

PILATES

Μια σύγχρονη και δημοφιλή μέθοδος εκγύμνασης

Εισηγητής: Πέγιος Χρήστος

ΕΜΕΙΣ ΚΑΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ



Η ΣΩΣΤΗ ΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ



Sway
Back



Lumbar
Lordosis



Thoracic
Kyphosis

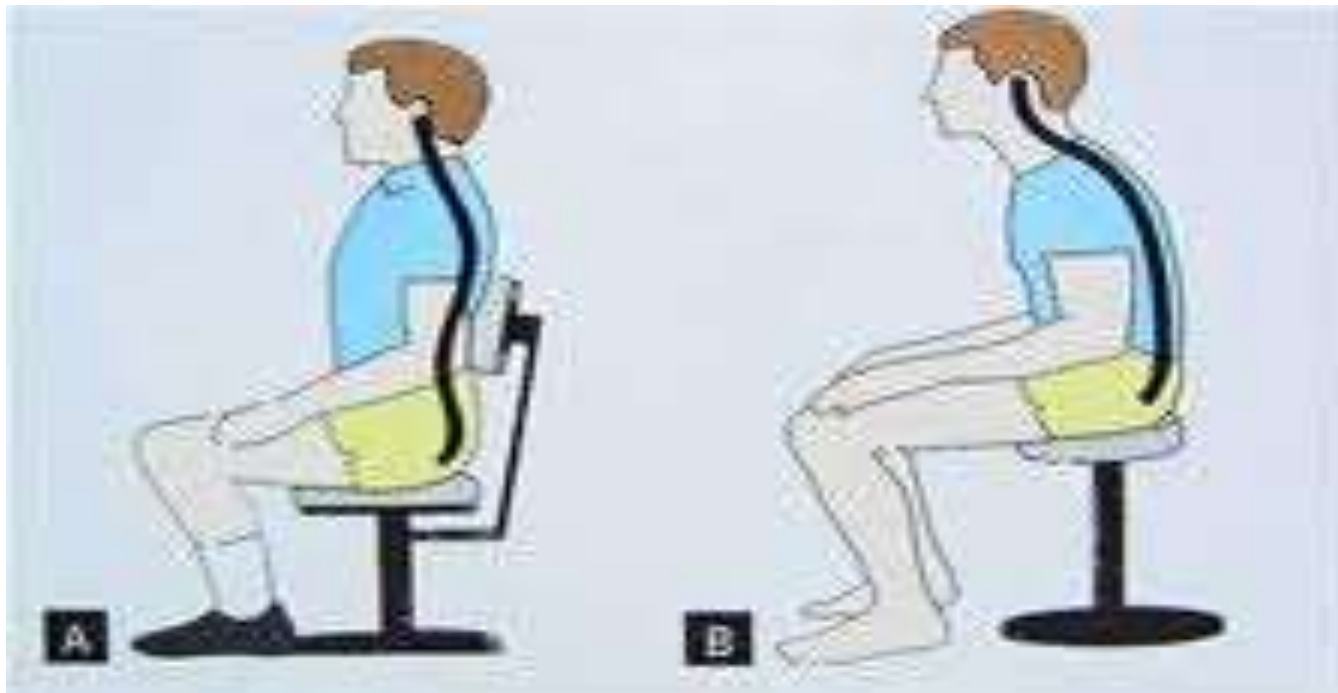


Forward
Head



Good
Posture

❖ Η στάση σώματος περιγράφει τον τρόπο που στεκόμαστε, καθόμαστε ή ξαπλώνουμε. Σωστή είναι δηλαδή η στάση κατά την οποία διατηρούνται οι φυσικές καμπύλες του σώματος. Απαιτεί τονωμένο και ενδυναμωμένο μυϊκό σύστημα, ικανό να στηρίζει τη σπονδυλική στήλη σε όλα της τα σημεία.



Η σωστή στάση του σώματος:

- ✓ Βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και την αναπνοή.
- ✓ Τονώνει το νευρικό σύστημα.
- ✓ Βελτιώνει τις επιδόσεις στην άσκηση.
- ✓ Μειώνει τον κίνδυνο τραυματισμού.
- ✓ Επιτρέπει στους μύες να δουλεύουν πιο εποικοδομητικά χρησιμοποιώντας λιγότερη ενέργεια.
- ✓ Μειώνει την κούραση, το άγχος και τους πόνους.

