

La pole dance & il Pilates



Costanza Nanu

Loft Studio Cerere: febbraio – giugno 2018

Giugno 2019

SINTESI

La pole dance ha avuto una enorme diffusione negli ultimi 15 anni.

In Italia il palo è entrato nelle palestre a metà degli anni 2000 e nel 2009 si potevano contare circa 20 palestre che nel giro di 4 anni sono diventate quasi 200 diffuse dal nord al sud coinvolgendo donne e uomini di tutte le età.

Con la crescita di questa disciplina è aumentato anche il livello di difficoltà delle performances e la richiesta, da parte degli atleti professionisti ed insegnanti di aver maggiore flessibilità ma allo stesso tempo controllo del proprio corpo.

I principi del Pilates, che rendono questo metodo unico, trasformandolo in una forma di allenamento mente-corpo più, hanno degli aspetti simili con quelli che sono i bisogni dell'atleta di pole dance. In particolare i principi della consapevolezza, dell'equilibrio, della concentrazione, il centro, il controllo, la precisione e il flusso e l'armonia (questi ultimi introdotti da BASI).

Per queste ragioni lo studio in oggetto intende dimostrare la validità del Pilates in quanto metodo efficace per migliorare la flessibilità mantenendo però integrità nelle articolazioni soprattutto di spalle, anche e colonna vertebrale andando inoltre ad agire in profondità nel rinforzo del *core*.

INDICE

SINTESI

DESCRIZIONE ANATOMICA

CASO STUDIO

- Descrizione
- Obiettivi

PROTOCOLLO DI LAVORO

- Descrizione
- Periodo I
- Periodo II
- Periodo III

CONCLUSIONI

REFERENZE CITATE

DESCRIZIONE ANATOMICA

Il distretto anatomico qui riportato è la regione della spalla;

ciascun braccio si articola con il tronco attraverso la cintura scapolare. la cintura scapolare è costituita da due clavicole e da due scapole. L' estremità mediale di ciascuna clavicola è articolata con il manubrio dello sterno. Queste articolazioni sono le uniche connessioni dirette tra la cintura scapolare e lo scheletro assile.

È importante sottolineare, in questa sede, che sono i muscoli scheletrici che mantengono in posizione e stabilizzano la scapola, che non ha connessioni ossee o legamentose dirette con la gabbia toracica.

Ne risulta che l' articolazione della spalla (ball- and –soket di tipo sinoviale) è estremamente mobile, ma poco stabile. Inoltre i movimenti delle clavicole e delle scapole determinano la posizione dell' articolazione della spalla e forniscono una base per il movimento del braccio.

Per contrastare questa instabilità sarà importante sviluppare un protocollo di allenamento che vada a sviluppare sia una corretta meccanica sia un corretto reclutamento muscolare.

In seguito vengono descritti i gruppi muscolari che agiscono sull' articolazione della spalla; questi sono suddivisi per comodità dell' utente in tre gruppi principali:

- Muscoli stabilizzatori scapola senza connessione diretta con l' omero:
Trapezio, romboidi, muscolo elevator della scapola, pettorale minore e gran dentato.

- Cuffia dei rotatori (che connettono la scapola all' omero prossimale):
Sovraspinato, infraspinato, teres minore e sottoscapolare.

- Muscoli più grandi e superficiali che producono i movimenti grossolani:
Pettorale maggiore, deltoide, gran dorsal e teres maggiore.

CASO DI STUDIO

Descrizione

Il caso studio riportato in questa tesi si riferisce ad Anna, anni 30, la quale, dopo quattro anni di pratica personale di pole dance, si certifica con Xpert come insegnante professionale di pole dance.

Attualmente Anna lavora e vive a Roma dove insegna da circa un anno in una delle più rinomate scuole di pole dance della capitale.

Anna viene a conoscenza del Pilates dopo alcuni infortuni riportati al suo ginocchio sinistro che le hanno causato una degenerazione del menisco e una lacerazione del crociato anteriore. Anna riferisce anche continue infiammazioni a danno dei muscoli sopraspinato e trapezio; si reca così spesso dall'osteopata che le consiglia la pratica del Pilates.

