

**PILATES FISIOS:  
LA RIABILITAZIONE CON  
I GRANDI ATTREZZI**



SILVIA MARIA RANERI



# **PILATES FISIOS: LA RIABILITAZIONE CON I GRANDI ATTREZZI**

*Manuale professionale per fisioterapisti*

**PICCIN**

Opera coperta dal diritto d'autore – Tutti i diritti sono riservati

Questo testo contiene materiale, testi ed immagini, coperto da copyright e non può essere copiato, riprodotto, distribuito, trasferito, noleggiato, licenziato o trasmesso in pubblico, venduto, prestato a terzi, in tutto o in parte, o utilizzato in alcun altro modo o altrimenti diffuso, se non previa espressa autorizzazione dell'editore. Qualsiasi distribuzione o fruizione non autorizzata del presente testo, così come l'alterazione delle informazioni elettroniche, costituisce una violazione dei diritti dell'editore e dell'autore e sarà sanzionata civilmente e penalmente secondo quanto previsto dalla L. 633/1941 e ss.mm.

#### AVVERTENZA

Poiché le scienze mediche sono in continua evoluzione, l'Editore non si assume alcuna responsabilità per qualsiasi lesione e/o danno dovesse venire arrecato a persone o beni per negligenza o altro, oppure uso od operazioni di qualsiasi metodo, prodotto, istruzione o idea contenuto in questo libro. L'Editore raccomanda soprattutto la verifica autonoma della diagnosi e del dosaggio dei medicinali, attenendosi alle istruzioni per l'uso e controindicazioni contenute nel foglietto illustrativo.

Le foto sono state realizzate da Federico Graziani ([www.fotografed.it](http://www.fotografed.it); [info@fotografed.it](mailto:info@fotografed.it)).

ISBN 978-88-299-3230-6

Stampato in Italia

# *Autrice*

---

## **Silvia Maria Raneri**

Silvia Raneri è Fisioterapista dal 1995.

Si è specializzata in varie tecniche terapeutiche, tra cui il drenaggio linfatico manuale metodo Vodder, la Diagnosi e Terapia Meccanica McKenzie, il metodo Mézières, la manipolazione fasciale secondo Stecco, le evocazioni di componenti motorie assenti secondo Grimaldi, le sindromi da disfunzione del sistema di movimento secondo i concetti di S. Sahrman, il Kinesio Taping, il Gyrotonic Expansion System ed altre tecniche più olistiche come la riflessologia plantare, il Watsu, il Touch for Health, il Bach International Education Programme, il Training Autogeno e il Facilitatore in Mindfulness.

Sempre alla ricerca di un metodo globale che possa considerare l'individuo nella sua completezza e unicità, nel 2002 ha iniziato la formazione al metodo Pilates, che ha continuato sino all'ottenimento dell'attestato di Certified Pilates Instructor.

Affascinata dalle potenzialità di questa tecnica in ambito riabilitativo, ha approfondito la sua conoscenza in Brasile direttamente da insegnanti di scuola americana, e poi in Italia, specializzandosi nell'applicazione di questa tecnica in ambito riabilitativo.

Dal 2004, quando ha iniziato a lavorare presso molti studi Pilates in Italia come fisioterapista specializzata nel metodo Pilates, ha cominciato a codificare e rielaborare i principi del metodo Pilates originale alla luce delle più recenti ricerche scientifiche integrandoli nei suoi trattamenti riabilitativi ed identificando questo suo personale approccio come Pilates Fisios metodo Silvia Raneri®.

Dal 2007 è docente unica ai corsi di formazione professionale in Pilates riabilitativo per fisioterapisti e medici "Pilates Fisios metodo Silvia Raneri®" e dal 2011 collabora con l'Università di Milano come docente unica al corso elettivo "Introduzione al metodo Pilates Fisios" rivolto agli studenti del corso di Laurea in Fisioterapia. Dal 2016 tiene i suoi corsi anche all'estero.

Attualmente si dedica alla formazione e alla ricerca continua per l'approfondimento del suo metodo e per la sua applicazione in nuovi ambiti riabilitativi.

Con Piccin Nuova Libreria ha pubblicato nel 2013 il manuale professionale per fisioterapisti "Pilates Fisios Matwork e piccoli attrezzi".

## **Contatti**

Pilates Fisios metodo Silvia Raneri®

[www.pilatesfisios.it](http://www.pilatesfisios.it)

[info@pilatesfisios.it](mailto:info@pilatesfisios.it)

Tel. +39 3382924840

Pilatech srl

[www.pilatech.com/it](http://www.pilatech.com/it)

via Turati 28/A

22060 CABIATE (CO) Italy

Tel. +39 031-766599

[info@pilatech.com](mailto:info@pilatech.com)

# *Collaboratrici*

---

## **Arianna Bortolami**

Fisioterapista

Consulente in Sessuologia

Docente presso i Master “Trattamento delle disfunzioni pelvi-perineali”  
dell’Università Milano-Bicocca

e “Fisioterapia nelle disfunzioni del pavimento pelvico”  
dell’Università Tor Vergata di Roma

