

<<<... ۱۵ دقیقه

روزمره ص ایل اتس

آلیسیا اوناگاریوپی تی



لندن، نیویورک، ملبورن، مونیخ و دهلی

برای همسر م رابرت

چاپ اول آمریکایی، ۲۰۰۸

منتشر شده در ایالات متحده توسط
انتشارات DK
خیابان هادسون، پلاک ۳۷۵
نیویورک، نیویورک ۱۰۰۱۴
۱۲۳۴۵۶۷۸۹۱۰۱۱۰۰۹۰۸

ژانویه ۲۰۰۸/۰۸/۲۲

کپی رایت © ۲۰۰۸ Dorling Kindersley Limited تمامی
حقوق محفوظ است

بدون محدود کردن حقوق تحت حق چاپ محفوظ در بالا، هیچ بخشی از این
نشریه را نمی توان بدون اجازه کتبی قبلی صاحب حق چاپ و ناشر این کتاب
که در بالا ذکر شد، تکثیر، ذخیره یا در سیستم بازیابی وارد کرد، یا به هر شکلی
یا به هر وسیله ای (الکترونیکی، مکانیکی، فتوکپی، ضبط یا موارد دیگر) منتقل
کرد.

منتشر شده در بریتانیا توسط انتشارات Dorling Kindersley Limited.
فهرست این کتاب در کتابخانه کنگره موجود است.

شابک ۹۷۸-۰-۷۵۶۶-۳۳۵۷-۸

کتاب های DK در صورت خرید عمده برای تبلیغات فروش، تخفیف های ویژه، جمع آوری
کمک های مالی یا استفاده آموزشی، با تخفیف های ویژه در دسترس هستند. برای جزئیات
بیشتر، با ما تماس بگیرید:
انتشارات دی کی، بازارهای ویژه، خیابان هادسون، پلاک ۳۷۵،
نیویورک، نیویورک ۱۰۰۱۴ یا ایمیل SpecialSales@dk.com.

چاپ و صحافی توسط شک و تانگ، چین

اطلاعات بیشتر را در
www.dk.com

ویرایشگر پروژه هیلاری مندلیگ مدیر
هنری پروژه
ویراستار ارشد هنری پگی سدلر
سر دبیر پنی وارن
مدیر ویراستاری هنری ماریان مارکهام
مدیر هنری پیتر لاف مدیر
انتشارات مری-کلر جرام
عکاسی ثابت روث جنکینسون
طراح DTP سونیا شاربنیه
کنترل کننده های تولید ریکا شورت، سارا شرلوک ویرایشگر تولید لوکا
فراسینتی طراح ژاکت نیل کوپورن

دی وی دی تولید شده برای دورلینگ کیندرزلی توسط کروم
پروداکشنز www.chromeproductions.com

کارگردان جوئل میشکون
دی او پی مارکوس دوملو، متیو کوک دوربین
مارکوس دوملو، جان اتان ایلز مدیر تولید هانا چندلر
دستیار تولید ناتان نیکولوف گرفتن پیت نش

گافریل ویکاکس، یوهان کرویکشانک موسیقی
چاد هابسون
موا آرایش رویسین دونگی، ویکتوریا بارنز صداگذاری آلیسیا
اونگاریو
ضبط صدا چارلز د مونت بلو، استودیوهای سی دی ام، شهر نیویورک
(www.cdmstudios.com)



محتویات

۸۲	خلاصه‌از پایین به بالا	پیشگفتارنویسنده ۶
۸۸	ازپایین به بالا موارد اضافی	۸ نحوه‌استفاده از این کتاب
	بالا، بالا، و دور ۹۰	۱۸ روزه روز
۱۰۶	خلاصه‌کتاب «بالا، بالا، و دور شو»	۳۴ خلاصه‌روز به روز
	موارد اضافی بالا، بالا و دور ۱۱۲	۴۰ موارد اضافی روزانه
	فرا تراز تمرین ۱۱۴	۴۲ از بالا به پایین
	منابع ۱۲۴	۵۸ خلاصه‌از بالا به پایین
	فهرست ۱۲۶	۶۴ از بالا به پایین موارد اضافی
	تقدیرنامه‌ها ۱۲۸	۶۶ ازپایین به بالا

هشدار بهداشتی

اگر هرگونه نگرانی در مورد سلامتی خود دارید، و به خصوص اگر باردار هستید، در شش هفته گذشته زایمان کرده اید، یا بیماری مانند فشار خون بالا، آرتروز یا آسم دارید، همیشه قبل از شروع یک برنامه تناسب اندام با پزشک خود مشورت کنید.

تمام تلاش‌ها برای اطمینان از کامل و دقیق بودن اطلاعات موجود در این کتاب انجام شده است. با این حال، نه ناشر و نه نویسنده هیچ گونه مشاوره یا خدمات حرفه ای به خواننده ارائه نمی دهند. ایده ها، اطلاعات و پیشنهادات موجود در این کتاب به عنوان جایگزینی برای مشاوره با پزشک شما در نظر گرفته نشده است. همه موارد مربوط به سلامتی شما نیاز به نظارت پزشکی دارد. نه نویسنده و نه ناشر در قبال هرگونه ضرر و زیانی که گفته می شود ناشی از هرگونه اطلاعات یا پیشنهادی در این کتاب باشد، مسئولیتی نخواهند داشت.

نویسنده پیشگفتار <<<...

این مجموعه از چهار برنامه پيلاتس به عنوان يك ابزار در نظر گرفته شده است،
برای آموزش، راهنمایی و اطلاع رسانی و، امیدوارم، الهام بخشیدن.
برنامه هابدن و ذهن شما را به فعالیت و شروع به کار و می دارند
شمارا به يك عمر سلامتی و تندرستی می رساند.

پيلاتس «فقط يك تمرين ديگر» نيست. پيلاتس به جایی می رود که شما
انجام دهید. اين يك طرز فکر، يك دیدگاه و يك سبک زندگی است. با رویکردی در
به این ترتیب، پيلاتس نتایج را تضمین می کند.



وقتی برای اولین بار وارد این پروژه شدم، من غرق در لذت شدم
باخودم فکر کردم از کجا شروع کنم؟ عجیب اینکه، این ایده ی من بود
تمرین پيلاتس که به من توانایی انجام کارها را داد
شغل. تمرینات پيلاتس محدود هستند - يا حداقل به من اينطور ياد داده بودند - در
همانطور که بايد تعداد محدودی کلمه وجود داشته باشد و
تصاویر موجود در این کتاب. اما زیبایی پيلاتس این است که هرچه بیشتر
شما از نزدیک سیستم را می شناسید، هرچه پیچیده تر و
اگر واقعاً روش را درک کنید، می توانید
همیشه ورزش بی نقص را در دسترس خود خواهید داشت، بدون اینکه
مجبور شدن به گدایی، قرض گرفتن یا دزدی از هر روش یا وسیله ی دیگری
تکنیک. هر چیزی که نیاز دارید همینجاست. با کشیدن روی
آنچه در طول ۲۵ سالی که شاگردش بوده ام آموخته ام
پيلاتس، من رویکردی بدیع به يك روش درخشان و
روش ورزشی جاودانه.



این پروژه اشتیاق من به پیلاتس را دوباره زنده کرد. در کل
راه جدید، محدودیت هایی که بر من تحمیل شده بود کاملاً غیرقابل تحمل شد
چه نعمتی است که بار دیگر چیزی آشنا را از نو بسازیم.
پیلاتس روزمره یک رویکرد جدید است - رویکردی که قصد دارد رانندگی کند
ماموریت پیلاتس، یعنی اینکه شما را به زندگی بهتری برساند.
زندگی- از زمین بلند شو و از در بیرون برو.

در اینجا شما چهار برنامه مجزا دارید که مشتق هستند در
طبیعت. روی هم رفته، طراحی رقص، پیلاتس خالص است.
ترتیب تمرین ها مال خودم است و معتقدم که توالی ها باید ...
مؤثر و کارآمد، که مشخصه بارز پیلاتس واقعی است.

متأسفانه، برای طرفداران سرسخت پیلاتس، هیچ اطلسی وجود ندارد که به عنوان ... عمل کند.
منبع قابل اعتمادی برای فهرستی مشخص از تمرینات. در بهترین حالت، ما
کنار هم گذاشتن خاطراتی که ذهنی و تفسیری هستند.
خیلی دلم می خواست جو و کلارا پیلاتس اینجا بودند تا استعدادهایشان را با هم به اشتراک بگذارند.
باما. من معتقدم که آنها با دیدن کارشان افتخار می کردند.
بعد از این همه سال، هنوز حفظ شده و در حال پیشرفت است.

<<< ... چگونه از این کتاب استفاده کنید

خوش‌آمدید به پیلاتس روزمره. این چهار برنامه ۱۵ دقیقه‌ای نزدیکترین‌ها هستند شمامی‌توانید یک مربی شخصی درست در کنار خود داشته باشید. آنها به شما این موارد را ارائه می‌دهند انعطاف‌پذیری و سهولت استفاده که سبک زندگی پرمشغله ما ایجاب می‌کند. پیلاتس روزمره است برای رسیدن به اهداف روزمره تان در زندگی روزمره تان!

تصاویر موجود در آنجا را کاهش داده و فقط یک یا دو تصویر برای هر تمرین به عنوان یادآوری شما ارائه داده است. اما هنگامی که دی‌وی دریا تماشا کردید، کتاب را خواندید و هر حرکت را به طور کامل تمرین کردید، این تصاویر بسیار ارزشمند خواهند شد. برای نکاتی در مورد اینکه چند بار برنامه‌ها را انجام دهید و چگونه آنها را برای تمرینات طولانی‌تر ترکیب کنید، به صفحات ۱۱۶-۱۱۷ مراجعه کنید.

من طرفدار پروپاقرص کلیشه‌ها هستم. یکی از کلیشه‌هایی که هنگام بررسی بهترین رویکرد برای این برنامه‌ها به ذهنم می‌رسد این است: «آماده باشید، یا آماده شکست باشید.» بزرگترین اشتباهی که می‌توانید مرتکب شوید این است که بدون خواندن این کتاب و تماشای دی‌وی دی، غرق در مطالب شوید. پیلاتس می‌تواند پیچیده باشد. تمرینات ممکن است به نظر برسد که روی یک حوزه تمرکز دارند، اما در واقع برای انجام کار متفاوتی در نظر گرفته شده‌اند.

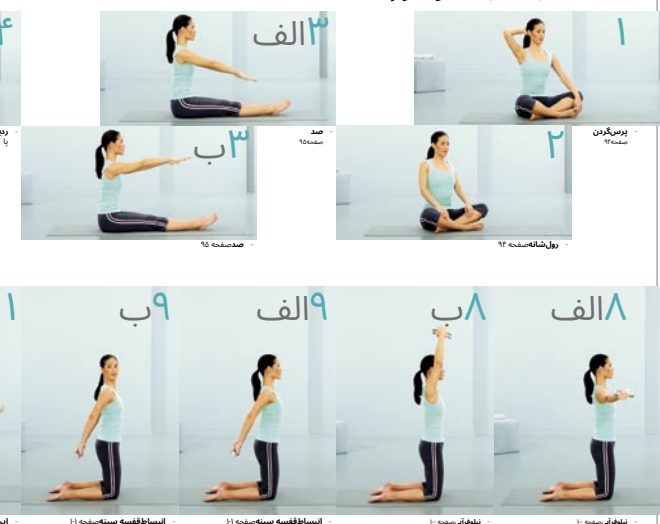
ابزارهای مختلفی برای کمک به شما در درک جزئیات وجود دارد. دی‌وی دی به گونه‌ای طراحی شده است که با کتاب مورد استفاده قرارگیرد تا تمرین‌های نشان داده شده در آن را تقویت کند. هنگام تماشای دی‌وی دی، ارجاعات صفحه به کتاب روی صفحه نمایش داده می‌شود. برای دستورالعمل‌های دقیق‌تر به این صفحات مراجعه کنید.

در هر صفحه، عکس‌ها، جوهره تمرینات را در قالب تصاویر گام‌به‌گام ساده به تصویر می‌کشند. برخی از تمرینات به دو یا سه تصویر نیاز دارند، در حالی که برخی دیگر فقط به یک تصویر نیاز دارند. برخی از تمرینات شامل عکس‌های کوچک‌تری هستند که مرحله اول را به تصویر می‌کشند. همچنین می‌توانید تصاویر گرافیکی هدفمند «احساس حضور در آنجا» را در تمرینات خاص پیدا کنید. این تصاویر برای تأکید بر این واقعیت طراحی شده‌اند که همیشه ناحیه متفاوتی از بدن برای تمرکز وجود دارد.

دروازه‌های تاشو

اگر برای هر بار که مراجعی از من می‌پرسید آیا نمودار تمرینات پیلاتس داریم، یک سکه پنج سنتی به من می‌دادند؛ خب، بقیه اش را خودتان می‌توانید بفهمید! خوشبختانه در پایان هر برنامه، یک نمودار تاختورده از تمرینات در ادامه می‌آید. این نمودارها برای یادآوری سریع طراحی شده‌اند. شما می‌توانید نحوه انجام تمرینات را از روی تاختورده‌ها یاد بگیرید، زیرا ما

خلاصه بالا، بالا، و دور



دروازه‌های تاشو نمودارهای اجمالی به شما کمک بیشتری خواهند کرد زمانی تمرین کنید که دیگر به تصاویر گام‌به‌گام نیازی نداشته باشید. قبل از شروع، برنامه کامل را مرور کنید.

الف در هر دست یک وزنه کوچک نگه دارید. در حالت ایستایی (به صفحه ۱۷ مراجعه کنید) انگشتان را از هم فاصله داشته باشند. نیمه‌مگه را می‌کشید و تمرکز را به سمت داخل و بالا کنید. بازوها را مستقیم در مقابل خود، در راستای شانه ها و کف دست ها رو به بالا، بالا ببرید. آرنج ها را کشیده اما قفل نکنید.

ب بازگشت داخلی (به صفحه ۱۷ مراجعه کنید). بازوها را از ۹۰ درجه خم کنید. شش‌گانه را می‌ماند. حالا بازوها را با همان مقاومت سر کنید. ۵ بار دیگر تکرار کنید. برای ادامه نفس‌کشید و برای خم شدن بازو کنید. در آخرین تکرار بازوها را به آرامی به طرفین پایین بیاورید. ۶ تکرار انجام دهید.

الف حالا هر دو دست را به طرفین، هم‌زمان جلوی شانه ها، بالا ببرید. سینه‌ها را کشیده و عضلات مرکزی قوی، آهسته آهسته وضعیت دندان خراب یا فرو رفته خود، عضلات ساق را سفت کنید تا نیمه پایینی بدن شما به کار خود ادامه دهد.

ب مقاومت برای خم کردن بازوها در ۹۰ درجه داشته‌اند. برای بازوها را بزرگ کنید. هنگام خم و راست کردن، مطمئن شوید که آرنج ها از یک جایی می‌مانند. ۵ بار دیگر تکرار کنید. برای بازو خم شدن کنید و برای خم شدن بازو کنید. در آخرین تکرار، بازوها را به آرامی به طرفین خود پایین بیاورید.



تنگن بازوها هم‌زمان مقاومت



تنگن بازوها هم‌زمان آرنج‌ها



تنگن بازوها هم‌زمان آرنج‌ها



تنگن بازوها هم‌زمان آرنج‌ها

از بالا به پایین <<

>> از بالا به پایین

حاشیه نویسی ها
اضافه‌ارائه دهید
نشانه ها، نکات و
پیش ها

مراحل گام به گام همانطور که تمرینات گام به گام را دنبال می‌کنید، از چپ به راست کار کنید. قبل از پیشرفت، مطمئن شوید که موقعیت شروع و پایان را درک کرده‌اید.

صفحه اصلی تمام مراحل اصلی
برنامه را نشان می‌دهد



... آنچه شما نیاز دارید برای شروع <<<

مردم آنقدر وقت خود را صرف آماده شدن برای ورزش می کنند که بسیاری از آنها هرگز

واقعاً انجامش بده. من یه دکمه دارم که روش نوشته: «من آمادگی جسمانی لازم برای ورزش کردن رو ندارم.»

یک احساس تأسف بار و بسیار رایج است. برخلاف تصور رایج

آماده شدن برای ورزش ضروری نیست. شما فقط باید تصمیم بگیرید که شروع کنید.

پيلاتس معمولاً پابرهنه انجام می شود. با این حال، استودیوها و باشگاه های ورزشی اغلب پوشیدن کفش را الزامی می دانند. پای برهنه برای خانه خوب است، اما برای سایر مکان ها، به دنبال جوراب هایی با گیره باشید تا لغزش را کاهش داده و از پاهایتان محافظت کنید. حتی جوراب هایی با محفظه برای هر انگشت پا وجود دارد. هر انتخابی که می کنید، حتماً از جوراب های لغزنده یا کفش های دست و پا گیر که ممکن است تحرک پا را کاهش دهند، خودداری کنید.

کجا ورزش کنیم؟

بزرگترین مانع هر برنامه ورزشی، سختی و ناراحتی است، بنابراین برای خودتان جایی پیدا کنید

یک زیرانداز پيلاتس مناسب، یک حوله دستی و چند وزنه کوچک دستی (۲ پوند / ۱ کیلوگرم) تمام چیزی است که برای شروع این برنامه های پيلاتس نیاز دارید. مطمئن شوید که فضای خالی برای تمرین دارید.

شما به چیزی بیش از چند وزنه دستی ۱ کیلوگرمی و یک زیرانداز خوب نیاز نخواهید داشت. از آنجایی که برخی از تمرینات غلتشی می توانند باعث کبودی روی سطح بدون پد شوند، بسیاری از زیراندازهای یوگا ممکن است مناسب نباشند. در عوض، زیراندازی را انتخاب کنید که مخصوص پيلاتس باشد. در نهایت، یک حوله و همچنین مقداری آب دم دست داشته باشید و آماده شروع باشید.

لباس مورد بعدی است. من یک بار مشتری داشتم که زانوهایش ضربدری بود و اتفاقاً شلوار پوشیده بود که در قسمت جلوی پا درز داشت. بدون فکر کردن، از او خواستم پاهایش را طوری قرار دهد که درز کاملاً صاف باشد. ویلا! پاهایش بهتر تراز شده بودند و از همه مهمتر، خودش می توانست آن را ببیند. هر زمان که ممکن بود، لباس هایی باراه راه یا درزهای قابل مشاهده انتخاب کنید. بلافاصله متوجه عدم تقارن خواهید شد و به طور طبیعی آنها را اصلاح خواهید کرد.





لباس می تواند یک وسیله ی کمکی برای بینایی باشد هنگام ورزش کردن، انتخاب لباس با طرح راه راه می تواند به شما در ایجاد هماهنگی خوب و بهبود فرم بدن کمک کند.

<<< نکاتی برای شروع به کار

- وقت را تلف نکن آماده شدن برای ورزش. شما آماده اید. فقط شروع کنید.
- اگر زیرانداز به راحتی در دسترس نباشد به جای آن از پتوهای تا شده یا حوله های بزرگ استفاده کنید. فرش های نرم نیز می توانند سطح مناسبی برای ورزش باشند.
- یک زمان از روز را پیدا کنید وقتی انرژی شما در پایین ترین حد خود است. فقط دراز کشیدن برای یک تمرین، خون شما را به جریان می اندازد و به شما انرژی مضاعف می دهد.

دسترس به آن آسان باشد و زمانی که برای برنامه شما مناسب باشد. پیلاتس را می توان در هر جایی که فضای کافی برای کشش روی تشک داشته باشید، انجام داد. می توانید در باشگاه یا خانه تمرین کنید. حتی می توانید روی چمن یا ساحل تمرین کنید، البته به شرطی که تشک مناسبی داشته باشید.

