fonti di carboidrati non raffinati nel rispetto della "vera" dieta mediterranea. Assumere almeno tre porzioni di verdura di stagione e due di frutta. Andando invece nello specifico del sostegno all'allenamento di Pilates, non eccederei in carboidrati cercando di rimanere all'interno di un range compreso tra 1 grammo e 4 per peso corporeo, mentre starei attento a garantire un buon apporto proteico, visto comunque l'impegno muscolare da sostenere e quindi assumere anche 1,3-1,5 grammi di proteine per chilogrammo di massa magra. Infine, come in tutti gli sport e come anche nella vita di tutti i giorni, sarà fondamentale mantenere una adeguata idratazione.

Pilates, un abito su misura per una dressagista

di Emanuela Misciglia*

Ilaria, dressagista che a me piace chiamare “amazzone”. Minuta, capelli lunghissimi biondi, magra e ben proporzionata, classe 1988, Ilaria da più di 10 anni pratica la disciplina del Dressage e, per parecchio tempo, ha montato senza alcun tipo di allenamento personale “a terra” finché si ritrova in una condizione di difficoltà nel rapporto con il cavallo nonché una sensazione che lei definisce “un sacco di patate in sella” con conseguente dolore alla zona lombare della colonna vertebrale. Per questo, nel 2010, Ilaria decide di affidarsi al mio centro Pilates Holos Club di Magione, con la specifica richiesta di migliorare la sua postura a cavallo e, perché no, nella vita quotidiana.

L'ANAMNESI

Durante il colloquio per scrivere la sua anamnesi (cosa che io faccio con ogni cliente che accede alle lezioni Pilates nel mio centro) Ilaria mi mette al corrente che a 5 anni, a seguito di una brutta influenza virale, ha avuto un danno alle cellule uditive per cui, da allora, porta dei piccolissimi apparecchi acustici, ma il suo problema non è certo questo, bensì una patologia del complesso sistema dell'equilibrio, per la quale le cause non sono ancora precisate: la **Sindrome vertiginosa parossistica posizionale**.

Per una “amazzone” come Ilaria, i sintomi di questa sindrome sono difficilmente tollerabili ed implicano non solo limitazioni nello sport ma anche nella vita quotidiana. Quando le chiedo di descrivermi come si sente quando ha queste crisi lei la racconta così:

“mi si manifesta con crisi vertiginose posizionali, a seconda delle posizioni che assumo con il capo si scatena una sorta di “giramento di testa” che mi obbliga a letto, immobile, per parecchi giorni, fino alla cessazione dei sintomi; anche le cure mediche di supporto “anti-vertigine” il più delle volte si rivelano inefficaci”... Per chiarezza scientifica la causa di queste “vertigini” risiede in una alterata percezione simmetrica della propria posizione nello spazio: nel labirinto dell'orecchio interno abbiamo piccoli ammassi di microcristalli di carbonato di calcio, come microsassolini, detti otoliti od otoconi, che servono a farci percepire le accelerazioni, in particolare quelle della forza di gravità. Può accadere che una certa quantità di otoconi si distacchi dalla loro sede naturale e che, in seguito al movimento della testa, vada a cadere sopra le cellule sensoriali cigliate delle ampolle dei canali semicirculari, stimolandole violentemente.

IL PARERE DEI MEDICI

Dopo visite specialistiche con esami clinici e strumentali, vengono escluse le cause organiche ma rimangono quelle funzionali: la terapia dovrà essere basata su una “rieducazione vestibolare”, cioè riequilibrare gli stimoli propriocettivi che dalla periferia raggiungono i centri cerebrali uditivi, visivi e dell'equilibrio.

L'AVVIO DELLE LEZIONI

Dopo il colloquio con Ilaria mi sono presa del tempo per ragionare sull'impostazione del percorso posturale con la tecnica Pilates ma, soprattutto, mi sono chiesta se il fatto di portare apparecchi uditivi non abbia in qualche modo condizionato le sue percezioni nello spazio (benché i medici lo abbiano escluso); decido quindi di impostare la sua prima lezione di personal training sul macchinario Refomer con esercizi di footwork, mettendo particolare enfasi alla respirazione forzata (tipica della tecnica) e l'attivazione del “core control” in decubito supino ovvero “non familiare” in quanto, nella vita quotidiana, non camminiamo da sdraiati.

