

Πιλάτες

για παιδιά και εφήβους

Πιλάτες

για παιδιά και εφήβους

Πρακτικός οδηγός διδασκαλίας στα σχολεία

Celeste Corey-Zopich, RMT, NASM®-YES, PMA-CPT,
Chair, PMA Pilates 4 Youth Committee and Owner/Director of Pilates Staten
Island and the Center For Transformational Wellness, New York

Brett Howard, MA in Dance Education from New York University, PMA-CPT,
Director of Education for the United States Pilates Association,
Director of the Pilates Haus, New Jersey

Dawn-Marie Ickes, MPT, CNT, VMP, CST, NASM®-YES, PMA-CPT,
Adjunct DPT faculty CSUN, MSMC, Owner of Evolve Intergrative Wellness,
Physical Therapy and Pilates, Orange Country, CA

Contributions

Tracy Coe, PMA-CPT, Owner of Body & Mind Coe-Dynamics Inc., Manhattan Beach, CA

Editor

Tracey Mellor, BSc, RYT500, FFT, REP's L3 instructor for Pilates and yoga, Brighton, UK

Foreword by

Lolita San Miguel, Certified by Mr. Joseph Pilates in the Pilated Method of Body Conditioning,
through the Division of Vocational Rehabilitation and Training, State University of New York,
Certificate from Carola Trier, PMA-CPT

Μετάφραση - Επιμέλεια ελληνικής έκδοσης

Ζαφειρούδη Αγλαΐα Ph.D

*Ε.Ε.Π. του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας
στην Κινητική Αναψυχή: Γιόγκα, Πιλάτες, Σύγχρονος Χορός*



ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΡΙΣΙΑΝΟΥ Α.Ε.



HANDSPRING PUBLISHING LIMITED

The Old Manse, Fountainhall,

Pencaitland, East Lothian

EH34 5EY, Scotland

Tel: +44 1875 341 859

Website: www.handspringpublishing.com

First published 2014 in the United Kingdom by Handspring Publishing

Reprinted 2018

Copyright © 2014 Pilates Method Alliance, Inc.

Photographs copyright © 2014 Pilates Method Alliance, Inc.

Drawings copyright © 2014 Handspring Publishing Limited

All rights reserved. No parts of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or any information storage and retrieval system, without either the prior written permission of the publisher or a license permitting restricted copying in the United Kingdom issued by the Copyright Licensing Agency Ltd, Saffron House, 6-10 Kirby Street, London EC1N 8TS.

The right of the Pilates Method Alliance, Inc. to be identified as the Author of this text has been asserted in accordance with the Copyright, Designs and Patents Acts 1988.

PMA, Pilates Method Alliance and PMA Certified Pilates Teacher, along with the logo forms of the foregoing marks are the exclusive trademarks and/or service marks of the Pilates Method Alliance, Inc., a 501(c)(3) company, and may be registered in the United States and other jurisdictions including internationally.

ISBN 978-1-909141-12-4

British Library Cataloguing in Publication Data

A catalogue record for this book is available from the British Library

Library of Congress Cataloguing in Publication Data

A catalog record for this book is available from the Library of Congress

Notice

Neither the Publisher nor the Authors assume any responsibility for any loss, injury and/or damage to persons or property arising out of or related to any use of the information contained in this book. It is the sole responsibility of the instructor to determine appropriate and safe Pilates programming for their students.

Commissioning Editor: Sarena Wolfaard

Cover design by Gillian Murray

Illustration, Design and Page layout by Designers Collective Limited

Index by Dr Laurence Errington

Printed and bound in Bulgaria by pulsiprint.co.uk

ΠΡΩΤΟΤΥΠΗ ΕΚΔΟΣΗ ΣΤΗΝ ΑΓΓΛΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ ΜΕ ΤΟΝ ΤΙΤΛΟ:

Pilates for Children and Adolescents

by Celeste Corey-Zopich, Brett Howard and Dawn-Marie Ickes

© Copyright 2020



ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΡΙΣΙΑΝΟΥ Α.Ε.

Ιωάννου Ράλλη 21, 14452 Μεταμόρφωση Αττικής,
210 3306880, 210 3610519, 210 2855183

www.parisianou.gr - medbooks@parisianou.gr

ISBN 978-960-583-562-0



Περιεχόμενα

Εισαγωγικό σημείωμα	vii
Πρόλογος	ix
Ευχαριστίες	xi
Αφιέρωση.....	xii
Πρόλογος ελληνικής έκδοσης.....	xiii
Εισαγωγή	xv

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ: ΟΔΗΓΙΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

Κεφάλαιο 1	Φυσιολογία και ανάπτυξη.....	3
Κεφάλαιο 2	Pilates και ευημερία των νέων ανθρώπων.....	15
Κεφάλαιο 3	Το μαγικό παράθυρο.....	21
Κεφάλαιο 4	Διδακτική και θεωρήσεις.....	27
Κεφάλαιο 5	Γενικές διαδικασίες, ασφάλεια και επαγγελματισμός.....	41

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ: ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ

Κεφάλαιο 6	Ασκήσεις προετοιμασίας Pilates.....	53
Κεφάλαιο 7	Ασκήσεις Pilates για μικρά παιδιά, ηλικίες 5–8.....	87
Κεφάλαιο 8	Ασκήσεις Pilates για το «Μαγικό παράθυρο». Ηλικίες 9–13.....	117
Κεφάλαιο 9	Ασκήσεις Pilates για εφήβους. Ηλικίες 12–18.....	147



ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ: ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

Κεφάλαιο 10	Πρόγραμμα για σχολεία	173
Παράρτημα 1	Pilates στα σχολεία - υγιεινές συνήθειες ζωής .	193
Παράρτημα 2	Δουλεύοντας με νέους ανθρώπους με ειδικές ανάγκες.....	197
Παράρτημα 3	Φιλοσοφία του Pilates και αρχές	203
Παράρτημα 4	PMA κώδικας δεοντολογίας	206
Παράρτημα 5	PMA πεδίο εφαρμογής	207
Ευρετήριο	209



Εισαγωγικό σημείωμα

Βλέπω στο πρόσωπο του Joseph H. Pilates έναν κληρονόμο μιας παράδοσης που πάει πίσω στους Έλληνες και διατυπώνεται καλύτερα από το λατινικό ρητό «mens sana in corpore sana» ή «ένα γερό μυαλό μέσα σε ένα υγιές σώμα». Η σωματική εκγύμναση στα αρχαία χρόνια ήταν μια προσπάθεια με σκοπό το υψηλό κύρος και γόητρο. Πράγματι, ήταν μια εθνική αναγκαιότητα να γυμναστούν οι άντρες μέσα από μια έντονη και ολοκληρωμένη φυσική δραστηριότητα ξεκινώντας από την προ-εφηβεία, αφού η ζωή και ο θάνατος των ανθρώπινων κοινωνιών εξαρτάτο από την ύπαρξη ενός μεγάλου ανδρικού πληθυσμού με τέλεια φυσική κατάσταση.

