

هر روز رقيقه پيلاتس



آلیسا اونگارو

مرتضی حسینی
حسن کیائی

هر روز ۱۵ دقیقه پیلاتس

مؤلف: آلیسا اونگارو

مترجم: مرتضی حسینی، حسن کیائی

سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی

مدیر هنری و طراح جلد: محمود رضا لطیفی

آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازلیقی

نوبت چاپ: دوم ۱۳۹۷

شمارگان ۲۰۰ نسخه

قیمت: ۱۷۵ ۰۰۰ ریال

سرشناسه: آنگارو ، الیسا Ungaro , Alycea

عنوان و نام پدیدآور: هر روز ۱۵ دقیقه پیلاتس / آلیسا اونگارو : مرتضی حسینی، حسن کیائی.

مشخصات نشر: تهران : نشر علوم ورزشی، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۱۳۶ ص. : مصور، جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۶۷-۲۰-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: 2008. 15minute everyday pilates ed.,

موضوع: پیلاتس (روش ورزشی)

موضوع: تمرین‌های ورزشی

موضوع: آمادگی جسمانی

شناسه افزوده: حسینی، مرتضی، ۱۳۶۳ - مترجم

شناسه افزوده: کیائی، حسن، ۱۳۶۶ - مترجم

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱

رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ RA۷۸۱/۲۷۷۵۴

شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۱۴۴۸۲

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات علوم ورزشی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده توسط انتشارات علوم ورزشی، لطفا پایه، گرایش تحصیلی و پست الکترونیکی (E-mail) خود را به سامانه ۳۰۰۰۲۵۷۶ sms نمایید.



[فروش و پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت،

جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۳۶۰، طبقه اول]

[تلفن: ۰۶۶۴۰۳۱۶۲ . ۰۶۶۴۰۳۱۷۰] - [سرویس پیام کوتاه (sms): ۳۰۰۰۲۵۷۶]

|| فهرست

۷	پیشگفتار نویسنده
۸	نحوه استفاده از این کتاب
۲۲	روز به روز
۴۱	خلاصه روز به روز
۴۳	تشریح روز به روز
۴۵	از بالا به پایین
۶۱	خلاصه تمرینات از بالا به پایین
۶۹	تشریح تمرینات از بالا به پایین
۷۲	از پایین به بالا
۸۷	خلاصه تمرینات از پایین به بالا
۹۲	تشریح از پایین به بالا
۹۵	بالا، بالا و دورتر
۱۱۳	خلاصه تمرینات بالا، بالا و دورتر
۱۱۸	تشریح تمرینات بالا، بالا و دورتر
۱۲۲	آن سوی تمرین

مقدمه

هر گونه فعالیت بدنی و اساساً هر نوع حرکت، با انقباض های عضلانی که سبب مصرف انرژی می شود همراه است. همین موضوع مفید بودن فعالیت بدنی را توجیه می کند. این فعالیت ها شامل فعالیت های حرفه ای مانند برخی ورزش ها، فعالیت های تفریحی مانند پیاده روی، بازی با بچه ها و ... است. پیشرفت روز افزون تکنولوژی از یک سو و آپارتمانی شدن منازل مسکونی از سوی دیگر سبب شده است بسیاری از افراد به فقر حرکتی و مشکلات ناشی از آن مبتلا گردند.

پيلاتيس يك ورزش ايده آل براي افرادي است كه امکان دسترسي به باشگاه هاي بدنسازي پيشرفته را ندارند. واز درد مفاصل يا ضعف عضلات رنج مي برند. پيلاتس نوعي سيستم آمادگي جسماني است كه در اوایل قرن بيستم توسط جوزف پيلاتس ابداع شد و از تركيب تمرين هاي باستانی يونانی و مديتیشن شرقي تشكيل شده است. همه افراد با آمادگي هاي جسماني مختلف زماني كه پيلاتس را شروع مي کنند شاهد پيشرفت هاي زيادي در حرکات، انعطاف پذيري قدرت عضلات و کاهش دردهای کمر، گردن و مفاصل می شوند.

يکي از مشکلاتي كه براي افراد مبتدي و ورزشكاران حرفه اي در رشته هاي مختلف ورزشي وجود دارد اين است كه چه نوع فعاليتي را با چه شدتي و با چه تكراري در يك جلسه تمريني انجام دهند. درهمين راستا اين كتاب برنامه هاي مختلف تمريني را در رشته پيلاتس به صورت هفتگي ارائه نموده است تا همه افراد بتوانند با كمترين مشكل برنامه هاي خود را دنبال نمايند.

