

# انجام تمرینات پیلاتس به وسیله توپ بزرگ | جیمبال |

لوسی نایت

مترجمان: رقیه یوسفی دارستانی ، سمیه عاشری  
ویراستار: رقیه یوسفی دارستانی



## انجام تمرینات پیلاتس به وسیله توپ بزرگ (جیمبال)

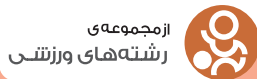
تألیف: لوسی نایت

ترجمه: رقیه یوسفی دارستانی، سمیه عاشری

ویراستار: رقیه یوسفی

ویراستار ادبی: فاطمه جهانگیری

- سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی
- مدیر هنری و طراح جلد: محمود رضا لطیفی
- آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازلیقی
- نوبت چاپ: دوم (ویرایش اول) ۱۳۹۶
- شمارگان ۱۰۰۰ نسخه
- قیمت: ۲۹۲ ۰۰۰ ریال



از مجموعه‌ی  
رشته‌های ورزشی

سرشناسه: نایت، لوسی Knight, Lucy

عنوان و نام پدیدآور: انجام تمرینات پیلاتس به وسیله توپ بزرگ (جیمبال) / نویسنده لوسی نایت؛ مترجمان رقیه یوسفی دارستانی، سمیه عاشری؛ ویراستار رقیه یوسفی.

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۳۹۵.

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

مشخصات ظاهری: ۶۴ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۱۳۷-۴

یادداشت: عنوان اصلی: Pilates gymbal workout.

موضوع: پیلاتس (روش ورزشی)

موضوع: Pilates method

شناسه افزوده: یوسفی دارستانی، رقیه، ۱۳۴۵ - ، مترجم، ویراستار

شناسه افزوده: عاشری، سمیه، ۱۳۶۳ - ، مترجم

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱

رده بندی کنگره: ۱۳۹۵ الف۸۱/ن۲/RA۷۸۱

شماره کتابشناسی ملی: ۴۵۳۱۰۶۰

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.



فروش و پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۳۶۰، طبقه اول

Hatmi.ir W ۶۶۴۰۳۱۷۰ - ۶۶۴۰۳۱۶۲

## فهرست مطالب

۵	مقدمه
۷	اصول پیلاتس
۱۰	فواید ورزش پیلاتس
۱۰	نکات ایمنی
۱۲	نحوه درست فرار گرفتن ( وضعیت صحیح ) و تنظیم تنفس
۱۴	تمرین تنفس
۲۲	کنترل ستون فقرات و قابلیت تحرک
۳۴	تقویت عضلات شکمی
۴۲	تطویل (کشیدگی)
۴۶	ادغام کل بدن
۵۶	کشش
۶۲	واژه‌نامه
۶۳	نتیجه
۶۴	درباره نویسنده



## مقدمه

این کتابچه با هدف قرار گرفتن مرحله به مرحله بر روی توپ بزرگ طراحی شده و ضمن به‌کارگیری نقاط مهم و کلیدی بدن، مجموعه‌ای از حرکات متنوع را ارائه داده و مکمل ویدئوی مربوط به توپ بزرگ است. همچنین در این کتابچه، نگاهی گذرا به تاریخچه ورزش پیلاتس و توپ بزرگ (جیمبال) خواهیم داشت و به دلایل مفید بودن این تکنیک‌ها (تمرینات) بر سلامت روحی و ذهنی پی خواهیم برد. ژوزف پیلاتس آلمانی در اوایل سال ۱۸۸۰ متولد شد. او اعتقاد داشت که امکان بهبود وضعیت، قدرت، انعطاف و سلامت جسمی از راه هماهنگی جسم و ذهن در مقیاس شایان توجهی وجود دارد که در عین حال این امر موجب افزایش خودآگاهی جامع انسان بر قدرت عملکرد خود می‌شود.

[ورزش] پیلاتس در زمینه توانبخشی ریشه عمیقی دارد. پیلاتس در طول جنگ جهانی اول برای کمک به سربازان مصدوم و همچنین در انجمن‌های رقص آمریکا به‌کار گرفته شد. در مدت کوتاهی و به‌سرعت، نوع نگرش به این ورزش تغییر یافت. پی بردن به تأثیرات پیلاتس در شکل‌دهی بدن همراه با توصیه و تمجید افراد معروف زیادی، سبب شد که این ورزش به‌سرعت و به‌خصوص در باشگاه‌های ورزشی، جایی برای خود باز کند، به‌طوری‌که امروزه در حال تبدیل شدن به یک برند مهم است.