Πρέπει να θεωρούμε τους εαυτούς μας «ανώτερους» σε πολλούς τομείς από ότι στις προηγούμενες κοινωνίες, αλλά στην περιοχή της φυσικής κατάστασης, είμαστε σχετικά «κατώτεροι» ακόμα και με τα κριτήρια κάποιων δεκαετιών πριν. Σύμφωνα με τα Κέντρα Ελέγχου και πρόληψης Ασθενειών, η παχυσαρκία σήμερα επηρεάζει πάνω από το 17% όλων των παιδιών και εφήβων στις Ηνωμένες Πολιτείες- τριπλασιάζοντας το ποσοστό σε σχέση με την προηγούμενη δεκαετία.

Η μέριμνα για τη Φυσική Αγωγή στα Αμερικάνικα σχολεία είναι ολοένα και πιο χαμηλή και σε κάποιες περιοχές ανύπαρκτη. Ακούμε πολλές ρητορείες σχετικά με μια εθνική δέσμευση με σκοπό την αποτελεσματική Φυσική Αγωγή στους νέους (ειδικά κατά τη διάρκεια του «μαγικού παράθυρου» των ηλικιών 9–13 ετών). Δυστυχώς, είναι μόνο λόγια, χωρίς να υπάρχει ουσία. Το γεγονός αποτελεί μια εθνική ντροπή.

Η σωστή επιμόρφωση των νέων ανθρώπων σχετικά με τη φυσική κατάσταση, χρειάζεται μια μεγάλη και λεπτομερή εξέταση. Το μορφωτικό μας σύστημα πρέπει να ξεφύγει από προηγούμενες θεωρίες φυσικής κατάστασης που συνδέονται κι εφαρμόζονται έχοντας ως οδηγό τα σπορ και το μαζικό αθλητισμό. Θα πρέπει να αναπτύξουμε στους νέους ανθρώπους μας, επίγνωση της ένδοξης πολυπλοκότητας του σώματος τους. Θα πρέπει να τους διδάξουμε ότι όπως οποιαδήποτε πολύπλοκη μηχανή χρειάζεται διαρκή και σωστή διατήρηση, έτσι και το σώμα δε θα πρέπει να κακοποιείται με ασυδοσία με σοβαρές συνέπειες.

Γνωρίζουμε ότι η επίμονη προπόνηση που ξεκινάει από νωρίς και η ενασχόληση με την αποτελεσματική άσκηση θα ενισχύσει τη σωστή στάση του σώματος, την ευλυγισία, τη δύναμη και την καλή υγεία. Για αυτούς τους ανθρώπους, η βασική ρουτίνα συντήρησης όχι μόνο γίνεται δεύτερη φύση, γίνεται διασκέδαση και σταδιακά μια καταφανής ανάγκη – ακόμα και στα χρυσά μας χρόνια.

Στις ομιλίες μου, παγκοσμίως, συχνά αναφέρω ότι το όνειρο του Joseph Pilates είναι η Μέθοδος του να διαδοθεί παντού για το καλό της ανθρωπότητας, αρχί-



ζοντας με τα παιδιά στα σχολεία. Ήξερε ότι αυτό που είχε δημιουργήσει, είχε μεγάλη αξία. Καθώς η Μέθοδός του αυξάνει την εμβέλεια της και η επίδραση της μεγαλώνει, γινόμαστε όλο και περισσότερο ενήμεροι ότι αυτός ο άντρας με την ταπεινή καταγωγή που πέθανε πάμφτωχος ήταν μια αληθινή διαισθητική ιδιοφυΐα. Όχι μόνο ανέλυε με μεγάλη ακρίβεια πως το ανθρώπινο σώμα δουλεύει, το πιο σημαντικό είναι ότι δημιούργησε ένα ρεπερτόριο ασκήσεων για να το βοηθήσει να αγγίξει ένα επίπεδο τελειότητας στην ευλυγισία και στην δύναμη, κι επιπρόσθετα δημιούργησε έναν αριθμό μηχανημάτων για να βοηθήσουν προς σ' αυτό τον στόχο και να κρατήσουν το ανθρώπινο σώμα στο καλύτερο δυνατό επίπεδο. Πολλοί άνθρωποι μου λένε ότι είμαι ένα καλό παράδειγμα των πλεονεκτημάτων που προσφέρει το Pilates. Αυτή τη στιγμή που γράφω, είμαι 80 χρονών και τα 56 μου χρόνια κάνω Pilates το οποίο εξασκώ κάθε μέρα. Είμαι υγιής, ευλύγιστη και ακόμα έχω μια ενεργή ζωή με ικανότητες εργασίας που πολλοί ζηλεύουν. Ένα από τα μυστικά μου, πρέπει να παραδεχτώ, είναι ο ατελείωτος χείμαρρος από ευχές που συνεχίζω να λαμβάνω από το Πνεύμα – το τρίτο στοιχείο από το τρίπτυχο Σώμα/ Μυαλό/ Πνεύμα, που αναφέρεται στο Pilates και το οποίο περιμένει σήμερα να αναπτυχθεί περαιτέρω.

Είμαι πολύ ευχαριστημένη που βλέπω επιτέλους να εκδίδεται ένα βιβλίο αφιερωμένο στη διδασκαλία της Μεθόδου του Pilates για παιδιά και εφήβους. Ο στόχος του είναι να παρέχει στο δάσκαλο, γονέα, και μαθητή εργαλεία ώστε να ζήσει μια υγιή ζωή. Η Μέθοδος Pilates όταν συνδυάζεται με καλή διατροφή αλλάζει τις ζωές των ανθρώπων προς το καλύτερο και είναι κάτι που θα παραμείνει μαζί τους για πάντα. Ας ελπίσουμε ότι αυτό το βιβλίο με τη διασκεδαστική και ψυχαγωγική προσέγγιση απέναντι στην άσκηση, θα αποδειχθεί παραγωγικό και θα κάνει αυτούς που παίρνουν αποφάσεις να δώσουν προσοχή στην τεράστια αξία και στη μακρόχρονη επίδραση που μπορεί να έχει η μέθοδος Pilates στη Φυσική Αγωγή και στη δια βίου άσκηση των νέων ανθρώπων.

