

# پيلاتس برای ورزشکاران

بیش از ۲۰۰ حرکت و جریان  
برای بهبود عملکرد سایر رشته‌های ورزشی

مترجمان:

دکتر عبدالرضا کاظمی

هیات علمی دانشگاه ولی عصر (عج) رفسنجان

راضیه دباغزاده

کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی و مربی پيلاتس

ملیحه طائی

کارشناسی ارشد علوم ورزشی و مربی و مدرس ملی پيلاتس

دکتر مهدی مداحی

دکتری فیزیولوژی ورزشی و فیزیوتراپ

شان ویگ

ویراستار علمی:

دکتر عبدالرضا کاظمی

فصل ۱:

۱۲ چرا ورزشکاران به پیلاتس روی تشک نیاز دارند؟

فصل ۲:

۲۹ چگونه تمرین پیلاتس را طراحی کنید

فصل ۳:

۳۴ گرم کردن

فصل ۴:

۴۸ حرکات کلاسیک پیلاتس روی تشک

## فصل ۵:

۹۹ حرکات ریفورمر برای پیلاتس روی تشک

## فصل ۶:

۱۲۵ حرکات توانی پیلاتس

## فصل ۷:

۱۴۵ کشش‌های ویژه سرد کردن

## فصل ۸:

۱۵۶ جریان‌ها

## فصل ۹:

۲۰۵ برنامه تمرینی یک جلسه‌ای برای برخی رشته‌های ورزشی

**تقدیم به**

**پسرانمان : ماهان و صدرا**

**تقدیم به پدران و مادرانمان**

پایین‌تر! برو پایین‌تر، شان<sup>۱</sup>

طراح (مری) حرکات موزون بر سر من فریاد می‌زد، درحالی‌که من تلاش می‌کردم تا پایین و پایین‌تر چمباتمه (اسکوات) بزنم و به چیزی که من اکنون آن را "حرکات موزون روسی مرگ"<sup>۲</sup> می‌نامم، از فیلم کمانچه نواز روی پشت بام<sup>۳</sup> برسم. سال ۲۰۰۴ بود و من در حال تمرین نمایش کلاسیک در خانه بازی بازیگران<sup>۴</sup> در کورال گیبلز<sup>۵</sup>، فلوریدا بودم، زمانی‌که متوجه شدم یک لحظه حین اجرای حرکات موزون که شامل چمباتمه‌زدن به پایین و سپس بالا آمدن با قدرت زیاد (مثل این‌که دست‌ها را به شکل متقاطع نگه داشته‌اند با حفظ ظاهری خوشایند در صورت خود) بود، پرتاب شدم. هر چه بیشتر تمرین می‌کردیم، بیشتر احساس می‌کردم عضلات پاها و کمرم خسته شده‌اند.

"پایین‌تر، شان! پایین‌تر برو و سریع‌تر بپر!" او دوباره فریاد زد.

به یکباره صدای POP را در کمرم شنیدم و احساس درد کردم - که قرار نبود اتفاق بیفتد. این نوعی POP بود که می‌دانید بلافاصله بعد از چند ثانیه ناپدید نمی‌شود یا خود به خود از بین نمی‌رود. نه، این نوعی POP بود که یک فشار جدی ایجاد می‌کند و من فوراً می‌دانستم مشکلی به وجود آمده است. هفته‌ها، فقط برای دراز کشیدن در راهروی تئاتر، در تمرین شرکت می‌کردم، درحالی‌که دیگران می‌خواندند، می‌حرکات موزونیدند و از کنار من عبور می‌کردند - از جمله طراح (مری) حرکات موزون، که به نظر می‌رسید از درد و بی‌تحریکی جدید من غافل بود.

هر وقت می‌توانستم به پشت دراز می‌کشیدم، خمیده راه می‌رفتم. . . احساس می‌کردم ۱۰۰ ساله هستم. احساس کامل نبودن داشتم. احساس افسردگی می‌کردم. من فقط سه ماه کار تولید «داستان وست ساید»<sup>۶</sup> را چند هفته قبل به پایان رسانده بودم هم زمان با آن هر روز وزنه می‌زدم. احساس می‌کردم در حالت بدی<sup>۷</sup> هستم بدون این‌که نشانه‌ای از مشکلات کمر وجود داشته باشد.