حرکات پیلاتس مجموعه‌ای از حرکات سیال و کنترل‌شده همراه با تمرکز بر تعادل، تراز بدنی و استحکام آن است. باید توجه داشت که پیلاتس تنها یک رشته تمرینات ورزشی نیست، بلکه دارای اصولی است که به‌معنای واقعی و در مفهوم کامل آن، نحوه تفکر و احساسات را تغییر خواهد داد. تاریخچه توپ بزرگ (جیمبال) نیز به کاربرد آن در حوزه توانبخشی بر می‌گردد. در دهه نود میلادی، متخصصان فیزیوتراپ سوئدی از توپ برای تقویت و رشد تعادل کودکان معلول و تداوم بخشیدن به واکنش‌های آنها استفاده کردند. در دهه هفتاد و هشتاد میلادی، در آمریکا برای درمان مصدومیت‌های ستون فقرات و سایر موارد ارتوپدی و عصبی از توپ استفاده شد. کلید استفاده از توپ بزرگ، تعادل است. برای قرار گرفتن در حالت تعادل بدنی، عضلات ایجادکننده و کنترل‌کننده تعادل مرکزی (مرکز تعادل) تحت فشار قرار می‌گیرند و همین عامل سبب افزایش آگاهی به تعادل و حرکت خواهد شد. در سال‌های اخیر، شیوه‌های خلاقانه ابداعی متخصصان بدنسازی (Fitness) سبب شده که توپ به‌عنوان یک وسیله تمرینی مؤثر و هدفمند برای خود جایی باز کند.





## ● اصول پیلاتس

پیلاتس دارای هشت اصل اساسی است. برای استفاده کامل از برنامه تمرینات، شناخت صحیح این اصول و در کنار هم قرار دادن آنها ضروری است.

### تنفس

در حالت عادی در حین تنفس، شکم در وضعیت معمولی قرار دارد و به سمت داخل و خارج حرکت می‌کند. ورزش پیلاتس، روشی تنفسی به نام جانبی (افقی) به کار می‌گیرد. این نوع تنفس بدون تداخل عضلات شکمی است و با کشیده شدن دنده‌ها به سمت بیرون و افزایش حجم قفسه سینه به سمت طرفین انجام می‌گردد. مهارت در این نوع تنفس به حمایت و حفظ عضلات تحتانی پشتی (کمر) و تقویت عضلات شکمی کمک می‌کند.

### تمرکز

با تمرکز کامل و صحیح، اهداف حرکتی تقویت شده و از این رو مؤثرتر می‌شوند. در صورت تمرکز، شفافیت ذهنی و رسیدن به هدف مشخص ممکن می‌شود. در عین حال این اصل موجب کاهش استرس می‌شود و به احساس کنترل بیشتر بر بدن کمک می‌کند.

### مرکزیابی

زمانی که مرکز بدن خود را می‌یابید، وزن و نیروی بدنتان به طور مساوی بر عضلات شکمی و پشتی تقسیم می‌شود و این عضلات یکنواخت کار می‌کنند؛ این شکل به کارگیری عضلات (تقسیم بار مساوی)، کنترل، استحکام و تعادل مرکزی را افزایش می‌دهد.

### کنترل

حرکات پیلاتس آهسته و مداوم‌اند. این ویژگی ضمن حفظ کنترل بر مجموعه حرکات احتمال خطر آسیب‌دیدگی را کاهش می‌دهد و در عین حال سبب هماهنگ‌سازی قسمت‌های مختلف بدن می‌شود.

### دقت

در حرکات پیلاتس، صحت و قطعیت وجود دارد. تمرکز بسیار زیاد است و به‌خوبی به هدف توجه می‌شود که توسعه آگاهی افراد از زمان و مکان را در پی دارد و زمینه حرکت هدفمند و تراز صحیح بدنی را فراهم می‌کند.

## حرکت

حرکات پیلاتس آهسته، کنترل شده و ظریف‌اند. حرکت جاری و سیال است؛ به همین علت نبود تشنج و فشار در حرکات ضروری است. انجام دادن این گونه حرکات موجب انعطاف و ظرافت بدنی می‌شود.

