

Cadillac Trapeze Table

Ελευθερία Ρίζου

bodytone
by eleftheria rizou



Ελευθερία Ρίζου

Cadillac

Trapeze Table

bodytone
by eleftheria rizou



Περιεχόμενα

Εισαγωγή	5	2.8 Roll Down	56
1.Push Thru Bar	7	2.9 Roll Down / Παραλλαγές	57
1.1 Strings from above	9	2.10 Obliques	58
1.1.1 Shoulder Shrugs	11	2.11 Half Moon / Side Stretch	59
1.1.2 Arms Stretch	12	2.12 Κυκλικό port des bras	60
1.1.3 Mini Roll Up (Abd 1)	13	2.13 Swan	60
1.1.4 Obliques	14	2.14 Back	61
1.1.5 Roll up	15	2.15 Mermaid	62
1.1.6 Teaser	16	2.16 Obliques on the side 1	63
1.1.7 Pelvic Lift to Teaser Combination	17	2.17 Obliques on the side 2	63
1.1.8 Shoulder Stretch	18	2.18 Roll down Bar Standing	64
1.1.9 Baby Swan	19	3.Springs	65
1.1.10 Swan	19	3.1 Leg Springs	67
1.1.11 Cat	20	3.1.1 Ύπτια θέση	69
1.1.12 Spine Stretch Forward	21	3.1.2 Magician Series	70
1.1.13 The saw	22	3.2 Leg Springs on the side	71
1.1.14 Port des Bras	23	3.2.1 Grand Battment à la seconde	73
1.1.15 Shoulder Stretch looking back	25	3.2.2 Leg Changes	74
1.1.16 Shoulder Work / Sideways	26	3.2.3 Kicks	75
1.1.17 Shoulder abduction	27	3.2.4 Ronds	76
1.1.18 More Shoulder Work	27	3.2.5 Passé-Developpé à la seconde	77
1.1.19 Standing	29	3.2.6 Ψαλιδάκια - Χτυπήματα	78
1.1.20 C Curve	30	3.3 Leg springs Standing	81
1.1.21 Mermaid / side stretch	31	3.4 Arm Springs / sitting / kneeling	83
1.1.22 Twisted side stretch	32	3.5 Arms Standing	87
1.1.23 Μετρονόμος	33	3.5.1 Boxing	91
1.1.24 Skier	35	3.5.2 Butterfly	92
1.2 Springs from below	37	3.5.3 Squats	92
1.2.1 Footwork	39	4.Trapeze	93
1.2.2 Running	40	4.1 Ballet Stretches	95
1.2.3 Monkey	41	4.2 Eve's Lunge	96
1.2.4 Reversed Tower (Easy Version)	42	4.3 Hanging Up	96
1.2.5 Tower	43	4.4 Catwalk	97
1.2.6 Hip Opener	44	4.5 Superman / Wonder Woman	98
1.2.7 Shoulder shrugs	45	4.6 Knee Raisers-Leg Raisers-Circles	98
1.2.8 Glute variations	45	4.7 Spread Eagle	100
2.Roll Down Bar	47	4.8 Pull ups	101
2.1 Roll Up	49	5.Fuzzies	103
2.2 Pelvic Lift Bar under knees	50	5.1 Fuzzies / Just Hanging	105
2.3 Pelvic Lift	51	5.2 Abdominals	106
2.4 Thigh Stretch	52	6.Cadillac+Chair	107
2.5 Cat	53		
2.6 Airplane prep	54		
2.7 Airplane	55		