اميد است اين كتاب مورد استفاده اقشار مختلف جامعه قرار گيرد و با مطالعه دقيق كتاب ما را جهت رفع اشكالات احتمالي ياري نماييد.

در پايان لازم است از زحمات آقای دکتر يحيی سخنگویی در رفع اشكالات متن، آقای حيدر مرادي جهت عكس برداري و آماده نمودن تصاوير كتاب و آقای مهرداد حاجي سيد جوادي كه در اجراي حرکات كتاب ما را ياري نمودند تقدير و تشكر به عمل آوريم.

مرئضی حسینی

حسن کیانی

psgroup@chmail.ir

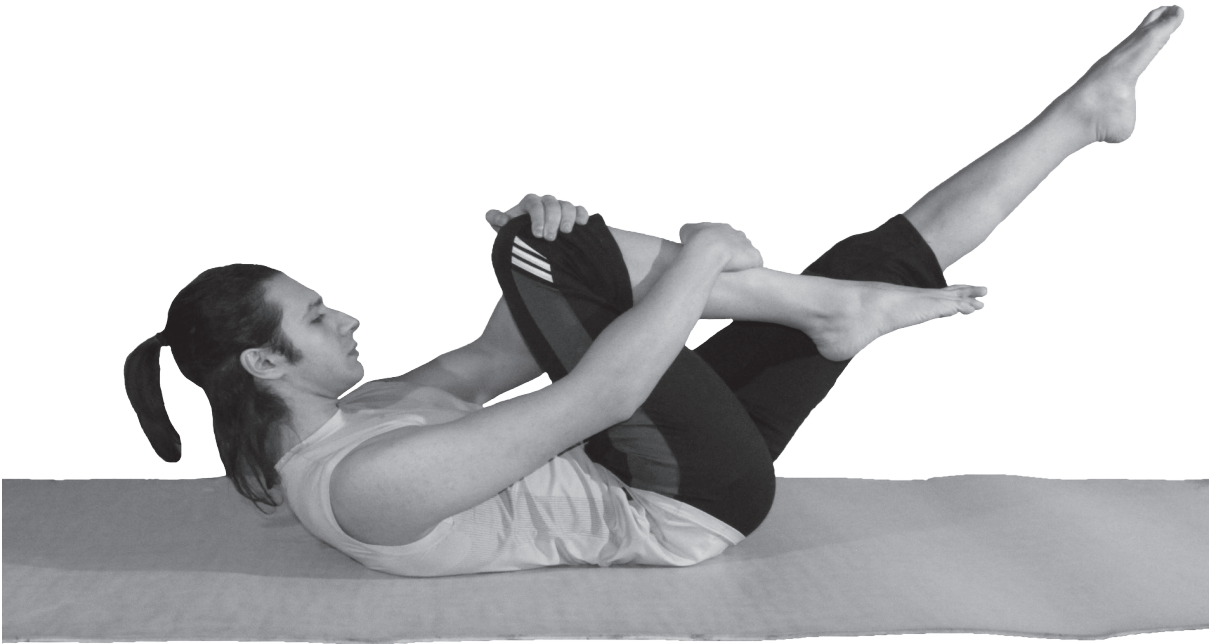




تذکر بهداشتی

اگر نسبت به وضعیت سلامتی خود نگران هستید، اگر در دوران بارداری به سر می‌برید و در شش هفته آخر بارداری هستید و یا به شرایط خاص پزشکی مثل فشارخون، آرتروز و آسم مبتلا می‌باشید، حتما قبل از شروع هرگونه برنامه تمرینی با پزشک خود مشورت نمایید.

تمام سعی و تلاش ما براین بوده است تا از کامل و دقیق بودن اطلاعات ارائه شده در این کتاب اطمینان پیدا کنید. به هر حال نویسنده و ناشر توانایی ارائه خدمات و مشاوره حرفه‌ای به تک تک خوانندگان را ندارند. ایده‌ها، اطلاعات و پیشنهادات ارائه شده در این کتاب نمی‌تواند جایگزین مراجعه شما به پزشک و مشورت گرفتن از او باشد. تمام مسائل مرتبط با سلامتی شما نیاز به نظارت پزشک دارد. نویسنده و ناشر هیچگونه مسئولیتی در قبال آسیب یا صدمات ناشی از اطلاعات و پیشنهادات ارائه شده در این کتاب را بر عهده ندارند.





