

# Indice

Introduzione .....	5
<b>1 Introduzione al metodo Pilates .....</b>	<b>7</b>
Principi del metodo Pilates .....	8
Concetti ed elementi adottati nel metodo Pilates .....	12
Respirazione .....	15
<b>2 Postura e valutazione del movimento .....</b>	<b>21</b>
Postura .....	22
Tipi di postura .....	22
Valutazione posturale .....	26
Valutazione del movimento .....	28
Allineamento del corpo durante l'esercizio .....	38
<b>3 Applicazione del metodo Pilates .....</b>	<b>43</b>
Equilibrio muscolare .....	44
Disequilibrio muscolare .....	47
Apprendimento motorio .....	48
Abilità di controllo motorio: stabilizzazione e coordinazione .....	49
Flessibilità .....	50
Potenziamento .....	53
Programma Pilates .....	57
<b>4 Esercizi classici del metodo Pilates .....</b>	<b>61</b>
The hundred (Cento) .....	62
Roll-up (Rotolamento e riallineamento del dorso) .....	64
Rollover (Rovesciamento e riallineamento delle gambe) .....	66
Single leg circles (Cerchi con una gamba) .....	68
Rolling like a ball (Palla che rotola) .....	70
Single leg stretch (Allungamento di una gamba) .....	72
Double leg stretch (Allungamento delle due gambe) .....	74
Single straight leg stretch (Allungamento a gamba tesa) .....	76
Double straight leg stretch (Allungamento a gambe tese) .....	78
Criss-cross (Incrocio) .....	80
Spine stretch forward (Allungamento in avanti della colonna vertebrale) .....	82
Open leg rocker (Dondolo a gambe aperte) .....	84
Double leg circles – cork screw (Cerchi sulle gambe – cavatappi) .....	86
Saw (Sega) .....	88
Swan dive (Tuffo del cigno) .....	90
Single leg kick (Slancio a una gamba) .....	92
Double leg kick (Slancio a due gambe) .....	94
Neck pull (Trazione del collo) .....	96

Scissors (Forbici) .....	98
Bicycle (Bicicletta) .....	100
Shoulder bridge (Ponte) .....	102
Spine twist (Torsione della colonna vertebrale) .....	104
Jack knife (Coltello a serramanico) .....	106
Side kick lift (Slancio laterale) .....	108
Side-lying leg circles (Cerchi laterali con la gamba) .....	110
Torpedo (Siluro) .....	112
Teaser (Sollevamento con una o due gambe) .....	114
Hip circles (Cerchi sul bacino) .....	116
Swimming (Nuoto) .....	118
Leg pull front (Slanci della gamba da posizione prona) .....	120
Leg pull back (Slanci della gamba da posizione supina) .....	122
Side kick kneeling (Calcio laterale da posizione a carponi) .....	124
The twist (Avvitamento) .....	126
Boomerang .....	128
Seal (Foca) .....	130
Rocking (Dondolo a terra) .....	132
Control and balance (Controllo ed equilibrio) .....	134
Push-up (Piegamento) .....	136
Mermaid (Sirena) .....	138
Spine curls (Arrotolamento della colonna vertebrale) .....	140
<b>Glossario</b> .....	143
<b>Termini di posizione e di movimento</b> .....	145
<b>Gruppi muscolari</b> .....	147
<b>Principali muscoli coinvolti nel movimento</b> .....	149
<b>Bibliografia</b> .....	155
<b>Indice degli esercizi del metodo Pilates</b> .....	157