## تفکیک

زمانی که در پیلاتس از تفکیک صحبت می‌کنیم، در واقع به منظور درک قوت و ضعف هر قسمت، تفکیک تمام عضلات مدنظر است که این اصل موجب رشد هماهنگ و متعادل عضلات می‌شود.

## روال (روزمره‌سازی)

ورزش پیلاتس باید همراه با برنامه عمومی بدنسازی اجرا شود. اختصاص روزانه تنها ده دقیقه به این ورزش، عملکرد عضلات را تا حد زیادی بهبود خواهد بخشید. در زندگی روزمره‌تان برای پیلاتس جایی باز کنید، زیرا پیلاتس زمانی مفید است که اجرا شود.



## ● فواید ورزش پیلاتس

امروزه توجه بدنسازی به کل بدن، به موضوعی فراگیر تبدیل شده است. آگاهی به هدف و دقت در طول اجرای حرکات پیلاتس بسیار مهم است. با کنار هم قرار دادن یقین و کنترل و استفاده درست از آن، در حقیقت صاحب یک وسیله بسیار قدرتمند می شوید.

اگر پیلاتس قسمتی از سیستم منظم ورزشی تان شود، تعادل مرکزی تان تقویت شده و عضلات تان قوی و کشیده می شود، تعادلتان افزایش می یابد و به شکل ظریف تری حرکت خواهید کرد. در زمان کار با توپ بزرگ برای پیدا کردن مرکز بدن، درگیر شدن عضلات حفظ کننده تعادل مرکزی در طول اجرای حرکت ضروری است؛ این عضلات در استفاده از وسایل معمول به کار گرفته نمی شوند. همزمان با حفظ تراز طبیعی بدن بر روی توپ، موتورهای واکنشگر بدن روشن می شوند و حرکت یکپارچه بدن را ضرورت می بخشند. به طور خلاصه توپ وسیله ای مفرح و پویاست که به حفظ استحکام، فعالیت عضلات، تعادل، تعادل مرکزی و وضعیت صحیح بدن کمک می کند.

با ترکیب پیلاتس و توپ بزرگ، قدمی برای تکمیل اصول کاربرد هر دو برداشته شده است. قدمت پیلاتس و توپ بزرگ به حوزه توانبخشی بر می گردد و هر دو به افزایش تراز بدن و تربیت عضلات عمقی که در حفظ وضعیت عمومی نقش دارند، ارتباط می یابند. به این دلایل با ادغام اصول پیلاتس و نحوه تنفس آن با چالش بی نظیر توپ بزرگ در این برنامه به شما مسیری مفرح و پویا برای رسیدن به نتایج فوق العاده ارائه می شود.

## نکات ایمنی

باید بدانید که همانند تمامی برنامه های تمرینی، اگر هر نوع مشکل و مسئله مربوط به سلامتی یا تنشی در زمینه ای دارید، اگر بارداری یا تحت هر نوع درمان دارویی یا پزشکی هستید، باید قبل از شروع خاص این برنامه با پزشک خود مشورت کنید. قبل از شروع این برنامه خواندن این کتابچه ضروری است.

## مکان تمرین

اگر فضای کافی دارید، در سطحی ثابت و راحت روی تشک ورزشی می توانید کار کنید. در حین تمرینات، از نبود اشیایی که سبب سوراخ شدن توپ شوند اطمینان یابند.



## ● نحوه درست قرار گرفتن (وضعیت صحیح) و تنظیم تنفس

در این قسمت نگاهی بر نحوه حفظ تراز بدن در طول تمرینات خواهیم انداخت. حفظ وضعیت درست بدنی در حمایت از ستون فقرات و تقویت عضلات شکمی و نیز برای تسهیل روش درست تنفس بسیار مهم است؛ در سایه این عوامل، تعادل مرکزی را افزایش می‌دهیم.

۱. بایستید و پاهایتان را هم‌عرض لگن باز کنید. سر باید در امتداد ستون فقرات باشد و دست‌ها را به شکل خنثی در کنار بدن قرار می‌گیرد.