پیشگفتار نویسنده



این کتاب مجموعه‌ای از چهار برنامه پیلاتس است که به عنوان ابزاری برای کمک به آموزش، راهنمایی، آگاهی بخشیدن و امید تلقی می‌گردد. این برنامه‌ها ذهن و جسم شما را برای شروع و حرکت به سوی یک زندگی سالم و تندرست تحریک می‌کند.

پیلاتس صرفاً یک نوع تمرین نیست، پیلاتس شما را به جایی که می‌خواهید، می‌رساند. پیلاتس یک دیدگاه، طرز فکر و یک نوع سبک زندگی است. با این رویکرد، پیلاتس رسیدن به هدف را تضمین می‌کند. زمانی که من برای نخستین بار در این برنامه ورود پیدا کردم، با فرصت‌های زیادی مواجه شدم. با خود فکر می‌کردم که از کجا باید شروع کرد؟ به طور عجیبی این تمرینات پیلاتس بودند که به من امکان انجام چنین کاری را دادند.

همان طور که در این کتاب با تصویر و توضیح آمده است، تمرینات پیلاتس محدود می‌باشند، اما زیبایی پیلاتس این است که پیچیده، جذاب و فراتر از آنچه هست که شما آن را یک مجموعه تمرینی تلقی کنید. اگر شما شکل صحیح اجرای این تمرینات را یاد بگیرید، برای همیشه می‌توانید یک تمرین مناسب را روی انگشتان خود بدون سختی و تقلید از هر روش یا تکنیک دیگری انجام دهید. هر آنچه که شما به آن نیاز دارید در اینجا وجود دارد. به وسیله آنچه که من در این ۲۵ سال آموخته‌ام، اکنون یک شاگرد پیلاتس شده‌ام. من یک رویکرد جدید را با یک روش تمرینی نامحدود ترکیب کردم.

این پروژه علاقه من را به پیلاتس در یک مسیر جدید تشدید نمود. محدودیت‌های اعمال شده بر من به طور کامل تبدیل به آزادی شد. مسئله‌ای که، در من یک لذت دوباره برای ابداعات جدید ایجاد نمود. هر روز پیلاتس یک رویکرد جدید است - رسالت پیلاتس تحرک در خانه می‌باشد. به این معنی که به شما برای یک زندگی بهتر در داخل و بیرون خانه کمک خواهد کرد.

در اینجا چهار برنامه مختلف دارید که از طبیعت نشأت گرفته‌اند. به طور کلی طراحی رقص نوعی پیلاتس محسوب می‌گردد. ترتیب تمرینات را خودم طراحی نموده‌ام و معتقدم که ترتیب و توالی تمرین بایستی موثر و کارآمد باشد تا یک تمرین واقعی پیلاتس محسوب گردد.

متأسفانه به منظور اجرای صحیح تمرینات پیلاتس استفاده از یک لیست مشخصی از تمرینات، هیچ منبع قابل اعتمادی وجود ندارد. در بهترین حالت ما آنچه را که به صورت انتزاعی در ذهن و خاطر خود داریم با هم تلفیق می‌نماییم. آرزو می‌کنم که جو و کلارا پیلاتس اینجا بودند و دانستی‌های خود را با ما به اشتراک می‌گذاشتند. من اعتقاد دارم که آنها پس از گذشت سالهای متمادی افتخار دارند که پیشرفت روز افزون کارهای خود را ببینند.

◀◀◀ نحوه استفاده از این کتاب

به هر روز تمرینات پيلاتس خوش آمدید. اینجا چهار برنامه وجود دارد که شما به راحت‌ترین شکل و با حضور یک مربی درکنار خود می‌توانید آنها را انجام دهید. این برنامه‌ها سهولت و راحتی استفاده از سبک زندگی پرمشغله را ارائه می‌دهند. هر روز پيلاتس به معنی تحقق اهداف روزمره شما در راستای زندگی روزمره می‌باشد! من از طرفداران بزرگ مطالب کلیشه‌ای هستم. زمانی که بهترین روش برای پذیرش این برنامه‌ها را مورد بررسی قرار می‌دهید آنچه در ابتدا به ذهن می‌رسد این است «آماده پیروزی، یا شکست باشید». بزرگترین اشتباهی که ممکن است مرتکب شوید این است که بدون خواندن این کتاب در حجم زیادی از تمرینات غرق شوید. پيلاتس می‌تواند به نوعی اغوا کننده نیز باشد. تمرینات ممکن است روی یک نقطه مشخصی متمرکز شده باشند، اما برای تحقق یک هدف متفاوت انجام شوند.

ابزارهای گوناگونی وجود دارند تا شما بتوانید جزئیات تمرین را درک نمایید. تصاویری در کتاب طراحی شده است تا بتوانید تمرینات نمایش داده شده را با تلاش بیشتر انجام دهید.