Infine Anna vorrebbe raggiungere una migliore consapevolezza corporea per controllare la mobilità del suo bacino e per attivare in modo funzionale la muscolatura profonda dell'addome. Parte poi importante nell'allenamento di Anna sarà introdurre degli stretch per incrementare gradualmente la flessibilità, elemento chiave per una migliore performance al pole.

Obiettivi

Con Anna gli obiettivi concordati saranno:

- L'aumento della stabilizzazione del cingolo scapolare per le tenute.
- Il rinforzo del cingolo scapolare alla sopportazione di carichi.
- Rinforzo dei muscoli estensori e flessori del ginocchio.
- Rinforzo del core.
- l'aumento della flessibilità controllata dei muscoli flessori ed estensori e rotatori esterni delle anche.
- Il miglioramento del movimento inter-segmentale della colonna permettendo così di migliorare tutte le figure.

PROTOCOLLO DI LAVORO

Descrizione

Il protocollo utilizzato con Anna si è diviso in tre periodi ognuno composto da quattro settimane.

Anna ha effettuato tre sessioni private a settimana della durata di sessanta minuti utilizzando gli attrezzi Reformer, Chair e Cadillac in ogni seduta.

I protocolli che sono stati eseguiti nei diversi periodi, seguono l'ordine del block system di BASI Pilates.

Nel primo periodo si è partiti da un livello base- intermedio per poi arrivare, con l'ultimo periodo, ad un allenamento avanzato.

La scelta dei singoli esercizi è stata fatta tendo conto di 5 obiettivi:

- Consapevolezza e rinforzo core.
- Stretches spalle e ischio crurali.
- Stabilizzazione del bacino e del tronco.
- Stabilizzazione delle scapole.
- Rinforzo muscolatura spalle.

Sono stati scelti il più possibile esercizi che avessero l'inversione e l'equilibrio come elementi aggiuntivi e fondamentali per l'atleta di pole dance.

Come primo esercizio in ogni sessione è stato scelto il Roll Down che permette all'insegnante di valutare l'allineamento del corpo del soggetto e serve all'atleta per concentrarsi e prendere consapevolezza del proprio corpo.

Periodo I (Settimana I- IV)

Block	Attrezzo	Esercizio	Obbiettivi
Warm up		Roll down Pelvicurl spine twist supine Chest lift Chest lift with rotation	Articolare la colonna stabilizzando il bacino Rinforzo obliqui e stabilizzazione bacino Rinforzo addominale e stabilizzazione bacino anche con aggiunta di rotazione
Foot work	chair	Parallel heels Parallel toes Vposition toes Open V heels Open V toes Calf raises Single leg heel Single leg toes	Stabilizzazione bacino controllo rinforzo dei muscoli dei piedi delle caviglie e dei muscoli estensori delle ginocchia.
Abdominal work	Cadillac	<u>Warm up series:</u> Roll up with roll up bar Mini roll up Mini roll ups obliques Roll up top loaded	Controllo addominale e stabilizzazione tronco. Stabilizzazione lombare e della scapola rinforzo musco addominali e obliqui. Stretch delle spalle.
Hip work	Cadillac	<u>Single leg supine</u>	Tutti gli esercizi → stabilità bacino

		Frog Circles down/up Hip extension Bicycle	Rinforzo adduttori e ischio crurali. Focus sulla dissociazione dell'anca. Controllo estensori del ginocchio.
Spinal articulation	Cadillac	Monkey original	Stretch e mobilità della colonna. Stretch estensori anca.
Stretches	Reformer Cadillac	Standing lunge Split Shoulder stretches	Stretch estensori e flessori anca. Stretch e rinforzo adduttori ed equilibrio. Mobilità e stretch muscoli rotatori spalle.
Full body integration	Cadillac Reformer	Sitting forward Kneeling cat stretch Up stretch 2	Differenziare movimento del bacino e braccia. Stretch spalle, stabilizzazione tronco. Stabilizzazione scapole e tronco e dissociazione tra anche e spalle.
Arm work	Chair	Triceps prone Frog back	Stabilizzazione tronco e della scapola. Stabilizzazione scapola e rinforzo flessori spalla.
Leg work	Chair	Hip opener	Stabilizzazione bacino e controllo rotatori esterni dell'anca.
Lateral flex / Rotation.	Chair	Side kneeling stretch	Stabilizzazione scapola.
Back extension	cadillac	Prone 1	Stabilizzazione scapola e controllo estensori delle spalle.

