

سلاسی مفلوی

تمرینات پیشرفته، راهنمای مربیگری

۳

ربکا بکسر

سمیه دخیلی • محبوبه زیدآبادی نژاد • ایمان متقیان نژاد



پیلاتس معلق ۳ (تمرینات پیشرفته راهنمای مربیگری)

تألیف: ربکا بکлер

ترجمه: سمیه دخیلی، محبوبه زیدآبادی نژاد، ایمان متقیان نژاد

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| ویراستار ادبی/ دکتر منصور مامعلیپور

| صفحه آرا / راضیه امیری

| ناظر چاپ/مهدی تكلو

| نوبت چاپ/ اول ۱۳۹۸

| شمارگان/ ۵۰۰ نسخه

سرشناسه: بکлер، ربکا، ۱۹۶۹- م.

عنوان و نام پدیدآور: پیلاتس معلق ۳ (تمرینات مقدماتی مفاهیم بنیادی): تألیف: ربکا بکлер؛ ترجمه: سمیه دخیلی، محبوبه زیدآبادی نژاد، ایمان متقیان نژاد.

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۲۴۲ ص.: ۳ جلد، مصور، جدول، نمودار.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۳۲۵-۵

شابک دوره: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۳۲۳-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: پیلاتس (روش ورزشی)

موضوع: Pilates method

موضوع: فیزیوتراپی

موضوع: Physical therapy

شناسه افزوده: دخیلی، سمیه، ۱۳۶۴- مترجم

شناسه افزوده: زیدآبادی نژاد، محبوبه، ۱۳۶۳- مترجم

شناسه افزوده: متقیان نژاد، ایمان، ۱۳۶۳- مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۸ پ۹/۸۱/۸۱ RAV۴

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۷۵۳۱۳۱



مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات،

ساختمان ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲

hatmipg.com | hatmipg

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.

فهرست

۸	۱ سری ایستاده
۳۷	۲ سری تمرین روی زمین
۶۶	۳ سری حرکات پلانک پهلوی
۷۷	۴ تمرینات با ابزار پیلاتس، تمرینات هنداستند و سری تمرینات پرشی
۹۰	۵ راهنمای مربیگری و شیوه برنامه نویسی

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 مرزو بوم را در مسیر رشد قرار می‌دهیم چرا که آنها آیندگان ورزش کشور هستند.

انجمن پیلاتس با مدیریت ایمان متقیان نژاد یکی از موفق‌ترین انجمن‌های فدراسیون ورزش‌های همگانی است و در سال‌های اخیر بابرگزاری دوره‌های آموزشی بین‌المللی، حضور مدرسین جهانی در ایران و گسترش پیلاتس نوین در کشور مشارکت فعال و موثر جوانان در مدیریت ورزشی را ثابت کرده است.

در جهت پیشرفت پیلاتس در ایران همگام با رشد جهانی این ورزش، آموزش روش‌های تمرینی جدید مانند پیلاتس معلق، آکوا پیلاتس، کیک پیلاتس و ... را به مربیان لازم دانسته و با حمایت و میدان دادن به جوانان زمینه این رشد را فراهم کرده ایم.

همچنین حمایت‌های ریاست کنفدراسیون پیلاتس جهان سرکار خانم کیتی کوری باعث ایجاد انگیزه در جهت رشد روش‌های تمرینی جدید در پیلاتس ایران شده است.

امیدواریم تلاش‌های انجمن پیلاتس در چاپ کتب تخصصی، بار علمی این رشته کاربردی را در بین علاقمندان افزایش دهد.

دکتر علی مجد ارا

ریاست فدراسیون ورزش‌های همگانی

۹۷.۱۲.۸

مقدمه مسئول محترم رئیس انجمن پیلاتس ایران و غرب آسیا

در سالبان گذشته، زمانی که رشته پیلاتس به عنوان یک روش تمرینی سطح بالا در ایران شروع به فعالیت کرد، افقی بلند از پیشرفت و موفقیت را پیش روی خود می پنداشت.

انجمن پیلاتس با گذر از مسیری نه چندان ساده، در سایه تلاش و پشتکار طیف وسیعی از مسئولان، مربیان و بزرگان ورزش کشور اکنون در جایگاهی است که می توان آن را درخور و شایسته موفق ترین انجمن ورزشی کشور معرفی کرد. و این جانب نقش خود را یک هماهنگ کننده این تلاش های مشترک و بزرگ می دانم. در حقیقت این رشته در دوره اولیه فعالیت موفقیت چندانی نداشته و گسترده نبود و بیشتر رشته ای انحصاری و محدود به شمار می رفت و از سال ۱۳۹۳ خورشیدی ما سه هدف عمده را دنبال کردیم که امروز این سه هدف تا حد بزرگی محقق شده اند.