در هر صفحه عکاس تصاویری از تمرینات را به شکل ساده و گام به گام ضبط کرده است. برخی از تمرینات به دو یا سه عکس نیاز دارند، در حالی که برخی از تمرینات تنها با یک عکس تشریح خواهند شد. بعضی از تمرینات شامل عکس‌های الحاقی کوچکتر می‌باشند که مرحله اول تمرین را توضیح می‌دهند. این تصاویر و عبارات به این منظور مشخص شده‌اند تا تاکید کنند که همیشه یک نقطه متفاوتی در بدن وجود دارد که باید روی آن تمرکز نمود.

چارت‌ها

اگر من یک فلز گرانبها داشتم، همیشه یک مشتری برای آن وجود داشت، اگر ما یک چارت از تمرینات پيلاتس داشتیم، خوب!... خرسند باشید، در انتهای هر برنامه یک چارت از تمام تمرینات وجود دارد. این‌ها برای یادآوری تهیه شده‌اند. شما نمی‌توانید صرفاً با استفاده از این چارت‌ها تمرینات را انجام دهید، چرا که ما فقط یک یا دو تمرین را جهت یادآوری در این تصاویر قرار داده‌ایم. همه کتاب را مطالعه کرده و هر حرکت را به طور کامل انجام دهید. این تصاویر و چارت‌ها فوق‌العاده مهم هستند. جهت راهنمایی در خصوص چگونگی اجرای برنامه‌ها و ترکیب آن‌ها برای تمرینات طولانی مدت، صفحات و..... را مطالعه نمایید.

وقتی که به عکس‌های گام به گام نیاز دارید چارت‌هایی با عنوان «در یک نگاه» وجود دارند که به شما کمک خواهند کرد. قبل از شروع برنامه آن‌ها را مرور نمایید.

گام به گام‌ها: همان طور که در تمرینات گام به گام توضیح داده شده است، تمرینات را از چپ به راست دنبال نمایید. قبل از شروع تمرینات از وضعیت ابتدایی و انتهایی حرکت اطمینان حاصل نمایید.

حاشیه نویسی‌ها؛ علائم و راهنمایی‌ها، فهم بهتری را مهیا می‌کند.

چارت‌ها تمام گام‌های مهم تمرین را نشان می‌دهند.



◀◀◀ آنچه شما برای شروع نیاز دارید

مردم زمان زیادی را برای شروع تمرین صرف می‌کنند، در حالی که واقعا صرف این همه زمان نیاز نیست. من یک دکمه دارم که این عبارت را تکرار می‌کند «من در شرایط تمرین نیستم». باعث تاسف است که این موضوع احساس عموم افراد نیز می‌باشد. در مقابل یک باور عمومی نیز وجود دارد که ضرورتی برای آمادگی و شروع تمرین نمی‌بیند. شما برای شروع تمرین باید تصمیم واقعی بگیرید.



شما به چیزی بیش از تعدادی دمبل یک کیلویی (۲ پوندی) و یک زیرانداز خوب نیاز ندارید. چرا که بعضی از تمرینات همراه با غلت می‌توانند سبب کبودی بدن شما در سطوح فاقد زیرانداز گردند. برخی از زیراندازهای رشته یوگا نیز ممکن است نامناسب باشد. به جای آن می‌توانید از یک زیرانداز مخصوص پیلاتس استفاده نمایید. در نهایت یک حوله دستی و مقداری آب می‌تواند شما را برای شروع تمرینات آماده نماید.



گام بعدی لباس است. من مراجعه کننده‌ای داشتم که با پوشیدن شلوارى که در جلوى آن درز نامناسبى قرار داشت باعث صدمه و ضربه به زانویش شده بود. بى درنگ از او خواستم که پاهای خود را در وضعیتی قرار دهد که کاملاً صاف به نظر آید. پاهای او بهتر تنظیم شد و از همه مهمتر اینکه او می‌توانست بدن خود را نیز مشاهده کند. در صورت امکان لباسی را انتخاب کنید که دارای درزهای قابل مشاهده و یا پارچه راه راه باشد. شما از این طریق بلافاصله متوجه عدم تقارن بدن شده و به طور طبیعی خواهید توانست آن را اصلاح نمایید. پيلاتس معمولاً با پای برهنه انجام می‌شود. با این حال در استادیوم‌ها و باشگاه‌ها نیاز به پوشیدن کفش می‌باشد. پا برهنه بودن معمولاً درخانه مناسب می‌باشد اما برای مکان‌های دیگر از جوراب‌های گیره دار (چسبناک) استفاده نمایید، تا از این طریق میزان لغزندگی کاهش یافته و پاهای شما نیز محافظت گردند. حتی جوراب‌هایی وجود دارند که متناسب با هر انگشت تولید شده‌اند. مطمئن شوید که هر آنچه انتخاب می‌کنید از نوع جوراب‌های لغزنده و یا کفش‌هایی که تحرک پای شما را کاهش می‌دهد نباشد.