Η ΛΑΝΘΑΣΜΕΝΗ ΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

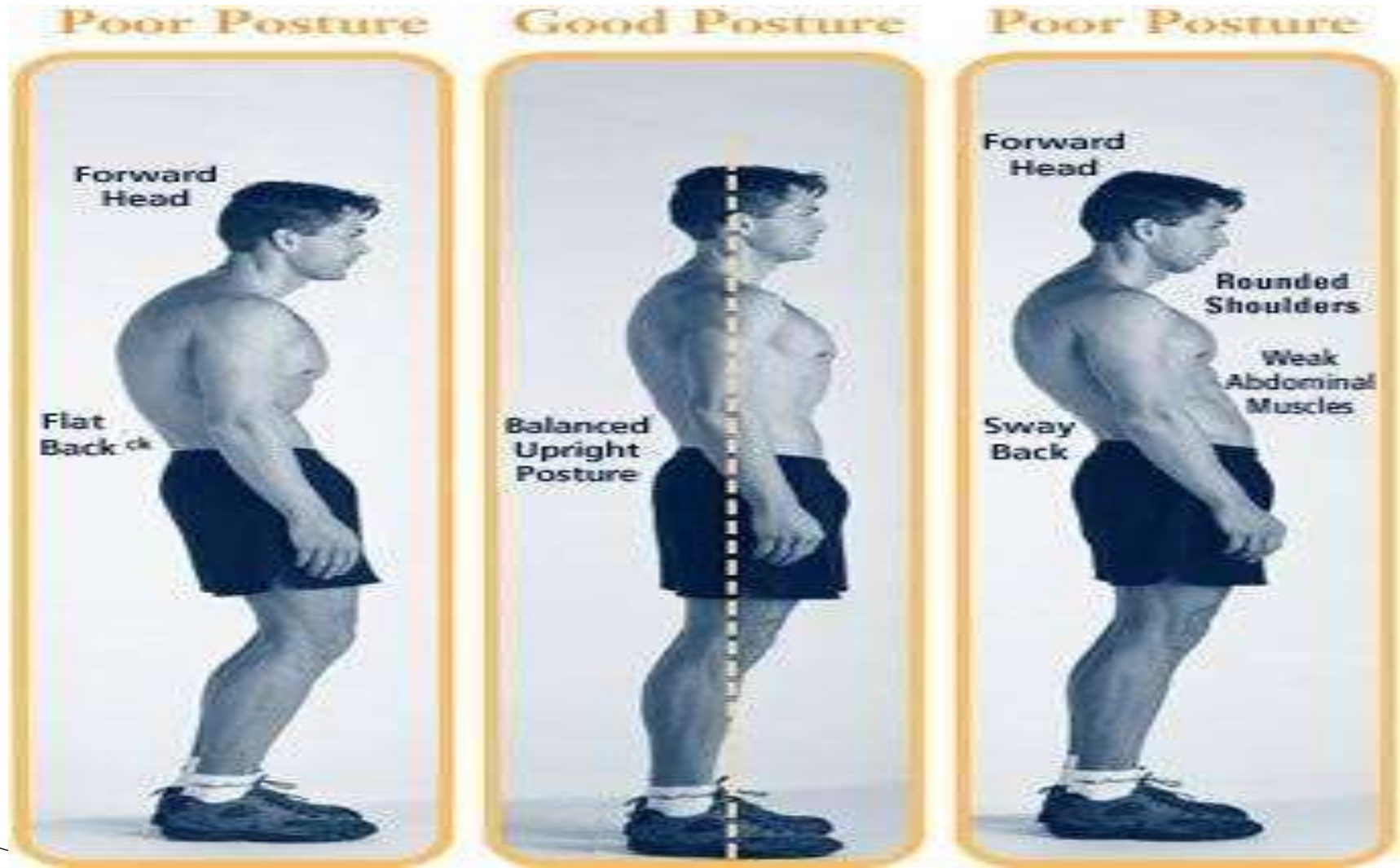
Λάθος Στάση



Σωστή Στάση



Η λανθασμένη στάση του σώματος οφείλεται στην αδυναμία του μυϊκού συστήματος να στηρίξει αρχικά την πλάτη και τους ώμους και κατόπιν να διατηρήσει ευθυγραμμισμένους τους ώμους με τη λεκάνη.



