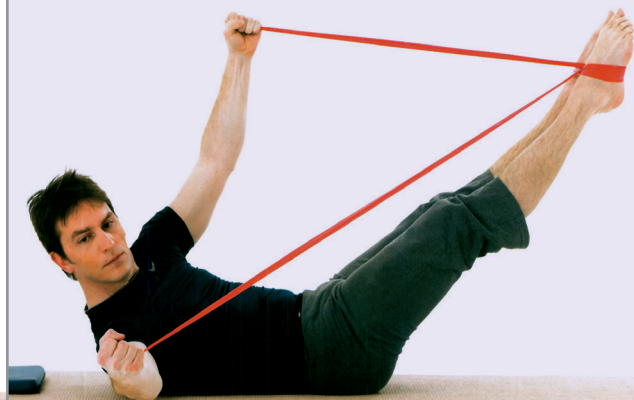




اطلس جامع پيلاتس

به روز ترين راهنمای همگانی پيلاتس

لين رابينسون • ليابرادشاو • ناتان گاردنر
ايمان متقيان نژاد • شهره پولاديان

اطلس جامع پیلاتس

تألیف: لین رابینسون، لیسا برادشاو، ناتان گاردنر

ترجمه: ایمان متقیان نژاد، شهره پولادیان

- سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی
- مدیر هنری و طراح جلد: محمود رضا لطیفی
- ویراستار: شهرزاد خرازان
- ناظر چاپ: مهدی تکلّو
- نوبت چاپ: دوم ۱۴۰۰
- شمارگان ۱۰۰ نسخه
- قیمت: ۲۴۹۰۰۰۰ ریال

سرشناسه : رابینسون، لین

Robinson, Lynne

عنوان و نام پدیدآور : اطلس جامع پیلاتس: به روزترین راهنمای همگانی پیلاتس / لین رابینسون، لیسا برادشاو، ناتان گاردنر؛ [مترجم] ایمان متقیان نژاد، شهره پولادیان. مشخصات نشر : تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری : ۲۸۸ص.: مصور (رنگی).

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۱۷۴-۹

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

یادداشت : عنوان اصلی : The Pilates bible : the most comprehensive and accessible guide to Pilates ever ,c2009.

عنوان دیگر : به روزترین راهنمای همگانی پیلاتس.

موضوع : پیلاتس (روش ورزشی)

موضوع : Pilates method

شناسه افزوده : برادشاو، لیسا

شناسه افزوده : Bradshaw, Lisa

شناسه افزوده : گاردنر، ناتان

شناسه افزوده : Gardner, Nathan

شناسه افزوده : متقیان نژاد، ایمان. ، مترجم ۱۳۶۳ - ، مترجم

شناسه افزوده : پولادیان، شهره، مترجم

رده بندی کنگره : ۱۳۹۶ الف۶۲/۴ RAY۸۱

رده بندی دیویی : ۶۱۳/۷۱۹۲

شماره کتابشناسی ملی : ۶۷۴۶۸۷۷



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

اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان افق، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۶۲ - ۶۶۴۰۳۱۷۰

 hatmipg  hatmipg.com

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی 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 لطفا پایه و گرایش تحصیلی خود را به شماره ۳۰۰۰۲۵۷۶، sms نمایید.

فهرست مطالب

مقدمه

- میراث جوزف پيلاتس
- پيشرفت پيلاتس كنترل بدن
- اصول هدايت كننده
- چگونگی استفاده از كتاب
- قبل از اينكه شروع كنيد

○ فصل ۱ اصول پيلاتس

- راستاي بدن
- تنفس
- مركزيت
- تحرک

○ فصل ۲ برنامه کار روی تشك برای مبتدی‌ها

- تمرينات
- برنامه تمرینی

○ فصل ۳ برنامه کار روی تشك سطح متوسط

- تمرينات
- برنامه تمرینی

○ فصل ۴ برنامه کار روی تشك سطح پيشرفته

- تمرينات
- مراحل پيشرفته کار روی تشك

○ فصل ۵ تجهيزات پيلاتس

- تجهيزات استوديو
- ريفورمر
- كاديلاك
- صندلي
- بارل
- تجهيزات كوچك

۹

۹

۱۰

۱۰

۱۲

۱۳

۱۴

۱۶

۳۱

۳۴

۴۳

۵۲

۵۳

۹۲

۹۴

۹۵

۱۳۶

۱۳۸

۱۳۹

۱۷۲

۱۷۴

۱۷۵

۱۷۶

۱۸۴

۱۹۰

۱۹۶

۲۰۰

کش

توپ كوچك

حلقه تونینگ

توپ بزرگ

استوانه فومی

وزنه‌های آزاد

○ فصل ۶ پيلاتس برای سلامت

سلامت مفصل

مفاصل اندام تحتانی: لگن، زانو، قسمت پايين پا، مچ

مفاصل اندام فوقانی: شانه، آرنج، مچ

مفاصل ستون فقرات: پايين كمر، بالای كمر، گردن

سلامت استخوان

سلامت قلب

متعادل سازی ذهن و بدن

پيلاتس قبل از زايمان

پيلاتس بعد از زايمان

يائسگی و دوران بعد از يائسگی

○ فصل ۷ پيلاتس برای کار و بازی

سبك زندگی بی تحرک

کار

تفریح

سفر

سبك زندگی فعال

کار دستی

کار خانه و کارهای روزانه

پيلاتس در باشگاه

پيلاتس برای ورزش‌ها

۲۰۰

۲۰۸

۲۱۴

۲۲۱

۲۲۷

۲۳۴

۲۴۰

۲۴۲

۲۴۳

۲۴۶

۲۴۸

۲۵۴

۲۵۶

۲۵۷

۲۵۸

۲۶۴

۲۶۵

۲۶۶

۲۶۸

۲۶۸

۲۶۹

۲۶۹

۲۷۰

۲۷۰

۲۷۱

۲۷۲

۲۸۶

مقدمه رئیس محترم فدراسیون ورزش‌های همگانی

خداوند متعال را شاکریم با حمایت از جوانان و کوشش تک تک دلسوزان جامعه ورزش ایران اسلامی جوانان این مرز و بوم را در مسیر رشد قرار دهیم چرا که آنها آیندگان ورزش کشور هستند.

