

Pilates

Βαρβάρα Σολωμονίδου
Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ Αθήνας
Pilates Master Trainer

Pilates

- Το δημιούργησε ο J. H Pilates το 1912
- Κυρίως για την αποκατάσταση τραυματιών
- Στη συνέχεια ασχολήθηκε κυρίως με χορευτές

Pilates

Εξοπλισμός

- Magic circle



- Mini ball



Pilates

Εξοπλισμός

- Reformer
- Candillac
- Wunda chair



Pilates

Επίπεδα

- Traditional
- Επίπεδο I – Αρχάριοι
- Επίπεδο II – Μέσοι

Pilates

Gontrolology – Ελεγχολογία

- Αυτοσυγκέντρωση
- Κέντρο
- Αναπνοή
- Έλεγχος
- Ακρίβεια
- Ροή στην κίνηση
- Απομόνωση
- Ρουτίνα

Pilates

Δομή προγράμματος

- PrePilates
- Κυρίως πρόγραμμα / Ρουτίνα

Pilates

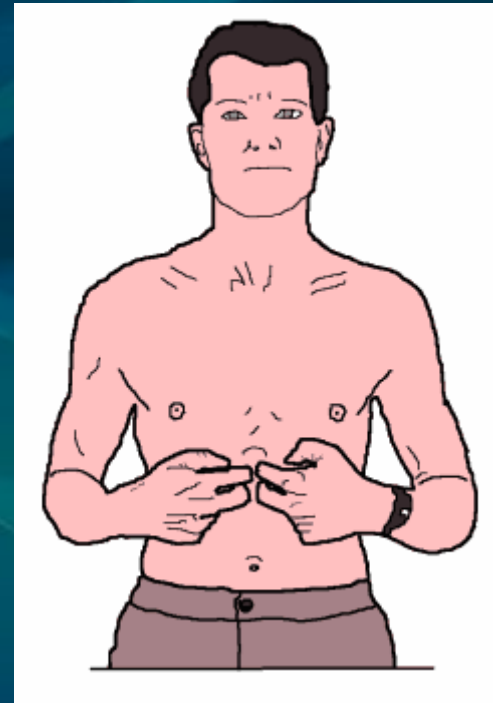
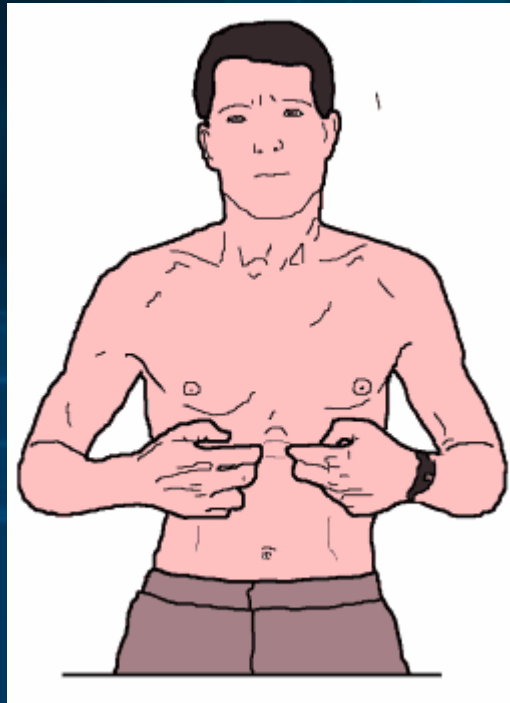
PrePilates

- Εκμάθηση τεχνικής αναπνοής
- Αίσθηση ουδέτερης θέσης λεκάνης
- Έλεγχος, Σταθεροποίηση, Απομόνωση
- Αυτοσυγκέντρωση
- Συνειδητοποίηση λανθασμένων κινήσεων
- Προετοιμασία μέσω κινητοποίησης Σ. Σ.