چرا اینجوری شد؟ چرا به این‌جا رسیده بود؟ و چگونه می‌توانم این مشکل را برطرف کنم - و مطمئن شوم که دیگر تکرار نمی‌شود؟

اسم من شان‌ویگ<sup>۸</sup> است و این‌گونه با پیلاتس آشنا شدم. . . و کتابی که در دست دارید این‌گونه شکل گرفت. اگر از من می‌پرسیدید که آیا من یک فرد متناسب، آماده و سالم هستم - اگر هر روز برای آمادگی بدنی و سالم ماندن تمرین می‌کردم - قاطعانه به شما می‌گفتم: "بله!" من به باشگاه معتاد شده بودم. اگر یک دفعه در روز به باشگاه نمی‌رفتم، احساس ناکافی بودن، بی‌نظمی، بی‌معنا بودن، غمگینی می‌کردم. زمانی‌که برای کارهای حرفه‌ای تئاتر سفر می‌کردم، یکی از اولین کارهایی که پس از رسیدن به یک مکان جدید انجام می‌دادم پیدا کردن و پیوستن به یک باشگاه ورزشی محلی بود. من عاشق تمرین قدرتی با وزنه بودم. در واقع، این تمام کاری است که من انجام داده‌ام. تا زمانی‌که کمرم آسیب دید، متوجه شدم که از تمرین من به شدت کم است.

آمادگی من در سه زمینه حیاتی ناکافی بود: (۱) تمرین هسته‌مرکزی، (۲) انعطاف‌پذیری و (۳) پویایی<sup>۹</sup>. به طور

1 . Sean

4 . Actor's Playhouse

7 . Tip top shape

2 . The Russian Dance of Death

5 . Coral Gables

8 . Sean Vigue

3 . Fiddler on the Roof

6 . West Side Story

9 . Mobility

خلاصه<sup>۱</sup>، بدنم را برای حرکت برازنده<sup>۲</sup> و روان<sup>۳</sup> تمرین نمی‌دادم و در نتیجه، وقتی با روش جدیدی از حرکت – حرکات موزون روسی مرگ – روبه‌رو شدم – قدرت محدود هسته‌مرکزی، انعطاف‌پذیری و تحرک من کافی نبود تا به اندازه کافی در برابر فشار مقاوم باشد. بدن من واکنش نشان داد و به من اجازه نداد ادامه دهم. برای بدن شما بسیار سخت است که به شما دروغ بگوید (علائم آشکار شده در بدن واقعی را به شما اعلام می‌کند). . . و ریه‌های من فریاد می‌زند که باید روش تمرین را تغییر دهم. ساحل‌نشینی در ایام جوانی من تمام شده بود. زمان آن رسیده بود که به ورزش متعهد باشم تا دیگر این اتفاق نیفتد.

سبک پیلاتس که در این کتاب به نمایش گذاشته شده است به عنوان پیلاتس روی تشک شناخته می‌شود. پیلاتس روی تشک دقیقاً همان‌طور که از نام آن پیداست: فقط با استفاده از تشک انجام می‌شود. بدون تجهیزات، بدون دستگاه، بدون ماشین – فقط وزن بدن شما برای این تمرینات، حرکات و جریان‌ها کافی است.

وقتی کمرم آسیب دید، فقط مختصری از ورزشی به نام پیلاتس شنیده بودم (حتی نمی‌دانستم آن را درست تلفظ می‌کنم یا نه). تنها اشاره‌ای که تا آن زمان شنیده بودم، در مرکز حرکات موزون برادوی<sup>۴</sup> در نیویورک بود که در آن کلاس‌های جاز بین کنسرت‌های تئاتر شرکت می‌کردم تا راحت باشم و مهارت‌های ضعیف حرکات موزونم را بهبود بخشم. (من یک نوع "پارک و بریک"<sup>۵</sup> بودم – به این معنی که ترجیح می‌دادم صاف بایستم و خطوط یا آهنگ‌هایم را با قدرت، حجم و ذوق زیاد ارائه کنم).

