

15 -16 Ottobre 2022 , Bologna
FASCIA – Anatomia, valutazione, trattamento

PILATES E FASCIA

Il Metodo CovaTech®Pilates®
applicato al Sistema Miofasciale

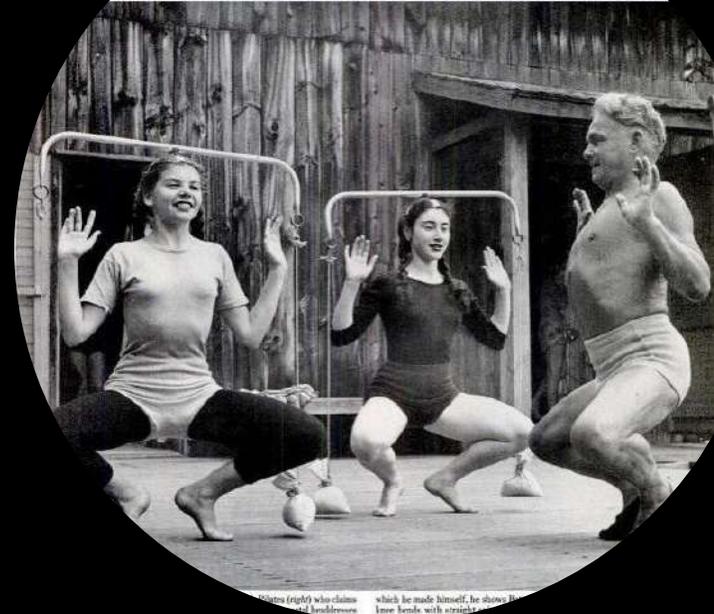
Dott.ssa Eleonora Mazzoni
Chinesiologa e CovaTech®Pilates® Teacher





METODO PILATES
Le origini

« La salute è il primo requisito per la felicità»
J. H. Pilates



BENEFICI

POSTURALI E FUNZIONALI

OSTEO-ARTICOLARI

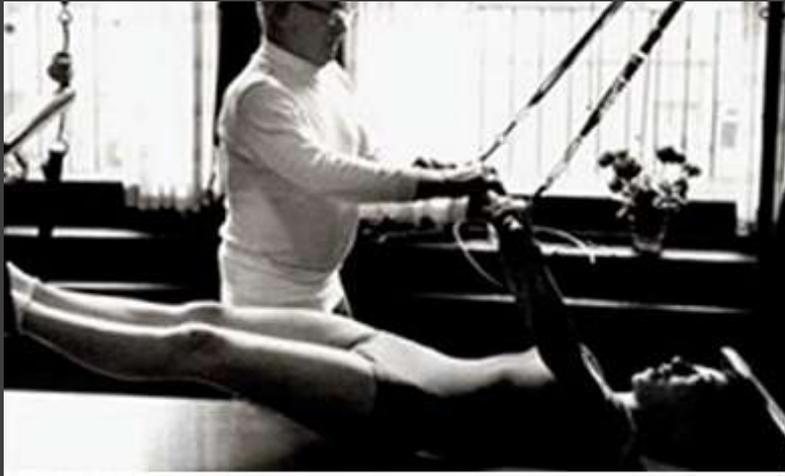
ESTETICI

METABOLICI

ENERGETICI

RIABILITATIVI

PSICOLOGICI



Il Pilates ha come obiettivo quello di rendere la persona consapevole di se stessa e condurla ad unire mente e corpo in una singola entità dinamica e ben funzionante, in modo che possa muoversi con grazia, equilibrio ed economia

PRINCIPI

di base

CONCENTRAZIONE

«Presta attenzione ad ogni singolo movimento»

CONTROLLO

«Nessun movimento è casuale»

BARICENTRO

«Potenzia il motore al centro del tuo corpo»

FLUIDITA' DEL MOVIMENTO

«Lascia fluire il movimento alla giusta velocità»

PRECISIONE

«Nulla di più, nulla di meno di ciò che ti serve»

RESPIRAZIONE

«Libera il respiro e muoviti in libertà»

PRINCIPI

CovaTech® Pilates®

CONSAPEVOLEZZA

«mentre ti alleni comprendi cosa stai facendo e perché»

VISUALIZZAZIONE

«eseguire correttamente l'esercizio attraverso le visualizzazioni»