Questo mi permetterà di costruire una progressione di allenamento durante le lezioni, fino a tornare a lavorare in posizione “familiare” ovvero in ortostatismo. Acquisito un buon controllo respiratorio,



continuo la lezione sull' esercizio footwork introducendo lavori di coordinazione braccia/gambe sia controlaterali che omolaterali, fino ad introdurre un elemento “destabilizzante” posizionato sotto la zona lombare (un cuscino palla) e chiedendole di mantenere, durante il movimento del carrello e degli arti inferiori e superiori, la stabilità della colonna vertebrale. A fine lezione faccio tornare Ilaria in piedi e le chiedo di camminare ascoltando la percezione del suo corpo in quel momento e di raccontarmi le sensazioni percepite...: “...mi sento più allungata con la schiena ma meglio appoggiata con i piedi a terra, mi sento più leggera ma allo stesso tempo più “sostenuta” ed il tutto mi fa sentire più sicura”...

Da quel momento, ed ormai da diversi anni, Ilaria non ha più smesso di allenarsi con la tecnica Pilates ed ha ricevuto anche diversi riconoscimenti per “la migliore postura a cavallo”, ma la cosa più importante è stato il diradarsi delle sue crisi “vertiginose” (solo una nel 2018).

Nelle sue lezioni ho inserito esercizi sempre più “sfidevoli” di stabilità statica e dinamica, di equilibrio in movimento in una continua stimolazione delle sue capacità psico-motorie e dei suoi propriocettori utilizzando tutti i macchinari Pilates ma anche di matwork. Non da sottovalutare che Ilaria è anche una eccellente studentessa che ha conseguito, in questi anni, due lauree e sottoposta, per questo, ad ulteriore stress ma quando le chiedo, in definitiva, dove si sente migliorata lei mi risponde: “...sono migliorata nell'assetto in sella e nell'esecuzione degli esercizi con il cavallo, la posizione corretta del cavaliere permette un rapporto quasi simbiotico con il cavallo e quindi una migliore locomozione...in pratica, per me, equitazione e Pilates si sono dimostrate complementari ma è migliorato anche il benessere psico-fisico generale. Una volta diagnosticato il problema attraverso visite mediche, ho trovato il mio percorso rieducativo ma anche allenante e, perché no, “modellante”.....

*Maestro Federale della FIP&B



Perché il pilates aiuta il recupero dopo un incontro di calcio

Raccoglieremo di volta in volta in questo spazio contributi di vario genere: presi dalla rete, pubblicati su varie riviste (che ovviamente citeremo), che legano il pilates alle varie discipline sportive. Chi fra voi, maestri, praticanti o centri sportivi, volesse contribuire raccontando la propria esperienza, può inviare un testo di circa 2500 battute spazi compresi a federpilates@gmail.com.

Inauguriamo questo spazio con il contributo su pilates e calcio che abbiamo preso dalla pagina facebook de Lo Studio Pilates di Sassuolo (Modena)

di Lorena Lorici*

È molto importante per un calciatore effettuare esercizi in studio i giorni successivi ad un incontro.

Essendo uno sport "di situazione" in cui gli scontri anche fisici con gli avversari non si sprecano è necessario riassetare la postura, riallineare il bacino e la cassa toracica, allungare i flessori dell'anca molto accorciati e rilassare tutta la muscolatura degli arti inferiori, glutei compresi. Generalmente solo negli ultimi i tempi i calciatori hanno introdotto esercizi per il "per il core" nei loro allenamenti invece questi sono estremamente importanti per prevenire infortuni e pubalgie. Quindi io amo fare eseguire affondi ed esercizi in piedi sul Reformer in condizioni di equilibrio "instabile" in cui oltre ad intervenire con uno stretching dinamico sulla muscolatura degli arti inferiori facciamo lavorare tutta la muscolatura profonda. Importante ed estremamente difficile per un calciatore è stare con i piedi in equilibrio sulla footbar, i piedi e le caviglie sono generalmente molto "contratti" è quindi necessario intervenire per scioglierne la muscolatura.

È' quindi molto utile effettuare questi esercizi ed anche il "footwork", lavoro sui piedi, come riscaldamento.

Occorre fare un adeguato lavoro sulla "Dissociazione" vale a dire, imparare a riconoscere i diversi gruppi muscolari per poi solleccarli

separatamente, gli uni dagli altri, risparmiando così alcuni muscoli non necessari per eseguire un determinato movimento ed evitando un affaticamento eccessivo. Dissociazione quindi dei femori dal bacino e allungamento degli adduttori, ischiocrurali e flessori dell'anca con gli esercizi tipo "feet in straps" sul Reformer, ed esercizi in decubito laterale con molle leggere sulla Cadillac dato che non lavoriamo sulla forza bensì sul "Controllo", per allungare la muscolatura dei flessori dell'anca.

Gli esercizi come "Hinge back" sia sulla Cadillac che sul Reformer, sono estremamente utili come quasi tutti gli esercizi "Kneeling" vale a dire in ginocchio sul Reformer, perché con essi riusciamo nello stesso tempo a lavorare sul "Core", allenando gli stabilizzatori profondi che sui flessori dell'anca accorciati.