غریزه ایمنی

آیاتا به حال صدای آرامی را در درون خود شنیده اید که به شما هشدار می دهد کاری را که انجام می دهید متوقف کنید؟ آیا گوش دادید؟ اگر گوش دادید، احتمالاً به طور طبیعی در مورد ایمنی شهودی هستید. برای بقیه ما، ایجاد این شهود تا حد زیادی با آزمون و خطا خواهد بود. برای اینکه بتوانید با خیال راحت ورزش کنید، در اینجا چند دستورالعمل آورده شده است: ۱ فقط با یک برنامه شروع کنید.

۲ به یاد داشته باشید که آب کافی بنوشید. زمانی که احساس تشنگی می کنید، در واقع از قبل دچار کم آبی شده اید.

۳ یاد بگیر که بین تلاش و درد تمایز قائل بشی. تلاش اشکالی ندارد، درد نشونه ای برای توقفه.

۴ اگر چیزی «به نظرتان» درست نمی آید، آن را متوقف کنید.

پيلاتس از درون به بيرون <<< ...

درمانگران به بیماران خود آموزش می دهند تا خودآگاه شوند. این یک گام مهم است به سوی سلامت ذهنی و عاطفی. به طور مشابه، مربیان ورزشی آموزش می دهند شمارا به خودآگاهی جسمی می رساند. با شناخت عادات و بدن خود بامکانیک، می توانید در مسیر سلامت جسمی و تندرستی گام بردارید.

<<< ... فقط درستش کن اتفاق افتادن

- به بدن خود توجه کنید در طول روز. خودآگاهی کلید سلامتی است. اگر مراقب نحوه حرکت خود باشید، برنامه ورزشی شما بهبود خواهد یافت.
- ورزش یک فعالیت است. این چیزی نیست که برای شما اتفاق بیفتد - شما آن را به وجود می آورید.
- برای جلوگیری از آن به انرژی بیشتری نیاز است چیزی فراتر از انجام دادن ساده ی آن. وقت را با بهانه تراشی تلف نکن. فقط دست به کار شو و شروع کن!

بدن پيلاتس شما

با خواندن این کتاب و پیشرفت در تمرینات، دستورالعمل هایی برای قسمت های خاص بدن خود و ذکر آنها پیدا خواهید کرد. نمودار روبرو یک راهنمای مرجع مفید برای آنهاست. برای سهولت استفاده، ما اصطلاحات عامیانه را به جای اصطلاحات آناتومیک انتخاب کرده ایم. نام ها و برچسب ها به ذهن شما اجازه می دهند تا آنچه را که از شما خواسته می شود، به طور مؤثرتری درک کنید، بنابراین با آنها آشنا شوید و در طول تمرین از آنها استفاده کنید. نمودار را به عنوان نقشه ای برای ذهن خود در نظر بگیرید.

این نکات ساده را به خاطر بسپارید نام اعضای بدن خود را بدانید. یادگیری در مورد آناتومی بدن به شما کمک می کند تا نقاط مشکل ساز و همچنین نقاط قوت بدن خود را شناسایی کنید.

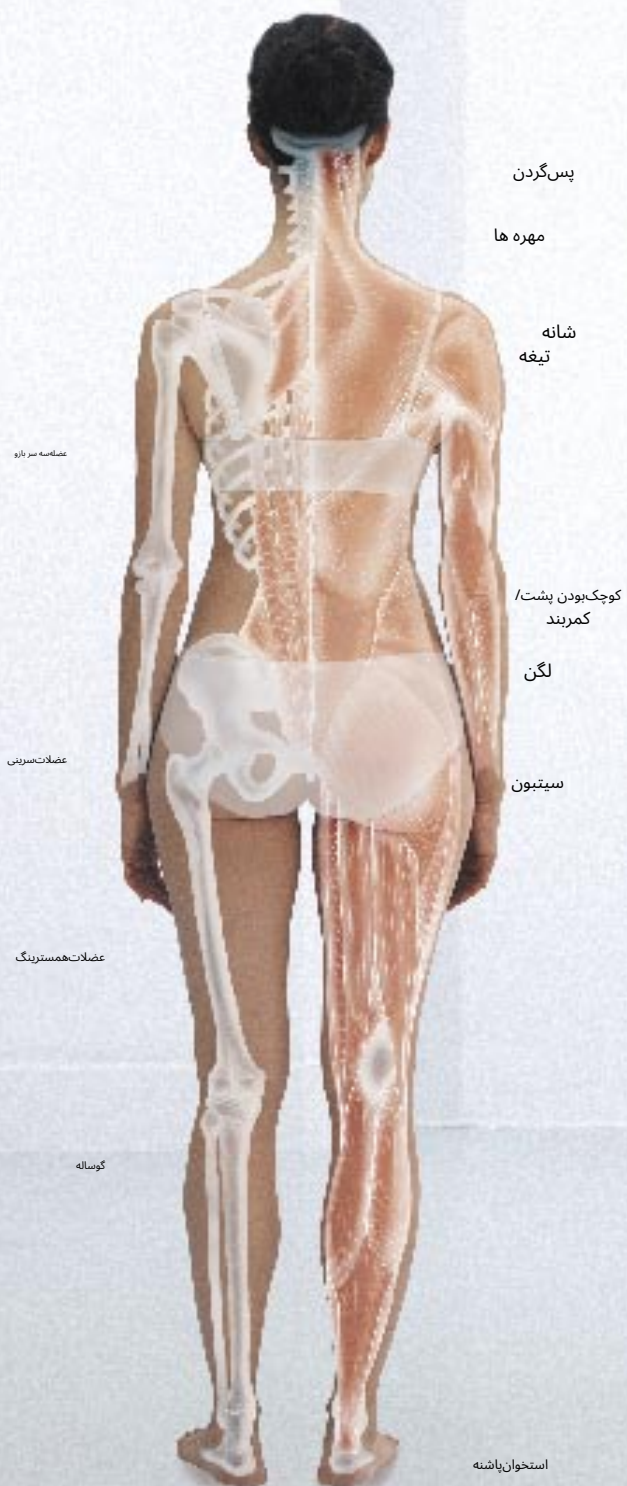
بدن شما شگفت انگیز است. هماهنگی رویدادهای مورد نیاز برای اقدامات ساده ای مانند خم کردن زانو یا باز کردن دست، شگفت انگیز است، اما این اتفاقات بدون اینکه ما متوجه چیزی شویم، رخ می دهند. در مقابل، پيلاتس به ذهن شما می آموزد که بدن خود را بسیار آگاهانه تمرین دهد. در طول برنامه ها، شما دائماً ملزم به تشخیص موقعیت های خود، ایجاد تنظیمات و توجه به احساسات جسمی خود خواهید بود. علاوه بر این، بایردوی ترتیب تمرینات نیز تمرکز کنید تا بتوانید حرکت بعدی را پیش بینی و برای آن آماده شوید.

این ارتباط «ذهن-بدن» اغلب به تمرینی اشاره دارد که نه فیزیکی است و نه سخت، اما پيلاتس هر دو را دارد. صرفاً به این دلیل که فکر می کنیم پيلاتس را به درستی انجام می دهیم، فشار کمتری بر عضلات وارد نمی کند. در واقع، کاملاً برعکس است. به گفته ی مرحوم فردریک شیلر، «این خود ذهن است که بدن را می سازد.» جوزف پيلاتس (به صفحات ۱۲۲-۱۲۳ مراجعه کنید) کاملاً به این گفته علاقه داشت.

یادگیری الگوهای جدید

مغزما برای یادگیری الگوهای جدید ساخته شده است. همانطور که مهارت های جدید را یاد می گیریم، ارتباطاتی بین سلول های مغزی که قبلاً به هم متصل نبوده اند، شکل می گیرد. تکرار کلید اصلی است. هر بار که یک حرکت جلو بازو شکم را به درستی انجام می دهید، در حال ایجاد ارتباطی هستید که انجام صحیح آن را در دفعه بعد آسان تر می کند. به طور خلاصه، «سلول هایی که با هم کار می کنند، به هم متصل می شوند.»

پيلاتس این گفتگوی ذهن و بدن را آموزش می دهد. شما یاد خواهید گرفت که اعمال خود را هم در مقیاس حرکات درشت و هم در مقیاس حرکات ظریف هدایت کنید تا نتایج شما تقویت و تسریع شود.



پيلاتس مفاهيم <<< ...

تکنیک و فرم پیلاتس شما می تواند دائماً بهبود یابد. همانطور که نوازندگان باید خستگی ناپذیر تمرین کنند، پیلاتس فقط با تمرین شما بهتر می شود. به آن به عنوان یک زبان فکر کنید. ابتدا کلمات، سپس برخی عبارات را یاد می گیرید و بالاخره روی لهجه ات کار کردی. بیا از اینجا با اولین کلمات پیلاتس شروع کنیم.

<<< ... نکاتی برای موفقیت قطعی

- کار را بیش از حد تجزیه و تحلیل نکنید. پیلاتس پیچیده است، اما قرار است یک سیستم حرکتی باشد. به هر قیمتی به حرکت ادامه دهید.
- ورزش کردن امتدادی از زندگی شماست. همان تلاشی را که برای هر چیز دیگری صرف می کنی، برای آن هم صرف کن.
- ورزش نکن - وقت رو با کار کردن پر کن! کار درونی، بدن بیرونی را شکل می دهد.
- هیچ وقت نگو بمیر، اگر یک تمرین آسان است، به اندازه کافی سخت تلاش نمی کنید.
- نپرس چی؟ یک ورزش برای ... خوب است. آقای پیلاتس گفت: «برای بدن خوب است».

قبل از اینکه بتوانید با اصول پیلاتس آشنا شوید، شش اصل اساسی وجود دارد که باید با آنها آشنا شوید. این اصول به تمرینات، جوهره و هدف می بخشند و به شما کمک می کنند تا تمرین خود را در زندگی تان بگنجانید تا احساس سلامتی و قدرت کنید. به یاد داشته باشید، مزایای پیلاتس فراتر از تمرین واقعی است.

کنترل

این اصل اولیه این سیستم است. در زمان خود، آقای پیلاتس روش خود را «کنترلولوژی» نامید. تمرکز او بر حرکات کنترل شده، نتیجه سال ها ترکیب رشته های شرقی و غربی بود. هنگام تمرین، عضلات، موقعیت ها و سرعت خود را کنترل کنید. بدن شما ابزار شماست و با اعمال کنترل بر آن، نتایج بهتر و بهتری به دست خواهید آورد.

مرکزگرایی

این یک اصل تا حدودی مبهم برای بسیاری از مردم است. ایده این است که تمام حرکات از مرکز بدن شما شروع می شود. من فکر می کنم پیلاتس در واقع از این اصل استفاده می کرد که شما باید "قبل از اینکه به حرکت درآیید، تثبیت شوید". در پیلاتس، ما هسته بدن را محکم یا تثبیت می کنیم و سپس اندام ها را به حرکت درمی آوریم. فراتر از آن، یک جزء انرژی در کار کردن از مرکز بدن وجود دارد. گویید شما توانسته اید تمام انرژی و فعالیتی را که در اندام های داخلی شما در جریان است، مهار کرده و سپس از طریق اندام ها به بیرون منتقل کنید. تمرکز مانند این است که بگویید باید از درون به بیرون کار کنید.

غلظت

تمرکز کلید پیلاتس است. بدون تمرکز متمرکز، هر ورزشی فقط می تواند تا حدی مفید باشد. تمرکز شدت تمرین شما را افزایش می دهد و بنابراین نتایج شما را به سطح بسیار بالاتری می رساند.

دقت

این اصل چهارم است و درست مانند بسیاری از اصول دیگر که در سطح جهانی اعمال می شوند، «دقت» به عنوان چتری برای کل این لیست عمل می کند. توجه به کوچکترین جزئیات چیزی است که پیلاتس را بسیار مؤثر می کند.

قابل اجرا هستند، اما آقای پیلاتس آشکارا قصد داشت کارش مختصر باشد، بنابراین هنگام تعیین اصول اصلی آن، فقط حرکات کلیدی و مفاهیم حیاتی را انتخاب کرد. این فهرست شش تایی شامل تمام ده ها ایده و مفهوم مورد استفاده در پیلاتس است.

از روی زمین بلند شو و از در بیرون برو

حالا که شش اصل را یاد گرفته اید، به این فکر کنید که چگونه آنها را در زندگی واقعی به کار ببرید. مفاهیمی مانند کنترل، دقت یا تنفس می توانند در هر کجا و هر زمان در زندگی شما به کار روند. تمرین شما باید نمونه ی کوچکی از نحوه ی زندگی شما باشد. اگر هرگز هیچ یک از این برنامه ها را انجام نداده اید، هنوز هم می توانید با به کارگیری این اصول کلیدی، سبک زندگی کاملاً جدیدی را آغاز کنید.

خودتان ورزش کنید باید به همان اندازه که با یک مربی کار می کنید، متمرکز باشید. با راهنمایی و اصلاح مداوم خودتان، یاد بگیرید که معلم خودتان باشید.

نفس

تنفس یکی از تمرکزهای اصلی پیلاتس است. بسیاری از افراد به این دلیل به پیلاتس می آیند که شنیده اند پیلاتس یک تکنیک تنفسی است. شما در این برنامه ها تنفس گام به گام را یاد خواهید گرفت، اما تمرکز آنها بر این نیست. به عنوان یک قاعده کلی، برای آماده شدن برای یک حرکت، دم بگیرید و هنگام اجرای آن، بازدم کنید.

جریان حرکت

این عنصری است که بعداً در تمرین به کار می آید اما می تواند در اوایل تمرین گنجانده شود. همانطور که هر تمرین را یاد می گیرید، مطمئن شوید که آن را به صورت یکپارچه و روان انجام می دهید. در نهایت، روی ایجاد یک روال طولانی کار خواهید کرد.

حداقل حرکت

ایده ها و مفاهیم دیگری مانند تقارن، تعادل و یکپارچگی با مشارکت مربیان در پیلاتس مطرح می شوند. همه اینها



پيلاتس از بالا تا دم <<< ...

حالا که ایدیولوژی پيلاتس و رویکرد آن را بررسی کردیم، برای موفقیت، بیایید اصول فیزیکی موجود را مرور کنیم. در سراسر برنامه های این مجموعه، عناصر خاصی از جایگاه یابی وجود دارند مخصوص پيلاتس. بیایید از بالای بدن شروع کنیم و به سمت پایین حرکت کنیم.

برای اینکه گردن در حین کار روی شکم در یک راستا قرار بگیرد، تصور کنید که سرتان را روی یک تکیه گاه بلند قرار داده اید. انحنای گردن باید هم در جلو و هم در عقب، کشیده و طبیعی باشد. از هرگونه فشار یا سفت کردن گردن در اطراف گلو خودداری کنید.

زیرکمر

تغفس شما در پيلاتس باید خاص باشد. عضلات شکم باید همیشه منقبض باشند، بنابراین تنفس شما باید هم به سمت بالا و هم به سمت بیرون هدایت شود. توجه داشته باشید که

برای این که گردن در حین کار روی شکم در یک راستا قرار بگیرد، تصور کنید که سرتان را روی یک تکیه گاه بلند قرار داده اید. انحنای گردن باید هم در جلو و هم در عقب، کشیده و طبیعی باشد. از هرگونه فشار یا سفت کردن گردن در اطراف گلو خودداری کنید.

تغفس شما در پيلاتس باید خاص باشد. عضلات شکم باید همیشه منقبض باشند، بنابراین تنفس شما باید هم به سمت بالا و هم به سمت بیرون هدایت شود. توجه داشته باشید که



تمرین تنفس جانبی دست ها در دو طرف قفسه سینه قرار گیرند. با دم، دست ها باید از هم باز شوند.

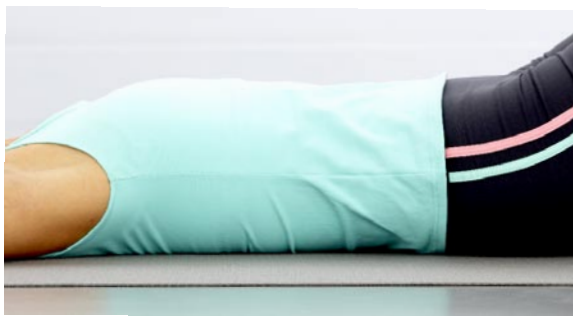


حرکت پيلاتس اسکوپ دیواره شکم را فعال می کند. کمر خود را بالا و باریک نگه دارید. هرگز اجازه ندهید که کمرتان جمع شود.

تنفس را بیرون دهید و باریک شدن دنده ها را حس کنید. دست ها به هم نزدیک می شوند. عضلات شکم را سفت نگه دارید.



درکار شکم‌گردن خود را کشیده و صاف نگه دارید. چانه را به زور پایین‌نیاورید و گلو را منقبض نکنید. بلند کردن سر از قدرت عضلات شکم شما ناشی می‌شود.



انجام تمرینات روی کمر می‌تواند برای ستون فقرات شما مشکل ساز باشد. هنگام تمرین عضلات شکم، ستون فقرات خود را کشیده نگه دارید، نه اینکه آن را زیر خود جمع کنید.



درحالت پیلاتس پاشنه ها با باز شدن انگشتان پا به هم متصل می‌شوند. این کار با فعال کردن و چرخاندن عضلات باسن و عضلات پشت‌ران ها انجام می‌شود.

قدرت و کنترل شما همیشه از مرکز تنه تان سرچشمه می‌گیرد. مرکز قدرت شما به طور خاص شامل عضلات شکم، باسن و ران نیز می‌شود.

حرکت اسکوپ پیلاتس، مشخصه این روش است. حتی اگر در کشیدن عضلات شکم به داخل مشکل دارید، هرگز نباید اجازه دهید که به بیرون فشار بیاورند.

ترازیبینه ستون فقرات به معنای قرار دادن ستون فقرات در موقعیتی است که انحناى طبیعی آن حفظ شود. برای انجام این کار، هنگامی که برای تمرینات شکمی صاف دراز می‌کشید، از جمع کردن یا خم کردن کمر خودداری کنید. در عوض، سعی کنید ستون فقرات را کشیده تر کنید. نتیجه نهایی باید عضلات شکمی قوی و حمایت کننده باشد.

علاوه بر این، وقتی عضلات نشیمنگاه یا سרینی خود را تمرین می‌دهید، به "پیچیدن" عضلات باسن و ران به سمت پشت فکر کنید. این کار باعث سفت شدن و بالا رفتن آن عضلات می‌شود و به حمایت از ستون فقرات شما کمک می‌کند.

وضعیت پیلاتس یا حالت ایستادن پیلاتس در پاها اتفاق نمی‌افتد، اگرچه به این شکل به نظر می‌رسد. از باسن به پایین، عضلات سרینی در قسمت عقب و پشت ران‌های شما با هم کار می‌کنند تا بچرخند و دور هم جمع شوند. این باعث باز شدن جزئی انگشتان پا می‌شود.

جزئیات را کامل کنید

هنگام تمرین، روی تقارن خود تمرکز کنید. بالاتنه خود را از شانه ها تا باسن در یک جعبه تصور کنید. اگر جعبه شما مربع شکل است، احتمالاً در یک راستا قرار دارید. همچنین باید در چارچوب خود کار کنید، به این معنی که اندام‌های خود را در محدوده محیطی خود نگه دارید و هرگز از محدوده راحت فواصل فراتر نروید.

