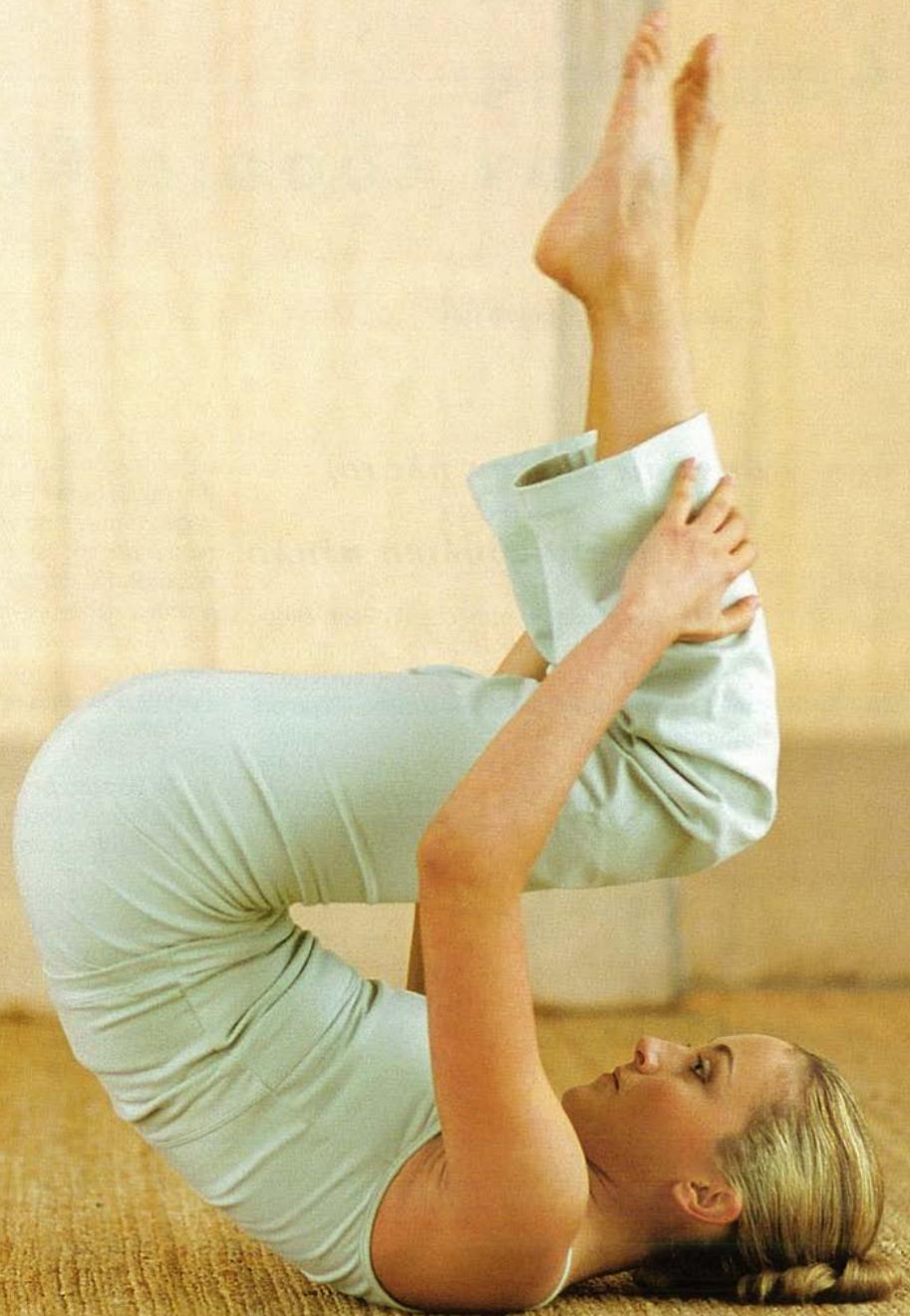


Εξάσκηση pilates 39
σε στρώμα



Ασκήσεις στην εδραία θέση

Διατηρήστε τη στάση σας!

Δυναμώστε την πλάτη, κινήστε τη σπονδυλική στήλη

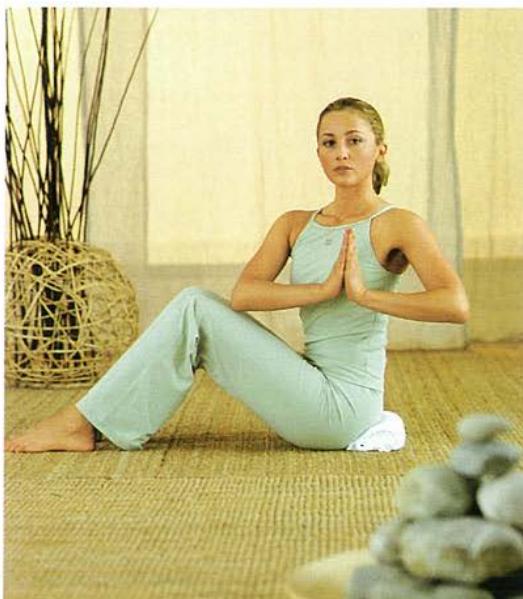
Οι ασκήσεις pilates στην εδραία θέση έχουν ένα βασικό στόχο: Την αύξηση της δύναμης των μυών της πλάτης και τη βελτίωση της ευκινησίας στην περιοχή της σπονδυλικής στήλης. Πέρα απ' αυτό ασκούνται και άλλες περιοχές του σώματος.

Κατά την αρχή της προπόνησης είναι πολύ πιθανό να σας δυσκολέψουν οι διάφορες αφετηρίες στην εδραία θέση. Ισως δε θα μπορείτε να κάθεστε

με την πλάτη ίσια ή θα σας πονάει το πίσω μέρος των ποδιών όταν θα τα τεντώνετε. Είναι πιθανό να προκαλείται από το γεγονός ότι περνάμε το μεγαλύτερο μέρος της ζωής μας σε μία όχι υγιή στάση του σώματος. Για παράδειγμα, το πολύωρο κάθισμα και η επαναλαμβανόμενη εκτέλεση λανθασμένων κινήσεων μπορούν να προκαλέσουν μείωση του μάκους των μυών και να σκληρύνουν οι αρθρώσεις μας. Αρχίστε από σήμερα να κάνετε κάτι ενάντια σ' αυτό.

Κάποιες οδηγίες για τις ασκήσεις στην εδραία θέση:

- Το δάπεδο δεν πρέπει να είναι πολύ μαλακό. Πρέπει να νιώθετε τα ισχιακά κυρτώματα της λεκάνης και να έχετε επαφή με το πάτωμα.
- Η σπονδυλική στήλη πρέπει να είναι πάντα όρθια όταν βρίσκεστε στην εδραία θέση. Φανταστείτε ότι κάθεστε με όλη την πλάτη να ακουμπά σ' έναν τοίχο ή σας τραβάνε σαν μαριονέτα με ένα σχοινί προς τα πάνω. Αν αυτό σας φανεί αδύνατο, μπορείτε να διευκολυνθείτε αν να καθίσετε σε μια τυλιγμένη πετσέτα ή σε ένα μαξιλάρι *meditation* (βλέπε εικόνα αριστερά). Μ' αυτόν τον τρόπο θα μπορέστε να ανορθώσετε τη λεκάνη και θα σας είναι πιο εύκολο να κάθεστε με τον κορμό όρθιο.
- Αν δυσκολεύεστε σε μερικές ασκήσεις να έχετε τα πόδια τεντωμένα, επειδή πονάτε στο πίσω μέρος των γονάτων, απλά μαζέψτε τα στην αρχή της άσκησης (βλέπε εικόνα αριστε-



Spine Stretch

Διάταση της πλάτης



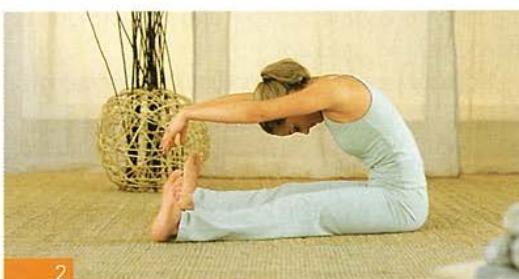
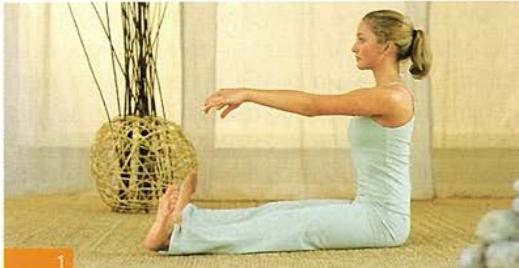
ρά). Μετά από κάποιο διάστημα τακτικής προ-
πόνησης θα μπορείτε αυτόματα να κρατάτε
τεντωμένα τα πόδια σας, αφού θα έχετε απο-
κτήσει μεγαλύτερη κινητικότητα.

- Αν νιώσετε δυνατούς πόνους στην πλάτη κατά τη διάρκεια της εξάσκησης, θα σας παρακαλούσα να εγκαταλείψετε τη συγκεκρι-
μένη άσκηση.

Η άσκηση *spine stretch* διατείνει τους μακρούς εκτείνοντες τη ράχη μας, δυναμώνει τους εν τω βάθει ραχιαίους μυς και βελτιώνει την κινητικότητα της σπονδυλικής στήλης.

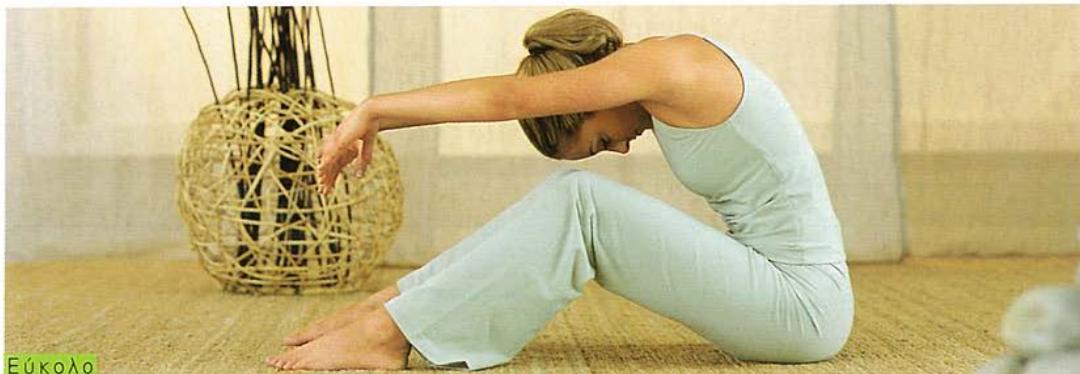
1. Καθίστε στην εδραία θέση με τη ράχη ίσια σαν να είστε με την πλάτη ακουμπισμένη σε τοίχο. Τα πόδια στο άνοιγμα της λεκάνης, τα πέλματα σε θέση flex και τα χέρια τεντωμένα μπροστά στο ύψος των ώμων. Εισπνεύστε ενώ βρίσκεστε σ' αυτή τη θέση.

