

# Pilates Mat

*beginners*

bodytone

*by eleftheria rizou*



# Περιεχόμενα

- Rest Position / Breathing
- Τετραποδική /Breathing
- Abdominal Basic
- Abdominal Basic με μπάλα ανάμεσα στα γόνατα
- Oblique Curls / Πλάγιοι Κοιλιακοί
- Leg Lifts / Tiny Steps
- Table Top Tiny Steps
- Oblique Curls + Leg Lifts
- Αστερίας
- Χταπόδι
- Pelvic Lifts / Άρσεις Λεκάνης Α', Β', Γ'
- Hundred Prep Α', Β', Γ'
- Hundred
- Half Roll up
- Mini Leg Circles
- Medium Leg Circles
- Rolling Like a Ball
- Side Leg Lifts Α', Β', Γ'
- Side Leg Kicks Α', Β'
- Side Legs (Adductors)
- Soft Ball / Ring Squeeze
- Box /Ring Abduction
- Twist Side to Side
- Pendulum Prep Α', Β', Γ'
- Spine Stretch Forward
- Single Leg Stretch
- Σφίγγα
- Cobra
- Stomach Stretches
- Συμπληρωματικές Ασκήσεις Χεριών
- Shoulder Shrugs
- Arm Stretches
- Hug A tree
- Στροφές
- Τρικέφαλοι
- Φερμουάρ

# Rest Position / Breathing

Βασική θέση εκκίνησης για πολλές ασκήσεις.

Πολύ σημαντική θέση για να συνειδητοποιήσει ο ασκούμενος τη στάση και τις συνήθειες του, τις εντάσεις του, τον τρόπο αναπνοής του.

Ύπτια θέση με τα πόδια λυγισμένα, τα χέρια δίπλα στο σώμα.

Φροντίζουμε την ευθυγράμμιση γονάτων- δαχτύλων, τους οριζόντιους άξονες (αυτιά, ώμους, λαγώνιες ακρολοφίες).

Φροντίζουμε το «πάτημα», τη θέση των πελμάτων.

Σε αυτή τη θέση, εξηγούμε τη διαδικασία της αναπνοής και διδάσκουμε την διαφραγματική (κοιλιακή) και τη θωρακική αναπνοή.

Η θέση μπορεί να δεχθεί πολλές παραλλαγές στη θέση των χεριών ( σε έσω-έξω στροφή, πάνω από το κεφάλι κλπ) και να υποστηριχθεί με βοηθήματα (μπάλα, κουτί, μαξιλάρι κλπ)



# Rest Position / Breathing

**Κοιλιακή Αναπνοή** : Εισπνέοντας ήρεμα, αργά και αθόρυβα από τη μύτη, παρακολουθώ τη διαδρομή του αέρα και την κίνηση του διαφράγματος φουσκώνοντας μαλακά την κοιλιά. Μπορώ να χρησιμοποιήσω soft ball, ώστε να αισθανθώ την κίνηση που δημιουργεί η αναπνοή μου. Εκπνέω αργά και ελεγχόμενα από το στόμα χωρίς μορφασμούς και εντάσεις στο πρόσωπο.

Σε δεύτερο χρόνο (μετά το τρίτο μάθημα), διδάσκουμε την **τεχνική ενεργοποίησης πυελικού εδάφους**, την τοπογραφία των μυών του περινέου και τη σημασία τους στη σταθερότητα της στάσης:

Στη διάρκεια της εκπνοής «τραβώ» την περιοχή του περινέου σαν να συγκρατώ τη ροή των ούρων και βυθίζω τον αφαλό προς τα κάτω χωρίς να μετακινήσω ΟΜΣΣ και λεκάνη.

**Θωρακική Αναπνοή** : Εισπνέοντας ήρεμα, αργά και αθόρυβα από τη μύτη οδηγώ των αέρα στο πλάι του θώρακα αυξάνοντας τη διάμετρο του και συνειδητοποιώντας παράλληλα την πλάγια και οπίσθια κίνηση των πλευρών Η κοιλιά φουσκώνει ελαφρά.

Διδάσκουμε τη θωρακική αναπνοή αρκετά αργότερα, αφού ο ασκούμενος έχει εμπεδώσει την κοιλιακή.



# Τετραποδική θέση / Breathing

Α.Θ. Τετραποδική στήριξη, παλάμες κάτω από τους ώμους, γόνατα στο άνοιγμα της λεκάνης

Εισπνοή : Κοιλιακή αναπνοή. Φουσκώνω ήπια την κοιλιά.

Εκπνοή : Δυναμικό, σταθερό τράβηγμα του αφαλού προς τα μέσα με ταυτόχρονη ενεργοποίηση των μυών της πυέλου.

Μπορεί να συνδυαστεί με τις εκτάσεις χεριών και ποδιών, άνοιγμα χεριών και ποδιών στο πλάι κλπ



# Abdominal Basic

Α.Θ. Rest Position, με χέρια πλεγμένα πίσω από το κεφάλι με τους αντίχειρες δεξιά και αριστερά από τους αυχενικούς σπονδύλους.

Εισπνοή:

Εκπνοή : Ταυτόχρονα με το βούλιαγμα του αφαλού προς το πάτωμα και την ενεργοποίηση των μυών του περινέου σηκώνω κεφάλι, χέρια και κορμό διατηρώντας από το πηγούνι ως το στέρνο απόσταση όση ένα μπαλάκι του τένις. Λαιμός και αυχένας χαλαρός . Η κάτω γωνία των ωμοπλατών ακουμπά στο πάτωμα. Οι αγκώνες μένουν στη ΑΘ ή κλείνουν προς τα μέσα αν αυτό διευκολύνει την κίνηση.

Προσαρμογή θέσης: Πόδια πάνω σε κουτί ή μπάλα. Μαξιλάρι αν χρειάζεται.

Παραλλαγή : Τα πόδια σε θέση table top.



# Abdominal basic με μπάλα ανάμεσα στα γόνατα

Α.Θ. Rest Position, με χέρια πλεγμένα πίσω από το κεφάλι με τους αντίχειρες δεξιά και αριστερά από τους αυχενικούς σπονδύλους.