Η μέθοδος Pilates για τους νέους ανθρώπους διαφέρει σημαντικά από αυτό που έχουμε εμείς ως κριτήριο της μεθοδικής διδασκαλίας του Pilates. Πρώτα απ' όλα οι δάσκαλοι πρέπει να διασκεδάζουν τα παιδιά: «a sine qua non». Έπειτα πρέπει να διαθέτουν μεγάλη αίσθηση φαντασίας, δημιουργικότητας και ψυχαγωγίας. Αυτό το βιβλίο παρέχει ασκήσεις για τα κατάλληλα επίπεδα ηλικίας, μια ποικιλία θεμάτων κι ασκήσεων και πολλές καλές συμβουλές.

Ευχαριστώ τους συγγραφείς και είμαι βέβαιος ότι αυτό το βιβλίο θα εμπνεύσει και θα κινητοποιήσει αρκετούς ανθρώπους, περιλαμβάνοντας κι αυτούς που δε σκοπεύουν να περιοριστούν στη διδασκαλία παιδιών. Το Pilates είναι διασκέδαση. Το Pilates λειτουργεί!. Χαρείτε το!

Lolita San Miguel

Certified by Joseph H. Pilates through the State University of New York
Certificate from Carola Trier, PMA-CPT
Palm Beach Gardens, Florida, USA
February 2014



Πρόλογος

Αυτό το βιβλίο παρουσιάζει τους καρπούς έμπνευσης και δουλειάς πάνω από 10 χρόνια, έχοντας ως στόχο να φέρει το Pilates κοντά στους νέους ανθρώπους. Ένα στοιχείο που οδήγησε σε αυτή τη διαδικασία, είναι να διδάξουμε το Pilates με ασφάλεια στα παιδιά και τους εφήβους λαμβάνοντας υπόψη τα σωματικά και γνωστικά στάδια της ανάπτυξης αυτών.

Το Pilates στο πρόγραμμα των σχολείων και οι πιλοτικές μελέτες αποτέλεσαν την ώθηση για αυτό το βιβλίο, και προήλθαν από μια σύσκεψη του συμβουλίου PMA την οποία παρακολούθησα στη Φλώριδα το 2002. Περικυκλωμένος από οραματιστές οδηγούς στον κόσμο του Pilates, συνειδητοποίησα ότι η προηγούμενη εμπειρία μου στην παιδιατρική και στην αποκατάσταση παρείχε μια πλατφόρμα απόδειξης κι επίδειξης ότι το Pilates μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά.

Το πρώτο πιλοτικό πρόγραμμα λανσαρίστηκε το 2004 στο σχολείο της κόρης μου και το αποτέλεσμα ήταν πραγματικά εντυπωσιακό. Ήξερα ποια ήταν τα αποτελέσματα του Pilates για πολλούς ενήλικες με τους οποίους είχα δουλέψει, αλλά δεν είχα ιδέα πόσο μεγάλο κι εμφανές μπορεί να ήταν το αποτέλεσμα αυτής της άσκησης στα παιδιά.

Η ανταπόκριση από τους συμμετέχοντες σ' αυτό το πρώτο πιλοτικό πρόγραμμα ήταν ιδιαίτερα θερμή. Θυμάμαι την πλημμύρα του συναισθήματος που γέμισε εμένα και τους άλλους τρεις ενήλικες στην αίθουσα όσο στεκόμασταν στην καφετέρια ακούγοντας τα παιδιά να περιγράφουν πως ένιωθαν διαφορετικά μετά το Pilates. Ακούσαμε αμέτρητες διαφορετικές δηλώσεις όπως «Αυτό (Pilates) με βοηθάει με τις σπουδές μου επειδή είμαι πιο χαλαρωμένος, ξέρω ότι αναπνέω και δεν πρόκειται να σφιχτώ» και «Αυτό με βοήθησε να συγκεντρώνομαι και να χαλαρώνω περισσότερο και δεν είμαι σαν, Ω Θεέ μου έχω κι άλλο τεστ, και δεν μπορώ πραγματικά να αναπνεύσω. Το Pilates με βοηθάει να χαλαρώνω». Υπήρχαν βέβαια αρκετές αλλαγές, και οι απρογραμμάτιστες, απροετοίμαστες απαντήσεις των παιδιών έδειχναν ότι ήταν ένα θέμα που αφορούσε την υγεία ολόκληρου του σώματος, τη μείωση του άγχους και τη βελτίωση της ικανότητας να ανταπεξέρχονται στις προκλήσεις.

Το πρώτο πιλοτικό ήταν η αρχή αυτού που σιγά σιγά έγινε το PMA'S Pilates 4 Youth, προσφέροντας στα παιδιά και στους εφήβους τη δυνατότητα εμπειρίας σε διανοητικά, σωματικά, φυσικά και συναισθηματικά πλεονεκτήματα όσον αφορά στην υγεία απο τη Μέθοδο Pilates. Η απουσία της έρευνας στο Pilates το 2002 οδήγησε την PMA να επιβάλει κριτήρια και οδηγίες για ασφαλείς και κατάλληλες εφαρμογές του Pilates για τα άτομα όλων των ηλικιών.



Ότι ακολουθεί σ' αυτό το βιβλίο, στοχεύει να παρέχει με λόγια και εικόνες μία αξιόπιστη αναφορά και ένα εγχειρίδιο για όσους εργάζονται σχετικά με τη δημιουργία παιδιών και εφήβων ικανών να γευθούν τα οφέλη του Pilates και να ζήσουν καλύτερα.