## **Laura Di Biagio**

Fisioterapista esperta in Posturologia e in Riabilitazione del danzatore

Formatrice per A.I.Fi. e GIS pediatrico

Chinesiologa metodo Dymofit®

## **Daria Dinacci**

Medico Capo clinica specialista in Neurologia

Clinica Hildebrand Centro di riabilitazione Brissago

e Clinica di Neurologia NSI EOC, Ospedale Regionale Lugano

## **Susanna Maddali Bongi**

Medico specialista in Reumatologia

Ricercatrice presso l’Università degli Studi di Firenze

## **Monica Mastrullo**

Fisioterapista

Docente a contratto presso il Corso di laurea in Fisioterapia dell’Università degli  
studi di Ferrara

Membro del Comitato Scientifico e Docente a contratto del Master di 1° livello “Riabili-  
tazione nel linfedema e lipedema” presso Alma Mater Studiorum, Università di Bologna





# Prefazione

---

Questo libro nasce come completamento del mio primo libro “Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® Matwork e piccoli attrezzi. Manuale professionale per Fisioterapisti” edito da Piccin nel 2013. In quel libro presentai il mio approccio al Pilates terapeutico proponendo solo la parte degli esercizi a corpo libero (*matwork*).

Sebbene il *matwork* possa essere un ottimo strumento di lavoro nel bagaglio di un fisioterapista, resta comunque solo una parte di quella che è stata la tecnica completa proposta da Pilates. L'altra parte, quella svolta sui grandi attrezzi, aggiunge maggiore variabilità al metodo ampliandone le potenzialità terapeutiche. Primariamente perché nel *matwork* le posture utilizzate sono esclusivamente quelle supina, prona e sul fianco, mentre sui grandi attrezzi gli esercizi esplorano *tutte le posture possibili*, aggiungendo anche le posizioni seduta, quadrupedica, a carponi, in ginocchio ecc., fino ad arrivare alla stazione eretta in appoggio monopodalico. Inoltre la *presenza delle molle*, che caratterizza quasi tutti i grandi attrezzi Pilates, consente di lavorare con tutte le tipologie di attivazione muscolare e in particolare sul controllo della contrazione eccentrica contro resistenza. Le molle forniscono anche un'importante *assistenza* ai pazienti, permettendo loro di eseguire precocemente movimenti che altrimenti non potrebbero sperimentare nel rispetto dei carichi imposti dai tempi del percorso riabilitativo. L'intento di questo libro è quindi quello di fornire al fisioterapista una guida pratica all'applicazione del Pilates terapeutico con l'utilizzo dei grandi attrezzi.

La *prima parte* del libro è dedicata alla descrizione dettagliata di tutti gli *esercizi* eseguiti sui grandi attrezzi, a cui fanno seguito alcune riflessioni e indicazioni su come poter adattare il Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® *in ambiente acquatico*, con alcuni esercizi come esempio. In ultimo, viene proposta una presentazione di vari esercizi utilizzando la *Pilates Fisios Surfboard* e i *piccoli tubi*.

La *seconda parte* tratta delle *applicazioni riabilitative* del Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® con l'ausilio dei grandi attrezzi. In questa sezione vengono inquadrare varie patologie ortopediche, reumatologiche, neurologiche, oncologiche e del pavimento pelvico, la riabilitazione degli amputati e quella posturale nei bambini e ragazzi. Ogni capitolo si conclude con una presentazione di un protocollo terapeutico supportato da ricerche scientifiche e con una selezione di esercizi che trovano indicazione nella patologia trattata.

La *terza e ultima parte* contiene le *schede riassuntive* con l'elenco di tutti gli esercizi suddivisi per attrezzo per un'agevole e veloce consultazione d'insieme.



# Ringraziamenti

---

Un ringraziamento di cuore e pieno di stima a tutte le Dott.sse e Colleghe che hanno accettato di collaborare a questo mio progetto arricchendolo con la loro pregevole esperienza professionale: la *Dott.ssa Arianna Bortolami* per il suo contributo nel capitolo dedicato alla fisioterapia e riabilitazione del pavimento pelvico, la *Dott.ssa Susanna Maddali Bonghi* per il suo contributo nel capitolo dedicato alla riabilitazione reumatologica, la *Dott.ssa Daria Dinacci* per il suo contributo nel capitolo dedicato alla malattia di Parkinson, la *Dott.ssa Monica Mastrullo* per il suo contributo nel capitolo dedicato alla riabilitazione oncologica della donna operata al seno e la *Dott.ssa Laura di Biagio* per il suo contributo nel capitolo dedicato alla riabilitazione dell'amputato.

Grazie infinite a *Pilatech srl* per la generosità dimostrata nell'aver messo a disposizione il Colibrì Reformer con tower, le Step e Ladder Barrels e la Chair per realizzare le foto del libro: è stato un vero piacere poter utilizzare delle attrezzature all'avanguardia e di così alto profilo sul piano tecnico, della sicurezza e, perché no, anche su quello estetico! A tutt'oggi restano i miei attrezzi preferiti.

Un ringraziamento immenso e pieno di affetto ad *Alessandra, Annalisa, Andrea, Cristian, Lorenzo, Micaela, Nicola* per la pazienza e per tutto il prezioso tempo che mi hanno dedicato prestandosi come pazienti/modelli per le foto degli esercizi: vi sono davvero riconoscente per l'amicizia dimostrata e perché senza il vostro aiuto non avrei potuto realizzare queste bellissime immagini.

Un carissimo ringraziamento a *Federico Graziani* per aver realizzato le bellissime foto di questo libro; per avermi consigliato e seguito pazientemente giorno dopo giorno, tra imprevisti vari, anche quando il lavoro sembrava aumentare anziché diminuire, sempre e costantemente fino all'ultima foto!

