

پیلاتس با حلقه جادویی (رینگ)

سطح ۱ تا ۵ کتاب راهنمای مربیان

مترجمان: رقیه یوسفی دارستانی
ویراستار: سحر حمزه

کاترین ویلکز



پيلاتس با حلقه جادویی (رينگ)

تأليف: کاترين ويلکز

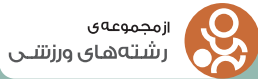
ترجمه: رقيه يوسفي دارستاني

ويراستار: سحر حمزه‌اي

ويراستار ادبي: فاطمه جهانگيري

- سرپرست واحد گرافیک: الميرا ميرموسوی
- مدير هنري و طراح جلد: محمود رضا لطيفی
- آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزيع: محمد حتمی رازليقی
- نوبت چاپ: دوم (ويرايش اول) ۱۳۹۶
- شمارگان ۱۰۰۰ نسخه

• قيمت تک رنگ: ۱۹۹ ۰۰۰ ريال • قيمت رنگی: ۳۵۰ ۰۰۰ ريال



از مجموعه
رشته‌های ورزشی

سرشناسه: ويلکس، کاترين Wilks, Catherine

عنوان و نام پديدآور: پيلاتس با حلقه جادویی (رينگ) // کاترين ويلکز؛ ترجمه‌ای از رقيه يوسفي دارستاني؛ ويراستار سحر حمزه‌اي.

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

مشخصات ظاهري: ۱۲۸ ص.: مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۱۳۹-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

يادداشت: عنوان اصلی: 2013, 1-5, Pi-i-a-t-e-s magic circle instructor manual levels

موضوع: پيلاتس (روش ورزشی) Pilates method

موضوع: تمرین‌های ورزشی Exercise

شناسه افزوده: يوسفي دارستاني، رقيه، ۱۳۴۵ - ، مترجم

شناسه افزوده: حمزه‌اي، سحر، ۱۳۶۲ - ، ويراستار

رده بندی کنگره: ۱۳۹۵ پ۹ و ۹/۴ RAV

رده بندی ديویی: ۶۱۳/۷۱

شماره کتابشناسی ملی: ۴۵۳۱۰۵۳

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمايت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کليه حقوق اين کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هيچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفين به موجب اين قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

دوست عزيز جهت آگاهی از آخرين اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده لطفا پایه و گرایش تحصیلی خود را به شماره ۰۲۵۷۶۳۰۰۰ sms نماييد.



فروش و پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۳٪، طبقه اول

Hatmi.ir W ۶۶۴۰۳۱۶۲ - ۶۶۴۰۳۱۶۲

۵

مقدمه

۷

سطح ۱

۷

رول آپ پلويس

۹

پيچش ابدومن

۱۱

پيچش ابدومن (پرس اداكتور)

