CICLISMO & PILATES

Verso un riequilibrio posturale

Anna Mingoni

Pilates in Tuscany, Prato (BASI Host): Comprehensive Global Program 2022

SINTESI

Ciclismo e Pilates possono sembrare apparentemente due discipline molto lontane tra loro, ma in realtà si integrano perfettamente. Il ciclismo è una pratica sportiva che se praticata con assiduità e per lungo tempo può portare a deviazioni posturali e squilibri muscolari a causa della postura che il ciclista è dovuto a mantenere per molte ore sulla sella. Il Pilates, dal canto suo, apporta importanti benefici a chi va in bici sia in termini di prestazioni, sia in termini di riequilibrio posturale e quindi risulta benefico per migliorare la performance sportiva e per la riduzione di problemi e dolori che si manifestano durante e dopo la pedalata (mal di schiena o alla cervicale e muscolatura contratta).

Ho voluto dimostrare e sperimentare questo studio su me stessa, in quanto essendo ciclista ho beneficiato con il Pilates di esercizi che mi hanno permesso di acquisire maggiore consapevolezza del mio corpo, migliorare la respirazione e riequilibrare la postura, donando tonicità muscolare con adattamento ad una preparazione atletica complementare. Con il Pilates si può rendere più flessibile la postura a livello muscolare e permettere al ciclista di creare un core molto più sostenuto evitando sovraccarichi. Questo migliora la performance e previene infortuni, migliora la postura di quando si va in bici ed evita il più possibile dolori che andrebbero ad incidere sulla performance. Il miglioramento della respirazione, inoltre, aiuta il ciclista a posticipare il più possibile il livello di affaticamento.

ABSTRACT

Cycling and Pilates may seem like two sports very different from each other; actually they complement each other perfectly. Cycling is a sport that, if practiced assiduously and for a long time, can lead to postural deviations and muscle imbalances, due to the posture that the cyclist has to maintain for many hours on the saddle. Pilates, for its part, brings important benefits to those who ride a bike, both in terms of performance and in terms of postural rebalancing. Therefore it is beneficial to improve sport performance and to get rid of pains that occur during and after riding (back pain or to the neck and contracted muscles).

I wanted to demonstrate and experience this study on myself. As myself a cyclist, I benefited from exercises in Pilates that allowed me to acquire greater awareness of my body, improving my breathing and my posture balance, giving muscle tone with adaptation to an athletic training complementary. Pilates helps the posture to be more flexible at the muscular level and allows the cyclist to create a much more sustained core and to perceive a much more flexible range while

avoiding overloads. This improves performance and prevents injuries, improves posture when riding a bike and avoids pain that would affect performance. Furthermore, the improvement of breathing helps the athlete in the competition to postpone the level of fatigue as much as possible.

INDICE

Premessa....4
Descrizione Anatomica....5
Caso di Studio....9
Descrizione....9
Obiettivi....9
Protocollo di Lavoro....9
Descrizione....9
Periodo I (ad esempio Settimana I-IV)....10
Periodo II (ad esempio Settimana V-VII)....15
Periodo III (ad esempio Settimana IX-XII)....22
Conclusioni....29
Referenze citate....30

PREMESSA

Il pilates è un metodo di allenamento che chiama in causa molti gruppi muscolari e pone grande attenzione alla simmetria ed alla postura. Per questo motivo, risulta una disciplina complementare e di grande importanza per il ciclista, che in questo modo può compensare gli squilibri generati dalla posizione in sella "chiusa" e fare la differenza in termini di prestazione. Questa postura innaturale sulla sella, a lungo andare, può provocare un'accorciamento dei muscoli psoas e piriforme, una riduzione della mobilità della colonna, scompensi tra la catena cinetica anteriore e quella posteriore e, più in generale, degli atteggiamenti posturali scorretti anche una volta scesi dalla bicicletta.

Il Pilates permette di lavorare sulla forza senza aumentare eccessivamente la massa muscolare, rafforza tutto il corpo in modo equilibrato, con maggiore enfasi sulle regioni addominale e lombare, poco stimolate durante la pedalata. Inoltre, il Pilates migliora la funzionalità dei muscoli respiratori grazie ad una respirazione forzata e richiede grande concentrazione e connessione tra mente e corpo. Infine, stimola la coordinazione, la simmetria e la consapevolezza del proprio corpo, tutte prerogative indispensabili per migliorare l'efficacia della propria pedalata. La respirazione diaframmatica alta, che nel Pilates permette un forte reclutamento del core durante gli esercizi di sforzo, nel ciclista comporta una costante tenuta dei muscoli addominali con conseguente più forza nella spinta sulle gambe, oltre che una maggiore espansione della cassa toracica, con conseguente maggiore capacità polmonare ed apporto di ossigeno ai tessuti.