2. Κατά την εκπνοή ενεργοποιήστε το powerhouse σας, δηλαδή τραβήξτε τον αφαλό σας προς τα μέσα και κάμψτε την πλάτη εμπρός, ώστε να σχηματιστεί ένα μεγάλο τόξο. Φανταστείτε ότι ξαπλώνετε πάνω σε μία μεγάλη μπάλα και νιώστε την απαλή διάταση στο κάτω μέρος της πλάτης.



Εύκολο: Αν νιώσετε πολύ δυνατούς πόνους πίσω από τα γόνατα (ιγνυακή κοιλότητα) και δεν μπορείτε να εκτελέσετε σωστά την άσκηση, αρχίστε με την εύκολη παραλλαγή της άσκησης.

Επαναλήψεις: 3-5 φορές.



ΝΟΕΡΗ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ



Ασκήσεις στην εδραία θέση



Spine Twist

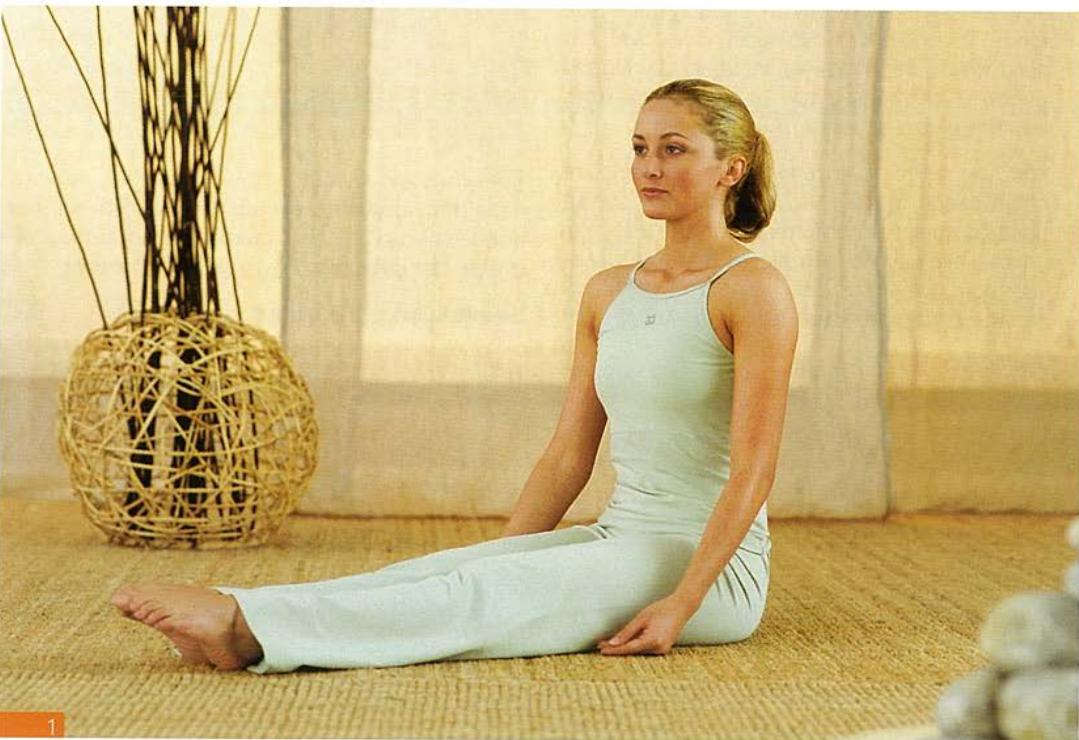
Στροφή της σπονδυλικής στήλης

Με την ελαφρά στροφή της σπονδυλικής στήλης διατείνονται ιδιαίτερα οι πολλοί μικροί μύες κατά μήκος της και οι οπίσθιοι μυριαίοι μύες. Αυτή η άσκηση γυμνάζει τους αναπνευστικούς μυς και σας δίνει τη δυνατότητα να εισπνέετε και να εκπνέετε εντατικά για μεγάλη διάρκεια. Αν πάσχετε αυτή τη στιγμή από πόνους στην πλάτη δε θα πρέπει να εκτελέσετε αυτή την άσκηση. Αν έχετε προβλήματα στην περιοχή των ώμων, μικρύνετε τη γωνία της στροφής και ενώστε τα χέρια μπροστά στο στήθος (βλέπε σελ. 41, εύκολο).

1. Καθίστε με την πλάτη όρθια και τα πόδια κλει-

στά. Τα χέρια κρέμονται δίπλα στον κορμό. Συγκεντρωθείτε στα ισχιακά κυρτώματα της λεκάνης και προσπαθήστε να επιμηκύνετε τον κορμό σας προς τα πάνω.

2. Κατά την εισπνοή φέρτε τα χέρια σας στην πλάγια έκταση. Οι ώμοι σας θα πρέπει να είναι τελείως χαλαροί. Φανταστείτε ότι βρίσκεστε ανάμεσα σε δύο τοίχους και τους πιέζετε προς τα έξω.
3. Με την εκπνοή ενεργοποιήστε το powerhouse σας και στρέψτε τον κορμό σας προς τα αριστερά.



ΝΟΕΡΗ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ



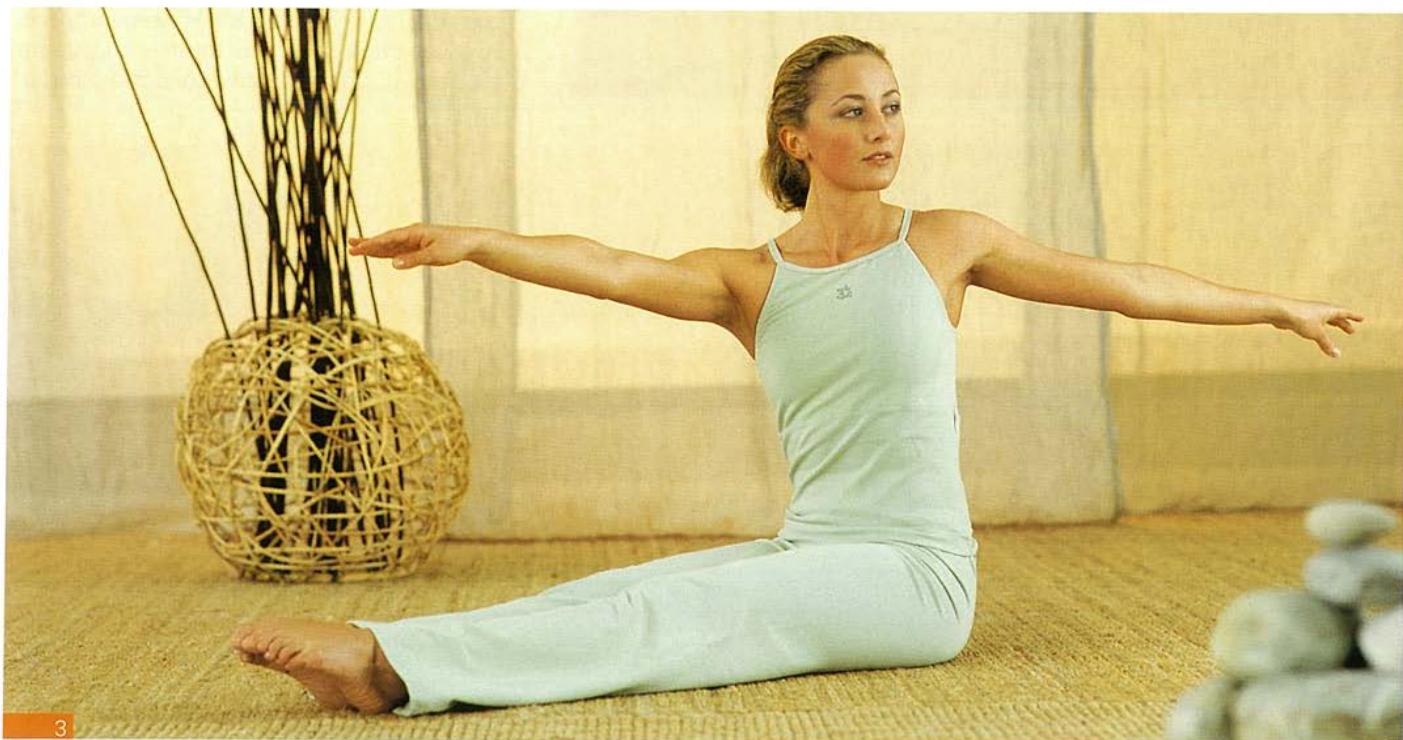
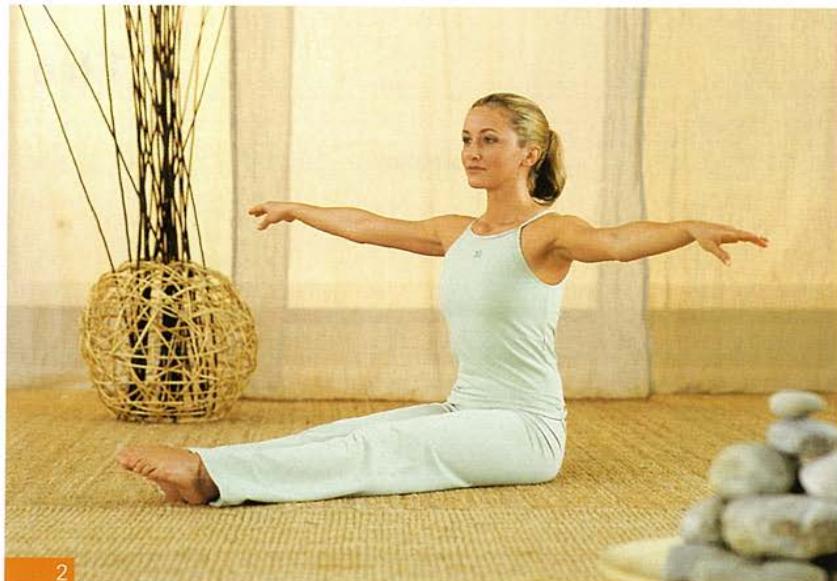
Εξάσκηση pilates 43 σε στρώμα

Σ' αυτή τη θέση θα πρέπει τα πόδια να είναι σφιχτά ενωμένα και η λεκάνη σταθερή. Φανταστείτε τη σπονδυλική σας στήλη σαν μία μεγάλη σούστα και κάντε την να ψηλώσει προς τα πάνω.

Με την επόμενη εισπνοή επανέρχεστε στο κέντρο και με τη νέα εκπνοή γυρίζετε προς τα δεξιά.

Αν σας δυσκολεύει η άσκηση με τεντωμένα πόδια και δεν μπορείτε να διατηρήσετε τελείως όρθιο τον κορμό, εκτελέστε για αρχή την άσκηση με ελαφρά λυγισμένα τα πόδια (βλέπε εικόνα σελ. 40).

Επαναλήψεις: 3-5 φορές για κάθε πλευρά.