۱۳

عضلات مورب

۱۵

اويستر

۱۷

پرس اداكتور، فقط پاها

۱۹

بلند شدن از پهلو

۲۲

پارالل موازي

۲۴

سطح ۲

۲۴

پل سرشانه پلويس

۲۶

رول آپ

۲۸

فشار در حالت ايستاده

۳۰

تاج جادويي

۳۲

پرس ايستاده

۳۴

قو

۳۶

ليفت درازکش پهلو

۳۸

کشش همسترينگ

۴۰

کشش همسترينگ

۴۲

سطح ۳

۴۲

پيچش ابدومن

۴۴

گرد شدن با رينگ

۴۷

پرس ايستاده

۴۹

چرخش ستون فقرات

۵۲

قو

۵۴

انقباض دمر

۵۶

انقباض دمر

۵۸

کشش پهلو در حالت درازکش

۶۰

سطح ۴

۶۰

رول آپ لگن

۶۳

پیچش ابدومن

۶۵

عضلات مورب شکمی

۶۷

کشش تک پا

۶۹

کشش دوپا

۷۱

قیچی

۷۳

حلقه‌های دوپل پا

۷۵

ضربه یک پا

۷۷

ضربه دوپا

۷۹

حرکت شنا

۸۱

سطح ۵

۸۱

پیچش ابدومن

۸۴

پاندول

۸۷

رول آپ

۹۰

رول آپ

۹۳

رول آپ

۹۶

رول اور

۹۹

کشش تک پا

۱۰۲

قیچی

۱۰۵

پایین برنده هر دوپا

۱۰۸

گهواره پای باز

۱۱۱

جک نایف

۱۱۴

تیزر

۱۱۹

پیچش باسن

۱۲۲

کن کن

Magic Circle یا Toning Circle چیست؟

Magic Circle یکی از وسایلی است که ژوزف پیلاتس آن را خلق کرده است. Magic Circle (دایره جادویی) یک رینگ است که از مواد انعطاف‌پذیر درست شده و هر رینگ ۳۳ تا ۳۵ سانتی‌متر است با دو دسته در هر دو طرف رینگ.

Magic Circle (رینگ) در سه مدل قابلیت انعطاف نرم، متوسط و سخت موجود است که در پیلاتس استفاده می‌شود. رینگ برای تمرینات خیلی سخت درست نشده است.

در طول تمرینات می‌توانید رینگ را در دستانتان بگیرید و ماهیچه سینه را سفت کنید یا بین پاها یا دور پاهایتان قرار دهید و ماهیچه‌های ران را تقویت کنید. اگر هنگام تمرین در ناحیه گردن احساس درد دارید یا اگر زیادی به رینگ فشار وارد بیاورید، ویژگی‌های خوب این رینگ را از دست می‌دهید. با درست انجام دادن تمرینات نتیجه مطلوب‌تری دریافت خواهید کرد.

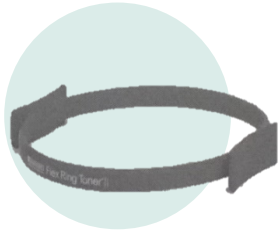
این رینگ وسیله مناسبی برای افزایش حالت انعطاف و قدرت بدن است و همین‌طور بدون استفاده از وزنه‌های سنگین، ماهیچه‌سازی کنید. به وسیله رینگ و حرکتهای متفاوت در ناحیه ماهیچه دوسر بازو، زیربازو، ماهیچه سینه، ماهیچه پشت، ماهیچه شکم و ماهیچه کفل (باسن)، قدرت بدنتان را افزایش می‌دهید، بدون اینکه فشاری به مفاصل‌ها وارد شود.

یک نکته در مورد سلامتی می‌گوییم. قبل از استفاده از رینگ، از درست قرار گرفتن آن در جای مناسب بدن مطمئن شوید. اگر در پا یا دست‌هایتان باشد، اطمینان حاصل کنید که وسیله را صاف در دست یا پا قرار داده‌اید.

نکات ایمنی: مواظب باشید، در اثر فشار زیاد به رینگ ممکن است رینگ به سمتی پرتاب

شود. وقتی رینگ را در دست می‌گیرید، انگشت خود را به دور رینگ قفل نکنید. مچ دستانتان را صاف نگه دارید و کف دست باز باشد و حالت ریلکس داشته باشید و انگشتانتان را صاف و باز نگه دارید. این حالت بهترین حالت استفاده از رینگ است که در آن دست راحت باشد. امروزه رینگ‌ها در طرح‌ها و مدل‌های مختلف وجود دارد، اعم از جنس و استحکام و رنگ. کارخانه‌های متفاوت آنها را به اسامی مختلف نامگذاری می‌کنند، مثل pilates fitness rings, toning rings, toning circles یا pilatesmagic circles.

Flex ring toner



Flex ring نوع جدیدی از رینگ‌های ژوزف پیلاتس است که دست روی آن لیز نمی‌خورد و دور آن پوششی دارد که بسیار نرم و برای استفاده راحت است. طراحی دسته‌های کوچک که موجب می‌شود که این وسیله برای بدن‌های مختلف مناسب باشد و چون وزنش کم و قابل حمل است، به راحتی در همه چمدان‌ها جا می‌شود.

Ultra-fit circle



این نوع برای استفاده خانگی بوده و از پلاستیک انعطاف‌پذیر ساخته شده است. با دسته‌های نرم و مقاوم، هم بیرون و هم داخل که دارای سه باند است.

