

حلقه‌های جادویی

راهنمایی کامل برای مربیان
و علاقمندان پیلاتس

جلد یکم

آگی فالنتا

مترجمان:

دکتر رضیه محمد شیرازی

دکتری فیزیولوژی ورزشی

منصوره بهرامی

فهرست

۵	مطلب مسئولیت قانونی
۸	درباره طقه جادویی
۱۰	مقدمه
۱۳	فصل ۱:
۱۳	عناصر تشکیل دهنده یک کلاس با ابزار طقه در سطح مبتدی (سطح ۱)
۱۷	فصل ۲:
۱۷	گرم کردن و فعال سازی مفاصل قبل از تمرین
۱۸	۱.۲. گرم کردن، گرم شدن و سرد شدن
۲۳	خم شدن، باز شدن، چرخش و خم جانبی ستون فقرات
۳۲	گن، زانوها و مچ پا
۳۹	فصل ۳:
۳۹	قدرت، انعطاف پذیری و تعادل - تمرینات اصلی
۵۰	هدف
۸۳	عملکرد مفصل:
۸۴	تعداد تکرار:

۸۵

فصل ۴:

۸۵

حرکات کششی - تمرینات مرحله پایانی

۸۷

۴-۱. کشش‌های پا

۸۷

کشش‌های همسترینگ

۸۸

نکات مفید:

۸۸

کشش عضلات نزدیک کننده/ دور کننده ران

۹۲

نکات مفید:

۹۲

۴-۲. کشش‌های آزادسازی پشت بدن

۹۲

کشش شانه‌ها، پشت و همسترینگ

۹۳

نکات مفید:

۹۴

نکات مفید:

۹۷

فصل ۵

۹۷

طراحی تمرین، انتقال‌ها، روانی حرکت، فعالیت‌ها

۹۸

۱. طراحی تمرین:

۹۹

۲. انتقال بین حرکات، روانی و پیوستگی حرکات:

۱۰۱

فعالیت‌ها:

سلب مسئولیت قانونی

شرکت Equitness اعلام می‌دارد که هنگام شرکت در تمرینات ورزشی، برنامه‌های آموزشی و آمادگی جسمانی، احتمال آسیب‌های مختلف وجود دارد. بنابراین، به شدت توصیه می‌شود که تمامی کاربران این راهنما قبل از انجام هرگونه تمرین ارائه شده در این راهنما، یک معاینه کامل پزشکی و فیزیکی انجام دهند. تمام ریسک‌های ناشی از آسیب‌های احتمالی این تمرینات بر عهده خود فرد است. Equitness هیچ مسئولیتی در قبال خسارات جانبی یا پیامدهای احتمالی ناشی از استفاده یا سوءاستفاده از اطلاعات ارائه شده در این راهنما را ندارد و مسئولیت هرگونه خسارت و آسیب وارده به هر فرد بر اثر استفاده از این اطلاعات، بر عهده خود فرد است.

Equitness

Equitness توسط آگی فالنتا، مربی پیلاتس و فیتنس، سوارکار، مادر دو فرزند، علاقه‌مند به حیوانات و سفیر فیتنس اهل اسکاتلند، تأسیس شده است.

Equitness Community از دل یک هدف شکل گرفت: ایجاد فضایی خاص که در آن هر فردی، چه علاقه‌مند حرفه‌ای به پیلاتس باشد و چه کاملاً مبتدی، بتواند انعطاف‌پذیری، قدرت و آمادگی جسمانی خود را بهبود دهد، راهنمایی دریافت کند و عضوی از جامعه Equitness شود. این جامعه به منظور حمایت، آموزش، یادگیری و به اشتراک گذاشتن تجربیات ایجاد شده است.



