

Renato Carcatella

## Pilates in 3D

Magic Circle    Foam Roller    Gym Ball

Morlacchi Editore

*Ringraziamenti*

Questo volume è il frutto di un lungo percorso fatto di studio, pratica e sperimentazione. In particolar modo ringrazio mia moglie, i miei genitori e tutti i miei allievi.

\* \* \*

*Realizzazione DVD*

Sandro Di Domenico

*Fotografia*

Ciro Esposito

*Modelle*

Diana De Matteo

Marta La Greca

Progetto grafico e impaginazione: Jessica Cardaioli

ISBN/EAN: 978-88-6074-703-7

Copyright © 2015 by Morlacchi Editore, Perugia. Tutti i diritti riservati. È vietata la riproduzione, anche parziale, con qualsiasi mezzo effettuata, compresa la copia fotostatica, non autorizzata. mail to: [redazione@morlacchilibri.com](mailto:redazione@morlacchilibri.com) | [www.morlacchilibri.com](http://www.morlacchilibri.com). Finito di stampare nel mese di settembre 2015 da Digital Print-Service, Segrate (MI).

## »»»»» Indice

<i>Introduzione</i>	7
• 1. La vita e la disciplina	9
1.1 <i>Joseph Pilates: un uomo eclettico, creativo e geniale</i>	9
1.2 <i>Il metodo</i>	10
1.3 <i>I principi</i>	11
1.4 <i>Le basi</i>	13
1.5 <i>I benefici</i>	15
1.6 <i>Consigli utili per un corretto allenamento</i>	16
• 2. Le tre dimensioni: i piccoli attrezzi	19
2.1 <i>Il Magic Circle</i>	19
2.2 <i>Il Foam Roller</i>	20
2.3 <i>La Gym Ball</i>	20
• 3. Esercizi in 3D	21
3.1 <i>Pelvic Curl</i>	22
3.2 <i>Leg Changes Single</i>	24
3.3 <i>Chest Lift</i>	26
3.4 <i>Chest Lift With Rotation</i>	28
3.5 <i>The Hundred</i>	30
3.6 <i>Roll Up</i>	32
3.7 <i>Leg Circle</i>	34
3.8 <i>Rolling Like A Ball</i>	36
3.9 <i>Single Leg Stretch</i>	38
3.10 <i>Double Leg Stretch</i>	40
3.11 <i>Criss Cross</i>	42
3.12 <i>Single Straight Leg Stretch</i>	44
3.13 <i>Shoulder Bridge</i>	46
3.14 <i>Roll Over</i>	48

<i>3.15 Mermaid</i>	50
<i>3.16 Spine Twist</i>	52
<i>3.17 Spine Stretch Forward</i>	54
<i>3.18 Side Work – Little Circle</i>	56
<i>3.19 Side Work – Front &amp; Back</i>	58
<i>3.20 Side Work – Bicycle Preparation</i>	60
<i>3.21 Arrow Pilates</i>	62
<i>3.22 Swan</i>	64
<i>3.23 Swimming</i>	66
<i>3.24 All Fours</i>	68
<i>3.25 Push Up Preparation</i>	70
<i>3.26 Cat Stretch</i>	72
<i>Conclusioni</i>	75
<i>Bibliografia</i>	77

*a Diana, Roberta e per la vita che verrà*

## »»»»» Introduzione

**S**pesso le persone che si avvicinano al Pilates non sanno realmente con che tipo di disciplina si stanno approcciando. Il più delle volte c'è un'ignoranza di base dovuta non solo alla scarsa conoscenza del metodo, ma anche alle notevoli informazioni che attraverso internet vengono trasmesse. Può sembrare un paradosso e forse lo è: più le persone cercano notizie e guardano video, più vengono inondate da messaggi che non fanno altro che confonderle. Frequentemente, presso la struttura dove lavoro, arrivano nuovi iscritti che credono che il Pilates sia una ginnastica lenta e deprimente, e questo solo perché magari sono incappati su Youtube in qualche tutorial di istruttori che propongono sessioni di Pilates con questa modalità. Altri utenti invece, dopo aver guardato filmati di esercizi super avanzati, credono che questa disciplina sia complicatissima. Personalmente considero il Pilates una ginnastica intelligente, che si adatta ad ogni tipo di utenza e necessità. Ciò che ritengo fondamentale però è che ciascuna persona debba essere messa nelle condizioni di potersi sentire a proprio agio, protetta e mentalmente supportata da un buon istruttore affinché passo dopo passo possa raggiungere gli obiettivi prefissati.

Nel corso degli ultimi anni, il mio lavoro si è soffermato sul proporre lezioni che riescano a rendere avvincente il metodo per chi lo pratica. Per questo motivo ho sviluppato un programma che, attraverso l'utilizzo di piccoli attrezzi quali la gym ball, il magic circle ed il foam roller, propone varianti motivanti degli esercizi classici del metodo.

In questo volume, oltre ad essere raccolte informazioni relative alla storia e ai principi del Pilates, vengono dati suggerimenti per affrontare in maniera sicura e consapevole gli esercizi proposti. Per ognuno di essi è presente una scheda tecnica dove sono descritti i benefici, la muscolatura coinvolta e le indicazioni per una corretta esecuzione.

Inoltre, ciascuna scheda è corredata da tre fotografie di varianti dell'esercizio con i piccoli attrezzi e da suggerimenti per eseguirlo al meglio.

Sia se siete degli allievi, sia degli istruttori, il mio consiglio è di studiarli con attenzione e cercare di comprenderli fino in fondo.

Ricordate, nel Pilates l'improvvisazione non paga.

Buona lettura.