Dawn-Marle Ickes, Orange County, CA, February 2014



Ευχαριστίες

Θα ήθελα να εκφράσω τη βαθιά εκτίμηση για τη δουλειά των συγγραφέων και αυτών που συνεισέφεραν σ' αυτό το βιβλίο, το οποίο αναπαριστά δέκα χρόνια έρευνας, εξερεύνησης και προσπάθειας στη διδασκαλία του Pilates με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα στους νέους ανθρώπους. Υπάρχουν επίσης πολλοί άλλοι που δεν αναφέρονται εδώ που ανέλαβαν πιλοτικές έρευνες και συμμετείχαν σε επιτροπές εργασίας κατά την προηγούμενη δεκαετία εις το όνομα του Joseph Pilates θέλησαν να διδάξουν τις ασκήσεις του και να κάνουν τον στόχο του πραγματικότητα. Τις ειλικρινείς μου ευχαριστίες σε όλους που συνεισέφεραν. Ειδικά θα ήθελα να ευχαριστήσω:

Τον συνιδρυτή της PMA Kevin Bowen ο οποίος πιστεύει ισχυρά στη σπουδαιότητα της προώθησης του Pilates για παιδιά. Ο κύριος Bowen εδραίωσε την PMA αυθεντικό Pilates στο σχολικό πρόγραμμα και στην επιτροπή το 2003, και ψηφοθήρησε νομοθέτες στην Ουάσινγκτον για να προωθήσει τα πολλά οφέλη της μεθόδου Pilates τόσο για τους ενήλικες όσο και για τους νέους ανθρώπους.

Τον Dawn – Mare Ickes για τη διεύθυνση της PMA Pilates στο πρόγραμμα των σχολείων από το 2003 ως το 2009 και για τη συσχέτιση των αποδεδειγμένων πρακτικών για την υγεία, την ευεξία και την ευημερία με την εφαρμογή του Pilates σε παιδιά και εφήβους. Το Pilates στο σχολικό πρόγραμμα παρείχε το πλαίσιο για μια σειρά πιλοτικών ερευνών σχετικά με την αποτελεσματικότητα σε παιδιά, επικεντρώνοντας το ενδιαφέρον στο ηλικιακό γκρουπ ως 13 ετών.

Τη Celeste Corey – Zorich για την ηγεσία της αρχίζοντας το 2009 στο PMA's Pilates 4 Youth και στην επιτροπή που επικεντρώθηκε για τη δημιουργία αποτελεσματικών οδηγιών για τη διδασκαλία Pilates σε νέους ανθρώπους ηλικίας 5 – 18 ετών και για την παροχή της ώθησης και της ορμής οι οποίες είχαν ως αποτέλεσμα τη δημιουργία αυτού του βιβλίου.

Τον Brett Howard που συνεισέφερε με την ειδικευση του στο πεδίο της εκπαίδευσης και της διδασκαλίας του Pilates σε νέους ανθρώπους.

Την Kyria Sabin για το συντονισμό της παραγωγής των φωτογραφιών των νέων ανθρώπων γι' αυτό το βιβλίο.

Τον Jeremy Wallace για τη δημιουργία και την παραγωγή του Pilates στα Σχολεία: DVD πιλοτικού προγράμματος 2005.

Τους Sherri Betz και Shelly Power για τις ανεκτίμητες συμβουλές και για την ενθάρρυνση.

Elizabeth Anderson, Executive Director, Pilates Method Alliance, 2014



Αφιέρωση

Αυτό το βιβλίο αφιερώνεται στον εκλιπόντα Joseph H. Pilates του οποίου το καθαρό και μακρινό όραμα για υγεία και ευημερία, μας υποστηρίζει σήμερα. Μακάρι αυτό το βιβλίο να συνεισφέρει στην επίτευξη του στόχου «Πρώτα εκπαίδευσε το παιδί».

Pilates Method Alliance

Η Pilates Method Alliance είναι ο διεθνής μη κερδοσκοπικός επαγγελματικός οργανισμός και υπηρεσία που δίνει πιστοποιητικά, αφιερωμένη στα διδάγματα του Joseph H. Pilates. Η PMA είναι ένας 501(c)(3) οργανισμός ενσωματωμένος στην πολιτεία της Φλόριδα των Ηνωμένων Πολιτειών της Αμερικής.



Πρόλογος ελληνικής έκδοσης

Σα γονείς και σαν εκπαιδευτικοί σήμερα, όλοι ψάχνουμε τρόπους για να βελτιώσουμε την υγεία των παιδιών μας και την ποιότητα της ζωής τους. Ένας τρόπος είναι η άσκηση. Αποζητούμε όμως μια μορφή άσκησης που να είναι ευχάριστη, όχι πολύ δύσκολη που να ταλαιπωρεί τα παιδιά, και να καλλιεργεί το σώμα συνολικά, εσωτερικά κι εξωτερικά.

Τα παιδιά μας σήμερα υποφέρουν καθώς η ζωή τους είτε πρόκειται για μάθηση είτε για διασκέδαση, έχει περιοριστεί στην αίθουσα, στην καρέκλα ή στον καναπέ σε συνδυασμό με ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες. Με δεδομένη την κατάσταση αυτή στην παιδική ηλικία, είναι αντιληπτή η ανάγκη παρεμβάσεων, προκειμένου να υιοθετηθούν αλλαγές στον τρόπο ζωής και να διατηρηθούν.

Το σχολείο αποτελεί ιδανικό χώρο για την ανάπτυξη και εφαρμογή προγραμμάτων, αφού τα παιδιά περνούν μεγάλο μέρος του χρόνου τους στο χώρο αυτό. Η θεματολογία των δραστηριοτήτων στο ελληνικό σχολείο σήμερα και το πρόγραμμα σπουδών της Φυσικής Αγωγής μπορεί να διευρυνθεί ακόμη περισσότερο. Δράσεις μπορούν να προέλθουν από την ανάγκη τόσο των εκπαιδευτικών όσο και των μαθητών να εκφραστούν και να επικοινωνήσουν μέσα από νέες ιδέες και διαφορετικές κινητικές δράσεις από αυτές που γνωρίζει και εφαρμόζει το σχολείο σήμερα.

Τα προγράμματα σπουδών των Ελληνικών σχολείων μπορούν να φρεσκαριστούν και να εμπλουτιστούν ενσωματώνοντας μια μέθοδο άσκησης όπως αυτή του Pilates, προσφέροντας διαφορετικούς συναρπαστικούς τρόπους ενσωμάτωσης της κίνησης και της αναψυχής στην καθημερινή παιδική και νεανική ζωή, μέσα στις αίθουσες αλλά κι έξω στη φύση.