Sono sinceramente grata a *Piccin Nuova Libreria* per avermi proposto e permesso di realizzare questo libro: considero un grande privilegio potermi avvalere ancora una volta della professionalità, dell'esperienza e della serietà di questa storica casa editrice.

Grazie anche a mia sorella *Nadia*, alla mia meravigliosa amica *Valeria*, alla collega e amica *Giulia* e a tutti quelli che, pur non avendo partecipato attivamente alla realizzazione di questo libro, mi hanno ascoltato, consigliato e supportato tutte le volte che ne ho avuto bisogno.

Un'idea può anche nascere da una mente sola, ma la sua realizzazione è sempre opera di tanti.



# *Abbreviazioni e acronimi*

---

AAII	Arti inferiori
AASS	Arti superiori
ABD	Abduzione
ADD	Adduzione
AI	Arto inferiore
AS	Arto superiore
EST	Estensione
FLEX	Flessione
MAT	Tappetino
PP	Pavimento pelvico
RF	Rieducazione funzionale
SIAS	Spina iliaca antero-superiore
TTC	Torace, testa e collo

Nelle schede il grado di difficoltà degli esercizi è classificato nel modo seguente:

\* esercizio di livello base

\*\* esercizio di livello intermedio

\*\*\* esercizio di livello avanzato



# Indice generale

<b>Introduzione – Il metodo</b> .....	<b>1</b>
<b>PILATES FISIOS metodo Silvia Raneri®</b> .....	<b>3</b>
Pilates e riabilitazione: un connubio possibile? .....	3
Differenze tra il metodo Pilates originale e PILATES FISIOS metodo Silvia Raneri® .....	5
Vantaggi di PILATES FISIOS metodo Silvia Raneri® .....	8
<b>Parte prima – Gli esercizi con i grandi attrezzi</b> .....	<b>9</b>
<b>Esercizi PILATES FISIOS metodo Silvia Raneri® con i grandi attrezzi</b> .....	<b>11</b>
Universal Reformer .....	11
Split Reformer + Tower Unit .....	11
Colibri Reformer + Tower Unit .....	12
<b>1. Esercizi PILATES FISIOS metodo Silvia Raneri® base, intermedi e avanzati con Universal Reformer</b> .....	<b>13</b>
<b>Progressione decubito supino</b> .....	<b>13</b>
*Footwork (valutazione) .....	13
<i>Toes</i> .....	13
<i>Arch</i> .....	14
<i>Heels</i> .....	15
<i>Up &amp; Down</i> .....	16
*Running (valutazione) .....	18
Stability Series: *Bend & Stretch (valutazione) .....	20
<i>Hips Parallel</i> .....	20
<i>Hips Out</i> .....	21
<i>Hips In</i> .....	22
Stability Series: *Up & Down (valutazione) .....	25
<i>Variante Adductor</i> .....	26
Stability Series: *Leg Circles (valutazione) .....	29
Lying Back Arms Series: *Triceps (valutazione) .....	32
Lying Back Arms Series: *Straight Arms (valutazione) .....	33
Lying Back Arms Series: *45 Degrees (valutazione) .....	34
Lying Back Arms Series: *Lateral (valutazione) .....	35
Lying Back Arms Series: *Circles (valutazione) .....	36
*Bottom Lift (valutazione) .....	39
**Semicircle .....	42
**Hundred .....	44
**Coordination .....	48
**Short Spine .....	50
<i>Short Spine Prep</i> .....	52
**Long Spine .....	54
**Long Back Stretch (gambero) .....	56
<i>Variante con emicilindro</i> .....	56
***Balance Control Up .....	59
<b>Progressione posizione seduta</b> .....	<b>62</b>
Short Box Series: *Round Back .....	62
Short Box Series: **Straight Back .....	64
Short Box Series: *Side (valutazione) .....	66
Short Box Series: *Twist (valutazione) .....	68
Short Box Series: ***The Tree .....	70
<i>Tree Prep</i> .....	70
Short Box Series: ***The Tree .....	72
<i>Variante con emicilindro</i> .....	72
Stomach Massage Series: *Back Stretch .....	75
<i>Mani alla barra (valutazione)</i> .....	75
Stomach Massage Series: *Round Back .....	76

