

allenamento

i fantastici 4

DEL PILATES FUNZIONALE

PUSH UP

PUSH UP

ROLL UP

SIT UP

ROLLING LIKE A BALL

ROCK UP

SIDE BEND

SIDE PLANK

Non gli unici, ma sicuramente i più immediati e riconoscibili. Così ho definito “I fantastici 4”, cioè i quattro esercizi portanti sia del programma Pilates che del functional training.

Le due tecniche si differenziano in alcune essenzialità di esecuzione, dal timing di lavoro, dal numero di ripetizioni, dall’inserimento nella routine, dal tipo di allenamento impostato, ma unico rimane l’obiettivo, cioè lo stimolo neuromuscolare insito nella natura stessa dell’esercizio:

l’attivazione della catena agonista, accompagnata sinergicamente dall’azione di stabilizzazione eccentrica dell’antagonista, laddove la forza del core riveste sempre il ruolo di ‘leader’ in ogni momento del workout, in entrambe le tecniche.

Considerando i principi fondamentali che sempre devono essere tenuti presenti quando si esegue una routine Pilates, e cioè **la concentrazione, il controllo,**

Quattro esercizi a confronto, due tecniche di esecuzione, un unico obiettivo

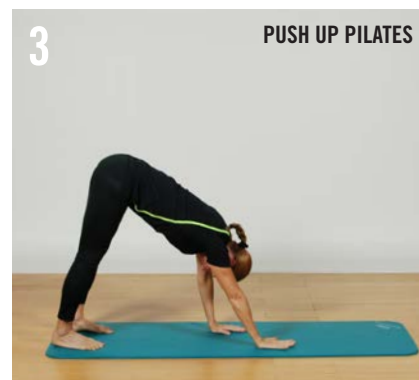
di
Donatella Longhi

la respirazione, la centralizzazione, la precisione, la fluidità, l'economia del movimento, confrontandoli con le caratteristiche sulle quali si basa l’allenamento funzionale e cioè **la mobilità articolare, la flessibilità muscolare, la coordinazione motoria, l'alta sinergia muscolare, la multi-planarietà dei movimenti, la ricerca dell'instabilità per il potenziamento del core,** è possibile osservare come le peculiarità di ciascuna delle due tecniche interagiscano e si sovrappongano tanto da convergere verso un unico e solo obiettivo:

il focus dell'allenamento, ossia la finalità che mi porta a utilizzare quell’esercizio specifico in quella determinata routine, utilizzando una modalità o l'altra.

Ecco gli esercizi nella loro esecuzione specifica.

Dopo averli confrontati, offrirò una valutazione del comune obiettivo, il “focus”.





1. PUSH UP

- ▶ **PILATES:** partendo dalla standing position, eseguire un roll down fino a terra, compiere tre passi in avanti appoggiandosi sulle mani fino a raggiungere la plank position, tenendo le gambe completamente estese e stabilizzando il tronco per tenere le curve fisiologiche dell'intero rachide. Inspirare e contemporaneamente piegare le braccia cercando di avere i gomiti vicini al busto, avvicinando il petto al pavimento senza 'spezzare' la linea del core. Espirare estendendo le braccia, eseguendo un press up. Dopo aver ripetuto tre volte, dalla plank position compiere tre passi camminando verso i piedi e spingendo il bacino verso l'alto, mantenendo estese le gambe. Espirando risalire alla standing position eseguendo un roll up.
- ▶ **FUNCTIONAL:** partenza dalla plank position in appoggio sulle mani e sugli avampiedi, con il corpo proteso in allineamento neutro della colonna vertebrale, mediante una forte attivazione degli obliqui e del trasverso che creano una co-contrazione dei muscoli antero-posteriori della cintura addominale. Eseguire un piegamento sulle braccia inspirando in fase eccentrica, stendere poi le braccia espirando in fase concentrica attivando una spinta delle

mani in extrarotazione per potenziare l'azione dorsale (come se volessi 'avvitare' le mani nel pavimento!). Il push up come esercizio basilare dell'allenamento funzionale prevede molteplici variazioni (monopodalico, spider push up, side to side push up, one arm push up, etc.) e un'alta dose di ripetizioni, ovviamente sempre in rapporto al tipo di workout impostato.