Η ελληνική έκδοση του βιβλίου Pilates for children and adolescents ελπίζω να προσφέρει στην ανάπτυξη της αγάπης για την κίνηση, στη διασκέδαση, στην ψυχαγωγία, στην αναψυχή, στη δημιουργικότητα των παιδιών, στην ανάπτυξη πνευματικών ικανοτήτων και νοητικών δεξιοτήτων, στην ηρεμία, στη συγκέντρωση και στη χαλάρωση.

Εμείς σα γονείς και σαν εκπαιδευτικοί έχουμε τη δυνατότητα στα χέρια μας να αλλάξουμε τη ζωή των παιδιών μας, με περισσότερη κίνηση, ηρεμία, πιο υγιείς καθημερινές συνήθειες για μια καλύτερη ζωή.



«Η πραγματική απόλαυση προέρχεται από την ενεργοποίηση του νου και την εκγύμναση του σώματος, τα δύο είναι παντοτινά ενιαία.»

Wilhelm von Humboldt

Δρ Ζαφειρούδη Αγλαΐας

Ε.Ε.Π. του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας
στην Κινητική Αναψυχή: Γιόγκα, Πιλάτες, Σύγχρονος Χορός



Εισαγωγή

Το Pilates για νέους δημιουργήθηκε για να οργανώσει και να διευθύνει τη φυσική κατάσταση, την υγεία και την γενική ευημερία των νέων ανθρώπων. Ως μια απόρροια της παραπάνω πρωτοβουλίας, αυτό το εγχειρίδιο και το πρόγραμμα σπουδών έχει σχεδιαστεί ως πηγή για τους δασκάλους Pilates, εκπαιδευτικούς, για τις οικογένειες και τους ηγέτες της κοινότητας που ενδιαφέρονται να χρησιμοποιήσουν τη μέθοδο Pilates με σκοπό τη σωματική, ψυχική, συναισθηματική και κοινωνική υγεία των νέων ανθρώπων. Το εγχειρίδιο ασχολείται με ένα ευρύ φάσμα θεμάτων όπως το παιδί, η ανάπτυξη και η εξέλιξη κατά την εφηβεία, οι παράγοντες που υποστηρίζουν την ευημερία των μαθητών και τα θετικά αποτελέσματα, τις ασφαλείς πρακτικές και δεοντολογία, τις μεθόδους διδασκαλίας και την κατάλληλη πρακτική άσκηση Pilates για κάθε ηλικία. Επιπλέον υπάρχουν δύο υποδείγματα προγραμμάτων σπουδών που μπορούν να προσαρμοστούν και να χρησιμοποιηθούν σε συνδυασμό με το εγχειρίδιο αυτό από όσους ενδιαφέρονται να εργαστούν σε ένα επίσημο σχολικό περιβάλλον.

Γιατί Pilates για τους νέους;

Ο Joseph Hubertus Pilates θεμελιωτής της Μεθόδου Pilates πίστευε ότι πρέπει «πρώτα να εκπαιδεύσεις το παιδί». Η μέθοδός του, που αρχικά ονομάζεται «Έλεγχος ή Ελεγχολογία» (Contrology), προωθεί τις αρχές ενός ολοκληρωμένου σώματος και μυαλού και συνιστά την έναρξη της πρακτικής σε νεαρή ηλικία.

«Στην παιδική ηλικία, οι συνήθειες σχηματίζονται εύκολα – καλές και κακές. Γιατί τότε να μην επικεντρωθούμε στις καλές συνήθειες ώστε να αποφύγουμε αργότερα την ανάγκη που υπάρχει στη ζωή να προσπαθούμε να διορθώσουμε τις κακές συνήθειες και να τις αντικαταστήσουμε με καλές συνήθειες».

(Pilates, 1934)

Οι παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία των νέων σήμερα περιλαμβάνουν όχι μόνο την σωματική αδράνεια λόγω αυξημένης καθιστικής ζωής σ' ένα κόσμο με έξυπνα τηλέφωνα, βιντεοπαιχνίδια, δραστηριότητες υπολογιστών και παρακολούθηση τηλεόρασης (CDC 2003–2006) αλλά επίσης πιο ανησυχητικά, τη μειωμένη έμφαση και εντολές για τον προγραμματισμό της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο. Επιπλέον βλέπουμε ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες, όπως μεγάλες μερίδες τροφών με χαμηλή διατροφική αξία και ένα υψηλό ποσοστό σχολικών περιβαλλόντων που επιτρέπουν την αγορά ανθυγιεινών τροφίμων και ποτών (γλυκά, σνακ, αναψυκτικά υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά και



αθλητικά ποτά). Αυτοί οι παράγοντες συμβάλλουν στο να θέτουμε σε κίνδυνο τους νέους και να γίνονται η πρώτη γενιά που έχει μικρότερη διάρκεια ζωής σε σχέση με τους γονείς τους.

Στις Ηνωμένες πολιτείες η αρνητική τάση όσον αφορά στην υγεία των νέων είναι τόσο διαδεδομένη που η τρέχουσα προεδρική διοίκηση έχει αναπτύξει την πρωτοβουλία «Ας κουνηθούμε!» ως μια πλατφόρμα για την αντιμετώπιση του ζητήματος. Το κέντρο Ελέγχου Νοσημάτων των Η. Π. Α., ο Αμερικανικός Σύλλογος για την Καρδιά και η Εθνική Ένωση Αθλητισμού και Φυσικής Αγωγής, όλοι συνιστούν καθημερινή άσκηση από το νηπιαγωγείο μέχρι το τέλος του Λυκείου. Προς το παρόν, η καθημερινή γυμναστική μέσω της Φυσικής Αγωγής δεν αποτελεί μέρος πολλών σχολικών προγραμμάτων στις Η. Π. Α. και αυτό το γεγονός συνδυάζεται με μια συνολική μείωση της γενικής σωματικής δραστηριότητας.

