

FRANCESCA CAVENATI

Ricordiamoci che
ogni corpo è unico,
il dolore è vero
e il cliente
ha pensieri
ed emozioni
da rispettare.



PILATES

INTELLIGENTE

RP PUBLISHING



Titolo: *Pilates Intelligente. Prime 12 lezioni*

Copyright © 2020 RP Publishing - Data di pubblicazione: 25 agosto 2020

I edizione italiana © 2020 RP Publishing

Autore: Francesca Cavenati

ISBN 9788899174408 EDIZIONE IN BROSSURA

Stampato da Press Up, via Catone 6, 00192 Roma - Italia

Grafica e impaginazione: Fitness Media - Rossella Pruneti

Nella foto di copertina: Francesca Cavenati

Foto di Elena Lattuada

Modella Roberta Capelli

**I contenuti sono protetti dalle leggi internazionali sul copyright.
La diffusione o distribuzione senza il consenso scritto dell'autore
sarà considerata una violazione alla legge sul copyright
e i contravventori perseguiti a norma di legge.**

**Questo libro non può essere usato, pubblicato
o condiviso su internet con alcun mezzo.
Ciò comprende ogni sistema scritto, digitale,
fotografico o fotostatico o altri metodi di immagazzinamento
e conservazione delle informazioni,
senza il consenso scritto dell'editore.**

**Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta
in alcuna forma o con alcun mezzo,
elettronico o meccanico; rivenduta o trasmessa via e-mail,
FTP, CD, DVD o altro mezzo di qualsivoglia tipo e tecnologia.**

FRANCESCA CAVENATI

PILATES
INTELLIGENTE
PRIME 12 LEZIONI

RP PUBLISHING

RINGRAZIAMENTI

*Vorrei innanzitutto ringraziare il mio compagno **Giulio** per la pazienza che ha avuto durante il periodo della stesura del libro standomi vicino senza lamentarsi, per avermi aiutata nei momenti di difficoltà sopportandomi e supportandomi, per ricordarmi chi sono veramente e per credere con me nei miei progetti, obiettivi e sogni.*

*Un grazie speciale **alle mie colleghe**: anzitutto a **Manuela ed Elena**, per credere in me e nel mio lavoro, per aver speso parte del loro tempo prezioso per aiutarmi sia praticamente che mentalmente con idee, concetti e correzioni; a **Roberta** per avere accettato di fare la “modella” per le fotografie del libro nonostante le varie difficoltà; a tutto **lo staff di Personalmente** che lavora con me!*

*Ringrazio anche **la mia famiglia** per avermi permesso di fare questo percorso per arrivare fin qui e **la famiglia di Giulio** per le belle parole di conforto che ricevo ogni volta.*

*Ringrazio **amici e amiche** per essersi interessati durante questi mesi, per sostenermi e darmi fiducia a fare sempre meglio.*

*Non da ultimo vorrei ringraziare la persona che mi ha dato l'opportunità di scrivere e pubblicare questo libro, per aver creduto in me, nelle mie competenze e capacità fin da subito, e che stimo molto come persona, atleta e coach: **Rossella Pruneti**.*

Infine un grazie speciale a voi che leggete questo libro!

SOMMARIO

CAPITOLO 1 - Premessa	11
Obiettivi del libro	13
A chi è rivolto	13
Il percorso di lavoro	14
CAPITOLO 2 - La valutazione	17
Il punto di partenza	19
La cartella di valutazione	20
Dati anagrafici e antropometrici	24
La valutazione del dolore	24
Il posturometro	24
La respirazione	26
La mobilità articolare della colonna vertebrale	27
La propriocezione	30
Il sistema vestibolare	31
Incrocio linea mediana	38
Il sistema visivo	40
Il sistema uditivo	40
Il sistema tattile	41
Questionari	41
Conclusioni riguardanti la valutazione	45
CAPITOLO 3 - Le prime 12 lezioni	47
L'approccio con il cliente	50
Sguardo preliminare alle lezioni	51
1•Posizione neutra della colonna e stabilità lombo pelvica	54
2•Attivazione della pelvi e degli arti inferiori	74