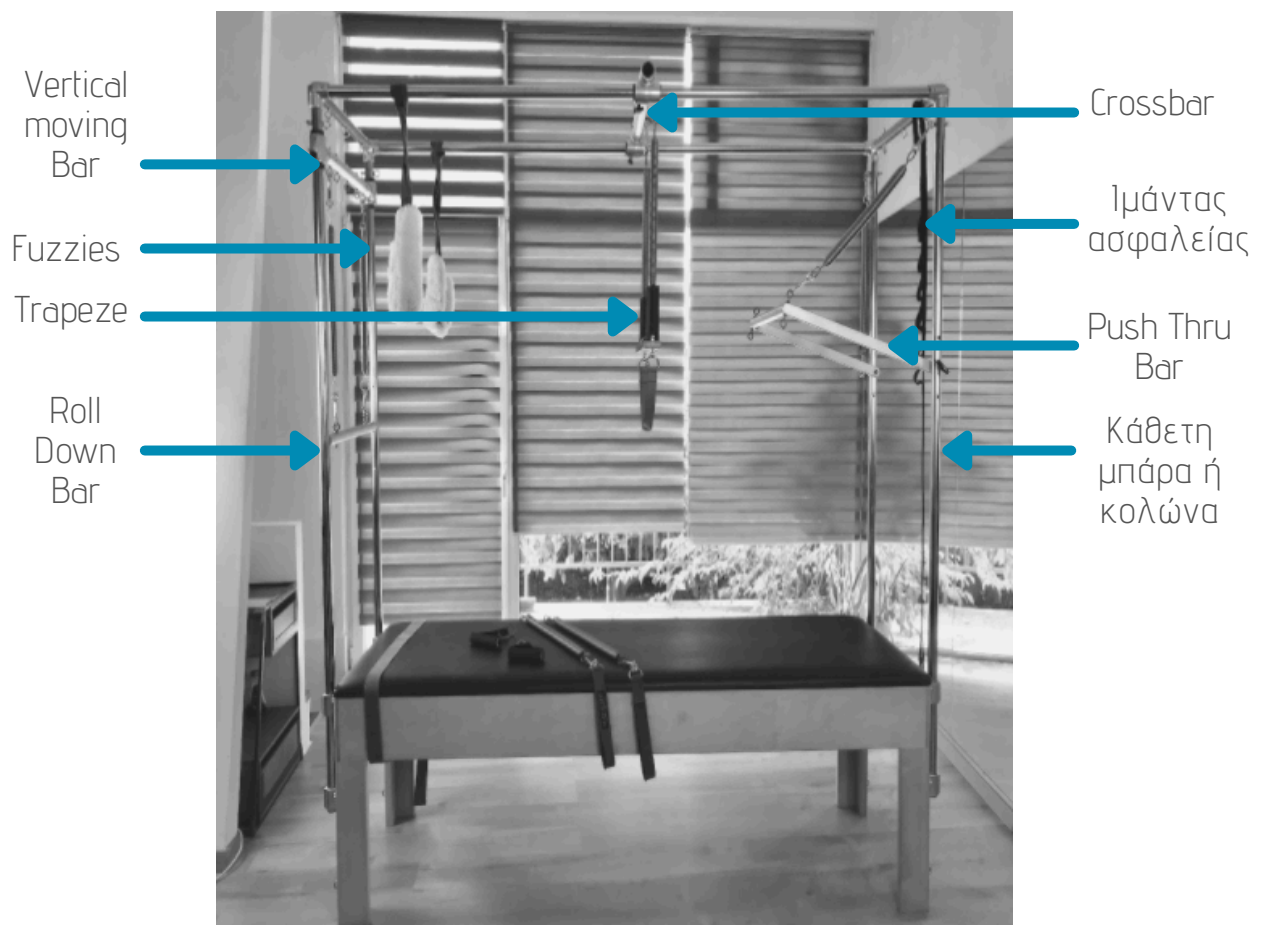
Εισαγωγή

Το Cadillac «γεννήθηκε» ως Bednasium στο στρατόπεδο της Νήσου Μαν. Είναι γνωστές οι φωτογραφίες που δείχνουν τον σχεδιασμό του μηχανήματος, με ελατήρια να προσαρμόζονται με τέχνη πάνω από τα στενά κρεβάτια της φυλακής. Χρόνια μετά, στο στούντιο της 8ης Λεωφόρου στο Μανχάταν, μαθητής του Jo αποκάλυψε Cadillac το Trapeze Table, εμπνευσμένος από τη γνωστή λίγο πριν το 1950 διαφήμιση που ονόμαζε τα συγκεκριμένα αυτοκίνητα «Καλύτερα του είδους».



