

# Pilates@home

ΣΤΗΝ ΑΝΕΣΗ ΤΟΥ ΣΠΙΤΙΟΥ ΜΟΥ,  
ΟΛΑ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΑΠΛΑ!

Όταν ο ελεύθερος χρόνος μας είναι περιορισμένος και το να πάμε στο γυμναστήριο φαντάζει ανέφικτο, μπορούμε πολύ εύκολα να κάνουμε στο σπίτι μας γυμναστική, για παράδειγμα, ένα πρόγραμμα pilates, έτσι απλά, με Pilatesstick και TRX! Σε αυτό το πρώτο μέρος, ξεκινάμε με ασκήσεις για τη σπονδυλική στήλη, τους κοιλιακούς μύες και την εκγύμναση των ποδιών. Εσείς, απλώς δείτε τις εικόνες και ακολουθήστε τις οδηγίες. Καλή προπόνηση!



Της Βαρβάρας Σοτομωνίδου  
Wellness Specialist, Personal Trainer,  
Εισηγήτρια Σεμιναρίων & Συνεδρίων,  
Pilates Master Trainer του  
"ULTIMATE PILATES OF GREECE",  
General Manager της Εταιρείας  
"AthensTrainers"

1α 1β



## • ROLL DOWN / ROLLING BACK

(για την κινητικότητα της σπονδυλικής στήλης)  
Εικ.1α-1β

**ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ:** Σε καθιστή θέση στο ματ, πόδια τεντωμένα ανοιχτά, πέλματα flex, ώμοι πάνω απ' τα ισχιακά κυρτώματα και χέρια να πιάνουν το Pilatesstick στις ειδικές λαβές.

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ:** Εισπνοή. Κατά την εκπνοή, ρολάρετε, αργά, σπόνδυλο-σπόνδυλο. Επαναλαμβάνετε έως ότου το κεφάλι ακουμπήσει το ματ. Μείνετε για λίγο, νιώστε το κεφάλι κάτω, τους ώμους πλάγια και το στήθος έξω. Επαναφορά σπόνδυλο-σπόνδυλο, ξεκινώντας την κίνηση με σαγόνι στο στήθος (5-8 επαναλήψεις).

## • TEASER

(για την ενδυνάμωση των κοιλιακών μυών/PH)  
εικ.2α-2β

**ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ:** Σε ύπτια θέση στο ματ, το ένα πόδι λυγισμένο με πέλμα στο πάτωμα και το άλλο τεντωμένο στο ύψος του άλλου μηρού. Τα χέρια κρατούν το Pilatesstick.

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ:** Εισπνοή. Κατά την εκπνοή, ρολάρετε, αργά, σπόνδυλο-σπόνδυλο μέχρι την καθιστή θέση. Επαναφορά στην αρχική θέση (5 επαναλήψεις για κάθε πλευρά).



2α 2β

3α 3β



• SQUAT

(για την εγρύμναση των ποδιών)

Εικ.3α-3β

**ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ:**

Σε όρθια θέση, με τα πόδια στο άνοιγμα των ισχίων και κρατώντας τις λαβές του Pilatesstick σε θέση κάμψης ώμου και παλάμες να κοιτάζουν στην οροφή.

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ:**

Εισπνοή. Κατά την εκπνοή, κατεβείτε σε θέση καθίσματος/squat, κάμπτοντας τους αγκώνες (παλάμες να κοιτάζουν το πρόσωπο). Επανερχεστε στην αρχική θέση, απλώνοντας τα χέρια (διατηρήστε μόνο την κάμψη ώμου), (6-8 επαναλήψεις).



4α 4β

• FROG(για την εγρύμναση των ποδιών) Εικ. 4α-4β

**ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ:** Σε ύπια θέση πάνω στο mat, με πόδια λυγισμένα και γόνατα στο άνοιγμα των ώμων και άκρα πόδια σε pilates stance και flex στα loops. Χέρια δίπλα στα ισχία, πάνω στο mat.

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ:** Εισπνέετε. Κατά την εκπνοή, τεντώστε τα πόδια, σ' ένα οριζόντιο επίπεδο, πιέζοντας συνεχόμενα τις φτέρνες μαζί. Εισπνεύστε κι επιστρέψτε στην αρχική θέση (10 επαναλήψεις).

\*Ευχαριστούμε τη **Μαρκέλλα Κεφαλληνίου**, mastertrainer του συστήματος "Ultimate Pilates of Greece", για τη βοήθειά της στην εκτέλεση των ασκήσεων, κατά τη φωτογράφιση.