

Pilates Matwork: Modulo 2

Introduzione ai Piccoli Attrezzi nel Pilates Matwork

- **Presentazione del corso di 2° Livello Pilates Matwork:** focus sull'integrazione dei piccoli attrezzi.
- **I 5 attrezzi obbligatori per la certificazione:** Theraband, Soft Ball (SB), Ring (Magic Circle), Foam Roller, Swiss Ball.
- **Attrezzi opzionali (Workshop individuali):** Tonicball, Smart Ring.
- **Benefici unici** dei piccoli attrezzi nel Pilates Matwork e differenze da altre discipline.
- **Cenni storici sugli attrezzi:** origini e ideazione da parte di Joseph Hubertus Pilates.

Fondamenti Tecnici e Concettuali con gli Attrezzi

- Applicazione dei principi fondamentali del Pilates (respirazione, controllo, baricentro, fluidità, precisione, concentrazione, allineamento, equilibrio e biomeccanica) con ogni attrezzo.

Progressione Pratica e Applicazione degli Attrezzi

- Come applicare gli attrezzi agli esercizi propedeutici del Pilates Matwork per costruire una base solida e aggiungere nuove sfide.

Focus Dettagliato su Ogni Attrezzo

- **Theraband**
 - Caratteristiche: portatile, leggera, resistente, diverse tipologie.
 - Parallelismi con la resistenza progressiva delle molle del Reformer.
 - Utilizzo per esercizi della parte superiore del corpo (integrazione al lavoro a corpo libero).
 - Supporto e assistenza nell'insegnamento degli esercizi.
 - Sfide in stazione eretta per postura e movimento funzionale.
 - Varietà e nuove sfide nelle lezioni.
 - Utilizzo nel riscaldamento per migliorare l'elasticità.
 - Applicazioni nella ginnastica correttiva e posturale per rinforzare la muscolatura profonda.
 - Aumento della forza muscolare, resistenza, tonificazione e scultura.
- **Soft Ball (SB)**
 - Caratteristiche: piccola (20-26 cm), instabile.
 - Introduzione da parte di insegnanti contemporanei per principi e varietà.
 - Rinforzo della muscolatura della colonna vertebrale e degli addominali.
 - Stimolazione dei muscoli profondi dell'addome e del pavimento pelvico (instabilità).
 - Miglioramento dell'equilibrio, controllo del corpo e postura.
 - Utilizzo in diverse posizioni: sotto i piedi, tra le ginocchia/caviglie, sotto i glutei, dietro la zona lombare/scapole, laterale, prona, nella mano/tra le mani e il corpo.
 - Suggerimenti per lezioni creative e sempre diverse focalizzate sui principi del metodo.

Pilates Matwork: Modulo 2

• Ring (Magic Circle)

- Tonificazione degli adduttori, abduttori e altri muscoli delle gambe.
- Tonificazione del gran dorsale, gran pettorale e altri muscoli del torace.
- Aumento della difficoltà per la tonificazione del pavimento pelvico.

• Foam Roller

- Caratteristiche: tubo cilindrico leggero di schiuma compressa, diversi tipi (superficie, durezza, dimensioni, materiale).
- Origine nella fisioterapia per il recupero muscolare.
- Varietà di esercizi e numerosi benefici.
- Attivazione muscolare attraverso l'auto-massaggio.
- Rilassamento muscolare.
- Aumento della vascolarizzazione e stimolazione della circolazione.
- Riduzione dei dolori muscolari (postura, allenamenti intensi).
- Tonificazione delle fasce muscolari di braccia, gambe, glutei, addome.
- Miglioramento dell'equilibrio e dell'elasticità muscolare.

• Swiss Ball

- Caratteristiche: palla morbida, elastica, instabile, riempita d'aria, diverse dimensioni.
- Origine come giocattolo e successivo utilizzo in chinesiologia, riabilitazione e Pilates.
- Adattamento degli esercizi Matwork (semplificazione o aumento della difficoltà).
- Miglioramento dell'equilibrio e del controllo del baricentro.
- Aumento della flessibilità e mobilità articolare.
- Miglioramento della postura.
- Aumento della forza (tronco e addome).
- Miglioramento della coordinazione e del controllo motorio.
- Stimolazione dei sistemi di propriocezione e dei muscoli profondi/stabilizzatori.
- Utilizzo in ufficio per la salute della colonna vertebrale.
- Applicazioni nel recupero funzionale, ginnastica correttiva e fitness.