### تقسیم وزن

۱. بدنتان را به شکل یکپارچه در نظر بگیرید و وزن‌تان را به پاهایتان هدایت کنید.
۲. وزن‌تان را به سمت عقب پاها به طرف پاشنه‌ها منتقل کنید.
۳. تا زمان درک مرکزیت و رسیدن به نقطه تعادل این حرکت را ادامه دهید، دامنه حرکت را کوچک کنید و سنگین‌تر انجام دهید تا جایی که وزن‌تان در پاشنه‌های پا به شکل مساوی تقسیم شود.

### دستیابی به هم‌ترازی لگن خاصره و ستون فقرات

۱. تصور کنید که لگن خاصره همانند سطل آبی است که می‌خواهید آن را به سمت عقب خم کنید، طوری که آب از قسمت پشتی بیرون بریزد.
۲. سپس آن را به جلو خم کنید تا آب از قسمت جلو بیرون بریزد.
۳. لگن را به شکل مداوم به جلو و عقب حرکت دهید تا زمانی که خسته شوید. اگر لگن با ستون فقرات هم‌تراز باشد، این وضعیت، حالت طبیعی ستون فقرات است. تلاش کنید در طول تمرینات این حالت طبیعی را حفظ کنید.

### تشکیلات ناحیه شکمی

- انقباض ناحیه شکمی در شروع حرکت‌ها، به حفظ تراز طبیعی ستون فقرات کمک می‌کند.
۱. تصور کنید کمربندی را طوری محکم بسته‌اید که تمامی ماهیچه‌های آن قسمت را به داخل جمع کرده است.
  ۲. اکنون کمربند خود را تا نیمه سفت کنید و سپس دو برابر بیشتر از آن را سفت کنید.
  ۳. این حد از انقباض عضلات که در حدود ۳۰ درصد است، همان مقداری است که در طول تمرین همواره باید کنترل شود.



### کنترل تنفس

اینک (پس از قرار گرفتن در وضعیت درست) برای حفظ انقباض عضلات شکم، نفس خود را از قسمت قفسه سینه نه به سمت شکم بلکه به سمت بیرون (طرفین) هدایت می‌کنیم.

**۱.** انگشتان دو دست را در حالتی که رو به هم هستند، زیر قفسه سینه قرار دهید. تراز طبیعی بدن و انقباض ۳۰ درصدی عضلات را حفظ کنید.

**۲.** در حین نفس گرفتن یا همان عمل دم، درحالی‌که ریه‌هایتان را پر از هوا می‌کنید، انگشتانتان از هم فاصله می‌گیرند.

**۳.** در حین عمل بازدم، انگشتان دوباره به هم نزدیک می‌شوند. تا زمانی‌که احساس راحتی داشته باشید، به این نوع تنفس ادامه دهید.

### فواید

برای تسلط بر این اصل اساسی تمرین کنید. با آموختن، این اصل (تنفس) در زندگی روزمره‌تان به عادت تبدیل می‌شود که به‌طور کلی در اصلاح وضعیت و تعادل بدنی مؤثر خواهد بود.

## ● تمرین تنفس

این تمرین برای نفس‌گیری جانبی (افقی) طراحی شده است. در این حرکت دخالت نداشتن عضلات شکمی و حفظ انقباض ۳۰ درصدی و حرکت قفسه سینه به طرفین بدن ضروری است و باید رعایت شود.

**۱.** در حالی که پاشنه‌های پا بر روی توپ قرار گرفته‌اند، به پشت دراز بکشید. زانوها باید دقیقاً بالای لگن قرار دارند (زاویه ۹۰ درجه) و مچ دست‌ها باید به اندازه عرض ران‌ها باز شده باشد. دست‌هایتان را در زیر شکم قرار دهید.

**۲.** به همان حالت تنفس عادی، دم و بازدم انجام دهید و ستون فقرات را در حال طبیعی خود حفظ کنید. شانه‌ها بی حرکت هستند. تا ۴ بشمرید و به آرامی نفس بگیرید (عمل دم). دوباره تا ۴ بشمرید و به آرامی بازدم انجام دهید. تا زمانی که احساس راحتی دارید تکرار کنید

**۳.** به این شکل تنفس ادامه دهید و زمانی که آماده شدید، عضلات شکمی و کمر خود را منقبض کنید و قسمت پایین بدن را بکشید و تا نیمه رها کنید و مجدد تکرار کنید. زمانی که به انقباض ۳۰ درصدی عضلات شکمی رسیدید هوا را در قفسه سینه به طرفین هدایت کنید و تنفس ریوی انجام دهید که در این حالت در قسمت شانه‌ها نباید حرکتی اتفاق بیفتد (کاملاً بی حرکت باشند).

