



Fitness

Benessere

Video

Intervista

Stretching: esercizi per... >

Lezione di Pilates: esercizi in video (per gambe, addominali e glutei)

Cristina Piotti 22/07/2016

Esercizi di Pilates matwork spiegati passo passo dal centro Onze di Milano. Semplici, ma impegnativi, con un video che ci aiuta a capire come farli senza sbagliare. Li abbiamo provati per voi.



Tre **esercizi base** di [Pilates](#) in video: bastano pochi minuti per ottenere degli ottimi risultati con questa disciplina. Lo scopriamo nel **Centro medical wellness Onze** di Milano dove la fondatrice, **Eliana Pilo**, da tempo ha come obiettivo quello di proporre uno spazio pensato per unire, in sinergia, lavoro dei medici, attività funzionali come [yoga](#) e Pilates, una palestra per la parte aerobica e un'area wellness per completare la cura di sé.

Marco Gialina, istruttore di Pilates del centro, ci aiuta a scoprire cosa ci possiamo aspettare durante una lezione base.

Lezione base di Pilates: come funziona?

Si parte con delle **mobilitazioni**, per sciogliere le articolazioni. Poi si passa agli **allunghi** e al lavoro muscolare, con un focus sulla muscolatura detta “profonda”, che è alla base della disciplina inventata da Pilates. Si tratta quindi di un allenamento funzionale (*cioè con l'obiettivo di migliorare i movimenti che facciamo tutti i giorni e la vita quotidiana NdR*).

Un corso di Pilates è faticoso?

La lezione dura all'incirca **55 minuti**, con una serie di [esercizi](#) che, in linea di massima, prevede di solito una decina di **ripetizioni**, anche se questo ovviamente può variare. Si tratta di una attività adatta a tutte le età (magari a partire dai 14 anni, quando lo sviluppo è più completo). Non si può paragonare, come sforzo fisico, al fitness con i pesi che si fa in palestra, ma si tratta comunque di una attività intensa e, per questo motivo, **tonificante**.

Benefici del Pilates e controindicazioni?

Nel nostro centro c'è una sinergia con i medici, proprio perché dopo un infortunio o alcuni tipi di operazioni, una volta terminata la fase di **fisioterapia**, il Pilates può completare (ma non sostituire) l'apporto fisioterapico. Dopodiché, è sempre bene fare presente all'istruttore casi di ernie o artriti, specifiche problematiche o operazioni pregresse. Si sconsiglia piuttosto in caso di **fasi acute** o immediato post-operatorio, altrimenti non ci sono grosse controindicazioni.

Quali sono gli esercizi di Pilates per tonificare?



L'esercizio per i glutei prevede delle estensioni laterali della gamba.

Io ve ne propongo tre: uno per i **glutei**, uno per le gambe e uno per gli addominali. Si tratta, come si vede dal tutorial, di **esercizi semplici** e relativamente veloci, per i quali basta un materassino.

Esercizi per gambe

Per tonificare le **gambe**, partiamo sdraiati supini. Solleviamo la gamba destra, tesa, ed eseguiamo un piccolo cerchio dal basso verso l'alto facendo **otto ripetizioni**. Prima in un verso poi nell'altro, e infine si passa all'altra gamba.

Esercizi per addominali

Per il secondo esercizio, **Hundred**, si parte sdraiati, poi si sollevano le gambe di 45 gradi con le punte dei piedi tese e una distanza di quattro dita (di una mano) tra gli alluci. Ci si solleva con il busto fino all'altezza delle scapole, con le spalle aperte e il mento alto. Le braccia sono tese e parallele al pavimento: si fanno 100 molleggi, contraendo l'addominale. Si inspira 5 volte, poi si espira per altre cinque, senza fermarsi, fino ad arrivare a cento.

Esercizi per glutei

Infine, per i **glutei** si parte distesi sul fianco. Si solleva la gamba, in linea con il busto e tenendo i piedi a martello, il bacino fermo e l'addominale contratto. Si eseguono dieci **estensioni laterali** della gamba, poi si punta il piede facendo dei piccoli cerchietti, infine si cambia giro, prima di passare all'altra gamba.

Il Pilates fa dimagrire con pochi e semplici esercizi?

Pilates diceva *“Dopo 10 sedute sentirai la differenza, dopo 20 vedrai la differenza, dopo 30 avrai un corpo nuovo”*.

Copyright video: Barbara Leoni / Magazine delle Donne

 Nuovo articolo

 Segui

 Love

 Aggiungi un commento