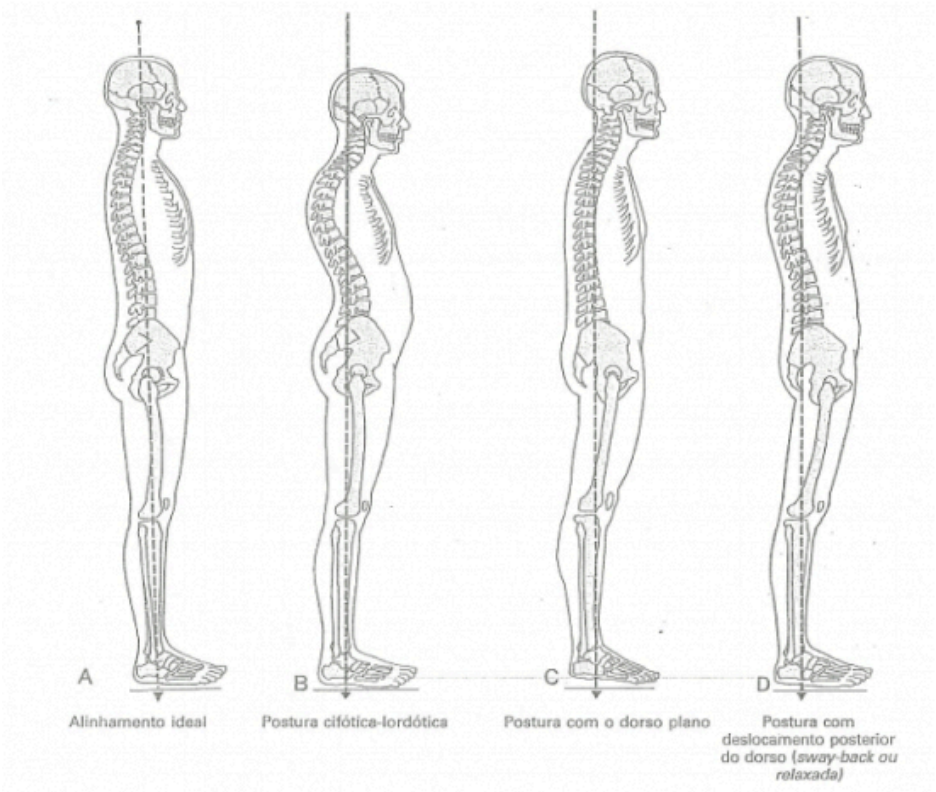
Grazie al Pilates, quindi, le prestazioni sportive migliorano perché i muscoli agonisti vengono reclutati in maniera più coordinata e fluida in quanto non hanno interferenza con restrizioni causate da muscoli accorciati o dalla poca dissociazione dei distretti corporei.

Purtroppo il Pilates è ancora troppo spesso identificato come una sorta di stretching, o comunque un'attività fisica non così intensa, più adatta a chi cerca miglioramenti del proprio aspetto fisico piuttosto che delle prestazioni e del benessere. Per esperienza personale, vi posso assicurare che ci sono degli esercizi che per il ciclista, che spesso presenta una muscolatura accorciata, la zona lombare irrigidita, anche e bacino poco mobili, sono di una difficoltà estrema.

Una regolare pratica del Pilates permette al ciclista di ritrovare il proprio equilibrio sia a livello muscolare che mentale, di alleviare il dolore dal proprio corpo ed egli sarà quindi in grado di muoversi in maniera efficiente e funzionale, ottimizzando la performance.