Εισπνοή:

Εκπνοή : **Ταυτόχρονα** με το βούλιαγμα του αφαλού προς το πάτωμα και την ενεργοποίηση των μυών του περινέου σηκώνω κεφάλι, χέρια και κορμό και πιέζω **ήπια** τη μπάλα ανάμεσα στα γόνατα ώστε να δουλέψει και το εσωτερικό των μηρών. Λαιμός και αυχένας χαλαρός . Η κάτω γωνία των ωμοπλατών ακουμπά στο πάτωμα.

Προσαρμογή θέσης: Πόδια πάνω σε κουτί ή μπάλα.

Μαξιλάρι αν χρειάζεται.

Στη θέση της soft ball, μπάλα 55εκ, ή δαχτυλίδι .



# Oblique Curls - Πλάγιοι κοιλιακοί

Α.Θ. Rest Position, με χέρια πλεγμένα πίσω από το κεφάλι με τους αντίχειρες δεξιά και αριστερά από τους αυχενικούς σπονδύλους.

Εισπνοή:

Εκπνοή : Ταυτόχρονα με το βούλιαγμα του αφαλού προς το πάτωμα και την ενεργοποίηση των μυών του περινέου σηκώνω κεφάλι, χέρια και κορμό κατευθύνοντας τον αριστερό αγκώνα προς το δεξί γόνατο. Λαιμός και αυχένας χαλαρός . Η δεξιά ωμοπλάτη ακουμπά στο πάτωμα.

**Παραλλαγή :** Στην εκπνοή σηκώνομαι στην ευθεία και στη συνέχεια στρίβω





# Leg Lifts/Tiny Steps

A.Θ. R.P.

Εισπνοή :

Εκπνοή : Ταυτόχρονα με την ενεργοποίηση των μυών του περινέου και το βούλιαγμα του αφαλού σηκώνω το δεξί πόδι σε ορθή γωνία πάνω από την κοιλιά

Εισπνοή :

Εκπνοή : Επιστρέφω στην Α.Θ.

Επαναλαμβάνω με το άλλο ή το ίδιο πόδι

Μπορώ να επιστρέψω στην ΑΘ στη δεύτερη εισπνοή, να επιταχύνω, να αντιστρέψω την αναπνοή.

Παραλλαγή : Ανοίγω το πόδι σε έξω στροφή με κατεύθυνση το πάτωμα αντί να το σηκώσω



# Table top tiny steps

- Α.Θ. Τα πόδια σε θέση table top
- Εισπνοή :
- Εκπνοή : Ενεργοποιώντας τους μύες του περινέου κατεβάζω το δεξί πόδι σε ορθή γωνία και το τοποθετώ στο πάτωμα. Λεκάνη σταθερή.
- Εισπνοή :
- Εκπνοή : Επιστροφή στην Α.Θ.
- Επαναλαμβάνω με το αριστερό

Εξέλιξη : Η εκτέλεση σε μία αναπνοή.

Εναλλάξ (Το ένα πόδι κατεβαίνει το άλλο ανεβαίνει)

Με άνοιγμα του ποδιού στο πλάι (Απαγωγή)



# Oblique Curls + Leg Lifts

Α.Θ. Rest Position, με χέρια πλεγμένα πίσω από το κεφάλι με τους αντίχειρες δεξιά και αριστερά από τους αυχενικούς σπονδύλους.

Εισπνοή:

Εκπνοή : Ταυτόχρονα με το βούλιαγμα του αφαλού προς το πάτωμα και την ενεργοποίηση των μυών του περινέου σηκώνω κεφάλι, χέρια και κορμό κατευθύνοντας τον αριστερό αγκώνα προς το δεξί γόνατο. Λαιμός και αυχένας χαλαρός . Η δεξιά ωμοπλάτη ακουμπά στο πάτωμα. Ταυτόχρονα σηκώνω το δεξί πόδι λυγισμένο πάνω από την κοιλιά..

Εισπνοή :Επιστρέφω στην αρχική θέση

Εκπνοή : Άλλη πλευρά

Προσοχή στη σταθερότητα της λεκάνης και την θέση των γονάτων σε όλη τη διάρκεια της άσκησης



# Χταπόδι

Α.Θ. Πόδια λυγισμένα πάνω από την κοιλιά. Κρατώ με την αριστερή παλάμη το δεξί γόνατο και με τη δεξιά το αριστερό γόνατο.

Εισπνοή:

Εκπνοή :Τεντώνω δεξί χέρι πίσω και αριστερό πόδι μπρος.

Εισπνοή: Επιστρέφω στην Α.Θ.

Εκπνοή : Τεντώνω αριστερό χέρι πίσω και δεξί πόδι μπρος

Συνδυασμός με βίδες

Baby Version : Επιστρέφω κατεβάζοντας τα πόδια στη ΡΡ



# Αστερίας

Α.Θ. Ύπτια με τα χέρια τεντωμένα πίσω από το κεφάλι στο άνοιγμα του στρώματος και τα πόδια τεντωμένα μπροστά

Εισπνοή :Απομακρύνω τα άκρα μου από το κέντρο

Εκπνοή: Φέρνω το δεξί γόνατο λυγισμένο προς την κοιλιά και το πιάνω με την αριστερή παλάμη

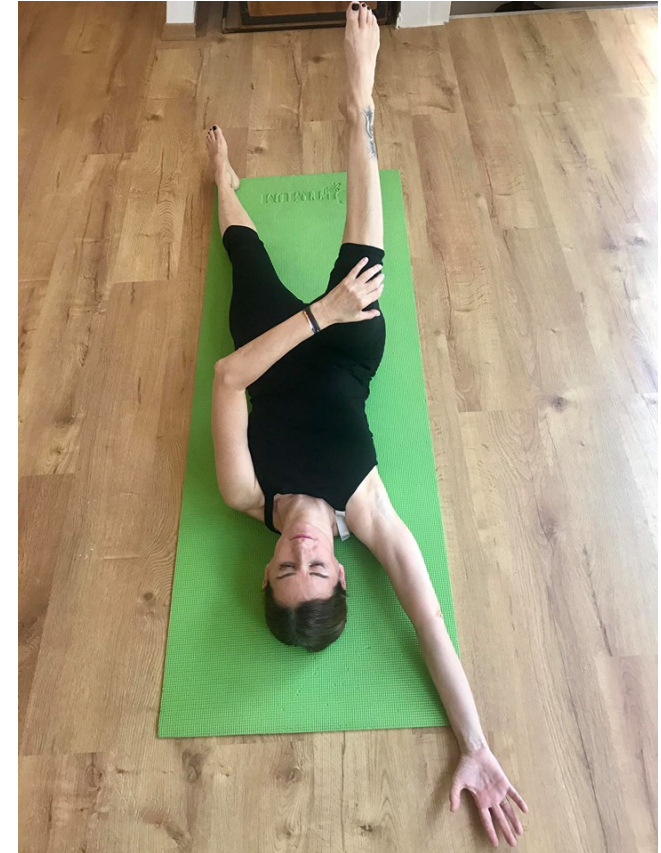
Εισπνοή: Επιστρέφω στην αρχική θέση

Εκπνοή: Επαναλαμβάνω με το αριστερό πόδι.