Η λανθασμένη στάση του σώματος:

✓ Μπορεί να προκαλέσει πολλά προβλήματα στη πλάτη, στον αυχένα και στους ώμους με αποτέλεσμα την εμφάνιση πονοκεφάλων και τη δημιουργία υπερβολικής έντασης στους ώμους, στον αυχένα, στα χέρια κλπ. .



Κύφωση



Λόρδωση



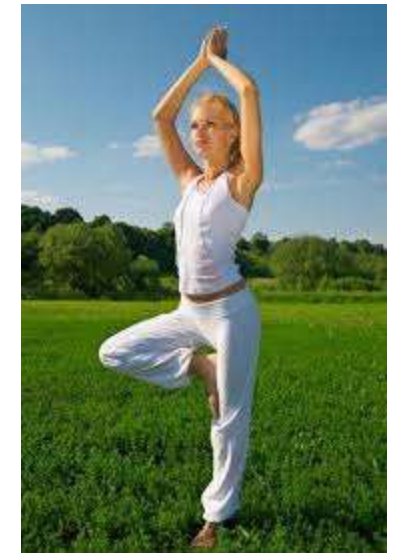
Σκολίωση

Η ΟΥΔΕΤΕΡΗ ΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

- ❖ Με τον όρο ουδέτερη στάση, εννοούμε την τεχνική στις Pilates που ,ουσιαστικά, ορίζει τη σωστή στάση της σπονδυλικής μας στήλης.
- ❖ Για να πετύχει κανείς μια ουδέτερη στάση, θα πρέπει να ανακαλύψει την ιδιαίτερη του καμπύλη κύφωσης και λόρδωσης.
- ❖ Η λήψη μια ουδέτερης στάσης, και η συνειδητοποίησή της, είναι σημαντική όχι μόνο για την σωστή εκτέλεση των ασκήσεων, αλλά σε όλες τις εκφάνσεις της καθημερινότητάς μας.

Οι υπάρχουσες ουδέτερες στάσεις είναι:

- ✓ Η όρθια
- ✓ Η καθιστή
- ✓ Η ύπτια
- ✓ Η πρηνής
- ✓ Η ουδέτερη στάση σε πλάγια κατάκλιση



Ιστορία και Φιλοσοφία Pilates



Joseph Hubertus Pilates

Τζόζεφ Χουμπέρτους Πιλάτες (Joseph Hubertus Pilates)
Ελληνογερμανικής καταγωγής, γεννήθηκε στο Ντύσελντοφ το 1880

- Ήταν ένα ασθενικό παιδί που υπέφερε από φυματίωση
- Η ασθένεια του τον ανάγκασε να ξεκινήσει αποφασιστικά να γυμνάζεται.
- Έχοντας γνώσεις από το bodybuilding βοήθησε στην γρήγορη ανάρρωση των τραυματισμένων στρατιωτών και φάνηκε ότι σε περιόδους επιδημίας οι άνθρωποι που ακολουθούσαν το πρόγραμμά του δεν προσβλήθηκαν.
- Συναντά τον Rudolf Von Laban, γνωστό για την γραφή του χορού που έφτιαξε, ο οποίος συνεργάζεται με τον Pilates υιοθετώντας κάποιες από τις τεχνικές του στα μαθήματά του. Μια πρόσκληση για να διδάξει στον Γερμανικό Στρατό τον έπεισε ότι ήταν η στιγμή για να πάει στην Αμερική.
- Εκεί άρχισε να διαδίδει την μέθοδό του η οποία απέκτησε οπαδούς από τον χώρο του χορού βοηθώντας τους να εξελίξουν την τεχνική τους