Πάνω στο Cadillac πραγματοποιούνται συνήθως τα πρώτα μαθήματα των νέων μαθητών. Στη βολική και για το δάσκαλο επιφάνεια του, καθώς μπορεί να δει συνήθειες, αποκλίσεις και ασυμμετρίες, ο μαθητής παίρνει τις πρώτες οδηγίες σχετικά με την ευθυγράμμιση και την αναπνοή. Ο σχεδιασμός του οργάνου δίνει την δυνατότητα για πλήρη εκγύμναση όλων των μυϊκών ομάδων και περιοχών του σώματος με μεγάλη ποικιλία και διαβαθμίσεις όσον αφορά το εύρος, την αντίσταση και τη θέση. Το ασκησιολόγιο δεν εξαντλείται στις ασκήσεις που περιγράφονται εδώ. Με ένα ελατήριο και ένα τουβλάκι για παράδειγμα, ο εμπνευσμένος δάσκαλος μπορεί να δημιουργήσει εξατομικευμένες ασκήσεις σύμφωνα με τις ανάγκες κάθε μαθητή.

Cadillac



Στη Roll Down Bar και στις ασκήσεις χεριών χρησιμοποιούμε τα κοντά κίτρινα ελατήρια.

Στις ασκήσεις των ποδιών χρησιμοποιούμε τα μακριά κίτρινα ελατήρια (ελαφριά αντίσταση) και τα μωβ ελατήρια (βαριά αντίσταση).

Στην Push Thru χρησιμοποιούμε κόκκινο (βαρύ), μπλε (μεσαίο) ή κίτρινο (ελαφρύ) ελατήριο.

1

Push Thru Bar

Springs from above



Shoulder Shrugs

Αρχική Θέση: Rest Position με τα χέρια τεντωμένα και παράλληλα να κρατούν τη μπάρα. Οι ώμοι τοποθετημένοι ακριβώς από κάτω.

Τα πόδια μπορούν να ακουμπούν στο στρώμα, στο κουτί, στη μπάλα, στην κούνια.

Εισπνοή: Αφήνω τα χέρια χαλαρά να παρασυρθούν από τα ελατήρια προς τα πάνω.

Εκπνοή: Αργή επαναφορά στην Αρχική Θέση.



Arms stretch

Αρχική Θέση: Rest Position με τα χέρια να κρατούν τη μπάρα. Οι ώμοι τοποθετημένοι ακριβώς από κάτω. Τα πόδια μπορούν να ακουμπούν στο στρώμα, στο κουτί, στη μπάλα, στην κούνια.

Εισπνοή: Κατεβάζω τους ώμους

Εκπνοή: Με χαλαρούς ώμους και βαρύ το κεφάλι περνώ τα χέρια πίσω ώσπου να έρθουν σε θέση παράλληλη με το πάτωμα.

Η άσκηση μπορεί να συνδυαστεί με κινήσεις ποδιών: Τέντωμα-λύγισμα, άνοιγμα – κλείσιμο, ταυτόχρονα ή εναλλάξ



Mini Roll Up (Abd 1)

Αρχική Θέση: Rest Position με τα χέρια να κρατούν τη μπάρα. Οι ώμοι τοποθετημένοι ακριβώς από κάτω. Τα πόδια μπορούν να ακουμπούν στο στρώμα, στο κουτί, στη μπάλα, στην κούνια.

Εισπνοή

Εκπνοή: Ενεργοποιώ την κοιλιά και έρχομαι στη θέση των πρώτων κοιλιακών. Τα χέρια ήπια σπρώχνουν τη μπάρα κατά τη φορά της κίνησης διατηρώντας τους ώμους μακριά από τα αυτιά.

Παραλλαγές :

Το ένα χέρι πίσω από το κεφάλι, υποστηρίζει την κίνηση.