DESCRIZIONE ANATOMICA

Un ciclista trascorre ore ed ore in sella e ciò significa che la normale curva della colonna viene totalmente stravolta. Si considera una postura ideale quando, da un punto di vista laterale, certi punti sono allineati rispetto ad una linea a piombo che attraversa verticalmente il corpo. I punti che dovrebbero coincidere lungo la linea a piombo in un "allineamento ideale" sono il lobo dell'orecchio, nucleo centrale delle vertebre cervicali, articolazione della spalla, linea mediana del tronco, grande trocantere del femore, punto leggermente anteriore alla linea mediana del ginocchio, punto leggermente anteriore al malleolo laterale (Fig. A)



Il ciclista ha bisogno di posizionare il tronco il più possibile in parallelo con il terreno per ridurre al minimo l'attrito con l'aria, mantenendo il bacino nella stessa posizione per tutto il tempo della pedalata. La colonna assume quindi una posizione cifotica, al contrario della zona cervicale dove la curva lordotica viene invece accentuata e mentre quest'ultima viene totalmente annullata nella zona lombare. La modificazione delle curve del rachide comporta inevitabilmente un affaticamento

o, perlomeno, un lavoro innaturale della colonna vertebrale, lo stress si concentra maggiormente nel tratto lombare e nel tratto cervicale.

Anche la posizione delle spalle assume un esasperato atteggiamento di intra rotazione che comporta un' eccessiva chiusura della parte anteriore del torace, comunemente denominata "cifosi", con conseguente "Sindrome delle spalle arrotondate".

Una scarsa mobilità del bacino nel ciclismo non permette una pedalata coordinata ed efficiente, un tratto lombare sofferente limita la capacità di spinta dell'arto inferiore, un piede con curve eccessivamente accentuate è soggetto a dolore e scarsa stabilità in spinta, uno squilibrio delle tensioni muscolari porta ad un sovraccarico tendineo e quindi limita l'espressione di forza e la salute articolare. Il bacino è una struttura che fa da ponte tra la parte superiore e quella inferiore del corpo; se il bacino non è ben allineato, dunque, la funzionalità dei segmenti immediatamente superiori e inferiori è compromessa, e di conseguenza si hanno movimenti inefficaci, squilibri muscolari e stress sulla struttura del corpo.

ESEMPIO DI VIZIO POSTURALE DEL CICLISTA

Prima di iniziare la nostra analisi, vi mostro la foto di un grande campione del passato: in questa foto Fausto Coppi posò per una rivista francese ed oggettivamente il suo fisico non si accosta bene al campione che è stato: è evidente il disequilibrio muscolare, l'assenza di armonia muscolare del tronco superiore e di conseguenza del rachide.

Foto di Coppi per la rivista francese Match n.20 del 1949

Certamente parliamo di un'altra epoca e fortunatamente i ciclisti di oggi hanno molta più conoscenza del movimento e riescono a lavorare in condizioni migliori. Ciò nonostante, le ore in

sella e lo sviluppo muscolare asimmetrico portano la persona ad avere uno squilibrio consistente delle masse muscolari. Non è infrequente vedere nel fisico del ciclista arti inferiori molto più sviluppati rispetto al tronco superiore. L'atteggiamento di seduta in flessione anteriore tipico del ciclista porta allo stress del tratto lombare, sia per tenuta della posizione statica, sia per il contributo di stabilità della regione pelvica in spinta.

CASO DI STUDIO

Descrizione

Ho scelto me stessa come caso studio di questa tesi perché, fino al momento in cui non avevo incontrato il Pilates, non ho mai pensato che l'attività ciclistica potesse essere la causa maggiore degli squilibri nella mia postura e perché ho scoperto che la pratica del Pilates mi ha aiutato moltissimo nella mia performance in sella. Grazie a questa disciplina sportiva ho imparato che il riequilibrio postulare non va inteso come un lavoro marginale, perché di fatto è essenziale nell'attività del ciclista.

Obiettivi

- Potenziamento dei muscoli stabilizzatori del collo per riportare in posizione più neutra possibile il tratto cervicale.
- Lavoro su estensione ed apertura toracica con focus sulla extra rotazione delle spalle.
- Stabilità delle scapole con lavoro mirato alla ricerca di un equilibrio dei muscoli stabilizzatori quali gran dentato, romboide e pettorale.
- Rinforzo dei muscoli erettori della colonna per favorire l'allungamento dei segmenti vertebrali e per ripristinare un corretto posizionamento e reclutamento dei muscoli adeguati.
- Rinforzo degli addominali in qualità di stabilizzatori e sostegno della colonna.
- Allineamento degli arti inferiori con lavoro sinergico tra adduttori e abduttori, potenziamento dell'ischio crurale e lavoro di articolazione della caviglia.

PROTOCOLLO DI LAVORO

Descrizione

Il protocollo di lavoro è stato strutturato su me stessa partendo da un livello base per poi progredire a livelli più avanzati perché, sebbene sia una persona sportiva e da sempre allenata, ho dovuto imparare la percezione del controllo e della consapevolezza del mio corpo, requisiti fondamentali per l'esecuzione degli esercizi nel modo corretto e per permettere l'attivazione dei giusti distretti muscolari.