۱. همگانی کردن این رشته ۲. قانونمند کردن و فاقد انحصار بودن ۳. رشد کمی و کیفی این رشته و ورود آموزش های نوین

ظرف مدت سه سال گذشته موفق شدیم رشته ورزشی پیلاتس را همگانی کنیم در حقیقت این رشته زمانی تنها توسط جمع محدودی از بانوان دنبال می شد اما امروز در سطح کشور آمار ورزشکاران رشته پیلاتس در سطح کشور قریب به ۱۸۰۰۰۰ نفر پیلاتس کار است.

در زمینه تحقق هدف مشارکت ۵۰ درصدی جامعه در ورزش همگانی در سال ۱۴۰۴ که جز منویات مقام معظم رهبری نیز هست، موفق شدیم تعداد مربیان را حداقل ۷ برابر کنیم و تعداد مدرسین دوره های مربیگری به بیش از ۵ برابر رسید و در زمینه داوران نیز تعداد آن ها ۳ برابر افزایش داشت است.

قبل از تغییر مدیریت انجمن، آموزش پیلاتس صرفاً محدود به یک نوع متد و فاقد آموزش های ابزارهای نوین بود و حتی به نحوی استفاده از ابزار محدود نیز شده بود.

یکی از افتخارات بنده و همکاران من در انجمن پیلاتس رشد و آموزش شیوه های نوین و استفاده از انواع ابزار پیلاتس است. انجمن پیلاتس با حمایت از ناشران و بزرگان ورزش، راه را برای همه باز نموده و امروز شاهد چاپ چندین کتاب آموزشی و حمایت از شرکت های تولید کننده وسایل کمک آموزشی پیلاتس هستیم که ایران توانسته جزو ۱۰ کشور تولید کننده ماشین پیلاتس باشد.

هم اکنون انجمن پیلاتس این افتخار را دارد که کتاب پیلاتس معلق را به چاپ برساند که می تواند گامی بزرگ در جهت رشد این رشته باشد.

تشکر ویژه دارم از دوست و همکار خوبم جناب آقای حتمی که همیشه در کنار انجمن پیلاتس بودند. و همچنین خسته نباشید عرض می کنم به دو مربی پیلاتس، سرکار خانم سمیه دخیلی و سرکار خانم محبوبه زیدآبادی نژاد، که حدود یک سال برای چاپ این کتاب تخصصی برای رشته پیلاتس زحمت کشیدند و امیدوار هستم منبع آموزشی خوبی برای رشته پیلاتس باشد

موفقیت ادامه دارد

ایمان متقیان نژاد

نایب رئیس کنفدراسیون جهانی پیلاتس

مقدمه

با توجه به استقبال بی‌نظیر بانوان و آقایان سراسر کشور در سال‌های اخیر از ورزش پیلاتس و پیشرفت این رشته ورزشی در جهان، استفاده از ابزار و ماشین‌های پیلاتس، ایجاد تنوع در جهت پیشرفته شدن تمرینات و نیل به اهداف ویژه تمرینی، نیاز به ایجاد تحول در این ورزش به‌شدت در کشورمان احساس می‌شد.

کمبود امکانات پیلاتس ماشین و هزینه بالای تجهیز استودیوهای پیلاتس در ایران یکی از موانع پیشرفت این رشته است. به علت عدم آموزش و شناخت کافی نسبت به این تمرینات، بر آن شدیم تا با معرفی روش تمرینی پیلاتس معلق، پاسخی درخور به این نیاز بدهیم.

خوشبختانه با تغییرات ایجادشده در انجمن پیلاتس در سال‌های اخیر و حمایت همه‌جانبه جناب آقای ایمان متقیان نژاد، رئیس انجمن پیلاتس از هرگونه پیشرفت و رشد پیلاتس نوین در ایران و ارتباطات مؤثر ایشان با مدرسان بین‌المللی، مجموعه کتاب پیلاتس معلق خانم ربکا بکلر که شامل سه جلد معرفی و آموزش مصور تمرینات جامع پیلاتس معلق و یک جلد راهنمای مربیگری و طراحی تمرین است را تهیه و ترجمه نمودیم.