Pilates

Εκμάθηση τεχνικής αναπνοής

- Πλάγια αναπνοή



Pilates

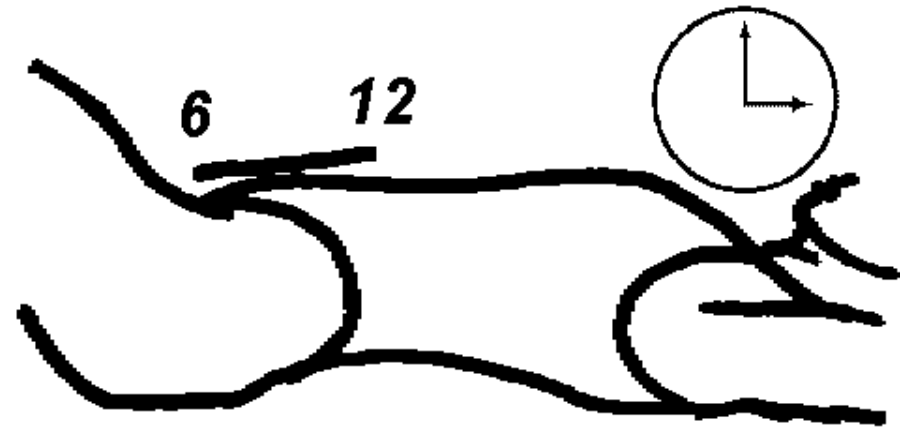
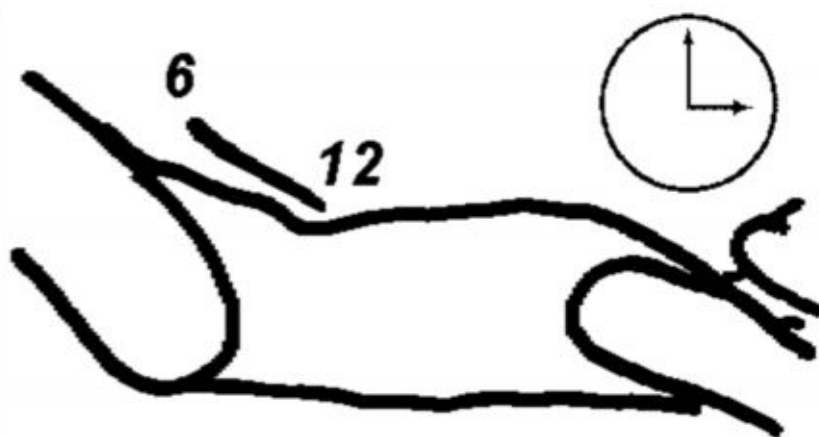
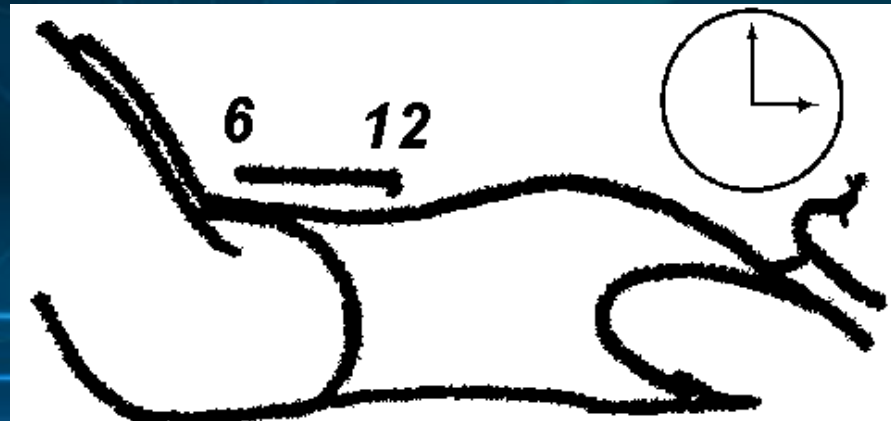
Πλάγια αναπνοή

- Διάφραγμα
- Εγκάρσιο κοιλιακό
- Πλάγιους κοιλιακούς
- Μύες του πνευλικού εδάφους