Αν η φυσική κατάσταση είναι η πρώτη προϋπόθεση για την ευτυχία όπως πίστευε ο Joseph Pilates και αν η ευεξία των νέων ανθρώπων μειώνεται εξαιτίας της έλλειψης σωματικής δραστηριότητας, οι παρεμβάσεις για να διορθωθεί αυτό θα πρέπει να θεωρηθούν ως διαταγή. Η ομορφιά της Μεθόδου Pilates και η προσφορά αυτού του εγχειριδίου είναι ότι οι ασκήσεις μπορούν να γίνουν οπουδήποτε – σ' ένα σχολείο, σπίτι, κέντρο νεότητας ή στούντιο. Η σωματική δραστηριότητα, όπως είναι το Pilates ενισχύει την νευρολογική ανάπτυξη και εμβαθύνει στην ευρύτερη ολοκλήρωση του νου και του σώματος. Η δομή και η ανάπτυξη του εγκεφάλου μας είναι στενά συνδεδεμένη με τους μηχανισμούς κίνησης μέσα στο σώμα μας (Hannaford 2005).

Έχει αποδειχθεί ότι η σωματική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας και της εφηβείας μπορεί να έχει άμεσες και έμμεσες θετικές επιδράσεις στην υγεία των ενηλίκων (Dumith, 2012). Υπάρχουν ισχυρές αποδείξεις για θετικούς σωματικούς δείκτες στους νέους που σχετίζονται με την τακτική σωματική δραστηριότητα. Αυτοί σχετίζονται με τη σύνθεση του σώματος, την καρδιοαναπνευστική και μυϊκή ικανότητα, την υγεία των οστών και την καλή μεταβολική διαδικασία. Πάνω και πέρα από τους σωματικούς δείκτες, τα γνωστικά δεδομένα δείχνουν ότι η σωματική δραστηριότητα στους νέους συνδέεται σταθερά με υψηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης και χαμηλότερα επίπεδα άγχους και στρες. Επίσης σχετικό γεγονός είναι ότι οι νέοι άνθρωποι που συμμετέχουν σε μια ποικιλία σωματικών δραστηριοτήτων, αναπτύσσουν καλύτερα τις γνωστικές και κινητικές δεξιότητες και ικανότητες ενώ αυξάνεται η αυτοπεποίθηση και η αποτελεσματικότητά τους.

Φέρνοντας το Pilates στους νέους

Είναι ζωτικής σημασίας για όλα τα παιδιά να συμμετέχουν σε σωματικές δραστηριότητες που προσφέρουν ευκαιρίες για επιτυχημένες εμπειρίες κίνησης. Η



έρευνα δείχνει ότι τα αγόρια γενικά έχουν ένα μεγαλύτερο ποσοστό αυξημένης σωματικής άσκησης από το γυμνάσιο και μετά, ενώ τα κορίτσια τείνουν να μειώνουν ή να διακόπτουν τη συμμετοχή τους στη σωματική άσκηση σε αυτή την ηλικία. Αυτές οι αλλαγές στα μοτίβα άσκησης συμβαίνουν κατά τη μετάβαση από το δημοτικό στο γυμνάσιο (Liu et al.; 2012). Είναι αυτό το στάδιο της ηλικίας μεταξύ των 9–13 ετών το οποίο ορίζουμε ως το «Μαγικό Παράθυρο». Η σκέψη προήλθε από την Dawn Marie Ickes για το PMA Pilates στο πιλοτικό πρόγραμμα των σχολείων και δηλώνει το βέλτιστο ηλικιακό εύρος για την εισαγωγή ενός τρόπου άσκησης όπως το Pilates. Το Μαγικό Παράθυρο εμφανίζεται λίγο πριν ενταθεί η σκελετική και μυϊκή ανάπτυξη, οι οποίες έρχονται με την εφηβεία, όπου οι νέοι σ' αυτή την ηλικιακή ομάδα βρίσκονται στο αποκορύφωμα της νευρολογικής ανάπτυξης. Η αποτελεσματική μάθηση και η λειτουργική κίνηση κατά τη διάρκεια αυτών των ετών της νευρολογικής ανάπτυξης μπορεί να προκαλέσουν μια βελτίωση «της αντίληψης» των σωματικών ικανοτήτων (Marcus 2003). Όταν δίνουμε προτεραιότητα στις εμπειρίες των νέων που προκύπτουν από την ενότητα μυαλού – σώματος, τους προετοιμάζουμε για την επιτυχία αργότερα στη ζωή.

Ο Pilates δήλωσε ότι «Ο πολιτισμός βλάπτει τη φυσική κατάσταση». Δημιούργησε τη μέθοδο του για «να αναπτυχθεί το σώμα ομοιόμορφα, να διορθωθούν λάθος στάσεις, να αποκατασταθεί η φυσική ζωτικότητα, να αναζωογονηθεί το μυαλό και να ανυψωθεί το πνεύμα».

Όσον αφορά στην υγεία των νέων, οι ασκήσεις Pilates μπορούν:

- 1 Να παρακάμψουν τη φυσιολογική αντίδραση του σώματος στο στρες.
- 2 Να τους μυήσουν στη χαλάρωση και να ενδυναμώσουν το νευρικό σύστημα μέσω της επικεντρωμένης και συγκεντρωμένης αναπνοής.
- 3 Να ενσωματώσουν όλα τα συστήματα του σώματος στο να φέρουν τους μαθητές σε μια ενεργή κατάσταση συναγερμού.
- 4 Να οργανώσουν ολόκληρη τη λειτουργία του εγκεφάλου για βέλτιστη μάθηση.
- 5 Να αυξήσουν τα επίπεδα όλων των χημικών «αγγελιοφόρων» που ως γνωστό ισορροπούν τη συμπεριφορά και εμποδίζουν την πείνα.
- 6 Να ενοποιήσουν τις γνωστικές και κινητικές περιοχές του εγκεφάλου πράγμα το οποίο είναι κρίσιμο για την ενίσχυση της προσοχής και το συντονισμό, με την εισαγωγή των πλευρικών κινήσεων.
- 7 Να δημιουργήσουν ένα διασκεδαστικό, αρμονικό και ασφαλή τρόπο μάθησης και ανάπτυξης της δυναμικής της ομάδας και των κοινωνικών δεξιοτήτων.
- 8 Να μειώσουν το άγχος, να δυναμώσουν το μυαλό και τη σωματική ικανότητα και να αναπτύξουν τα βασικά κλειδιά μιας ζωής με υγεία όπως:
 - α. Αυτογνωσία.
 - β. Αυτοβοήθεια, αυτοεξυπηρέτηση και αυτοδιαχείριση.