Stomach Massage Series:	
*Straight Back .....	78
Stomach Massage Series:	
*Bend & Stretch .....	80
Stomach Massage Series: *Twist.....	81
Stomach Massage Series: *Arm Circles .	82
Stomach Massage Series:	
**Reaching Up .....	84
*Mermaid.....	86
*Golf Twist Sitting.....	89
<i>Variante con cinghia anteriore</i> .....	89
Side Arm Sitting Series: *Side Arm In....	92
Side Arm Sitting Series: *Side Arm Out .	93
Side Arm Sitting Series: *Side Arm Add.	94
Side Arm Sitting Series: *Side Arm Abd.	95
Rowing Back Series: **Aratro.....	98
Rowing Back Series: **Open Window ..	99
Rowing Back Series: **Triceps .....	100
Rowing Back Series: **Biceps .....	101
Rowing Back Series: **Open	
90 Degrees .....	102
Rowing Back Series: **Roll Down.....	103
Rowing Back Series: **Roll Down	
Biceps.....	104
Rowing Back Series: **Roll Down	
Twist.....	106
Rowing Back Series: **Into the	
Sternum.....	109
Rowing Back Series: **90 Degrees .....	111
Rowing Front Series: **Straight Up .....	114
Rowing Front Series: **The Hug .....	115
Rowing Front Series: **Offer .....	116
Rowing Front Series: **From the	
Chest .....	118
Rowing Front Series: **From the Hips.	120
Rowing Front Series: **Shave	
the Head .....	122
Long Box Series: ***Teaser .....	125
<b>Progressione decubito prono .....</b>	<b>127</b>
Long Box Series: *Scapula Position	
Prone (valutazione).....	127
Long Box Series: *Sensibilizzazione	
posizione prona + Estensione.....	128
Long Box Series: *Pulling the Straps 1.	130
Long Box Series: *Pulling the Straps 2.	132
<i>Variante Triceps</i> .....	133
<b>Progressione decubito laterale .....</b>	<b>135</b>
*Neutral Position .....	135
*Flex/Ext Knee .....	136
***The Star.....	137
<b>Progressione a carponi.....</b>	<b>138</b>
Knee Stretches Series: *Prep.....	138
Knee Stretches Series: *Round Back ...	139
Knee Stretches Series: *Straight Back .	141
Knee Stretches Series: **Knees Up .....	143
Knee Stretches Series: **One Knee	
Off (corridore).....	145
Knee Stretches Series: *One Knee –	
Piede a terra (valutazione).....	147
**Single Thigh Stretch .....	149
<i>Full Stretch</i> .....	149
<i>Psoas Stretch</i> .....	150
Long Stretch Series: **Long Stretch	
(Ariete).....	152
Long Stretch Series: **Down Stretch	
(Pesce).....	154
Long Stretch Series: **Up Stretch	
(Leone).....	156
Long Stretch Series: **Elephant	
(Round Back).....	158
Long Stretch Series: ***Arabesque.....	160
Long Stretch Series: **Stretching	
finale .....	161
***Balance Control Down .....	163
***Tendon Stretch .....	165
<b>Progressione in ginocchio .....</b>	<b>166</b>
**Chest Expansion .....	166
**Thigh Stretch .....	169
Kneeling Arm Series: ***Circle	
+ Reverse .....	171
Kneeling Arm Series: ***Shave	
the Head .....	172
Kneeling Arm Series: ***The Hug.....	173
Kneeling Side Arm Series:	
***Swacate 1 .....	174
Kneeling Side Arm Series:	
***Swacate 2 .....	176
Kneeling Side Arm Series:	
***Swacate 3 .....	177
Kneeling Side Arm Series:	
***Swacate 4 .....	178
<b>Progressione in piedi .....</b>	<b>180</b>
**Side Splits .....	180
<i>Abduction (variante mani</i>	
<i>ai fianchi)</i> .....	180
<i>Adduction (variante mani</i>	
<i>ai fianchi)</i> .....	181
**Front and Back Splits Prep .....	183
<i>Foot on Reformer</i> .....	183
<i>Foot on Long Box</i>	
<i>(variante mani ai fianchi)</i> .....	184



***Front Splits.....	186	Stability Series: *Beats.....	220
***Back Splits.....	188	<i>Beats</i> .....	220
<b>Esercizi su Universal Reformer con l'ausilio dei piccoli attrezzi e degli accessori.....</b>	<b>191</b>	<i>Incroci</i> .....	222
Esercizi con Box.....	191	<i>Posizioni di riposo</i> .....	223
*Shifting.....	191	Stability Series: *The Frog.....	225
<i>Thorax on Box</i> .....	191	Leg Series in the Air: **Leg	
<i>Pelvis on Box</i> .....	193	Circles in the Air.....	228
Esercizi con Jumpboard.....	195	Leg Series in the Air: **Bicycle	
*Jumping.....	195	in the Air.....	230
*Jumping One Leg.....	196	Leg Series in the Air: **Beats	
*Jumping + Coordination.....	197	in the Air.....	232
Esercizi con Jumpboard e		**Walking.....	235
Rotator Disk.....	199	**Airplane.....	238
*Parallel Control.....	199	Arm Springs.....	240
*Intra & Extrarotation Control.....	199	Arms Series: *Straight Arms.....	240
Esercizi con Rotator Disk.....	200	Arms Series: *45 Degrees.....	241
*Sitting on Reformer.....	200	Arms Series: *Circles.....	242
<i>Intra/Extra/Parallel</i> .....	200	Arms Series: *Triceps.....	243
<i>Flex/Ext Knees</i> .....	201	Arms Series: *Crossing.....	244
<i>Flex/Ext One Knee</i> .....	202	*The Hundred.....	246
*Standing: AAll Intra/Extra Control...	202	Roll Bar.....	248
*Rotazione Torace.....	202	**Rolling Stomach Massage.....	248
*Rotazione Bacino.....	202	<i>Prep</i> .....	248
Esercizi con Magic Circle.....	203	<i>Rolling In</i> .....	250
*Footwork.....	203	<i>Rolling Out</i> .....	252
*Running.....	203	Trapeze.....	255
*Leg Stretching.....	203	*Breathing.....	255
*In & Out Knees.....	203	***Hanging Down with	
**Stomach Massage.....	203	Pull Up & Reverse.....	258
Esercizi con Foam Roller.....	204	Fuzzies.....	261
Cadillac (Rehabilitation Table).....	205	*Half Hanging.....	261
<b>2. Esercizi PILATES FISIOS metodo Silvia Raneri® base, intermedi e avanzati con Cadillac.....</b>	<b>206</b>	***Hanging.....	263
<b>Decubito supino.....</b>	<b>206</b>	Tower (Spring Down).....	264
Leg Springs.....	206	*Scapula Position.....	264
Stability Series: *Bend & Stretch...	206	*Chest Press.....	266
<i>Hips Parallel</i> .....	206	**Footwork.....	268
<i>Hips Out</i> .....	207	<i>Toes</i> .....	268
<i>Hips In</i> .....	208	<i>Arch</i> .....	269
Stability Series: *Up & Down.....	210	<i>Heels</i> .....	270
<i>Hips Parallel</i> .....	210	<i>Up &amp; Down</i> .....	271
Stability Series: *Leg Circles.....	213	**Short Spine.....	274
Stability Series: *One Leg Circle...	216	***Long Spine.....	276
Stability Series: *Bicycle.....	218	Tower (Spring Up).....	278
		*Scapula Position.....	278
		***Shoulder Roll Down.....	280
		***Teaser.....	284
		<i>Arms Prep</i> .....	284
		<i>Abd Prep</i> .....	286
		<i>Teaser</i> .....	288