Ασκήσεις στην εδραία θέση



Το πρώτον

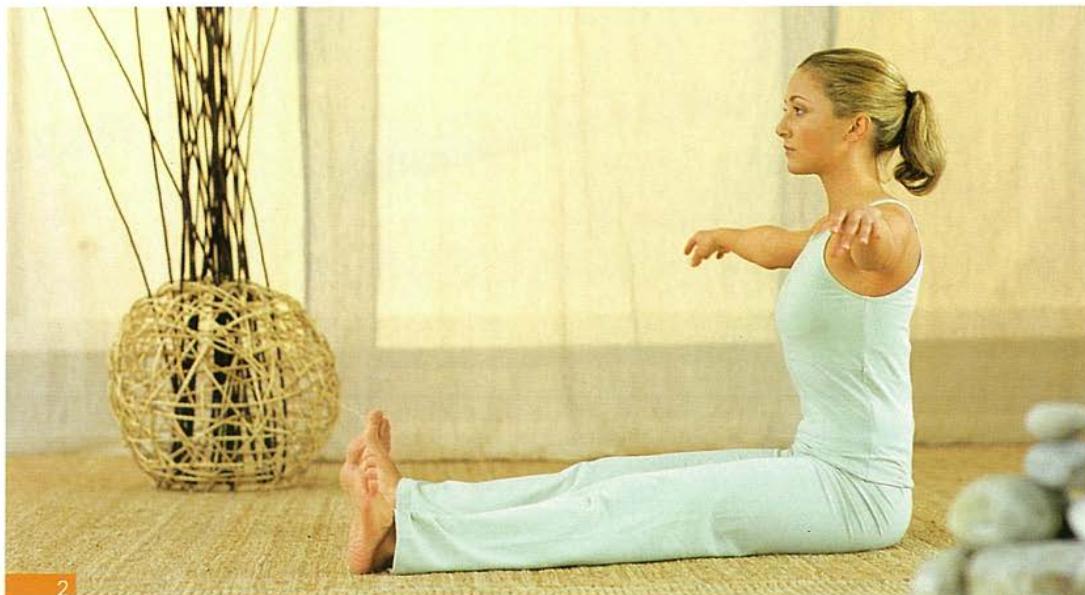


1

The Saw

Μ' αυτή την άσκηση αδειάζετε τους πνεύμονές σας από το χροστιμοποιημένο αέρα και διατείνετε τους ραχιαίους και τους οπίσθιους μηριαίους μυς. Αποφύγετε έντονες κινήσεις και αφήστε συνειδητά τους ώμους χαμηλά, δηλαδή η απόσταση μεταξύ ώμων και αυτιών να είναι όσο το δυνατόν μεγαλύτερη.

1. Καθίστε στην εδραία θέση με όρθια την πλάτη, τα πόδια στο άνοιγμα της λεκάνης, τα πέλματα flex και τα χέρια δίπλα στον κορμό.
2. Κατά την εισπνοή φέρτε τα χέρια στην έκταση και στρίψτε από το ύψος της λεκάνης προς τα δεξιά. Προσπαθήστε να επιμηκύνετε προς τα πάνω τη σπονδυλική στήλη όταν στρίβετε και κρατήστε το κεφάλι ψηλά. Η λεκάνη πρέπει να είναι σταθερή και τα ισχιακά κυρτώματα της λεκάνης να ακουμπάνε καλά στο δάπεδο.



2

3. Όταν εκπινέετε, ενεργοποιήστε πρώτα απ' όλα το *powerhouse* σας και διπλώστε από τη λεκάνη λοξά προς τα δεξιά και εμπρός.

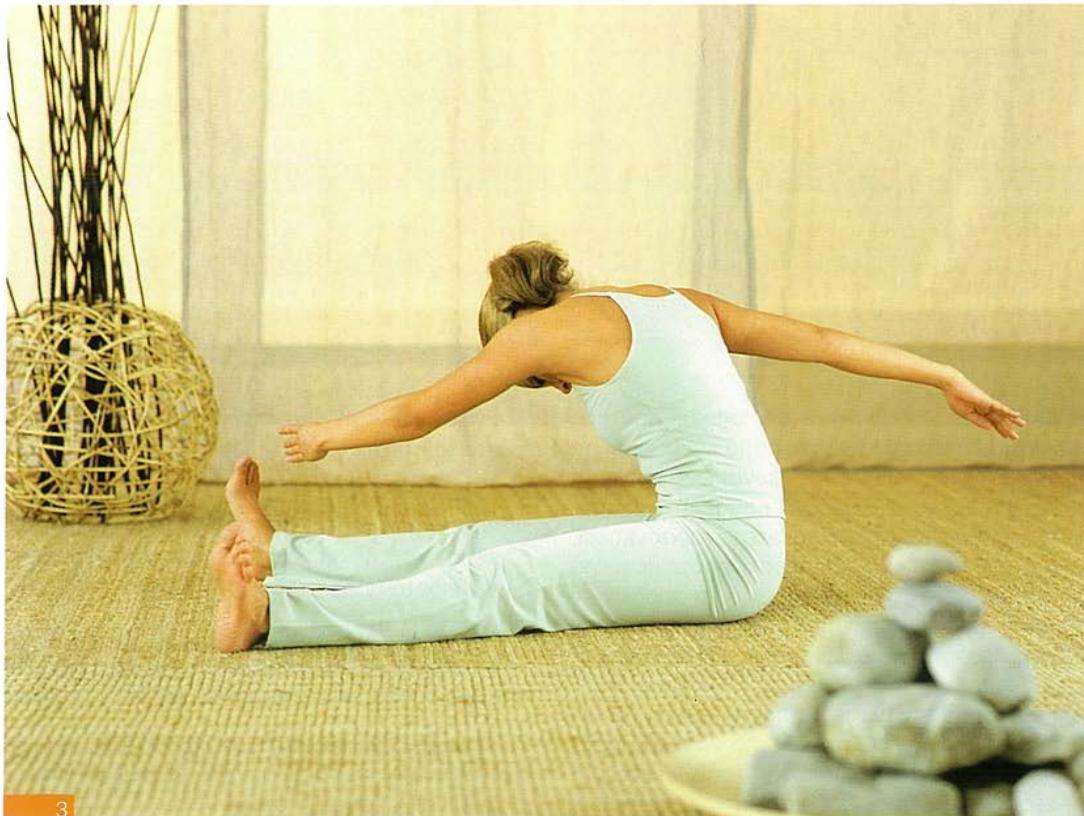
Η πλάτη στρογγυλεύει. Το μικρό δάχτυλο του αριστερού χεριού περνά έξω από το μικρό δάχτυλο του δεξιού ποδιού. Φανταστείτε ότι το αριστερό σας χέρι μεταμορφώνεται σε ένα πριόνι.

Ανασηκώστε τον κορμό στην επόμενη ανα-

πνοή και πριονίστε κατά την επόμενη εκπνοή προς την αριστερή πλευρά.

Μην ξενάγετε: αν νιώσετε πόνους στην πίσω πλευρά των ποδιών ή στην πλάτη, μπορείτε αρχικά να εκτελέσετε την άσκηση με τα πόδια ελαφρώς λυγισμένα. Στηριχθείτε στις φτέρνες των ποδιών και τραβήξτε τα δάχτυλα προς τα πάνω. Η άσκηση εκτελείται με τον ίδιο τρόπο.

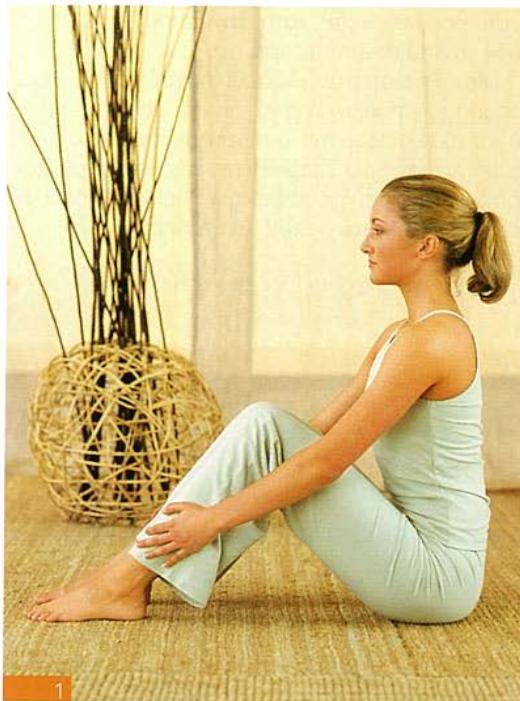
Επαναλήψεις: 2-3 φορές για κάθε πλευρά.



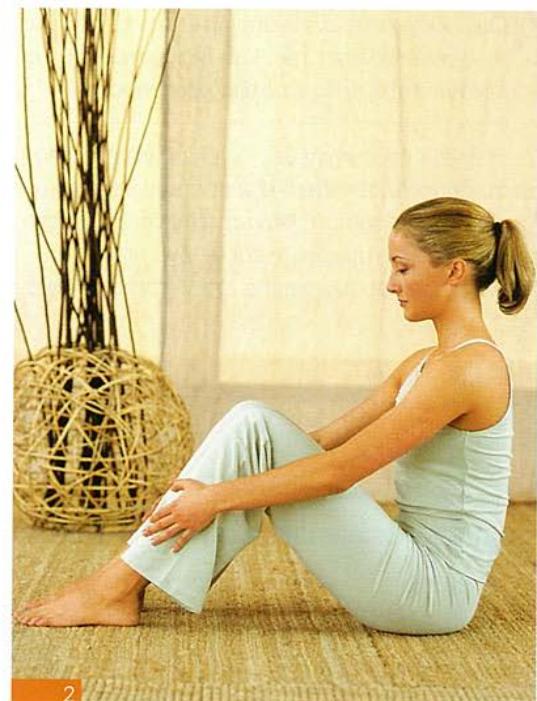


Rolling like a Ball

Κυλήστε όπως μία μπάλα



1



2

Η άσκηση *rolling like a ball* απαιτεί από σας ικανότητα ισορροπίας, συντονισμό και την πλήρη κινητοποίηση των μυών σας. Δυναμώνει ιδιαίτερα το powerhouse σας και κάνει μασάζ στην πλάτη.

Θα πρέπει να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί, όταν εκτελείτε το κύλισμα. Προχωρήστε με μικρά βήματα μέχρι την τελική θέση, για να αποφύγετε τραυματισμούς. Αν έχει διαγνωσθεί ότι πάσχετε από σκολιώση, εγκαταλείψτε σας παρακαλώ αυτή την άσκηση.

1. Καθίστε με την πλάτη όρθια, τα πόδια μαζεμένα στον κορμό και τα δάχτυλα να ακουμπάνε πολύ ελαφρά στο πάτωμα. Τοποθετείστε τα χέρια στις κνήμες σας και εισπνεύστε βαθιά.