- ▶ **OBIETTIVO:** allenare e rinforzare sia la catena anteriore che quella posteriore, stimolando sinergicamente le musculature di entrambe e coinvolgendole in ugual percentuale. È sicuramente un potente lavoro di stabilizzazione del cingolo scapolo-omerale e del bacino attraverso un richiamo isometrico di tutta la musculatura del core.

2. ROLL UP - SIT UP

- ▶ **PILATES ROLL UP:** dalla posizione supina, sollevare le braccia verso l'alto perpendicolari al corpo mentre si inspira, mantenere stabilizzate scapole. Espirando iniziare la flessione del busto, cercando il contatto a terra della zona lombare e il distacco lento e controllato delle vertebre una dopo l'altra, le braccia saranno in posizione parallela al pavimento, raggiungendo così la posizione seduta. Da qui inspirare allungando l'intero rachide verso l'alto e iniziare espirando la fase di ridiscesa al pavimento "Roll down", necessariamente verrà attivata una forte contrazione del pavimento pelvico e del trasverso, portando quindi il tronco in "C curve", spingendo le anche in avanti, sganciando le vertebre lentamente e portandole una dopo l'altra di nuovo in appoggio al pavimento, ritrovando la posizione supina di partenza. I livelli di esecuzione e difficoltà varieranno a seconda della posizione tenuta dagli arti inferiori: con le gambe piegate, oppure una gamba tesa e una piegata, oppure tutte due tese. Consigliato ripetere 5/6 volte.



- **FUNCTIONAL SIT UP:** la differenza principale con la precedente versione sta nella dinamica di esecuzione sicuramente più veloce e nella tecnica respiratoria più breve: si espira nella fase concentrica di salita e si inspira in quella eccentrica di discesa. Partenza sempre dal decubito supino, gambe piegate con i talloni saldamente fissati al pavimento, salire in posizione seduta, braccia in naturale accompagnamento al movimento normalmente 90° rispetto al busto. Medio-alto il numero di ripetizioni, variabile sempre in funzione del workout.
- **OBIETTIVO:** *miglioramento della forza della cintura addominale, della mobilità del rachide vertebrale e della flessibilità della muscolatura del dorso. Importante il ruolo dei flessori dell'anca che lavorano concentricamente nella fase di salita ed eccentricamente nella fase di discesa, mentre contemporaneamente gli estensori dell'anca agiscono concentricamente.*

3. ROLLING LIKE A BALL - ROCK UP

- **PILATES ROLLING LIKE A BALL:** partenza da seduti in equilibrio controllato sugli ischi, con le gambe flesse raccolte al petto e mani in presa alle gambe, sotto alle ginocchia o abbracciandole saldamente da sopra. Inspirando rotolare sulla schiena fermandosi non più in alto delle scapole, cercando di mantenere le spalle abbassate e una uguale distanza tra petto e cosce, collo in allungamento e allineato alla "C curve" del rachide. Espirando rotolare in avanti fermandosi in equilibrio controllato seduti sugli ischi, cercando di ritrovare e mantenere la posizione iniziale.
- **FUNCTIONAL ROCK UP:** si parte dalla standing position, scendendo in massima accosciata fino a percepire l'appoggio dei glutei al pavimento per iniziare a rullare sulla colonna vertebrale, fermandosi all'area scapolare (mai quella cervicale!). Le braccia seguono il movimento fermandosi verso l'alto o proseguendo in overhead. Iniziare la risalita rotolando sulla schiena per ritornare in massima accosciata ed estendere poi gli arti inferiori con grande azione di forza ed equilibrio, riconquistando la standing position iniziale. L'allenamento funzionale prevede anche la variante sia in discesa che in risalita con una gamba tesa e una piegata (propedeutica allo Squat pistol).
- **OBIETTIVO:** *è un esercizio dinamico con passaggio di posizione (da seduta a sdraiata a seduta, o da standing a sdraiata a standing)*

che richiede notevoli doti di stabilità e di equilibrio, nonché una cospicua dose di concentrazione durante l'esecuzione. Permette di operare un grande lavoro di contrazione dei fasci addominali e un contrapposto allungamento dei fasci dorsali, sia in fase di roll che in fase di risalita, ed è fondamentale l'azione di stabilizzazione attraverso le muscolature più profonde in ogni istante di esecuzione del movimento.