<b>Decubito prono</b> .....	<b>290</b>	Tower (Spring Up).....	346
Arm Spring .....	290	**Kneeling Push Through.....	346
**Flying Eagle .....	290	<b>Posizione in stazione eretta</b> .....	<b>349</b>
Tower (Spring Up).....	291	Trapeze.....	349
**Spine Extension with Tower.....	291	*Standing Ballet Stretches.....	349
***Flying Eagle with Tower .....	292	<i>Front</i> .....	349
<b>Decubito sul fianco</b> .....	<b>294</b>	<i>Side</i> .....	350
Leg Springs .....	294	Leg Spring on the Cadillac .....	352
Side Leg Spring Series:		Standing Stability Series: *Front....	352
*Up & Down .....	294	<i>(on Cadillac)</i> .....	352
Side Leg Spring Series:		<i>(on Half Cadillac)</i> .....	353
*Bend & Stretch .....	295	Standing Stability Series: *Walking	354
Side Leg Spring Series: *Circles....	296	<i>(on Cadillac)</i> .....	354
Side Leg Spring Series: **Bicycle.	298	<i>(on Half Cadillac)</i> .....	355
Tower (Spring Down) .....	300	Standing Stability Series: *Bicycle.	356
***Side Hip Stretch .....	300	<i>(on Cadillac)</i> .....	356
Tower (Spring Up) .....	302	<i>(on Half Cadillac)</i> .....	358
*Scapula Position Side .....	302	Arm Springs out of Cadillac .....	360
<b>Posizione seduta</b> .....	<b>304</b>	Standing Arm Front Series:	
Roll Bar.....	304	**Chest Expansion.....	360
Roll Down Series: *Roll Down.....	304	Standing Arm Front Series:	
Roll Down Series:		**Squats .....	362
*Roll Down with One Arm .....	306	Standing Arm Back Series:	
Roll Down Series:		**Arms Circles.....	365
**Roll Down with Back Extension.	308	Standing Arm Back Series:	
Tower (Spring Down) .....	310	**The Hug.....	366
***The Monkey .....	310	Standing Arm Back Series:	
Tower (Spring Up) .....	312	**Boxing .....	367
*Push Through .....	312	Standing Arm Back Series:	
<i>Variante con ginocchia flesse</i> ....	314	**Butterfly.....	368
<i>Variante con rotazione</i> .....	316	Standing Arm Back Series:	
<i>Variante con torsione</i> .....	318	**Shaving the Head.....	369
**Reverse Push Through.....	320	Standing Arm Side Series:	
<i>Variante con gambe abdotte</i> ....	320	**Adduction .....	371
*Press Down.....	323	Standing Arm Side Series:	
<i>Front</i> .....	323	**Adduction + Circles .....	372
<i>Back</i> .....	324	Standing Arm Side Series:	
<i>Side</i> .....	325	**Abduction .....	374
*Mermaid .....	328	Standing Arm Side Series:	
<i>Variante con torsione</i> .....	330	**Fencing.....	375
On the Cadillac .....	334	Roll Bar out of Cadillac .....	377
*Spread Eagle.....	334	Standing Arm Front Series:	
<b>Posizione in ginocchio</b> .....	<b>337</b>	*Press Down.....	377
Roll Bar.....	337	Standing Arm Front Series:	
*Chest Expansion.....	337	*Press Down with Triceps.....	378
***Thigh Stretch .....	340	Standing Arm Front Series:	
***Rolling In & Out .....	342	**Squats .....	382
<i>Rolling In</i> .....	342	Standing Arm Back Series:	
<i>Rolling Out</i> .....	344	**Back Circles .....	384