Il protocollo è suddiviso in tre periodi strutturati dalla durata di quattro settimane ognuno. Ogni periodo si caratterizza per il livello di difficoltà del lavoro, partendo da un livello base per poi progredire ad un livello intermedio e continuare con alcuni esercizi livello avanzato. Ogni settimana prevede due sessioni private di allenamento con insegnanti esperti e l'uso di Mat, Reformer, Cadillac e Wunda Chair.

La scelta degli esercizi ha mantenuto il proprio focus sulla ricerca della posizione neutra che permette di fare un lavoro postulare per eccellenza, in flessione laterale perché il ciclista lavora solo sul piano sagittale, sulle rotazioni per lavorare i rotatori ed il multifido che sono muscoli importanti per mantenere una postura corretta, sull'allungamento dello psoas ed a livello di distretti muscolari, esercizi che mantengono una flessibilità tra catena cinetica anteriore e posteriore ottimale.

Periodo I (ad esempio Settimana I-IV)

Nel primo periodo di allenamento si è lavorato soprattutto con esercizi di livello fondamentale per individuare un corretto allineamento del bacino in posizione neutra e per consentire un corretto reclutamento dei muscoli che attaccano ad esso. A questo proposito si è focalizzato molto il lavoro di potenziamento dell'ischio crurale con serie di esercizi appartenenti al blocco del Foot work, poiché, durante la pedalata, c'è la tendenza a reclutare il quadricipite nella spinta sul pedale. Nel contempo, si è fatto un lavoro mirato alla ricerca di un equilibrio dei muscoli stabilizzatori della scapola e della spalla (trapezio, romboidi, muscolo elevatore della scapola, gran dentato e pettorale minore) e tutti i muscoli che fanno parte della cuffia dei rotatori (sovraspinato, infraspinato, piccolo rotondo, sottoscapolare). Questo ha portato ad un lavoro di scelta di esercizi mirati che promuovessero l'estensione ed apertura toracica e che ha richiesto estrema attenzione anche negli esercizi non mirati, poiché anche stando in una normale posizione supina ho sempre la tendenza ad assumere una posizione di intra rotazione delle spalle. Sono stati quindi utili tutti gli esercizi inclusi nel blocco Back extension ed attivazione profonda dei muscoli addominali in eccentrico per proteggere la zona lombare.

Durante le prime quattro settimane non abbiamo utilizzato la Wunda Chair perché ho preferito lavorare su Reformer e Cadillac dove riuscivo meglio a mantenere il neutro del bacino e prendere consapevolezza del corpo.

Block	Attrezzo	Esercizio	Eventuali note
WARM UP	MAT	ROLL DOWN PELVIC CURL SPINE TWIST SUPINE CHEST LIFT CHEST LIFT WITH ROTATION	Durante l'esecuzione di tutti gli esercizi di warm up si è lavorato molto anche sulla respirazione intercostale e l'attivazione del traverso dell'addome
FOOT WORK	REFORMER CADILLAC	**REFORMER:** PARALLEL HEELS PARALLES TOES V POSITON HEELS V POSITION TOES CALF RAISES PRANCES PREHENSILE SINGLE LEG HEEL SINGLE LEG TOE **CADILLAC:** PARALLEL HEELS PARALLES TOES V POSITON HEELS V POSITION TOES CALF RAISES SINGLE LEG HEEL SINGLE LEG TOE	Serie di esercizi fondamentale per imparare a mantenere il bacino in posizione neutra ed attuare il giusto reclutamento dell'ischio crurale come principale attivatore del movimento. **VARIAZIONE:** In queste 4 settimane ho variato la posizione assunta sulla cadillac con la testa rivolta verso la RU bar poiché nella posizione da repertorio mi era difficile mantenere il bacino in neutro

ABDOMINAL WORK	REFORMER CADILLAC	**REFORMER:** HUNDRED PREP **CADILLAC:** ROLL UP BOTTOM LOADED	Con Hundred Prep sulla Refomer è stato fondamentale mantenere il focus sul bacino in neutro perché avevo la tendenza di portarlo in retroversione
HIP WORK	REFORMER CADILLAC	**REFORMER:** FROG CIRCLE DOWN CIRCLE UP OPENING **CADILLAC:** FROG CIRCLE DOWN CIRCLE UP WALKING BICYCLE	Durante tutta la serie ho trovato molta difficoltà iniziale nella dissociazione dell'anca, che è andata mano a mano migliorando. Bicycle è stato l'esercizio fondamentale per la comprensione della corretta spinta ed articolazione del movimento della gamba durante la pedalata
SPINAL ARTICULATION	REFORMER CADILLAC MAT	**REFORMER:** BOTTOM LIFT BOTTOM LIFT WITH EXTENSION **CADILLAC:** MONKEY **MAT:** SPINE STRETCH	Questo blocco di esercizi è stato introdotto solo dopo alcune lezioni, in accordo con le linee guida della Study guide.