Το Pilates είναι μια μοναδική πρακτική που εστιάζει σε θεμελιώδεις και λει-



τουργικές δεξιότητες κίνησης, που προκαλεί και δίνει κίνητρο στο μαθητή ενώ ολοκληρώνει το σώμα και το μυαλό μέσα από μια σειρά ειδικών ασκήσεων. Με αυτό στο νου, το Pilates μπορεί να διδαχθεί με έναν τρόπο που είναι διασκεδαστικός για τους νέους ανθρώπους και είναι εύκολο συμπλήρωμα στα παραδοσιακά σχήματα άσκησης που διδάσκονται στα σχολεία.

Οι ασκήσεις στο στρώμα με το βάρος του σώματος που παρουσιάζονται σ' αυτό το εγχειρίδιο μπορούν να γίνουν σε 10 λεπτά, 20 λεπτά, 30 λεπτά ή ενότητες 45 λεπτών ή με οποιαδήποτε παραλλαγή τους. Αντιπροσωπεύουν ένα μικρό ποσοστό ολόκληρης της μεθόδου αλλά προσφέρουν την πιο προσιτή μορφή για την εργασία με νέους ανθρώπους. Χρησιμοποιώντας ασκήσεις Pilates στο στρώμα με το βάρος του σώματος με βάση το έδαφος, οι νέοι συμμετέχοντες σε μια ποικιλία από περιβάλλοντα διδασκαλίας, μπορούν να βιώσουν αυτή την καταπληκτική μέθοδο που ανυψώνει τη ζωή. Είναι μια πρακτική για όλους, η οποία μπορεί να γίνει οπουδήποτε.

Αυτό το εγχειρίδιο προσφέρει κεφάλαια για συγκεκριμένες ηλικιακές ομάδες προκειμένου να στοχεύσει στις ιδιαίτερες φυσικές και μαθησιακές ικανότητες καθώς και να βελτιστοποιήσει τις ανάγκες για ανάπτυξη και εξέλιξη. Επιπρόσθετα το εγχειρίδιο προσφέρει παραλλαγές και προόδους για την ασφαλή εκτέλεση σε οποιοδήποτε επίπεδο. Το Pilates προσεγγίζει την ευεξία με το να εξετάζει τόσο το σώμα όσο και το μυαλό – ολόκληρο το άτομο συνολικά.

Οι νέοι που ασχολούνται με Pilates με το βάρος του σώματος στο στρώμα, αναπτύσσουν φυσικές δεξιότητες ενώ αποκτούν επίγνωση του σώματος μέσω της πειθαρχημένης εστίασης, συγκέντρωσης, συντονισμού, υγιούς αναπνοής, προσεκτικής και ελεγχόμενης κίνησης. Το Pilates προωθεί τη σύνδεση μεταξύ του χτισίματος της δύναμης και της ευλυγισίας από την μια πλευρά και της ανάπτυξης συνειδητής ευλυγισίας, επίγνωσης του σώματος από την άλλη.

Τελικά η πρακτική του Pilates προωθεί την τελειότητα στην ψυχική υγεία, συναισθηματική νοημοσύνη, σωματική ευεξία και κοινωνική επάρκεια.

Το Pilates PMA στα πιλοτικά προγράμματα των σχολείων ξεκίνησε από το πρωτοποριακό έργο της Dawn Marie Ickes και πραγματοποιήθηκε από ανεξάρτητους εκπαιδευτικούς σε όλη την Η. Π. Α., διήρκεσε έξι χρόνια και επιβεβαιώθηκε ότι οι μαθητές ανταποκρίνονται θετικά στην ευκαιρία να μάθουν για το σώμα τους και να συνδέσουν μυαλό – σώμα. Οι πιλότοι αυτοί αποκάλυψαν ότι εκτός από τα πλεονεκτήματα της βελτιωμένης ισορροπίας, της δύναμης του κέντρου και της ευλυγισίας, οι μαθητές αναγνώρισαν μια βελτιωμένη ικανότητα διαχείρισης του άγχους και του στρες και απόκτησαν την ικανότητα να αυτορυθμίζονται. Τέτοιου είδους οφέλη μεταφέρονται στις ζωές των νέων ανθρώπων και έχουν επίδραση στη συμμετοχή τους στο σχολείο, στον αθλητισμό και σε δραστηριότητες στο σπίτι και την κοινωνία. Το Παράρτημα 1 στο τέλος αυτού του εγχειριδίου παρέχει περισσότερες λεπτομέρειες για τους πιλότους και τα αποτελέσματά τους.



Περιεχόμενο του εγχειριδίου

Αυτό το εγχειρίδιο ασχολείται με σημαντικές μελέτες σχετικά με τη διδασκαλία του Pilates στους νέους ανθρώπους ιδιαίτερα όσον αφορά στη φυσιολογική και ψυχοκοινωνική ανάπτυξη. Είναι ζωτικής σημασίας να θυμόμαστε ότι τα παιδιά δεν είναι μικρογραφία των ενηλίκων και ο προγραμματισμός του Pilates πρέπει να αντικατοπτρίζει αυτό το γεγονός σε όλα τα επίπεδα. Το εγχειρίδιο περιέχει μια πλήρη εξερεύνηση της φυσιολογίας και ανάπτυξης των νέων από την πρώιμη παιδική ηλικία (ηλικίες 2–6) και την εφηβεία (ηλικίες 12–18).

Το κεφάλαιο 1 παρουσιάζει πληροφορίες σχετικά με τη φυσιολογική ανάπτυξη, περιλαμβάνονται τα οστά και η αύξηση τους, η θερμορύθμιση, η αναπνοή, η στάση του σώματος και η ευλυγισία. Το κεφάλαιο επίσης χαρακτηρίζεται από μια συζήτηση σχετικά με την αύξηση των τραυματισμών των οστών καθώς αναπτύσσονται και την υγεία αυτών.

Το κεφάλαιο 2 εξετάζει τους παράγοντες που περιβάλλουν την ευημερία των νέων και σκέψεις για θετικά αποτελέσματα. Αυτό το κεφάλαιο τονίζει ότι προκειμένου να λειτουργήσει αποτελεσματικά για τους νέους, είναι απαραίτητο να γνωρίζουμε περισσότερα για τη φυσιολογία. Υπάρχουν επίσης γνωστικοί παράγοντες που επηρεάζουν τους νέους και την ικανότητα τους για θετικά αποτελέσματα και επιτεύγματα. Αυτό το κεφάλαιο τονίζει τις έννοιες της αυτοεκτίμησης, της αυτο-αποτελεσματικότητας, της αυτοαντίληψης και παρουσιάζει τις στρατηγικές διδασκαλίας και τις αρχές ώστε να πληροφορήσει τους δασκάλους του Pilates για την προσέγγιση τους όταν δουλεύουν με νέους.