جایی که تمرین می‌کنید

بزرگترین مانع برای هر برنامه تمرینی نامناسب بودن مکان می‌باشد. پس خودتان جایی را برای تمرین کردن پیدا نمایید.

یک زیر انداز مناسب پيلاتس، یک حوله دستی و تعدادی دمبل کوچک (۱ کیلویی/۲ پوندی) تمام وسایل مورد نیاز شما برای تمرینات پيلاتس می‌باشد. از داشتن یک فضای مناسب برای انجام تمرینات اطمینان حاصل نمایید.

دستیابی به فرصتی که برای تمرین کردن مناسب باشد، آسان است. پيلاتس در هر جایی که بتوانید یک زیرانداز در اتاق پهن نمایید قابل انجام است. مادامی که یک زیرانداز مناسب دارید می‌توانید این تمرینات را حتی روی چمن یا در ساحل نیز انجام دهید.



گزینه ایمنی

آیا تاکنون ندایی را در سر خود شنیده اید که به شما درخصوص توقف کاری که انجام می‌دهید هشدار دهد؟ شنیده‌اید؟ اگر شنیده‌اید احتمالاً به صورت طبیعی مفهوم ایمنی را درک نموده اید. این بینش و درک تا حد زیادی از طریق آزمون و خطا توسعه خواهد یافت. برای اینکه بتوانید به طور ایمن فعالیت کنید در این جا چند دستورالعمل ارائه می‌گردد:

۱. تنها با یک برنامه شروع به فعالیت نمایید.
 ۲. مصرف آب را فراموش نکنید. وقتی شما احساس تشنگی می‌کنید، بیش از پیش دچار کم آبی شده اید.
 ۳. فرق بین تلاش و احساس درد را بیاموزید. تلاش خوب است، اما درد علامتی برای توقف تمرین می‌باشد.
 ۴. اگر احساس خوشایندی ندارید، تمرین را متوقف کنید.
- وقتی که مشغول فعالیت هستید، لباس می‌تواند به لحاظ بینایی به شما کمک کند. انتخاب یک لباس با خطوط راه راه می‌تواند در ایجاد تعادل و بهبود وضعیت بدنی به شما کمک نماید.

◀◀◀ پیلاتس از درون به بیرون

تمرینات افراد درمانگر، به بیمارانش خود آگاهی می‌بخشد. این یک گام مهم به سمت سلامت ذهنی و هیجانی می‌باشد. به طور مشابه مربیان ورزشی نیز به شما خودآگاهی جسمانی می‌آموزند. به وسیله شناخت عادات و مکانیسم بدنی خود می‌توانید بر کشتی تندرستی و بهزیستی سوار شوید. بدن شما بسیار شگفت انگیز است. هماهنگی‌های زیادی برای انجام کارهای ساده مثل خم کردن زانو یا باز کردن دست مورد نیاز است، درحال حاضر هم این امور بدون اینکه ما توجهی به آنها داشته باشیم اتفاق می‌افتند.

نکاتی برای شروع تمرین

- بدون اتلاف وقت آماده تمرین شوید. شما آماده‌اید... شروع کنید.
- اگر یک زیرانداز مناسب در دسترس ندارید، به جای آن از یک حوله ضخیم و یا یک پتوی چند لا استفاده نمایید. فرش مخمل نیز می‌تواند سطح مناسبی برای انجام تمرینات باشد.
- زمانی از روز که انرژی شما به کمترین میزان می‌رسد را پیدا کنید. دراز کشیدن برای انجام یک تمرین جریان خون را به حرکت درآورده و بمبی از انرژی را به شما خواهد داد.

در نقطه مقابل پیلاتس به ذهن شما آموزش می‌دهد تا بدن خود را بسیار هوشمندانه تحت تاثیر تمرین قرار دهید. در طول این برنامه‌ها نیاز است که به طور مداوم وضعیت بدنی خود را تشخیص دهید، تعادل را در آن ایجاد و به احساسات بدنی خود توجه نمایید. علاوه براین شما بایستی به ترتیب تمرینات نیز دقت نمایید، از این طریق قادر خواهید بود تا حرکت بعدی را پیش بینی نموده و آماده انجام آن شوید.