Παραλλαγές: Στην εκπνοή σηκώνω και το κεφάλι.

Συνδυασμός με βίδες

Baby Version :Από RP με χέρια σε ανάταση



# Pelvic Lift / Άρσεις Λεκάνης

A ‘

A.Θ Rest Position

Εισπνοή:

Εκπνοή : με ενεργοποιημένη την περιοχή του περινέου σηκώνω αργά τον κόκκυγα και το ιερό οστό από το πάτωμα μακραίνοντας πριν την άρση. (pelvic tilt).

Εισπνοή :

Εκπνοή : Επιστρέφω στην Α.Θ. μακραίνοντας προς τα κάτω και πιέζοντας κάθε περιοχή που κατεβάζω σαν να θέλω να αφήσω αποτύπωμα της στο πάτωμα.

**Παραλλαγές** : Τα χέρια ανοιχτά στο πλάι, πίσω από το κεφάλι, σε θέση E, σε στεφανάκι.

Συνδυασμός της κίνησης του κορμού με ταυτόχρονη ή αντίθετη κίνηση χεριών (Ανεβάζω κορμό-χέρια / ανεβάζω κορμό-κατεβάζω χέρια).

Πρόσθεση κίνησης ποδιών και συνδυασμοί (Πχ Με τη λεκάνη ψηλά ανεβοκατεβάζω το πόδι).

Αν δεν επαρκεί η εκπνοή στην ολοκλήρωση της κίνησης , μένω σε παύση, παίρνω καινούρια εισπνοή και συνεχίζω την κίνηση στην εκπνοή.

# Pelvic Lift

Β΄

A.Θ Rest Position

Εισπνοή:

Εκπνοή : με ενεργοποιημένη την περιοχή του περινέου σηκώνω αργά τον κόκκυγα , το ιερό οστό και τους οσφυϊκούς σπονδύλους από το πάτωμα μακραίνοντας πριν την άρση.

Εισπνοή :

Εκπνοή : Επιστρέφω στην Α.Θ. μακραίνοντας προς τα κάτω και πιέζοντας κάθε περιοχή που κατεβάζω σαν να θέλω να αφήσω αποτύπωμα της στο πάτωμα.

Γ΄

Όπως πριν σηκώνοντας τη ΣΣ ως τη γραμμή των ωμοπλατών (στο ύψος του δωδέκατου θωρακικού σπονδύλου).

Στην εκτέλεση της κίνησης, ενεργοποιώ κυρίως την κοιλιά και όχι τους γλουτούς και τα πέλματα για να σηκωθώ.



# Hundred Prep Α' και Β'

Α'

Α.Θ. Ύπτια με το κεφάλι και την ωμική ζώνη στηριγμένα στο τρίγωνο μαξιλάρι.

Εισπνοή :

Εκπνοή : Αγκαλιάζω τα γόνατα



Β'

Α.Θ. Ύπτια με το κεφάλι και την ωμική ζώνη στηριγμένα στο τρίγωνο μαξιλάρι και τα χέρια να αγκαλιάζουν τα γόνατα.

Εισπνοή :

Εκπνοή : Τεντώνω τα πόδια κάθετα στο ταβάνι και τεντώνω τα χέρια μπροστά σε παράλληλη θέση με το πάτωμα





# Hundred Prep Γ'

Α.Θ. Το κεφάλι ανασηκωμένο, τα πόδια λυγισμένα πάνω από την κοιλιά , τα χέρια αγκαλιάζουν τα γόνατα.

Εισπνοή :

Εκπνοή : Τεντώνω τα πόδια στο ταβάνι και φέρνω τα χέρια παράλληλα με το πάτωμα.

Μένω στη θέση για 3-5 αναπνοές και επιστρέφω στην ύπτια θέση.

Σταδιακά προσθέτω παλμό στην κίνηση των χεριών : 5 χτυπήματα στην εισπνοή και 5 στην εκπνοή.  
Διατηρώ τον κορμό σταθερό, την κίνηση των χεριών ανεξάρτητη και τον αυχένα χαλαρό.



# Hundred

Α.Θ. Το κεφάλι ανασηκωμένο, τα πόδια λυγισμένα πάνω από την κοιλιά , τα χέρια αγκαλιάζουν τα γόνατα.

Εισπνοή :

Εκπνοή : Τεντώνω τα πόδια στο ταβάνι και φέρνω τα χέρια παράλληλα με το πάτωμα.

Εισπνοή : 5 χτυπήματα (παλμοί) με τα χέρια

Ηχηρή Εκπνοή : 5 χτυπήματα (παλμοί) με τα χέρια

10 επαναλήψεις ( 100 παλμοί, εξ' ου και το όνομα της άσκησης ☺ )



# Half Roll up

Α.Θ. Rest Position με τα χέρια τεντωμένα πίσω από το κεφάλι

Εισπνοή : Φέρνω τα χέρια κάθετα στο ταβάνι

Εκπνοή : Σαν να με τραβάει κάποιος από τις άκρες των δαχτύλων συνεχίζω την κίνηση των χεριών παρασύροντας το κεφάλι και την ΣΣ και ανασηκώνω έναν έναν σπόνδυλο ώσπου να βρεθώ στην καθιστή θέση και να αγκαλιάσω τα γόνατα. Μπορώ να υποστηρίξω την κίνηση σταθεροποιώντας τα πόδια με ιμάντα.

Εισπνοή : Αρχίζω αντίστροφη πορεία κατεβάζοντας προς τα κάτω έναν έναν σπόνδυλο, ως την ύπτια θέση με τα χέρια κάθετα στο ταβάνι. Αφήνω «αποτύπωμα», κοιλιά πολύ ενεργοποιημένη.