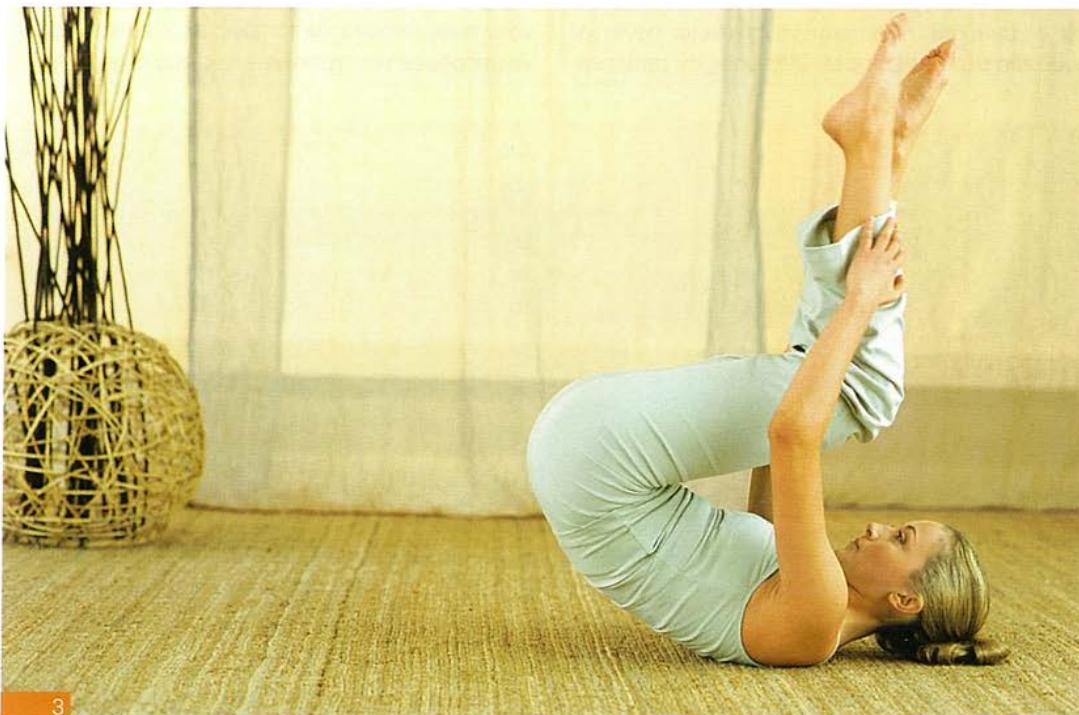
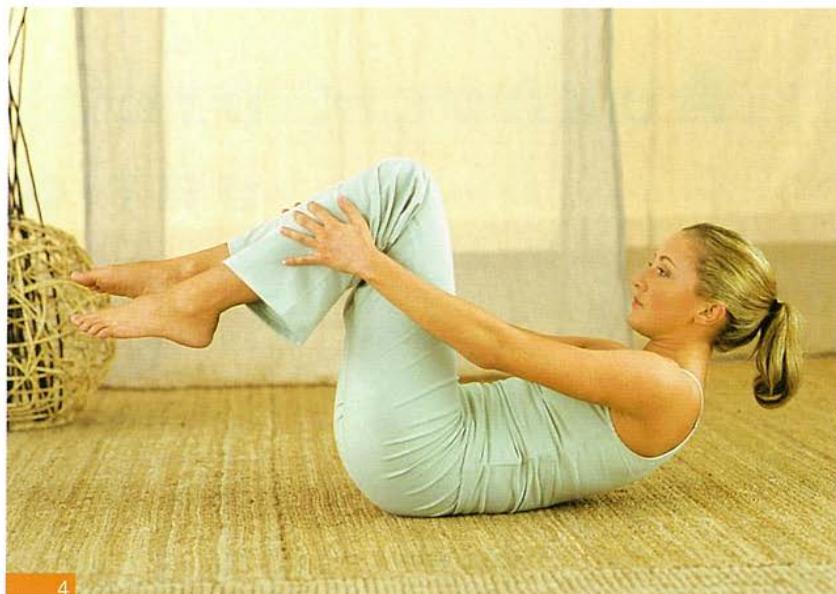
Επιμηκύνετε τη σπονδυλική στήλη και κρατήστε το κεφάλι ψηλά.

2. Το powerhouse ενεργοποιείται με την εκπνοή που ακολουθεί, ο αφαλός τραβιέται προς τα μέσα και η οσφυϊκή μοίρα στρογγυλεύει συνειδοπά προς τα πίσω.
3. Με την εισπνοή κυλάτε προς τα πίσω, χωρίς να εγκαταλείψετε το στρογγυλό σχήμα σας. Το σώμα σας έχει μεταμορφωθεί τώρα σε μία μπάλα.
4. Στην πιο ακραία θέση οι ωμοπλάτες έχουν επαφή με το δάπεδο, ενώ το κεφάλι και ο αυχένας είναι στον αέρα.

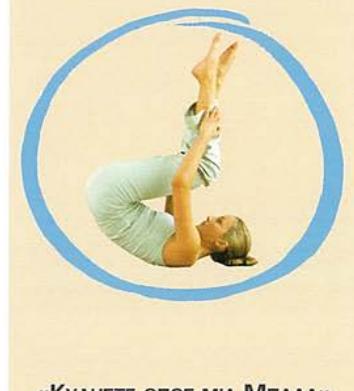
5. Η επόμενη εκπνοή σάς επαναφέρει στη θέση του καθίσματος και η κίνηση ξαναρχίζει.

Σ' αυτή την άσκηση ιδιαίτερα σημαντική είναι η ροή της κίνησης. Στις πρώτες επαναλήψεις σίγουρα θα σας φανεί δύσκολο να είναι η κίνηση συνεχόμενη. Προσπαθήστε κατά τη διάρκεια του κυλίσματος να νιώσετε κάθε σπόνδυλο και να αναπνέετε στις περιοχές της σπονδυλικής στήλης που δεν έχουν μεγάλη ευκινησία. Όταν θα επιτύχετε το κύλισμα θα σας αρέσει πολύ να εκτελέστε αυτή την άσκηση.

Επαναλήψεις: 6-10 φορές.



ΝΟΕΡΗ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ



«ΚΥΛΗΣΤΕ ΟΠΩΣ ΜΙΑ ΜΠΑΛΑ»

Ασκήσεις στην ύπτια κατάκλιση

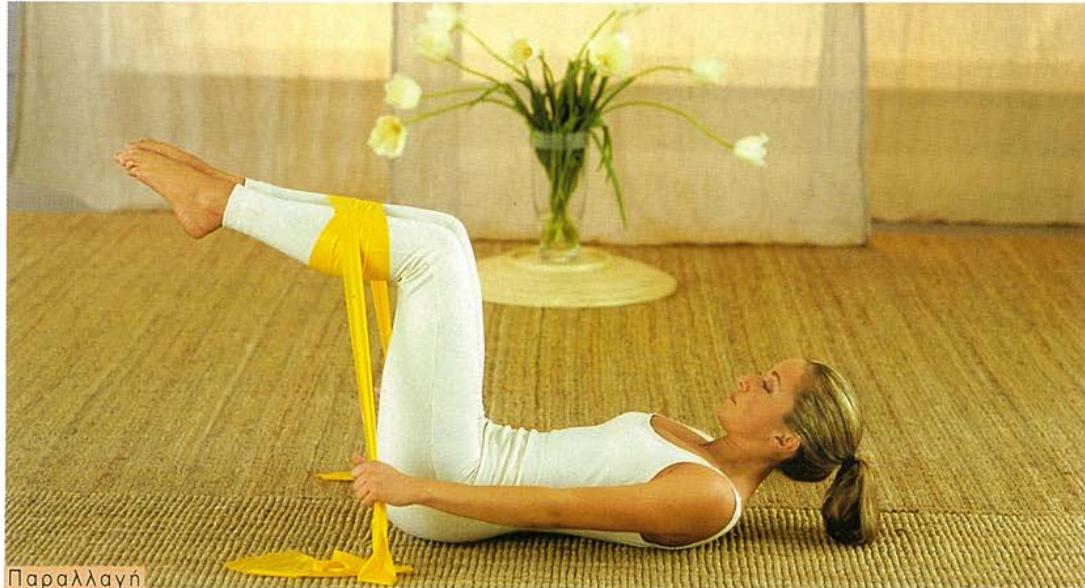
Σταθεροποιήστε τη σπονδυλική στήλη!

Καλομάθετε την πλάτη σας

Παραλλαγή

Η ύπτια κατάκλιση αποτελεί την αρχική θέση για πολλές ασκήσεις pilates. Η σπονδυλική στήλη θα πρέπει σ' αυτή την περίπτωση να βρίσκεται πάντα σε ουδέτερη θέση (βλέπε σελ. 20), εκτός αν στην περί-

γραφή της άσκησης ορίζεται με άλλο τρόπο. Αποφύγετε τόσο τη θέση όπου θα κάνετε λόρδωση, όσο και την υπερβολική άρση της λεκάνης, ώστε να διατηρηθεί η φυσική καμπύλη της οσφυϊκής μοίρας. Προσπαθήστε να επιμηκύνετε το σώμα σας: τα χέρια τείνουν προς τα πάνω και τα πόδια προς τα κάτω. Τα χέρια τείνουν προς τα πάνω και τα πόδια προς τα κάτω, ώστε να μπορέσετε να επιμηκύνετε τα σώμα σας.



The Hundred

Η εκατοντάδα



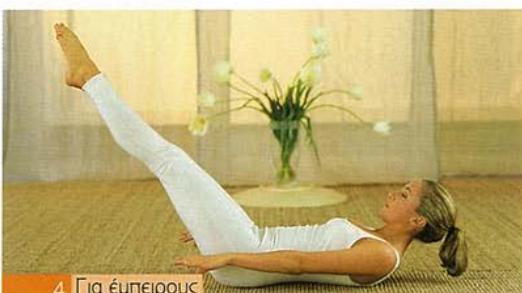
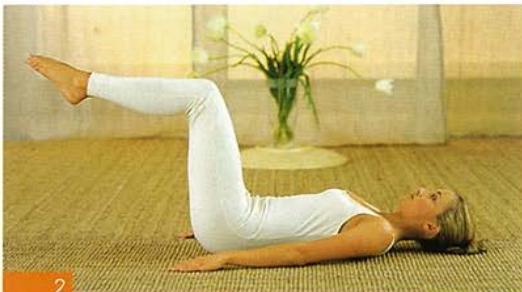
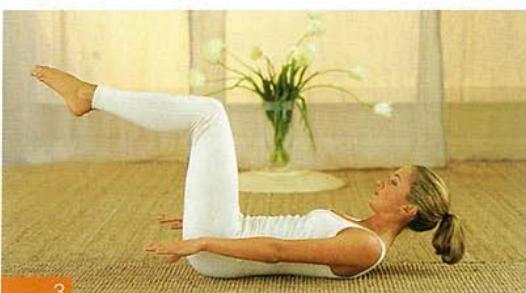
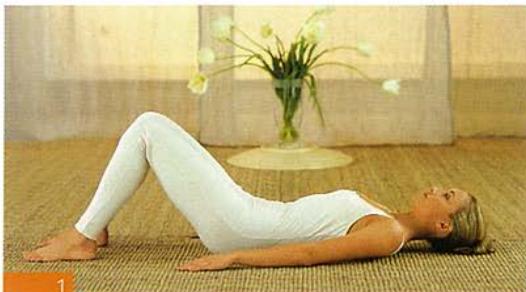
Η άσκηση αυτή είναι γνωστή σχεδόν στον καθένα, ο οποίος έχει ήδη ακούσει κάτι από pilates. Η εκατοντάδα ήταν μία από τις πρώτες ασκήσεις που ανέπτυξε ο Joseph Pilates. Χρησιμεύει στην προθέρμανση και την προετοιμασία του σώματος για τις ασκήσεις στο δάπεδο.