چرا Equitness؟

من سال‌هاست که پیلاتس تمرین می‌کنم، اما به دلیل انرژی و تحرک بالایی که همیشه داشته‌ام، احساس می‌کردم این سبک تمرین با ریتم و سرعت بدن من سازگار نیست. از طرفی، تمرین‌های پرسرعت و شدید که باعث تعریق زیاد می‌شود، برایم

جذاب نبود به‌خصوص هنگامی که می‌خواهید در زمان استراحت در محل کار خود، تنها یک روتین ۱۰ دقیقه‌ای تمرین کنید. با بیش از ۲۴ سال تجربه در سوارکاری و پرش با اسب، به خوبی می‌دانم داشتن عضلات مرکزی و شکمی قوی، نه تنها برای سوارکاری بلکه در فعالیت‌های روزمره

ضروری است. به همین دلیل، بهترین‌های پیلاتس، فیتنس و سوارکاری را با هم ترکیب کردم و Equitnes را خلق کردم — شیوه‌آگی^۱ برای انجام پیلاتس با رویکردی پر قدرت و متفاوت.

برای دستیابی به تمرین‌های مؤثر نیازی نیست هزاران دلار برای دستگاه‌های پیچیده هزینه کنید که بیشتر شبیه ابزارهای شکنجه قرون وسطی هستند! در حالی که می‌توان با استفاده از ابزارهای بسیار ساده و کاربردی، عضلات خاص را به‌طور دقیق مورد هدف قرار داد؛ مانند: تراباندها، حلقه‌ها و لوپ‌بندها برای افزایش مقاومت یا توپ، اوربال و رولرها برای کمک به رفع محدودیت‌های حرکتی و آزادسازی عضلات، مشکلات مفصلی و نیز به چالش کشیدن تعادل، ثبات و قدرت.

Equitnes ترکیبی هوشمندانه، قابل اجرا و مؤثر است که به شما کمک می‌کند بدن قدرتمندتر، پایدارتر و منعطف‌تری بسازید—بدون نیاز به تجهیزات گران‌قیمت یا زمان زیاد.

درباره حلقه جادویی

حلقه جادویی که به آن حلقه پیلاتس^۱ نیز گفته می‌شود، یکی از ابزارهای چند منظوره جهت تقویت و فرم‌دهی بدن می‌باشد. همچنین ابزاری مناسب برای افزایش مقاومت به منظور فعال کردن کل سیستم بدن به شکل یکپارچه محسوب می‌شود. چرا من شخصاً عاشق این ابزار هستم؟ دلایل زیادی برای دوست داشتن این وسیله کوچک و اضافه کردن آن به تمرینات روزمره شما وجود دارد. تنها چند مورد از مهم‌ترین آن‌ها که بیش از بقیه من را شگفت‌زده می‌کنند ذکر شده است :

۱. نحوه واکنش بدن به «عدم تعادل» هنگام کار با حلقه.
۲. نحوه قرار دادن حلقه در موقعیت‌های مختلف بر تعادل تأثیر می‌گذارد و آن را به چالش می‌کشد.
۳. نحوه واکنش بدن به توزیع تعادل و چگونگی فعال سازی هدفمند عضلات عمقی مرکزی^۲.
۴. چگونگی افزایش فعالیت بدنی به گونه‌ای که کل سیستم عضلانی، از عمیق‌ترین لایه‌ها^۳ تا سطحی‌ترین^۴، به‌طور مؤثر درگیر و تقویت شود.
۵. ایجاد ثبات حتی پیش از شروع حرکت به شیوه‌ای که انجام ایمن‌تر تمرینات را ممکن می‌سازد.
۶. کمک به اجرای حرکات کلاسیک دشوارتر و تسهیل دستیابی به اهداف تمرینی.
۷. افزودن جنبه سرگرمی به تمرین و خاطر نشان کردن این نکته که

1. Pilates Ring

2. deep Core muscles

3. Incentric muscles

4. Excentric muscles

تمامی عضلات در حین تمرین به طور موثر به کار گرفته می‌شوند، به عبارت دیگر «هیچ عضله‌ای از تمرین بازمی‌ماند».



حلقه مورد استفاده در این کتاب: رینگ استاندارد با قطر ۹۳ سانتی‌متر (۳.۵۱ اینچ)

نحوه استفاده از راهنما

هدف این راهنما ارائه مؤثرترین تمرین‌های مرتبط با حلقه جادویی با جزئیات مربوطه می‌باشد، به گونه‌ای که برای مبتدیان و نیز افراد باتجربه قابل فهم باشد.