Non tralasciamo gli Swan sulla combo Chair, dato che l'atleta causa l'eccessiva quantità di calci che esegue ha generalmente dolori lombari se non addirittura già la presenza di ernie o schiacciamenti per finire con gli esercizi "Hanging" vale a dire "appesi" sulla Cadillac per scaricare tutta la muscolatura. Attraverso il Pilates, si acquista una maggiore consapevolezza delle proprie azioni, imparando a controllare i movimenti in modo tale da essere meno esposti a traumi poiché i movimenti non sono "casuali". Questi esercizi, si possono usare sempre sia come forma di scarico, dopo un allenamento, oppure il giorno prima della partita come preparazione del corpo e della mente. Io ritengo che il lavoro "in Studio" per un calciatore sia molto utile, purtroppo sia gli allenatori che i giocatori stessi, forse per mancanza di tempo o "non conoscenza" dell'argomento non lo utilizzano ancora in tutta la sua potenzialità.

*Tratto dalla pagina facebook de "Lo Studio Pilates", Sassuolo

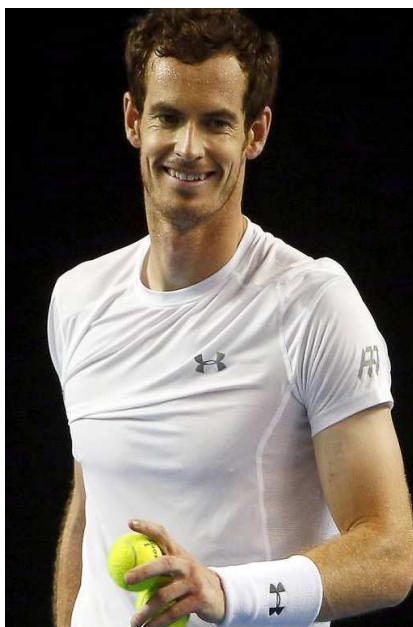
L'esperienza della Polisportiva Ternana: Il pilates applicato alla preparazione calcistica



A Terni, presso la Polisportiva Ternana, l'idea nuova è stata quella di applicare il Pilates alla preparazione dei giovani calciatori. Ce ne parla Fabrizio Vella, l'istruttore che si occupa di questo particolare connubio.

"Abbiamo voluto creare questo connubio fra il fitness, precisamente il pilates e la preparazione dei giovani calciatori—spiega Vella— perché abbiamo visto che nei ragazzi, in particolare dai 10 anni in avanti, c'è un forte sviluppo di alcune capacità condizionali che poi servono anche per lo sviluppo dell'attività calcistica in generale. Nello specifico andiamo ad integrare la preparazione tecnica con dei percorsi e degli esercizi specifici che possono accrescere le capacità condizionali di forza, equilibrio ed elasticità. I ragazzi sembrano rispondere molto bene a questi stimoli, recepiscono molto bene ed anche poi a livello generale si vedono i benefici sulla reattività di questa azione quando si tratta poi di passare alla tecnica calcistica".

E.Lom.



Andy Murray (foto rsi.ch)

La disciplina che allunga la vita 'agonistica' ai campioni del tennis

di Emanuele Lombardini

Tennis e pilates, un binomio perfetto. Soprattutto quando si parla di tennis a livello agonistico, non sono poche le testimonianze nel corso degli anni di atleti ai vertici del ranking Atp e Wta che se ne sono dichiarati 'innamorati' e di farne uso nel corso dei loro allenamenti.

Del resto, il tennis è uno sport che richiede velocità, agilità e resistenza. In particolare coinvolge ed è impattante su schiena, fianchi e spalle. Il buon tennista deve avere il giusto mix di forza e potenza che non si ottengono solo con l'allenamento in campo,

La ragione per cui molti giocatori professionisti includono il metodo pilates come allenamento integrativo alla loro preparazione atletica è proprio per migliorare il proprio gioco, aumentando la resistenza muscolare, la velocità durante i colpi, mantenendo nel contempo un miglior controllo muscolare. Proprio questa migliore capacità di controllo muscolare aiuta a prevenire gli infortuni. Normale quindi che diventi fondamentale per chi gioca ad alti livelli e per coloro che vogliono mantenersi ai vertici dopo tanti anni. Non a caso fra i fan dichiarati della disciplina, ci sono campioni del presente

e del passato la cui carriera è stata o è molto longeva.

Fra questi, Martina Navratilova, ma anche del presente come Roger Federer, Venus e Serena Williams o anche Andy Murray, i quali hanno più volte spiegato come inserire esercizi di pilates nei loro programmi di allenamento abbia loro allungato di fatto la carriera agonistica ad altissimi livelli.