هرگز فراموش نکنید که پیلاتس یک تمرین قدرتی است. برای به حداکثر رساندن مزایای آن، همیشه باید با مقاومت کار کنید. مقداری از مقاومت توسط جاذبه و موقعیت‌های شما ایجاد می‌شود. مهم تر از آن، مقاومت داخلی است که شما ایجاد می‌کنید. کل برنامه پیلاتس شما باید این مقاومت داخلی را در بر بگیرد.

مخالفت، عنصر نهایی اما حیاتی تمرین پیلاتس شماست. برای هر عملی، واکنشی برابر و در جهت مخالف وجود دارد. پیلاتس هم همینطور است. وقتی یک طرف بدن کشیده می‌شود، طرف دیگر منقبض می‌شود. اگر بدن را بالا بکشید، به سمت پایین نیز خم می‌شوید. با استفاده از مخالفت مستقیم، ثبات و قدرت را در عضلات مرکزی بدن خود پیدا خواهید کرد تا بدنی بهتر بسازید.

۱۵. یقه



تمرکز بر کنترل
نیروی محرکه خود را فعال کنید.
روال کلاسیک را بیاموزید.

روزتوسطروز <<

روزتوسطروز ... <<<

این برنامه طوری طراحی شده است که اولین روتین یادگیری شما باشد. هر روز آن را انجام دهید.

در صورت امکان، یک روز در میان. اگر فقط می توانید به یک برنامه متعهد شوید، این بهترین گزینه شماست.

انتخاب. این توالی کلاسیک حرکات شامل تمام مزایای ... است

روش پیلاتس و به عنوان آغازگر تمام برنامه های دیگر شما عمل می کند.

به جای اینکه بدنن را در فضا منجمد کنید، سعی کنید نکات مهم را برجسته تر کنید. کشش عمیق تری انجام دهید، پایتان را درازتر کنید، عضلات میانی بدنن را بیشتر منقبض کنید. سپس می توانید استراحت کنید.

انتقال ها

هدف، عبور از یک تمرین به تمرین دیگر با ظرافت و دقت است. تصاویر سمت راست، انتقال صحیح بین حرکات را نشان می دهند. انتقال از حالت نشسته به خوابیده با حرکت جمع شدن به پایین و از حالت خوابیده به نشسته با حرکت جمع شدن به بالا. اگر این کار خیلی دشوار است، کافیست برای پایین آمدن یا بلند شدن بین حرکات، به پهلو بچرخید.

هدف شما در اینجا یادگیری نحوه حرکت بر اساس شش اصل و دستورالعمل های فیزیکی پیلاتس است (به صفحات ۱۴ تا ۱۷ مراجعه کنید). ما برنامه را با برخی تمرینات خاص برای تقویت عضلات شکم شروع می کنیم تا تنفس صحیح را به شما آموزش دهیم و همچنین به شما یاد دهیم که از عضلات شکم خود به طور مؤثر استفاده کنید. بقیه برنامه همانطور که آقای پیلاتس آن را توسعه داده است، انجام می شود. ما با یک تمرین چرخشی که در ابتدا ممکن است چالش برانگیز باشد، اما با تمرین، امکان پذیر خواهد بود، به پایان می رسانیم.

شروع و پایان

شروع هر حرکت را به چندین تمرین کنید. ابتدا، موقعیت اعضای بدن خود را بررسی کنید و هرگونه تنظیمات لازم را انجام دهید. دوم، قبل از حرکت دادن هر چیزی، نفس عمیق بکشید. در نهایت، مرکز بدن خود را منقبض یا فعال کنید تا عضلات مرکزی بدن خود را تثبیت کنید و اندام های خود را برای انجام کار خود آزاد کنید.

برای پایان دادن به یک تمرین، در لحظه آخر مکث کنید، انگار که می خواهید برای عکس گرفتن ژست بگیرید، اما



برای شروع، از این روش برای تغییر وضعیت به آرامی استفاده کنید. از حالت خوابیده به نشسته، به پهلو بگلتید، با دست هایتان خودتان را بالا بکشید و به حالت نشسته برگردید. از حالت نشسته به خوابیده، به یک پهلو بگلتید، خودتان را روی تشک پایین بیاورید و به پشت بچرخید.



اگر عضلات مرکزی بدن شما به اندازه کافی قوی است، با جمع کردن دم خود زیر بدن و پایین آمدن روی تشک، مهره به مهره، از حالت نشسته به حالت درازکش تغییر وضعیت دهید. برای بلند شدن از این حالت، به نشسته برگردید. پشت زانوهای خود را اینگونه اجازه دهید پاهایتان حرکت کنند،



الف

صاف‌دراز بکشید، زانوهایتان را خم کنید و دست هایتان را روی شکمتان قرار دهید. حتی در حالت خوابیده به پشت، وضعیت بدن شما باید بی نقص باشد. گردنتان را صاف و شانه هایتان را پایین نگه دارید. و مربع «جعبه ای» خود (به صفحه ۱۷ مراجعه کنید). نفس عمیق بکشید و بگذارید عضلات شکمتان منبسط شوند. هنگام انجام این کار، دستانتان بلند می شوند.

پاهارا به هم فشار دهید

دست هاباید بالا بروند



ب

حالا کاملاً نفس خود را بیرون دهید، ریه ها را خالی کنید و عضلات شکم را منقبض کنید. قسمت میانی بدن را منقبض نکنید یا شانه ها را قوز نکنید. فقط شکم را عمیق تر به داخل بکشید و اجازه دهید کمر گود شود. این حرکت را ۴ بار تکرار کنید، در هر تکرار، بازدم طولانی تر و انقباضات عمیق تر داشته باشید.

دنده هارا داخل نگه دارید

گردن را بلند نگه دارید



۲ الف بازوهایتان را به جلو دراز کنید تا درست بالای تشک معلق بمانند. پاهایتان محکم روی تشک قرار بگیرند و ساق پاهایتان ... به هم فشرده شده. عضلات شکم شما به سمت داخل و بالا کشیده می شوند. با دم، برای جمع شدن آماده شوید.



فعال کردن
شکم

بازوها را بالای تشک نگه دارید

۲ ب نفس خود را بیرون دهید و بدون اینکه اجازه دهید دیواره شکمتان منبسط شود، سر، گردن و شانه هایتان را بلند کنید و از روی تشک خم شوید. دست هایتان را درازتر کنید و نگه دارید. روی قسمت میانی بدن خود تمرکز کنید. با یک دم، به آرامی پایین بیایید. همزمان با تکرار، عضلات شکم خود را بیشتر به داخل بکشید. این حرکت را ۳ بار دیگر تکرار کنید تا در مجموع ۴ تکرار داشته باشید.



چشم به راه باشید
بخش میانی

شکم را عمیق تر فرو ببرید

۳ الف
با جمع کردن هر دو زانو به سمت سینه شروع کنید. بالاتنه خود را از روی تشک بلند کنید و بازوهای خود را در امتداد بدن خود قرار دهید. پهلوها درست بالای تشک. عضلات شکم خود را به داخل بکشید.



باسن را صاف روی تشک نگه دارید

۳ ب
هر دو پا را با زاویه ۹۰ درجه بالا بیاورید، به طوری که ساق پاها موازی با زمین باشند. دست ها را با شدت بالا و پایین ببرید، به مدت ۵ بار دم و ۵ بار بازدم انجام دهید. تارسیدن به ۱۰۰ تکرار ادامه دهید، در صورت نیاز کمی استراحت کنید. عضلات شکم را عمیق و تنه را ثابت و قوی نگه دارید.



انگشتان را بلند نگه دارید

۴ الف

صاف جلوی تشک خود بنشینید، پاها را از هم باز کنید و
کف پاها را صاف نگه دارید و آنها را پشت ران هایتان
نگه دارید. نفس بکشید و مستقیم بایستید.
پشت کمرتان را به سمت تشک بکشید. دم شما در زیر
جمع می شود و شکمتان گود می افتد.

سینه را بالا بکشید

شانه هارا پایین بکشید

درحالی که قسمت کوچکی از کمر خود را به سمت زمین نشانه
گرفته اید، به جمع کردن دم خود ادامه دهید. پاهای خود را ثابت
نگه دارید. در پایین ترین نقطه بدن خود مکث کنید.

به آرامی به جلو خم شوید و ۳ نفس عمیق بکشید، عضلات شکم خود را بیشتر
منقبض کنید. نفس خود را بیرون دهید و دوباره به بالا خم شوید. به بلندترین
حالت خود برگردید و یک مکث کنید.

اینجا حسش کن

تازدن در کمر

<<< ... حلقه های تک پا



پارا بلند کنید و
از روی آن عبور کنید

عضله سر بازو را به پایین فشار دهید

صاف دراز بکشید، پاها و دست هایتان را دراز کنیم. پای راست خود را به داخل جمع کنید و آن را صاف کنید.

آسمان. بقیه بدن را محکم روی تشک ثابت کنید، هر دوزانو را بکشید و شانه های خود را به عقب و پایین فشار دهید. پای بلند شده خود را به صورت ضربدری به سمت بالا و روی بدن خود قرار دهید، و هدف آن شانه چپ شما باشد.



با پای بالا آمده، دایره ای دور آن بکشید و دوباره تا مرکز بالا بیاورید. ۴ بار دیگر دایره بکشید، سپس

تکرار دیگر را برعکس انجام دهید. زانو را خم کنید، آن را پایین بیاورید و این حرکت را به سمت چپ تکرار کنید.

پایین نگه داشتن
پا صاف

باسن را تکیه
پای پایینی پایدار است



۶ الف

روی لبه جلویی تشک خود بنشینید، پشت‌تان هایتان را بگیرید و پاهایتان را در... قرار دهید.
درهوا. ساق پاهایتان را موازی با زمین نگه دارید. سینه تان را بالا نگه دارید و عضلات شکمتان را منقبض کنید. آرنج هایتان کاملاً باز و مچ پاهایتان بلند باشد.

زانوها را نگه دارید و
پاها در یک خط

عضلات شکم را منقبض کنید

۶ ب

لگن خود را به زیر خود خم کنید، سپس از عضلات شکم خود برای عقب رفتن بیشتر استفاده کنید. در حد توان خود، عضلات شکم خود را بیشتر به داخل بکشید و کمر خود را به داخل جمع کنید و به جلو خم شوید. صاف بنشینید و ۳ بار دیگر تکرار کنید. فقط پس از آخرین تکرار، پاهای خود را پایین بیاورید.

دم را به زیر حلقه کنید

گود کردن قسمت میانی بدن

<<< ... کشش تک پا

صاف‌دراز بکشید و هر دو زانو را به سمت سینه خم کنید. قبل از اینکه خم شوید، مطمئن شوید که کمر یا قاع شما مربع است و سپس نیروگاه خود را فعال کنید (به صفحه ۱۷ مراجعه کنید).

زانوها را محکم بغل کنید

قفسه سینه را باز نگه دارید

بالاتنه را از روی تشک خم کنید و پای چپ را نگه دارید، دست چپ را تا مچ پا و دست دیگر را تا زانو برسانید. پای راست را دراز کنید

۴۵ درجه. همزمان با عوض کردن پاها، بالاتنه را کنترل کنید، از یک طرف نفس بکشید و از طرف دیگر بازدم کنید. این حرکت را ۸ بار تکرار کنید. برای اتمام حرکت، هر دو زانو را خم کنید. سر را در حالت استراحت قرار دهید.

قرار دادن عقربه ساعت

رسیدن به پا بلند

<<<... کشش دو پا ۱ و ۲

بالاتنه را به عقب خم کنید و مچ پاها را محکم به داخل فشار دهید. با دم، همزمان دست ها و پاها را به جلو بکشید. با بازدم، آنها را به داخل فشار دهید. بالاتنه را از روی تشک بلند کنید و ۴ تکرار دیگر تکرار کنید.



پاها را به زاویه ۴۵ درجه

بازوها را در ارتفاع لگن نگه دارید



مانند قبل تکرار کنید، اما حالا دست ها را به عقب خم کنید. با تکرار این حرکت، عضلات شکم را بیشتر فرو کنید. حالا دست ها و پاها به زاویه ۴۵ درجه می رسند. ۵ بار تکرار کنید و استراحت کنید.



سفت کردن عضلات شکم

بازوها را بالا



<<< ... کشش ستون فقرات به جلو

الف

صاف جلوی تشک خود بنشینید و پاهایتان را کمی بازتر از ... روی تشک. هر دو دست را در مقابل خود، در ارتفاع شانه، دراز کنید و پاهایتان را خم کنید. عضلات باسن خود را منقبض کنید و نفس بکشید، طوری که احساس کنید از روی تشک بلندی شوید.

شانه ها را فشار دهید پایین

انگشتان را به سمت بالا قرار دهید



ب

به آرامی نفس خود را بیرون دهید و شیرجه بزنید، سر خود را پایین بیاورید و به جلو خم شوید. بازوهایتان را برای کشش کمرتان نگه دارید. همزمان با چرخش، کمرتان را به عقب بکشید. برای بازگشت به حالت ایستاده، نفس بکشید. ۳ بار دیگر تکرار کنید. پس از آن، قد خود را بلندتر نشان دهید.

عقب کشیدن در کمر

سر شیرجه از طریق بازوها



روی شکم دراز بکشید، پاها را کنار هم و دست ها را زیرشانه هایتان قرار دهید. به طور عادی نفس بکشید، بدن خود را کشیده نگه دارید.

ستون فقرات را به جلو خم کنید و شانه هایتان را از گوش هایتان دور کنید. به کشش ادامه دهید تا از روی تشک قوس بگیرید. از عضلات شکم خود برای حمایت از خود استفاده کنید. با کنترل پایین بیایید. 2 بار دیگر تکرار کنید.

۱۱



آرنج گرفتن
تا زاویه ۹۰ درجه



پاهایمکن است از هم جدا شوند

۱۲

از آخرین حرکت قو، سرتان را به سمت راست بچرخانید، سپس چانه تان را به سمت پایین و به سمت دیگر بچرخانید. به سمت. به مرکز برگردید و مستقیم به جلو نگاه کنید. برعکس. ۲ بار دیگر تکرار کنید. پس از ۴ تکرار، با کنترل پایین بیایید.

گردن را دراز کنید



وزن را حفظ کنید
متمرکز



ژست کودک/بالا بردن لگن <<<...

۱۳

به عقب فشار دهید تا روی پاشنه هایتان بنشینید، کمرتان را گرد کنید، دست هایتان را جلویتان قرار دهید. زانوهایتان را کمی باز کنید تا بالاتنه تان بیشتر فرو برود. شکمتان را بالا نگه دارید. سه نفس عمیق بکشید. با هر دم، سعی کنید عضلات کمر خود را کشیده و رها کنید. با هر بازدم، ناف خود را بیشتر به سمت بالا بکشید. بعد از سه نفس عمیق، به حالت زانو زدن درآیید.

دست هارا به جلو دراز کنید

زانوها ممکن است باز شوند

۱۴

دراز بکشید، زانوها را خم کنید و پاها را به اندازه عرض لگن باز کنید. قفسه سینه خود را باز، شانه ها را عقب و ستون فقرات را کشیده احساس کنید. نفس عمیق بکشید و لگن خود را بدون قوس دادن به کمر بالا بیاورید. نفس عمیق بکشید و پایین، هر مهره را جداگانه انجام دهید. این حرکت را ۳ بار دیگر تکرار کنید و هر بار مفصل بندی ستون فقرات خود را افزایش دهید.

اینجا حسش کن

زانوها را به جلو ببرید

دنده هارا داخل نگه دارید

<<... مثل توپ غلتیدن

۱۵ الف

روی استخوان های نشیمنگاه خود در لبه جلویی تشک تعادل خود را حفظ کنید، مچ پاهایتان را به بدن خود بچسبانید و سرتان را بین زانوهاitan قرار دهید. بدون اینکه اجازه دهید پاهایتان زمین را لمس کنند، دمتان را زیر خود جمع کنید و شروع به عقب رفتن کنید.

مچ پا را محکم بگیرید



سر را به داخل نگه دارید

۱۵ ب

به غلتیدن روی ستون فقرات خود تا تیغه های شانه ادامه دهید، سپس به نقطه شروع برگردید. از عضلات شکم خود برای کنترل حرکت استفاده کنید، به خصوص در ... بازگشت. سعی کنید هیچ بخشی از ستون فقرات خود را از دست ندهید. 5 بار دیگر تکرار کنید، هنگام غلتیدن نفس بکشید و هنگام بازگشت بازدم کنید.

پاهارا نزدیک کنید
به باسن



پاهارا نزدیک کنید
به باسن

گردن خود را تکان ندهید

A woman with dark hair tied back, wearing a light blue tank top, is shown in profile from the waist up. She is in a plank position, resting her forearms on a grey exercise mat. Her head is slightly tilted upwards and to the left, and she has a gentle smile. The background is a plain, light-colored wall.

برنامه روزانه <<



۱۵ دقیقه خلاصه

خلاصه روز به روز

الف ۱



- شکم
بیدار شدن از خواب
صفحه ۲۲

ب ۱

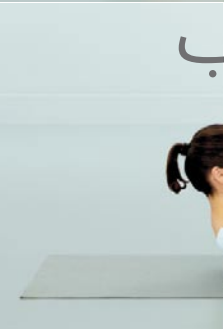


- بیدار شدن عضلات شکم صفحه ۲۲

الف ۲



- شکم
فرها صفحه ۲۳
ب ۲



- فرهای شکم

الف ۷



- تک پا
کشش
صفحه ۲۸

ب ۷



- کشش تک پا صفحه ۲۸

الف ۸



- دو پا
کشش
صفحه ۲۹

ب ۸



- کشش دو پا



- صد
صفحه ۲۴



صفحه ۲۳

- صد صفحه ۲۴



- ستون فقرات
کشش
به جلو
صفحه ۳۰



ساعت ۲ صفحه ۲۹

کشش ستون فقرات به جلو صفحه ۳۰



- تک پا
دایره ها
صفحه ۲۶

- رول-
پایین
صفحه ۲۵

- دایره های تک پا

- رول داون صفحه ۲۵



- ژست کودک
صفحه ۳۲

- قو
صفحه ۳۱



- لیفت لگن صفحه ۳۲

- رول گردن صفحه ۳۱



- نورد
آماده سازی
صفحه ۲۷



صفحه ۲۶

- آماده سازی نورد صفحه ۲۷



- غلتیدن مثل
یک توپ
صفحه ۳۳



- غلتیدن مثل یک توپ صفحه ۳۳

روزبه روزموارد اضافی <<<...

مهمترین نکته در مورد این برنامه این است که مطمئن شوید آن را انجام می دهید. وقتی روال را به خاطر بسپارید، انجام آن زمان و تلاش کمتری خواهد برد. اجرا کنید. برای اینکه به شما کمک کند ترتیب را به خاطر بسپارید، سعی کنید نام ها را بنویسید. تمرین ها را یادداشت کنید یا آنها را با آهنگی آشنا بخوانید.

<<<... چک لیست

حتماً حرکات خود را برای یافتن شواهدی از شش اصل مؤثر بررسی کنید. طراحی رقص هر حرکت از کیفیت آن حرکات اهمیت کمتری دارد.