توجه داشته باشید که در هر تمرین ابتدا شرح تمرین، نکات اصلی، نحوه آماده‌سازی و تنظیم حرکت ذکر شده است. سپس فرم پیشرفته تمرین ارائه شده است یعنی زمانیکه در یک تمرین مهارت پیدا کردید می‌توانید آن را سخت‌تر کنید، اما تنها در صورتی که همچنان قادر به حفظ فرم صحیح حرکت باشید. در ادامه، نکات آموزشی هر حرکت ذکر شده است؛ مواردی که باید هنگام انجام تمرین بر آن‌ها تمرکز کنید.

واژه‌نامه اصطلاحات: شرح معانی اصطلاحات استفاده‌شده در این راهنما

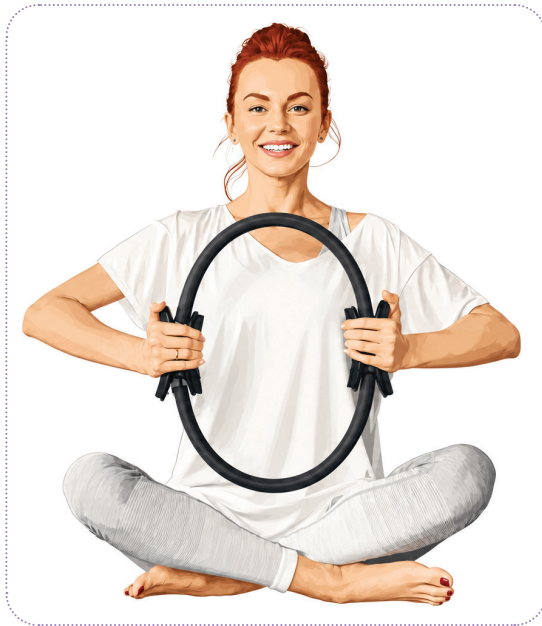
Articulating the spine- Roll down/up- curl down/up	مهره به مهره بالا یا پایین رفتن
Coccyx	دنبالچه، پایین‌ترین بخش ستون مهره‌ها
C-curve	در وضعیت خم به جلو، ستون فقرات به گونه‌ای خم می‌شود که از سر تا استخوان دنبالچه، شکل حرف C را به خود می‌گیرد.
Lateral Thoracic) Breathing) LTB	تنفس جانبی، نوعی الگوی تنفسی که در آن قفسه سینه به جانب گسترش پیدا می‌کند.
PF – PELVIC FLOOR	عضلات کف لگن
Anterior Superior iliac (Spine) ASIS	خار خاصره ی قدامی فوقانی یک لندمارک مهم در پیلاتس است که باعث می‌شود بدن در تراز مناسب قرار گیرد و عضلات core درگیر شوند.
pubic bone	استخوان عانه
Neutral Pelvis	لگن خنثی، وضعیتی از لگن که در آن خار قدامی لگن و استخوان عانه در یک راستا قرار می‌گیرند.
Neutral Spine	ستون فقرات خنثی حالتی است که انحنا ی طبیعی ستون فقرات در وضعیت درست خود قرار گرفته به طوریکه بدن در یک تراز بیومکانیکی پایدار و کارآمد قرار می‌گیرد.
Opposition (two-way (energy	به کارگیری نیرو در دو جهت مخالف به‌صورت هم‌زمان، به گونه‌ای که تقارن و ثبات حرکت افزایش پیدا کند.
Parallel	موازی، کنار هم قرار گرفتن به گونه‌ای که فاصله بین آن‌ها پیوسته ثابت و یکسان باشد.