STRETCHES	REFORMER	STANDING LUNGE	
FULL BODY INTEGRATION I	REFORMER CADILLAC	**<u>REFORMER (Knee Stretch Group):</u>** SCOOTER ROUND BACK SCOOTER FLAT BACK **<u>CADILLAC:</u>** CAT STRETCH KNEELING	Questo blocco di esercizi è stato introdotto dopo le prime 10 lezioni, in accordo con le linee guida della Study guide. Gli esercizi del gruppo Knee Stretch sulla Reformer sono stati molto importanti per promuovere la stabilità della colonna in flessione e del bacino in posizione di retro versione mentre le gambe imprimono la forza.
ARM WORK	REFORMER CADILLAC	**<u>REFORMER (Arms Supine Series):</u>** EXTENSION ADDUCTION CIRCLES UP CIRCLES DOWN TRICEPS **<u>CADILLAC:</u>** SHOULDER ADDUCTION DOUBLE ARMS	La scelta degli esercizi per le braccia ha avuto particolare focus su attivazione muscolare del gran dorsale e della cuffia dei rotatori

LEG WORK	REFORMER	SKATING SINGLE LEG SPLIT SIDE	Questi due esercizi sulla Reformer sono stati molto efficaci per far memorizzare al mio corpo la posizione neutra del bacino in piedi con attivazione del pavimento pelvico.
LATERAL FLEXION & ROTATION	REFORMER MAT	**REFORMER:** MERMAID **MAT:** SIDE LIFTS	
BACK EXTENSION	REFORMER MAT	**REFORMER:** BREASTSTROKE PREP 1 BREASTSTROKE PREP 2 **MAT:** BACK EXTENSION	

Periodo II (ad esempio Settimana V-VII)

Dopo le prime quattro settimane di allenamento ho cominciato già a sentire i primi benefici. Le mie spalle hanno cominciato gradualmente a correggere la tendenza alla chiusura ed ho compreso l'importanza del lavoro sul gran dentato, sottoscapolare, romboidi e trapezio per rinforzare tutta quell'area e riavvicinare le scapole alla linea mediana del corpo verso l'interno. Dopo questo primo periodo di allenamento, in cui ho appreso la posizione neutra e stabile del bacino ed il giusto reclutamento dei muscoli delle gambe, abbiamo potuto introdurre la Wunda Chair, su cui la posizione seduta con la schiena non in appoggio è quella che più riproduce la posizione sulla bici, ottima quindi per allenare la stabilizzazione del bacino e del tronco mentre le gambe ed i piedi imprimono la forza sui pedali. Abbiamo, inoltre, progredito con la difficoltà degli esercizi, introducendone alcuni di livello intermedio.

Block	Attrezzo	Esercizio	Eventuali note
WARM UP	MAT	ROLL UP SPINE TWIST SUPINE DOUBLE LEG STRETCH SINGLE LEG STRETCH CRISS CROSS	

FOOT WORK	REFORMER CADILLAC WUNDA CHAIR	**<u>REFORMER:</u>** PARALLEL HEELS PARALLES TOES V POSITON HEELS V POSITION TOES CALF RAISES PRANCES PREHENSILE SINGLE LEG HEEL SINGLE LEG TOE **<u>CADILLAC:</u>** PARALLEL HEELS PARALLES TOES V POSITON HEELS V POSITION TOES CALF RAISES SINGLE LEG HEEL SINGLE LEG TOE HIP OPENER **<u>WUNDA CHAIR:</u>** PARALLEL HEELS PARALLES TOES V POSITON HEELS V POSITION TOES CALF RAISES SINGLE LEG HEEL SINGLE LEG TOE	

