

## FITNESS

**Permette di dare una vivace scossa al metabolismo migliorando anche la postura**

**Q**uando scegliamo una nuova forma di allenamento, o iniziamo un nuovo workout, siamo tutte uguali: abbiamo grandi obiettivi e vorremmo vedere i risultati in poco tempo. Per questo ci lasciamo conquistare dai nuovi corsi più bizzarri che spesso, però, dietro a una denominazione accattivante o d'impatto, fondono metodo-

logie di training o discipline fitness diverse e difficilmente conciliabili. Che alla prova sul campo deludono le aspettative. Per questo sono stata attratta da **una nuova proposta di lavoro dal nome semplice, esplicito, chiaro**, che mi è parso subito **una garanzia di serietà ed efficacia**: il Fitness Pilates. E ho deciso di provarlo, presso il Centro Onze di Milano ([www.centro-onze.it](http://www.centro-onze.it)), che l'ha lanciato da poco.

# fitness pilates

**PROVATO PER VOI**

## PER RASSODARE LE

### G.A.G. 2.0

La prima caratteristica importante è che **non è un training di gruppo**: la lezione (che dura 55 minuti) è individuale o per due persone al massimo, perché il lavoro è sempre personalizzato e l'istruttore segue da vicino ogni fase della seduta, adattando i vari esercizi ai limiti fisici e al livello di allenamento di ciascuno.

**obiettivo zone critiche**  
Sergio Leori, il postural trainer che mi guida nel mio percorso mi chiede se ho eventuali traumi pregressi o fastidi fisici, e insieme decidiamo di svolgere **un training mirato a rassodare e modellare le zone critiche**.

Insomma, una versione 2.0 della classica G.A.G. (la gym per gambe, glutei e addominali). Per chi non è abituata ad allenarsi con un personal, sapere che c'è qualcuno che osserva l'esecuzione dei movimenti è già di per sé una sfida a impegnarsi al massimo.



## il circuito cardio

La parte iniziale della seduta si svolge fra gli attrezzi "tradizionali" del cardiofitness in palestra: **prima sul tapis roulant (camminata in salita), poi sull'ellittica, poi su e giù da un gradino alto**. Il ritmo dell'esercizio è medio. «Si può anche lavorare con il cardiofrequenzimetro, mantenendo i battiti del cuore intorno al 70% della frequenza massima individuale, per rimanere sempre in soglia aerobica bruciagrassi»

racconta l'istruttore. Questa parte della lezione ha una scansione a circuito, con stazioni che si susseguono a rotazione. Oltre alle tappe più cardio, ci sono tappe che prevedono esercizi di tonificazione sulla panca. «Il segreto sta nel **ritmo di esecuzione**, che deve essere **abbastanza vivace per tenere elevati i battiti cardiaci**» rivela Sergio. All'occorrenza, però, qualche esercizio di stretching alla spalliera fa da pausa di recupero.

## L'ALLUNGAMENTO CON IL *Reformer*

Tutta la parte cardio della seduta serve anche come riscaldamento, per arrivare alle sequenze di tonificazione e di allungamento mirato con i muscoli caldi. **Ed eccoci all'ingresso della sala Pilates: inizia la fase 2 del lavoro.** Per me si svolge quasi interamente sul Reformer, il carrello mobile, dotato di resistenze modulabili

e di cinghie in cui inserire i piedi o le mani. Gli esercizi coinvolgono i gruppi muscolari di gambe e glutei, con un'attivazione costante degli addominali (la cosiddetta Powerhouse del Pilates) che devono mantenere la postura corretta, bilanciata e salvaguardare la schiena. Perché l'esercizio sia globale e

armonioso, si lavora anche con la parte alta del corpo e non si presta attenzione solo alla tonificazione, ma anche all'allungamento. Il trainer controlla continuamente l'esecuzione e spesso interviene, **corregge la postura, guida i movimenti con spinte o trazioni**, per renderli più ampi e più efficaci.

## RE LE ZONE CRITICHE

### *relax finale* sulla Cadillac

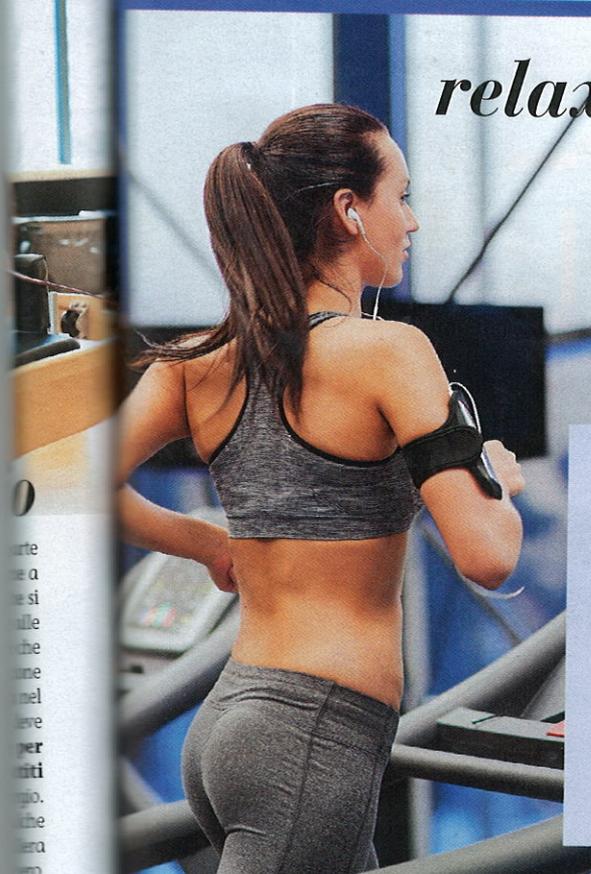
L'ultima parte della seduta è piacevolissima, un vero toccasana per i muscoli affaticati: prendo posto sulla Cadillac (la macchina del Pilates con struttura a baldacchino), afferro una sorta di trapezio (dotato di molle al posto delle normali funi di sostegno) e, con l'aiuto dell'istruttore, eseguo **un lavoro di stretching che scioglie e rilassa la schiena, le spalle e l'area cervicale, tanto spesso sede di tensioni eccessive.** Il training è stato davvero completo. Missione compiuta.

### aerobica + controllo posturale

Il Fitness Pilates integra la comprovata efficacia del Pilates con l'esercizio di tipo aerobico. «Questo tipo di allenamento è dedicato soprattutto a persone che hanno voglia di dare una vigorosa scossa metabolica al proprio fisico senza creare problematiche a carico della colonna vertebrale» spiega Paolo Parenti, fisiatra

e direttore sanitario del Centro Onze di Milano. È dunque molto adatto per chi tiene d'occhio la salute globale e, per quanto riguarda i benefici estetici, mira a snellire la figura e a ridurre i cuscinetti. La "dolcezza" e l'atraumaticità sono garantite dal costante controllo posturale e dalla personalizzazione

del programma, elementi cardine del Pilates. Risultato? «Un sensibile miglioramento dell'assetto corporeo, una maggiore capacità di resistenza agli sforzi fisici quotidiani e un miglioramento delle prestazioni motorie, sia per gli sportivi che nella vita di tutti i giorni» conclude Parenti.



Emanuela Bruno