در مقدمه کتاب خانم ربکا بکلر می‌خوانیم: «وقتی دخترم دو سال و نیمه بود، به سرطان خون مبتلا شد. در نتیجه، دیگر نمی‌توانستم برای انجام تمرین‌های روزانه پیلاتس ماشین به استودیو بروم. من یک بند TRX در منزل داشتم که از آن به‌طور منظم برای انجام تمرین‌های تناسب‌اندام، استفاده می‌کردم. کم‌کم سعی کردم تا تمرین‌های پیلاتس ماشین و پیلاتس مَت خود را با این وسیله شبیه‌سازی کنم. باعث شگفتی بود که انجام بسیاری از این تمرین‌ها با بند TRX چالش بیشتری برایم به همراه داشت. هرروز تمرینات جدیدی را با این روش امتحان کرده و در این خصوص یادداشت‌برداری می‌کردم. هم‌چنین استفاده از این ابزار را برای شاگردان خود نیز امتحان کردم. آن‌ها هم عاشق این سبک شدند و باعث افزایش قدرت عضلات مرکز و قدرت کل بدنشان شد. هم‌چنین استفاده از روش پیلاتس معلق برای من و شاگردانم این نتیجه را در پی داشت که بتوانیم حرکات پیلاتس متداول خود را به‌صورت روان‌تر و بهتر اجرا کنیم.»

در تمرینات پیلاتس، با انتخاب صحیح‌ترین شیوه جهت پرورش ذهنی سالم و هوشیار، ساختن جسمی نیرومند، دستیابی به اندامی با رشد یکدست و هماهنگ موجب تحول در زندگی روزمره با هزینه اندک می‌شویم و در جهت افزایش قدرت و استقامت عضلانی به‌طور هم‌زمان با بالا بردن توانایی‌های بدن در انجام کارهای روزمره زندگی هم در افراد عادی و هم در ورزشکاران حرفه‌ای موجب بهبود جریان خون در بدن، ایجاد ضربان قلب یکنواخت و اجرای منظم دم و بازدم و اکسیژن‌رسانی به تمام بافت‌های بدن می‌شویم.

تمرینات معلق مقاومتی تمام بدن، مناسب برای تمام سطوح آمادگی جسمانی و قابل انجام در تمام

اماکن است و با درگیر کردن تمامی عضلات، موجب دستیابی به تمام اهداف ویژه تمرینی می شود. لذا با تلفیق این دو روش تمرینی، پیلاتس و تمرینات معلق، می توان از تمامی مزایای ذکر شده و ایجاد تنوع و ایمنی بالا در تمرینات بهره مند شد.

تمرینات این مجموعه کتاب به گونه ای طبقه بندی شده که حرکات ایستاده، دراز کشیده به پشت، نشسته، روی زانو، سری پلانک و در سطوح مختلف به صورت کاملاً مجزا و متوالی به نمایش درآمده اند تا بتوانید تمام سری حرکات را به ترتیب مشاهده کرده و کلاسی بدون وقفه و روان را برگزار کنید. پیشنهاد می کنیم پیش از آغاز هر برنامه ورزشی، با پزشک و مربی ماهر خود مشورت کنید. لازم است بدانید هنگامی که در هر کلاس ورزشی حضور پیدا می کنید، امکان آسیب جسمانی هم وجود دارد. اگر به صورت داوطلبانه در پیلاتس معلق شرکت می کنید، مسئولیت تمامی خطرات آسیب دیدگی آن بر عهده خود شماست و نویسندگان کتاب از هرگونه مسئولیت معاف هستند.

از آنجایی که این مجموعه کتاب، تنها منبع معتبر ارائه شده در جهان برای این روش تمرینی است، می تواند در جهت بالا بردن سطح علمی مربیان و تنها مرجع آموزشی در کارگاه های مربیگری در ایران مورد استفاده قرار گیرد.

امیدواریم تلاش ما در جهت رشد پیلاتس نوین مثمر ثمر باشد.

خواهشمندیم هرگونه سؤال و پیشنهاد خود را از طریق راه های ارتباطی زیر با ما در میان بگذارید:



iranpilatessuspension@gmail.com



iranpilatessuspension



iranpilatessuspension

سمیه دخیلی

محبوبه زیدآبادی نژاد



سری ایستاده



سری ایستاده، تحرک پذیری (موبیلیتی) لگن

اسکوات، تیلت لگن^۲

طول بند: کوتاه

وضعیت شروع حرکت: رو به تکیه گاه و دور از آن بایستید. دست‌ها صاف و کشیده، کف دست‌ها رو به زمین و دستگیره‌ها را بگیرید. کف پا روی زمین باشد. ستون فقرات و لگن را در وضعیت طبیعی خود نگاه دارید و کتف ثابت باشد.