- Βασική πηγή άντλησης των θεμελιωδών αρχών Πιλάτες προέρχονται από ανατολίτικους πολιτισμούς που πάντρεψε με ιδανικό τρόπο ο Τζοζέφ Οουμπέρτος από το οποίο προέρχεται και η ονομασία
- Η μέθοδος Πιλάτες ,ανακαλύφθηκε πριν από περίπου 70 χρόνια στην Αμερική
- Μέσα στα χρόνια θέλησε να δημιουργήσει ένα ποιοτικό και ολοκληρωμένο τρόπο άσκησης
- Έτσι συνδύασε βασικές αρχές της γιόγκα και άλλων παραδοσιακών μεθόδων άσκησης με τη δυναμική μεταγενέστερων μεθόδων

- Ο Τζοζέφ καθιερώθηκε στην Ν.Υόρκη όπου άνοιξε το πρώτο στούντιο πιλάτες το οποίο με το πέρασμα του καιρού άρχισε να έχει απήχηση όχι μόνο σε χορευτές αλλά και τραγουδιστές, ηθοποιούς και άλλους
- Η μέθοδος αποτελείται απο περίπου 500 ασκήσεις ακρίβειας, μερικες απο τις οποίες γίνονται με ειδικά σχεδιασμένα όργανα
- Η μέθοδος αυτή έτσι γυμνάζει ενώ ταυτόχρονα προάγει τη συνειδητοποίηση του σώματος
- Είναι ενεργειακή άσκηση και όχι στατική
- Χαρίζει ευεξία και ενεργητικότητα, για το λόγο αυτό αποκαλείται και “Γλυπτική του σώματος “



Βασικός στόχος και το θεωρητικό υπόβαθρο της μεθόδου pilates είναι να μπορεί ο άνθρωπος να ελέγχει να κρατάει σταθερό το κέντρο του σώματός του, δηλαδή την κοιλιά. Όλες οι κινήσεις που κάνουμε και η ενέργειά μας προέρχεται από εκείνο. Καταλήγοντας, με τον έλεγχο του σώματος μέσω του κέντρου βάρους αποκτούμε την ικανότητα να ελέγξουμε οτιδήποτε άλλο στην καθημερινότητά μας.

Η μέθοδος Pilates ακολουθεί προσεγμένες αρχές που βασίζονται σε καλά δομημένα φιλοσοφικά και θεωρητικά θεμέλια. Δεν είναι μόνο μια συλλογή από ασκήσεις, είναι πραγματικά μια μέθοδος προσεκτικά εξελιγμένη και δοκιμασμένη εδώ και 80 χρόνια εφαρμογής και παρατήρησης.



ΑΞΙΕΣ

500 περίπου ασκήσεις συνιστούν τις pilates και κατά την εκτέλεσή τους δεν παίρνει μέρος μόνο το ανθρώπινο σώμα αλλά και η αντίληψή μας. Οι ασκήσεις αυτές, εννοείται πάντοτε με κύριο άξονα το κέντρο του σώματος βασίζονται σε δέκα αξίες. Οι εξής:

- Χαλάρωση
- Συγκέντρωση
- Αναπνοή
- Ευθυγράμμιση
- Συνειδητοποίηση του κέντρου
- Έλεγχος
- Ακρίβεια
- Συνεχής ροή των κινήσεων
- Αντοχή