Εκπνοή : Τα χέρια έρχονται πίσω από το κεφάλι



# Mini Leg Circles

Α.Θ. R.P με το δεξί πόδι τεντωμένο σε φυσική έξω στροφή

Με ελεύθερη αναπνοή «ζωγραφίζω» με το πόδι μου μικρούς κύκλους μεγέθους κέρματος, μακραίνοντας ταυτόχρονα το πόδι προς το ταβάνι. Η λεκάνη παραμένει σταθερή και η κεφαλή του μηριαίου βαριά προς το πάτωμα. Η φορά των κύκλων είναι προς τα έξω. (En dehors)

Αφού ολοκληρώσω και αλλάξω πόδι επαναλαμβάνω με αντίθετη φορά. Προς τα μέσα (en dedans).

## Παραλλαγές :

- Από την ΑΘ φέρνω το πόδι σε έσω στροφή και μετά σε έξω (διερευνώ το στροφικό εύρος με το πόδι σε έκταση)
- Κύκλους του ποδιού με το γόνατο λυγισμένο (Εξασκώ τη σταθερότητα της λεκάνης, «λαδώνω» την άρθρωση του ισχίου).
- Ταυτόχρονα με τη στροφική κίνηση που διαγράφει το πόδι, περιστροφή από την έξω στροφή σε έσω, στη διάρκεια του κύκλου. ( το πόδι διαγράφει κύκλο και ταυτόχρονα περιστρέφεται γύρω από τον άξονά του)

Οι δύο πρώτες παραλλαγές μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως ασκήσεις προετοιμασίας. Η τρίτη ως βαθμός δυσκολίας.



# Medium Leg Circles

Α.Θ. R.P με το δεξί πόδι τεντωμένο σε φυσική έξω στροφή

Με ελεύθερη αναπνοή «ζωγραφίζω» με το πόδι μου κύκλους  $45^{\circ}$ , μακραίνοντας ταυτόχρονα το πόδι προς το ταβάνι. Η λεκάνη παραμένει σταθερή και η κεφαλή του μηριαίου βαριά προς το πάτωμα. Η φορά των κύκλων είναι προς τα έξω.(En dehors)

Αφού ολοκληρώσω και αλλάξω πόδι επαναλαμβάνω με αντίθετη φορά. Προς τα μέσα (en dedans).

**Παραλλαγή:** Ταυτόχρονα με τη στροφική κίνηση που διαγράφει το πόδι, περιστροφή από την έξω στροφή σε έσω, στη διάρκεια του κύκλου. ( το πόδι διαγράφει κύκλο και ταυτόχρονα περιστρέφεται γύρω από τον άξονά του).

Η εκτέλεση της κίνησης μπορεί επίσης να γίνει με άνοιγμα του ποδιού στην εισπνοή και παλμό-κλείσιμο στην εκπνοή.



# Rolling like a ball

Α.Θ. Εδραία, πόδια λυγισμένα, παράλληλα και ενωμένα με τα χέρια να αγκαλιάζουν τα γόνατα. Η ΣΣ συνεχώς σε κάμψη.

Εισπνοή :Διατηρώντας τη θέση κυλάω προς τα πίσω σαν μπάλα.

Εκπνοή : Επιστρέφω ακολουθώντας την ίδια διαδρομή.

**Παραλλαγή:** με τα πόδια σταυρωμένα στα σφυρά και κρατημένα από την εξωτερική πλευρά των πελμάτων ή από τα μεγάλα δάχτυλα.



# Side Leg Lifts

## Α' Βιβλίο

ΑΘ: Ξαπλωμένοι στο αριστερό πλευρό με το αριστερό χέρι κάτω από το αριστερό αυτί (τεντωμένο ή διπλωμένο). Τα δύο πόδια μπροστά από τη λεκάνη σε ορθή γωνία

Εισπνοή :

Εκπνοή : Ενεργοποιώντας κοιλιά και γλουτό και διατηρώντας τη λεκάνη σταθερή σηκώνω το δεξί πόδι προς τα επάνω. Οδηγώ την κίνηση από το γλουτό, όχι το γόνατο. Τα πέλματα μπορούν να είναι σε απόσταση ή με τις φτέρνες να ακουμπάνε.

Εισπνοή : Επιστροφή στην Α.Θ.



# Side Leg Lifts

## Β΄ Κύκλοι από τη θέση Βιβλίο

Β΄ Κύκλοι με το γόνατο

Α.Θ.: Ξαπλωμένοι στο αριστερό πλευρό με το αριστερό χέρι κάτω από το αριστερό αυτί (τεντωμένο ή διπλωμένο). Τα δύο πόδια μπροστά από τη λεκάνη σε ορθή γωνία

Ενεργοποιώντας κοιλιά και γλουτό, διαγράφω κυκλική κίνηση προς τα έξω με το γόνατο στο εύρος που μου επιτρέπει η σταθερότητα της λεκάνης. Οδηγώ την κίνηση από το γλουτό, όχι το γόνατο.

Αναπνοή ελεύθερη ή άνοιγμα στην εκπνοή, κλείσιμο στην εισπνοή.

Αφού ολοκληρώσω τον επιθυμητό αριθμό επαναλήψεων, επαναλαμβάνω με αντίθετη φορά.





# Side Leg Lifts

## Γ 'Στροφές

ΑΘ: Ξαπλωμένοι στο αριστερό πλευρό με το αριστερό χέρι κάτω από το αριστερό αυτί (τεντωμένο ή διπλωμένο). Το αριστερό πόδι σε ορθή γωνία σε ευθύγραμμη θέση με τη λεκάνη και το δεξί τεντωμένο στην ευθεία του ώμου σε παράλληλη θέση με το πάτωμα, στηριγμένο σε τουβλάκι ,με το πόδι σε κάμψη ή έκταση.

Εισπνοή : Ενεργοποιώ την κοιλιά και μακραίνω όλη τη δεξιά πλευρά.

Εκπνοή : Στρέφω το πόδι προς τα έξω (en dehors).

Εισπνοή :Επιστρέφω στην Α.Θ.