RITMO

«affronta la lezione con la giusta dinamica»

GLI ATTREZZI

UNIVERSAL REFORMER

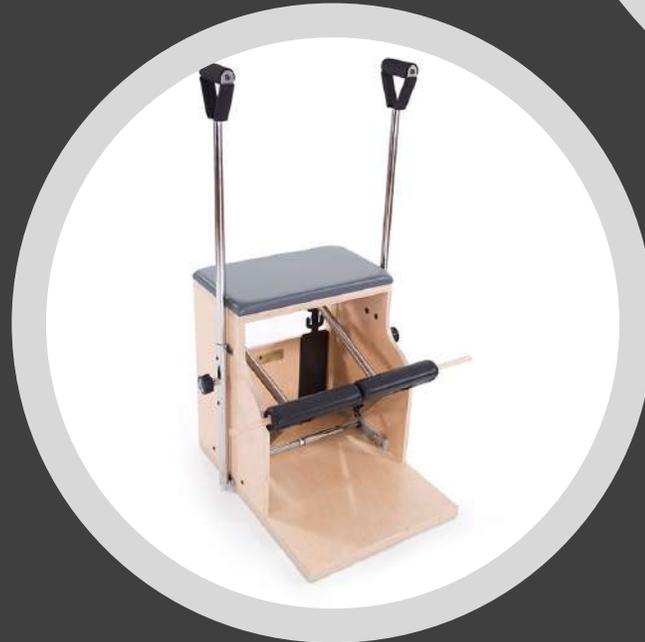
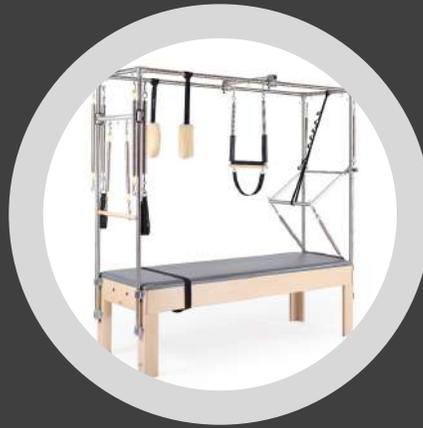
CADILLAC

CHAIR

BIG BARREL

STEP BARREL

MAGIC CIRCLE





®

COVATECH

Pilates teacher
®

Il Metodo
CovaTech® Pilates®
applicato al
Sistema Miofasciale

MERIDIANI MIOFASCIALI SECONDO MYERS

- Linea Superficiale Posteriore (LSP)
- Linea Superficiale Frontale (LSF)
- Linea Laterale (LL)
- Linea Spinale (LS)
- Linee del Braccio (LFP,LFS, LPS, LPP)
- Linee Funzionali (LFF,LFP)
- Linea Profonda Frontale



ARMONIZZAZIONE
DELLE
LINEE MIOFASCIALI

Il Metodo CovaTech® Pilates®

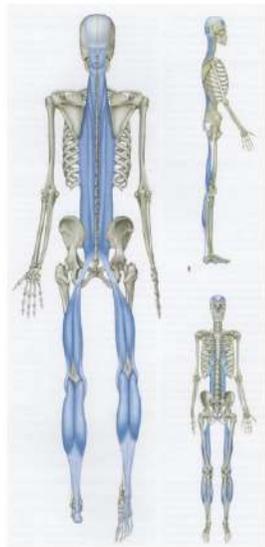
ARMONIZZAZIONE DELLA LINEA SUPERFICIALE POSTERIORE

I muscoli implicati nel trattamento della LSP.

Il trattamento interverrà sui muscoli più accorciati e con minore coefficiente di elasticità lungo la Linea Superficiale Posteriore.

Muscoli Ischiocrurali:

- Muscolo bicipite femorale,
- Muscolo semitendinoso,
- Muscolo semimembranoso.



185

Esercizi Pilates per l'allungamento della LSP.

2. Push through con una sola gamba.

Push Through variante con una sola gamba



- Variare la posizione di partenza spostando il corpo a bordo Cadillac, eseguire il *push through* con una sola gamba per cinque ripetizioni.

Push Through esercizio base



187

ARMONIZZAZIONE DELLA LINEA SUPERFICIALE FRONTALE

I muscoli implicati nel trattamento della LSF.