- Η ΜΕΘΟΔΟΣ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΚΑΠΟΙΕΣ ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΕΣ ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΒΟΗΘΑΕΙ ΣΤΟ ΑΝΟΙΓΜΑ ΕΠΤΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΩΝ ΚΕΝΤΡΩΝ. ΚΑΘΕ ΑΣΚΗΣΗ ΕΞΚΙΝΑΕΙ ΑΠΟ ΤΟ POWERHOUSE, ΕΤΣΙ ΩΣΤΕ ΝΑ ΡΕΕΙ Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΙΣ ΥΠΟΛΟΙΠΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ.
- ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΑΥΤΙΖΕΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΜΕ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΤΗΝ ΣΩΣΤΗ ΚΑΙ ΑΡΜΟΝΙΚΗ ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΗΣ. ΓΙΑ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΣΩΣΤΑ Η ΑΣΚΗΣΗ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΝΕΒΟΚΑΤΕΒΑΖΕΙΣ ΑΠΛΑ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΑΛΛΑ ΝΑ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΝΕΣΑΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΚΙΝΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΤΟΥ ΚΟΡΜΙΟΥ ΣΟΥ.
- ΚΑΘΕ ΚΙΝΗΣΗ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΤΗΝ ΑΠΟΛΥΤΗ ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΜΑΣ, ΤΗΝ ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΑΚΡΙΒΕΙΑ, ΤΗ ΣΥΝΕΧΗ ΡΟΗ ΚΑΙ ΤΟΝ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟ ΑΝΑΠΝΟΗΣ ΜΕ ΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΔΗΛΑΔΗ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ ΜΑΣ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ. ΣΕ ΚΑΘΕ ΑΣΚΗΣΗ Η ΑΝΑΠΝΟΗ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΠΛΩΣ ΕΙΣΠΝΟΗ ΚΑΙ ΕΚΠΝΟΗ ΑΛΛΑ ΜΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ.
- Η ΚΑΘΕ ΑΣΚΗΣΗ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΚΤΕΛΕΙΤΑΙ ΜΕ ΑΡΓΟ ΚΑΙ ΣΤΑΘΕΡΟ ΡΥΘΜΟ ΓΙΑΤΙ ΜΟΝΟ ΕΤΣΙ ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΤΑΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΕ ΤΟ ΠΝΕΥΜΑ. ΜΙΑ ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟΖΕΤΑΙ ΣΤΟΥΣ ΝΕΑΡΟΥΣ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ ΕΙΝΑΙ Η ΕΠΙΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΦΑΝΤΑΣΙΑΣ ΤΟΥΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΔΙΚΩΝ ΤΟΥΣ ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΩΝ.

Ποια είναι η θεραπευτική του δράση;

Μπορεί να λειτουργήσει για ανθρώπους που πάσχουν από κάποια ασθένεια ή τραυματισμό ,όμως πρέπει να συμφωνεί και ο γιατρός του ασθενούς. Τις περισσότερες φορές , ο εκπαιδευτής προσπαθεί να χαλαρώσει το σημείο στο οποίο βρίσκεται ο πόνος. Η μέθοδος Pilates θεωρείται αρκετά κατάλληλη σε άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα με τη μέση τους.

ΤΑ ΟΦΕΛΗ

- ❖ Γυμνάζεσαι ολοκληρωμένα
- ❖ Μαθαίνεις καλύτερα τις ανάγκες του σώματός σου
- ❖ Αποκτάς ευλυγισία
- ❖ Αυξάνεις την ενεργητικότητά σου
- ❖ Αποκτάς σφριγηλό κορμί
- ❖ Καταπολεμάς το άγχος
- ❖ Αποκτάς καλύτερη αυτοσυγκέντρωση
- ❖ Αντιμετωπίζεις πιο εύκολα του σωματικούς πόνους και τραυματισμούς

Είδη pilates

- Κλασσικό Pilates
- Qilates
- Yogalates
- Boxilates
- Pilates με τραμπολίνο
- Beautcamp Pilates



Η ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ



❖ Προθέρμανση είναι η προετοιμασία σώματος και πνεύματος μέσω μιας σειράς ασκήσεων, που στοχεύουν να προετοιμάσουν σωματικά και ψυχολογικά τους αθλητές για να μπορέσουν στην συνέχεια να αυξήσουν τον ρυθμό και την ένταση της γυμναστικής.



Πώς επιδρά η προθέρμανση στο σώμα μας ;

ΑΥΞΑΝΕΤΑΙ :

- ✓ Η θερμοκρασία του σώματος
- ✓ Η κυκλοφορία του αίματος
- ✓ Η καρδιαγγειακή συχνότητα (ως αποτέλεσμα οι πνεύμονές μας προσλαμβάνουν περισσότερο οξυγόνο)
- ✓ Η νευρική διέγερση, διευκολύνοντας τις κινήσεις του σώματος
- ✓ Η ταχύτητα διάδοσης των νευρικών ώσεων, μειώνοντας την μυϊκή ένταση
- ✓ Η διάθεση μας για άσκηση ενώ, μειώνεται ο κίνδυνος τραυματισμού