ترتیب تمرین

۱. پاها را سرپنجه برده و تمرین را آغاز کنید.
۲. زانو را خم کرده و باسن را به سمت پایین ببرید. تا جایی پایین بیایید که شانه بالای لگن باشد و وضعیت طبیعی ستون فقرات حفظ شود.
۳. به آرامی تیلت خلفی به لگن بدهید (ستون فقرات تقریباً صاف شود^۳).
۴. لگن را به وضعیت طبیعی برگردانید.
۵. زانو را صاف کرده و هم‌زمان دستگیره‌ها را به سمت پایین فشار دهید.
۶. پاشنه‌های پا را روی زمین آورده و به وضعیت شروع حرکت برگردید.

مرکز توجه تمرین

- در تمام طول تمرین دست‌ها صاف بوده و دستگیره‌ها را فشار دهید.
- باسن را تا جایی پایین بیاورید که سر و شانه دقیقاً بالای لگن باشند.
- برای جلوگیری از گرد شدن مهره‌های پشتی ستون فقرات، نگاهتان روبه‌جلو باشد.

ریشه حرکت در پیلاتس: صاف کردن و باز کردن ستون فقرات از حرکات مخصوص گرم کردن در پیلاتس مت (تکرار: ۵ تا ۱۰ بار)

1. MOBILITY
2. Pelvic Tilt Squat
3. Imprint Position

اسکوات، مهره به مهره^۱

طول بند: کوتاه

وضعیت شروع حرکت: رو به تکیه‌گاه بایستید. دست‌ها صاف و کشیده و کمی پایین‌تر از ارتفاع شانه، دستگیره‌ها را گرفته است. پاها موازی، به هم چسبیده با کمی فاصله هستند. ستون فقرات و لگن را در وضعیت طبیعی خود نگه‌دارید و کتف ثابت باشد.

ترتیب تمرین



۱. روی پنجه پا بایستید.
۲. زانو را خم کرده و باسن را به سمت پایین ببرید. تا جایی پایین بیایید که شانه بالای لگن باشد و وضعیت طبیعی ستون فقرات حفظ شود.
۳. مهره به مهره از باسن تا سر، ستون فقرات را خم کنید.
۴. مهره به مهره دوباره ستون فقرات را به وضعیت طبیعی برگردانید.
۵. زانو را صاف کرده و هم‌زمان دستگیره‌ها را به سمت پایین فشار دهید.
۶. پاشنه‌های پا را روی زمین آورده و به وضعیت شروع حرکت برگردید.

مرکز توجه تمرین

- هنگام انجام حرکت مهره به مهره، پاها خم و پاشنه‌های پا بالا باشد.
- هم در خم کردن و هم در صاف کردن ستون فقرات، حرکت مهره به مهره را از باسن تا سر انجام دهید.
- هنگام خم کردن ستون فقرات، اجازه دهید کتف‌ها از هم دور شود تا کشش پویایی را در ستون مهره‌های پشتی احساس کنید.

ریشه حرکت در پیلانکس: چرخش لگن از حرکات مخصوص گرم کردن در پیلانکس مت (تکرار: ۳ تا ۵ بار)

تمرینات پا، همراه با دایره زدن با لگن^۱

طول بند: کوتاه

وضعیت شروع حرکت: رو به تکیه‌گاه بایستید. دست‌ها خم و آرنج چسبیده به بدن باشد و دستگیره‌ها را بگیرید. پاها صاف و چرخش جانبی دارند یعنی پاشنه‌ها چسبیده و پنجه‌ها جدا هستند. پاشنه‌ها بالاتر از سطح زمین است. ستون فقرات و لگن را در وضعیت طبیعی خود نگه‌دارید و کتف ثابت باشد.