انجمن پیلاتس یکی از موفق‌ترین انجمن‌های فدراسیون ورزش‌های همگانی است که در این سال‌ها موفقیت عملکرد خود را ثابت کرده است. طی چهار سال گذشته مشارکت عمومی مردم و مدرسین استان‌ها در انجمن پیلاتس هفتاد درصد افزایش یافته است. بومی نمودن مدرسین در استان‌ها، برگزاری دوره‌های آموزشی بین‌المللی، حضور مدرسین جهانی در ایران، فعالیت همگانی در پارک‌ها و حضور صد درصدی در میان خانواده‌ها همه و همه تلاش جوانی لایق و کوشا بوده است. ایمان متقیان نژاد ثابت کرده که باید به جوانان میدان داد که انگیزه فعالیت داشته باشند. حال می‌بینیم که انجمن با فعالیت‌های فرهنگی و علمی رتبه برتر را در کشور دارد و توانسته با چاپ چندین کتاب بار علمی مربیان و هنرجویان علاقمند به این رشته را بالا ببرد. نتیجه این تلاش‌ها درخت امیدی است که به بار نشسته و امیدواریم تا باعث پیشرفت انجمن در سطح کشور و جهان باشد و علاقمندان زیادی به سمت این رشته کاربردی روی آورند.

دکتر علی مجدارا

ریاست فدراسیون ورزش‌های همگانی



مقدمه مسئول محترم انجمن پیلاتس ایران و غرب آسیا



در حوزه مدیریت ورزش، نگاه‌ها باید نگاه ورزشی باشد، اولویت همه ما باید منافع ملی باشد، نه منافع شخصی/تنه‌راه سروسامان دادن به وضع موجود، همدلی و مشارکت همه پیشکسوتان، دست اندرکاران و صاحب نظران است. ایمان متقیان نژاد، رئیس انجمن پیلاتس ایران و غرب آسیا در ابتدا گفت تمام این موفقیت‌های به دست آمده با تلاش کارشناسان و دلسوزان و حمایت شخص دکتر مجددارا بوده است.

"انجمن پیلاتس همواره به دنبال ارتقای کیفیت و بهره‌وری مربیان این رشته بوده و در سال‌های اخیر قدم‌های بسیاری را در این مسیر برداشته است که با همدلی و همکاری همه مسئولین، مربیان، ورزشکاران،

پیشکسوتان، دست اندرکاران و صاحب نظران این حوزه، امیدوارست تا در هدف کوتاه مدت، حداکثر تا پایان سال جاری، با برگزاری همایش، دوره‌های تخصصی، کلاس‌ها و کارگاه‌های آموزشی متعدد و دعوت از مدرسین بین‌المللی و نیز مربیان باتجربه کشور، خانواده پیلاتس را بزرگتر کرده و سطح علمی این رشته را در ایران بالاتر ببریم."

در سال‌های اخیر تلاش‌های زیادی در این راستا انجام داده‌ایم و به موفقیت‌هایی نیز دست یافته‌ایم، اما انجمن پیلاتس ایران، کودکانیست که در سال ۱۳۸۵ متولد شد و رشد و نمو خود را به سختی آغاز کرد، چرا که در سالهای اول با تنگ‌نظری‌ها و انحصارطلبی عده‌ای که منافع شخصی خود را در اولویت میدانستند، باعث شد که این کودک قدری عقب بماند. ولی از سال ۹۳ با تغییراتی که در کادر متولیان این رشته انجام شد، تلاش‌های فراوانی همچون برپایی همایش و کلاس‌های متعدد، چاپ نشریات، جزوات و کتاب‌ها، و نیز فعالیت مضاعف در فضای مجازی و تعامل بیشتر با رسانه‌های مختلف، برای بهبود اوضاع و سرعت بخشیدن به رشد این کودک نوپا صورت گرفت که می‌توان آنها را به نوعی داروهایی که گاهاً بصورت تزریقی و بعضاً در قالب درمانهای تدریجی و حتی در برخی موارد شاید مسکن‌هایی برای التیام دردهای آن دانست."

"اکنون که این کودک سرپا شده، باید به بیشتر به اقدامات بنیادی و زیربنایی فکر کرد و دیگر مسکن‌های کوچک نمیتوانند پاسخگوی نیاز آن باشند. انجمن پیلاتس ایران دیگر شخص محور نبوده و ما به دنبال جذب و استفاده از نیروهایی هستیم که هدفشان در درجه اول، منافع ملی و اعتلای سطح ورزش کشور باشد؛ زیرا معتقدیم مسئولین ورزش، باید نگاهشان همواره ورزشی بوده و روحیه کار تیمی داشته باشند."

متقیان نژاد در پایان، مجدداً از همه مردم و بخصوص دلسوزان ورزش کشور خواست دعاگوی ورزشکاران و نیز خادمین خود در انجمن پیلاتس ایران بوده و بار دیگر از همه دست اندرکاران و پیشکسوتان این رشته دعوت کرد تا با همدلی، همفکری و همکاری، دست به دست هم داده و پرچم ایران را بر فراز قله‌های موفقیت و پیشرفت ورزشی در دنیا به اهتزاز درآوریم.

ایمان متقیان نژاد

رئیس انجمن پیلاتس ایران و غرب آسیا

مقدمه مربی درجه ۲ و مدرس پیلاتس

مراقبت از بدن احتیاج به هزینه‌های گزاف و یا پر دردسر ندارد، شما می‌توانید با انتخاب رشته پیلاتس تحت نظر یک مربی رسمی به تربیت ذهن و جسم بپردازید.

رشته پیلاتس ایران از سال ۱۳۸۵ فعالیت خود را شروع نموده اما متأسفانه در چندین سال اول موفق عمل نکرده اما با گذشت زمان از سال ۱۳۹۳ با تغییرات در مدیریت و بدنه به همگان ثابت نموده که رشد در این ورزش بسیار زیاد است.

اینجانب در مدیریت قبل و مدیریت حال فعالیت داشتم و در حال حاضر انجمن پیلاتس با عملکرد و برنامه ریزی منظم و کوتاه مدت و بلند مدت به اهداف خود دست یافته است.

حال با ترجمه و تدوین این کتاب که کاملترین و بروزترین کتاب پیلاتس در جهان است راه را برای هنرجویان و مربیان باز نموده است که بتوانند علمی تر و فنی تر آموزش ببینند، استفاده از توصیه‌های که در این کتاب شده باید بعد از چند ماه به پیلاتس علمی دست پیدا کنید.