Είδη προθέρμανσης

❖ *Η γενική προθέρμανση: ξεκινάει με απλό βάδισμα που σταδιακά αυξάνεται ο ρυθμός του. Συνεχίζεται με ελαφρό τρέξιμο σε συνδυασμό με ασκήσεις των άνω άκρων. Στη συνέχεια ακολουθούν απλές γυμναστικές ασκήσεις όπως: εκτάσεις, περιφορές, επαγωγές, προσαγωγές (10 -15 λεπτά).*

❖ *Η ειδική προθέρμανση :σκοπό έχει να προετοιμάσει καλύτερα την περιοχή που πρόκειται να επιβαρυνθεί περισσότερο. Καλό είναι να διαρκεί η διαδικασία τουλάχιστον 10-15 λεπτά.*

Η ΑΝΑΠΝΟΗ



- ❖ Η αναπνοή αποτελεί μία αυθόρμητη σωματική λειτουργία, η οποία αποτελεί ένα από τα βασικά στοιχεία όλων των ασκήσεων.
- ❖ Σωστή αναπνοή είναι η βαθιά, αργή και ρυθμική αναπνοή από τη μύτη, κατά την οποία χρησιμοποιούμε όλα τα μέρη των πνευμόνων μας για τη βελτίωση της ποσότητας του οξυγόνου που εισπνέουμε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Είναι απαραίτητο η εισπνοή και η εκπνοή να γίνονται ολοκληρωμένα. Δηλαδή πρέπει πάντα να γεμίζουμε εντελώς τα πνευμόνια μας με αέρα και κατόπιν να αποβάλλουμε όλη την ποσότητα αέρα που εισπνεύσαμε.



ΤΑ ΕΙΔΗ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ

Τα είδη της αναπνοής είναι τρία :

- **Η θωρακική αναπνοή**
- **Η πλευρική αναπνοή**
- **Η διαφραγματική αναπνοή**



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: *Μια σωστή αναπνοή φέρνει πάντα τα επιθυμητά αποτελέσματα την ώρα της άσκησης.*