Εκπνοή : Επαναλαμβάνω



# Δ' Ακορντεόν

ΑΘ: Ξαπλωμένοι στο αριστερό πλευρό με το αριστερό χέρι κάτω από το αριστερό αυτί (τεντωμένο ή διπλωμένο). Το αριστερό πόδι σε ορθή γωνία σε ευθύγραμμη θέση με τη λεκάνη και το δεξί τεντωμένο στην ευθεία του ώμου σε παράλληλη θέση με το πάτωμα, με το πέλμα σε κάμψη ή έκταση.

Εισπνοή : Ενεργοποιώ την κοιλιά και μακραίνω προς τα κάτω δυναμικά όλη τη δεξιά πλευρά από τη μασχάλη ως τη φτέρνα

Εκπνοή : Ενεργοποιώ τους μύες της πυέλου και τραβάω δυναμικά το πόδι προς τα πάνω (η φτέρνα προς τη μασχάλη). Τα πλευρά «συρρικνώνονται» το πόδι κονταίνει.

Η άσκηση αφορά περισσότερο την περιοχή των πλάγιων κοιλιακών και του τετράγωνου οσφυϊκού.

Εικονίζεται παραλλαγή στη θέση των χεριών που προσθέτει βαθμό δυσκολίας και εξασκεί την σταθερότητα



# Side Leg Kicks A'

ΑΘ: Ξαπλωμένοι στο αριστερό πλευρό με το αριστερό χέρι κάτω από το αριστερό αυτί (τεντωμένο ή διπλωμένο). Το αριστερό πόδι σε ορθή γωνία σε ευθύγραμμη θέση με τη λεκάνη και το δεξί τεντωμένο στην ευθεία του ώμου σε παράλληλη θέση με το πάτωμα, στηριγμένο σε τουβλάκι, με το πόδι σε κάμψη ή έκταση.

Εισπνοή : Ενεργοποιώ την κοιλιά και μακραίνω όλη τη δεξιά πλευρά.

Εκπνοή : Διατηρώντας τη λεκάνη σταθερή φέρνω το τεντωμένο δεξί πόδι μπροστά

Εισπνοή: Φέρνω το τεντωμένο δεξί πόδι όσο πίσω μου επιτρέπει η σταθερότητα του κορμού και της λεκάνης.

Μπορώ να εναλλάσω κάμψη και έκταση στο πέλμα ( πχ. Κάμψη όταν το πόδι πηγαίνει μπροστά, έκταση πίσω ).



# Side Legs Kicks B'

ΑΘ: Ξαπλωμένοι στο αριστερό πλευρό με το αριστερό χέρι κάτω από το αριστερό αυτί (τεντωμένο ή διπλωμένο). Το αριστερό πόδι σε ορθή γωνία σε ευθύγραμμη θέση με τη λεκάνη και το δεξί τεντωμένο στην ευθεία του ώμου σε παράλληλη θέση με το πάτωμα, στηριγμένο σε τουβλάκι, με το πόδι σε κάμψη ή έκταση.

Εισπνοή : Ενεργοποιώ την κοιλιά και μακραίνω όλη τη δεξιά πλευρά.

Εκπνοή : Διατηρώντας τη λεκάνη σταθερή φέρνω το τεντωμένο δεξί πόδι μπροστά σε έσω στροφή (en dedans)

Από αυτή τη θέση, σχηματίζω κύκλους με το πόδι, αρχικά προς τα μέσα και στη συνέχεια αντίθετα.

Παραλλαγή: Ανεβάζω το πόδι προς τα επάνω στην εισπνοή, το κατεβάζω στην εκπνοή ή πραγματοποιώ την κίνηση με παλμό.



# Side Legs/Adductors

ΑΘ: Ξαπλωμένοι στο αριστερό πλευρό με το αριστερό χέρι κάτω από το αριστερό αυτί ( τεντωμένο ή διπλωμένο). Το δεξί πόδι σε ορθή γωνία σε ευθύγραμμη θέση με τη λεκάνη, με το γόνατο στηριγμένο σε τουβλάκι και το αριστερό τεντωμένο στο πάτωμα.

Εισπνοή : Μακραίνω το αριστερό πόδι

Εκπνοή : Ανασηκώνω το αριστερό πόδι διατηρώντας τη λεκάνη και τον κορμό σταθερό.

Εισπνοή : Κατεβάζω μακραίνοντας

Εκπνοή : Ανεβάζω



# Soft ball/ring Squeeze

Α.Θ. R.P. με soft ball ή ring ανάμεσα στα γόνατα

Εισπνοή :

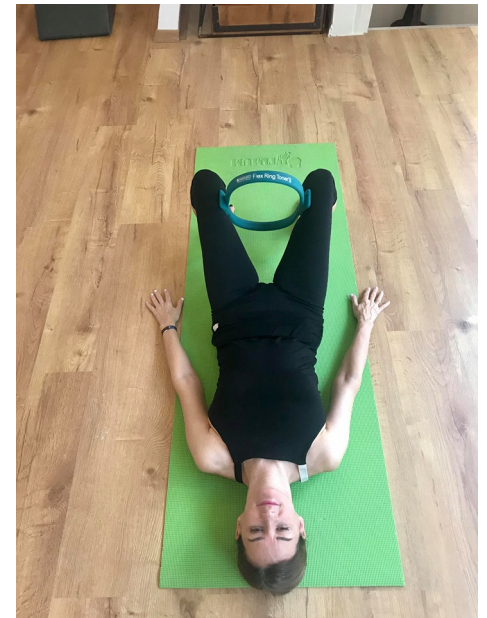
Εκπνοή : ενεργοποιώ του μύες της πυέλου και πιέζω τη μπάλα εξίσου με τα δύο πόδια.

**Παραλλαγές:** Πιέζω αρχικά με το δεξί πόδι και μετά με το αριστερό.

Πιέζω με τα πόδια εναλλάξ.

Όλα τα προηγούμενα από θέση table top.

Συνδυασμοί : Με κοιλιακούς ( πχ Πιέζω δεξί πόδι, στρέφω αριστερό αγκώνα προς το δεξί γόνατο)



# Box/ Ring Abduction

Α.Θ. Εδραία με τα πόδια μέσα στο box, ή περασμένα στο ring

Εισπνοή :

Εκπνοή: με την ΣΣ ευθυτενή, την κορυφή του κεφαλιού να τραβάει προς τα επάνω και τα γόνατα ελαφρά λυγισμένα, ενεργοποιώ τους μύες της πυέλου και σπρώχνω με τα πόδια το κουτί ή το δαχτυλίδι. Σπρώχνω από την άρθρωση του ισχίου διατηρώντας την ευθυγράμμιση των γονάτων.