موفقیت پیلاتس باعث شد تا این رشته در جای جای ایران فعال باشد و امروز شاهد فعالیت این رشته در خیلی از استانها باشیم.

حضور مدرسين بين المللی راه را هموار نموده است تا در حال حاضر ۷۰ مدرس در سرتا سر ایران فعال باشند.

این روزها ورزش پیلاتس به موفقیت‌های بسیار دست یافته است.

شهره پولادیان

مربی درجه ۲ و مدرس پیلاتس



مقدمه

جوزف پيلاتس اندکی قبل از ترک دنيا در سال ۱۹۶۷ پيش بينی کرد که روزی خواهد رسيد که همهی جهانيان درباره روش ورزشی او خواهند شنيد. تنها فداکاری چند تن از مراجعين و مربيان لازم بود تا روش پيلاتس تا دهه ۱۹۹۰ زنده بماند اما با شروع دهه جديد، پيلاتس نهايتا وارد صحنه تناسب اندام شد. اکنون پيلاتس از رشد جهانی خود بازمانده است.

چه چیزی در پيلاتس وجود دارد که مراجعين را هر هفته به کلاسها می کشاند؟ شاید باعث تعجب نباشد که پيلاتس در آغاز قرن به صحنه آمد، زمانی که افراد شروع به جستجوی راه عاقلانه تری برای ورزش کردند- روشی که بهبود شرايط ذهني و فیزیکی را ترکیب و وعدهی بدن قوی و ذهن سالم را محقق می کند. از اولین جلسات، شما متوجه فوايد آن خواهید شد.

"در ۱۰ جلسه شما تفاوت را احساس خواهید کرد، در ۲۰ جلسه تفاوت را خواهید دید، در ۳۰ جلسه یک بدن کاملا جديد خواهید داشت."

«جوزف پيلاتس، برگشت به زندگی از طریق کنترولوژی»

ما خوش شانس بوده ایم که جوزف و همسر او کلارا ميراث عظیمی از ورزش را، را هم روی تشک و هم با تجهيزات باشگاهی برای ما باقی گذاشته اند. در این کتاب، ما تلاش داریم که منصفانه آن ميراث را حذف کنیم. هیچ کدام از کارها پيش پا افتاده نیست. امروزه مکاتب بسیار متفاوتی از پيلاتس وجود دارد این در حالی ست که برخی هنوز کاملا به کار اصلی جوزف، در پيلاتس و کنترل بدن وفادار مانده اند، ما اجازه داده ایم که این روش با زمان پيش برود و رشد کند.

میراث جوزف پيلاتس

جوزف پيلاتس که در مونسنگلادباخ، آلمان به دنيا آمد از بیماری های جدی کودکی از جمله نرمی استخوان، آسم و تب روماتیسمی رنج می برد. در نتیجه، دکترها به والدینش گفته بودند که او احتمالا طول عمر بسیار کوتاهی خواهد داشت. آنها کاملا اشتباه می کردند زیرا مشخص شد که جوزف حتی در سنين کم نیز هم اراده ای عالی داشت. از طریق تجربه رویکردهای تناسب اندام و سلامت متفاوت، او توانست قدرت بدنی خود را بازسازی کند و فیزیک بدنی عالی به دست آورد.

او عناصری از روش های یوگا، هنرهای رزمی، ژیمناستیک، دفاع شخصی، اسکی، رقص، آموزش سیرک و وزنه برداری استفاده کرد که می توان در تدریس های جوزف دید. او با انتخاب و استفاده از موثرترین جنبه های هر کدام از روش ها، توانست سیستمی ایجاد کند که در باورش تعادل عالی، قدرت و انعطاف پذیری را ایجاد می کرد و او آن را "کنترولوژی" نامید.

هنگام آموزش فیتنس و دفاع شخصی به پلیس و ارتش در انگلیس، در طی جنگ جهانی اول وقفه ای ایجاد شد، جوزف به آلمان برگشت و در آنجا به پلیس هامبورگ و ارتش آلمان دفاع شخصی را آموزش داد. در سال ۱۹۲۶، او تصمیم گرفت به ایالات متحده آمریکا مهاجرت کند. تصمیم او واقعا زندگی اش را تغییر داد زیرا در میانه راه با همسر آینده خود کلارا ملاقات کرد و در آنجا متوجه شد که هر دوی آنها دیدگاه های مشابهی درباره تناسب اندام دارند، آنها باشگاهی را با هم در نیویورک بر اساس روش کنترولوژی جوزف راه اندازی کردند.

برای جو، (آن طور که دوستانش او را صدا می زدند) و کلارا باشگاه، راهی برای زندگی بود نه یک تجارت. آنها بیشتر بر آموزش مراجعين تمرکز داشتند تا مدیریت امور مالی و هر دوی شان در به اشتراک گذاشتن ایده ها و دانش به صورت غیرقابل باوری بخشنده بودند. در حالی که اولین مراجعان باشگاه مردانی از جامعه بوکس بودند نزدیکی مرکز باله شهر نیویورک رقصنده ها را ترغیب کرد که زمانی که آسیب می دیدند به سراغ جو بیایند. بسیاری از این رقصنده ها بعدا دستیار او شدند و به شدت بر

کنترل بدن را ایجاد کنیم. برای انجام این کار ما باید تدریس اصلی جوزف را بازبینی و بسیاری از تمرینات را اصلاح می‌کردیم. ما روش پيلاتس را مجموعه محدودی از ورزش‌ها نمی‌دانیم بلکه بیشتر، رویکردی برای آموزش ذهن و بدن، یک روش حرکتی آگاهانه می‌دانیم. به این ترتیب، ما توانسته‌ایم این روش را توسعه و رشد دهیم.

