



TECNICHE DI ALLUNGAMENTO E RILASSAMENTO

STRETCHING

- ALLUNGAMENTO DISTRETTUALE SELETTIVO, PRE/POST ALLENAMENTO O PRESTAZIONE SPORTIVA, DI UN GRUPPO MUSCOLARE SPECIFICO, COME INTRODUZIONE O DEFATICAMENTO.

METODICHE DI ALLUNGAMENTO

- RIEQUILIBRIO POSTURALE (MEZIERES)
- AUTO POSTURE (PILATES)
- MOBILIZZAZIONE PASSIVA IN ACQUA (BASCULA , WATSU)
- ACQUA PILATES

METODICHE DI ALLUNGAMENTO

- CENTRO
- CONCENTRAZIONE
- CONTROLLO
- COMPrensIONE
(PROPRIOCEZIONE)
- RESPIRO
- IMMAGINAZIONE
(VISUALIZZAZIONE)
- UNIONE
- FLUIDITA'

PERCHE' ?

- GENERALE: PER GARANTIRE L'OMEOSTASI
- SPECIFICO: PER MANTENERE E MIGLIORARE LA PERFORMANCE SPORTIVA

RIEQUILIBRIO POSTURALE

- ALLUNGAMENTO IN CATENA ATTRAVERSO IL MANTENIMENTO DI POSTURE, CADENZATO DAL RESPIRO PROFONDO E DALLA VISUALIZZAZIONE



RIEQUILIBRIO POSTURALE



RIEQUILIBRIO POSTURALE



PILATES (GERMANIA 1880)

ESERCIZI CALIBRATI SULLE
SINGOLE POSSIBILITA':

- STABILITA' DEL TRONCO
- MANTENIMENTO DELLE CURVE FISIOLOGICHE
- DISSOCIAZIONE DEGLI ARTI
- MOBILITA' E ARTICOLAZIONE DELLA COLONNA
- RAFFORZO MM PROFONDI



PILATES (GERMANIA 1880)



PILATES (GERMANIA 1880)



PILATES (GERMANIA 1880)



PILATES (GERMANIA 1880)



PILATES (GERMANIA 1880)



PERCHE' L'ACQUA?

AFFIDABILE E DIVERTENTE
COLLABORATORE, EVIDENZIA LE
PROBLEMATICHE FUNZIONALI MENTRE
LE STESSE SI SVOLGONO.

- ANTICIPA I TEMPI BIOLOGICI
- STIMOLA E FAVORISCE I PROCESSI
PROPRIOCETTIVI

ATTIVITA' GUIDATA

(PASSIVA / ATTIVA)

E

ACQUA PILATES

ATTIVITA' GUIDATA

- ATTIVA : RESPIRO
- PASSIVA: TRASPORTO IN BASCULA E POSIZIONI WATSU, PER OTTENERE MOBILIZZAZIONE DOLCE (DIRETTA E INDIRETTA) DELLA COLONNA E DISSOCIAZIONE DEGLI ARTI

BASCULA

TRASPORTO ATTRAVERSO

- PRESE SUPERIORI : CERVICALI O TORACICHE
- PRESE INFERIORI : BACINO E CAVIGLIE

WATSU

- HAROLD DULL (U.S.A. 1980)

METODICA DI "STIRAMENTO" E
"PRESSIONE" DEI MERIDIANI, NELLA
FILOSOFIA DELLA MEDICINA
TRADIZIONALE CINESE, ATTRAVERSO
L'ACQUA.

ACQUA PILATES

The image features a vast, calm blue ocean stretching to the horizon under a clear blue sky with wispy white clouds. The text 'ACQUA PILATES' is centered in the upper portion of the image in a bright yellow, bold, sans-serif font.

Alla nascita l'uomo ha un
potenziale.....



... conservarlo il più a lungo possibile!!!

