

Pilates@home

ΣΤΗΝ ΑΝΕΣΗ ΤΟΥ ΣΠΙΤΙΟΥ ΜΟΥ
ΟΛΑ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΑΠΛΑ!

Οι σημερινές ασκήσεις μαζί με εκείνες του α' μέρους (στο προηγούμενο τεύχος) αποτελούν ένα γρήγορο και εύκολο πρόγραμμα ασκήσεων με Pilatesstick και TRX που ενεργοποιεί σχεδόν όλο το σώμα.

Ξεκινάμε με άλλη μία άσκηση για τα πόδια, προτείνουμε ασκήσεις για την πλάτη και το στήθος και τελειώνουμε με άσκηση stretch. 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



• **BICYCLE**
(για την εκγύμναση των ποδιών)
Εικ. 1α-1β

ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ: Σε ύπτια θέση πάνω στο mat, με πόδια τεντωμένα σε κάμψη ισχίου 90°, παράλληλα πέλματα στο άνοιγμα των ισχίων και point. Χέρια δίπλα στα ισχία πάνω στο mat.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Εκτελέστε ποδηλατική κίνηση ποδιών, εκμεταλλευόμενοι όλο το εύρος της κίνησης των ποδιών (8-10 επαναλήψεις).

• **HUG A TREE**
(για την εκγύμναση των μυών του στήθους)
Εικ. 2α-2β

ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ: Σε όρθια θέση, πόδια σε pilates stance, χέρια σε θέση απαγωγής στο ύψος των ώμων, με παλάμες να κοιτάζουν προς τα μπρος.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Εκπνέοντας, φέρνετε σε οριζόντια τα χέρια, σαν να θέλατε να αγκαλιάσετε ένα δέντρο κι επαναφέρετε εισπνέοντας (6 επαναλήψεις). **Σημείωση:** την άσκηση αυτή μπορείτε να την εκτελέσετε και με TRX.

2α 2β





• **SWAN / CYGNET / PRONE 1**
(για την εκγύμναση της πλάτης)
Εικ. 3α-3β

ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ:

Σε πρηνή θέση πάνω στο mat, πόδια στο άνοιγμα των ισχίων με ελαφρά έξω στροφή, κεφάλι κάτω και χέρια τεντωμένα στις λαβές του TRX, με δάχτυλα μακριά.



ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Εκτελέστε στην αρχή κάποιες επαναλήψεις μόνο με κίνηση μόνο στις ωμοπλάτες (όχι στον κορμό) και στη συνέχεια, με εκπνοή τραβήξτε τις λαβές του TRX με τους ραχιαίους σας, ανασηκώνοντας πρώτα το κεφάλι και μετά το υπόλοιπο σώμα. Ελάτε στην αρχική θέση με εισπνοή (6 επαναλήψεις). **Σημείωση:** την άσκηση αυτή μπορείτε να την εκτελέσετε και με το Pilatesstick.



4α 4β

• **CAT STRETCH** Εικ. 4α-4β

ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ: Σε γονατιστή θέση πάνω στο mat, πόδια στο άνοιγμα των ισχίων, κεφάλι με κάμψη μπροστά και χέρια να κρατούν τις λαβές του TRX.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Εισπνοή. Με την εκπνοή, οδηγείτε το σώμα σπόνδυλο-σπόνδυλο από το κεφάλι προς τη λεκάνη, μέχρι να γίνει παράλληλο με το στρώμα, διατηρώντας, όμως, συνεχώς τη λεκάνη πάνω από τα γόνατα. Στην τελική θέση, τα χέρια είναι τεντωμένα στην ευθεία του κορμού και το κεφάλι ανάμεσα τους, στην προέκταση της σπονδυλικής στήλης (6-8 επαναλήψεις).



*Ευχαριστούμε τη **Μαρκέλλα Κεφαλλονίτου**, master-trainer του συστήματος "Ultimate Pilates of Greece", για τη βοήθειά της στην εκτέλεση των ασκήσεων, κατά τη φωτογράφιση.