با تکیه به آخرین تحقیقات ورزشی و پزشکی، ما اطمینان حاصل می‌کنیم که رویکرد «پيلاتس کنترل بدن» ایمن و موثر است. با آگاهی از این‌که بزرگ‌ترین معلمان ما بدن‌هایمان و مراجعان ما هستند، بسیاری از تمرینات کلاسیک اصلی را تجزیه کرده‌ایم زیرا برای فرد معمولی بسیار چالش برانگیز هستند. ما این تمرینات را به صورت پیشرونده آموزش می‌دهیم. هر کدام از تمرینات به شما مهارت حرکتی جدیدی را خواهد آموخت که به تدریج آگاهی از بدنمان را رشد و قدرت و انعطاف پذیری را افزایش می‌دهد و پوسچر و هماهنگی بدن را ارتقا می‌دهد. هر تمرین ورزشی شما را یک قدم به کار اصلی جوزف نزدیک‌تر خواهد کرد. ما همیشه باور داشته‌ایم که این کیفیت تدریس است که پيلاتس خوب را تعریف می‌کند و ما افتخار می‌کنیم که پيلاتس کنترل بدن اکنون به صورت گسترده به عنوان معیار تدریس تمرینات ماشینی و تشکی موثر و ایمن با بالاترین کیفیت در نظر گرفته می‌شود. تا امروز، ما به بیش از ۱۲۰۰ مربی در جهان آموزش داده‌ایم.

اصول هدایت کننده

برای تمرین پيلاتس به صورت موثر، شما باید فلسفه پایه‌ای پشت این روش را درک کنید. جوزف پيلاتس فکر می‌کرد که یکی از نتایج اصلی روش او کسب کنترل کامل بدن است. او از هنرهای رزمی-حرکات آرام کنترل شده و روان انجام شده با آگاهی ذهن-الهام گرفت. طی سالها، مکاتب متفاوت پيلاتس انواع اصول را به این روش نسبت داده است. در حالی که این‌ها از لحاظ تعداد و نام متغیر هستند در اصل مشابه هستند. در کنترل بدن پيلاتس، ما هشت اصل را لیست می‌کنیم که زمینه رویکرد ما برای تدریس و تمرین پيلاتس است:

نحوه رشد و روش او تاثیر گذاشتند. ورزش‌های اصلی که جو ایجاد کرد روی تشک انجام می‌شد اما طی زمان برای کمک به ایجاد قدرت و انعطاف پذیری مراجعانش و تکمیل ورزش‌های تشکی، او تجهیزات مختلف باشگاهی را ایجاد کرد (صفحه‌های ۱۶۸-۱۹۳). این نشان دهنده مهارت‌های عالی طراحی اوست که تجهیزات استفاده شده در باشگاه‌های امروزی تفاوت بسیار کمی با طراحی‌های اصلی او دارد.

در باشگاه خیابان هشتم او، روش پيلاتس آن‌طور که ما امروزه می‌شناسیم تعریف شده بود. جوزف فردی مشتاق و جاه‌طلبی بود که باشگاه را با عزم قوی اداره می‌کرد. این تعهد او به تناسب اندام بود که علی‌رغم میل شدیدش به سیگار، تا هشتاد و چهارسالگی عمر کرد. وی به شدت باور داشت که روش او، (که اکنون بعد از مرگش به عنوان پيلاتس شناخته می‌شود)، باید بخشی از تعهد کلی به سبک زندگی سالم باشد. جوزف که مورد احترام مراجعینش بود هرگز تردید نداشت که یک روز روش ورزشی او در کل جهان محبوب و معروف می‌شود-دقت او در مورد بسیاری از ایده‌هایش جهت سلامت و تناسب اندام بود که باعث می‌شد او مثل رویابین‌ها باشد. باور او به ارزش خودانضباطی و کمک به خود و اهمیتی که برای اصول پيلاتس قائل بود مثل قدرت شکم و پشت، از نظر بالینی در تحقیقات انجام شده در بیش از بیست سال بعد از فوت او به رسمیت شناخته شده است.

پیشرفت پيلاتس کنترل بدن

«پيلاتس کنترل بدن» در سال ۱۹۹۵ با دیدگاهی برای بهره‌وری پيلاتس برای افراد معمولی، صرف نظر از سن، درآمد و سطح تناسب اندام پایه ریزی شد. این مسئله تغییر اساسی رویکرد تجمعاتی نسبت به باشگاه پيلاتس را که در آن زمان غلبه داشت نشان می‌دهد. نیاز ما برای رویکرد مدرن و سازمان یافته‌تر برای تدریس این اهداف را محقق می‌کند و ما برنامه منحصر به فردی را ایجاد کردیم که شما را به صورت پیشرونده و ایمن به سمت کار اصلی جوزف پيلاتس هدایت کند و مکمل آن برنامه آموزش مربی جامع بود که به ما امکان داد شبکه بین‌المللی مربیان پيلاتس

می‌کند و مفاصل سالم می‌ماند. این دقت، حرکتی کلیدی برای تمرین خوب پیلاتس است.

تنفس

تنفس به خودی خود برای زندگی ضروری است. این فرایند حرکتی در راستای صحیح تنفس است و بنابراین اثر زیادی روی هر حرکتی که انجام می‌شود دارد. هماهنگی تنفس با حرکات بخش کلیدی پیلاتس است. مثل هر حرکت دیگر در پیلاتس، ما به دنبال دقت و کارایی هستیم. تنفس فرقی با حرکات دیگر ندارد. یادگیری چگونگی تنفس کارآمدتر حین حرکت به آرامش ذهن و بدن، انرژی گرفتن و تمرکز کمک می‌کند.

مرکزیت

بسته به باشگاه پیلاتس شما، این ممکن است با "ثبات تنه" یا "استفاده از نیروگاه" نامیده شود. پیلاتس روی حفظ حمایت و کنترل بدن حین انجام حرکت تمرکز می‌کند. پیلاتس این کار را با ترغیب استفاده از عضلات عمقی شکم انجام می‌دهد که به کنترل و تثبیت حرکت کمک می‌کند. ماندن در مرکز عضلات مناسب برای تثبیت تنه را درگیر می‌کند. تمام حرکات پیلاتس از داشتن مرکز قوی نشأت می‌گیرد. استفاده از عضلات درگیر در فرآیند به مرکزیت باید پویا و همراه با توجه باشد که نیازهای حرکتی که انجام می‌شود را منعکس می‌کند.

هماهنگی

هر حرکت موجود در ورزش پیلاتس باید به صورت هدفمند و همراه با کنترل انجام شود. از طریق تمرکز روی کیفیت و جزئیات هر حرکت که یک تمرین را تشکیل می‌دهد، هماهنگی، کنترل، تحرک، قدرت و کارآمدی کلی بدن به صورت موثرتری بهبود پیدا می‌کند.