Standing Arm Back Series:		***The Star.....	455
**Shaving the Head.....	387	Prep .....	456
Standing Arm Side Series:		<b>Posizione in stazione eretta.....</b>	<b>458</b>
**Adduction .....	389	Leg Stretch Series: *Front .....	458
Standing Arm Side Series:		<i>Variante One Arm</i> .....	460
**Adduction + Circles .....	390	Leg Stretch Series: **Side.....	461
Tower (Spring Up) out of Cadillac .....	392	Leg Stretch Series: **Back.....	464
*Standing Push Through .....	392	*Side Stretch .....	466
*Press Down.....	395	**Side Stretch Up.....	469
<i>Front</i> .....	395	*Side Rotation + Flexion.....	472
<i>Back</i> .....	395	*Breathing Side .....	475
Ladder Barrel.....	397	**Side Up .....	478
<b>3. Esercizi PILATES FISIOS metodo</b>		Step Barrel .....	481
<b>Silvia Raneri® base, intermedi e</b>		<b>4. Esercizi PILATES FISIOS metodo</b>	
<b>avanzati con Ladder Barrel.....</b>	<b>398</b>	<b>Silvia Raneri® base, intermedi e</b>	
<b>Posizione seduta.....</b>	<b>398</b>	<b>avanzati con Step Barrel.....</b>	<b>482</b>
Short Box Series: *Round Back .....	398	<b>Decubito supino (Barrel sotto le spalle) ..</b>	<b>482</b>
Short Box Series: **Straight Back .....	400	Arm Series: *Scapula Position .....	482
Short Box Series: **Twist .....	401	Arm Series: *Arm Scissor .....	484
Short Box Series: ***Twist on Side ....	402	Arm Series: *Arm Circles .....	485
***The Tree .....	404	<b>Decubito supino (Barrel sotto il bacino) .</b>	<b>488</b>
**Beats .....	408	*On the Barrel (posizione di partenza) .	488
<i>Incroci</i> .....	408	<i>Come distendersi sulla Step Barrel</i> .	488
<i>Beats</i> .....	410	Legs Series: *Scissor .....	490
**Scissor.....	412	Legs Series: **Circles .....	492
**Up & Down.....	414	Legs Series: **Windmill.....	494
**Circles .....	416	Legs Series: **Bicycle .....	496
**Bicycle .....	419	Legs Series: *Adduttori .....	499
*Can Can Prep .....	422	Legs Series: **Up & Down.....	502
**Can Can .....	423	Legs Series: **Beats.....	503
**Horse.....	426	<i>Posizione di riposo</i> .....	504
<b>Decubito prono .....</b>	<b>428</b>	**Can Can .....	505
***Swan Dive.....	428	**Shoulders Bridge .....	508
<i>Posizione di riposo</i> .....	430	**Roll Over .....	511
**Beats .....	431	**Corkscrew .....	514
<i>Incroci</i> .....	432	**Balance Control .....	517
***Scissor.....	434	***Teaser Up .....	519
**Up & Down.....	436	**Spread Eagle .....	522
**Circles .....	438	<b>Decubito prono .....</b>	<b>524</b>
***Grasshopper .....	441	Prone Legs Series:	
<b>Decubito sul fianco .....</b>	<b>444</b>	*Single Leg Extension.....	524
***Side Scissor.....	444	Prone Legs Series:	
<i>Prep con mano in appoggio</i> .....	445	**Double Legs Extension.....	526
***Side Up & Down .....	448	Prone Legs Series: **Up & Down.....	529
<i>Prep con mano in appoggio</i> .....	449	Prone Legs Series: **Beats .....	530
<i>Prep con mano lungo il fianco</i> .....	450	Prone Legs Series: **Scissor.....	531
***Side Leg Circle .....	452		

Prone Legs Series: **Incroci .....	532	<b>Decubito sul fianco .....</b>	<b>611</b>
Prone Legs Series: **Circles .....	533	*Adductor Press.....	611
<i>Posizione di riposo</i> .....	534	**Side Bend.....	613
**Spinal Extension .....	537	<i>Side Bend Prep</i> .....	615
*Spinal Extension Prep.....	538	<i>Side Bend (abducted arm)</i> .....	616
**Prone Rotation .....	540	***Twist.....	618
***Swan Dive.....	542	<i>Variante (feet on ball)</i> .....	620
***Grasshopper .....	544	<b>Posizione seduta.....</b>	<b>624</b>
***Swimming.....	547	*Footwork.....	624
<b>Posizione a carponi.....</b>	<b>549</b>	<i>Toes</i> .....	624
***Push Up.....	549	<i>Arch</i> .....	625
***Leg Pull Down.....	552	<i>Heels</i> .....	626
***Leg Pull Up.....	554	<i>Up &amp; Down</i> .....	627
<b>Decubito seduto (frontale) .....</b>	<b>556</b>	<i>Toes alternate</i> .....	628
Short Box Series: *Round Back .....	556	**Lean .....	633
Short Box Series: **Straight Back .....	558	*Triceps Press Sitting .....	636
Short Box Series: **Side .....	560	<i>On Box</i> .....	636
Short Box Series: **Twist .....	562	<i>On Mat Long Sitting</i> .....	637
*The Tree Prep.....	564	<i>On Mat gambe incrociate</i> .....	638
**The Tree.....	567	*Abdominal Press Sitting .....	640
**Open Leg Rocker.....	570	*Arms Press Sitting .....	641
<b>Decubito seduto (sul fianco).....</b>	<b>572</b>	<i>Alternating Arms Press Sitting</i> .....	642
*Breathing Side .....	572	*Sitting Mermaid.....	644
**Diagonal Rotation.....	575	***Teaser Prep.....	647
<i>Prep</i> .....	576	<i>Torso Press Feet on Box</i> .....	647
**Side Up .....	578	<i>Torso Press Foot on Box – One Leg</i> .....	648
Chair .....	581	<i>Torso Press Legs Up – Flex Knees</i> ..	649
<b>5. Esercizi PILATES FISIOS metodo</b>		<i>Torso Press Legs Up –</i>	
<b>Silvia Raneri® base, intermedi e</b>		<i>Extended Knees</i> .....	650
<b>avanzati con Chair .....</b>	<b>582</b>	***Teaser .....	651
<b>Decubito supino .....</b>	<b>582</b>	***Reverse Push Through.....	654
*Hamstring Press Hips Down.....	582	<b>Decubito carponi .....</b>	<b>656</b>
**Hamstring Press Hips Up.....	584	*Ankle Mobilization.....	656
**Roll Over .....	586	**Climbing .....	659
***Jacknife .....	588	***One Arm Push.....	663
<b>Decubito prono .....</b>	<b>590</b>	<i>Side on Mat</i> .....	663
*Scapula Position Prone .....	590	<i>Side on Chair: Chair Arm Flexing</i> ..	664
*One Arm Push Prone .....	592	<i>Side on Chair: Pedal Arm Flexing</i> ..	665
**Rotation Prone .....	596	<i>Front (alternate)</i> .....	666
<i>Rotation Prone (flex elbow)</i> .....	597	***Elephant.....	670
<i>Rotation Prone (flex elbow) + Arm</i> ..	598	***Side Leg Extension .....	673
<i>Rotation Prone (flex elbow)</i>		***Tendon Stretch .....	675
+ <i>Arm + Extension</i> .....	600	***Side Twist .....	677
***Flying Eagle.....	604	<b>Decubito in ginocchio.....</b>	<b>680</b>
***Swan Dive.....	606	**Cat Kneeling .....	680
<i>Swan Dive Prep</i> .....	607	***Push Down.....	682
***Push Up.....	609	**Mermaid Kneeling.....	684