ارتباط "ذهن - بدن" اغلب اشاره به تمرینی دارد که نه جسمانی است و نه شدید. اما پیلاتس هر دوی این‌ها را دارا می‌باشد. صرفاً به این دلیل که ما احساس می‌کنیم که روش ما اثر کمی بر روی عضلات ندارد. درحقیقت نقطه مقابل این تصور صحیح می‌باشد. در آخرین جملات فردیریک شیلر آمده است که «این ذهن است که بدن را می‌سازد». جوزف پیلاتس این جمله را کاملاً درک کرد (صفحه ۱۳۰ را مشاهده نمایید).

آنچه اتفاق می‌افتد

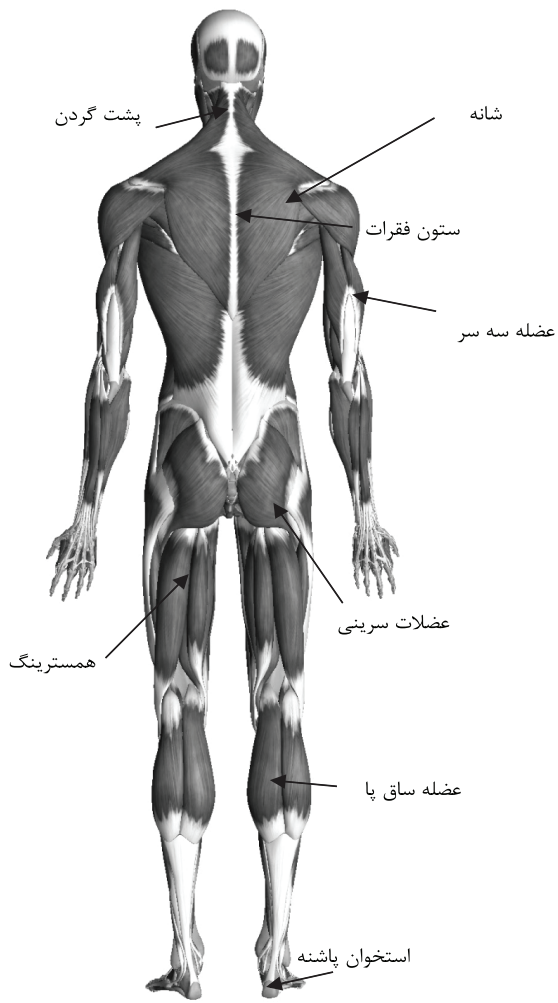
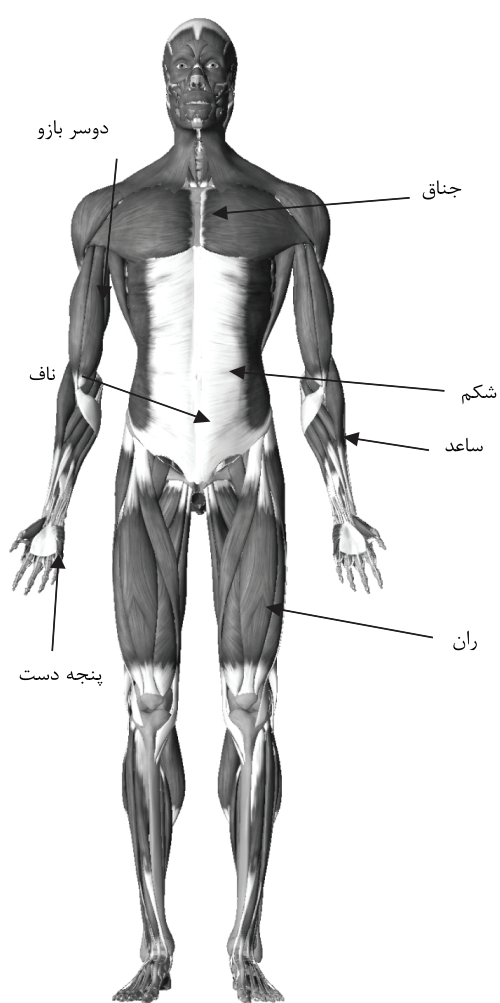
- در تمام طول روز به بدن خود توجه کنید. خودآگاهی کلیدی برای رسیدن به تندرستی است. اگر به حرکت خود توجه نمایید، تمرین شما بهبود خواهد یافت.
- تمرین یک نوع فعالیت است. هیچ اتفاقی وجود ندارد که برای شما رخ دهد، شما آن اتفاق را ایجاد می‌نمایید.
- برای آنکه از انجام کارهای ساده دور شوید نیاز به انرژی بیشتری دارید. هیچ فرصتی برای بهانه تراشی وجود ندارد. تنها به زیرانداز اشاره کرده و شروع نمایید!