Il trattamento interverrà sui muscoli più accorciati e con minore coefficiente di elasticità lungo la Linea Superficiale Frontale .

- Muscolo sternocleidomastoideo,
- Muscolo retto femorale.



Matwork Rocking
(allungamento)

Esercizi Pilates per l'allungamento della LSF.

1. Auto-trattamento del muscolo sternocleidomastoideo.



- Disteso supino, afferrare il ventre muscolare dello scom e massaggiarlo come si staccassero le corde di un contrabbasso.
- Procedere per alcuni minuti prima con uno e poi con l'altro.

ARMONIZZAZIONE DELLA LINEA LATERALE

I muscoli implicati nel trattamento della Linea Laterale (LL).

Il trattamento interverrà sui muscoli più accorciati e con minore coefficiente di elasticità lungo la Linea Laterale:

- Muscolo obliquo interno ed esterno dell'addome,
- Muscolo peroniero lungo e muscolo peroniero breve.



Big Barrel Preparazioni Side Sit Up
(concentrica e allungamento)

ARMONIZZAZIONE DELLA LINEA SPIRALE

I muscoli implicati nel trattamento della Linea a Spirale (LS).

Il trattamento interverrà sui muscoli più accorciati e con minore coefficiente di elasticità lungo la Linea a Spirale:

- Muscolo grande romboideo,
- Muscolo tensore della fascia latae.



204



Esercizi Pilates per l'allungamento della Linea a Spirale.

1. Auto-trattamento del muscolo tensore della fascia latae.



- Individuare il muscolo stando in piedi e oscillando da un piede all'altro oppure intraruotando la gamba.
- Seduto, la gamba destra accavallata sulla sinistra, afferrare il ventre muscolare del tensore della fascia latae destra e palparlo impastandolo nel suo ventre.
- Ricercare in profondità i trigger point forzando con i pollici la pressione.
- Dopo alcuni minuti, cambiare la posizione accavallando la gamba sinistra sulla destra e trattando la sinistra.

205

ARMONIZZAZIONE DELLE LINEE FRONTALI DEL BRACCIO

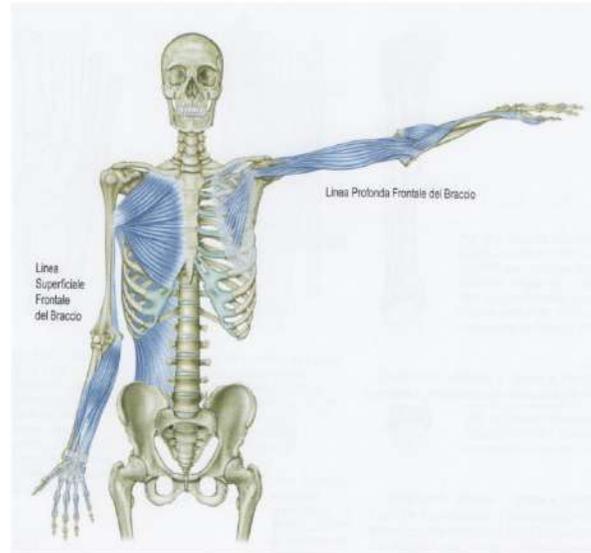
I muscoli implicati nel trattamento della Linea Frontale Superficiale (LFS) e Frontale Profonda (LFP) del braccio.

Il trattamento interverrà sul muscolo più accorciato e con minore coefficiente di elasticità lungo la Linea Frontale Superficiale del braccio (LFS):

- Muscolo Grande Pettorale.

E, attraverso lo stesso esercizio, sul muscolo più accorciato e con minore coefficiente di elasticità lungo la Linea Frontale Profonda del braccio (LFP):

- Muscolo Piccolo Pettorale



Reformer Mermaid
(contrazione eccentrica, concentrica e isometrica)



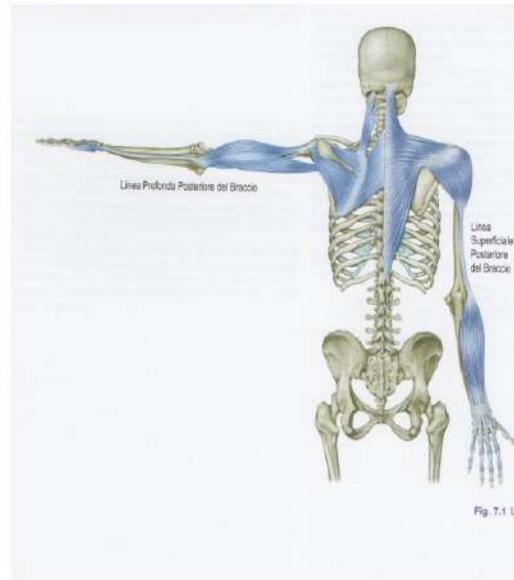
Cadillac Tower Press Down Mermaid
(contrazione concentrica, isometrica ed eccentrica)