<b>Posizione in stazione eretta.....</b>	<b>687</b>	<i>Arch</i> .....	742
*Standing Running .....	687	<i>Heels</i> .....	743
<i>Up &amp; Down Prep</i> .....	689	Stability Series: Bend & Stretch .....	744
*Foot Press on Long Box .....	691	<i>Hips Parallel</i> .....	744
<i>Box Leg Flexing</i> .....	691	<i>Hips Out</i> .....	744
<i>Pedal Leg Flexing</i> .....	692	Stability Series: Up & Down .....	746
*Crossover Press.....	695	<i>Variante Adductor</i> .....	746
*Leg Press.....	698	Stability Series: Leg Circles .....	748
<i>Front</i> .....	698	Lying Back Arms Series .....	749
<i>Side</i> .....	699	<i>Triceps</i> .....	749
<i>Back</i> .....	700	<i>Straight Arms</i> .....	749
*Leg Press Balance.....	701	<i>45 Degrees</i> .....	749
<i>Front</i> .....	701	<i>Lateral</i> .....	750
<i>Side</i> .....	702	<i>Circles</i> .....	750
**Forward Step Up.....	706	Semicircle .....	752
<i>Half Step Up</i> .....	708	The Hundred .....	753
**Side Step Up .....	711	Mermaid.....	754
**Step Down .....	714	**Long Stretch Series.....	755
<i>Forward</i> .....	714	<i>Long Stretch (Ariete)</i> .....	755
<i>Deep Forward</i> .....	716		
<i>Deep Backward</i> .....	718	<b>Esercizi PILATES FISIOS metodo</b>	
**Side Step Down .....	720	<b>Silvia Raneri® su altri attrezzi</b> .....	<b>757</b>
**Triceps Press Standing.....	724	Pilates Fisios Surfboard.....	757
*Scapula Position Standing .....	726		
*Cat Standing Front.....	730	<b>1. Alcuni esercizi con Surfboard</b> .....	<b>758</b>
*Cat Standing Back .....	732	Sitting Swing.....	758
**Cat Standing Side .....	736	<i>Variante 1</i> .....	758
		<i>Variante 2</i> .....	759
		<i>Variante 3</i> .....	760
		Criss Cross .....	761
		Magic Circle.....	762
		Twist on Knees .....	762
		Surfing Prep.....	763
		<i>Quadrupedia</i> .....	763
		<i>Get up</i> .....	764
		Surfing .....	765
		Surfing + Springs .....	767
		<i>Prep</i> .....	767
		<i>Final format</i> .....	768
		<b>2. Piccoli tubi</b> .....	<b>769</b>
		Walking .....	769
		<i>Piccoli tubi + 2 bastoni</i> .....	769
<b>Esercizi PILATES FISIOS metodo</b>			
<b>Silvia Raneri® in acqua.....</b>	<b>739</b>		
<b>PILATES FISIOS metodo Silvia Raneri®</b>			
<b>applicato in acqua .....</b>	<b>739</b>		
Caratteristiche fisiche dell'acqua .....	739		
Equilibrio e assetto in acqua .....	740		
Vantaggi e limiti dei due ambienti			
terapeutici .....	740		
Ausili utilizzati in acqua.....	740		
Come adattare PILATES FISIOS metodo			
Silvia Raneri® in ambiente acquatico .....	741		
Esempi di esercizi PILATES FISIOS			
metodo Silvia Raneri® in acqua.....	741		
Footwork.....	742		
<i>Toes</i> .....	742		