3•Organizzazione del movimento del cingolo scapolo omerale	94
4•Impostazione della posizione prona	122
5•Organizzazione del lavoro degli arti superiori	150
6•Stabilità laterale	168
7•Mobilità della colonna	206
8•Il sistema crociato – <i>Core Stability</i>	236
9•Carico monopodalico e trasferimento del carico	272
10•Lavorare contro gravità	294
11•Integrazione neuromuscolare dei movimenti	334
12•Lezione jolly	348
CONCLUSIONE	351
APPENDICE 1 - I macchinari	357
Reformer	359
Cadillac	360
Wunda Chair	360
APPENDICE 2 - I principi	361
APPENDICE 3 - Bibliografia	365
APPENDICE 4 - L'autrice	369
INDICE ANALITICO	373

*Mi piacerebbe
mostrarvi e proporvi
il mio metodo
di ragionamento
nella personalizzazione
di una lezione di Pilates*

*che ho sviluppato nel corso degli anni
lavorando fianco a fianco
con terapeuti espertissimi,
frequentando numerosi corsi di formazione
e trattando direttamente
molte persone,
la maggior parte
con sintomatologie dolorose.*

CAPITOLO 1

Premessa

OBIETTIVI DEL LIBRO

Questo libro si prefigge di:

- **Presentare un'attenta e completa valutazione posturale** che è fondamentale per assicurarci uno "studio" e una conoscenza del cliente e del suo corpo nel dettaglio, passando in rassegna i vari sistemi del corpo che influiscono direttamente o indirettamente al sistema muscolo-scheletrico.

In molti pensano che sia tempo sprecato, invece vi posso assicurare che non è così: dedicare un'ora al cliente prima dell'inizio del percorso non è uno spreco bensì un investimento.

- **Proporre uno schema di lavoro generale basato su 12 lezioni introduttive**, ma che può essere adattato a seconda delle esigenze individuali.

Cercheremo di modellare un protocollo di lavoro schematico ma flessibile allo stesso momento, affinché in base alla persona che vi troverete di fronte saprete quale lezione scegliere, che tipo di lavoro preferire, in che direzione proseguire.

A CHI È RIVOLTO

Il libro è rivolto a persone del settore quindi a chinesologi, fisioterapisti, istruttori certificati e qualificati.

Mi preme sottolinearlo fin da subito perché nel testo ci saranno dettagli di Anatomia, Fisiologia e Biomeccanica del sistema muscolo-scheletrico. Credo sia fondamentale avere questa tipologia di conoscenza per capire, comprendere e studiare il percorso verso il quale mi piacerebbe condurvi.

Non aspettatevi niente di impostato, niente da seguire alla lettera, niente di eccessivamente schematizzato: mi piacerebbe mostrarvi e proporvi il mio metodo di ragionamento nella personalizzazione di una lezione di Pilates che ho sviluppato nel corso degli anni lavorando fian-

co a fianco con terapeuti espertissimi, frequentando numerosi corsi di formazione e trattando direttamente molte persone, la maggior parte con sintomatologie dolorose.

Credo che per regalare dei miglioramenti ai nostri clienti dobbiamo avere ben chiara la situazione di partenza, cosa possiamo modificare e dove vogliamo arrivare ponendoci dei mini-obiettivi. Ciò avviene attraverso un'adeguata valutazione iniziale della postura, del controllo motorio, della percezione del corpo e del dolore.

Più dettagliatamente, dobbiamo puntare al miglioramento di propriocezione e sensorialità, a una precisa attivazione neuro-muscolare, a un cambio di assetto posturale, alla capacità di avere maggior controllo motorio, a un rinforzo muscolare e a una gestione autonoma di tutte queste informazioni.