بنابراین، جای تعجب نیست: من برای اولین بار در کلاس پیلاتس روی تشک شرکت کردم و سه مورد تحت تأثیر قرار گرفتم: (۱) کنترل ناکافی در بدن، (۲) ضعف و عدم تعادل هسته‌مرکزی یا میان‌تنه (شکم، کمر، لگن، مفصل ران... به عبارت دیگر، مرکز بدنم و منبع تمام توان و حمایت) و (۳) عاشق این شیوه جدید ورزش شدم. تا به حال چنین تمرینی را تجربه نکرده بودم. تاکید به طور کامل بر چیزهایی بود که قبلاً هرگز به آن‌ها فکر نکرده بودم: فرم خوب، تنفس، حرکات روان، بهبود پیوسته از طریق یک حرکت خاص و تمرین استقامتی.

بیان احساساتی که در آن کلاس و بعد از آن داشتم، برای من نسبتاً دشوار بود. طاقت‌فرسا بود. به این دلیل که تماشای پیلاتس و اجرای پیلاتس از هم جدا هستند. تماشای فردی که حرکت پیلاتس ۱۰۰ را انجام می‌دهد ربطی به قرار گرفتن روی تشک، دراز کردن پاها، پالس دست‌ها با آهنگ ۵ شمارش ندارد، همه این‌ها درحالی است که هسته‌مرکزی بدن را تثبیت می‌کنید، پاها را بالا می‌آورید و عضلات شکم را در بازدم منقبض می‌کنید. هنگامی که همه این اقدامات در یک حرکت هدفمند ترکیب شوند، میزان تلاش، رهاسازی، چالش و لذت به اندازه است. . . غیرقابل وصف.

من شروع به آموزش و تمرین بازیگران همکارم در رشته پیلاتس و تقویت هسته‌مرکزی کردم تا از طریق حرکات و تمرین‌های بی‌پایان ۸ تا ۱۰ نمایش در هفته ما را سالم نگه دارد. آواز خواندن، اجرای حرکات موزون بدن و حرکت روی صحنه نیاز به کنترل و آگاهی فضایی زیادی دارد و پیلاتس برای کمک به ما عالی بود. این مهارت‌ها را تقویت کرد و ما متوجه شدیم که انرژی بسیار بیشتری برای اجرا داشتیم، زیرا دیگر از کاهش سطح انرژی ناشی از وضعیت نامناسب بدن، تنفس کم‌عمق و بدن فشرده ناشی از عدم انعطاف‌پذیری رنج نمی‌بردیم. درنهایت، برنامه پیلاتس خودم را برای هرکسی از قبیل: وزنه‌برداران، ورزشکاران سه‌گانه، اجراکنندگان حرکات موزون، گلف‌بازان، ورزشکاران سابق، مادران خونسرد، مربیان. . . و هرکسی که می‌خواست شرکت کند، طراحی می‌کردم. اگر سر کلاس می‌آمدی، مطمئن بودم که در حد خودت کار می‌کنی. پیلاتس در این راه بسیار

1 . Long story short

2 . Graceful

3 . Fluid

4 . Broadway Dance Center

5 . Park and bark

متنوع است. دقیقاً در جایی که ذهن و جسم شما منتظر هستند، شما را ملاقات می‌کند. شما را راهنمایی می‌کند. با لطافت و قوی به شما فشار می‌آورد. در روزهایی که مطلقاً نمی‌خواهید تمرین کنید، شما را برنده می‌کند. یار تمرینی بدنسازی برای زندگی و رشته ورزشی شما است. مال تو است.