ترتیب تمرین



۱. زانو را خم کرده و باسن را به سمت پایین ببرید. تا جایی پایین بیایید که شانه بالای لگن باشد.
۲. در پایین‌ترین سطح اسکوات، باسن را سه بار در یک‌جهت بچرخانید.
۳. پا را صاف‌کرده و به وضعیت شروع حرکت برگردید.
۴. زانو را خم کرده و باسن را به سمت زمین ببرید.
۵. در پایین‌ترین سطح اسکوات، باسن را سه بار در جهت مخالف بچرخانید.
۶. پا را صاف‌کرده و به وضعیت شروع حرکت برگردید.
۷. ترتیب تمرین از شماره ۱ تا ۶ یک تکرار کامل محسوب می‌شود.

مرکز توجه تمرین

- در تمام طول تمرین ستون فقرات و لگن را در وضعیت طبیعی خود نگه‌دارید.
- برای اینکه مهره‌های گردن و مهره‌های پشتی در یک راستا باشند، نگاهتان روبه‌جلو باشد.
- در تمام طول تمرین، پاشنه‌ها بالاتر از زمین است.

ریشه حرکت در پیلاتس: Footwork از حرکات ریفورمر و مندلی (تکرار: ۲ تا ۴ بار)

تمرینات پا، اسکوات پلای پاندولی^۱

طول بند: کوتاه

وضعیت شروع حرکت: رو به تکیه‌گاه بایستید. دست‌ها خم و آرنج چسبیده به بدن باشد و دستگیره‌ها را بگیرید. پاها صاف و چرخش جانبی دارند یعنی پاشنه‌ها چسبیده و پنجه‌ها جدا هستند. پاشنه‌ها بالاتر از سطح زمین است. ستون فقرات و لگن را در وضعیت طبیعی خود نگه‌دارید و کتف ثابت باشد.

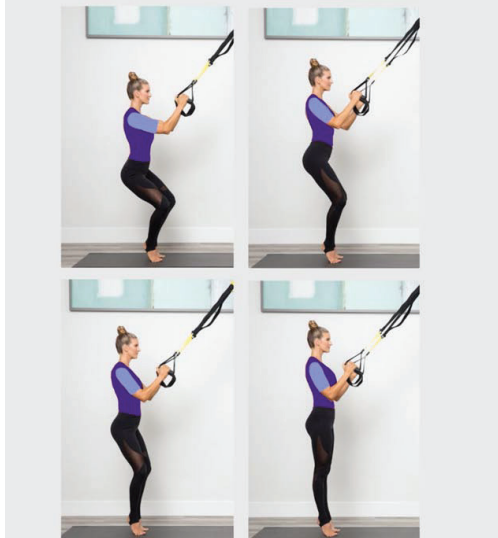
ترتیب تمرین



۱. با خم کردن زانو و پایین آوردن باسن حرکت را آغاز کنید. هم‌زمان باسن و دست‌ها را به یک سمت تاب دهید.
۲. هنگام پایین رفتن، با ۴ تکرار باسن و دست‌ها را تاب‌داده و مدام جهت را عوض کنید.
۳. پس از تکرار چهارم، به آرامی شروع به صاف کردن پا کرده و هم‌زمان با بالا آمدن با ۴ تکرار باسن و دست‌ها را تاب دهید تا به وضعیت شروع حرکت برگردید.

مرکز توجه تمرین

- در تمام طول تمرین، پاشنه‌ها بالاتر از زمین است.
- برای اینکه مهره‌های گردن و مهره‌های پشتی در یک راستا باشند، نگاهتان روبه‌جلو باشد.
- اجازه دهید تا ستون فقرات به هنگام تاب خوردن باسن و دست‌ها، حرکت داشته باشد.
- دقت کنید هنگام تاب خوردن باسن و دست‌ها، ستون فقرات نیز حرکت کند.



ریشه حرکت در پیلاتس: Footwork از حرکات ریفورمر و مندلی (تکرار: ۲ تا ۵ بار)

سری کشش پویا ایستاده، پنجه پا به طرفین

اسکوات پلای T^۱

طول بند: کوتاه

وضعیت شروع حرکت: رو به تکیه‌گاه بایستید. دست‌ها صاف و کشیده و دستگیره‌ها را بگیرید. پاها به‌اندازه عرض شانه یا بیشتر باز و چرخش جانبی دارند. ستون فقرات و لگن را در وضعیت طبیعی خود نگاه‌دارید و کتف ثابت باشد.