ARMONIZZAZIONE DELLE LINEE POSTERIORI DEL BRACCIO

I muscoli implicati nel trattamento della Linea Posteriore Superficiale (LPS) e Profonda (LPP) del braccio.

Il trattamento interverrà sui muscoli più accorciati e con minore coefficiente di elasticità lungo le Linee Posteriore Superficiale (LPS) e Posteriore Profonda (LPP) del braccio con l'obiettivo del riequilibrio:

- Muscolo Trapezio;
- Muscolo Tricipite Brachiale.



Esercizi Pilates di riequilibrio della Linea Posteriore Superficiale (LPS) e Profonda (LPP) del braccio.

1. Esercizio su Cadillac e Chair.



ARMONIZZAZIONE DELLA LINEA FUNZIONALE FRONTALE

I muscoli implicati nel trattamento della Linea Funzionale Frontale (LFF).

Il trattamento interverrà sui muscoli più accorciati e con minore coefficiente di elasticità lungo la Linea Funzionale Frontale (LFF) con l'obiettivo dell'allungamento analitico:

- Muscolo Grande Adduttore.
- Muscolo Grande Pettorale.

Tra gli esercizi evocati nella pagina precedente, il «Semicircle» allunga la linea funzionale frontale (Fig. 1). In questo caso, viene anche suggerita una sensibilizzazione isometrica della Linea come nel «Push Through» eseguito sulla Cadillac nella variante con gambe «alla seconda» (Fig. 2).



Fig. 1



Fig. 2

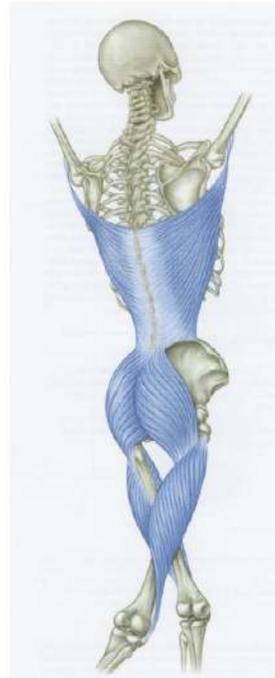
ARMONIZZAZIONE DELLA LINEA FUNZIONALE POSTERIORE

I muscoli implicati nel trattamento della Linea Funzionale Posteriore (LFP).

Il trattamento interverrà sui muscoli più accorciati e con minore coefficiente di elasticità lungo la Linea Funzionale Posteriore (LFP) con l'obiettivo della sensibilizzazione isometrica e dell'allungamento analitico.

- Muscolo Gran Dorsale.
- Muscolo Quadrato dei Lombi.
- Muscolo Piriforme.

Per la Linea Funzionale Posteriore, sono proposti anche esercizi in dinamica adatti ad allungare la Linea.



Universal Reformer «Elephant»
(contrazione isometrica sul tratto dorsale ed eccentrica sulla gamba)

ARMONIZZAZIONE DELLA LINEA PROFONDA FRONTALE

I muscoli implicati nel trattamento della Linea Profonda Frontale (LPF).

Il trattamento interverrà sui muscoli con minore coefficiente di elasticità lungo la Linea Profonda Frontale con l'obiettivo dell'armonizzazione della Linea.

- Diaframma.
- Muscolo Iliaco e dello Psoas.



1. AUTO-TRATTAMENTO DEL DIAFRAMMA



2. AUTO-TRATTAMENTO DELL'ILIACO



3. AUTO-TRATTAMENTO DELLO PSOAS



GRAZIE PER L'ATTENZIONE!!!

Eleonora Mazzoni

Dottoressa in Scienze Motorie

CovaTech®Pilates® Teacher

Yoga Ratna Teacher

Studio SUITE – Yoga & Pilates

studiosuite.pilates@gmail.com