1. Ελάτε στην ύπαι πατάκλιση με τα πέλματα στο πάτωμα και ακουμπήστε τα χέρια σας δίπλα στον κορμό. Εισπνεύστε.
2. Με την εκπνοή κάντε άρση των ποδιών. Η κνήμη με το μπρό σχηματίζουν γωνία 90° . Σ' αυτή τη θέση εισπνεύστε πάλι.
3. Κατά την εκπνοή ενεργοποιείτε το *powerhouse* σας και σηκώνετε το κεφάλι, τους ώμους και τα χέρια. Τα χέρια είναι παράλληλα με το πάτωμα και οι παλάμες κοιτάζουν προς τα κάτω. Οι ώμοι θα πρέπει να

κρατηθούν μακριά από τα αυτιά και η κοιλιά είναι σφιγμένη. Τώρα ξεκινά πραγματικά η άσκηση: Ανεβοκατεβάζετε τα χέρια σαν να ρυπάνετε (πλατσουρίζετε) κάποια επιφάνεια νερού. Τραβάτε με τα χέρια 5 φορές όταν εισπνέετε και 5 φορές όταν εκπνέετε. Αυτόν τον κύκλο τον εκτελείτε μέχρι 10 φορές και έτσι προκύπτουν 100 κινήσεις. Απ' αυτό προήλθε και η ονομασία *η εκατοντάδα*.

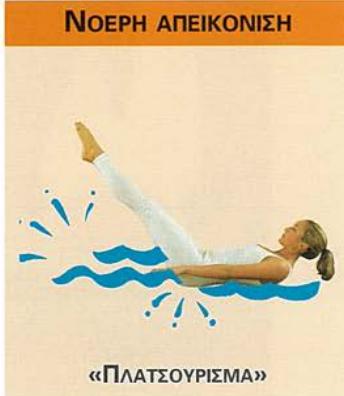
4. Αν είστε έμπειροι, εκτελέστε αυτή την άσκηση με τεντωμένα πόδια.

Παραλλαγή: Μπορείτε να κάνετε αυτή την άσκηση πιο ενδιαφέρουσα, αν τυλίξετε έναν ελαστικό επίδεσμο γύρω από τις κνήμες και εκτελέστε αυτές τις κινήσεις τραβήγματος ενάντια σ' αυτή την αντίσταση (βλέπε σελ. 48). Δοκιμάστε το.



4 Για έμπειρους

ΝΟΕΡΗ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ



«ΠΛΑΤΣΟΥΡΙΣΜΑ»

Ασκήσεις στην ύππα κατάκλιση



Leg Circle

Κύκλοι ποδιών

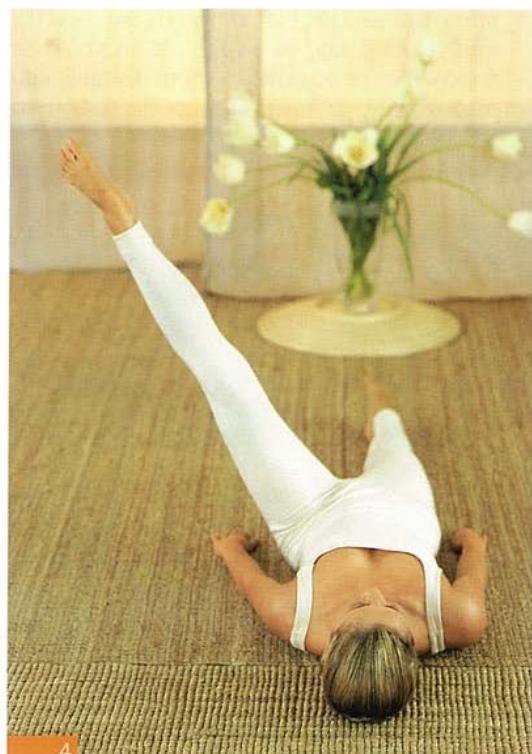
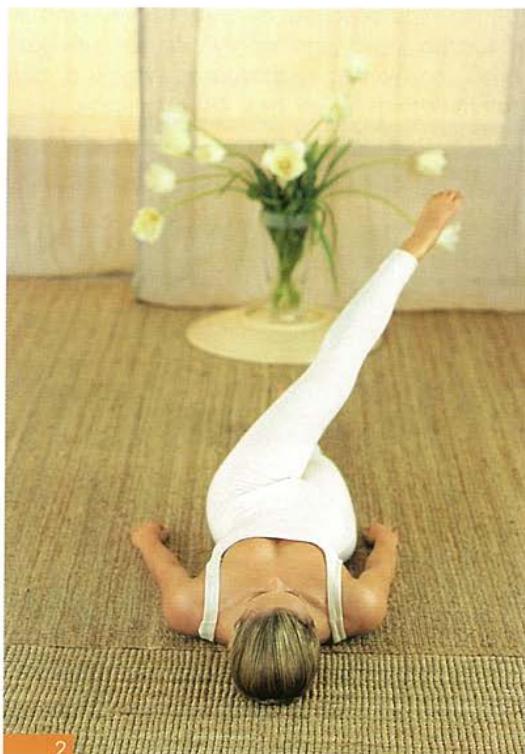
Οι κύκλοι με τα πόδια συντελούν στην κινητικότητα των αρθρώσεων των ισχίων και γυμνάζουν όλους τους μυς σ' αυτή την περιοχή. Το powerhouse επίσης δοκιμάζεται σκληρά και οι ωμοπλάτες θα πρέπει να τραβηγχτούν ενεργυτικά προς τα κάτω.

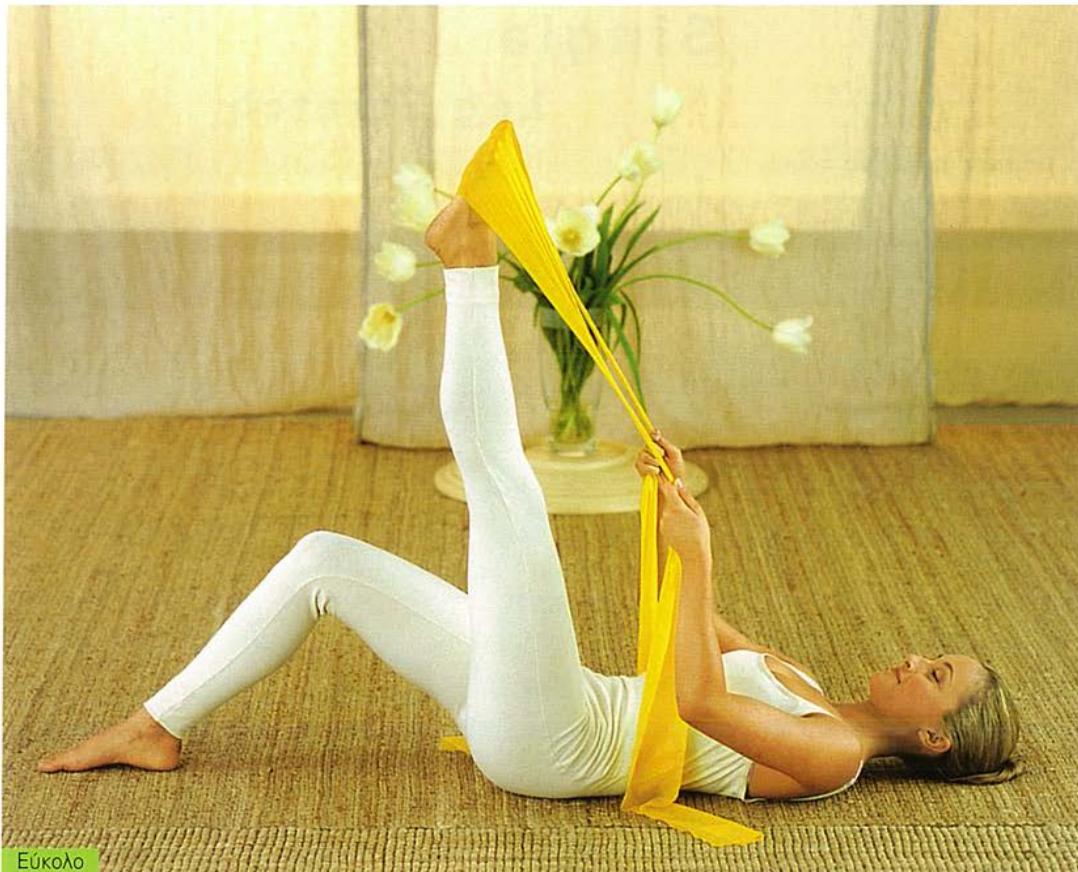
Οι κύκλοι ποδιών φαίνονται με την πρώτη ματιά εύκολοι, σύντομα όμως θα διαπιστώσετε πόσο δύσκολο είναι η ακριβής εκτέλεσή τους. Κατά τη διεξαγωγή της άσκησης επιτρέπεται να κινείται μόνο το πόδι που εκτελεί τους κύκλους, ενώ το υπόλοιπο σώμα παραμένει κολλημένο στο

στρώμα. Για να το ελέγξετε αυτό τοποθετήστε τα χέρια σας στη λεκάνη. Η λεκάνη σας θα πρέπει να είναι ακίνητη.

Ξεκινήστε αρχικά με ένα μικρό εύρος στην κίνηση και σιγά σιγά αυξήστε την κυκλική κίνηση του ποδιού.

Εύκολο: Το *leg circle* με έναν επίδεσμο σάς διευκολύνει για το ξεκίνημα και συντελεί στην κινάσθηση. Ξαπλώστε λοιπόν στην πλάτη, πατήστε με το ένα πόδι στο πάτωμα και τοποθετήστε γύρω από το πέλμα του άλλου ποδιού έναν επίδεσμο.





Εύκολο

Ανασπικώστε αυτό το πόδι κάθετα και τεντώστε τον επίδεσμο τραβώντας τον προς το δάπεδο με τα χέρια τεντωμένα. Τώρα ξεκινάτε τους κύκλους των ποδιών προς τα μέσα.