Spring circles

طرح اولیه **spring circle** از **magic circle** گرفته شده است. برای ساخت این رینگ از فولاد استفاده شده و حالت ارتجاعی دارد و دسته‌هایش از چوب ساخته شده و دارای پدی است که در دسته کار شده و هرچه شماره باندها بالاتر برود، مقاومت آن بیشتر می‌شود. توصیه می‌کنم در بیشتر تمرینات از مقاومت سه باند استفاده کنید. چهار باند را به افراد قوی توصیه می‌کنم و **band-۲ light** برای تازه‌کارها مناسب است.



برای همه تمرینات، رینگ‌ها قابل حمل هستند. رینگی را انتخاب کنید که قابلیت ارتجاعی آن مناسب بدنتان باشد.

تمرین ۱

رول آپ پلويس^۱ (پرس اداكتور رول آپ پلويس، پل سرشانه)

هدف تمرین

تقویت همزمان باسن و ستون فقرات.

وضعیت بدن

رینگ را بین دو زانو بگذارید. به وسط رینگ نگاه کنید.

وضعیت شروع

طاق باز بخوابید. پاها به اندازه عرض باسن باز باشد. بدن کاملاً صاف باشد و دستها راحت کنار بدن قرار گیرد. نفس بگیرید.

نفس را بیرون می‌دهیم. سپس با زانو به رینگ فشار آورده و لگن خاصره را کمی بالا آورید و باسن را کمی گرد کنید (سفت کنید)، رینگ را از زمین بلند کنید و آهسته مهره به مهره بالا آورید تا بدن با زانو در یک سطح قرار گیرد.

نفس بگیرید و همان بالا آهسته به رینگ فشار وارد کنید.

نفس را خارج کنید و دوباره آهسته مهره به مهره به حالت اولیه برگردید.

نفس بگیرید و دوباره تمرین را انجام دهید.

نکات فنی

- وقتی نفس می‌گیرید و بالا می‌آید، باسن را محکم بگیرید تا به ستون فقرات فشار وارد نشود.
- فشار را روی دو پا نگه دارید و وزن را روی سه نقطه پا تقسیم کنید.
- انگشت شست، انگشت کوچک پا، وسط پاشنه پا، گردن و شانه‌ها حالت آرام داشته باشد.
- به رینگ خیلی فشار نیاورید و روی شکم تمرکز کنید.
- در مدت تمرین به شکمتان فشار وارد کنید.

موارد منع حرکت

- درد شانه.
- درد در ناحیه گردن.

آناتومی پایه

عضله ثابت نگه‌دارنده شانه و کتف

عضله منقبض‌کننده بازو

عضله عرضی شکم

عضلات متقاطع ستون فقرات

عضلات متقاطع شکمی

عضله مورب

همسترینگ‌ها

ابداکتور باسن

گلوئوس ملکسیموس (عضلات سرینی)

عضله ذوزنقه میانی و پایینی



تمرین ۲

پیچش ابدومن^۱ (پرس اداکتور)

هدف تمرین

تقویت شکم و باسن.

وضعیت بدن

رینگ را به بالای زانو هدایت کنید.

وضعیت شروع

به پشت بخوابید. پاها و زانوها به اندازه عرض باسن باز است. بدن در حالت صاف و دستانتان پشت سر قرار می‌گیرد. نفس را به داخل بگیرید.

نفس را خارج کنید. آرام زانوهایتان را به بیرون فشار دهید. همزمان بدن صاف روی زمین قرار می‌گیرد و سر را به بالا هدایت کنید و چانه‌تان را به گودی گردن و سر را به حالت گرد در آورید. گردن و شانه‌هایتان را از زمین بلند کنید. دقت کنید بدن‌تان در حالت صاف قرار گرفته باشد. نفس را به داخل ببرید و آهسته به حالت اولیه برگردید، ولی فشار به زانوها را داشته باشید.

نکات فنی

- به رینگ نگاه کرده و روی حرکت تمرکز کنید.
- وقتی سرتان را گرد می‌کنید و بالا می‌آورید، از چسبیده بودن باسن به زمین اطمینان حاصل کنید تا از زمین جدا نشود.
- مطمئن شوید بدن‌تان ثابت باشد.