**Parte seconda – Le applicazioni****in riabilitazione ..... 771****Introduzione..... 773**

Indicazioni terapeutiche, precauzioni e controindicazioni generali.....	773
Impostare le sedute terapeutiche .....	773
Come utilizzare gli esercizi.....	774

**Riabilitazione ortopedica ..... 777**

Patologie della colonna vertebrale .....	777
a. Lombalgia.....	777
Esercizi PILATES FISIOS metodo Silvia Raneri® per lombalgia .....	782
b. Stenosi lombare .....	791
Esercizi PILATES FISIOS metodo Silvia Raneri® per stenosi lombare ..	793
c. Spondilolistesi .....	798
Esercizi PILATES FISIOS metodo Silvia Raneri® per spondilolistesi ...	801
d. Dorsalgia .....	806
e. Cervicalgia.....	808
Esercizi PILATES FISIOS metodo Silvia Raneri® per dorsalgia e cervicalgia.....	811
f. Chirurgia vertebrale.....	818
Esercizi PILATES FISIOS metodo Silvia Raneri® per chirurgia vertebrale.....	820
Patologie dell'anca.....	827
a. Frattura del femore .....	827
b. Protesi all'anca .....	829
Esercizi PILATES FISIOS metodo Silvia Raneri® per patologie dell'anca .....	831
Patologie del ginocchio.....	837
a. Distorsione .....	837
b. Sublussazione o lussazione della rotula.....	838
c. Condromalacia rotulea .....	838
d. Tendinopatia rotulea .....	840
e. Sindrome di Osgood-Schlatter .....	840
f. Lesioni meniscali.....	841
g. Lesione del legamento crociato anteriore.....	843
h. Frattura del piatto tibiale .....	845
i. Frattura della rotula .....	846
l. Protesi totale del ginocchio .....	847
Esercizi PILATES FISIOS metodo Silvia Raneri® per patologie del ginocchio .....	850

Patologie della caviglia e del piede.....	856
a. Distorsione di caviglia.....	856
b. Tendinopatia e rottura del tendine d'Achille .....	857
c. Fascite plantare.....	858
Esercizi PILATES FISIOS metodo Silvia Raneri® per patologie della caviglia e del piede.....	859

Patologie della spalla.....	864
a. Sindrome da impingement.....	864
b. Rottura dei tendini della cuffia dei rotatori .....	865

Patologie dell'avambraccio, del polso e della mano.....	867
a. Frattura dell'avambraccio o del polso .....	867
b. Epicondilite .....	868
Esercizi PILATES FISIOS metodo Silvia Raneri® per patologie dell'arto superiore.....	869

Amputazione .....	876
Esercizi PILATES FISIOS metodo Silvia Raneri® per amputati.....	882

**Riabilitazione reumatologica ..... 893**

Pilates e riabilitazione reumatologica .....	893
a. Malattie reumatiche e riabilitazione .....	893
b. Osteoartrosi .....	895
Esercizi PILATES FISIOS metodo Silvia Raneri® per osteoartrosi.....	899
c. Osteoporosi.....	909
Esercizi PILATES FISIOS metodo Silvia Raneri® per osteoporosi .....	912
d. Artrite reumatoide .....	919
Esercizi PILATES FISIOS metodo Silvia Raneri® per artrite reumatoide.....	923
e. Spondilite anchilosante.....	934
Esercizi PILATES FISIOS metodo Silvia Raneri® per spondilite anchilosante.....	938
f. Fibromialgia .....	946
Esercizi PILATES FISIOS metodo Silvia Raneri® per fibromialgia.....	949

**Riabilitazione del pavimento pelvico ..... 959**

Pilates, fisioterapia e riabilitazione del pavimento pelvico .....	959
a. Incontinenza urinaria.....	961
b. Prolasso degli organi pelvici .....	963
Esercizi PILATES FISIOS metodo Silvia Raneri® per incontinenza e prolasso organi pelvici.....	967

<b>Riabilitazione oncologica.....</b>	<b>977</b>	<b>Rieducazione posturale nei bambini e nei ragazzi .....</b>	<b>1023</b>
Pilates e riabilitazione dopo tumore al seno.....	977	Educare alla postura corretta: prevenzione e cura nei bambini e negli adolescenti con il Pilates .....	1023
Tumore al seno.....	977	Modalità di intervento.....	1025
Esercizi PILATES FISIOS metodo Silvia Raneri® post-chirurgia oncologica al seno .....	987	Esercizi PILATES FISIOS metodo Silvia Raneri® per rieducazione posturale in bambini e adolescenti.	1027
<b>Riabilitazione neurologica .....</b>	<b>995</b>	<b><i>Parte terza – Le schede degli esercizi .....</i></b>	<b>1041</b>
Riabilitazione neurologica e Pilates .....	995	<b>Schede complete degli esercizi per attrezzo ..</b>	<b>1043</b>
a. Sclerosi multipla .....	995	1. Scheda completa degli esercizi con Universal Reformer .....	1043
Esercizi PILATES FISIOS metodo Silvia Raneri® per sclerosi multipla.....	1000	2. Scheda completa degli esercizi con Cadillac (Rehabilitation Table).....	1047
b. Morbo di Parkinson .....	1009	3. Scheda completa degli esercizi con Ladder Barrel.....	1050
Esercizi PILATES FISIOS metodo Silvia Raneri® per morbo di Parkinson.....	1016	4. Scheda completa degli esercizi con Step Barrel.....	1051
		5. Scheda completa degli esercizi con Chair .....	1053