حالا به این کتاب و همان‌گونه که روی جلد آن نوشته شده است مستقیماً در مورد پیلاتس و ورزشکاران صحبت می‌کنیم. اجازه دهید پیشاپیش بیان کنم که پیلاتس برای ورزشکاران در هر رشته ورزشی و سطح آمادگی بدنی ضروری است. و در واقع دستگاه‌های بدنسازی و پیلاتس به میزان زیاد در تمرینات ورزشکاران استفاده می‌شوند. . . و تشک پیلاتس هنوز به درستی کنار گذاشته نشده است. بر اساس تجربیات در آموزش پیلاتس به ورزشکاران، شاهد بازتوانی دوندگان و بهبود آسیب‌های ناشی از عدم تعادل بوده‌ام. بازیکنان فوتبال یک هسته مرکزی قوی‌تر و متعادل‌تر برای افزایش سرعت در بازی می‌سازند. بازیکنان هاکی استقامت خود را افزایش می‌دهند. گلف‌بازان انعطاف‌پذیری، قدرت و کنترل بیشتری را برای چرخاندن به کار می‌گیرند و اسکی‌بازان توان در تغییر جهت را بهبود می‌بخشند. هیچ ورزشی روی زمین وجود ندارد که به طور مستقیم (و از طریق ویدیوهای آنلاین خود) و به میزان گسترده از پیلاتس روی تشک بهره‌مند نباشد.

بنابراین. آیا خودتان را یک ورزشکار می‌بینید؟ آیا شما فردی هستید که می‌خواهید دائماً در حرفه خود پیشرفت کنید؟ آیا می‌توانید در ورزش و فعالیت‌های مورد علاقه‌تان شرکت کنید من هرکسی را که از یک ورزش لذت می‌برد به عنوان یک ورزشکار تعریف می‌کنم. شاید آخر هفته در زمین گلف بازی می‌کنید یا مهاجم NBA هستید؟ شما یک ورزشکار هستید شما علاقه‌ای به ورزش خود دارید، که شامل بهبود مستمر شرایط روحی و جسمی برای تحقق بخشیدن به قابلیت‌های شما می‌شود؟ شما یک ورزشکار هستید آیا می‌خواهید هر زمان که به میادین ورزشی در: زمین، رینگ، میدان، پیست، کورت، دامنه کوه، تشک، جاده و غیره قدم می‌گذارید، بهترین باشید؟ شما یک ورزشکار هستید.

و اکنون شما کتاب چه راهنمای آموزش پیلاتس خود را به دست بگیرید - کتابی که شامل تمام حرکات اصلی جوزف پیلاتس به همراه تغییرات و افزونه‌ها متناسب با سطح آمادگی جسمانی است. این کتاب همچنین مملو از حرکات ویژه گرم کردن، حرکات ریفرمر (دستگاهی که از کالسکه کشویی با فنر، میله و تسمه تشکیل شده است) برای پیلاتس روی تشک نیز شبیه‌سازی شده است می‌باشد. حرکات توانی پیلاتس را با تغییرات چالش‌برانگیز و حتی کمی یوگای قدرتی (یکی دیگر از علائق من برای حرکت) بهبود ببخشید. همه این‌ها و همچنین حرکات کششی ویژه سرد کردن برای رهاسازی عمیق و تعداد زیادی از حرکات پیلاتس برای حرکت دادن و بهره‌مندی از فواید فوری پیلاتس در کتاب موجود است.

هدف من این است که هر ورزشکاری در هر رشته ورزشی، سن و سطح آمادگی جسمانی، از تمرینات پیلاتس استفاده کند. تمرین منظم پیلاتس باعث ارتقاء و بهبود انعطاف‌پذیری، قدرت عضلات مرکزی و کل بدن، تمرکز، تعادل، استقامت و کنترل می‌شود. مدام در حال معرفی پیلاتس به دیگران هستم و دلیل نیاز به پیلاتس را به آن‌ها یادآوری می‌کنم. ورزشکاران همیشه به پیلاتس نیاز دارند. شما به پیلاتس نیاز دارید، وگرنه تا این حد مطالعه نمی‌کردید! من شما را می‌شناسم. شما دوست دارید حرکت کنید، بسازید، ایجاد کنید و پیشرفت کنید. شما رقابتی هستید شما می‌خواهید مسلط شوید. بیشتر از این می‌خواهی؟ شما می‌خواهید بهتر شوید. اما حرف زدن آسان است، پس بیایید تمرینات ورزشی را با هم مشخص کنیم. آماده‌ای؟ نفس عمیق بکش و ورق بزن . . . یا در غیر این صورت به فصل ۳ کتاب بروید و پیلاتس را همین الان شروع کنید. در هر صورت، بیایید شروع کنیم!