1. Ξαπλώστε ανάσκελα. Νιώθετε το λαιμό σας μακρύ και χαλαρό, η σπονδυλική στήλη βρίσκεται σε ουδέτερη θέση και τα πόδια είναι τεντωμένα. Εισπνεύστε βαθιά, με την εκπνοή ενεργοποιήστε το *powerhouse* σας και σπικώστε το αριστερό σας πόδι προς τα πάνω σε κατακόρυφη θέση.
2. Φανταστείτε λοιπόν ότι το πόδι σας είναι ένα πινέλο και ότι θα πρέπει να ζωγραφίσετε ισομεγέθεις κύκλους στα ταβάνι. Αρχίστε κατά τη

διάρκεια της εισπνοής να κάνετε κύκλους προς τα μέσα και στη δεξιά πλευρά και πάνω από το σώμα σας.

3. Οδηγήστε το πόδι μέχρι το κέντρο του σώματός σας.
4. Ολοκληρώστε τον κύκλο (προς την αριστερή πλευρά) με την εκπνοή.

Σ' όλη τη διάρκεια της άσκησης η λεκάνη πρέπει να ακουμπά σταθερά στο δάπεδο και το πόδι να είναι καλά τεντωμένο προς τα πάνω.

Επαναλήψεις: 5 φορές για κάθε πόδι και κάθε κατεύθυνση.

ΝΟΕΡΗ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ



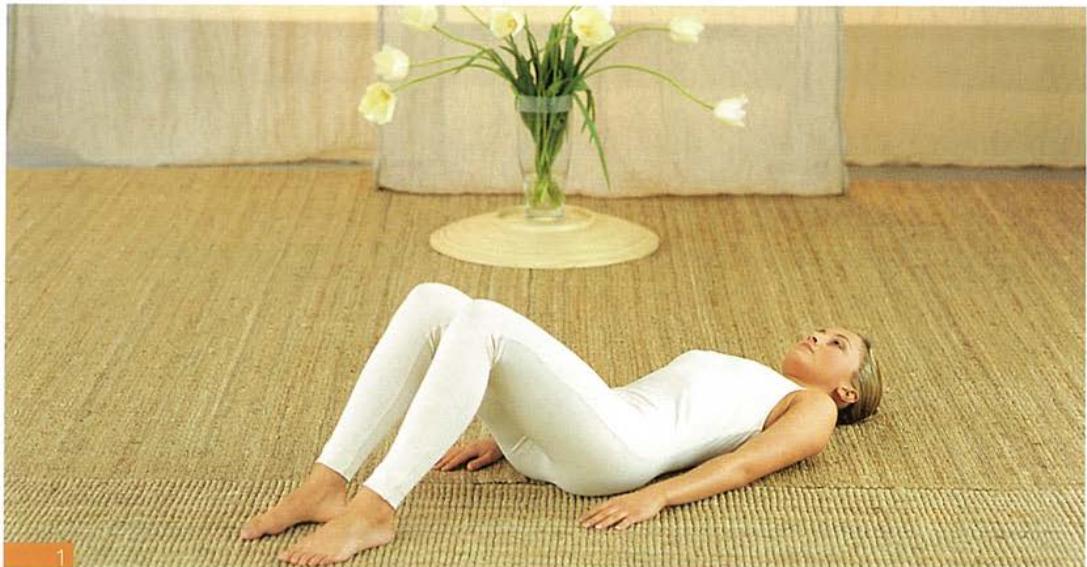
«Το ΠΙΝΕΛΟ»

Ασκήσεις στην ύπνια κατάκλιση

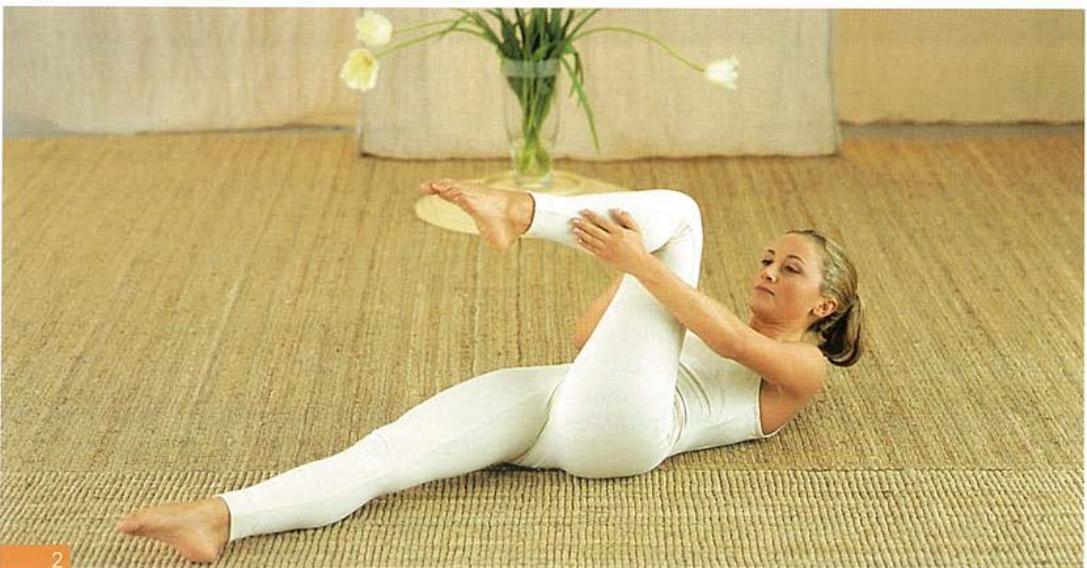


Single Leg Stretch

Διάταση με το ένα πόδι



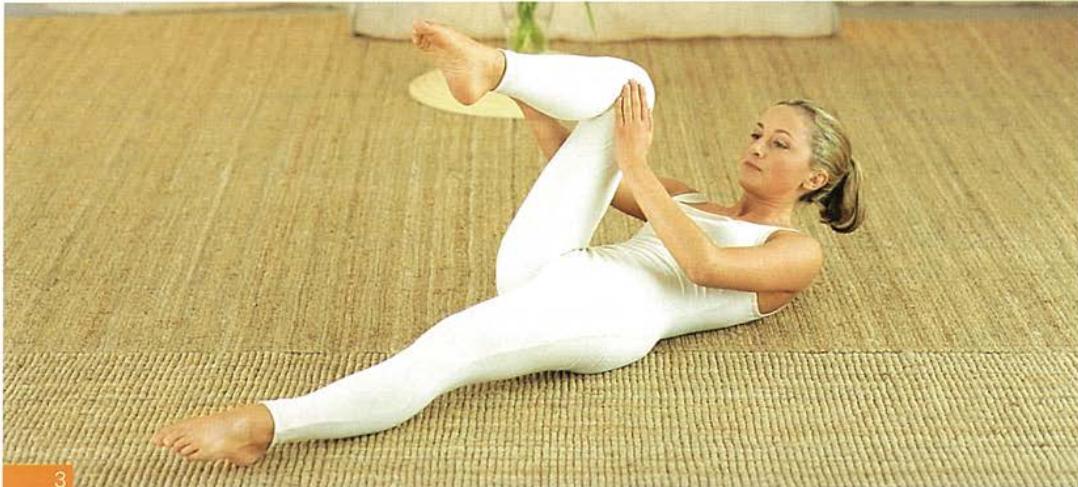
1



2

ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Σ' αυτή την άσκηση η αλλαγή από τα δεξιά προς τα αριστερά γίνεται ανά αναπνοή.



3

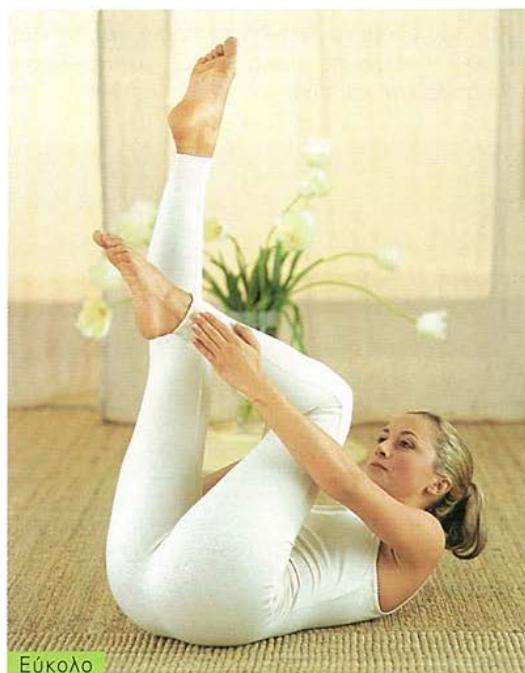
Με την άσκηση *single leg stretch* τεντώνετε τα πόδια εναλλάξ. Ταυτόχρονα θα πρέπει να παραμείνει το *powerhouse* σας, ενώ η λεκάνη και οι ώμοι σας δεν πρέπει να εγκαταλείψουν τη θέση τους. Νιώθετε σαν να έχετε ρίζει άγκυρα και δεν μπορείτε να μετακινηθείτε.

1. Ξαπλώστε με την πλάτη να ακουμπά κάτω και τα πέλματα να πατάνε στο δάπεδο. Εισπνεύστε βαθιά.
2. Με την εκπνοή τραβάτε το αριστερό σας πόδι προς τη μύτη, τεντώνετε διαγώνια προς τα εμπρός το δεξί σας πόδι και ανασπικώνετε το κεφάλι και τον πάνω κορμό. Το αριστερό σας χέρι τείνει ταυτόχρονα προς το αριστερό πόδι, ενώ το δεξί σας χέρι ακουμπά την εσωτερική πλευρά του αριστερού γονάτου. Η κοιλιά σας θα πρέπει να είναι σφιγμένη και το δεξί πόδι τεντωμένο κατά μήκος.
3. Με την επόμενη εισπνοή κάνετε αλλαγή των ποδιών, ενώ ταυτόχρονα οδηγούνται με τον ίδιο τρόπο τα χέρια στο δεξί σας πόδι, δηλαδή το δεξί χέρι τείνει προς το δεξί πόδι και το αριστερό χέρι ακουμπά την εσωτερική πλευρά του δεξιού γονάτου.

Εύκολο: Μπορείτε να κάνετε το *single leg stretch* πιο εύκολο για σας, αν τεντώσετε το ένα

πόδι κατακόρυφα προς τα πάνω και τραβήξετε το άλλο λυγισμένο προς τον πάνω κορμό.

Επαναλήψεις: 5-10 αλλαγές ποδιών.



ΝΟΕΡΗ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ



Ασκήσεις στην ύππα κατάκλιση



Σταυρώματα

Αυτή η άσκηση σας είναι γνωστή, έτσι δεν είναι; Χρησιμεύει στην ενδυνάμωση των λοξών, ορθών και εγκάρσιων κοιλιακών μυών και χρησιμοποιείται πολύ συχνά στις κλασικές ενόπτες κοιλιά - πόδια - γλουτού και στη γυμναστική για τη σπονδυλική στήλη.