Ricordiamoci che fare attività motoria senza coinvolgere i sistemi di controllo cognitivi non avrà mai lo stesso valore che fare attività motoria coinvolgendo la consapevolezza di come fare un esercizio.

IL PERCORSO DI LAVORO

Ci si aspetta che il cliente attraversi tre fasi:

1 - Incosciente inconsapevole.

La parola *incosciente*, secondo il dizionario italiano, significa: "privo di coscienza, cioè di consapevolezza di sé e delle proprie azioni, sia come stato temporaneo sia come condizione abituale".

Inconsapevole viene spiegato come: "non consapevole, che non ha cognizione di un fatto [di solito fatti esterni], agisce senza consapevolezza, senza rendersi conto di ciò che si fa".

Dunque la fase 1 significa che il cliente non si rende conto di essere incosciente del proprio corpo, dei movimenti che genera e di quelli potenziali che potrebbe eseguire. Non può gestirlo *in maniera diversa* perché non sa nemmeno che può funzionare *in maniera diversa*.

2 - Incosciente consapevole.

Il cliente inizia a essere consapevole dei movimenti errati del proprio corpo, quindi li sa riconoscere, ma non è ancora in grado di gestirli e quindi non riesce a impartire dei comandi nuovi.

3 - Cosciente consapevole.

Il cliente è riuscito ad arrivare al punto fondamentale, ovvero è in grado di ascoltare e gestire il proprio corpo, generare comandi motori nuovi, modificare le azioni in base alle sensazioni che riceve dal corpo stesso.

Solamente dopo aver raggiunto la terza fase, il cliente potrà dire di avere un buon controllo motorio e una buona gestione del proprio corpo e dei propri movimenti. Questo sarà il nostro obiettivo con ogni persona che ci troveremo di fronte. Come in qualsiasi tipo di lavoro in campo edilizio, se si gettano delle basi e delle fondamenta forti allora possiamo permetterci di costruire al di sopra senza la paura che tutto crolli!

Per questo considero fondamentale strutturare una buona griglia di partenza, che prevede:

- chiarezza, determinazione e lealtà nel nostro lavoro;
- attenta e dettagliata valutazione iniziale per considerare il cliente a 360° e comprenderne la storia;
- chiara indicazione degli obiettivi a breve e lungo termine, di dove principalmente portare l'attenzione del cliente, del corretto percorso da intraprendere;
- impostazione delle lezioni nella sequenza più idonea all'obiettivo prefissato;
- annotazione, strada facendo, delle difficoltà riscontrate e di eventuali errori commessi.

APPENDICE 4

L'autrice

Il mondo del movimento mi ha sempre affascinato fin da piccola. Ho praticato diversi sport come nuoto, pallacanestro e atletica fino a specializzarmi nel lancio del martello [praticato per una decina d'anni].

Attualmente mi diverto in palestra con il sollevamento pesi. All'università mi sono iscritta a Scienze Motorie dove ho studiato questo mondo da un altro punto di vista, soprattutto grazie a un'esperienza all'estero dove applicano più seriamente la Fisiologia e la Meccanica del movimento.

Mi sono laureata in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive ed Adattate ma nel frattempo ho iniziato a frequentare uno studio fisioterapico di Pilates in centro a Bergamo. La prima volta che ci sono entrata mi sono subito resa conto di non sapere assolutamente niente: tutto quello che avevo appreso fino a quel momento era pressoché nullo, ovvero erano solo le basi iniziali e generali per avviarmi in questo mondo.

Potete immaginare la mia incredulità: 5 anni di studi relativi al movimento non mi permettevano quasi nemmeno di capire cosa stessero facendo lì dentro, non tanto per gli esercizi che svolgevano, ma per gli obiettivi di lavoro e la qualità dei gesti di movimento che richiedevano. Avrei voluto scappare per la vergogna e non presentarmi mai più! Ma per fortuna non ho desistito.