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΙΛΑΤΕΣ

ΜΕΣΣΑΙΟ ΕΠΙΠΕΔΟ



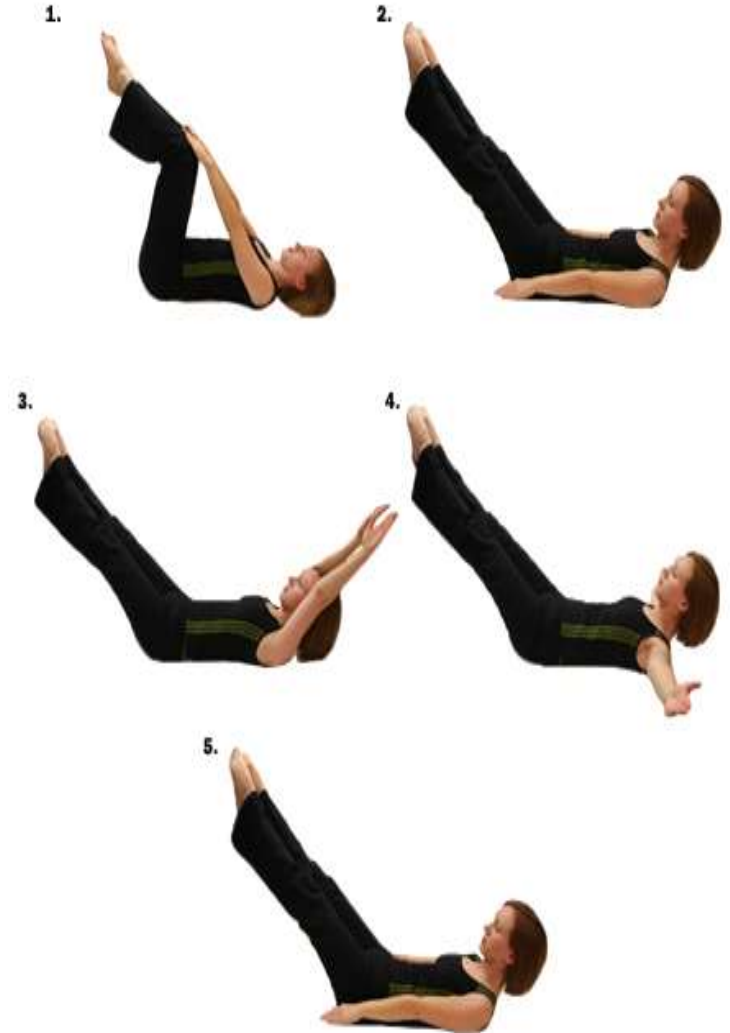
SCISSORS

- A. Ξεκινάτε σηκώνοντας ψηλά και λυγίζοντας σε γωνία ενενήντα μοιρών και τα δύο πόδια μαζί.
- B. Εκπνέοντας χαμηλώνετε το ένα πόδι μέχρι να ακουμπήσει στο πάτωμα, διατηρώντας αναλλοίωτη την γωνία του γονάτου και προσέχοντας πολύ να μην κυρτώσετε την πλάτη.
- C. Εισπνέοντας επαναφέρετε το πόδι στη στάση εκκίνησης.
- D. Εκπνέοντας επαναλαμβάνετε την άσκηση με το άλλο πόδι.



DOUBLE LEG STRETCH

- A. Λάβετε την ύπτια ουδέτερη στάση, λυγίστε τα πόδια σηκώνοντας τα ψηλά (σχηματίζοντας αμβλεία γωνία) και τοποθετήστε τα χέρια κατά μήκος του κορμού. Χαλαρώστε τους ώμους και κατόπιν σηκώστε τα χέρια ψηλά.
- B. Φέρτε τα χέρια αργά προς τα πίσω και συνεχίστε την κίνηση φέρνοντάς τα στα πλάγια.
- C. Συνεχίστε να κατεβάζετε τα χέρια χωρίς να τα λυγίζετε και, διατηρώντας πάντα την στάση των ποδιών, εκπνεύστε.
- D. Συνεχίζοντας την κίνηση προς τα κάτω και χωρίς ν'αγγίζετε το στρώμα, κατευθύνεται τα χέρια προς τα πάνω και επιστρέψτε στην αρχική θέση.



TEASER

- A. Αφού λάβετε την καθισμένη ουδέτερη στάση με τα πόδια λυγισμένα, ακουμπήστε τα χέρια πλαγίως της λεκάνης εισπνέοντας. Εκπνέοντας φέρνετε και τα δύο πόδια σε παράλληλη θέση μπροστά σας, προσέχοντας να μην υποχωρήσει η οσφυϊκή περιοχή της πλάτης.
- B. Σηκώστε τα χέρια από το στρώμα, εισπνεύστε και εκπνέοντας φέρνετε τα χέρια μπροστά σας διατηρώντας την ισορροπία σας.
- C. Κατεβάστε σιγά σιγά τα πόδια στην αρχική στάση και επαναλάβετε.



ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ

- ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΥ ΕΥΣΤΑΘΙΑ-ΜΑΡΙΑ
- ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΣ ΗΛΙΑΣ
- ΒΕΪΣΑΚΗ ΑΝΤΙΓΟΝΗ
- ΖΑΧΑΡΟΠΟΥΛΟΥ ΝΙΚΗ
- ΚΑΦΩΡΟΥ ΕΛΕΝΗ
- ΚΟΤΤΕΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ
- ΚΟΥΖΙΚ ΜΠΟΓΚΝΤΑΝ
- ΚΥΡΙΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΑΡΤΕΜΙΣ
- ΜΠΡΑΜΟ ΧΡΙΣΤΙΑΝΑ
- ΜΩΡΑΪΤΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ
- ΝΙΚΟΠΟΥΛΟΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ-ΙΩΝ
- ΠΑΠΠΑ ΑΡΙΑΔΝΗ
- ΠΕΡΙΒΟΛΑΡΗ ΕΥΘΑΛΕΙΑ
- ΣΚΙΠΕ ΚΩΣΤΑΣ-ΜΑΡΙΟΣ
- ΣΠΑΝΟΥΔΗ ΦΩΤΕΙΝΗ
- ΤΑΡΓΚΟΝΣΚΑ ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ-ΜΑΡΤΙΝΑ
- ΧΟΛΕΒΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
- ΧΡΗΣΤΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