• آیا در حین اجرای این برنامه، انتقال بین تمرینات به نرمی و با حداقل حرکت انجام می شود؟

• آیا به جای منبسط کردن عضلات شکم، آنها را به سمت داخل جمع کرده اید؟

• هنگام جمع شدن، آیا توانستید عضلات شکم را به طور کامل منقبض کنید بدون اینکه اجازه دهید به سمت بیرون فشار وارد شود؟

• آیا در طول صد روز توانستید بالاتنه خود را در یک ارتفاع ثابت نگه دارید و در برابر هرگونه لرزش در بدن مقاومت کنید؟

• برای چرخش های تک پا، باسن باید ثابت بماند. آیا توانستید این کار را انجام دهید؟

• آیا توانستید لگن را در آماده سازی غلتشی ایزوله کنید، طوری که هیچ قسمت دیگری از بدن حرکت نکند؟

• کشش ستون فقرات به جلو باید طوری انجام شود که انگار بدن شما به دیوار چسبیده و قسمت بالای کمرتان از آن جدا می شود. آیا این را حس کردید؟

• بالا کشیدن لگن نوعی از تمرین پيلاتس است که به عنوان تنفس شناخته می شود. آیا توانستید ستون فقرات خود را هنگام پایین آوردن باسن خود به روی تشک، به طور کامل منقبض کنید؟

• غلتاندن مثل توپ تمرینی برای کنترل است. آیا می توانید تعادل خود را برای لحظه ای بین هر تکرار حفظ کنید؟

اصلاح/تنظیم

<<< ...

بهبتر است فرم خود را در یک حرکت نه چندان پیشرفته بهبود ببخشید تا اینکه مجبور شوید بدن خود را از منطقه امنش خارج کنید. در صورت لزوم، حرکات را تغییر دهید.

- در طول تمرین دایره های تک پا، پای زیرین را به حالت خم با زانو تغییر دهید.
- هنگام خوابیدن روی شکم، وضعیت خود را تغییر دهید و پاها را کمی از هم جدا کنید تا فشار به کمر کاهش یابد.
- در طول تمریناتی که سر بالا قرار می گیرد، برای جلوگیری از کشیدگی گردن، سر را پایین بیاورید.
- در حرکت غلتاندن مثل توپ، به جای دور مچ پا، پشت زانوهایتان را بگیرید.

<<< ... چالش

همانطور که چالش ها را در برنامه خود می گنجانید، این کار را به تدریج انجام دهید. این تمرین قرار است تا آخر عمر با شما بماند.

- به یاد داشته باشید که در پایان هر تمرین، برای کسب نتایج مطلوب، مکث کنید تا موقعیت خود را حتی بیشتر بهبود ببخشید.
- سعی کنید با ایجاد فشار داخلی در عضلات خود، هنگامی که آنها برخلاف جاذبه زمین فشار وارد می کنند و می کشند، مقاومت را افزایش دهید.
- در سخت ترین قسمت های هر تمرین، سرعت را تغییر دهید تا آهسته تر پیش بروید - آن را دور نیندازید.
- سعی کنید پاها را کمی پایین تر بکشید، اما در طول کشش تک پا و دو پا، همچنان منقبض باقی بمانید.
- به جای اینکه از یک طرف لوله کنید، از حالت فر کردن به بالا استفاده کنید.

<<< ... نکات مربی

هدف این برنامه آشنایی شما با بدن خودتان است. توجه خود را به نواحی مشکل دار در تمرینات معطوف کنید.

• ارتباط و اتصال کلید اصلی است. اگر بین تمرینات حرکت نکنید، بدن شما فراموش می کند که در حال ورزش کردن است. مهم نیست چه اتفاقی بیفتد، به حرکت ادامه دهید.

• هر حرکتی یک حرکت متقابل دارد، بنابراین اگر تنه خود را بچرخانید، متوجه خواهید شد که یک طرف به عقب کشیده می شود در حالی که طرف دیگر به جلو کشیده می شود. در هر تمرین به این لحظات طبیعی متضاد توجه کنید.

• هنگام جمع شدن، چهار نقطه را در دنده ها و باسن خود تصور کنید و آنها را به سمت هم بکشید و عضلات شکم خود را فرو ببرید.

دقيقه





از

بالا به پایین <<

تمرکز روی مرکزگرایی
دستگاه پيلاتس خود را فعال كنيد،
پيلاتس را با وزنه ياد بگيريد

از بالا به پایین <<<...

این برنامه شامل تمرینات ایستاده است و تقریباً به صورت ایستاده انجام می شود. کاملاً با وزنه های دستی. من این روال را طوری ساختار داده ام که نشان دهم پيلاتس محدود به تشک نیست. برنامه ای که قرار است انجام دهید نه تنها شما را به هدفان می رساند، بلکه... قایم، بلکه شما را آموزش می دهد تا این کار را هر کجا که می روید با خود حمل کنید.

<<<... اسرار از موفقیت

- از تمرین خم شدن به طرفین استفاده کنید برای تأکید بر تضاد. همینطور که دستتان را بالا می برید و دور می شوید، طرف مقابل بدن را به زمین محکم کنید.
- شناسایی حرکت خیلی خوبه برای کار روی تراز ستون فقرات. وقتی در حالت «پلنک» قرار گرفتید، ستون فقرات خود را از باسن تا بالای سرتان در یک خط مستقیم قرار دهید.
- حلقه های کودک ایده ثبات را قبل از تحرک تقویت کنید. باید به هر قیمتی در برابر وسوسه تزلزل و تردید در حین چرخش مقاومت کنید.

به حالت گرد ستون فقرات برگردید، انگار که روی پاهایتان آب می شوید. از پایین ترین حالت کشش، از طریق ستون فقرات خود به بالا غلت بزنید. در این سری از حرکات، وزن بدن خود را از حالت ایستاده به حالت خمیده و سپس گرد منتقل خواهید کرد. صرف نظر از موقعیت بدن، وزن خود را روی وسط پاهایتان متمرکز نگه دارید. پاشنه های پا را به عقب خم نکنید یا روی انگشتان پا بلند نشوید. مانند تمام حرکات پيلاتس، این انتقال ها آگاهانه و دقیق هستند.

از بالا به پایین به نظر می رسد که فقط روی بالاتنه تمرکز دارد. با این حال، با تمرین، مشخص می شود که هر تمرین پيلاتس یک تجربه تمام بدن است.

ما با ایستادن برای انجام یک سری تمرینات بازو و بالاتنه، در حالت پيلاتس، شروع می کنیم. سپس به سراغ یک سری تمرینات پشت صاف می روید که عضلات مرکزی، هماهنگی و تراز بدن شما را به چالش می کشد، قبل از اینکه دوباره صاف بایستید. حالا بخش سرگرم کننده شروع می شود. مجموعه بعدی تمرینات مستلزم آن است که در حرکاتی که هدفشان خم کردن، تغییر مکان و تکان دادن شماسست، کاملاً پایدار باشید. این برنامه را با چند حرکت اصلاح شده پيلاتس مانند شنا سوئدی و ... به پایان خواهید رساند.

یک تمرین تنفس تاریخی - آسیاب بادی.

شروع و پایان

برای شروع، باید یک حالت ایستاده ی محکم پيلاتس ایجاد کنید (به صفحه ۱۷ مراجعه کنید). عضلات همسترینگ محکم به دور کمر پیچیده می شوند و باسن منقبض می شود. برای تمرینات ایستاده در پيلاتس، کمی شیب در بدن وجود دارد. این حالت اغلب به عنوان "تکیه دادن به باد" توصیف می شود. این حالت مستلزم آن است که وزن خود را کمی به جلو و به سمت جلو یا پنجه پاها منتقل کنید. شما این حالت را برای هر حرکت ایستاده در برنامه حفظ خواهید کرد.

در پایان این برنامه، ما از یک تمرین قدیمی، یادآوری تنفس را می گیریم. آقای پيلاتس یک دستگاه دستی کوچک برای بهبود کنترل تنفس در طول تمرین ابداع کرد. امروزه، ما این کار را بدون آن انجام می دهیم، اما باید به خاطر داشته باشیم که ریه هایمان را برای خالی کردن هر قطره هوا قبل از استنشاق مجدد به چالش بکشیم.

انتقال ها

ترکیب تمرینات با وزنه دستی مستلزم این است که بالاتنه خود را قوی و پایدار نگه دارید و بازوها را به صورت روان حرکت دهید. در سری تمرینات پشت صاف، از پشت صاف خود حرکت کنید.



دایو مقاومت داخلی ا ام (نگاه کنید به
(صفحه ۱۷)، بازوها را از ۹۰ درجه خم
کنید. مطمئن شوید که آرنج ها هنگام خم
شدن بالا باقی می مانند. حالا بازوها را با همان
مقاومت باز کنید. ۵ بار دیگر تکرار کنید، برای بازدم
نفس بکشید و برای خم شدن بازدم کنید. در آخرین
تکرار، بازوها را به آرامی به طرفین پایین بیاورید. ۶
تکرار انجام دهید.



آرنج ها را نگه دارید
و شانه ها
در صف

کمی خم شوید
به جلو

در هر دست یک وزنه کوچک نگه دارید، در
حالت پیلاتس (به صفحه ۱۷ مراجعه کنید)
بایستید، پاشنه ها به هم چسبیده و
انگشتان پا از هم فاصله داشته باشند. نشیمنگاه را
محکم کنید و کمر را به سمت داخل و بالا بکشید.
بازوها را مستقیماً در مقابل خود، در راستای
شانه ها، و کف دست ها رو به بالا، بالا ببرید.
آرنج ها را کشیده اما قفل نکنید.



اسلحه را در دست نگه دارید
ارتفاع شانه

عقب نگه داشتن
از پاهای تنگ

۲ ب
یومقاومت در برابر خم شدن بازوها در زاویه ۹۰ درجه بیشتر است. برای باز کردن، از مقاومت بیشتری استفاده کنید.

بازوها را باز کنید. هنگام خم و راست کردن، مطمئن شوید که آرنج ها بالا باقی می مانند. ۵ بار دیگر تکرار کنید، برای بازدم نفس بکشید و برای خم شدن بازدم کنید. در آخرین تکرار، بازوها را به آرامی به طرفین خود پایین بیاورید.



تانکن
بازوها هم
محکم

از داخل استفاده کنید
مقاومت

۲ الف
حالا هر دو دست را به طرفین، درست جلوی شانه ها، بالا ببرید. حتماً این حالت را حفظ کنید ستون فقرات کشیده و عضلات مرکزی قوی. اجازه ندهید که وضعیت بدنتان خراب یا فرو ریخته شود. عضلات باسن را سفت کنید تا نیمه پایینی بدن شما به کار خود ادامه دهد.



اسلحه نگه داشتن
در محدوده محیطی
بینایی

قفل نکن
آرنجها

الف ۳
درحالی که هنوز وزنه های کوچک را در دست دارید، پشت دست ها را به سمت یکدیگر بچرخانید تا بند انگشتان رو به روی هم قرار گیرند. عضلات شکم را منقبض کنید، پشت پاها را سفت کنید و وزن را کمی به سمت جلو و جلوی پاها منتقل کنید. در حین انجام این کار پاشنه ها را صاف نگه دارید. برای آماده شدن، نفس عمیق بکشید.

سینه را بالا نگه دارید

صورت بند انگشتی یکدیگر



ب ۳
نفس خود را بیرون دهید، آرنج هایتان را کاملاً باز کنید و وزنه ها را تا زیر چانه تان بالا بکشید و در همین حال، عضلات خود را حفظ کنید. گردن خود را صاف نگه دارید و شانه هایتان را شل کنید. وزنه ها را طوری پایین بیاورید که انگار می خواهید چیزی سنگین را از خود دور کنید. ۵ بار دیگر تکرار کنید، برای بالا بردن دم و برای پایین آوردن بازدم انجام دهید.

آرنج هارا بالا ببرید بالا

شانه ها را نگه دارید پایین



۴ الف
بدون قفل کردن آرنج ها، بازوها را بالای سر بکشید. عضلات مرکزی بدن را محکم نگه دارید (به صفحه ۱۷ مراجعه کنید) و انگشتان هر دست را در تماس با یکدیگر نگه دارید. با مقاومت پایین بیاورید. ۵ بار دیگر تکرار کنید، برای کشش، بازدمو برای پایین آوردن، نفس بکشید.



دست نگه دارید
بستن

گسترش نده
قفسه سینه

درحالی که هنوز وزنه ها را در دست دارید، هر دو را پشت سر خود، در ناحیه پشت گردن قرار دهید. چانه تان را کمی پایین بیاورید و حتماً آرنج هایتان را کاملاً بازنگه دارید. پاهایتان در حالت پیلاتس باقی می مانند و ساق هایتان را محکم به هم فشار می دهید. بدن خود را به سمت جلو خم کنید، انگار که «به سمت باد خم شده اید».



چانه را به سمت پایین متمایل کنید

دنده هارا داخل نگه دارید

۵ ب

نفس خود را بیرون دهید و همزمان با حرکتی شبیه بوکس، دست راست را به جلو و دست چپ را به عقب بکشید.

نفس خود را داخل بکشید تا بازوها به داخل جمع شوند. ادامه دهید، مقاومت ایجاد کنید و این حرکت را به صورت متناوب برای ۳۰ ثانیه کامل انجام دهید. در مجموع ۶ تکرار انجام دهید. برای اتمام، روی پاها دایره بکشید و کمر و پاها را بکشید. به آرامی به حالت ایستاده برگردید.

۵ الف

پاها را به صورت موازی و به اندازه عرض لگن باز کنید. کمر بلند بایستید و زنه هارا در دست بگیرید. هر دو زانو را عمیقاً خم کنید و با کمر صاف و کشیده روی پاها جمع کنید. بازوها را در کنار بدن جمع کنید و آرنج ها را محکم به بدن بچسبانید. عضلات شکم را بدون به هم زدن وضعیت بدن بلند کنید. برای آماده شدن، نفس عمیق بکشید.



عضلات شکم را بالا نگه دارید

با کفش پاشنه بلند به عقب ننشینید



به عقب

زونه های تاک
توسط شانه ها

۶ب نفس خود را بیرون دهید و هر دو دست را به طرفین اتاق بلند کنید. اجازه ندهید که هنگام انجام این کار، وضعیت بدن شما تغییر کند. این نفس عمیق بکشید و بازوهایتان را پایین بیاورید، انگار که می خواهید چیزی را به هم فشار دهید. ۲ تکرار دیگر انجام دهید، سپس تنفس و بازدم خود را معکوس کنید تا برای ۳ تکرار دیگر آماده شوید. در نهایت، روی پاهایتان حلقه بزنید تا ستون فقرات آزاد شود.



بازوها را در دست نگه دارید
خط‌ها پشت

۶الف با ایستادن صاف، نگه داشتن وزنه ها و قراردادن پاها به صورت موازی شروع کنید. رانوهای خود را خم کنید. و خم شوید، ستون فقرات خود را صاف و کشیده نگه دارید. بازوهای خود را به صورت دایره ای درست زیر خود قاب کنید و مشت های خود را به سمت یکدیگر بیاورید. قدرت خود را بالا ببرید و برای آماده شدن نفس بکشید.



ساختن بازوها
قاب یک
بسیار شکل

خم کردن رانوها
عمیقاً

نفس خود را بیرون دهید و هر دو دست را پشت سر خود بکشید و محکم در مرکز بدن نگه دارید. آنها را دوباره به داخل جمع کنید. به آرامی و با کنترل، انگار که چیزی را به سمت خود می کشید. ۵ بار دیگر تکرار کنید. قبل از اینکه در ستون فقرات خود، هر مهره را به طور جداگانه، به سمت بالا بچرخانید، دوباره روی پاهای خود کشش دهید.

وزنه هارا در دست بگیرید، صاف بایستید و پاهایتان را موازی هم قرار دهید. از کمر روی پاهایتان تا بزنید و بدنتان را جمع کنید. دست هارا در کنار بدن قرار دهید. آرنج ها را کمی بالاتر از کمر خود بیاورید. عضلات شکم خود را فعال کنید و برای شروع، نفس عمیق بکشید.

سفت کردن
عضله سه سر بازو



فقط آرنج ها را بیاورید
بالای ستون فقرات



۸ دایره های تان را برعکس کنید، ۸ دایره پایین بیاورید. یک ست کامل دیگر را تکرار کنید. سعی کنید تکان نخورید یا بالا و پایین نپرسید. بدن خود را در حالی که بازوهای تان را حلقه می کنید، نگه دارید. تنه خود را محکم نگه دارید و به طور طبیعی نفس بکشید.



۸ در حالت پیلاتس بایستید (به صفحه ۱۷ مراجعه کنید)، وزنه های خود را کمی جلوتر از پاهایتان نگه دارید. زاویه وزنه خود را به جلوی پاهایتان منتقل کنید، کمی به جلو خم شوید و عضلات سرینی خود را منقبض کنید. ۸ بار دور بازوها بچرخید و با هر چرخش، بازوهای خود را بالاتر ببرید تا به بالای سرتان برسید.

بازوها به شکل بیضی

وزنه ها را طوری نگه دارید که باهم روبرو می شوند دیگر



۹
به عقب و روی پای صاف خود
برگردیدو پای چپ خود را به
سمت پای راست خود بکشید.
بازوهایتان را پایین می آورید. 3 بار دیگر تکرار
کنیدو جهت را عوض کنید.

۹
وزنه هارا در دست بگیرید، پاهایتان را
به شکل ۷ درآورید و پاشنه پای چپتان
را در داخل ... قرار دهید.
قوس پای راست. بدن خود را به سمت پای چپ خود خم
کنیدو وزنه ها را درست جلوی ران های خود نگه دارید.
پشت پاهای خود را سفت کنید و کمر خود را به داخل و
بالا بکشید. در حرکتی شبیه شمشیربازی، پای چپ خود را
به سمت بیرون و در حالت لانژ عمیق پرتاب کنید و در
همین حال، دستان خود را به سرعت بالا بیاورید.



اینجا جاس کن

هر دو را نگه دارید
پاهای صاف



کف دست ها
به جلو

پاشنه ها را رو به پایین نگه دارید

الف

در حالت پیلاتس بایستید و دست راست را به سمت سقف دراز کنید و دست دیگر را بغل کنید. در کنار سر، نفس را به داخل بکشید و حتی بالاتر ببرید، به سمت بالا و چپ قوس دهید.



نگه داشتن
شانه
پایین

شناورهای بازو
به طور شل

ب

بهر نهایت به سمت بالا و دور، دست خود را بیشتر دراز کنید و اجازه دهید بازوی پایینی شل آویزان باشد. حالا به خط وسط برگردید و در مسیر بالا آمدن مقاومت کنید. دست را در کنار بدن پایین بیاورید و این حرکت را در سمت چپ تکرار کنید. 2 ست دیگر و در مجموع 6 تکرار انجام دهید.



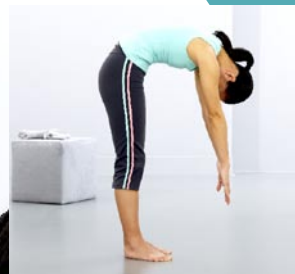
رسیدن به بالا
قویاً

اینجا حسش کن

فرونیاش
کمر

الف

در حالت پیلاتس صاف بایستید و پشت پاهایتان را سفت کنید. برای نفس کشیدن، دست هایتان را بالای سر ببرید، سپس روی پاهایتان شیرجه بزنید و دستتان را به سمت ... دراز کنید. روی زمین دراز بکشید و عضلات شکم خود را بالا نگه دارید. دست هایتان را به سمت بیرون حرکت دهید تا در حالت پلانک قرار بگیرید و زانوهایتان را خم کنید.



باسن را نگه دارید
پایین

دست‌نگه دارید
زیر شانه‌ها

ب

آرنج هایتان را باز کنید و بالاتنه تان را برای ۳ بار شنا رفتن بالا و پایین ببرید. پاهایتان را پشت سرتان صاف کنید، انگشتان پا را زیر خود جمع کنید و باسن خود را بالا بکشید. برای کشش، به پاشنه هایتان فشار بیاورید. با احتیاط دست هایتان را به سمت پاهایتان برگردانید، لحظه ای کشش دهید و دوباره به حالت ایستاده برگردید. ۱ ست دیگر را تکرار کنید تا در مجموع ۶ شنا سوئیدی انجام دهید.