Το κεφάλαιο 3 ασχολείται με την ομάδα ηλικίας από 9–13 ετών (το Μαγικό Παράθυρο) ως την καλύτερη περίοδο για να εισάγουμε το Pilates στους νέους και να προσφέρουμε μια εμπειρία που μπορεί να θέσει υγιεινές συνήθειες ζωής.

Το κεφάλαιο 4 είναι αφιερωμένο στο δάσκαλο. Το κεφάλαιο αυτό γράφει για την παιδαγωγική, την τέχνη, την επιστήμη της διδασκαλίας και τονίζει σημαντικές πτυχές για επιτυχημένη διδακτική όταν δουλεύεις με νέους.

Το κεφάλαιο 5 αφορά σε γενικές διαδικασίες μέσα στο διδακτικό περιβάλλον, την ασφάλεια και τον επαγγελματισμό και σκιαγραφεί τις απαραίτητες σκέψεις για τη δουλειά με νέους σε οποιαδήποτε θέση. Εδώ περιλαμβάνονται πληροφορίες σχετικά με την ασφάλεια αστικής ευθύνης, διοικητικά έντυπα και πρώτες βοήθειες όπως επίσης και ένα επαγγελματικό πεδίο εφαρμογής και δεοντολογίας και η θέση του δασκάλου του Pilates ως πρότυπο.

Τα κεφάλαια 6–9 περιλαμβάνουν τα κεφάλαια τυπικής άσκησης.

Υπάρχει ένα κεφάλαιο για ασκήσεις Pilates προετοιμασίας το οποίο προσφέρει θεμελιώδεις κινήσεις που εισάγουν την εκμάθηση της αναπνοής, τη συνειδητοποίηση της πυέλου, του θώρακα, των ώμων, της σπονδυλικής στήλης και τη σταθερότητα του πυρήνα.

Υπάρχουν κεφάλαια αφιερωμένα στον προγραμματισμό της άσκησης για:



- 5–8 ετών (ιδανικά διδάσκονται από πιστοποιημένους επαγγελματίες της προσχολικής εκπαίδευσης).
- 9–13 ετών (μέση παιδική ηλικία και πρώιμη εφηβεία)
- 12–18 ετών (εφηβεία)

Το κεφάλαιο 10 προορίζεται για δασκάλους Pilates που ενδιαφέρονται να διδάξουν μέσα στο σχολικό περιβάλλον. Η ενότητα αυτή δίνει απάντηση στο ερώτημα πώς να κάνουμε μια αποτελεσματική παρουσίαση του προγράμματος Pilates σ' ένα διευθυντή σχολείου και περιλαμβάνει θέματα όπως ποιο είναι το πρόγραμμα σπουδών, γιατί είναι απαραίτητο, πώς θα έπρεπε να παρουσιαστεί για την καλύτερη πιθανότητα αποδοχής του και τα βασικά συστατικά του. Δυο υποδειγματικά προγράμματα έχουν συμπεριληφθεί ως παραδείγματα του τρόπου που μπορεί να γίνει μια παρουσίαση του προγράμματος σπουδών. Ελπίζουμε ότι αυτό το υλικό θα εφοδιάσει τους δασκάλους του Pilates που επιθυμούν να εργαστούν στο σχολείο, κατανοώντας πώς πρέπει να παρουσιάσουν ένα πρόγραμμα σπουδών Pilates στους διευθυντές του σχολείου με τις μεγαλύτερες πιθανότητες επιτυχίας. Η ΡΜΑ έχει αναπτύξει αυτό το εγχειρίδιο ως πηγή για την υποστήριξη των εκπαιδευτών Pilates που έχουν ένα ιδιαίτερο ενδιαφέρον για την εργασία με παιδιά και εφήβους. Οι νέοι μας έχουν πολλά να κερδίσουν μαθαίνοντας μια μέθοδο άσκησης που μπορεί να βοηθήσει «στην επίτευξη και στη διατήρηση ενός ομοιόμορφα ανεπτυγμένου σώματος με υγιές μυαλό, σωματικά ικανό να κινείται με ευκολία και ικανοποιητικά, να εκτελεί πολλά και ποικίλα καθημερινά καθήκοντα με αυθόρμητο ζήλο και ευχαρίστηση» (Pilates 1945).

Το Pilates είναι για όλους και ελπίζουμε να καρποφορήσει το όνειρο του Joseph Pilates και να εμπνεύσει τη νεολαία του σήμερα ώστε να γίνουν οι επαγγελματίες του Pilates αύριο.



Βιβλιογραφία

- American Academy of Pediatrics (AAP), 2001. Strength training by children and adolescents. *Pediatrics*, 107(6):1470-1472. [Online] Available at: <http://pediatrics.aappublications.org/content/121/4/835>
- CDC National Center for Health Statistics, Health E-Stat. NHANES. 2003-2006. Data on the prevalence of overweight among children and adolescents: United States. [Online] Available at: http://www.cdc.gov/nchs/products/pubs/pubd/hestats/overweight/overwght_child_03.htm.
- Dumith, S. C. et al., 2012. A longitudinal evaluation of physical activity in Brazilian adolescents: tracking, change and predictors. *Pediatric Exercise Science*, 24(1):58-71
- Hannaford, Carla., 2005. *Smart moves: why learning is not all in your head*. Salt Lake City, UT: Great River Books
- Liu, W. et al., 2012. Tracking of health-related physical fitness for middle school boys and girls. *Pediatric Exercise Science*, 24(4):549-562
- Marcus, B. H., Forsyth, L. H., 2003. *Motivating people to be physically active*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Pilates, J. H. , 1934. *Your health*. Reprinted in: A Pilates' primer: The millennium edition. Incline Village, NV: Presentation Dynamics Inc.
- Pilates, J. H., 2005. *Pilates' Return to Life Through Contrology*. Miami, FL: Pilates Method Alliance; Originally published in 1945