**۴.** وقتی که از صحت تنفس ریوی اطمینان پیدا کردید (تنفس ریوی را یاد گرفتید)، می‌توانید به حالت نشسته بر روی توپ بزرگ نیز انجام دهید. در حالت نشسته از قرار گرفتن بر روی استخوان‌های نشیمنگاهی، کشیده شدن شانه‌ها به پشت و انقباض شکم اطمینان حاصل کنید.

**۵.** در جهت باز و بسته شدن قفسه سینه به کناره‌ها دم و بازدم را انجام دهید و تا زمانی که احساس راحتی می‌کنید ادامه دهید.





## ● آگاهی از وضعیت

این تمرین برای کمک به افزایش آگاهی از وضعیت صحیح ستون فقرات و لگن طراحی شده است.

### خم کردن لگن

۱. روی توپ بنشینید و مطمئن شوید که به درستی بر روی استخوان‌های نشیمنگاهی قرار گرفته‌اید. عضلات شکم را تا ۳۰ درصد منقبض کنید. پاها را هم‌عرض لگن باز کرده و ستون فقرات را در حالت عادی آن کنترل کنید. دست‌ها را بر روی هم قرار دهید (قزاقی)؛ به شکل جانبی یا ریوی نفس بگیرید، شانه‌ها را به عقب بکشید و در حالت خنثی حفظ کنید.

۲. در حال بازدم عضلات شکمی را به داخل و لگن را شبیه به حرکت چمچه‌زنی به جلو و بالا بکشید، طوری که قسمت تحتانی پشتی گرد شود.

۳. با حفظ همین حالت نفس بگیرید (عمل دم).

۴. همراه با بازدم به وضعیت شروع

حرکت بازگردید و پشت و جلو بدن را به یک اندازه (مساوی) صاف کنید.

۵. این تمرین را ۶-۸ بار تکرار کنید.





## بالا آوردن تک پا

۱. روی توپ بنشینید، درحالی که ستون فقرات در حال طبیعی است، تنفس را به شکل صحیح انجام دهید. فاصله بین پاهایتان باید هم‌عرض لگن باشد.
۲. نفس بگیرید و یک پا را در حالی که از زانو خم شده و پنجه پا در امتدادش قرار گرفته (پنجه تیز) بالا بیاورید.
۳. همراه با بازدم، پای خود را پایین بیاورید.
۴. جهت انتقال وزن به پای دیگر و احساس راحتی، پای خود را عوض کنید. انقباض عضلات و تراز بدن را کنترل کنید و تمرکز بر مرکز تعادل را فراموش نکنید.
۵. همراه با تعویض پا ۶-۸ بار تکرار کنید.





نکته مهم:  
برای افزایش فشار در  
حالت که پاها را بلند می‌کنید،  
دست‌ها را پشت سر قرار  
دهید.



### بلند کردن سینه (بر روی توپ)

۱. درحالی که ستون فقرات در وضعیت طبیعی است و عضلات شکم تا ۳۰ درصد به داخل کشیده شده‌اند بر روی توپ بنشینید. توپ را آرام آرام به عقب هل دهید، بدون اینکه بدنتان از توپ جدا شود. زمانی که توپ به راحتی بین لگن و پشتتان قرار گرفت، در همان جا نگهش دارید. این حالت، وضعیت افقی است. دست‌ها را پشت سر قرار دهید و پاها را هم عرض لگن باز کنید.
۲. شکم را منقبض کنید (تا ۳۰ درصد) و تنفس ریوی (جانبی) انجام دهید.
۳. درحالی که به عقب سر می‌خورید، لگن را به آرامی به جلو و بالا بکشید و نفس بگیرید.
۴. همراه با بازدم، بالاتنه را از توپ جدا کنید. تصور کنید که به وسیله یک طناب از قسمت سینه به سمت بالا کشیده می‌شوید. گردن در حالت خنثی قرار دارد. با حفظ وضعیت، عمل دم را انجام دهید (به روش ریوی).
۵. همراه با بازدم و کنترل انقباض شکمی به آرامی خود را به پایین بکشید. دوباره نفس بگیرید و تکرار کنید.
۶. ۶-۸ بار تکرار کنید.