ABDOMINAL WORK	REFORMER CADILLAC WUNDA CHAIR	**REFORMER:** HUNDRED COORDINATION **CADILLAC:** ROLL UP BOTTOM LOADED BREATHING WITH PTBar **WUNDA CHAIR:** PIKE STANDING PIKE STANDING REVERSE	Roll Up Bottom Loaded e Breathing w PTBar sulla Cadillac hanno apportato molti benefici poiché, oltre al reclutamento degli addominali, mi hanno permesso di lavorare sull'articolazione della colonna e rinforzo del rachide e delle dorsali.
HIP WORK	REFORMER CADILLAC	**REFORMER (Hip Supine Series):** CIRCLES DOWN CIRCLES UP FROG EXTENDED FROG EXTENDED REVERSE **CADILLAC (Single Hip Supine Series):** FROG CIRCLES DOWN CIRCLES UP HIP EXTENSION BYCICLE	

SPINAL ARTICULATION	REFORMER CADILLAC WUNDA CHAIR MAT	**REFORMER:** SHORT SPINE LONG SPINE **CADILLAC:** TOWER PREP **WUNDA CHAIR:** PELVIC CURL **MAT:** ROLL OVER	Esercizi ai quali si è dato particolare focus per l'allungamento degli ischi crurali e la catena posteriore
STRETCHES	REFORMER	LUNGE KNEELING	

FULL BODY INTEGRATION I	REFORMER CADILLAC WUNDA CHAIR MAT	**REFORMER (Up Stretch Group):** UP STRETCH 1 UP STRETCH 2 LONG STRETCH **CADILLAC:** SITTING FORWARD SIDE REACH **WUNDA CHAIR:** CAT STRETCH KNEELING **MAT:** FRONT SUPPORT LEG PULL FRONT TEASER PREP	**Reformer:** Nell'esecuzione di Up Stretch 1 e 2 ho dovuto modificare ed aumentare l'apertura del carrello in posizione di stop per permettere al mio corpo di assumere una posizione corretta e flat con la schiena. **Cadillac e Wunda Chair:** Nel Sitting Forward sulla Cadillac e Cat Stretch sulla Chair si continua a lavorare sull'allungamento della catena posteriore. **Mat:** Con gli esercizi del Mat si introduce la contrazione isometrica degli addominali e degli estensori con stabilità e rafforzamento del tronco mentre le gambe comportano un movimento controllato. Nel Teaser Prep necessito l'uso di un doppio/triplo tappetino per la conformazione sporgente del mio osso sacro.

ARM WORK	REFORMER CADILLAC WUNDA CHAIR	**<u>REFORMER (Arms Kneeling Series):</u>** CHEST EXPANSION CIRCLE UP CIRCLE DOWN TRICEPS BICEPS **<u>CADILLAC:</u>** SHOULDER ADDUCTION DOUBLE ARMS **<u>WUNDA CHAIR:</u>** SHRUGS TRISEP PRESS SIT	**<u>Reformer:</u>** La scelta della serie in ginocchio sulla Reformer è dipesa dalla volontà di stimolare l'equilibrio sostenuto dalla stabilità addominale e l'apertura del cingolo scapolare con i movimenti circolatori delle braccia. **<u>Wunda Chair:</u>** Lo Shrugs e Tricep Press Sit sulla Chair sono stati fondamentali per comprendere il reclutamento delle scapole e la loro stabilizzazione con dissociazione dell'omero, promuovendo l'apertura del cingolo scapolare.

LEG WORK	REFORMER WUNDA CHAIR	**REFORMER:** HAMSTING CURL **WUNDA CHAIR:** LEG PRESS STANDING	Il Leg Press Standing sulla Wunda Chair mi ha aiutata molto a concentrarmi sul mantenimento dell'equilibrio e stabilizzazione del bacino in piedi, con attivazione dell'ischio crurale e dissociazione dell'anca.
LATERAL FLEXION & EXTENSION	REFORMER CADILLAC WUNDA CHAIR MAT	**REFORMER:** SIDE OVER ON THE BOX **CADILLAC:** SIDE LIFT WITH PTBar **WUNDA CHAIR:** SIDE STRETCH **MAT:** CORCSCREW	
BACK EXTENSION	REFORMER CADILLAC WUNDA CHAIR MAT	**REFORMER:** PULLING STRAPS 1 **CADILLAC:** PRONE 1 PRONE 2 **WUNDA CHAIR:** SWAN **MAT:** DOUBLE LG KICK ROCKING PREP	Per questo blocco vengono prediletti tutti gli esercizi che promuovono l'extra rotazione delle spalle.