Παραλλαγές : Και με τα πόδια εναλλάξ



# Developpes

A.Θ.R.P

Εισπνοή: Ξεδιπλώνω το δεξί πόδι κάθετα στο ταβάνι σε point. Φυσική ή πλήρης έξω στροφή (en dehors).

Εκπνοή : Μακραίνοντας κατεβάζω το πόδι σε flex, ώσπου να έρθει λίγο πάνω από το πάτωμα.

Άπνοια : Αργό, ελεγχόμενο ανέβασμα ώσπου το πόδι σε point να έρθει κάθετα στο ταβάνι και επιστροφή στην Α.Θ.

Ή Γρήγορο ανέβασμα ώσπου το πόδι να έρθει σε θέση κάθετη στο ταβάνι και επιστροφή στην Α.Θ. (Grand Battment)

Σε όλη τη διάρκεια της άσκησης φροντίζω τη σταθερότητα της λεκάνης





# Adductors

Α.Θ. Ύπτια με τα πόδια σε έξω στροφή, λυγισμένα πάνω από την κοιλιά και ενωμένα στα μεγάλα δάχτυλα  
Εισπνοή: Ανοίγω το δεξί πόδι στο πλάι σε πλήρη έξω στροφή και πελματιαία κάμψη, (en dehors, point) διατηρώντας τη σταθερότητα της λεκάνης.

Εκπνοή : Από την προηγούμενη θέση, πελματιαία έκταση και κάμψη (Flex-point)

Άπνοια : Διατηρώντας τη θέση του μηρού ( το άνοιγμα και την έξω στροφή)φέρνω το πόδι στην Α.Θ.

Επόμενη Αναπνοή :Επαναλαμβάνω με το αριστερό

Επόμενη Αναπνοή :Επαναλαμβάνω ταυτόχρονα με τα δύο πόδια.

Επαναλαμβάνω την άσκηση από την αρχή, ξεκινώντας με το αριστερό πόδι.



# Twist Side to Side

Α.Θ. Εδραία , με τα γόνατα λυγισμένα. Τα πόδια στηρίζονται στις άκρες των δαχτύλων. Τα χέρια ανοιχτά στο πλάι , στηρίζονται στις άκρες των δαχτύλων.

Εισπνοή :

Εκπνοή : Με τον κορμό συνεχώς να μακραίνει προς τα επάνω και τη λεκάνη σταθερή φέρνω και τα δύο πόδια προς τα δεξιά.

Εισπνοή :

Εκπνοή : Επαναλαμβάνω αριστερά.

Παραλλαγή : Το κεφάλι σε αντίθετη κίνηση από αυτή των ποδιών



# Pendulum Prep A'

Α.Θ. Ύπτια, με τα πόδια τεντωμένα κάθετα στο πάτωμα, ενωμένα στις φτέρνες. Τα χέρια ανοιχτά στο πλάι.

Εισπνοή:

Εκπνοή : Τα πόδια με ενεργοποιημένους τους μύες της πυέλου, το λαιμό χαλαρό κατεβαίνουν προς το πάτωμα ως το σημείο που επιτρέπει η σταθερότητα της λεκάνης. Οι φτέρνες ήπια αλλά σταθερά πιέζουν η μία την άλλη.

Εισπνοή : Επαναφορά στην Α.Θ.

Εκπνοή : Επαναλαμβάνω

Παραλλαγή : Κρατώ μπάλα ανάμεσα στους αστραγάλους



# Pendulum Prep B' (frog)

Α.Θ.Υπτια, με τα πόδια λυγισμένα σε 45 μοίρες από το πάτωμα, ενωμένα στις φτέρνες. Τα χέρια ανοιχτά στο πλάι.

Εισπνοή:

Εκπνοή : Τα πόδια με ενεργοποιημένους τους μύες της πυέλου, τη λεκάνη σταθερή και το λαιμό χαλαρό τεντώνουν στη διαγώνιο. Οι φτέρνες ήπια αλλά σταθερά πιέζουν η μία την άλλη.

Εισπνοή : Επιστρέφω στην Α.Θ.

Εκπνοή : Επαναλαμβάνω



# Pendulum Prep Γ'

Α.Θ.Υπτια, με τα πόδια τεντωμένα κάθετα στο πάτωμα σε φυσική έξω στροφή, ενωμένα στις φτέρνες. Τα χέρια ανοιχτά στο πλάι.

Εισπνοή:

Εκπνοή : Τα πόδια πιέζοντας ήπια το ένα το άλλο, μακραίνοντας προς το ταβάνι, με ενεργοποιημένους τους μύες της πυέλου, τη λεκάνη σταθερή και το λαιμό χαλαρό έρχονται προς τα δεξιά. Πέλματα ενεργοποιημένα.

Εισπνοή : Επιστροφή στην Α.Θ.

Εκπνοή : Επαναλαμβάνω αριστερά.



# Spine Stretch Forward

Α.Θ. Εδραία με τα πόδια παράλληλα, τεντωμένα μπροστά στο άνοιγμα της λεκάνης. Τα χέρια τεντωμένα μπροστά στο ύψος των ώμων ,σε παράλληλη θέση με το πάτωμα.

Εισπνοή :

Εκπνοή : Οδηγώντας την κίνηση από το κεφάλι ρολάρω όσο πιά μπροστά μπορώ κατεβάζοντας έναν-έναν σπόνδυλο ως το σημείο που μου επιτρέπει η σταθερότητα της λεκάνης.

Εισπνοή :

Εκπνοή : Επιστρέφω με αργή, διαδοχική κίνηση στην Α.Θ.



# Spine Twist

Α.Θ. Εδραία , με τα πόδια τεντωμένα μπροστά και ενωμένα , τα πέλματα σε κάμψη ή έκταση και τα χέρια ανοιχτά στο πλάι με τις παλάμες να κοιτάζουν μπροστά.

Εισπνοή: Κρατώντας τον κορμό ευθυτενή και τη λεκάνη σταθερή στρίβω προς τα αριστερά. Η κίνηση ξεκινά από τις ωμοπλάτες, όχι από τα χέρια.