4. SIDE BEND - SIDE PLANK

- **PILATES SIDE BEND:** definito anche "Advanced Mermaid" in quanto la 'sirenetta' prepara la corretta esecuzione di questo esercizio che richiede un forte intervento di sostegno a carico di un solo degli arti superiori e un grandioso allungamento ad arco dell'emicorpo opposto, unito a un'eccezionale azione di tono e rinforzo delle catene muscolari laterali. Partenza dalla posizione laterale distesa con appoggio su gomito e avambraccio nella fase più 'facile', in appoggio sulla mano col braccio teso nella fase 'intermedia e avanzata', bacino in seduta laterale su un'anca con le gambe piegate in posizione a triangolo. Espirando, attivare la contrazione della muscolatura del core sollevando il bacino verso l'alto, contemporaneamente estendere entrambe le gambe e spingere il braccio opposto a quello di appoggio sopra la testa, formando un arco con tutto il corpo. Inspirare e ritornare alla posizione di partenza.
- **FUNCTIONAL SIDE PLANK:** partendo dalla posizione di Plank, o con appoggio sui gomiti o con le braccia tese, ruotare l'intero corpo lateralmente in appoggio

1 ROLLING LIKE A BALL PILATES



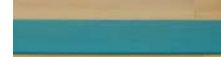
2 ROLLING LIKE A BALL PILATES



3 ROLLING LIKE A BALL PILATES



4 ROCK UP





unilaterale – sull'avambraccio o sulla mano a seconda della base di partenza – sostenendo fortemente l'intero peso corporeo. L'appoggio degli arti inferiori è bi podalico, articolandosi sull'interno di un piede e sull'esterno dell'altro e attivando le muscolature abduatrici e adduttrici di gambe e cosce, nonché i fasci di tutto il core, che agiscono sinergicamente per mantenere il bacino in allineamento al corpo intero. Dal side plank o cosiddetta "T position", ritorno alla centralità del Plank per passare al lato opposto. Va considerato che, nell'ambito della tecnica funzionale, la modalità di partenza in appoggio su gomiti/avambracci o sulle mani/braccia tese non viene intesa come livello di difficoltà, ma come variazione di intervento sulle muscolature che devono sostenere la fase di contrazione isometrica per un determinato tempo. Infatti, più il corpo è vicino a terra (plank/ side plank sui gomiti), più la forza di

attrazione gravitazionale agisce stimolando intensamente la catena muscolare vicina al suolo. Contemporaneamente l'appoggio distribuito sull'avambraccio costituisce una base più ampia e stabile, capace di alleggerire il carico sulla spalla. Viceversa l'appoggio sulla mano a braccio teso risulta più instabile e quindi sicuramente più intenso e impegnativo per tutto il cingolo scapolo-omerale, mentre tronco e arti inferiori subiranno una minore incidenza gravitazionale rimanendo più distanti da terra. I tempi di esecuzione e il numero delle ripetizioni variano sempre in relazione al tipo di workout.

- **OBIETTIVO:** *stimolare potentemente le catene muscolari laterali, migliorando la forza e la stabilità, partendo dal cingolo scapolo-omerale per arrivare agli arti inferiori passando attraverso dorsali (soprattutto muscolo dentato) e core (particolarmente gli obliqui). È un esercizio di grandiosa sinergia muscolare.*



Come evidenziato nell'introduzione, questi non sono gli unici esercizi che la tecnica Pilates e il functional training hanno in comune. È anzi auspicabile un maggiore utilizzo e interazione degli stessi, in modo da attivare tutti i nove schemi motori umani fondamentali cioè sollevare, spingere, tirare, ruotare, lanciare, deambulare/correre/saltare, trasportare/trascinare, rotolare, squat/accosciata, e utilizzandoli anche come elementi di transizione tra un decubito e l'altro, tra una posizione "standing" e una "sitting". Ottimizzando così le routine, favoriremo lo scambio tra le due tecniche, rendendo il Pilates sempre più funzionale. FINE