## چگونه این کتاب استفاده کنیم

هدف اصلی پیلاتس برای ورزشکاران این است که آن‌ها را در حال حاضر روی تشک بکشانیم - حرکت، تنفس و جریان روان. این کتاب برای ورزشکارانی در هر سطحی از آمادگی جسمانی و هر سنی طراحی شده است که مایل به اضافه کردن پیلاتس روی تشک به برنامه تمرینی خود هستند. به این دلیل که پیلاتس ورزشکاران را در جایی که هستند ملاقات می‌کند (پیلاتس چیزی که دنبالش هستید را به شما ارائه می‌کند و در همه جا قابل اجراست). با پیلاتس همیشه در کنترل هستید، نه اجرای حرکات. در این کتاب حرکات، جریان‌ها و برنامه تمرین یک جلسه‌ای بدنسازی برای ورزشکاران ارائه شده است. زمانی که بدن آماده است کنترل حرکات را در دست بگیرید.

شما سه گزینه برای ادامه تمرین پیلاتس با استفاده از این کتاب دارید. اگر با نظم و انضباط، تمرین و پیوسته از آن‌ها پیروی کنید، هر سه برای حالت کلی بدن معجزه خواهند کرد. همچنین توصیه می‌کنم که مقدمه و دو فصل اول را مطالعه کنید تا درک بهتری از این که من چه کسی هستم، تمرین پیلاتس روی تشک چیست و چرا برای هر ورزشکاری بسیار مهم است که اصول اولیه تمرین پیلاتس را در برنامه بگنجانند، داشته باشید.

### روش ۱: ابتدا تمام تمرینات را یاد بگیرید.

روزی حدود ۱۰ حرکت اجرا کنید تا از اعمال بار بیش‌ازحد و از ناامیدی<sup>۱</sup> جلوگیری کنید و قبل از رفتن به حرکت بعدی، روی تسلط بر هر حرکت تمرکز کنید. از فصل ۳ شروع کنید و راه خود را از طریق گرم کردن با حرکات کلاسیک پیلاتس روی تشک ادامه دهید. از توضیحات و عکس‌ها برای تمرین حرکات استفاده کنید و وقتی بدن برای کارهای بیشتر آماده شد، به افزونه‌ها بروید. اگر احساس می‌کنید که با حرکات خاصی دست و پنجه نرم می‌کنید، به تغییر حرکت بروید. کنترل هر حرکت قبل از حرکت بعدی بسیار مهم است. در ادامه فصل ۴، با حرکات ریفرمر روی تشک مواجه خواهید شد. قبل از این که به حرکات توانی پیلاتس بروید، حرکات ریفرمر را اجرا کنید، از چالش و منحصر به فرد بودن هر حرکت لذت ببرید. این‌ها بر اساس همه چیزهایی هستند که تا این مرحله یاد گرفته‌اید و شما را به حوزه‌های جدیدی از تعادل، بدنسازی رشته ورزشی و استقامت سوق می‌دهند.

در نهایت، به حرکات کششی ویژه سردکردن مراجعه کنید و برای تمرین انعطاف‌پذیری مؤثر، تنفس و حرکت را با هم هماهنگ کنید. اکنون، می‌توانید به هر کدام از جریان‌های فصل ۵ و ۶ که می‌خواهید بروید.

### روش ۲: به نیازهای رشته ورزشی خود بپردازید.

فرض کنید که یک بازیکن هاکی هستید (یا هر رشته ورزشی دیگری که در این کتاب آمده است) و می‌خواهید بهترین تمرین روی تشک پیلاتس که می‌توانید به منظور بهبود سرعت، نیروی ضربه زدن و چابکی روی یخ اجرا کنید را، بدانید. برو جلو! بخش هاکی در فصل برنامه جلسات تمرین بدنسازی رشته ورزشی مربوطه (فصل ۶) را ورق بزنید و برنامه توصیه شده را تمرین کنید. هر حرکت دارای شماره صفحه مربوط به خود است، بنابراین می‌توانید قبل از این که همه آن‌ها را در کنار هم قرار دهید، هر حرکت را اجرا کنید. جریان را تا زمانی تمرین کنید که بدن خسته شود. از این جا می‌توانید تمرین‌های فردی (فصل ۳ و ۴) را اجرا کنید یا به جریان‌های مناسب