Pilates

Αίσθηση ουδέτερης θέσης λεκάνης

- Pelvic clock
(εμπρόσθια - οπίσθια κλίση και στροφή της λεκάνης)



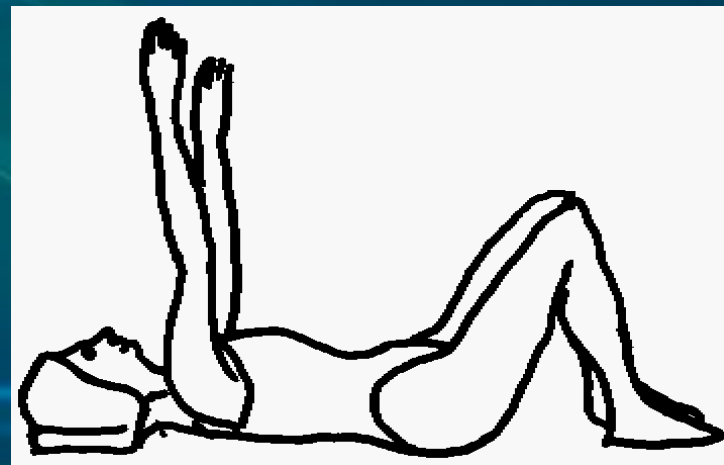
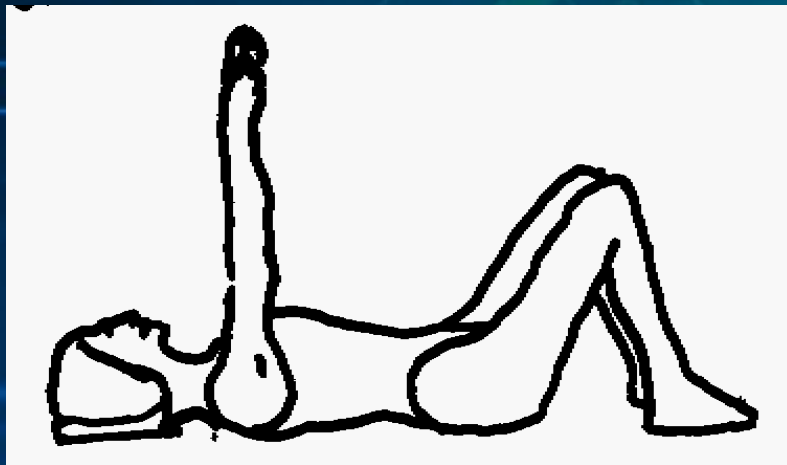
Pilates



Pilates

Έλεγχος, Σταθεροποίηση, Απομόνωση

- Κινήσεις άνω και κάτω άκρων μέσω της τεχνικής αναπνοής και διατήρηση της ουδέτερης θέσης της λεκάνης και της ωμοπλάτης



Pilates

Αυτοσυγκέντρωση

- Η ικανότητα συνδυασμού κινήσεων με σωστή εκτέλεση και σταθεροποίηση

Pilates

Συνειδητοποίηση λανθασμένων κινήσεων

- Μέσω εκμάθησης της ουδέτερης θέσης των μελών του σώματος

Pilates

Προετοιμασία μέσω κινητοποίησης Σ. Σ.

- Bridge



- Roll up (down)



Pilates

Κυρίως πρόγραμμα / Ρουτίνα

- Μια σειρά ασκήσεων με ροή και μετάβαση από άσκηση σε άσκηση

Pilates

- Η ρουτίνα περιλαμβάνει κυρίως την εκγύμναση των μυών που σταθεροποιούν το σώμα και στο Pilates αποκαλούνται Powerhouse
 - Εγκάρσιος κοιλιακός
 - Τετράγωνος οσφυϊκός
 - Εκτείνοντες τη Σ. Σ.
 - Λαγονοψοϊτής