Prone	دمر، حالتی که بدن به طور مستقیم روی شکم قرار دارد، سر و صورت به سمت پایین است.
.ROM – Range of motion	دامنه حرکتی
Sacrum	خاجی، استخوانی بزرگ و مسطح به شکل مثلث در انتهای ستون فقرات که بین دو استخوان لگن قرار دارد.
Scapula – The shoulder blade	کتف، استخوانی مثلثی شکل که در پشت شانه قرار دارد.
Scooping in the abs	منقبض کردن عضلات شکم، کشیدن عضلات عمقی شکم به بالا و داخل برای تثبیت بدن و حمایت از کمر. همزمان با بالا بردن قفسه سینه و کشیده کردن ستون فقرات به حرکت کمک کنید تا موثر تر واقع گردد.
Supine	به پشت خوابیده، وضعیتی که بدن به پشت روی زمین دراز کشیده است.
Table Top	وضعیت میز، حالتی که در آن فرد به پشت خوابیده و زانوها ۹۰ درجه خم شده و دقیقاً بالای لگن قرار می گیرند، در حالی که ساق پاها موازی با زمین هستند.
Transversus Abdominis)) TVA	عضله عرضی شکم، عضله‌ای عمقی در شکم که به ثبات تنه و حفاظت از ستون فقرات کمک می کند.

فصل

۱

عناصر تشکیل دهنده یک کلاس با ابزار حلقه در
سطح مبتدی (سطح ۱)



۱. **تنظیمات**^۱: نحوه قرارگیری و آماده کردن بدن و ابزار قبل از شروع حرکت.

صرف نظر از موقعیتی که برای شروع جلسه تمرینی انتخاب کرده‌اید، آماده‌سازی صحیح بدن قبل از شروع تمرین ضروری است.

بررسی وضعیت بدن: (Posture Check)

وضعیت قرار گیری صحیح بدن شامل موارد زیر است:

- فاصله پاها به اندازه عرض لگن
- تعادل وزن روی هر دو پا
- ایستادن یا نشستن صاف و کشیده
- نگاه به جلو

تثبیت شانه‌ها: (Shoulder Stabilisation)

▪ ثابت نگه داشتن تیغه‌های کتف^۲ ها^۱ بخش مهمی از آماده‌سازی بدن (Set-up) برای تمام تمرین‌ها محسوب می‌شود. ثبات کتف‌ها باید در تمام طول تمرین حفظ شود.

▪ تراز ستون فقرات در وضعیت خنثی: (Neutral Spine Alignment)

▪ هدف حفظ وضعیت طبیعی و متعادل ستون فقرات است.

▪ فعال‌سازی عضله عرضی شکم: (TVA Engagement)

▪ به منظور حفظ ستون فقرات در وضعیت خنثی، لازم است ثبات بدن را با فعال کردن عضلات تثبیت‌کننده تنه یعنی عضلات ثبات‌دهنده مرکزی^۳ افزایش دهیم.

1. Set-up

2. scapulae (shoulder blades)

3. Core Stability Muscles



- فعالسازی عضلات کف لگن^۱ - شما باید عضلات کف لگن را حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد درگیر و فعال کنید.

نفس جانبی قفسه سینه (Lateral thoracic breathing):

- تکنیک تنفس بخش بسیار مهمی از تمرینات پیلاتس است که به تمرکز ذهن؛ رهایی از تنش؛ اجرا، ریتم و روانی
- حرکات کمک می‌کند و شما را قادر می‌سازد انقباض عضله عرضی شکم را حفظ کرده و شانه‌ها را ثابت نگه دارید.

۲. مرحله گرم کردن

در این مرحله، بدن آماده‌سازی می‌شود، مفاصل اصلی گرم و فعال می‌گردند و تمرینات اولیه انجام می‌شوند. مدت زمان این بخش حدود ۸ تا ۱۰ دقیقه است. این بخش بر روی اصول بنیادین پیلاتس، آماده‌سازی بدن و ذهن برای اجرای تمرینات، حرکت و فعال سازی بخش‌های مختلف بدن متمرکز می‌باشد.

۳. مراحل اصلی تمرین؛ بدنه کلاس

این بخش، بدنه اصلی کلاس را تشکیل می‌دهد و بر تقویت عضلات مرکزی، بهبود تعادل، ثبات و دامنه حرکتی تمرکز دارد.