حرکات روان

حرکات پیلاتس کنترل شده، با آرامش و روان هستند و از مرکز بدن قوی به سمت بیرون کشیده می‌شوند. کارآمدی و روان بودن حرکت برای انجام درست تمرین‌ها اهمیت زیادی دارد. به شما آموزش داده خواهد شد

- تمرکز
- آرام‌سازی
- راستا
- تنفس
- مرکزیت
- هماهنگی
- حرکات روان
- استقامت

تمرکز

آگاهی ذهنی از کل بدن در حین انجام حرکات کلید این ورزش است. برای ایجاد تغییر در شیوه حرکتی‌تان، بدن و ذهن باید با هم کار کنند. پیلاتس به شما کمک می‌کند که آگاهی و کنترل بدنی بیشتری از طریق تمرکز روی جزئیات و دقت روی ورزش‌های انجام شده به دست آورید. زمانی که از حرکات هر تمرین آگاهی داشته باشید، این شیوه حرکتی نهایتاً اتوماتیک خواهد شد و پیشرفت‌های ناخودآگاه در شیوه حرکت بدن در زندگی روزمره ایجاد می‌کند.

آرام‌سازی

آرام‌سازی ذهن و بدن بخش ضروری هر جلسه پیلاتس است. تمرکز بر از بین بردن تنش در بدن، قبل، هنگام و بعد از هر تمرین اهمیت دارد زیرا امکان وقوع تغییرات سازنده را فراهم می‌کند. زمانی که کاملاً روی حرکات خود تمرکز می‌کنید، ذهن شما احساس آرامش و رهایی از استرس می‌کند. تلاش برای از بین بردن تنش ناخواسته از بدن قبل و حین تمرینات حیاتی است. اگر هنوز تنش دارید، عضله‌های بیش از حد فعالی که تمایل دارند بر حرکات شما غلبه کنند به این غلبه ادامه خواهند داد. به این خاطر است که در شروع ورزش‌های خود باید زمانی را صرف از بین بردن بخش‌های تنش‌دار کنید. این می‌تواند با صرف دقایقی روی چک لیست وضعیت آرام‌سازی (صفحه ۱۹) یا هر وضعیت شروع دیگری انجام شود.

راستا(دقت حرکت)

راستای صحیح در شروع و سراسر حرکت بسیار ضروری است. با تنظیم راستای درست بدن و قرار دادن مفاصل و بافت‌های نرم در وضعیت طبیعی و خنثی، امکان به کار بردن الگوهای استفاده صحیح افزایش پیدا

که چطور ستون فقرات خود را از طریق خم کردن، صاف کردن، خم کردن به یک طرف و چرخاندن به حرکت در بیاورید و یاد می‌گیرید که چطور ستون فقرات را استخوان به استخوان حرکت دهید. به همین صورت، شما مفصل خود را به حرکت خواهید آورد و آنها را در دامنه حرکتی طبیعی‌شان پیش می‌برید. نتیجه نهایی عضلات بلند تری است که در کل دامنه حرکتی شان قوی‌تر هستند.

استقامت (تحمل عضلانی)

تمرینات پيلاتس معمولا تنها در چند تکرار انجام می‌شود زیرا تمرکز همیشه روی کیفیت است نه کمیت. زمانی که بر هر حرکت تسلط پیدا می‌کنید، یک مهارت حرکتی جدید را خواهید آموخت. زمانی که آماده باشید، می‌توانید ورزش‌های چالش برانگیزتری را به برنامه خود اضافه کنید. این چالش‌ها تحمل عضلانی و استقامت را در بدن شما افزایش خواهند داد.

«تناسب فیزیکی کسب و حفظ بدن رشد یافته به صورت یکنواخت همراه با ذهن سالم با توانایی انجام طبیعی، اسان و رضایت بخش بودن انواع تکالیف مختلف با رضایت و میل خودانگیخته است»
«جوزف پيلاتس، بازگشت به زندگی از طریق کترولوژی»

چگونگی استفاده از این کتاب

صرف نظر از تمرینات پيلاتس‌تان، شما باید با اصول پيلاتس شروع کنید (صفحه ۱۴). این فصل شامل تمام مهارت‌های حرکتی پایه‌ی رویکرد ما می‌باشد و پایه‌ای است که بر آن کل برنامه ساخته می‌شود. حتی اگر شما سال‌ها تجربه دارید، ما هنوز امیدواریم که این اطلاعات مفیدی را در اختیارتان قرار دهد. شما متوجه خواهید شد که تحت عناوین راستا، تنفس، مرکزیت و تحرک، تمریناتی هستند که به نشان دادن این مهارت‌های پایه‌ای کمک می‌کند. قبل از اینکه هر تمرین را امتحان کنید، چندین بار آن را کامل بخوانید. به هدف موجود در کادرهای رنگی در شروع هر تمرین توجه کنید زیرا به شما درک واضحی از اهداف اصلی تمرین خواهد داد. زمانی را صرف یافتن راستای صحیح برای شروع کنید زیرا این بر دقت

حرکات شما اثر خواهد گذاشت. شما وضعیت‌های شروع متفاوتی را در بخش راستای بدن در صفحه ۱۶ خواهید یافت. مطمئن شوید که کاملاً تمام حرکات توصیف شده در بخش عمل را متوجه می‌شوید. اگر به عکس‌هایی که همراه آنهاست توجه کنید، متوجه خواهید شد که مراحل حرکات را برای شما ارائه می‌کند. و نیز همین‌طور به شما تصویری بصری از آنچه باید به دست آورید می‌دهد. نکات مهم در انتها به شما مسائل دیگری را درباره چگونگی بی‌نقص کردن تکنیک و اجتناب از اشتباهات متداول ارائه خواهد داد.

برنامه به شما امکان می‌دهد که با سرعت خاص خود کار کنید و مهارت‌هایتان را قدم به قدم افزایش دهید. زمانی که در مسائل پایه‌ای احساس تسلط داشتید، می‌توانید به برنامه کار روی تشک برای مبتدی‌ها (صفحه ۵۲) مراجعه کنید. در انتهای این بخش، شما ورزش‌هایی با مدت زمان‌های متغیر خواهید یافت. این نمونه از ورزش‌ها، به شما درکی از چگونگی متعادل سازی یک جلسه خواهد داد. شما همین‌طور باید ورزش‌های خاص خود را ایجاد کنید. زمانی که این کار را می‌کنید، لطفاً به توصیه‌های ارائه شده در بخش ورزش‌ها توجه کنید. برای مثال، شما باید تمام حرکات ستون فقرات (خم شدن، چرخش، صاف شدن و خم شدن به یک طرف) را بگنجانید. همین‌طور زمانی را صرف آماده‌سازی بدنتان قبل از شروع تمرینات و سرد کردن بدنتان بعد از تمرینات کنید. ایده‌آل‌ترین حالت این است که شما هر هفته سه ساعت تمرین داشته باشید. اگر این ممکن نیست، ناامید نشوید، حتی مقدار کمی تمرین پيلاتس، به شرط اینکه منظم انجام شود، تفاوت زیادی ایجاد خواهد کرد.