Pilates

Εγκάρσιος κοιλιακός

- Συνεχή ενεργοποίηση του εγκάρσιου κοιλιακού

Pilates

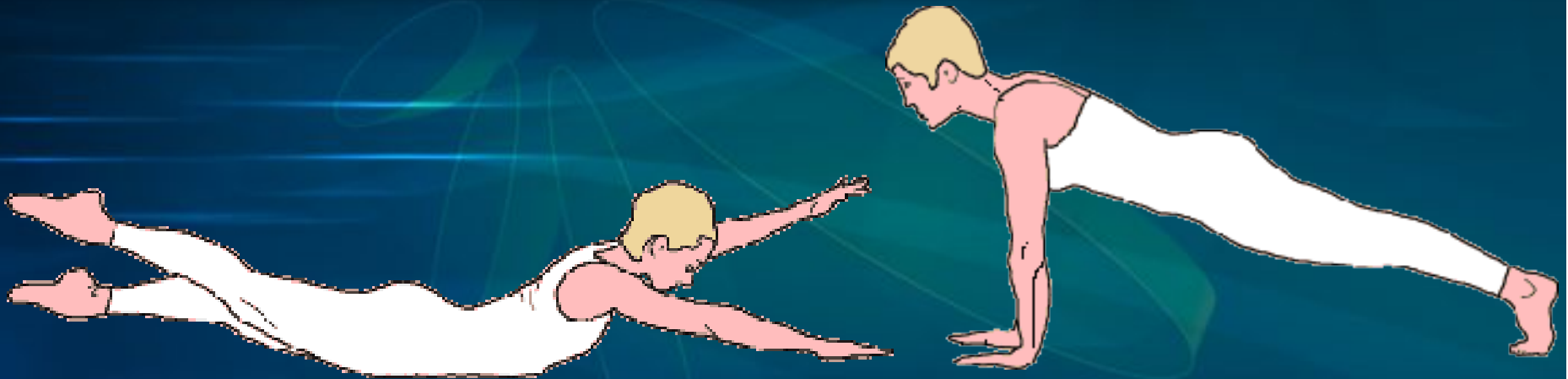
Τετράγωνος οσφυϊκός

- Από πλάγιες θέσεις

Pilates

Εκτείνουντες τη Σ. Σ.

- Ασκήσεις από πρηνή θέση και θέση στήριξης σε 4-σημεία



Pilates

Λαγονοψοϊτης

- Από ύπτια θέση



Pilates

- Ο Pilates ίσως χωρίς να το ξέρει ήταν πολύ κοντά στις σύγχρονες έρευνες που μας δείχνουν ότι για τη σταθεροποίηση της σπονδυλικής στήλης είναι απαραίτητη η ενεργοποίηση του εγκάρσιου κοιλιακού, του τετράγωνου οσφυϊκού και του πολυσχιδή

Pilates

- Ο εγκάρσιος κοιλιακός συμπιέζει την κοιλιακή χώρα και συμμετέχει έμμεσα στη στήριξη της σπονδυλικής στήλης

Pilates

- Το Pilates είναι μια μοναδική μέθοδος που δίνει σημαντικά αποτελέσματα σε ανθρώπους όλων των ηλικιών και των δυνατοτήτων

Pilates

- Το Pilates απαιτεί τη συμμετοχή του σώματος και του μυαλού, εξασφαλίζει την ομοιόμορφη ανάπτυξη όλων των μυϊκών ομάδων, προωθεί την ευλυγισία, την κυκλοφορία και τη σκελετική ευθυγράμμιση

Pilates

- Το πρόγραμμα άσκησης που βασίζεται στο Pilates θα σταθεροποιήσει την πνευλική και την ωμική ζώνη και συγχρόνως θα ενισχύσει ολόκληρο το σώμα

Pilates

- Η σκελετική ευθυγράμμιση μέσω της σωστής τοποθέτησης της ωμοπλάτης και της λεκάνης αποσυμπιέζει τη σπονδυλική στήλη και δικαιολογεί την άποψη ότι το Pilates μακραίνει τους μύες του σώματος