Η άσκηση αυτή αποκτά καινούρια διάσταση εξαιτίας της ενεργητικής τάσης όλων των μυών που ανήκουν στο *powerhouse*, όπως επίσης και των μυών του περινέου και εξαιτίας της διατήρησης των βασικών αρχών του pilates. Εκτελέστε τα σταυρώματα αργά και συνεχόμενα. Συγκεντρωθείτε σε κάθε ξεχωριστή φάση της κίνησης και θα διαπιστώσετε ότι είναι μία από τις καλύτερες ασκήσεις για το κέντρο του σώματός σας.

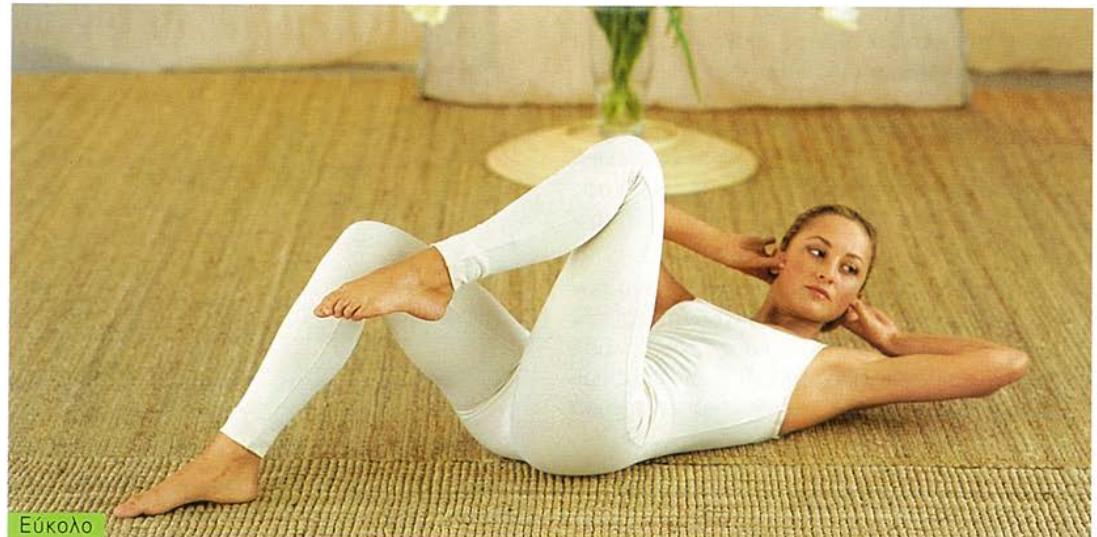
1. Ξαπλώστε ανάσκελα με τα χέρια κάτω από το κεφάλι και δημιουργήστε μία βασική τάση στο σώμα σας. Εισπνεύστε βαθιά και ανασπώστε με την επόμενη εκπνοή τα πόδια σας το ένα μετά το άλλο σε γωνία 90° . Σ' αυτή τη θέση εισπνεύστε και πάλι.

Criss Cross

2. Με την επόμενη εκπνοή τραβήξτε τον πάνω κορμό διαγώνια προς το αριστερό σας γόνατο. Φανταστείτε ότι ο κορμός σας έχει κτιστεί μέσα σε τσιμέντο. Είστε σε θέση να κινήσετε μόνο τα χέρια και τα πόδια σας, το κέντρο του σώματός σας είναι τελείως σταθερό και οι αγκώνες είναι στραμμένοι προς τα έξω. Αποφύγετε όμως την υπερβολική κάμψη στον πάνω κορμό.
3. Με την επόμενη εισπνοή αλλάξτε πλευρά. Ο ανορθωμένος κορμός στρέφεται προς το δεξί γόνατο. Σ' αυτή την άσκηση αλλάζετε από τη μία πλευρά στην άλλη σε κάθε πνοή (εισπνοή ή εκπνοή).

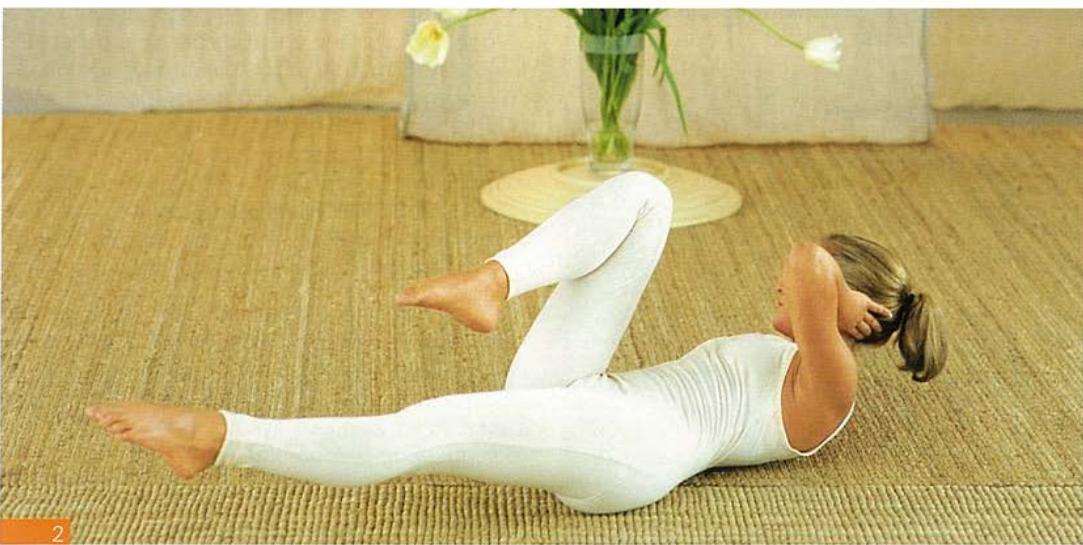
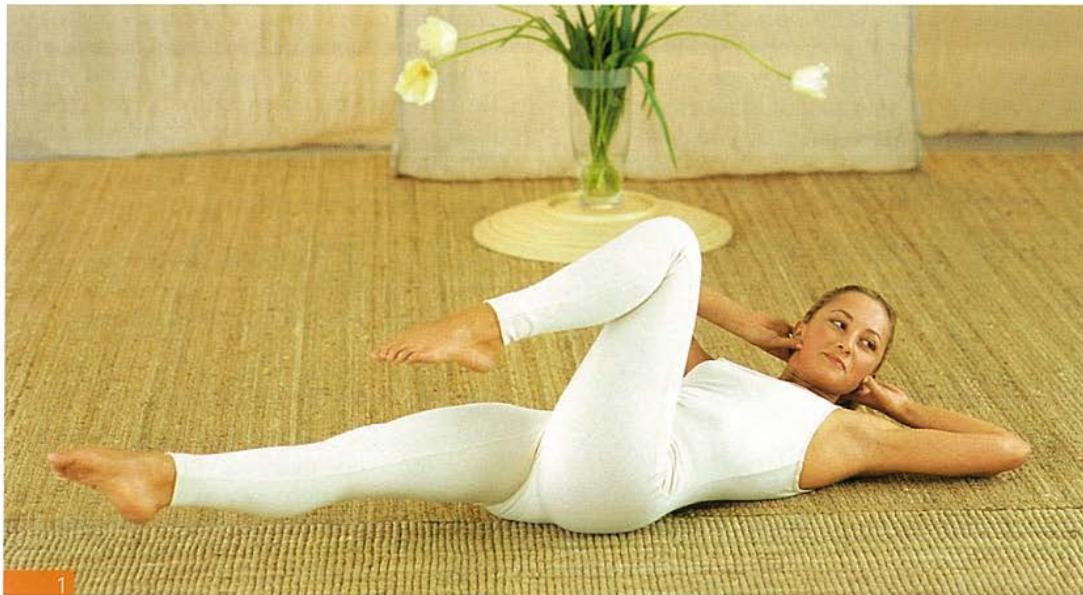
Εύκολο: Μπορείτε να κάνετε αυτή την άσκηση πιο εύκολη, αν πατήσετε με το ένα πόδι κάτω.

Επαναλήψεις: 4-6 αλλαγές ποδιών.

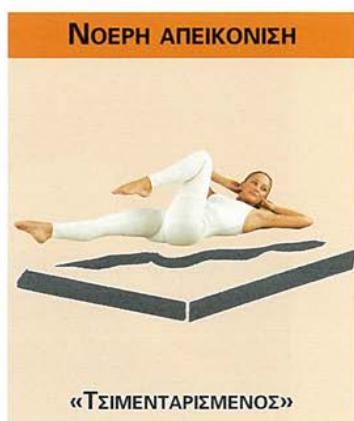


Εύκολο

Εξάσκηση pilates 55
σε στρώμα



ΝΟΕΡΗ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ

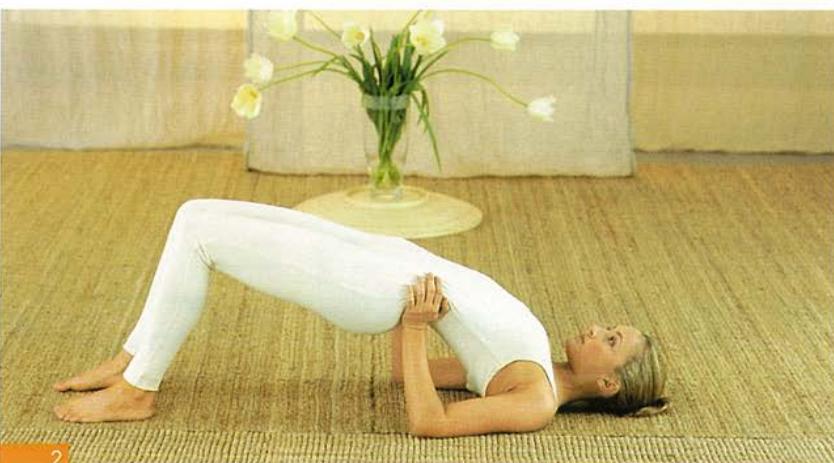
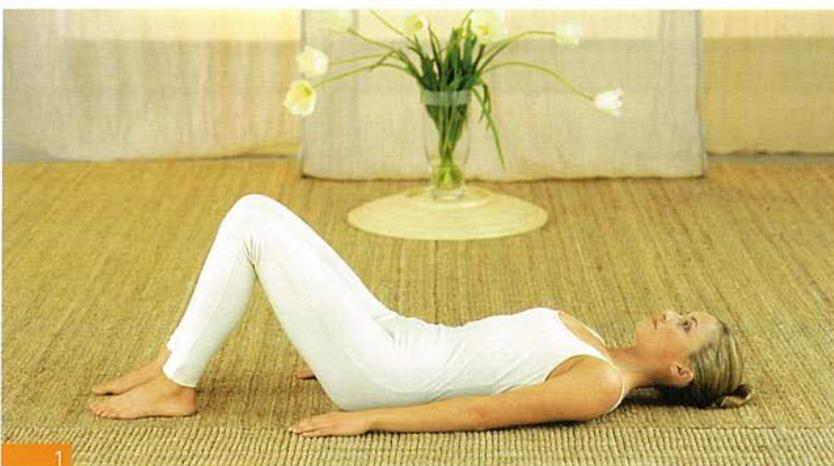


«ΤΣΙΜΕΝΤΑΡΙΣΜΕΝΟΣ»



Γέφυρα με τους ώμους

Αυτή η άσκηση δε θα σας φανεί και τελείως εύκολη. Είναι αρκετά κουραστική και απαιτεί την ενέργοποίηση της συντονιστικής σας ικανότητας. Αν η γέφυρα με τους ώμους εκτελείται τακτικά, δυναμώνει η λεκάνη, οι μύες των μπρών και η κοιλιά και βελτιώνεται η ευκινησία των ισχίων σας.