Onestamente non vi nascondo che prima di provare il lavoro di Pilates su me stessa non avevo una grande considerazione del metodo in quanto credevo fosse un movimento "inutile" [scusatemi il termine]. In realtà, non conoscevo il metodo Pilates





e non ero nemmeno a conoscenza dell'esistenza dei macchinari. Eppure la prima volta che sono entrata in quello studio mi sono sentita completamente precipitare in un mondo magico dove attenzione al movimento meccanico "puro" e controllo della stabilità facevano da padroni.

Ho sperimentato su me stessa l'efficacia del Pilates con macchinari facendo anche più ore di lezione al giorno; nei primi mesi ho visto modificare rapidamente l'assetto, la postura e la tenuta del mio corpo.

Solo ed esclusivamente riallineandomi sono spariti i dolori che mi trascinavo da anni, nonostante varie visite specialistiche ed esperimenti fatti sul mio corpo per eliminare fastidi a ginocchia e schiena.

Ho accumulato tantissime ore di tirocinio e di osservazione con una fisioterapista che reputo la migliore in Italia, Guerrina Brizzi, alla quale devo molto e ringrazierò sempre per avermi trasmesso la sua passione e parte del suo sapere, con tanto interesse e voglia di farmi crescere.

Ho frequentato tanti corsi di formazione fino a certificarmi insegnante *Comprehensive* con la scuola *Balanced Body* e insegnante di Gyrotonic®.

Oggi lavoro con splendide colleghe presso lo studio *Personalmente* di Bergamo. Mi dedico a migliorare la vita dei miei clienti, mi diverto a sperimentare nuove metodologie e approcci nel mondo del movimento in generale, simpatizzando anche verso il settore dell'Alimentazione e del Bodybuilding.

UN MANUALE PER INSEGNARE A FARE PILATES COINVOLGENDO LA CONSAPEVOLEZZA DI COME SI FA.

Il metodo ideato da Joseph Pilates nella prima metà del XX secolo permette di fare svolgere attività motoria a molte persone, perfino con sintomatologie dolorose. Eppure, per regalare miglioramenti ai nostri clienti dobbiamo avere ben chiara la situazione di partenza, cosa possiamo modificare e dove vogliamo arrivare ponendoci dei mini-obiettivi. Ciò avviene attraverso un'adeguata valutazione iniziale di postura, controllo motorio, percezione del corpo e del dolore.

Più dettagliatamente, dobbiamo puntare al miglioramento di propriocezione e sensorialità, a una precisa attivazione neuro-muscolare, a un cambio di assetto posturale, alla capacità di avere maggiore controllo motorio, a un rinforzo muscolare e a una gestione autonoma di tutte queste informazioni.

Nel manuale, rivolto a istruttori e tecnici sportivi, è mostrato e proposto il metodo di ragionamento per la personalizzazione di un pacchetto di 12 lezioni introduttive di Pilates con Reformer, Cadillac, Wunda Chair e Ring, distinto nei due momenti:

1) Attenta e completa valutazione posturale, fondamentale per assicurarci uno "studio" e una conoscenza del cliente e del suo corpo nel dettaglio, perché dedicarvi un'ora prima dell'inizio del percorso non è uno spreco bensì un investimento.

2) Protocollo di lavoro schematico e flessibile allo stesso momento, affinché in base al cliente saprete come adattarlo alle esigenze individuali e, quindi, quale lezione scegliere, che tipo di lavoro preferire, la direzione verso cui proseguire.



Francesca Cavenati, laureata in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive ed Adattate, istruttrice certificata Comprehensive presso la scuola Balanced Body e insegnante di Gyrotonic®, ha completato la formazione con un paziente e interessante tirocinio in uno studio fisioterapico di Bergamo. Sperimentando accuratamente il metodo Pilates con i macchinari anche su sé stessa, è arrivata a padroneggiarlo per dare risultati a un'ampia tipologia di clienti oltre a diventarne "insegnante per gli insegnanti". Oggi lavora con le sue colleghe presso lo studio Personalmente di Bergamo.

Visita il nostro sito Web: www.fitnessmedia.it