سفت کردن
باسن
عضلات

گردن‌نگه داشتن
و سر
همسوسه

۱۲ الف

صاف بایستید و هنگام دم، ستون فقرات خود را مانند یک چرخ تصور کنید. هنگام بازدم، سر خود را پایین بیاورید و روی پاهایتان خم شوید. سعی کنید وزن خود را کمی به جلومتقل کنید. بازدم را ادامه دهید و ستون فقرات خود را با حرکتی پیچشی به سمت پایین خم کنید.

بگذار سر
سبک‌آویزان شود

وزن را حفظ کنید
روی انگشتان پا



۱۲ ب

چه اگر تا شده اید و هوایی ندارید، به آرامی نفس بکشید و انحنای ستون فقرات را باز کنید و بچرخانید دوباره به حالت ایستاده برگردید. 2 بار دیگر تکرار کنید، هر بار به تدریج بازدم را طولانی تر کنید. در نهایت، شانه ها را به عقب بچرخانید، گردن را بکشید و صاف بایستید.

بلند کردن را
عمیق شکم

باسن



ازبالا به پایین



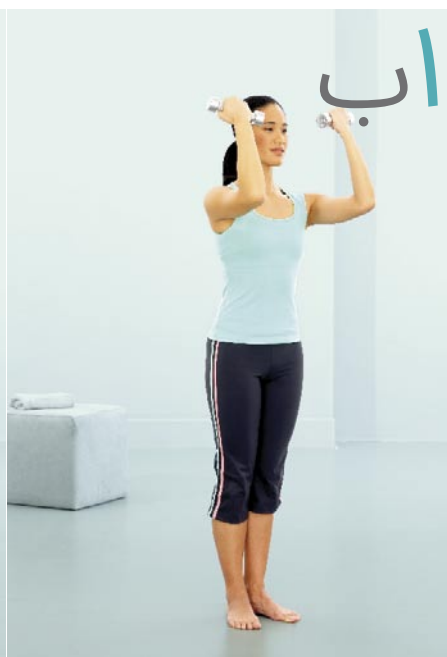
دقيقه خلاصه



خلاصه از بالا به پایین



- فرهای جانبی صفحه ۴۷



- فرهای جلو صفحه ۴۶



- فرهای جلو صفحه ۴۶



- حلقه های کودک صفحه ۵۳



- عضله سر بازو صفحه ۵۲



- عضله سر بازو صفحه ۵۲



- زیپ آپ ها صفحه ۴۸



- زیپ آپ ها صفحه ۴۸



- فرهای جانبی صفحه ۴۷



- لانز صفحه ۵۴



- لانز صفحه ۵۴



- حلقه های کودک صفحه ۵۳



۵الف

- بوکس صفحه ۵۰



۴ب

- درودها صفحه ۴۹



۴الف

- درودها صفحه ۴۹



۱۱الف

- شناسویی صفحه ۵۶



۱۱ب

- شناسویی صفحه ۵۶



۱۰ب

- خم شدن به پهلو صفحه ۵۵



۱۰الف

- خم شدن به پهلو صفحه ۵۵

۵ب



- بوکس صفحه ۵۰

۶الف



- اشکال صفحه ۵۱

۶ب



- اشکال صفحه ۵۱



۱۲الف



- آسیاب بادی صفحه ۵۷

۱۲ب



- آسیاب بادی صفحه ۵۷



<<<... ازبالا به پایین موارد اضافی

وقتی این روال را انجام می دهید، به راحتی می توانید کشش مقاومت را احساس کنید، که شامل کار با وزنه ها می شود. به عنوان یک آزمایش، پس از انجام این کار در این برنامه، بدون وزنه تمرین کنید، اما عضلات خود را به کار بگیرید. طوری رفتار کنید که انگار هنوز آنها را در آغوش دارید. این جوهره [موضوع] است مقاومت داخلی.

<<<... چک لیست

به یاد داشته باشید که از مرکز بدن حرکت کنید. اگرچه این تمرینات به نظر می رسد برای اندام هاستند، اما به همان اندازه برای عضلات مرکزی بدن نیز مفید هستند.

• آیا در چارچوب «چارچوب» خود کار کردید - یعنی بازوهایتان را در محدوده دید محیطی خود نگه داشتید؟

• آیا در تمام طول هر حرکت برنامه با مقاومت درونی کار کرده اید؟

• آیا می توانید حس کنید که چگونه پایین تنه باید تثبیت شود تا بالاتنه به حرکت درآید؟

• در طول حرکت جلو بازو، مانند تمام حالت های ایستاده پیلاتس، آیا پاهایتان را کمی به سمت جلو خم کردید، انگار که «به سمت باد خم شده اید؟»

• برای حرکت جلو بازو از پهلوی، آیا توانستید با استفاده از عضلات پشت، شانه هایتان را به سمت پایین فشار دهید؟

• آیا در طول زپ آپ ها و سالوت ها قادر به حفظ تراز عمودی خود هستید تا ستون فقراتتان دچار تزلزل نشود؟

• برخی از تمرینات با وزنه دستی به صورت موازی انجام می شوند. آیا می توانید پاهای خود را طوری در یک راستا نگه دارید که کف پا، زانوها و لگن شما همگی مستقیم به سمت جلو باشند؟

• آیا به یاد داشتید که هنگام خم شدن به پهلوی و دور کردن پا از آن، مقداری از وزن خود را روی پای بیرونی نگه دارید؟

• زمان بندی حرکت لانژ می تواند کمی پیچیده باشد. آیا شما برگشت پا و پایین آوردن دست ها را طوری هماهنگ کردید که همزمان تمام شوند؟

اصلاح/تنظیم

<<< ...

وزنه های دستی عنصر دیگری را به تمرین شما اضافه می کنند. حتماً در هر بخش بادقت و تمرکز تمرین کنید.

• زاویه اندام ها را تغییر دهید تا دامنه حرکتی شما برای تمرینات با وزن دست کاهش یابد و انجام آنها کمی آسان تر شود.

• در صورت لزوم، وضعیت خود را تغییر دهید و در طول تمرینات مربوط به صافی کمر، زانو ها را کمتر خم کنید تا شدت تمرین کاهش یابد.

• به یاد داشته باشید که در صورت بروز فشار بیش از حد، وزنه های خود را کاهش داده یا در صورت لزوم آنها را حذف کنید.

<<< ... چالش

شما می توانید با افزایش تکرارها یا کاهش سرعت، تمرین را دشوارتر کنید. همچنین می توانید برای یک چالش واقعی، روی جزئیات دقیق هر حرکت تمرکز کنید.

• یاد بگیرید که هنگام انجام دایره های کوچک، صرف نظر از حرکت بازوهای چرخان، بدن خود را ثابت نگه دارید.

• حرکت لانژ را با تمرکز بر درگ-این تمرین کنید تا روی فعال کردن آن ناحیه ی سخت قابل دسترس، یعنی قسمت داخلی ران ها، کار کنید.

• سعی کنید همزمان با بهبود وضعیت خود، وزنه ها را یک یا دو پوند (۰.۵ تا ۱ کیلوگرم) افزایش دهید. در مجموع از ۴ تا ۵ پوند (۱.۸ تا ۲.۲۵ کیلوگرم) بالاتر نروید.

نکات مربی

<<< ...

روی حرکات انتقالی کار کنید. حرکات اتصال دهنده خود را به اندازه تمرینات اصلی مهم کنید.

• مطمئن شوید که تنفس شما متمرکز و هدفمند است. همیشه برای آماده شدن، دم و هنگام اجرای حرکت، بازدم انجام دهید.

• با مفصل کار کنید. مراقب باشید که هنگام حرکت در طول سری حرکات، آرنج یا زانوهای خود را قفل یا گیر نکنید. به یاد داشته باشید که عضلات شما استخوان هایتان را حرکت می دهند، نه برعکس.

• هنگام انجام سری حرکات با وزنه دستی، سعی کنید مچ دست هایتان را در حالت کشیده نگه دارید. کشیده نگه داشتن مچ دست، ثبات ساعد شما را افزایش می دهد، درحالی که خم کردن یا جمع کردن مچ دست، قدرت گرفتن وزنه ها را کاهش می دهد.

۱۵ دقیقه



تمرکز بر دقت
حالت پیلاتس خود را فعال کنید. مجموعه
حرکات ضربه به پهلو را یاد بگیرید.

از پایین به بالا <<



ازپایین به بالا

این برنامه با برخی حرکات مقدماتی آغاز می شود و به پایان می رسد، همانطور که آخرین برنامه، با یک تمرین قایم. این کار باعث افزایش استقامت و تأکید می شود تمرکز. در حال حاضر باید در اجرای آن احساس راحتی کنید. تمرینات را بدون فدا کردن فرم یا مفاهیم کلیدی انجام دهید.

رازهای از موفقیت

- حالت ایستادن در پیلاتس از باسن شروع می شود. برای انجام صحیح این حرکت هنگام نشستن، عضلات باسن را به سمت هم بکشید. سپس باید کمی از روی تشک بلند شوید.
- در طول بالا/پایین در ضربات جانبی، به تغییرات سرعت توجه ویژه ای داشته باشید. پا به آرامی بالامی رود اما با افزایش مقاومت، پایین می آید.
- پری دریایی این یک تمرین کششی است، نه خم کردن. مطمئن شوید که روی کمر خود خم نمی شوید. در عوض، از پایین تنه خود به سمت بالا بکشید، انگار که با بازوی خود بلند می شوید.

در حالت صحیح، نیاز به تنظیم بسیار کمی خواهید داشت. با پیشرفت، در بین حرکات از شل کردن پای خود خودداری کنید، اما کنترل خود را حفظ کنید و از پایان یک تمرین به عنوان شروع تمرین بعدی استفاده کنید. وقتی برای ریتم به شکم منتقل می شوید، از حداقل حرکت استفاده کنید. اگرچه تمرکز تیز روی نیمه دوم آن است، اما فرم خود را در نیمه اول نادیده نگیرید. این برنامه تمام آموخته های شما را ترکیب می کند.

پری دریایی یک اثر کلاسیک است ورزش پیلاتس. با ثابت نگه داشتن نیمه پایینی بدن، نیمه بالایی آزادانه کشیده و طویل می شود.

ما با دو تمرین طراحی شده توسط خودم شروع می کنیم که از حالت پیلاتس با پاها کشیده در حالت بدون تحمل وزن استفاده می کنند. سپس برای سری کلاسیک حرکات ضربات جانبی پیلاتس، به حالت خوابیده به پهلو می رویم. با انتقال به حالت نشسته، یک حرکت اصلاح شده تیزر - «پوزیشن پوستر» برای تمرینات پیلاتس - را انجام می دهیم. این نسخه برای به کار انداختن عضلات شکم و به چالش کشیدن کنترل شما هنگام پایین آمدن از حالت ایستاده طراحی شده است. این برنامه با برخی حرکات گرفته شده از پیلاتس تکمیل می شود.

تجهیزات، یعنی آغوش و حلقه های بازوی ایستاده. در این بین، حرکت پری دریایی را خواهید یافت، تمرینی که ظرافت و روانی سیستم پیلاتس را مجسم می کند.

شروع و پایان

همانطور که در ابتدا با پاها کشیده روی تشک می نشینید، عضلاتی را که قصد دارید روی آنها کار کنید فراموش کنید. با فعال کردن تمام گروه های عضلانی دیگر شروع کنید. با قامتی کشیده، کمری کشیده و گردنی کشیده بنشینید. همانطور که بدن خود را برای آماده شدن برای حالت پیلاتس تنظیم می کنید، توجه داشته باشید که برای هر تمرین چقدر باید تمرین کنید.

تمرین آخر، حلقه های بازو، در این برنامه به صورت ایستاده انجام می شود. اگرچه حلقه های بازو به طور سنتی با تجهیزات پیلاتس انجام می شوند، اما این تغییر شما را از روی زمین بلند کرده و برای زندگی واقعی آماده می کند.

انتقال ها

در اینجا، ارتباط بین تمرینات پیچیده تر از قبل است. به حرکات آماده سازی با ضربات جانبی به عنوان یک موقعیت ثبات نگاه کنید. اگر شما



۱ صاف بنشینید و پاهایتان را جلوی خود قرار دهید، قسمت داخلی ران هایتان را به هم فشار دهید و پاهایتان را کشیده نگه دارید. قسمت هایتان را روی قسمت بیرونی ران هایتان قرار دهید. پاها را منقبض کنید، پاها و ساق هایتان را بچرخانید تا کمی باز شوند. عضلات باسن خود را سفت کنید و پاها و ساق هایتان را به حالت موازی برگردانید. در مجموع ۵ تکرار انجام دهید.



شانه‌ها را نگه دارید برگشت



حرکت را با دستان خود حس کنید

۲ به پشت دراز بکشید، پاها را بالا، پاشنه‌ها را کنار هم و انگشتان پا را از هم باز کنید. باسن خود را سفت کنید و پاهای خود را کمی به سمت بیرون بچرخانید. از دستان خود برای هدایت عضلات خود به سمت باسن استفاده کنید. پاهای خود را به حالت موازی بچرخانید. ۴ بار دیگر تکرار کنید.



پاها را کنار هم نگه دارید

سینه‌ها را بالا بکشید



<<...آماده سازی ضربات جانبی

الف ۳
به پهلوی راست و در لبه پشتی تشک دراز
بکشید. سر خود را با دست خود بالا نگه دارید و
روی آرنج خود قرار دهید.
دست چپ خود را جلوی عضله قدرتمند خود قرار دهید (به صفحه ۱۷
مراجعه کنید). قفسه سینه خود را بالا نگه دارید، عضلات شکم خود را
محکم به داخل بکشید و هر دو پا را در هوا بلند کنید و محکم فشار دهید.



فشار دادن
پشت پاها

شانه بالایی را به پایین فشار دهید



ب ۳
بدون اینکه حالت بدنتان را به هم بزنید،
پاهایتان را به سمت لبه جلویی تشک ببرید و
با کنترل آنها را پایین بیاورید.
شما باید با زاویه ۴۵ درجه روی تشک قرار بگیرید، در حالی که
باسن و شانه هایتان روی هم قرار گرفته باشند.

پاهای شما
زاویه

آرنج را به
لبه پشتی تشک



<<< ... ضربات جانبی به جلو

۴الف
به پهلو با زاویه ۴۵ درجه روی تشک دراز بکشید، پای خود را بالا بیاورید و کمی آن را به سمت سقف بچرخانید. پای راست شما محکم روی تشک باقی می ماند، کمی خم شده و به زمین فشار می آورد. پای خود را با حرکت لگزدن به جلو ببرید و در اوج لگد، دو بار ضربه بزنید.



باسن بالایی را به عقب بکشید

رانچرخان
ساق پا



۴ب
پارا به سمت پایین و پشت بدن بکشید و عضلات باسن را سفت کنید. بالاتنه را ثابت و قوی نگه دارید. در مجموع ۶ بار تکرار کنید و هر بار فرم خود را کامل کنید. پا را به حالت اولیه برگردانید.

تکیه نده
به جلو

باسن را صاف نگه دارید



<<< ... ضربات جانبی به بالا و پایین

۵ الف
پای چپ را کمی بالا نگه دارید، دوباره آن را بفرستید، پا و زانو را به سمت بالا بکشید.
سقف، نفس عمیق بکشید و پای چپ را با یک حرکت سریع به سمت بالا پرتاب کنید. هنگام بالا آوردن پا، آن را به سمت نقطه ای در پشت پشت گوش نشانه بگیرید.

چرخش
پای بالایی باز است



بالا نگه داشتن قفسه سینه

۵ ب
پای خود را پایین بیاورید و در حین حرکت مقاومت ایجاد کنید (به صفحه ۱۷ مراجعه کنید) و ۲۰ بشمارید. از نیروی مخالف استفاده کنید.
(به صفحه ۱۷ مراجعه کنید): همزمان با پایین آمدن پا، عضلات شکم باید به سمت داخل و بالا کشیده شوند. در حالی که ۵ بار دیگر تکرار می کنید، سینه خود را بالا بکشید تا در مجموع ۶ تکرار داشته باشید.

هنگام پایین آمدن مقاومت کنید



عضلات شکم را به داخل و بالا بکشید

<<< ... ضربات جانبی، دایره ها

الف
به پهلو دراز بکشید. پای بالایی را درست جلوی پای پایینی قرار دهید. در این مرحله باید خیلی سنگین به نظر برسد. آنرا به سمت آسمان بچرخانید و مچ پا را بلند نگه دارید.

چشمه جلو داشته باشید

باشنه جلو را نگه دارید
روبه پایین



ب
باپایی که در هواست و بدون تکان دادن بدن، 10 دایره کوچک بکشید. مکث کوتاهی کنید. فوراً پای چپ را عقب ببرید. و برعکس کردن دایره ها. دایره ها را کوچک نگه دارید و روی قسمت روبه پایین دایره تأکید کنید. 10 دایره را تکرار کنید و قبل از اینکه پای چپ را روی پای راست قرار دهید، مکث کنید.

اینجا حسش کن

شانه هارا پایین نگه دارید



<<< ... ازپایین به بالا

<<< ... لگزدن به پهلو، بلند کردن قسمت داخلی ران

همچنان به پهلو راست دراز بکشید. پای چپ را جلوی پای راست قرار دهید و مچ پا را بگیرید. پای چپ را صاف روی زمین قرار دهید به طوری که زانو و ساق پا روی زمین باشند. به سمت پای پایینی اشاره کنید. حالا، پای راست را خم کنید و کل پای راست را درست بالای تشک بلند کنید.

الف ۷

فشار را نگه دارید
بین پاها

پانگه داشتن
خم شده



بدون قوز کردن یا افتادن، پای راست را تا بالاترین نقطه بالا ببرید و دوباره آن را تا بالای تشک پایین بیاورید. این حرکت را ۷ بار دیگر تکرار کنید تا در مجموع ۸ بار تکرار شود. در آخرین تکرار، در بالاترین نقطه بمانید و با کمی کشش، صاف کردن و چرخش بیشتر، وضعیت را کامل کنید. در نهایت، پا را با کنترل پایین بیاورید.

ب ۷

سینه را بالا نگه دارید



باری تشک با زاویه رو به پایین

<<< ... ضربات جانبی دوچرخه

الف
 دراز بکشید و پاها را با زاویه ۴۵ درجه در مقابل خود قرار دهید. پای چپ را کمی بالا بیاورید. آن را بدون قوز کردن یا خم کردن، جلوی بدن خود بچرخانید. کمر را گرد کنید. با کمی عقب کشیدن یا جمع کردن لگن چپ پشت خود، نیروی مخالف ایجاد کنید. زانوی چپ را به سمت شانه خم کنید.



زانورا محکم خم کنید

مرکز را محکم نگه دارید

ب
 قبل از اینکه زانوی چپ را به پشت خود بکشید، آن را به سمت پایین و کنار زانوی راست بکشید. کمر را در خلاف جهت رسیدن پا به بالا بکشید. پایین ۲ بار دیگر تکرار کنید و سپس پا را به حالت اولیه برگردانید. جهت را معکوس کنید و ۳ تکرار دیگر انجام دهید.

خیلی پشت سرت برسه

صندلی را محکم کنید

اینجا حسش کن

به دست جلویی تکیه ندهید

<<< ... از پایین به بالا

<<< ... به شکم ضربه می زند

الف ۹
روی شکم خود دراز بکشید، سپس صورت خود را رو به پایین روی تشک خود قرار دهید. دستان خود را زیر پیشانی خود قرار دهید و پاهای خود را دراز کنید. عضلات شکم خود را سفت کنید و هردو پا را کمی بالا ببرید. در حالی که پاهایتان را باز می کنید و شروع به کوبیدن آنها به هم می کنید، شانه هایتان را به عقب و پایین بکشید.