یادگیری الگوهای جدید

مغز مادر حال یادگیری الگوهای جدید می‌باشد. همان‌طور که ما یک مهارت جدید را می‌آموزیم، ارتباط بین سلول‌های متصل نشده مغزی شکل می‌گیرد. تکرار کلید مهمی است. هرگاه بتوانید حرکت خم شدن عضلات شکم را اصلاح کنید، در واقع یک ارتباط جدید ایجاد نموده‌اید که در آینده خواهید توانست خیلی راحت‌تر این اصلاح حرکت را انجام دهید. به طور خلاصه «سلول‌هایی که با هم شلیک می‌کنند به هم متصل هستند». پیلاتس این ارتباط «ذهن به بدن» را تمرین می‌دهد. شما می‌توانید تا مقیاس‌های حرکتی ظریف خود را به خوبی مقیاس‌های حرکتی درشت اجرا نمایید. بنابراین دستاوردهای حرکتی شما تقویت و تسریع خواهند شد.

پیلاتس بدن شما

همان‌طور که این کتاب را مطالعه می‌کنید و با تمرینات پیش می‌روید، دستورالعمل‌ها و نکاتی را در خصوص بخش‌های خاصی از بدن خواهید آموخت. چارت‌های رو به روی هم یک منبع راهنما برای این دستورالعمل‌ها می‌باشند. جهت سهولت در استفاده از این کتاب، ما به جای واژه‌های علمی و آناتومیکی از کلمات ساده و محاوره‌ای استفاده کرده‌ایم. اسم‌ها و علائم مرتبط با آن به شما اجازه می‌دهند تا به طور موثر از حرکاتی که نیاز دارید استفاده نمایید، بنابراین با این حرکات بیشتر آشنا شده و خواهید توانست در تمام تمرینات آن‌ها را به کار ببرید. تصور کنید که چارت مانند یک نقشه در ذهن شما ثبت شده است. اسامی ساده‌ی بخش‌های مختلف بدن را به خاطر بسپارید. یادگیری آناتومی بدن به شما کمک خواهد کرد تا به راحتی نقاط ضعیف را مانند نقاط قوی شناسایی نمایید.





مفاهیم پیلاتس

شکل حرکات و تکنیک پیلاتس شما به صورت مداوم بهبود خواهد یافت. همان طور که نوازندگان بایستی به طور خستگی ناپذیر ممارست داشته باشند، پیلاتس هم تنها با تمرین پیشرفت خواهد نمود. تصور نمایید که این تمرینات یک نوع زبان هستند. ابتدا کلمات را یاد بگیرید و سپس برخی از عبارات را آموخته و در نهایت بایستی روی لهجه کار کنید. اجازه دهید تا در اینجا از ابتدایی ترین کلمات پیلاتس شروع کنیم. قبل از اینکه مکانیک تمرینات پیلاتس را شروع نمایید، شش مفهوم اساسی وجود دارد که بایستی با آن‌ها آشنا شوید. این اصول، مواد و اهداف لازم را جهت انجام تمرین ارائه می‌کنند و به شما کمک خواهند کرد تا تمرینات را با زندگی خود یکپارچه ساخته و سلامتی و قوی بودن را احساس نمایید. به خاطر بسپارید که فواید پیلاتس فراتر از ظاهر یک تمرین می‌باشد.

کنترل

کنترل یکی از اصول اولیه سیستم است. آقای پیلاتس در آن زمان روش خود را کنترل‌ولوژی نامید. او روی حرکات کنترلی تمرکز نمود. تمرکز او روی حرکات کنترل شده ناشی از تلفیق نظم شرقی و غربی حاکم در دوران زندگی وی بود. همان‌طور که مشغول تمرین کردن هستید، عضلات، وضعیت بدن و ضرب آهنگ حرکات را کنترل نمایید. بدن شما یک ابزار است و اعمال کنترل روی آن خروجی بهتر و نتایج مطلوب‌تری را به همراه خواهد داشت.