موارد منع حرکت

- درد شانه.
- درد در ناحیه گردن.
- درد پایین کمر.

آناتومی پایه

عضله تثبیت‌کننده شانه و کتف
اکستانسورهای دست (عضله بازکننده)
فلکسور عمقی گردن (عضله خم‌کننده)
تمایل عضله به طرف محور
عضله راست شکمی
عرض شکم مورب قدامی سراتوس لوزی وار



تمرین ۳

پیچش ابدومن^۱ (پرس اداکتور)

هدف تمرین

تقویت اداکتورهای شکمی و مفصل ران.

وضعیت بدن

حلقه را بین ران فقط کمی بالاتر از زانوها قرار دهید و مطمئن شوید حلقه در وضعیت درست قرار گیرد.

وضعیت شروع

به پشت بخوابید، پاها و زانوها را به اندازه عرض لگن باز کنید. ستون فقرات و لگن خاصره را آزاد کنید. دست‌ها به هم گره شده، پشت سر و کتف ثابت باشد. نفس عمیق بکشید تا ماهیچه‌های شکمی درگیر شوند.

برای فشار دادن به حلقه بازدم بگیرید. به حلقه فشار وارد کرده و ستون فقرات فوقانی را از روی زمین جدا کنید. با نزدیک کردن چانه به گودی گردن، سر و شانه را از زمین جدا و به قفسه سینه نزدیک کنید. دنبالچه را روی زمین نگاه دارید، دست‌ها را به سمت ران پایین بیاورید. با یک نفس عمیق فشار بالاتنه را از روی حلقه کم کنید و در پایان فشار را از روی حلقه بردارید. تمرین را تکرار کنید.

نکات فنی

- چشم‌ها را روی مفصل رانی که به جلو خم می‌کنید، متمرکز کنید و به سقف نگاه نکنید. دنبالچه خود را روی زمین نگه دارید و همان‌طور که قسمت بالای بدن خود را به جلو خم می‌کنید، از داخل کشیدن لگن به طرف خود، آگاه باشید.
- در خم شدن مورب، کتف را ثابت نگه دارید. همچنان لگن خاصره را نگه دارید و مطمئن شوید مفصل ران مخالف، در زمان خم شدن بلند نشود.

موارد منع حرکت

- درد شانه.
- درد در ناحیه گردن.
- درد پایین کمر.

آناتومی پایه

عضله نگه‌دارنده شانه و کتف.

تمایل عضو به طرف محور.

عضله راست شکمی.



تمرین ۴

عضلات مورب^۱ (پیش ابدومن)

هدف تمرین

این تمرین ضمن درگیر کردن عضلات لگنی، عضلات مورب شکمی را تقویت می‌کند.

وضعیت بدن

حلقه بین زانوها باشد و قسمت لبه حلقه رو به صورت شما قرار گیرد.

وضعیت شروع

به پشت بخوابید. پاها و زانوها را به اندازه عرض لگن باز کنید. ستون فقرات و لگن خاصره آزاد باشند. دست‌ها به هم گره در پشت گردن و کتف‌ها ثابت باشند. با بازدم به حلقه کمی فشار وارد کنید. قسمت فوقانی ستون فقرات را به سمت چپ خم کرده و همزمان به حلقه فشار مستمری وارد کنید. چانه و سر را به سمت پایین خم کنید، گردن و شانه راست را از زمین جدا کرده و به سمت چپ نزدیک کنید. دنبالچه را روی زمین نگه دارید. برای درگیر کردن ماهیچه‌های شکمی، دم را فراموش نکنید. نفس عمیق بگیرید. ابتدا قسمت بالایی بدن و بعد شانه‌ها، گردن و سپس سر را به سمت پایین ببرید. قسمت بالایی بدن را به مرکز بدن نزدیک کرده و همزمان حلقه را آزاد کنید. با بازدم به حلقه فشار بیاورید. قسمت بالایی ستون فقرات را به سمت راست خم کنید. سپس چانه، سر و گردن را به طرف پایین و به سمت چپ خم کنید و بعد آن را به سمت راست نزدیک کنید. کتف را ثابت نگه دارید. با دم، قسمت فوقانی ستون فقرات، شانه‌ها، گردن و سر را به طرف پایین ببرید و با آزاد کردن فشار حلقه قسمت فوقانی را به مرکز بدن نزدیک کنید.