شانه ها را پایین بکشید



بلندکردن زانوها از روی تشک

ب ۹
به طور طبیعی نفس بکشید، به مدت 20 شماره با سرعت به ضربات ادامه دهید. پاها را از قسمت بالای داخلی ران ها بزنید و زانوها را صاف نگه دارید. در پایان مکث کنید تا کشش ایجاد شود. پاهارا منقبض کنید، عضلات شکم را سفت کنید و گردن و شانه ها را منقبض کنید، قبل از اینکه پاها را با کنترل پایین بیاورید. به سمت دیگر بچرخید و سری حرکات ضربه به پهلو (مراحل ۳ الف تا ۸ ب) را با پای مخالف تکرار کنید.

ران های داخلی را به هم بکوبید



زانوها را از زمین دور نگه دارید

۱۰ الف

به پشت دراز بکشید و زانوها را به سمت
سینه بیاورید و همزمان دست ها را بالای
سر ببرید.



بازوها را در راستای گوش ها بگیرید

فراتر از پاها بروید

۱۰ ب

در یک حرکت، بدن خود را به
حالت نشسته درآورید و تعادل
خود را حفظ کنید.

پاهادر زاویه ۹۰ درجه، دست ها به جلو، شکم کاملاً
منقبض، سینه باز. با کنترل، دم خود را زیر بدن جمع
کنید و ستون فقرات خود را روی تشک قرار دهید.
زانوهای خود را به داخل خم کنید، دست ها را بالای
سر نگه دارید تا تکرار شود. ۵ تکرار انجام دهید.

کمر را بزرگ کنید



چهارزانوبنشینید و دست هایتان را در دو
کنار بازوهای خود نگه دارید، انگار که در هر دوستان وزنه
دارید. نفس عمیق بکشید.

الف

بازوهای خود را زاویه دهید تا از شانه ها به آرنج و سپس به مچ
دست شیب پیدا کنند. شانه هایتان را به پایین فشار دهید و
گردن را بکشید. احساس کنید که بازوهای خود سنگین شده اند.

بازوی کشیده
عضله

طولانی کردن
کناره های کمر

نفس عمیق بکشید و با بازوهای خود همدیگر را بغل کنید،
در یک دایره بزرگ در مقابلتان ایجاد شود. نفس
عمیق بکشید و بازوها را باز کنید.

ب

حتی مقاومت بیشتر. ۳ بار تکرار کنید، سپس تنفس را برای
۳ تکرار دیگر معکوس کنید. در تمام طول حرکت، عضلات
شکم را به سمت داخل نگه دارید.

گردن را بلند نگه دارید

شانه ها را بکشید
پایین

۱۲ الف

در سمت راست پاهایتان بنشینید و زانوها، ساق پا و مچ پاهایتان را روی هم قرار دهید. دست چپ خود را زیر مچ پای پایینی خود قرار دهید و آن را قلاب کنید و محکم نگه دارید. دست راست خود را که آزاد است، بالای سر خود ببرید و برای آماده شدن، نفس عمیق بکشید.

کمر را بلندتر کنید

پایین را نگه دارید
محکم مچ پا

بالا و پایین رفتن

۱۲ ب

به آرامی روی پاها خم شوید و همزمان با کشش سمت راست، نفس خود را بیرون دهید. دست را به جلو بکشید و همزمان با بازگشت به حالت ایستاده، بدن را بالاتر بیاورید. این حرکت را ۲ بار دیگر تکرار کنید، در پایان مکث کنید، کمر را بالا بیاورید و شانه ها را به پایین بکشید. پاها را به سمت دیگر بچرخانید و ۳ تکرار دیگر انجام دهید.

آرنج را به بیرون باز کنید

۱۳ ب

کف دست ها را به سمت بیرون برگردانید و بازوها را به صورت دایره ای به سمت پایین بچرخانید و فشار وارد کنید.

اگرچه هوا غلیظ بود. ۲ بار دیگر تکرار کنید، سپس تنفس را معکوس کنید، در بالا بردن دم و در پایین آوردن بازدم انجام دهید، برای ۳ تکرار دیگر.



مقاومت به عنوان
پایین می آورید

اسلحه بردار
کمی
به جلو

۱۳ الف

بایستید

حالت ایستادن در پیلاتس

(به صفحه ۱۷ مراجعه کنید).

وزن خود را کمی به جلو منتقل کنید. بازوهای خود را کنار ران هایتان نگه دارید و کف دست هایتان رو به جلو باشد. تنفس عمیق بکشید، سپس بازدم کنید و بازوهای خود را مستقیماً به سمت آسمان بلند کنید.



کف دست ها
برگشت

کمی خم شوید
به جلو

ازپایین به بالا <<



۱۵ دقیقه خلاصه



خلاصه از پایین به بالا

۳ الف



- ضربات جانبی
آماده سازی
صفحه ۷۱

۳ ب



- آماده سازی ضربات جانبی

۱



- پیلاتس
موضع
صفحه ۷۰

۲



- حالت ایستادن پیلاتس ۲ صفحه ۷۰

۹ الف



- ضربان
معدده
صفحه ۷۷

۹ ب



- ضربه به معدده

۸ الف



- ضربات جانبی
دو چرخه
صفحه ۷۶

۸ ب



- دو چرخه با ضربات جانبی صفحه ۷۶



- ضربات جانبی
جبهه
صفحه ۷۲



اینتیشن صفحه ۷۱

- ضربات جانبی جلو صفحه ۷۲



- تیزر
صفحه ۷۸



صفحه ۷۷

- تیزر صفحه ۷۸

الف ۵



- ضربات جانبی
بالا و
پایین
صفحه ۷۳

ب ۵



- ضربات جانبی بالا و پایین صفحه ۷۳

الف ۶



- ضربات جانبی
دایره ها
صفحه ۷۴

ب ۶



- ضربات جانبی دایره ای

الف ۱۱



- آغوش
صفحه ۷۹

ب ۱۱



- آغوش صفحه ۷۹

الف ۱۲



- پری دریایی صفحه ۸۰



- ضربات جانبی
داخل ران
آسانسورها
صفحه ۷۵



- لگزدن به پهلو، لیفت داخل ران صفحه ۷۵

صفحه ۷۴



- حلقه زدن با بازو صفحه ۸۱

- حلقه زدن با بازو صفحه ۸۱

- پری دریایی صفحه ۸۰

از پایین به بالا موارد اضافی <<<...

تمرینات سبک قدیمی مثل کالیستنیکس را یادتان هست؟ برنامه به طرز عجیبی شبیه به هم به نظر می رسد. تفاوت اساسی در دقت و شکل آن است. به جای اینکه بدنتان را به شدت تکان دهید، روی کنترل حرکات خود تمرکز کنید. شما همزمان به فرم و عملکرد دست خواهید یافت.

<<<... چک لیست

- هربخش از هر تمرین به یک اندازه مهم است. اگر فکر می کنید در یک حرکت مهارت پیدا کرده اید، دوباره نگاه کنید.
- آیا با مخالفت کار کردید، یعنی بالاتنه را در مقابل اندام ها کشیده تر کردید و برعکس؟
- آیا در طول این مجموعه تمرینات پایین تنه، روی عملکرد نیمه بالایی بدن تمرکز کرده اید؟
- آیا می توانید تمرینات پيلاتس استنس خود را در بقیه تمرینات روی تشک، حتی زمانی که پاها در هوا هستند، بگنجانید؟
- در طول حرکت پيلاتس حالت ۲، آیا می توانستید با دستانتان حس کنید که عضلات چرخشی شما، پاها را به سمت موقعیت مورد نظر می کشند؟
- در حرکات Side Kicks تمرکز زیادی روی پایین تنه است که افراد بالاتنه خود را فراموش می کنند. آیا در تمام طول حرکت، سینه خود را بالا و شانه هایتان را پایین نگه داشتید؟
- برای ضربات جانبی به جلو و دایره های ضربات جانبی، آیا هنگام حرکت پا به پشت، بدون غلتیدن روی دست جلویی، راستای تنه خود را حفظ کردید؟
- وقتی دارید تمرین «ضربات روی شکم» را انجام می دهید، آیا می توانید به طور فعال تیغه های شانه تان را به پایین و به سمت هم بکشید تا از قوز کردن جلوگیری کنید و قفسه سینه را باز نگه دارید؟

اصلاح/تنظیم

<< ...

به یاد داشته باشید، برای کاهش شدت، باید اندام های خود را به مرکز بدن نزدیک تر کنید. اگر باید آنها را خم کنید، ادامه دهید.

• اگر چرخش لگن در طول ضربات جانبی خیلی شدید است، وضعیت پا را به حالت موازی تغییر دهید.

• به جای اینکه اجازه دهید ساق پاهایتان به یکدیگر تکیه دهند، موقعیت خود را تغییر دهید تا پاهایتان برای حرکت پری دریایی از هم جدا شوند.

<< ... چالش

باموقعیت های خودتان آزمایش کنید. یک تغییر جزئی در محور یا زاویه می تواند یک تمرین را به طرز چشمگیری تغییر دهد.

• یاد بگیرید که هنگام انجام سری ضربات جانبی، پای پایینی را در حالت لنگر قرار دهید تا ثبات خود را افزایش دهید.

• سعی کنید حرکت تیزر را با پاهایی که در زاویه ۴۵ درجه کشیده شده اند، هنگام بالا آمدن و پایین آمدن انجام دهید.

• اگر تمرینات خیلی آسان شدند، سعی کنید وزنه های سبک مچ پا را به حرکات Side Kicks اضافه کنید.

• برای انجام سری ضربات جانبی، دست روی تشک را پشت سر قرار دهید. آرنج خود را رو به آسمان نگه دارید.

نکات مربی

<< ...

ازچشمان خود برای قرار دادن پاهایتان در جایی که بهترین ظاهر را دارند استفاده کنید، سپس از آنجا شروع کنید و مطمئن شوید که عضلات سفت و خوش فرم به نظر می رسند.

• من تمرینات پيلاتس استنس را طوری طراحی کردم که برای بسیاری از کارهایی که در روش پيلاتس انجام می دهیم، یک سیستم پشتیبانی فراهم کند، بنابراین آنها را مرتباً تمرین کنید. به یاد داشته باشید که از باسن خود شروع کنید.

• این نسخه آزمایشی، نسخه خودم است و برای از بین بردن شک به خود و تمرین عضلات مرکزی بدن تهیه شده است. به یاد داشته باشید که روی پایین آمدن از شیب تمرکز کنید.

• ایده خوبی است که هر از گاهی با شروع از یک سمت متفاوت، بدن خود را فریب دهید. اگر معمولاً سری تمرینات پا را از سمت راست شروع می کنید، در روزهای خاص به طور متناوب با سمت چپ شروع کنید. به طور مشابه، اگر متوجه شدید که همیشه چهارزانو می نشینید و پای راست را روی آن قرار می دهید، هر از گاهی تغییری ایجاد کنید.

۱۵ دقیقه





تمرکز روی جریان
فعال کردن تقابل و ادغام - یادگیری
روش ایستادن

بالا، بالا،
و دور <<

<<< ... بالا، بالا، و دور

این برنامه آخر، حافظه عضلانی مورد نیاز شما را تعیین می کند.

برای زندگی روزمره آماده ایم. ما اغلب نیاز داریم خم شویم، بچرخیم، تکیه دهیم و دست دراز کنیم - همه این حرکات

شما اینجا اجرا خواهید کرد. هدف نهایی شما این است که به طور ناخودآگاه مشارکت کنید

برای داشتن بدنی قوی تر و ایمن تر، در هر لحظه از بیداری خود به تمرین پیلاتس بپردازید.

<<< ... اسرار از موفقیت

- بسیاری انبساط قفسه سینه را پیدا می کنند نسبتاً ظریف. به یاد داشته باشید که نیروی محرکه خود را فعال کنید (به صفحه ۱۷ مراجعه کنید) و هنگام چرخاندن سر، بازوها را پشت سر خود بکشید.
- وقتی زانو می زنی در طول کشش ران، تمام عضلات خود را از بالا تا پایین سفت کنید. باید بدنت را طوری قفل کنی که انگار یک تکه فولاد است.
- مجموعه فوت و رک حرکات تاریخی پیلاتس هستند. این حرکات اسکات مانند نیاز به یکپارچه سازی تمام بدن دارند.

بدن خود را صاف نگه دارید و سپس آنها را زیر خود بیاورید و همزمان با این کار، بالاتنه خود را بالا ببرید. وقتی زمان ایستادن فرا رسید، فقط کافی است دستان خود را روی تشک قرار دهید، انگشتان پا را زیر خود جمع کنید و به حالت ایستاده درآیید. همانطور که از یک تمرین در مجموعه تمرینات پا به تمرین بعدی می روید، به تراز بالای بدن خود توجه ویژه ای داشته باشید. مهم نیست که چگونه به آنجا می رسید، استفاده از حرکت متقارن و کارآمد بدون صرف انرژی اضافی باید هدف شما باشد.

بالا، بالا، و دور با همراه داشتن فلسفه پیلاتس در همه جا، بدن خود را برای زندگی روزمره آماده کنید.

این برنامه با دو تمرین منتهی شروع می شود که به رفع ناهماهنگی های رایج گردن کمک می کند. در ادامه، یک نوع چالش برانگیز از تمرینات صد و چند تمرین کلاسیک پیلاتس پارویی را انجام می دهیم. سپس نوبت به تمرینات کلاسیک تری می رسد که استفاده از مقاومت داخلی را تقویت می کنند. وقتی نوبت به ایستادن می رسد، برخی از تمرینات تاریخی پیلاتس را برای تقویت اندام تحتانی خود انجام خواهیم داد.

شروع و پایان

همانطور که تمرین تقویت گردن را شروع می کنید، یک دقیقه وقت بگذارید تا وضعیت بدن خود را اصلاح کنید. گردن شما امتداد ستون فقرات شماس است و اگر ستون فقرات شما خمیده باشد، تراز کردن گردن غیرممکن خواهد بود. به بالای سر خود توجه کنید، جایی که شروع به شیب رو به پایین به صورت منحنی می کند. این تاج سر است. هنگام نشست، ایستادن، زانو زدن یا دراز کشیدن، همیشه باید تاج سر را به سمت بالا و دور از خود بگیرید.

در پایان، تمرینات خود را با حرکات دو سر بازو (Side Splits) به پایان می رسانید - یک گروه تمرینی کاربردی. با تمرین دادن بدن خود برای درگیر کردن عضلات مرکزی بدن در طول این تمرینات حرکتی، شما برای حرکات غیرمنتظره ای که در زندگی واقعی با آنها مواجه خواهید شد، آماده می شوید. در اینجا، روی بالا کشیدن و دور کردن کمر از پاهایتان تمرکز کنید، در حالی که هر بار پاها را به سمت هم می کشید.

انتقال ها

حرکات کنترل شده و منظم را از تمرینات باز کردن گردن به حرکات منتهی منتقل کنید. برای تغییر به حالت زانو زدن، زانوهایتان را به داخل جمع کنید.



<<< ... پرس گردن/رول شانه

آرنج را باز نگه دارید

چهارزانوبنشینید و یک دست را پشت سرتان قرار دهید. چانه تان را به داخل و کمی پایین بکشید، در نتیجه جمجمه تان به سمت دستتان فشار دهید. گردنتان کشیده تر و کمرتان به سمت داخل کشیده می شود. با دستتان به مقاومت سرتان پاسخ دهید و تا ۳ شماره نگه دارید. به آرامی رها کنید. ۴ بار دیگر تکرار کنید تا در مجموع ۵ بار تکرار شود.

باسن را شل نگه دارید

۲

درحالی که دست ها روی زانو ها هستند، نفس عمیق بکشید و شانه ها را به جلو و به سمت گوش ها بالا بکشید. سپس شانه ها را به عقب بچرخانید و تا جایی که می توانید آنها را به پایین بکشید و همزمان با این کار بازدم کنید. نفس عمیق بکشید و ۲ بار دیگر تکرار کنید. چرخش های شانه را معکوس کرده و ۳ تکرار دیگر انجام دهید.

شانه را فشار دهید
پره ها بسته می شوند

عضلات شکم را سفت نگه دارید

خیلی بلند نشین

صاف بنشینید و پاهایتان را جلوی خود قرار

دهید. دست هایتان را روی پاهایتان قرار

و کمرتان را به داخل و بالا بکشید.

شانه هایتان را محکم به پایین فشار دهید و شروع به تکان دادن

سریع بازو هایتان به بالا و پایین کنید، به مدت ۵ شماره نفس

بکشید و به مدت ۵ شماره بیرون دهید.

نگه داشتن

عضلات شکم کار می کنند

در حالی که عضلات پاها و باسن را سفت

می کنید، به پمپاژ ادامه دهید. بدن را محکم

نگه دارید تا بالا و پایین نپرد.

یاتاب بخورید. وقتی به ۱۰۰ پمپ یا ۱۰ چرخه تنفس رسیدید، بلند

بنشینید. برای یک لحظه آخر نگاه دارید، سپس استراحت کنید.

بازوها را پمپ کنید

پاهارا نگاه دارید
محکم با هم

۴ الف
وزنه های کوچک را در دست بگیرید،
صاف بنشینید و پاهایتان را به جلو دراز
کنید. به هم فشار دهید.
آرنج هایتان را جلوی آنها را به پشت خود
بکشید تا وزنه ها در پشتتان قرار گیرند. نفس
عمیق بکشید و بازوهایتان را بدون اینکه
شانه هایتان بالا بیاید، سمت بالا بکشید.

مجیا را بلند نگه دارید



شانه هارا به پایین فشار دهید

۴ ب
نفس خود را بیرون دهید و دست هایتان را
مستقیماً از باسن پایین بیاورید. نفس خود را
داخل دهید و آنها را بالا ببرید.
دوباره بالای سر دست هایتان را بالاتر ببرید و به
طرفین باز کنید، به صورت دایره ای به پایین
بچرخانید تا دوباره شش شود. آنها را جمع کنید و دو بار
دیگر برای یک ست ۳ تایی تکرار کنید.

برخیز همانطور که
بازوها پایین تر

سینه را بالا بکشید



الف
صاف بنشینید، پاهایتان را دراز کنید، کف پاها راخم کنید و وزنه ها را از باسن خود بگیرید. نفس یکدم عمیق بکشید و دستانتان را در امتداد تشک به سمت پاهایتان فشار دهید. عیناً شکم خود را بالا نگه دارید. نفس خود را به داخل بکشید و با عبور از سینه فقرات خود به حالت نشسته درآیید و دستانتان را روی پاهایتان بگذارید.



شانه ها را بگیرید
بالای باسن

پاشنه ها را به جلو فشار دهید

ب
همچنان بازوها را به سمت جلو دراز کنید و سپس آنها را به سمت آسمان بالا ببرید. بازوها را به صورت دایره ای به سمت پایین بچرخانید. و برای شروع دوباره، در کنار خود قرار دهید. در مجموع ۳ بار تکرار کنید.

بازوها را به صورت دایره ای درون هم قرار دهید
دید محیطی

پاها را به هم فشار دهید

۶ الف
صاف بنشینید، پاهایتان را جلوی خود به هم
بچسبانید و دست هایتان را مستقیماً بالای آنها دراز
کنید. پاهایتان را دراز نگه دارید.
وپاهایتان را خم کنید. برای این عمل، نفس عمیق بکشید و کمرتان را بالا
بکشید. احساس کنید که بالای سر شما به سمت آسمان کشیده می شود.