Periodo III (ad esempio Settimana IX-XII)

Progredendo con l'allenamento ho potuto constatare ulteriori benefici sia a livello fisico/postulare che a livello di performance nell'attività ciclistica. Ora sono molto più consapevole del movimento della pedalata e della postura da tenere in sella. Mi focalizzo molto sull' articolazione del piede, sul reclutamento dell'ischio crurale e sulla dissociazione dell'anca, cercando il più possibile di mantenere il bacino stabile. Inoltre, ho imparato a reclutare correttamente la forza addominale con il bacino in retro versione per non sovraccaricare, come mio solito, le spalle e le braccia spostando erroneamente il peso del corpo in avanti. Le spalle hanno cominciato ad assumere un atteggiamento di depressione e apertura anche nella posizione di flessione in avanti in sella. Si è provato ad aggiungere, nelle ultime settimane del programma, qualche esercizio di livello avanzato. Sento che la mia muscolatura si è rafforzata ed il mio corpo comincia a memorizzare i giusti movimenti. Tutto questo si riscontra non soltanto nell'attività del Pilates o del ciclismo, ma anche nella vita quotidiana. Non mi sento ancora di aver raggiunto la perfezione nell'esecuzione di alcuni esercizi di livello base ed intermedio (c'è ancora tanto lavoro da fare a livello postulare e di flessibilità), ma sento che la mia mente ha acquisito la giusta connessione con il corpo e sa quando può spingere oltre il limite e quando invece è necessario avere pazienza e consapevolezza della propria conformazione corporale. Si sono introdotti, quindi, durante questo ultimo periodo, alcuni esercizi di livello avanzato. Laddove non mi è ancora possibile eseguire alcuni esercizi, mi sono esercitata (al di fuori del programma) sui set up, sulle modifiche e ad eseguire l'esercizio diviso in più parti.

Block	Attrezzo	Esercizio	Eventuali note
WARM UP	CADILLAC	ROLL UP WITH RUBar SPINE TWIST SUPINE MINI ROLL UP MINI ROLL UP OBLIQUE ROLL UP WITH PTBar	

FOOT WORK	REFORMER CADILLAC WUNDA CHAIR	**<u>REFORMER:</u>** PARALLEL HEELS PARALLES TOES V POSITON HEELS V POSITION TOES CALF RAISES PRANCES PREHENSILE SINGLE LEG HEEL SINGLE LEG TOE **<u>CADILLAC:</u>** PARALLEL HEELS PARALLES TOES V POSITON HEELS V POSITION TOES CALF RAISES SINGLE LEG HEEL SINGLE LEG TOE HIP OPENER **<u>WUNDA CHAIR:</u>** PARALLEL HEELS PARALLES TOES V POSITON HEELS V POSITION TOES CALF RAISES SINGLE LEG HEEL SINGLE LEG TOE	

ABDOMINAL WORK	REFORMER CADILLAC WUNDA CHAIR	**REFORMER (Abdominal Leg In Straps):** DOUBLE LEG DOUBLE LEG WITH ROTATION **CADILLAC:** BOTTOM LIFT WITH RUBar **WUNDA CHAIR:** PIKE FRONT	Il Pike Front sulla Wunda Chair si è iniziato con 4 molle su 4 e si è progredito con 3 su 3 dopo 2 settimane
HIP WORK	REFORMER CADILLAC	**REFORMER (Hip Supine Series):** CIRCLES DOWN CIRCLES UP FROG EXTENDED FROG EXTENDED REVERSE **CADILLAC (Lying Side Single Leg Series):** CHANGES SCISSORS CIRCLES FORWARD CIRCLES BACK	
SPINAL ARTICULATION	REFORMER CADILLAC WUNDA CHAIR	**REFORMER:** SEMI-CIRCLE SEMI-CIRCLE REVERSE **CADILLAC:** TOWER **WUNDA CHAIR:** JACKKNIFE **MAT:** OPEN LEG ROCKER	

STRETCHES	REFORMER CADILLAC	**REFORMER:** LUNGE FORWARD **CADILLAC:** SHOULDER STRETCH PRONE	Con Lunge Forward sulla Reformer mi sono esercitata, le prime due settimane, appoggiando il piede anteriore sulla pedana di legno per poi riuscire finalmente a salire con il piede sulla