ترتیب تمرین



۱. با خم کردن زانوها و پایین آوردن باسن حرکت را آغاز کنید. هم‌زمان دست‌ها را به طرفین به شکل حرف T انگلیسی باز کنید.
۲. پاشنه پای راست را بلند کرده و هم‌زمان دست راست را مقابل بدن بیاورید.
۳. پاشنه پای چپ را نیز بلند کرده و هم‌زمان دست چپ را مقابل بدن بیاورید.
۴. پاشنه پای راست را پایین آورده و هم‌زمان دست راست را از بدن دور کنید.
۵. پاشنه پای چپ را پایین آورده و هم‌زمان دست چپ را از بدن دور کنید.
۶. پاها را صاف‌کرده و دست‌ها را به وضعیت شروع حرکت برگردانید.
۷. در تکرار بعدی ابتدا پاشنه پای چپ را بلند کرده و دست چپ را مقابل بدن بیاورید.

مرکز توجه تمرین

- پاشنه پا را بیش‌ازحد بالا نیاورید تا به مفصل مچ پا فشار نیاید.
- در تمام طول تمرین برای جلوگیری از تاب خوردن، دستگیره‌ها را فشار دهید.
- در تمام طول تمرین ستون فقرات و لگن را در وضعیت طبیعی خود نگاه‌دارید.

ریشه حرکت در پیلاتس: Second Position Laterally Rotated از حرکات ریفورمر و مسدلی (تکرار: ۴ تا ۱۰ بار)

اسکوات سومو^۱

طول بند: کوتاه

وضعیت شروع حرکت: رو به تکیه‌گاه قرار بگیرید. پاها باز، پنجه پا به طرفین و در وضعیت اسکوات نیمه قرار بگیرید. دست‌ها به طرفین به شکل حرف T انگلیسی باز شده و دستگیره‌ها را بگیرید. ستون فقرات و لگن را در وضعیت طبیعی خود نگاه دارید و کتف ثابت باشد.

ترتیب تمرین

۱. با صاف کردن پاها و خم کردن تنه از لگن (وضعیت سجده ایستاده) تمرین را آغاز کنید، هم‌زمان دست‌ها را مقابل بدن آورده و به اندازه عرض شانه باز کنید.
۲. زانوها را خم کرده و به وضعیت شروع حرکت برگردید (وضعیت اسکوات پلای نیمه) و دست‌ها به طرفین به شکل حرف T انگلیسی باز شود.

مرکز توجه تمرین

- در تمام طول تمرین ستون فقرات و لگن را در وضعیت طبیعی خود نگاه دارید.
- در وضعیت سجده ایستاده، مراقب باشید تا از جلو آمدن بیش از حد قفسه سینه جلوگیری کرده و در تیغه‌های شانه فرورفتگی ایجاد نشود.
- در تمام طول تمرین دستگیره‌ها را فشار دهید تا شانه ثابت بماند.



ریشه حرکت در پیلاتس: 2nd Position Lateral از حرکات ریفورمر و مندلی (تکرار: ۵ تا ۱۰ بار)

اسکوات پلای همراه با پیچ^۱

طول بند: کوتاه

وضعیت شروع حرکت: رو به تکیه‌گاه بایستید. میزان نزدیکی شما به تکیه‌گاه به انعطاف‌پذیری شانه بستگی دارد. دست‌ها صاف و کشیده، به‌اندازه عرض شانه باز و دستگیره‌ها را بگیرید. پاها به‌اندازه عرض شانه باز و چرخش جانبی دارند. ستون فقرات و لگن را در وضعیت طبیعی خود نگه‌دارید و کتف ثابت باشد.

ترتیب تمرین



۱. زانو‌ها را خم کرده و باسن را به سمت پایین ببرید و در وضعیت اسکوات پلای قرار بگیرید.
۲. پاها را صاف‌کرده و هم‌زمان از لگن به سمت راست چرخیده و دست‌ها را به شکل حرف T انگلیسی به طرفین باز کنید. پای چپ سرپنجه است. آن‌قدر بچرخید که در وضعیت پشت به تکیه‌گاه قرار بگیرید.
۳. زانو‌ها را خم کرده و هم‌زمان به وضعیت شروع حرکت برگردید. دستگیره‌ها را به هم بچسبانید.
۴. پاها را صاف‌کرده و هم‌زمان از لگن به سمت چپ چرخیده و دست‌ها را به شکل حرف T انگلیسی به طرفین باز کنید. پای راست سرپنجه است. آن‌قدر بچرخید که در وضعیت پشت به تکیه‌گاه قرار بگیرید.
۵. این حرکت را دائماً به‌صورت متناوب در هر دو جهت تکرار کنید.
۶. در تکرار آخر، بدن را صاف و رو به تکیه‌گاه کرده و در وضعیت اسکوات پلای قرار بگیرید.
۷. پاها را صاف‌کرده و به وضعیت شروع حرکت برگردید.