Εκπνοή : Διατηρώντας τη στροφή του κορμού, ανεβάζω τα χέρια σε ανάταση με τους βραχίονες δίπλα στα αυτιά.

Εισπνοή: Διατηρώντας τη θέση των χεριών γυρίζω μπροστά.

Εκπνοή :Επιστροφή στην Α.Θ.



# Single Leg Stretch

Α.Θ. Ύπτια με τα πόδια λυγισμένα πάνω από την κοιλιά και ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων. Οι παλάμες προς τα έξω σφυρά, το κεφάλι ανασηκωμένο στη θέση των κοιλιακών

Εισπνοή :

Εκπνοή : Τα χέρια κρατούν το δεξί γόνατο και ταυτόχρονα τεντώνω το αριστερό μπροστά και μακριά

Εισπνοή : Α.Θ.

Εκπνοή : Επανάληψη με αλλαγή ποδιού





# Σφίγγα

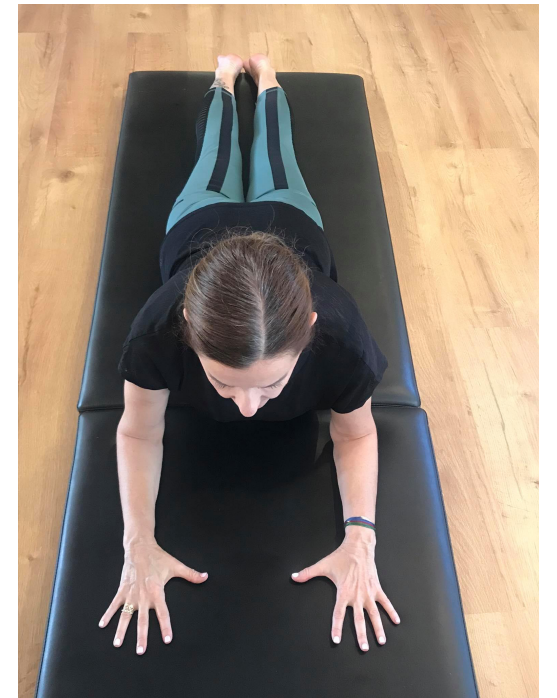
- Α.Θ : Πρηνής θέση με τα πόδια ενωμένα, τους πήχεις να ακουμπούν στο πάτωμα, τα δάχτυλα των χεριών ανοιχτά να υποδέχονται βάρος, τους αγκώνες κοντά στον κορμό κάτω από τους ώμους.

Εισπνοή :

Εκπνοή : Πιέζω παλάμες κόντρα στο πάτωμα, ώμους μακριά από τα αυτιά.

Κατεβάζω τις ωμοπλάτες προς τα κάτω, τους αγκώνες τον έναν προς τον Άλλο και τραβώ τους μύες του περινέου και τον αφαλό προς τα μέσα.

Εισπνοή : Χαλαρώνω τη θέση



# Cobra

Α.Θ. Πρηνής με τις παλάμες στο ύψος των ώμων , τους ώμους σταθερά τραβηγμένους μακριά από τα αυτιά και τον αυχένα μακρύ. Τα πόδια στο άνοιγμα της λεκάνης ή ενωμένα και τεντωμένα

Εισπνοή :

Εκπνοή : Πιέζοντας τις παλάμες στο πάτωμα και τραβώντας τον αφαλό προς τα μέσα , ανασηκώνω τον κορμό ως το σημείο που μπορώ χωρίς να αισθανθώ πίεση στη μέση.

Η θέση των χεριών εξαρτάται από τη σωματοδομή και τις δυνατότητες του ασκούμενου.

Η άσκηση μπορεί να γίνει και με αντίθετη αναπνοή

## Παραλλαγές.

- Ίδια κίνηση, με τα χέρια κάτω από τους ώμους στο ύψος του στήθους. Σε αυτή την περίπτωση τα χέρια δεν τεντώνουν εντελώς.
- Ίδια Α.Θ. Ανασηκώνω τον κορμό στην εκπνοή σηκώνοντας τους ώμους προς τα αυτιά και φουσκώνοντας ήπια την κοιλιά. Παραμένω στη θέση για τρεις αναπνοές. **Αν και αυτή η παραλλαγή μοιάζει εξωτερικά, ο σκοπός της είναι όχι να γυμνάσει αλλά να χαλαρώσει την πλάτη.**

# Cobra



# Stomach Stretches

Σειρά ασκήσεων ταυτόχρονης ενεργοποίησης κοιλιακών-ραχιαίων, ενδυνάμωσης της ράχης και συντονισμού.

Α.Θ. Πρηνής, με τα πόδια ανοιχτά στο άνοιγμα της λεκάνης και τα χέρια δίπλα στο σώμα ή σε ανάταση. Το κεφάλι γυρισμένο στο μάγουλο, ή στηριγμένο στο μέτωπο σε μαξιλάρι, διατηρώντας τον αυχένα μακρύ.

Α΄

Εισπνοή:

Εκπνοή : Ενεργοποιώ τους μύες της πυέλου, τραβώ τον αφαλό προς τα μέσα και μακραίνω την ΟΜΣΣ. Ήπια γυρίζω τα πόδια σε έξω στροφή.

Β΄

Εκπνοή : Ενεργοποιώ τους μύες της πυέλου, τραβώ τον αφαλό προς τα μέσα και μακραίνω την ΟΜΣΣ. Ήπια γυρίζω τα πόδια σε έξω στροφή. Ταυτόχρονα ανασηκώνω δεξί χέρι και αριστερό πόδι, διατηρώντας την αίσθηση του μακρους από το κέντρο.



# Stomach Stretches

Εκπνοή : Ενεργοποιώ τους μύες της πυέλου, τραβώ τον αφαλό προς τα μέσα και μακραίνω την ΟΜΣΣ. Ήπια γυρίζω τα πόδια σε έξω στροφή. Ταυτόχρονα ανασηκώνω δεξί χέρι , αριστερό πόδι και κεφάλι, διατηρώντας την αίσθηση του μάκρους από το κέντρο.

