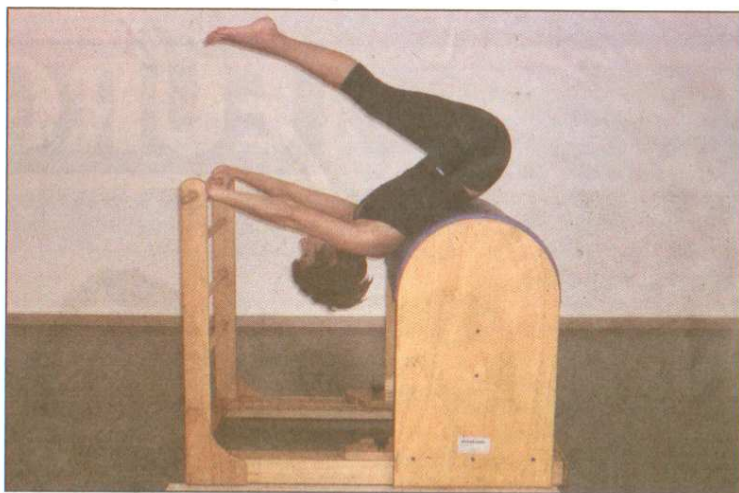


Una tipica azione del Pilates effettuata con una particolare macchina



Ancora una posizione molto particolare effettuata sempre con un altro macchinario

PILATES La ginnastica per un corpo nuovo



Dopo essersi diffuso negli Stati Uniti il metodo Pilates sta oggi dilagando in tutta Europa e nel nostro paese. Nasce dall'intuizione del geniale Joseph Hubertus Pilates, un tedesco che, subito prima della seconda guerra mondiale, si trasferì a New York dove divenne famoso come allenatore dei più celebri ballerini dell'epoca. Fin dagli anni venti Pilates aveva iniziato ad utilizzare il suo metodo, che chiamò "Controllogy", come allenamento e come riabilitazione per i soldati feriti durante la guerra. Il metodo ha ormai maturato un'esperienza di oltre 80 anni e oggi conta un vasto numero di insegnanti qualificati e una platea sconfinata di praticanti. Oltre che a corpo libero questa ginnastica viene praticata attraverso delle macchine originali dai nomi veramente particolari: Reformer, Cadillac, Barrel, Chair. Per comprendere i segreti di questa tecnica ci siamo rivolti a Franca Franci, insegnante di educazione fisica e Terapista della Riabilitazione, che per prima introdusse il metodo Pilates nella provincia di Latina e che ha conseguito due certificazioni presso scuole internazionalmente riconosciute come la scuola italiana Cova Tech e la scuola americana Polestar Pilates. "Nel 1999 mi sono avvicinata a questo metodo e nel 2001 ho aperto il primo studio Pilates a Latina. In tutta Italia, allora, non erano presenti che una ventina di studi e questa ginnastica

era pressoché sconosciuta." Dopo oltre 20 anni di attività nel mondo dello sport e dopo essere diventata Fisioterapista, la professoressa Franci si è avvicinata al Pilates perché alla ricerca di una tecnica che fondesse l'esercizio fisico e il riequilibrio posturale. E Pilates fu un colpo di fulmine. "Da allora continuo ad aggiornarmi con nuove esperienze al fianco dei maggiori Master Teacher internazionali. Il fenomeno Pilates non rappresenta una moda passeggera. Si tratta di una nuova filosofia dell'allenamento. Grazie all'eccezionale possibilità di modulare l'attività sulle esigenze del singolo allievo e all'articolato programma di esercizi che possono essere eseguiti a corpo libero e con le particolari macchine che potete vedere nel mio studio, si riesce ad ottimizzare l'allenamento raggiungendo gli obiettivi prefissati con un'estrema velocità. L'integrazione della mente con il corpo rappresenta il presupposto fondamentale per il raggiungimento di un benessere psicofisico profondo." Il coro degli entusiasti che hanno raggiunto grandi risultati non si ferma solo a coloro che hanno ottenuto una eccellente tonificazione muscolare, un corpo più armonico ed elastico, una postura corretta o il superamento di sindromatologie dolorose della colonna vertebrale ma è allargata anche a coloro che hanno la

necessità di migliorare la propria prestazione sportiva. Non a caso le società calcistiche e le Federazioni sportive utilizzano spesso il Pilates come indispensabile integrazione alla preparazione atletica. "Il Pilates mira ad ottenere un movimento consapevole e uno sviluppo muscolare armonico ed equilibrato, mantenendo sempre un ottimo allineamento posturale. Questo riduce considerevolmente il rischio di infortuni nell'atleta migliorandone il gesto atletico. Negli sport fortemente unilaterali come il tennis o il golf, il metodo Pilates presenta interessanti applicazioni per compensare le disarmonie provocate dall'attività sportiva. Durante l'allenamento l'insegnante cercherà infatti di recuperare quelle simmetrie muscolari che spesso l'attività sportiva mette in crisi, sviluppando progressivamente nell'atleta la consapevolezza del proprio corpo in movimento. La raccomandazione fondamentale è di rivolgersi sempre ad insegnanti qualificati che abbiano ottenuto la certificazione presso scuole internazionalmente riconosciute. Pilates non è soltanto un eccezionale allenamento in grado di garantire risultati incredibili, ma è allo stesso tempo un'attività sempre varia, stimolante e divertente." Per maggiori informazioni www.pilateslatina.it.
Angela Della Valle



SevenSPORT
Anteprima

DIRETTORE
Alessandro Zaffarano

REDAZIONE
Viale Le Corbusier, 04100 Latina
Tel. 0773.604161

E-MAIL
redazione@sportanteprima.it

EDITORE
SEVEN TEAM SRL - FONDI