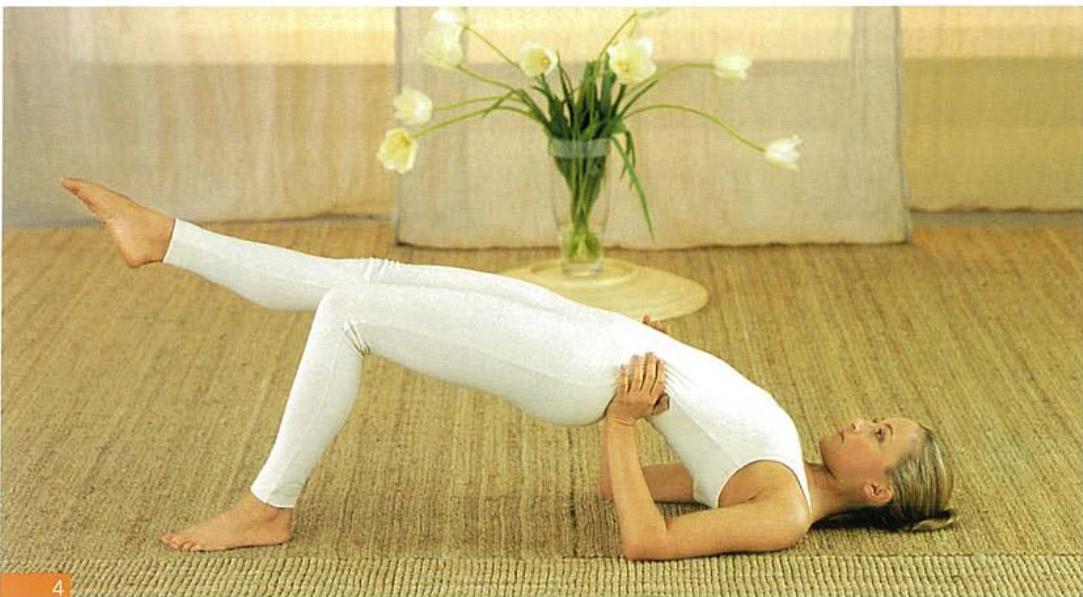
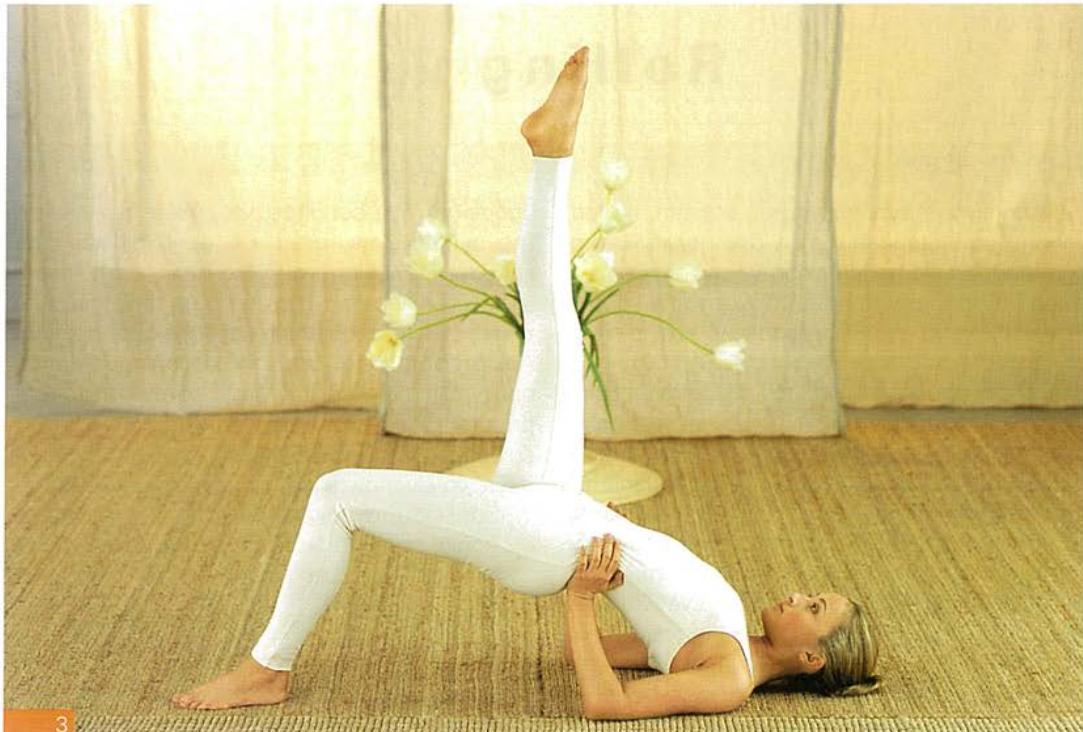
Shoulder Bridge

1. Ξαπλώστε ανάσκελα με τα πόδια λυγισμένα και εισπνεύστε βαθιά. Με την εκπνοή ανασπάστε τη λεκάνη τόσο, ώστε οι μπρού, τα ισχία, η κοιλιά και θώρακας να σχηματίζουν μία ευθεία. Φανταστείτε ότι τα ισχία σας βρίσκονται πάνω στο ψηλότερο σημείο μιας γέφυρας.
2. Τοποθετήστε τώρα τα χέρια σας κάτω από τη μέση σας. Οι αγκώνες είναι στην ίδια κατάκρυψη με τα χέρια και τα δάχτυλα δείχνουν προς τα έξω. Πιέστε τους βραχίονες στο δάπεδο, για να αποφύγετε την πίεση στους αγκώνες.
3. Με την επόμενη εισπνοή τεντώνετε το δεξί σας πόδι ψηλά προς τα πάνω.
4. Με την εκπνοή κατεβάζετε το δεξί σας πόδι στο ύψος του ισχίου μέχρι να είναι παράλληλο με τον αριστερό μπρό. Δεν πρέπει να αλλάξει καθόλου η θέση του σώματος κατά τη διάρκεια της κίνησης. Διατηρήστε την ευθεία που ζεκινά από τους ώμους, περνά από το ισχίο και φτάνει μέχρι την άκρη των δαχτύλων του δεξιού σας ποδιού και συγκεντρωθείτε στο powerhouse σας. Τότε, με την επόμενη εισπνοή, ανασπάστε πάλι το πόδι μέχρι την κατακόρυφη θέση. Η κίνηση αυτή, δηλαδό το ανέβασμα και το κατέβασμα του ποδιού, εκτελείται μέχρι 3 φορές από τη μέση της γέφυρας προς την αρχή της και πάλι πίσω. Μόνο μετά την ολοκλήρωση της παραπάνω διαδικασίας πατάτε κατά την εισπνοή το δεξί σας πόδι στο δάπεδο. Έπειτα εκτελείτε την άσκηση με το αριστερό σας πόδι.

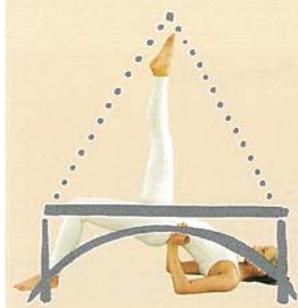
Στην αρχή της εξάσκησης θα μπορείτε να ξαπλώνετε με την πλάτη κάτω μετά από κάθε πλευρά. Αργότερα θα είστε σε θέση να εκτελείτε την άσκηση πολλές φορές συνεχόμενα χωρίς δυσκολία και χωρίς να εγκαταλείπετε τη θέση της γέφυρας. Σας εύχομαι καλή επιτυχία!

Επαναλήψεις: Για κάθε πλευρά ανασπάνουμε και βιθίζουμε το πόδι 3-5 φορές.

Εξάσκηση pilates 57
σε στρώμα



ΝΟΕΡΗ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ



«Η ΓΕΦΥΡΑ»

**Άρση κορμού**

Αυτή είναι η αγαπημένη μου άσκηση. Ακόμη και σήμερα θυμάμαι πως πριν από πολλά χρόνια προσπάθησα για πρώτη φορά να ανασπάσω το σώμα μου από την ύπτια κατάκλιση στην εδραία θέση. Ήθελα να μιμηθώ το δάσκαλό μου, ο οποίος έκανε μία ονειρεμένη επίδειξη: ήταν μία αισθητική απόλαυση να τον παρακολουθείς. Πολύ γρήγορα όμως διαπίστωσα τα όριά μου. Έτσι άρχισα αμέσως να εκτελώ καθημερινά αυτή την άσκηση. Σήμερα μπορώ να διαπιστώσω σ' αυτή την άσκηση που γυμνάζει όλο το σώμα όλες τις αρχές του pilates. Στην άσκηση αυτή συνδυάζονται ο κινητικότητα της σπονδυλικής στήλης, η βελτίωση της γενικής ευκαμψίας, η ενδυνάμωση του powerhouse και η αύξηση του αυτοελέγχου. Μήπως γίνει και η δική σας αγαπημένη άσκηση; Ξεκινήστε αμέσως με μια εύκολη παραλλαγή.

Εύκολο: Η χρήση ενός ελαστικού επιδέσμου

Rolling up

μπορεί να σας βοηθήσει να μάθετε την κίνηση της αναδίπλωσης αργά και με ακρίβεια. Ενώ κάθεστε με λυγισμένα πόδια, τυλίξτε τον επίδεσμο γύρω από τα πέλματα και τραβήξτε τον με τεντωμένα χέρια αριστερά και δεξιά από τα πόδια. Αρχίστε τότε με τη σταδιακή πτώση του κορμού προς τα πίσω μέχρι την ύπτια κατάκλιση (βλέπε βήματα 1 και 5) και νιώστε πως σας συγκρατεί ο επίδεσμος. Κατά την εκτέλεση της άσκησης προσέξτε να είναι ο επίδεσμος πάντα τεντωμένος.

1. Ξαπλώστε ανάσκελα με τελείως ενωμένα τα πόδια, τεντώστε κατά μήκος και τοποθετήστε τα χέρια δίπλα στο σώμα.
2. Εισπνεύστε και σπκώστε τα χέρια επάνω.
3. Με την εκπνοή περάστε τα χέρια πάνω από το κεφάλι σας. Το powerhouse σας πρέπει να είναι ενεργοποιημένο και η σπονδυλική στήλη σε μία ουδέτερη θέση.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Αν υποφέρετε από κάποια κάκωση της σπονδυλικής στήλης ή αυτόν τον καιρό υποφέρετε από πόνους στην πλάτη, δε θα πρέπει να εκτελέσετε αυτή την άσκηση!

Εύκολο