مرکزی نمودن

این واژه گاهی اوقات برای بسیاری از مردم مفهومی مبهم دارد. مقصود آن است که تمام حرکات باید از مرکز بدن شما شروع شوند. براساس تصور من پیلاتس بر این اصل استوار است که «قبل از اینکه حرکت کنید ثابت باشید». در پیلاتس، ما مرکز بدن را ثابت و محکم نموده و سپس اندام‌ها را حرکت می‌دهیم. علاوه بر این، به واسطه وجود یک بخش پرنرژی در مرکز بدن تمرین از این قسمت شروع می‌شود. این کار شما را قادر خواهد ساخت تا آماده تمرین شده و سپس تمام انرژی حاصل از ارگان‌های درونی بدن را به دست و پای خود بفرستید. مرکزی نمودن شبیه به این است که از داخل به خارج بدن فعالیت کنید.

تمرکز

تمرکز کلید تمرینات پیلاتس است. بدون تمرکز کردن هر تمرینی تنها دارای اثر و فواید مختصری خواهد بود. تمرکز کردن شدت تمرین شما را بالا خواهد برد و از این رو نتایج کار شما به بالاترین سطح خود خواهد رسید.

دقت

دقت اصل چهارم می‌باشد و مانند سایر اصول کاملاً کاربردی است، به طوری که دقت به عنوان یک چتر برای تمام تمرینات عمل می‌کند. توجه به کوچکترین جزئیات است که پیلاتس را موثر می‌کند.



نکاتی برای رسیدن به موفقیت

- فعالیت را بسیار زیاد مورد تجزیه و تحلیل قرار دهید. با توجه به اینکه پیلاتس به معنی به حرکت درآوردن یک سیستم می باشد پیلاتس پیچیده است. حرکت را در تمام شرایط حفظ کنید.
- فعالیت کردن بخشی از زندگی شما است. مشابه آنچه که برای کارهای دیگر تلاش صرف می کنید، برای فعالیت و تمرین نیز سعی و کوشش نمایید.
- تمرین نکنید- بلکه با تمرین و تلاش راه را باز کنید (در ظاهر تمرین نکنید، درونی تمرین کنید). فعالیت درونی بدن شما است که ظاهران را شکل می دهد.
- هرگز نگوئید تمرین دیگر تاثیری ندارد. اگر تمرین کردن برای شما راحت است، یعنی به اندازه کافی تلاش نمی کنید.
- نرسید چه تمرینی برای شما خوب است. آقای پیلاتس می گفت «این تمرینات برای بدن شما خوب است»

تنفس

تنفس کردن، کانون توجه تمرینات پیلاتس است. بسیاری از مردم به این دلیل به پیلاتس روی می آورند که شنیده اند، پیلاتس یک نوع تکنیک نفس کشیدن می باشد. شما تنفس کردن را گام به گام در این تمرینات خواهید آموخت، اما تنفس کردن هدف اصلی تمرین نیست. به عنوان یک قاعده کلی جهت آمادگی حرکت عمل دم و زمانی که حرکت را انجام دادید بازدم نمایید.

جریان حرکت

این اصل یکی از عناصری است که در مراحل بعدی تمرین رخ می دهد اما بایستی در اوایل تمرین نیز گنجانده شود. همان طور که هر تمرین را یاد می گیرید، مطمئن شوید که حرکت را یکپارچه و روان اجرا می کنید. در پایان شما خواهید توانست یک برنامه روتین و طولانی مدت را اجرا نمایید.

حداقل حرکت

زمانی که مربی در تمرین شما حضور دارد سایر مفاهیمی همچون تقارن، تعادل و یکپارچه سازی بوجود می آید. همه این مفاهیم کاربردی می باشند اما آقای پیلاتس کار خود را خلاصه نمود و وقتی که یکی از این اصول به عنوان اصول اصلی تمرین قلمداد نمی شد، فقط مفاهیم و حرکات اساسی را انتخاب می کرد. این لیست شش مرحله ای تمام اهداف و مفاهیم موجود در پیلاتس را در بر می گیرد.

فرا تر از سطح و خارج از چارچوب تمرین

حالا شما شش اصل را فرا گرفته اید، فکر کنید که چگونه می توانید آن ها را در زندگی خود به کار برید. مفاهیمی مانند کنترل، دقت و یا تنفس کردن در هر مکان و زمان در زندگی شما به کار گرفته می شود. تمرین شما بایستی جهان کوچکی از نحوه زندگی شما گردد. اگر شما هیچ یک از این تمرینات را انجام ندهید، باز هم می توانید بوسیله بکارگیری این اصول به سادگی بر عرشه سبک جدیدی از زندگی سوار شوید. همان گونه که در حضور مربی تمرین می کنید به صورت انفرادی نیز تمرین نمایید. توجه نمایید، به وسیله اصلاح مداوم حرکات می توانید معلم خودتان باشید.