مرکز توجه تمرین

- در تمام طول تمرین، دستگیره‌ها یا پدال‌ها را فشار دهید.
- پیش از چرخش به هر جهت، تماماً دستگیره‌ها به هم چسبیده باشد.
- چرخش بدن را از وضعیت ایستاده آغاز کنید.

ریشه حرکت در پیلاتس: 2nd Position in Lateral (تکرار: ۴ تا ۸ بار (یک‌بار چرخیدن به سمت راست و یک‌بار چرخیدن به سمت چپ، یک تکرار محسوب می‌شود))

سری ستاره ایستاده

ستاره چشمک‌زن^۱

طول بند: کوتاه

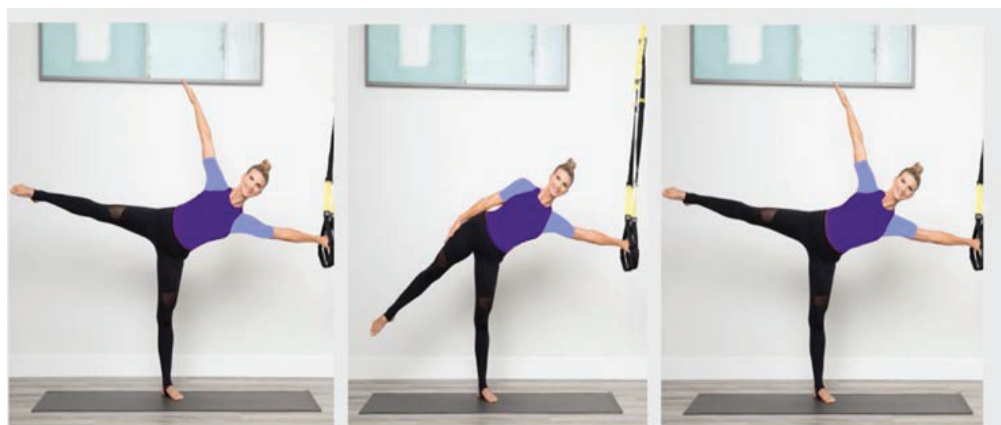
وضعیت شروع حرکت: پهلو به تکیه‌گاه در وضعیت «ستاره» قرار بگیرید. یک‌دست صاف و دستگیره‌ها را گرفته است. دست‌وپای غیر تکیه‌گاه را در وضعیت ستاره تا جایی از بدن دور کنید که ستون فقرات و لگن در وضعیت طبیعی خود باقی بمانند. کتف ثابت باشد.

ترتیب تمرین

۱. هم‌زمان دست‌وپای غیر تکیه‌گاه را پایین آورده و به بدن نزدیک کنید.
۲. دست‌وپا را دور کرده و به وضعیت شروع حرکت برگردید.

مرکز توجه تمرین

- در تمام طول تمرین دستگیره‌ها را فشار دهید تا به ثابت ماندن شانه ی تکیه‌گاه کمک کند.
- در تمام طول تمرین، ستون فقرات و لگن را در وضعیت طبیعی خود نگاه دارید.
- حرکت دور و نزدیک شدن دست‌وپا را هم‌زمان و با سرعت یکسان انجام دهید.



ریشه حرکت در پیلاتس: Star از حرکات ریفورمر (تکرار: ۵ تا ۱۰ بار)

ستاره ضربه^۱

طول بند: کوتاه

وضعیت شروع حرکت: پهلو به تکیه‌گاه در وضعیت «ستاره» قرار بگیرید. یکدست صاف و دستگیره‌ها را گرفته است. دست‌وپای غیر تکیه‌گاه را در وضعیت ستاره تا جایی از بدن دور کنید که ستون فقرات و لگن در وضعیت طبیعی خود باقی بمانند. کتف ثابت باشد.

ترتیب تمرین

۱. دست‌وپای غیر تکیه‌گاه را خم کرده و هم‌زمان بدن را به سمت آن‌ها بچرخانید، دستگیره‌ها را فشار دهید تا بدن به سمت بالا صاف شود و مهره‌های پشتی ستون فقرات را نیز خم کنید.
۲. ستون فقرات را صاف کرده و هم‌زمان دست‌وپای غیر تکیه‌گاه را صاف کنید تا به وضعیت شروع حرکت برگردید.