زمانی که احساس راحتی با تمام تمرینات در برنامه کار روی تشک برای مبتدیان داشتید، می‌توانید شروع به یادگیری برنامه کار روی تشک برای سطح متوسط کنید (صفحه ۹۴). بعضی از تمرینات در این بخش بسیار دشوار هستند بنابراین صبور باشید. بسیار مهم است که تمرینات پایه‌ای و تمرینات مخصوص مبتدی‌ها را انجام دهید زیرا اینها به ایجاد قدرت و انعطاف‌پذیری کمک می‌کند و درک شما از تکنیک را افزایش

- یک بالش تخت کوچک یا حوله تاشده
 - یک بالش برجسته
 - باند کشی با قدرت متوسط یا روسری کشی بلند
- همیشه فضایی که در آن قرار است ورزش کنید را با گرم کردن مکان و خالی کردن آن از عواملی که حواستان را پرت می‌کند. اطمینان حاصل کنید که فضای کافی برای حرکت دادن دست و پای خود بدون خوردن به وسایل اطراف را دارید. اگر دوست دارید آهنگ بگذارید اما موسیقی باید آرام باشد و حواستان را پرت نکند!
- ممکن است بررسی راستای بدن‌تان در ابتدای کار در آینه مفید باشد. پوشیدن لباس‌هایی که آزادی حرکت به شما می‌دهد و باعث می‌شود بتوانید راستای بدن‌تان را بررسی کنید مناسب است. پای برهنه بهترین گزینه است اما می‌توانید جورابی که جنس آن لیز نباشد نیز بپوشید.
- لطفا تمرین را انجام ندهید اگر:
 - حالتان خوب نیست.
 - تازه غذای سنگینی خورده‌اید.
 - الکل نوشیده‌اید.
 - به خاطر آسیب درد دارید.
 - از مسکن استفاده کرده‌اید.
 - تحت درمان پزشکی یا دارویی قرار دارید.
- به خاطر داشته باشید که همیشه قبل از شروع یک برنامه تمرینی جدید با دکتر خود مشورت کنید. برای مثال، بسیاری از ورزش‌ها برای مشکلات مرتبط با کمر عالی هستند اما باید همیشه نظر متخصص را بپرسید. به همین ترتیب، همه تمرینات در این برنامه برای استفاده طی بارداری مناسب نیستند.
- چه تازه با پیلاتس آشنا شده اید، یک مراجع منظم هستید، یک مربی با تجربه هستید و یا یک متخصص پزشکی هستید، این کتاب منبع ارزشمندی برای شما خواهد بود.

می‌دهد. تمرینات نمونه همین‌طور در انتهای این فصل ارائه می‌شوند.

برنامه پیشرفته کار روی تشک (صفحه ۱۳۸) مرحله نهایی و پرچالش‌ترین تمرینات روی تشک است. این نیاز به سطح بالای قدرت تنه و هماهنگی و انعطاف پذیری دارد. ممکن است سال‌ها تمرین برای انجام درست آن لازم باشد بنابراین آنها را سفری پیشرونده در نظر بگیرید و از فرایند آن لذت ببرید. در انتهای این بخش، شما مراحل پیشرفته کار روی تشک (صفحه ۱۷۲) را خواهید یافت که تفسیر ما از آنچه اغلب به عنوان تشک "کلاسیک" یا "کامل" نامیده می‌شود است. این شامل تمرین آماده‌سازی فیزیکی و ذهنی کامل می‌شود که جوزف پیلاتس در اصل ایجاد کرد. در فصل ۵، شما خواهید فهمید که چگونه کار روی تشک و ماشین با هم مرتبط هستند. این فصل به شما مجموعه‌ای از تمرینات برای استفاده از هر یک از تجهیزات باشگاه ارائه می‌کند (ریفورمر، کادیلاک، صندلی و بارل). اگر به کار در خانه با تجهیزات کوچک علاقه دارید، بخشی را گنجانده‌ایم که در آنجا تمرینات برای تمام سطوح توانایی با استفاده از باندهای کششی، توپ‌های بادی کوچک و بزرگ، حلقه، استوانه فومی و وزنه‌های آزاد ارائه شده است.

با درک اینکه پیلاتس کاربردهای گسترده‌ای دارد، شما توصیه‌هایی درباره چگونگی کمک پیلاتس در مشکلات متداول سلامتی دریافت خواهید کرد. این جایگزینی برای توصیه‌های پزشکی نیست بلکه بیشتر راهنمایی برای این مسئله است که چگونه پیلاتس می‌تواند به حفظ سلامت کلی در مراحل مختلف زندگی کمک کند.

اصول پیلاتس نباید محدود به جلسات پیلاتس شما باشد بلکه باید در زندگی روزانه شما گنجانده شود. با در ذهن داشتن این مسئله، فصل آخر توصیه‌ها و ورزش‌های مناسب برای طیف گسترده فعالیت‌ها برای بازی و کار ارائه می‌کند.

قبل از اینکه شروع کنید

در اینجا لیستی از تجهیزاتی که نیاز دارید ارائه شده است:

- یک تشک غیرلغزنده پددار

فصل ۱

اصول پیلاتس

این فصل مهم ترین فصل این کتاب است. چه تازه با پیلاتس آشنا شده اید یا سالها تجربه دارید، این مهارت‌های پایه برای خوب تمرین کردن ضروری هستند.

ما تصمیم گرفته‌ایم که چهار تا از پایه‌های کلیدی را بررسی کنیم:

راستای بدن

تنفس

مرکزیت

تحرک





راستای بدن

راستای بدن یکی از اصول کلیدی ماست اما چرا اهمیت دارد؟

زمانی که درباره راستای بدن صحبت می‌کنیم، در واقع به چگونگی وضعیت دهی بدن هم زمانی که بی‌حرکت هستید و هم زمانی که حرکت می‌کنید اشاره می‌کنیم. دلیلی که راستا در لیست اولویت‌های ما جایگاه بالایی دارد این است که، اگر بدن شما به صورت عادی خارج از راستای مناسب باشد، فشار زیادی روی مفاصل، لیگامان‌ها و عضلات شما وارد می‌کند و اثر زیان باری روی نحوه حرکت شما می‌گذارد.