نکات فنی

- چشم‌ها را روی مفصل رانی که به جلو خم می‌کنید، متمرکز کنید و به سقف نگاه نکنید. دنبالچه خود را روی سطح نگه دارید و همان‌طور که قسمت بالای بدن خود را به‌طور مورب به جلو خم می‌کنید، نسبت به داخل کشیدن لگن یا به طرف خود کشیدن لگن آگاه باشید.
- در خم شدن مورب، کتف را ثابت نگه دارید. همچنان لگن خاصره را نگه دارید و مطمئن شوید مفصل ران مخالف، در زمان خم شدن از زمین بلند نشود.
- فلکسورهای ران را آزاد کرده و از اداکتورها (ماهیچه‌های نزدیک کمر) به‌منظور فشار دادن به حلقه استفاده کنید.

موارد منع حرکت

- درد در ناحیه شانه.
- درد گردن.
- درد قسمت پایینی کمر.

آناتومی پایه

- تثبیت کننده های شانه.
- اکستنسورهای دست.
- فلکسور عمقی گردن.

اداكتورهای عضلات راست شکمی.
عرضی شکم و مورب.



تمرین ۵

اویسترا (سری کنار پا)

هدف تمرین

تقویت عضلات چرخاننده عمیق خارجی مفصل ران به منظور افزایش ثبات لگن و تنظیم آن.

وضعیت بدن

این دایره جادویی را خارج از زانو قرار دهید.

وضعیت شروع

به سمت راست بخوابید. دست راست را در امتداد ستون فقرات بکشید. ستون فقرات در حالت خنثی قرار دارد. قسمت بالای پا را در داخل دایره جادویی قرار دهید. باسن به هم چسبیده و پاها در امتداد دنباله قرار گیرد.

برای آماده‌سازی و تعامل شکم نفس عمیق بگیرید.

به همراه بازدم، زانوی چپ را به سمت چپ باز کنید. لگن ثابت باشد. پاها را کنار هم قرار دهید. فشار دایره جادویی را کم کنید.

نفس بگیرید. زانوها را ببندید. ماهیچه‌های شکمی را درگیر کنید. شانه‌ها آزاد باشند. با بازدم زانوی چپ را باز کنید. حرکت را تکرار کنید.

نکات فنی

- مطمئن باشید لگن خاصره در زمان باز کردن زانو به عقب برنگردد. لگن خاصره را کمی به جلو نگه دارید تا مطمئن شوید سرینی خلفی گلو توس به جای فلکسور ران کار می‌کند.
- چک کنید که عضلات عقب ران آزاد باشد.
- ماهیچه‌های شکمی را در حین تمرین درگیر نگه دارید.

موارد منع حرکت

- درد سیاتیک یا کشاله ران.

آناتومی پایه

عضلات متقاطع شکمی
عضله ثابت کننده کتف
عضله کمبری مربع
همسترینگ

پریفورمیس
عضله مورب شکمی
فلکسور باسن
گلو توس مدیوس

ابداکتور باسن

چرخشی جانبی باسن



تمرین ۶

پرس اداکتور، فقط پاها (دراز کشیدن به پهلو و بلند کردن پاها)

تمرکز روی تمرین

بهترین تمرین برای تقویت عضلات بدن و تعادل و کنترل.

وضعیت بدن

رینگ را بین مچ پاها قرار دهید.

وضعیت شروع

به سمت راست بدن دراز بکشید، بازوی راست به طور مستقیم روی مت قرار می گیرد، به صورتی که با ستون فقرات و همچنین لگن در یک راستا باشد. سر روی بازوی راست است و دست چپ روبه روی بدن قرار می گیرد. هر دو پاها کاملاً کشیده اند (پوینت). عضلات شکم و لگن منقبض و استخوان سر شانه ثابت است.