سینه را بالا نگه دارید

ران ها را سفت نگه دارید

۶ ب
نفس خود را بیرون دهید و به سمت راست بچرخید،
همزمان دست راست را به عقب ببرید و بالاتنه را بالا
بیاورید. یک حرکت کوچک دیگر انجام دهید.
بچرخید، سپس به حالت اولیه خود برگردید. این حرکت را به
سمت چپ تکرار کنید. ۴ ست و در مجموع ۸ تکرار انجام دهید و با
هر چرخش، بازوها را محکم در مقابل هم قرار دهید.



به عقب فشار دهید
شانه به پایین

رسیدن به جلو
بازو به جلو

اینجا حسش کن

اینجا حسش کن

الف
دست هارا از دو طرف باز کنید، کف دست ها رو به پایین باشند. پاها را کمی بیشتر از عرض تشک باز کنید. پاها را خم کنید و بلند کنید. برای شروع، نفس بکشید و به سمت راست بچرخید، باسن و پاها را محکم روی تشک نگه دارید.



قد بلند شدن
همانطور که می پیچی



پاها را به پهلو بگیرید-
عرض از هم جدا

ب
سرتان را بچرخانید تا دست عقبی تان را دنبال کنید. به جلوشیرجه بزنید و دست چپتان را طوری به بیرون پای راستتان ببرید که انگار دارید پای راستتان را اره می کنید. انگشت کوچک پا. به بازدم و کشش ادامه دهید. به حالت ایستاده برگردید و تکرار کنید، به سمت چپ بچرخید. 3 ست کامل را با چرخش متناوب پاها انجام دهید.



بگذار سرت آویزان باشد

اینجا حسش کن

رسیدن به گذشته
انگشت کوچک پا

بدون اینکه حالت بدنتان را به هم بزنید، بازوها را صاف بالا ببرید و قاب بگیرید. سرو گردن را به شکل بیضی درآورید. بازوها را با مقاومت کنترل شده به پایین برگردانید (به صفحه ۱۷ مراجعه کنید). آرنج ها را نرم نگه دارید. در مجموع ۸ بار تکرار کنید، برای بالا بردن، بازدم و برای پایین آوردن، دم انجام دهید.



اسلحه به دست گرفتن
خط با گوش

ستون فقرات را در یک راستا نگه دارید

وزنه هایتان را بردارید و روی تشک به صورت صاف زانو بزنید و زانوها را به آرامی از هم باز کنید. بازوها را در دو طرف بدنتان دراز کنید و کف دست هارو به بالا باشد. عضلات مرکزی بدنتان را محکم نگه دارید و سینه تان را بالا نگه دارید.



بازوها را در داخل نگه دارید
دید محیطی

باسن را محکم نگه دارید

<<< ... انبساط قفسه سینه

۹ الف
دست هارا پشت سرتان نگه
داریدو به شانه راست و سپس
به شانه چپ نگاه کنید.
قبل از بازگشت به مرکز، نفس خود را بیرون دهید
وبازوها را به جلوی خود برگردانید. این حرکت را ۳
باردیگر تکرار کنید و در هر ست، جهت اولیه
چرخاندن سر را تغییر دهید.

۹ الف
هنوززانو زده
قائم، نگه دارید
وزن هادرست در
جلوی خود. باسن را سفت کنید و کمر
را به سمت بالا بکشید تا عضلات
مرکزی بدن فعال شوند. نفس عمیق
بکشید و بازوها را با مقاومت به پشت
خود ببرید، قفسه سینه را باز کنید و
شانه را بکشید.
همانطور که می روید، تیغه ها را به هم بچسبانید.



کشش
گردن شما

کار کردن
نیروگاه



بالا کشیدن سینه
بالا

شانه را جمع
تیغه ها



الف

روی پای خود بمانید
زانوهایی که نگه داشته اند
وزن با شما

دست ها را مستقیماً در مقابل خود، درست زیر
ارتفاع شانه، دراز کنید. برای شروع، کف دست ها را
روبه پایین قرار دهید و عضلات مرکزی بدن خود را
منقبض کنید (به صفحه ۱۷ مراجعه کنید). برای آماده
شدن، نفس عمیق بکشید.

گردنکن
شانه ها

وزن را حفظ کنید
حتی روی پاها



ب

اجازه دهید چانه تان کمی
پایین بیاید، سپس به عقب
خم شوید و کشش دهید.
جلوی ران هايتان را منقبض کنید اما ستون
فقراتتان را قوس ندهید. در پایین ترین نقطه،
باسن خود را سفت کنید و بدن خود را برای
شروع دوباره بالا بیاورید. در مجموع ۴ تکرار انجام
دهید و هر بار که دوباره بالا می آید، نفس خود
را بیرون دهید. وزنه ها را پایین بگذارید. انگشتان
پارا زیر خود قرار دهید تا به حالت ایستاده
برسید.

چشم ها را در یک سطح نگه دارید
بالا

اینجا حسش کن

صندلی را محکم کنید



<<... حرکات پا ۱ و ۲

با پا بایستید
موازی، به عرض لگن
جدا، بازوها

۱۲

درمقابل خود و در ارتفاع سینه خم
شوید. زانوهای خود را تا جایی که
می توانید خم کنید، سپس پاهای خود را
به زمین فشار دهید تا بالا بیایید. این
حرکت را ۶ بار تکرار کنید. برای پایین
آمدن، دم و برای بالا آمدن، بازدم انجام
دهید.



از زیر انداز خود پایین بیایید و در
حالت پیلاتس بایستید (به
صفحه ۱۷ مراجعه کنید).

۱۱

دست هایتان را پشت سرتان قرار دهید، آرنج هایتان
را باز کنید. نفس عمیق بکشید و زانوهایتان را خم
کنید تا به حالت اسکات پایین بیایید. اجازه دهید
پاشنه هایتان بالا بیایند. در پایین ترین نقطه اسکات،
پاشنه هایتان را به زمین فشار دهید تا دوباره بالا
بیایید. این حرکت را ۶ بار انجام دهید. برای پایین آمدن
نفس بکشید و برای بالا آمدن بازدم کنید.



سینه را بالا نگه دارید

به زانو برسد
به جلو



لنگر
پاشنه های پایین

ستون فقرات را حفظ کنید
قائم

پاشنه ها بلند می شوند
وپایین تر



<<< حرکات پا ۳ / کشش تاندون

۱۳

ایستادن با پا
باهم و بازو

در جلو امتداد یافته برای
برای حفظ تعادل، انگشتان پا را به سمت
بالا خم کنید و بقیه پا را محکم به پایین فشار
دهید. عضلات شکم را به داخل بکشید،
سپس به حالت اسکات خم شوید. در
صورت امکان پاشنه ها را پایین نگه دارید و
تأحد امکان صاف بمانید و در برابر تمایل به
خم شدن بیش از حد به جلو در ستون
فقرات مقاومت کنید. با بازدم و با مقاومت
به بالا برگردید. عجله نکنید. در مجموع ۶ بار
تکرار کنید.



۱۴

بازگشت به پلاتس

ایستادن، در حالی که دست ها

در جلوی سینه جمع شده اند

با پنجه های پا محکم به زمین فشار

دهید تا پاشنه هایتان بلند شوند.

۳ شماره. با کنترل پایین بیایید. این حرکت را ۶
بار تکرار کنید، هنگام بالا آمدن نفس را بیرون
دهید و هنگام پایین آمدن نفس را داخل
بکشید.

تکیه نده
برگشتنگه داشتن
باسن
تنگارسال
باسن به عقب

نمای داخلی

انگشتان پا را بالا ببرید



۱۵

یکبار دیگر، در حالت پيلاتس بایستید، بازوها به طرفین شما. با پای چپ خود به جلو خم شوید و تمام وزن خود را روی آن منتقل کنید. پای راست خود را محکم روی زمین نگه دارید. پای چپ خود را به سمت پای راست بکشید تا دوباره شروع شود. برای خم شدن، نفس بکشید و برای عقب کشیدن پا، 4 بار روی هرپا، نفس خود را بیرون دهید.



۱۶

بازگشت به پيلاتس موضع، با رسیدن بازوها به طرفین. با پای چپ به پهلو خم شوید، سپس پا را به سمت داخل بکشید و تا حد امکان سریع آن را صاف کنید تا قسمت بالایی و داخلی ران ها فعال شود. 3 بار دیگر تکرار کنید. با پای دیگر در کنار بدن تکرار کنید.

شانه ها را نگه دارید پایین

کمر را بالا بگیر

جاذبش کن

بازوها را در داخل نگه دارید دید محیطی

پای چپ را خم کنید عضلات داخلی ران ها کار می کنند



بالا، بالا، و دور <<



۱۵ دقیقه خلاصه

خلاصه بالا، بالا و دور



۳ الف
- صد
صفحه ۹۵



۱
- پرس گردن
صفحه ۹۴



۳ ب
- صد صفحه



۲
- رول شانه صفحه ۹۴



۹ الف
- انبساط قفسه سینه صفحه ۱۰۱



۸ ب
- لوتوس صفحه ۱۰۰



۸ الف
- لوتوس صفحه ۱۰۰



- قایقرانی ۱
صفحه ۹۶



۹۵

- قایقرانی ۱ صفحه ۹۶



- کشش ران صفحه ۱۰۲

- کشش ران صفحه ۱۰۲

- انبساط قفسه سینه صفحه ۱۰۱



- پیش‌ستون فقرات
صفحه ۹۸

- پیش‌ستون فقرات صفحه ۹۸



- قایقرانی ۲
صفحه ۹۷

- قایقرانی ۲ صفحه ۹۷



- حرکات پا ۳ صفحه ۱۰۴



- حرکات پا ۲ صفحه ۱۰۳



- حرکات پا ۱ صفحه ۱۰۳



- اره
صفحه ۹۹



- اره صفحه ۹۹

۸



- تقسیم بندی های جانبی صفحه ۱۰۵

- تقسیمات جلوه صفحه ۱۰۵

- کشش تاندون صفحه ۱۰۴

< بالا، بالا، و دورموارد اضافی

سرعت زندگی روزمره خود را در نظر بگیرید. آیا تا به حال واقعاً وقت دارید که برای یک حرکت، یک حرکت کششی یا تغییر وزن خود آماده شوید؟ بعید است. زندگی سریع اتفاق می افتد. یک برنامه ورزشی ایده آل شما را برای آن سرعت آماده می کند. از این برنامه برای آماده شدن برای روز عادی خود استفاده کنید.

<<< ... چک لیست

- هنگام انجام این برنامه، مطمئن شوید که توجه خود را به یک ناحیه از بدن محدود نمی کنید. تمام عضلات شما باید کار کنند.
- آیا در تمام طول برنامه روی وضعیت بدن خود تمرکز داشتید؟
- آیا احساس ایجاد فاصله بین مهره هایتان را برای کشیده تر کردن ستون فقرات خود تجربه کرده اید؟
- آیا می توانید سطح کار مورد نیاز در ناحیه کمر و خستگی ناشی از آن را در حالت نشسته کامل حس کنید؟
- آیا توانستید در طول صد روز، ران های داخلی خود را منقبض و پاها را بسته نگه دارید؟
- برای تمرین پارو زدن نوع ۱، بالاتنه باید عمودی بماند در حالی که دست ها بالا و پایین می روند. آیا توانستید حرکت را از مرکز بدن خود شروع کنید تا بدنتان پایدار بماند؟
- باز کردن بازوی عقب در طول چرخش ستون فقرات نسبتاً ساده است، اما چرخاندن کل سمت مخالف قفسه سینه به جلو دشوار است. آیا توانستید در تمام مدت به دور ستون فقرات خود بچرخید و قد خود را در تمام طول تنه افزایش دهید؟
- در شدیدترین بخش کشش ران، جایی که بدن شما به عقب خم می شود، آیا توانستید باسن خود را سفت کنید تا کشش بیشتری در جلوی ران ها ایجاد شود؟
- در مجموعه تمرینات پا، زمان بندی حرف اول را می زند. به جای اینکه بدنتان را با عجله در حرکات درگیر کنید، کمی سرعت خود را کم کنید تا کار عضلاتان بیشتر شود و فایده بیشتری داشته باشد.

اصلاح/تنظیم

<<< ...

- اضافه کردن وزنه به برنامه تان می تواند چالش برانگیز باشد. قبل از اضافه کردن وزنه، تمرینات را بدون وزنه تمرین کنید.
- برای هرگونه تمرین نشسته که باعث ایجاد فشار در حالت های صاف پا می شود، زانوهارا نرم کنید یا به صورت چهارزانو بنشینید.
- برای حرکات پا ۱، ۲ و ۳، عمق خمیدگی زانوهارا کاهش دهید.
- هنگام زانو زدن، یک بالشتک زیر خود قرار دهید تا از زانوهایتان محافظت کند.
- هنگام انجام حرکت پیچش ستون فقرات، دست هایتان را روی سینه یا پشت سرتان قرار دهید تا دامنه حرکت کاهش یابد.

<<< ... چالش

- به یاد داشته باشید، اگر تمرین چالش برانگیز به نظر نمی رسد، به اندازه کافی سخت تلاش نمی کنید. جزئیات را مرور کنید و دوباره امتحان کنید.
- به یاد داشته باشید، در طول پارو زدن ۱ و ۲، به طور مداوم احساس کنید که بالای سرتان بالاتر می رود.
- یاد بگیرید که در اره کمی عمیق تر کشش ایجاد کنید - فقط پس از اینکه تا حد امکان پیش رفتید، بالا بیایید.
- خودتان را طوری تمرین دهید که هر زمان که نشسته اید و پاها کنار هم هستند، مانند پارو زدن ۱ و ۲، عضلات داخلی ران را به طور خستگی ناپذیری به کار بگیرید.
- سعی کنید در حرکات پیچشی یا چرخشی، مخالفت را به طور اغراق آمیزی نشان دهید.

<<< ... نکات مربی

- توجه داشته باشید که مرکز ثقل و تعادل شما با بالا رفتن از حالت های مختلف تغییر خواهد کرد.
- بدن ما از بدو تولد تا کودکی یک توالی رشدی را دنبال می کند، از حالت درازکش به حالت نشسته، زانو زده و در نهایت، ایستاده. این برنامه شما را از این توالی عبور می دهد اما به شما این فرصت را می دهد که تقارن خود را بررسی کنید.
- هنگام انجام سری حرکات پا، بلند شدن با کنترل سخت ترین حرکت است. به جای اینکه سعی کنید از زمین بلند شوید، به ایجاد سوراخی در زمین با پاهایتان فکر کنید. هر چه محکم تر به زمین فشار بیاورید، زمین بیشتر به شما فشار می آورد.
- حرکات اسپلیت از جلو و پهلو، با اندام ها، آنچه را که در درون بدن اتفاق می افتد، منعکس می کنند. تصور کنید که عضلات شما با نزدیک شدن پاها به یکدیگر، به سمت داخل و بالا کشیده می شوند.

۱۵ دقیقه



تمرکز بر ثبات
مکانیک صحیح بدن را فعال کنید
داستان پيلاتس را بياموزيد

فرا تراز تمرين <<



تمرین برنامه

پيلاتس روزمره قرار است در دسترس، قابل دستیابی و راحت باشد.

چه ۱۵ دقیقه سه بار در هفته باشد و چه ۴۵ دقیقه هر روز

به تناسب اندام روزانه خود اختصاص دهید، پيلاتس روزمره می تواند متناسب با آن ساختار یابد

برنامه شما. در زیر سه برنامه برای شروع شما آورده شده است.

و پنجشنبه ها می توانید آزمایش کنید که چقدر می توانید اصول و موقعیت های اصلی را در سه برنامه دیگر در یک تمرین طولانی ۳۰ دقیقه ای ادغام کنید. اگر می توانید ۳۰ تا ۴۵ دقیقه در روز را مدیریت کنید، توصیه می کنم تمرین روزه روز را هر روز انجام دهید و سپس برنامه های متناوب را دنبال کنید و یک روز را به عنوان طولانی ترین روز تمرین خود انتخاب کنید.

اگر فقط ۱۵ دقیقه در روز و سه بار در هفته وقت دارید، به سادگی چهار برنامه را تغییر دهید و هر روز یک برنامه متفاوت انتخاب کنید تا زمانی که هر چهار برنامه را به طور کامل انجام داده باشید و آماده شروع مجدد باشید. اگر می توانید بین ۱۵ تا ۳۰ دقیقه در روز وقت بگذارید، تمرین «روز به روز» باید به صورت متناوب و سه روز در هفته انجام شود تا بر عضلات مرکزی بدن تأکید و آنها را توسعه دهد. سه شنبه ها

<<<... پيلاتس برنامه ریز تمرین

زمان موجود			
۱۵ دقیقه، ۳ بار در هفته	۱۵ تا ۳۰ دقیقه در روز	۳۰ تا ۴۵ دقیقه در روز	
دوشنبه	روزبه روز (هفته ۱) بالا، بالا و پایین (هفته ۲) از پایین به بالا (هفته ۳)	روزبه روز	روزبه روز از بالا به پایین
سه شنبه	بالا، بالا، و دور از بالا به پایین	روزبه روز بالا، بالا، و دور	
چهارشنبه	از بالا به پایین (هفته اول) روز به روز (هفته دوم) بالا، بالا، و دور (هفته ۳)	روزبه روز	روزبه روز از پایین به بالا از بالا به پایین
پنجشنبه	از پایین به بالا، بالا، و دور	روزبه روز بالا، بالا، و دور	
جمعه	از پایین به بالا (هفته اول) از بالا به پایین (هفته دوم) روز به روز (هفته سوم)	روزبه روز	روزبه روز از پایین به بالا

انعطاف پذیری داخلی

این مجموعه تمرینات انعطاف پذیری بالایی دارد. می توانید تصمیم بگیرید که هر روز یک برنامه یا در صورت تمایل هر چهار برنامه را انجام دهید. در ابتدا، همیشه عاقلانه است که به آرامی برنامه را شروع کنید و روز خود را به یک یا دو برنامه محدود کنید. پس از دو یا سه هفته، می توانید یک برنامه طولانی تر را امتحان کنید.

برای اینکه در مسیر درست بمانید، حتماً برای تمرین خود برنامه ریزی فعال داشته باشید. توصیه می کنم تمرین خود را در برنامه ریز خود یادداشت کنید تا به اندازه سایر تعهدات آن به آن اهمیت داده شود. به یاد داشته باشید که سلامتی و تندرستی شما همیشه باید در نظر گرفته شود.

نقطه کانونی زندگی شما.

اگر روزهایی هست که نمی توانید به تمرین خود برسید، در مورد آن بخوانید یا دی وی دی تماشا کنید. در هر صورت، مطالعه یک روش فیزیکی بدون درگیر شدن، مزیت شگفت انگیزی دارد. شما در واقع می توانید فرم خود را بهبود بخشید، تکنیک خود را بالا ببرید و تمرین خود را اصلاح کنید، حتی بدون انجام تمرین. این پدیده به عنوان همدلی فیزیولوژیکی شناخته می شود و اگرچه باعث افزایش توده عضلانی یا کاهش کمر شما نمی شود، اما می توانید تنها با مشاهده دقیق، یاد بگیرید و به طور قابل توجهی پیشرفت کنید.

برای یادگیری وقت بگذارید در مورد تمرینات. صرفاً نگاه کردن به تصاویر و خواندن در مورد تمریناتی که انجام می دهید، در واقع به شما کمک می کند تا تمرین خود را به طور قابل توجهی بهبود بخشید.



بعد از تمرین

وقتی در مسابقات تناسب اندام شرکت می‌کنم، همیشه از یک چیز خاص لذت می‌برم.