یکی از اهداف اصلی ما ارتقای حس عمقی شما (آگاهی از محل قرار گیری مفاصل در فضا) است. اگر شما بدون توجه به وضعیت صحیح مفاصل تمرین کنید، احتمال آسیب، پارگی و فرسایش بیشتر در مفاصل را بالا می‌برید. عضلاتی که طول استراحت مطلوبی دارند از عملکرد بهتری برخوردارند. عضلات می‌توانند بیش از حد کوتاه یا بیش از حد بلند باشند و به هر حال توانایی آنها برای انجام وظیفه شان به صورت مناسب مؤثر است. با قرار دادن مفاصل در وضعیت درست قبل از شروع تمرین و آگاهی از محل قرار گیری آنها حین انجام تمرین، احتمال آسیب را کاهش می‌دهید و به احتمال زیاد حرکت را درست انجام می‌دهید و به این معنی است که تمرین شما بسیار مؤثر خواهد بود. این در عوض به شما کمک می‌کند که نه تنها پوسچر خود را بلکه چگونگی حرکت در حین کارهای روزمره را بهبود بخشید.

در واقع، پوسچر و حرکت جدایی ناپذیرند. کاملاً بی‌حرکت ایستادن غیرممکن است. ممکن است فکر کنید که ما بی‌حرکت ایستاده‌ایم اما در واقع عضلات و اعصاب ما صدها تطبیق کوچک در هر ثانیه در پاسخ به جاذبه زمین و پیرامون ما ایجاد می‌کنند. پوسچر عادی ما و چگونگی حرکت کردن ما تحت تاثیر انواع مسائل از جمله ژنتیک تا تاریخچه پزشکی و فردی و مسائل محیطی و فرهنگی قرار دارد. برای تسهیل هر تغییر پایدار در پوسچر و الگوهای حرکتی، شما باید چگونگی استفاده مناسب از بدن را درک و تجربه کنید. زمانی که تمرینات پيلاتس در این

کتاب را انجام دهید این اتفاق خواهد افتاد. شما حین تجربه پوسچر خوب از طریق حرکت استفاده خوب از بدن را خواهید یافت.

با در ذهن داشتن این مسئله، متوجه خواهید شد که برای هر تمرین در این کتاب دستورات زیادی درباره چگونگی وضعیت دهی بدن قبل از شروع تمرین و همینطور یادآوری‌های ثابت در کل تمرین وجود دارد. راستای درست هر بخش از بدن نه تنها برای ایمنی بلکه همینطور یادگیری استفاده مناسب از بدن و چگونگی کنترل حرکات ضروری است. این بخشی از آموزه جوزف پيلاتس بود:

“مطمئن شوید که کل بدن شما تحت کنترل کامل ذهن شما قرار دارد”
جوزف پيلاتس، بازگشت به زندگی از طریق کنترلولوژی

برای کمک به یادگیری این مسئله، شما نیاز به یادگیری اصول دیگر پيلاتس خواهید داشت.

مناطق خنثی ستون فقرات و لگن

بسیاری از تمرین‌ها نیاز به این دارد که با وضعیت خنثی طبیعی لگن و ستون فقرات تمرین را شروع کنید و به پایان برسانید. برای بعضی تمرین‌ها، ممکن است از شما خواسته شود که ستون فقرات و لگن را در وضعیت خنثی نگه دارید اما برای بعضی دیگر شما ستون فقرات و لگن را از وضعیت خنثی خارج خواهید کرد. اگرچه وضعیت خنثی لگن و ستون فقرات مرتبط با هم هستند، اما به یک معنی نیستند.

اجازه دهید ابتدا نگاهی به ستون فقرات بیندازیم. انحناهای طبیعی ستون فقرات طی کودکی ایجاد شده است و امکان جذب بعضی ضربه‌ها را به ستون فقرات می‌دهد که در غیر این صورت هنگام حرکت کردن ما ضربه‌ها تا سر ما منتقل می‌شود. عضلات پوسچرال عمقی بدن زمانی که ما ایستاده‌ایم به صورت مداوم کار می‌کنند تا ما را در وضعیت قائم نگه دارند. یکی از مزیت‌های انجام منظم پيلاتس این است که شما این عضلات پوسچرال عمقی را قوی می‌کنید. در نتیجه، صاف ایستادن با راستای پوسچرال مناسب آسان‌تر می‌شود. یادگیری چگونگی حفظ انحناهای

لگن نسبت به ستون فقرات و استخوان ران است. این مفاصل و عضلات پیرامون را ترغیب می‌کند که متعادل باشند و برای ما پایه با ثباتی فراهم می‌کند تا حرکت کنیم.



طبیعی ستون فقرات یک مهارت حس عمقی است که پيلاتس می‌تواند به شما یاد دهد. شما همین‌طور باید آگاه باشید که هر تغییر در انحنای هر یک بخش از ستون فقرات روی انحنای دیگر اثر خواهد داشت. اگر شما به صورت عادی در صندلی خمیده می‌نشینید، زاویه‌های انحنای ستون فقرات را تغییر می‌دهید که می‌تواند بر لیگامان‌ها، عضلات و دیسک‌های بین صفحه‌ای فشار وارد کند. نهایتاً، ممکن درد است به وجود آید.

در مقدمه، ما توضیح دادیم که چطور تدریس‌های اصلی جوزف پيلاتس مطابق با دانش پزشکی کنونی اصلاح شده است. جوزف در اصل باور داشت که ستون فقرات سالم ستون فقرات صاف بدون انحنای است. ما امروزه می‌دانیم که این درست نیست و آموزش‌های خود را بر این اساس تطابق داده‌ایم با این حال این باور او درست بود که کشیدن ستون فقرات اهمیت دارد. در کل این کتاب روش‌هایی برای "افزایش طول" ستون فقرات خواهید یافت.