Qualcuno, come Murray, ha anche dichiarato pubblicamente che nei periodi di maggiore difficoltà a livello fisico si è fatto raggiungere nelle sedi dei tornei dal suo personale insegnante di pilates, che risiede negli Stati Uniti. Pilates come 'anti-age' per i campioni del tennis perchè, per esempio, rafforza i glutei che nel tennis sono fondamentali e offrono così forza per le tante e improvvise rotazioni e gli scatti, i muscoli della cuffia dei rotatori, che sono essenziali per la mobilitazione spalle, e i muscoli del core che sviluppano l'equilibrio. Questa tecnica migliora inoltre la flessibilità e la respirazione.

Naturalmente, chi pratica il tennis a livello amatoriale può avvalersene comunque, sfruttandone al meglio tutti i vantaggi.

I PRINCIPI FONDAMENTALI DEL PILATES

La disciplina del Pilates è un punto di riferimento per gli sportivi, agonisti e non agonisti, perché si basa su alcuni principi fondamentali che risultano fondamentali per tutti coloro che fanno dello sport ad alto livello.

CONCENTRAZIONE: attenzione richiesta in quanto ogni esercizio coinvolge tutto il corpo, non singoli distretti muscolari. Diventa fondamentale la consapevolezza della postura durante l'esecuzione dell'esercizio. Inoltre, concentrandosi sui movimenti, la mente si distacca dalle preoccupazioni e dalle ansie fino a raggiungere un profondo rilassamento;

CONTROLLO: attraverso la concentrazione si deve arrivare ad avere il totale controllo di ogni gesto, attivando così una adeguata consapevolezza che evita gli infortuni;

FLUIDITÀ DEL MOVIMENTO: nessun movimento viene eseguito in modo rigido o contratto, né troppo rapido o lento. In ogni movimento ci deve essere armonia, grazia e fluidità, unite al controllo del corpo. Secondo Pilates la fluidità dei movimenti è legata anche alla forza del baricentro;

PRECISIONE: la mancanza di controllo di ogni minimo gesto porta inevitabilmente a una scorretta interpretazione ed esecuzione

dell'esercizio. Dalla precisione dei movimenti ha origine il bilanciamento del tono delle varie regioni muscolari che si traduce, nella vita di tutti i giorni, in grazie ed economia di azione;

RESPIRAZIONE: inspirazione ed espirazione fluide e complete sono parte integrante di tutti gli esercizi. Il respiro deve essere coordinato con i movimenti; per questo ogni esercizio del metodo Pilates è accompagnato da precise indicazioni per una corretta respirazione, che va rieducata per liberare la massimo il diaframma.



FIP & B- FEDERAZIONE ITALIANA PILATES & BENESSERE PSICOFISICO

La Federazione Italiana Pilates & Benessere Psicofisico nasce nel 2017, ed è attualmente un ente di secondo livello, affiliato alla Opes Italia.

Ha la sua sede nazionale a Terni, in viale Filippo Turati 81

PRESIDENTE:

Maurizio Sciarrini

VICE PRESIDENTE:

Emanuela Misciglia

SEGRETARIA:

Rita Valentini

UFFICIO STAMPA:

Emanuele Lombardini

Come affiliarsi alla Federazione Italiana Pilates & Benessere Psicofisico

Affiliati alla Federazione Italiana Pilates & benessere psicofisico.

Una federazione che ti accompagna lungo il cammino: corsi di formazione, aggiornamento costante, consulenze legali e fiscali, consulenza preliminare, studio di fattibilità, piani marketing e convenzioni con istituti di credito per l'apertura del tuo centro pilates, manifestazioni e convegni.

Con l'affiliazione lo Studio diventerà Centro ufficiale della Federazione Italiana Pilates, verrà fornito l'adesivo con il logo della Federazione ed avrà diritto al patrocinio della Federazione nelle manifestazioni organizzate dal centro affiliato.

La quota associativa per ciascuno studio è di **100 euro annui**

E' prevista inoltre la **TESSERA AMICI DEL PILATES, riservata ai singoli praticanti.**

La Tessera dà diritto all'invio gratuito della rivista OLOS in PDF, mentre per coloro che non sottoscrivono la tessera sarà inviata via mail al prezzo di 15 euro.

E' possibile affiliarsi attraverso un bonifico al seguente conto:

UBIBANCA - IBAN IT34N0311114401000000002503

Il modulo di affiliazione è scaricabile al sito www.federpilates.it alla sezione 'affiliazione'
ENTRA ANCHE TU A FAR PARTE DELLA FIP&B! TI ASPETTIAMO!

SCATTI DAGLI APPUNTAMENTI FIP & B