۴. مرحله پایانی جلسه تمرینی؛ سرد کردن

مرحله پایانی کلاس پیلاتس معمولاً شامل کشش گروه‌های عضلانی فعال در بخش اصلی تمرین و یک آرام سازی کوتاه می‌باشد.

«ذهن، زمانیکه در بدنی سالم قرار گیرد، حس باشکوهی از قدرت را در خود دارد.»

جوزف پیلاتس



فصل

۲

گرم کردن و فعال سازی مفاصل قبل از تمرین



۲۰۱. گردن، کمر بند شنا‌های

تمرین:

فعال‌سازی و افزایش انعطاف‌پذیری ستون فقرات ناحیه گردن و سینه

- در وضعیت خنثی بایستید و حلقه را روی پشت سر یا کنار سر قرار دهید. دم بگیرید تا آماده شوید و با بازدم سر را به آرامی پایین بیاورید تا فلکشن بخش بالایی ستون فقرات در ناحیه گردن و سینه ایجاد شود.
- از دستگیره حلقه برای کمک به ایجاد کشش استفاده کنید.
- سپس با دم سر را به آرامی به عقب برده و کمی اکستنشن ایجاد کنید، سنگینی سر را بر روی دسته رینگ حفظ کنید. سر را رها روی دسته رینگ قرار دهید به طوری که نیازی به نگه داشتن فعالانه یا انقباض عضلات گردن نباشد.
- در فرم پیشرفته حرکت می‌توان فلکشن و اکستنشن (خم و باز شدن) بخش سینه ای ستون فقرات را نیز اضافه کرد.
- سپس حلقه را کنار سر قرار دهید، گردن را به طرفین بکشید و مفاصل آن را فعال کنید.
- استخوان دنبالچه را کشیده و به سمت پایین نگه دارید و ارتباط عضلات عرضی شکم و کف لگن را حفظ کنید.



عضلات اصلی: عضله scm، عضلات نردبانی
عضلات ثبات دهنده: عضلات عمقی پارا اسپاینال، لانگوس
کاپیتیس، عضله بلند گردنی (لانگوس کولی)
ممنوعیت حرکتی: برای افراد با عارضه بیرون زدگی دیسک و ارتروز
شدید گردنی مناسب نمی باشد.



نکات مفید:

گردن خود را جمع نکنید. فاصله بین چانه و استخوان جناغ سینه را حفظ کنید.
تمرکز بر کشیدن ستون فقرات و ایجاد فاصله بین مهره ها باشد.

هدف و فواید:

- آماده سازی و گرم کردن مفاصل و عضلات بالاتنه
- بهبود انعطاف پذیری و حرکت مفاصل گردن و شانه ها

تمرین:

بالا و پایین بردن شانه ها (shrug) با نگه داشتن حلقه در بالای سر

▪ در وضعیت خنثی بایستید و حلقه را با هر دو دست نگه دارید.
 ▪ دست‌ها را در همان وضعیت بدون خم کردن آرنج و با حرکت کتف‌ها به سمت بالا کشیده و سپس با پایین کشیدن کتف‌ها مجدد به نقطه شروع حرکت باز گردید.

▪ در زمان کشیدن کتف‌ها به سمت بالا دم بگیرید و در زمان کشیدن کتف‌ها به سمت پایین و بازگشت به نقطه شروع حرکت بازدم بگیرید.
 ▪ تصور کنید شانه هایتان را به سمت پایین و به داخل جیب‌های فرضی در پشت خود می‌کشید. در این حالت شانه‌ها باید کاملاً از گوش‌ها فاصله داشته باشند به عبارت دیگر شانه هایتان را از گوش‌ها دور نگه دارید.

▪ ستون فقرات را در وضعیت خنثی قرار دهید و عضلات شکمی همچنان فعال و حمایت‌کننده باقی می‌مانند.

عضلات فعال: بخش فوقانی عضله تریزیوس، عضله دلتوئید قدامی،

بالا برنده کتف

عضلات ثبات دهنده: عضلات گردن، سب اسکاپولا

ممنوعیت حرکتی: برای افراد با فتق دیسک و آرتروز گردن و مشکلات

کمر بند شانه ای مناسب نیست.