به صورت خلاصه، ما ستون فقراتی می‌خواهیم که توانایی حفظ انحنای طبیعی خود را به شکل S کشیده داشته باشد. از آنجایی که نیروهایی مثل جاذبه زمین، پوسچر ضعیف و سن بالا تمایل دارند ستون فقرات ما را به هم فشرده کنند، ما می‌توانیم این اثرات را با ایجاد فضای بیشتر بین مهره‌ها معکوس کنیم. این ستون فقرات را تقویت می‌کند به خاطر اینکه بخش‌هایی از ستون فقرات که یک منحنی با منحنی دیگر تلاقی می‌کند بیشترین احتمال آسیب را دارد. یک ستون فقرات کشیده شده که قادر به حرکت آزاد باشد نیز اهمیت دارد (به صفحه ۲۴۸ مراجعه کنید). زاویه لگن روی انحنای ستون فقرات اثر خواهد داشت. اگر شما لگن را به عقب متمایل کنید، استخوان شرمگاهی را به جلو بدهید و استخوان دنبالچه خود را به زیر بکشید، انحنای تورفته (لوردوز) ستون فقرات کمری خود را از دست خواهید داد. اگر لگن را به جلو متمایل کنید، یعنی استخوان شرمگاهی را به عقب حرکت دهید، فرورفتگی ستون فقرات را در ناحیه کمری افزایش خواهید داد. چیزی که ما به دنبال آن هستیم وضعیتی بین این دو حالت انتهایی است. این متعادل‌ترین وضعیت

تمرینات زیر به شما کمک می‌کند که آگاهی از راستای مناسب بدن را در انواع وضعیت‌ها به دست آورید. این تمرینات همینطور به عنوان وضعیت‌های شروع برای تمرینات استفاده می‌شوند. لطفاً توجه کنید که برای بسیاری از تمرینات باید با کنترل بعد از حرکت به این وضعیت‌ها برگردید. این به اندازه عمل اصلی در تمرین اهمیت دارد!

زمانی که لگن در وضعیت خنثی است، استخوان شرمگاهی و استخوان‌های برجسته لگن (خارهای ایلپاک قدامی فوقانی) هم سطح هستند که به این معنی است که لگن نه به عقب نه به جلو متمایل نشده است. استخوان‌های برجسته لگن باید با یکدیگر همسطح باشد، کمر از نظر طول در هر دو طرف برابر باشد. وضعیت آرام‌سازی (صفحه ۱۹) و جهت‌یابی (صفحه ۲۱) به شما کمک می‌کند وضعیت خنثی را پیدا کنید. وضعیت خنثی باید طبیعی و راحت باشد. این یک نقطه که باید به هر نحو ثابت نگه داشته شود. با این حال، ممکن است چند هفته طول بکشد تا وضعیت خنثی لگن را حفظ کنید زیرا اغلب عضلات تثبیت کننده عمقی ضعیف هستند در حالی که عضلات دیگر تنش ایجاد می‌کنند. اگر لازم است می‌توانید در ابتدا یک حوله تا شده را در زیر ستون فقرات کمری خود قرار دهید زمانی که در وضعیت آرام‌سازی هستید تا به حفظ وضعیت خنثی کمک کند. این می‌تواند هنگام انجام تمریناتی مثل سر دادن پاها، خم کردن زانو یا باز کردن زانو مفید باشد. با این حال، همیشه باید برای تمرینات دیگری که شامل حرکت دادن ستون فقرات می‌باشد حوله را بردارید. بعد از چند هفته، زمانی که عضلات عمقی پوسچرال شما قوی شد و عضلات سفت آزاد شد، نیازی به حوله ندارید.

در حالی که جهت‌یابی به شما کمک خواهد کرد که وضعیت خنثی برای لگن و پایین ستون فقرات (کمری) را تعیین کنید، ما باید راهی برای پیدا کردن بهترین وضعیت برای سر و گردن (ستون فقرات گردنی) و همینطور شانه‌ها، قفسه سینه و ستون فقرات بالایی (سینه ای) پیدا کنیم. به داخل کشیدن چانه^۲ (صفحه ۲۳) به شما در وضعیت دهی سر و گردن کمک می‌کند در حالی که چهار دست و پا شدن (صفحه ۲۷)، حرکت گربه (صفحه ۴۵) و بستن قفسه سینه (صفحه ۴۲) به وضعیت دهی شانه‌ها، دنده‌ها و بالای ستون فقرات کمک خواهد کرد.

1. Leg slide
2. Chin tuck

وضعیت آرامسازی

وضعیت شروع پایه‌ای که سطح بالای حمایت را ارائه می‌کند و فیدبک مفیدی برای راستای بدن فراهم می‌کند بنابراین یک وضعیت ایده آل برای شروع جلسه پیلاتس است.



وضعیت شروع

روی کمرتان روی تشک دراز بکشید. گردن خود را بکشید و رها کنید، اجازه دهید انحناهای طبیعی گردنتان حفظ شود. اگر لازم است، بالش تخت محکم کوچک یا حوله تا شده زیر سر خود قرار دهید. زانوهای خود را خم کنید و کف پا را محکم روی تشک قرار دهید. پاهای شما باید به اندازه عرض لگن باز باشد و با یکدیگر موازی باشد.

یا دست‌ها را روی بخش پایینی شکم با آرنج‌های خم که روی تشک قرار دارد، قرار دهید. این وضعیت برای آرام‌سازی و آگاهی مناسب است.

یا بازوهای خود را کشیده کنار بدن روی تشک قرار دهید و کف دست‌ها بالا باشد. این وضعیت دست آماده برای حرکت است.

عمل

- اجازه دهید که کل ستون فقرات در حالی که شل می‌شود باز و کشیده شود و احساس حمایت توسط تشک کند.
- روی سه ناحیه از وزن بدن خود تمرکز کنید: پشت لگن (ساکروم)، پشت قفسه سینه و سر.
- از بخش‌هایی از بدن که در تماس با تشک هستند آگاه باشید و آنها را ترغیب کنید که احساس سنگینی و حمایت داشته باشند. در بخش پایینی ستون فقرات، احساس تماس کمتری با تشک خواهید داشت.
- ران‌های خود را رها کنید و ناحیه اطراف لگن را شل کنید.
- روی پهنای سینه خود تمرکز کنید و احساس رهایی در استخوان تنفسی داشته باشید.
- در گردن خود کشیدگی را احساس کنید و این ناحیه را رها کنید همینطور فک و بقیه صورتتان را شل کنید.
- به بدن زمان بدهید تا با این وضعیت تطابق حاصل کند و به ستون فقرات اجازه دهید که رها شود.