مرکز توجه تمرین

- این تمرین ایستاده، شامل خم کردن مهره‌های پشتی، چرخش تنه و حرکت دست‌آزاد (حرکت لت) است.
- هنگامی که دست‌وپای غیر تکیه‌گاه را خم می‌کنید، حتماً بدن را به سمت بالا بکشید.
- در تمام طول تمرین دستگیره‌ها را فشار دهید تا به ثبات کتف و تعادلتان کمک کند.



ریشه حرکت در پیلاتس: Star از حرکات ریفورمر و مورب شکمی از حرکات پیلاتس مت (تکرار: ۵ تا ۱۰ بار)

ستاره، کرانچ (بالا/پایین)^۱

طول بند: کوتاه

وضعیت شروع حرکت: پهلو به تکیه‌گاه در وضعیت «ستاره» قرار بگیرید. یکدست صاف و دستگیره‌ها را گرفته است. دست‌وپای غیر تکیه‌گاه را در وضعیت ستاره تا جایی از بدن دور کنید که ستون فقرات و لگن در وضعیت طبیعی خود باقی بمانند. کتف ثابت باشد.

ترتیب تمرین



۱. دست‌وپای غیر تکیه‌گاه را خم کرده و هم‌زمان بدن را به سمت آن‌ها بچرخانید، دستگیره‌ها را فشار دهید تا بدن به سمت بالا صاف شود و مهره‌های پشتی ستون فقرات را نیز خم کنید.
۲. ستون فقرات را صاف کرده و هم‌زمان دست‌وپای غیر تکیه‌گاه را صاف کنید تا به وضعیت شروع حرکت برگردید.
۳. دست غیر تکیه‌گاه و هر دو پا را خم کرده، هم‌زمان تنه را به سمت پای تکیه‌گاه چرخانده و ستون فقرات را کاملاً خم کنید.
۴. با صاف کردن ستون فقرات، هم‌زمان دست غیر تکیه‌گاه و پاها را صاف کرده و به وضعیت شروع حرکت برگردید.

مرکز توجه تمرین

- بین هر وضعیت «ستاره» هر بار جهت را عوض کنید، یعنی اول به سمت پای غیر تکیه‌گاه چرخیده و سپس به سمت پای تکیه‌گاه بچرخید.
- در تمام طول تمرین دستگیره‌ها را فشار دهید تا به ثابت ماندن شانه کمک کند.

ریشه حرکت در پیلاتس: Star از حرکات ریفورمر و مورب شکمی از حرکات پیلاتس مت (تکرار: ۳ تا ۸ بار (یک تکرار کامل شامل یک ستاره چشمک‌زن و یک ستاره کرانچ است)).

ستاره پیچ^۱

طول بند: کوتاه

وضعیت شروع حرکت: پهلو به تکیه‌گاه در وضعیت «ستاره» قرار بگیرید. یک‌دست صاف و دستگیره‌ها را گرفته است. دست‌وپای غیر تکیه‌گاه را در وضعیت ستاره تا جایی از بدن دور کنید که ستون فقرات و لگن در وضعیت طبیعی خود باقی بمانند. کتف ثابت باشد.

ترتیب تمرین



۱. دست‌وپای غیر تکیه‌گاه را پایین آورده و به وضعیت اسکوات پلای نیمه بروید.
۲. پاها را صاف‌کرده، کاملاً از لگن چرخیده و پشت به تکیه‌گاه شوید. دست تکیه‌گاه بالای سر و دست آزاد در کنار بدن است. پای تکیه‌گاه نیز سرپنجه قرار گیرد.
۳. زانوها را خم کرده، تنه را روبه‌جلو برگردانده و به وضعیت اسکوات پلای نیمه بروید.
۴. هم‌زمان دست‌وپای غیر تکیه‌گاه را دور کرده و به وضعیت شروع حرکت بروید.

مرکز توجه تمرین

- در تمام طول تمرین دستگیره‌ها را فشار دهید تا کتف ثابت باشد.
- با چرخش ستون فقرات، سر را نیز به عقب بچرخانید.
- در وضعیت ایستاده، ستون فقرات و لگن را بچرخانید.

ریشه حرکت در پیلاتس: Star از حرکات ریفورمر و توئیست ستون فقرات از حرکات ریفورمر و پیلاتس مت (تکرار: ۳ تا ۸ بار)