Δ΄

Εκπνοή : Ενεργοποιώ τους μύες της πυέλου, τραβώ τον αφαλό προς τα μέσα και μακραίνω την ΟΜΣΣ. Ήπια γυρίζω τα πόδια σε έξω στροφή. Ταυτόχρονα ανασηκώνω κεφάλι, χέρια, πόδια και κορμό, διατηρώντας την αίσθηση του μάκρους από το κέντρο.



# Συμπληρωματικές Ασκήσεις / Βάρη Χεριών

Οι ασκήσεις που ακολουθούν μπορούν να εκτελεστούν σε ρόλερ, καθιστή και όρθια θέση, σε συνδυασμό με κινήσεις ποδιών, με ring , σε μπάλα.

Σκοπό έχουν την απομόνωση και κινητοποίηση της ωμικής ζώνης, την ελεγχόμενη και ανεξάρτητη κίνηση των χεριών και την ενδυνάμωση της περιοχής.

# A' Shoulder Shrugs

Α.Θ. R.P χέρια τεντωμένα κάθετα στο ταβάνι

Εισπνοή : Ανεβάζω τους ώμους προς το ταβάνι. Τα χέρια ως έχουν

Εκπνοή : Επιστροφή στην Α.Θ.



# B' Arm Stretches

- Α.Θ. R.P. Παλάμες πάνω στους ώμους, αγκώνες έξω,
- καρποί ευθυγραμμισμένοι

Εισπνοή :

Εκπνοή : Τεντώνω τα χέρια κάθετα στους ώμους





# Γ' Hug a tree

Α.Θ. R.P. Με τα χέρια στρογγυλά πάνω από τους ώμους,

αγκώνες προς τα έξω( 1<sup>η</sup> θέση στο μπαλέτο)

Εισπνοή :

Εκπνοή :Ανοίγω τα χέρια στο πλάι ,

αγκώνες στρογγυλεμένοι(2<sup>η</sup> θέση στο μπαλέτο)



## Δ' Στροφές Χεριών

- Α.Θ. Ρ. Ρ. Παλάμες πάνω στους ώμους, αγκώνες έξω, καρποί ευθυγραμμισμένοι  
Εισπνοή : Τεντώνω τα χέρια κάθετα στο ταβάνι και τα γυρίζω προς τα έξω  
Εκπνοή : Ανοίγω τα χέρια στο πλάι και τα γυρίζω προς τα μέσα.  
Άπνοια : Διατηρώντας το άνοιγμα στις ωμοπλάτες λυγίζω τους αγκώνες και επιστρέφω στην Α.Θ.



# Ε΄ Τρικέφαλοι

Α.Θ. R.P Το δεξί χέρι κρατά το βαράκι τεντωμένο κάθετα στο ταβάνι. Το αριστερό λυγισμένο, υποστηρίζει τη σταθερότητα του δεξιού βραχίονα αγγίζοντας τον δεξί αγκώνα με την αντιστροφή της παλάμης

Εισπνοή: Τεντώνω τον δεξί βραχίονα

Εκπνοή : Α.Θ.



# Στ' Φερμουάρ

Α.Θ. R.P Κρατώ το βαράκι με τα δύο χέρια από την εξωτερική πλευρά πάνω από την κοιλιά.

Εισπνοη : «Κουμπώνω» το φερμουάρ

Εκπνοή : Επιστρέφω στην ΑΘ διαγράφοντας κύκλο.

- Α.Θ. R.P Κρατώ το βαράκι με τα δύο χέρια από την εξωτερική πλευρά κάθετα στους ώμους.

Εισπνοή : «Ξεκουμπώνω» το φερμουάρ, ως τη θέση πάνω από τον αφαλό.

Εκπνοή : Επιστρέφω στην ΑΘ διαγράφοντας κύκλο



# Αλλαγές

Α.Θ. R.P χέρια τεντωμένα κάθετα στο ταβάνι με τις παλάμες στραμμένες μπροστά.

Εισπνοή:

Εκπνοή Ενεργοποιώντας τους μύες της πυέλου και διατηρώντας τη σταθερότητα της λεκάνης φέρνω το δεξί χέρι προς τα πάνω (βραχίονας δίπλα στο δεξί αυτί) και το αριστερό προς τα κάτω στο ύψος της λεκάνης. Αγκώνες ελαφρά λυγισμένοι.

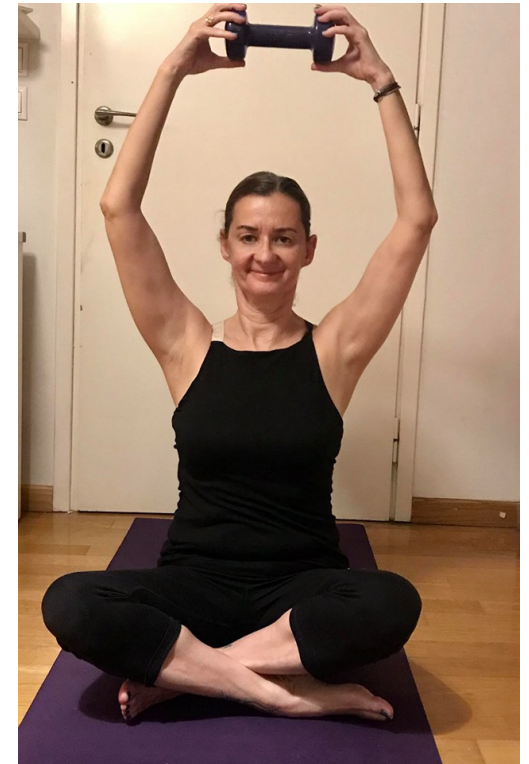
Εισπνοή : Επιστροφή στην Α.Θ.

Εκπνοή : Αλλαγή



# Φωτοστέφανο

- Α.Θ. Εδραία ,οκλαδόν, σε μπάλα, σκαμπώ ή όρθια. Με τα χέρια στρογγυλά και χαλαρά στους αγκώνες κρατώ τον αλτήρα από την εξωτερική πλευρά, ακριβώς πάνω από την κορυφή του κεφαλιού.
- Με ελεύθερη αναπνοή διαγράφω μικρούς κύκλους πάνω από την κορυφή του κεφαλιού αρχικά δεξιόστροφα και στη συνέχεια αριστερόστροφα. Η κίνηση είναι ακριβής και ελεγχόμενη και στοχεύει στη σταθερότητα του κορμού και την ανεξάρτητη κίνηση των χεριών.



The End !