نفس بکشید تا آماده شوید. سر و پاهایتان در یک راستا باشد. با بازدم به آرامی به رینگ فشار بیاورید و هر دو پا را کمی از مت بلند کنید و سر را هم از روی دست بلند کنید. گردن و ستون فقراتتان در یک راستا قرار بگیرد، با بازدم هر دو پا را پایین بیاورید و سر را برگردانید تا روی دست استراحت کند و فشار رینگ را رها کنید. در دم و بازدم از نیروی درونی رانها استفاده کنید. دوباره پاها و سرتان را با فشار به رینگ از روی مت بلند کرده و حرکت را دوباره تکرار کنید.

نکات فنی

- هنگامی که پاها از مت جدا می شود، لگن را ثابت نگه دارید و مراقب باشید که لگن جلو و عقب نرود.
- عضله های شکم را هنگام تمرین منقبض کنید.
- مطمئن شوید که سر خیلی بالاتر و عقب تر از ستون فقرات قرار نگیرد.

موارد منع حرکت

- سیاتیک یا درد در کشاله ران.

آناتومی پایه

عضلات مورب شکمی

استحکام سرشانه و کتف (ثابت نگه داشتن سرشانه و کتف)

عضله باسن

عضله سرینی میانی
همسترینگ (عضلات عقب ران)
چرخش بغل (پهلوی) کفل
عضله دورکننده کفل، تمایل کفل به طرف داخل



تمرین ۷

بلند شدن از پهلو (بالا و پایین آوردن عضله‌ی اکتور)

هدف تمرین

یک تمرین عالی برای تقویت عضلات خم‌کننده گردن و ستون مهره‌ها و همچنین عضلات اکتور این حرکت عضلات کُر یا شکمی (عضلات شکمی و پهلوئی) را تقویت می‌کند.

وضعیت بدن

حلقه را جایی بین دو مچ پا می‌گذاریم.

وضعیت شروع

به پهلو راست دراز بکشید. دست راست خود را زیر سر در یک خط راست با بدن قرار دهید. ستون فقرات و لگن در حالت طبیعی قرار می‌گیرد، سر روی دست راست، دست چپ را جلوی بدن خود تکیه دهید. هر دو پا صاف و کشیده و کمی جلوتر از ران‌ها، پاها در حالت پوینت و حلقه در بین مچ‌ها قرار دارد. کتف‌ها ثابت است و از عضلات شکمی که منقبض کرده‌ایم، کمک می‌گیریم. نفس بگیرید و سر را دور از پاها بکشید.

هر دو پا به همراه بازدم به آرامی از روی مت بلند کرده و همزمان سر و گردن را از روی بازو بلند کنید تا با ستون مهره‌ها در یک خط قرار بگیرند.

با یک دم در همان حالت می‌مانیم. با بازدم حلقه را بیشتر و بیشتر فشار می‌دهیم. با یک دم فشار را از حلقه برمی‌داریم، سپس هر دو پا را پایین می‌آوریم و سر و گردن را روی بازو می‌گذاریم.

نکات فنی

- لگن را ثابت نگه می‌داریم، درحالی‌که پاها را از روی مت بلند می‌کنیم. توجه کنید که لگن به سمت جلو یا عقب بدن نچرخد.
- در طول تمرین عضلات شکمی را منقبض نگه می‌داریم.
- توجه داشته باشید هنگامی که سر را بلند می‌کنید، بیش از اندازه بالا نبرید و خارج از راستای ستون مهره‌ها نباشد.
- فشار کمی روی دست چپ هست. هنگام بلند کردن پاها، سعی کنید روی عضلات داخلی ران و همچنین عضلات شکمی تمرکز کنید.
- پاها پوینت باشد و با هم حرکت کنند.
- هنگامی که حلقه را فشار می‌دهید، پاها و حلقه را ثابت نگه دارید. (نلرزد)

- سعی کنید به سمت راست کمر خم نشوید. هنگامی که پاها را بالا می‌برید، از سر تا نوک پاها همه را در خط ستون مهره‌ها راست نگه دارید.
- مراقب گودی کمر خود باشید. همچنین مراقب باشید پاها زیاد از خط بدن عقب نروند. از شکم و کفل عضلات داخلی ران کمک بگیرید.