FULL BODY INTEGRATION I	REFORMER CADILLAC WUNDA CHAIR MAT	**REFORMER (Stomach Massage Group):** STOMACH MASSAGE ROUND BACK STOMACH MASSAGE FLAT BACK STOMACH MASSAGE REACHING **CADILLAC:** THIGHT STRETCH WITH RUBar **WUNDA CHAIR:** CAT STRETCH KNEELING **MAT:** TEASER 1 TEASER 2 TEASER 3	**Reformer:** Gli esercizi del gruppo Stomach massage sulla Reformer (proprio come gli esercizi del gruppo Knee Stretch nel primo periodo) sono stati molto importanti per promuovere la stabilità della colonna in flessione e del bacino in posizione di retro versione mentre le gambe imprimono la forza, in questo caso da seduta proprio come avviene in sella. **Mat:** Per l'esecuzione dei Teaser sul Mat continuo a tenere il doppio tappetino.

ARM WORK	REFORMER CADILLAC WUNDA CHAIR	**<u>REFORMER (Rowing Series):</u>** ROWING BACK 1 ROWING BACK 2 ROWING FRONT 1 ROWING FRONT 2 **<u>CADILLAC (Arms Standing Series):</u>** CHEST EXPANSION HUG A TREE CIRCLE UP CIRCLE DOWN PUNCHES BICEPS **<u>WUNDA CHAIR:</u>** FROG BACK	
LEG WORK	CADILLAC WUNDA CHAIR	**<u>CADILLAC:</u>** SQUAT **<u>WUNDA CHAIR:</u>** STEP DOWN BACK	Step Down Back sulla Chair appartiene a quella tipologia di esercizi che mi aiuta ad esercitare la stabilità del tronco e del bacino mentre con le gambe e piede provoco la spinta sul pedale e sollecito il lavoro del quadricipite, ischio crurale e gluteo.

FULL BODY INTEGRATION II	REFORMER CADILLAC	**REFORMER:** BALANCE CONTROL FRONT **CADILLAC (Push Through Group):** SITTING BACK	In questo terzo periodo, avendo acquisito una buona consapevolezza del movimento e del mio corpo, ho potuto introdurre questo blocco con esercizi di livello avanzato che si sono rivelati molto efficaci per rinforzare a tutto tondo addome,
LATERAL FLEXION & EXTENSION	REFORMER CADILLAC WUNDA CHAIR MAT	**REFORMER:** SIDE OVER ON THE BOX **CADILLAC:** BUTTERFLY **WUNDA CHAIR:** PIKE SIDE **MAT:** TWIST	

BACK EXTENSION	REFORMER CADILLAC WUNDA CHAIR MAT	**REFORMER:** PULLING STRAPS 2 **CADILLAC:** HANGING BACK **WUNDA CHAIR:** SWAN ON MAT **MAT:** SWAN DIVE PREP SWAN DIVE PREP WITH CATCH	

CONCLUSIONI

A conclusione di questo percorso sento e noto di aver ottenuto tante conquiste che non mi aspettavo dal mio corpo e sono felice di realizzare che il miglioramento per me è solo all'inizio. Tutto questo lavoro su me stessa è stato fondamentale nella mia performance ciclistica per farmi capire che è importante non solo correggere la postura una volta scesa dalla bici, ma lo è soprattutto nel correggere la postura quando si sta sulla sella e nel saper reclutare i giusti muscoli che devono svolgere l'azione.

Vorrei innanzitutto ringraziare tutti gli insegnanti che, consapevolmente e non, mi hanno accompagnata in questo meraviglioso percorso, dalla scoperta di Basi, al lavoro su me stessa ed all'acquisizione della competenza di insegnamento sugli altri. Spero fortemente di riuscire ad insegnare nel migliore dei modi questa disciplina e di trasmettere tutta la mia passione a tutte quelle persone che vorranno approcciarsi al Pilates, sia come allievo che come studente. Basi è stato fondamentale nel cambiamento della mia vita e continuerà ad esserlo nella mia crescita.

REFERENZE CITATE

1. Isacowitz R. *Manuale tecnico del Pilates*. Calzetti Mariucci (2010).
2. Isacowitz R. *Study Guide: Comprehensive Course*. Body Arts and Science International; 2000-2022.
3. Hachette Filipacchi Medias. *Le phénomène Fausto Coppi*. Match Paris, 1949; n.20
4. Andrew Biel. *Guida ai sentieri del corpo. Manuale pratico per riconoscere muscoli, ossa e altro ancora.* Virtual Campus, Eri-Ermes. Terza Edizione.
5. cellinitrainingmethod.it , bikeitalia.it , bicidastrada.it