پدیده بعد از تمریناتشان، و در اولین فرصت، دانش آموزان

به سرعت به حالت نامناسب خود برمی‌گردند و با قوز کردن از اتاق بیرون می‌روند

شانه‌ها، سینه‌های فرورفته و قسمت میانی بدن برجسته. اما پیلاتس اینطور نیست.



در شما پیلاتس روزمره در طول تمرینات، از شما خواسته شده است که استقامت عضلات وضعیتی خود را افزایش دهید. عضلات اطراف ستون فقرات و عضلاتی که در امتداد آن از دم تا سر شما قرار دارند، در تمام طول تمرین برای انجام تمرینات فراخوانده شده‌اند. متأسفانه برای این گروه خاص از عضلات، مگر اینکه به پشت دراز کشیده باشید، آنها استراحت نمی‌کنند. با کار کردن روی این عضلات وضعیتی، در موقعیت بهتری برای به کارگیری مکانیک بدن پس از تمرین قرار می‌گیرید. زمانی که آنها بیشترین اهمیت را دارند!

این بدان معنا نیست که مکانیک ضعیف بدن گهگاه دوباره ظاهر نمی‌شود. من با کشش عادت‌های بد همدردی می‌کنم. من شخصاً از نسل وضعیتی بدنی نامناسب هستم. به عنوان مثال، وقتی بدن شما در حالت نشسته قرار می‌گیرد، اتفاق وحشتناکی می‌افتد. تمام فعالیت‌های عضلانی متوقف می‌شود. برای مقابله با این حالت سکون عضلانی، حتماً در فواصل منظم از صندلی خود بلند شوید. حداقل، بایستید و دست‌هایتان را به بالای سر ببرید و بدن خود را بکشید. عدم فعالیت مداوم غیرطبیعی و آسیب‌زا است. وقتی یک بیمار بستری در بیمارستان بستری است، تنها ۱۲ ساعت بی‌حرکتی طول می‌کشد تا زخم بستر شروع به شکل‌گیری کند. حرکت و جریان خون برای زندگی حیاتی هستند.

اگر ورزش می‌کنید و سپس به سر کار برمی‌گردید، از انرژی که بلافاصله پس از تمرین به دست می‌آورید، نهایت استفاده را ببرید. به جای اینکه به یک نقش بی‌تحرك برگردید، سعی کنید تا حد امکان حرکت کنید. اگر بعد از تمرین رفت و آمد می‌کنید، بخشی از مسیر را بایستید تا عضلات شما زمان برای تنظیم داشته باشند. اگر مجبور به نشستن هستید، از این فرصت استفاده کنید و روی وضعیت نشستن خود کار کنید. سعی کنید سینه را بالا نگه دارید و عضلات شکم را تکیه دهید.

صاف بنشینید! پس از بازگشت به فعالیت‌های عادی خود، به یاد داشته باشید که تراز ستون فقرات خود را حفظ کنید. وضعیت نشستن خوب، عملکرد اندام‌های داخلی شما را بهبود می‌بخشد و سطح انرژی شما را افزایش می‌دهد.

کشش

کشش برای بدن مفید است، اما هرگز قبل از تمرین انجام ندهید. تحقیقات پیشرفته نشان می‌دهد که این کار مضر است! قدرت شما به طرز چشمگیری کاهش می‌یابد زیرا عضلات شما در پاسخ به آن به سادگی از کار می‌افتند. این به این معنی نیست که نباید حرکات کششی انجام دهید. به هر حال، انجام دهید. اما این کار را بعد از تمرین انجام دهید، زمانی که کشش شما بیشترین فایده را خواهد داشت.

انعطاف پذیرتر شوید. این تنها روش افزایش قابلیت کشسانی بافت است. اگر بعد از تمرین وقت ندارید حرکات کششی انجام دهید، بعد از دوش گرفتن، وقتی عضلاتتان به اندازه کافی گرم شدند، چند حرکت کششی ساده انجام دهید.

درد

مانند هر برنامه تمرینی مؤثر، مقابله با درد طبیعی است. این درد ناشی از پارگی های ریز عضلات است، اما خبر خوب این است که با بازسازی و ترمیم، نسخه ای خوش فرم، تراشیده و کمی بزرگتر نسبت به نسخه قبلی خود تبدیل می شود.

در پیلاتس اغلب دو روز بعد از تمرین درد می دهد و نه روز بعد. برای کمک به تسکین آن، قبل از شروع تمرین حتماً آب بنوشید. در روزهایی که احساس درد عضلانی دارید، بهترین درمان حرکت است. می دانم بعید به نظر می رسد. اکثر مردم فکر می کنند اگر احساس درد می کنید باید استراحت کنید، اما با جاری کردن خون در ناحیه دردناک، تعادل را به سیستم خود باز می گردانید و روند بهبودی خود را تسریع می کنید. در صورت امکان، باید چند حرکت پیلاتس را در روزهایی که بیشترین درد را احساس می کنید، انجام دهید.

درازش کن! حرکات کششی را فقط باید بعد از تمرین انجام دهید - هرگز قبل از آن. این کشش ساده همسترینگ را می توان در هر جایی که می توانید پای خود را بالا نگاه دارید، انجام داد. قابلیت باسن خود را صاف و سینه خود را بالا نگاه دارید. باسن خود را روی ران خود قرار دهید و به آرامی به کشش متمایل شوید.

همیشه یک نفر در کلاس من هست که در حالت درازکش، بالا و پایین می پرد و سعی می کند کشش عمیق تری ایجاد کند. هیچ چیز نمی تواند کم اثرتر باشد. این «کشش بالستیک» در واقع باعث می شود عضلات شما حتی سفت تر منقبض شوند. تنها با کشش ایستا و مداوم، یعنی نگاه داشتن کشش کاملاً بی حرکت و ریلکس کردن آن، می توانید



انگیزه ابزارها

ورزش به شما کمک می کند تا زندگی روزمره خود را بگذرانید، اما زندگی به شما نشانه هایی می دهد تا به ورزش خود انگیزه دهید. اگر می خواهید بالاتر، سریع تر و بهتر بروید، ورزش این کار را خواهد کرد. کمکت می کنم. آقای پیلاتس فهمید که انگیزه تجمعی است. او گفت شروع کن فقط با ۱۰ دقیقه در روز. همین شروع کوچک می تواند اثرات گسترده ای داشته باشد.

<<< ... نکاتی برای به تمرین خود کمک کنید

- ریتم اهمیت دارد. به یاد داشته باشید که با ریتم قلب خود ورزش کنید. با پیشرفت شما، تمرین شما باید کوتاه تر و سریع تر شود.
- پیلاتس زنده! از پیلاتس در زندگی روزمره استفاده کنید تا بدنتان متقارن و در یک راستا باشد؛ به جای خم شدن به یک طرف، روی پاهای صاف بایستید؛ به جای زانو زدن، مچ پاهایتان را روی هم قرار دهید؛ با گام های بلند راه بروید و هنگام راه رفتن، باسن خود را جلو ببرید.
- پیمان بندها! با یک دوست یک سیستم پشتیبانی ایجاد کنید تا مطمئن شوید که در هر صورت، مسیر را ادامه می دهید.

چند مورد اضافی در طول روز. همچنین می توانید زمانی را برای نشان دادن مهارت خود به شخص دیگری اختصاص دهید. تقویت مثبت، تأثیر زیادی در ایجاد انگیزه دارد.

رفیق، بلند شو

مطالعات نشان می دهد افرادی که با یک دوست ورزش می کنند، طولانی تر و سخت تر ورزش می کنند. برنامه ریزی کنید که پیلاتس را با کسی انجام دهید و سپس مراقب یکدیگر باشید تا از قافله عقب نمانید. رد کردن یک دوست بی نهایت سخت تر از نادیده گرفتن خودتان است. و کمی رقابت بین دوستان نیز می تواند بسیار الهام بخش باشد. در نهایت، سعی کنید به یک

یکی از نقل قول های مورد علاقه من در مورد پیلاتس این است: «تناسب اندام نه از طریق خرید مستقیم و نه از طریق تفکر آرزومندانه به دست می آید.» غلبه بر موانع روانی ورزش می تواند دلهره آور باشد. در اینجا چند فکر جایگزین برای شعله ور کردن انگیزه ورزش در شما آورده شده است:

برای تولید انرژی به انرژی نیاز است: بعد از ورزش احساس بیداری بیشتری خواهید داشت، نه خستگی بیشتر. ورزش فقط به اندازه ای که شما انجام می دهید، مؤثر است: اگر احساس کمبود انرژی دارید، ورزش سبک انجام دهید. لازم نیست هر بار که ورزش می کنید، خودتان را تا سر حد توانتان تحت فشار قرار دهید. اشکالی ندارد که در بعضی روزها استراحت کنید. ورزش کار نیست: به برنامه تناسب اندام خود به عنوان یک کالای لوکس نگاه کنید. مطمئناً یک برنامه ی حفظ سلامتی است، اما برای بدن شما یک کار طاقت فرسا نیست؛ بیشتر شبیه دسر است!

حفظ انگیزه

در اینجا چند نکته مورد علاقه من برای حفظ انگیزه که از مشتریان و کارکنانم گلچین شده اند، آورده شده است:

پاداش ها: برای هر هفته ای که برنامه ورزشی تان را کامل می کنید، یک کار خوب برای خودتان انجام دهید. مثلاً مانیکور کنید، برای یک رویداد بلیط بخرید. بررسی واقعیت: کمی به خودتان استراحت بدهید. انجام دادن همین تمرین کافی است. اگر انرژی لازم برای تلاش بیشتر را ندارید، باز هم مفید خواهد بود.

ریتم: این در دنیای پیلاتس تابو است، اما اگر مطمئن هستید که موسیقی ابرقهرمان پیلاتس درون شما را آزاد می کند، پس آن را امتحان کنید. آهنگ های مورد علاقه تان را پخش کنید و شروع کنید.

تقویت: اگر ورزش خاصی را دوست دارید، انجام دهید

تمرینات مکمل

من شنای وزنه برداری و یوگا را برای تکمیل پیلاتس پیشنهاد می‌کنم؛ شنای به دلیل مزایای قلبی عروقی غیر ضربه ای آن؛ وزنه برداری برای افزایش تراکم استخوان و سرعت متابولیسم؛ یوگابه دلیل سکوت و آرامش آن. نکته ای که در اینجا وجود دارد این است: ورزش ها را با هم ترکیب کنید. بدن شما به مرور زمان بامزایای تمرین سازگار می شود، بنابراین مهم است که به صورت دوره ای تغییراتی در آن ایجاد کنید. هر نوع تمرین دیگری را که انتخاب می کنید، مطمئن شوید که تمام اصول پیلاتس خود را در آن گنجانده اید. و به یاد داشته باشید، بهترین ورزشی که می توانید انجام دهید، ورزشی است که از آن لذت می برید!

تنهاترو! برنامه ورزشی خود را تغییر دهید و یک دوست را با خود همراه کنید. به جای بیرون رفتن برای صرف قهوه، با هم ورزش کنید.

بعضی از حرکاتی که یاد گرفته اید را به دوستان یاد بدهید. آموزش دادن اغلب یک فرآیند یادگیری است. همانطور که تمرینات را برای شخص دیگری تشریح و توضیح می دهید، اطلاعاتی را برای بدن خودتان جذب خواهید کرد.

متعهد باشید

متخصصان می گویند ۲۱ روز طول می کشد تا یک عادت جدید ایجاد شود. بعد از یک جلسه تمرین، تغییری نخواهید دید، اما آن را حس خواهید کرد! به ۲۱ روز این کار متعهد شوید. یک تقویم بردارید و روزها را تیک بزنید. من انتظار دارم که در چند روز آخر دیگر شمارش معکوس نداشته باشید. در عوض، شمارش صعودی خواهید داشت - تعداد تکرارهای افزایش یافته ای را که می توانید انجام دهید، تمرین طولانی تری را که می توانید انجام دهید و در نهایت، ساعات باقی مانده تا تمرین عالی بعدی خود را بشمارید.



داستان از پیلاتس

مدهای تناسب اندام می آیند و می روند. سیستم های ورزشی جدید ظاهر می شوند و ناپدید می شوند. یک شبه، تعداد کمی از آزمون زمان سربلند بیرون می آیند. پیلاتس رسماً روش خود را تأسیس کرد در دهه ۱۹۲۰ و امروز سیستم آمادگی جسمانی او از همیشه قوی تر است. در سراسر جهان، حدود ۱۰ میلیون نفر پیلاتس تمرین می کنند. واضح است که پیلاتس مؤثر است!



جوزف پیلاتس او از پیشگامان تناسب اندام بود که از رشته های باستانی و فناوری مدرن الهام گرفت تا یک سیستم کاملاً جدید برای آمادگی جسمانی ایجاد کند.

با وجود شروع دشوار به عنوان یک پسر ضعیف و بیمار، پیلاتس جوان به آناتومی و حرکت علاقه مند شد و یوگا و همچنین زن و رژیم های تمرینی یونان و روم باستان را مطالعه کرد. در نتیجه، در سن ۱۴ سالگی، او از نظر بدنی فوق العاده ای بود و شروع به مدل شدن برای نمودارهای آناتومی کرد.

با خواندن گفته های جوزف پیلاتس و تاریخچه ی او، مشخص می شود که او

آنقدر روایت های مختلفی از تاریخچه پیلاتس وجود دارد که تشخیص حقیقت می تواند دشوار باشد. اما گاهی اوقات تشخیص آنچه حقیقت ندارد آسان تر از جستجوی آنچه حقیقت دارد است. در اینجا برخی از افسانه های رایج در مورد پیلاتس که رد شده اند، آورده شده است.

• پیلاتس برای رقصنده هاست. غلط. پیلاتس مطمئناً مورد علاقه ی رقصندگان است. اما جوزف پیلاتس هنگام طراحی سیستم خود، مخاطب خاصی را در نظر نداشت.

• پیلاتس رقصنده بود. نه. جوزف پیلاتس خیلی چیزها بود - شیرجه رو، ژیمناست، بوکسور و آکروبات باز، اما او هرگز رقصنده نبود.

• پیلاتس یک تکنیک کششی است. نه. اما هر تمرینی یک جزء افزایش طول دارد. یک جلسه پیلاتس مطمئناً می تواند برای رفع گرفتگی عضلات تنظیم شود، اما این تنها تمرکز آن نیست.

• پیلاتس به دستگاه ها نیاز دارد. بله. و خیر. تمرین پیلاتس روی مت، یک تمرین کامل بدن است که نیازی به هیچ وسیله ای ندارد. برای انجام کل سیستم پیلاتس، باید یک باشگاه با تجهیزات مناسب پیدا کنید.

• پیلاتس یک ورزش زنانه است. مطلقاً نه. جوزف پیلاتس روش خود را برای زنان ابداع نکرد. در واقع، این روزها مردان در حال بازپس گیری پیلاتس هستند و مربیان مرد بیشتری نسبت به همیشه در دسترس هستند.

مرد

جوزف پیلاتس در سال ۱۸۸۰ در نزدیکی دوسلدورف در شهری به نام مونشن گلدباخ متولد شد. والدین او در زمینه سلامت و تناسب اندام فعالیت داشتند، پدرش ژیمناست و مادرش متخصص طب طبیعی بود.

در آن زمان، تخت های بیمارستانی با فنر ساخته می شدند، بنابراین آقای پیلاتس با اتصال این فنرها به ستون های تخت ها، شروع به آزمایش کرد و از این طریق به عضلات ضعیف کمک کرد.

این دستگاه خاص چندین تغییر شکل را پشت سر گذاشته و در دنیای مدرن پیلاتس با نام کادیلک یا گاهی اوقات با نام میز دوزنقه ای شناخته می شود. علاوه بر این، پیلاتس یک قاب چوبی با یک کالسکه کشویی و فنرهای متغیر ایجاد کرد که از نظر تنوع و دسترسی از سایر اختراعات او پیشی گرفت. او این دستگاه را اصلاح کننده جهانی نامید. اصلاح کننده جهانی امروزه رایج ترین دستگاه مورد استفاده است و می توان آن را در اکثر، اگر نگوییم همه، استودیوهای اختصاصی پیلاتس در سراسر جهان یافت.

آقای پیلاتس تا زمان مرگش در سال ۱۹۶۷، ده ها دستگاه مجزای همراهی با مجموعه عظیم تمریناتش ساخته بود.

روش

امروزه، پیلاتس همه جا هست - در خانه های مردم، در تلویزیون و در باشگاه های ورزشی. این روش به نوعی در مراکز تناسب اندام در سراسر جهان موجود است. مدل های ترکیبی، ترکیبی و چند تمرینی وجود دارد که همگی به طور کامل یا جزئی بر اساس روش پیلاتس بنا شده اند.

سنت پیلاتس از طریق پنج شاگرد باقی مانده ی خود - جوزف پیلاتس به معلمان بی شماری منتقل می شود. این معلمان استاد زندگی خود را وقف آموزش کرده اند و نسخه های خود را منتقل کرده اند و بدین ترتیب تکامل این کار را ادامه داده اند. با این حال، با رشد این روش، حفظ اثر اصلی به طور فزاینده ای اهمیت پیدا می کند تا مطالب آن یکپارچگی خود را حفظ کنند.

اینکه پیلاتس قبلاً چه بوده یا قرار است چه شود، از اینکه پیلاتس امروز برای شما چه جایگاهی دارد، اهمیت کمتری دارد. اگر شما هم مثل من پیلاتس را به عنوان یک تمرین جامع که قدرت، ثبات و تحرک لازم برای سلامت کلی را فراهم می کند، تجربه می کنید، پس هیچ دلیلی برای انجام ندادن آن وجود ندارد.

در محیط استودیویی نمایش داده می شود. یک ردیف از دستگاه های اصلاح کننده جهانی، همانطور که امروزه ساخته می شوند. این رایج ترین دستگاه پیلاتس مورد استفاده در سراسر جهان است.

درواقع یک فرد آینده نگر بود. و این به هیچ وجه محدود به ورزش نبود. می توان گفت که او با اختراع صندلی ووند - که قرار بود در مواقعی که برای ورزش استفاده نمی شود، به عنوان مبلمان عمل کند - اولین باشگاه خانگی را ایجاد کرد. او همچنین یک نوع تبلیغات تبلیغاتی ضبط کرد و کار و دستگاه های خود را به عموم نشان داد. او به طور معمول از مشتریان خود قبل و بعد از ورزش عکس می گرفت تا نتایج چشمگیر آنها را ثبت کند. اگر او امروز زنده بود، پیلاتس با استراتژی های بازاریابی او به روز می شد. متأسفانه برای او، اودر طول زندگی خود متوجه موفقیت روش خود نشد.

یکی از بزرگترین رویاهای او این بود که روشش را در مدارس سراسر جهان به کار گیرد. امروزه در ایالات متحده، جنبشی در حال انجام است و چندین مدرسه این سیستم را پذیرفته اند.

ماشین آلات

اگرچه آقای پیلاتس با سیستم تمرینات زمینی خود شروع کرد، اما توجه خود را به اختراع دستگاه هایی مخصوص روش خود معطوف کرد. الهام او از منابع مختلفی گرفته شده است و داستان هایی که خلاقیت او را احاطه کرده اند، محدودیتی ندارند. به عنوان مثال، اغلب گفته می شود که پیلاتس دایره جادویی خود (اگر بخواهید، یک ران مستر اصلی) را از نوارهای فولادی بشکه های آبجو ساخته است. اینکه چگونه او تجهیزات بزرگتر فنری خود را اختراع کرد، نتیجه کارآموزی او در جزیره من در طول جنگ جهانی اول بود. پیلاتس در حال آموزش رفقای اسیر خود بود که بسیاری از آنها در بستر بیماری بودند. در