Periodo II (Settimana V-VII)

Block	Attrezzo	Esercizio	Obbiettivi e focus muscolari
Warm up		Roll up Spine twist supine Double legs stretch Single leg stretch Criss cross	Stessi gli obbiettivi del primo periodo con aumento della difficoltà di esecuzione dell'esercizio.
Foot work	Chair	Parallel heels Parallel toes Vposition toes Open V heels Open V toes Calf raises Single leg heel Single leg toes	
Abdominal work	Cadillac Chair	Roll up top loaded Pike sitting	rinforzo spalle e degli estensori schiena. Rinforzo estensori spalla e stabilizzazione scapola e tronco.
Hip work	Cadillac	<u>Single leg supine</u> Frog Circles down/up Hip extension Bicycle	Stabilizzazione del bacino e di dissociazione dell'anca.

Pole dance & Pilates

Spinal articulation	Cadillac	Tower prep	Stretch e controllo estensori anche.
Stretches	Reformer Cadillac	Kneeling lunge Shoulder stretches	
Full body intergration	Cadillac Reformer	Saw Sitting back Long stretch Up streches 3	Stretch estensori delle anche. Stretch delle spalle. Rinforzo flessori spalla e stabilizzazione tronco e scapole.
Arm work	Reformer	<u>Arm kneeling series</u> chest expansion up circle down circle triceps biceps	Stabilizzazione del tronco ed equilibrio.
Leg work	Chair	frog front	Stabilizzazione tronco e rinforzo della spalla.
Lateral flex / Rotation.	Chair	Side pike	Stabilizzazione scapola e rinforzo spalla.
Back extension	Cadillac	Prone 2	Stretch spalle e stabilizzazione scapole.

Periodo III (ad esempio Settimana IX-XII)

Block	Attrezzo	Esercizio	Obbiettivi
Warm up		Roll up Spine twist supine Double legs stretch Single leg stretch Criss cross	
Foot work	Chair	Parallel heels Parallel toes Vposition toes Open V heels Open V toes Calf raises Single leg heel Single leg toes	
Abdominal work	Chair Reformer	full pike Teaser long box	
Hip work	Cadillac	<u>Single leg supine</u> Frog Circles down/up Hip extension Bicycle	

Pole dance & Pilates

Spinal articulation	Cadillac	Tower	Stretch estensori anca
Stretches	Reformer Cadillac	Full lunge Shoulder stretches	
Full body integration	Reformer	Tendon stretch Balance control back prep Balance control back	Tutti promuovono una stabilizzazione del cingolo scapolare e il rinforzo dei muscoli della spalla.
Arm work	Reformer	<u>Kneeling side series</u> Deltoids reach Cross arm pull Triceps Arms overhead	Stabilizzazione del tronco e della scapola.
Lateral flex	Reformer	Side over the box	Stabilizzazione tronco e stabilità bacino.
Back extension	Cadillac	Hanging out	

CONCLUSIONI

Dopo il lavoro effettuato Anna riferisce che la maggior consapevolezza del suo corpo ha migliorato la resa delle sue performances. Anna, ora, ha più confidenza con se stessa e con i propri limiti; il valore aggiunto che le ha apportato il metodo Pilates la spinge a portare nelle sue lezioni i principi da cui ha tratto beneficio.

Nello specifico, il lavoro qui iniziato su Anna, continuerà con lo scopo di aggiungere nelle lezioni di pole una parte di esercizi di matwork e di stretch specifici per la popolazione di pole dancers che sempre più si sta facendo spazio nel panorama italiano ed internazionale.

REFERENZE CITATE

www.poledanceitaly.com

Isacowitz R. *Manuale tecnico del Pilates*. Calzetti Mariucci (2010).

Isacowitz R. *Study Guide: Comprehensive Course*. Body Arts and Science International; 2018.

Fondamenti di anatomia e fisiologia, Martini – Nath