Παράλληλη κίνηση ποδιών. Τέντωμα-λύγισμα, άνοιγμα – κλείσιμο, ταυτόχρονα ή εναλλάξ.



Obliques

Αρχική Θέση: Rest Position με το δεξί χέρι κάθετο στο ταβάνι να κρατά τη μπάρα. Το αριστερό , τεντωμένο μπροστά και πλάγια με κατεύθυνση προς το δεξί γόνατο. Οι ώμοι τοποθετημένοι ακριβώς από κάτω. Τα πόδια μπορούν να ακουμπούν στο στρώμα, στο κουτί, στη μπάλα, στην κούνια.

Εισπνοή

Εκπνοή: Με την κοιλιά ενεργοποιημένη και τους ώμους μακριά από τα αυτιά ανασηκώνω κεφάλι και κορμό με στροφή προς τα αριστερά. Το αριστερό χέρι με την παλάμη τεντωμένη «χαιδεύει» το δεξί γόνατο από την εξωτερική πλευρά.



Παραλλαγές:

Το αριστερό χέρι πίσω από το κεφάλι υποστηρίζει την κίνηση.

Roll up

Αρχική Θέση: Ύπτια με τα πόδια ενωμένα, τεντωμένα και σε point. Τα χέρια κρατούν τη μπάρα παράλληλα και τεντωμένα. Οι ώμοι τοποθετημένοι ακριβώς από κάτω.

Εισπνοή: Ανασηκώνω κεφάλι και στέρνο (ABD 1).

Εκπνοή: Ακολουθεί ο κορμός, ως την καθιστή θέση με τα χέρια κάθετα στο ταβάνι.

Εισπνοή: Τα χέρια λυγίζουν και τεντώνουν.

Εκπνοή: Αργή επαναφορά στην Αρχική Θέση.



Παραλλαγές :

Εκτέλεση από rest position. Εναλλαγή point-flex.

Teaser

Αρχική Θέση: Ύπτια με τα πόδια ενωμένα, τεντωμένα, παράλληλα και σε θέση point σε γωνία 45° με τα χέρια να κρατούν τη μπάρα. Οι ώμοι τοποθετημένοι ακριβώς από κάτω.

Εισπνοή: Ερχομαι σε θέση teaser.

Εκπνοή: Επαναφορά στην Αρχική Θέση.



Παραλλαγές: Τα πόδια μπορούν να ακουμπούν στο στρώμα, στο κουτί, στη μπάλα, στην κούνια. Πόδια σε έξω στροφή.

Συνδυαστικές κινήσεις χεριών-ποδιών (Λύγισμα-τέντωμα χεριών, ανέβασμα-κατέβασμα, άνοιγμα-κλείσιμο ποδιών).



Pelvic Lift to Teaser Combination

Αρχική Θέση: Ύπτια με τα πόδια περασμένα στον ιμάντα της κούνιας και τα χέρια να κρατούν τη μπάρα. Οι ώμοι τοποθετημένοι ακριβώς από κάτω.

Εισπνοή

Εκπνοή: Τα χέρια ανεβαίνουν.

Εισπνοή: Τα χέρια επιστρέφουν στην Αρχική Θέση.

Εκπνοή: Pelvic Lift.

Εισπνοή: Αρχική Θέση.

Εισπνοή: Teaser.

Εκπνοή: Αρχική Θέση.



Shoulder Stretch

Αρχική Θέση: Ξαπλωμένοι μπρούμυτα με το δεξί χέρι σε έσω στροφή να κρατά τη μπάρα. Το αριστερό λυγισμένο με το μέτωπο να ακουμπά στην αναστροφή της παλάμης.

Εισπνοή: Το δεξί χέρι κάνει έξω στροφή και η μπάρα ανεβαίνει.

Εκπνοή: Αρχική Θέση.



Η άσκηση να εκτελείται με ιδιαίτερη προσοχή.

Baby Swan

Αρχική Θέση: Ξαπλωμένοι μπρούμυτα με τα χέρια παράλληλα και τεντωμένα μπροστά να κρατούν τη μπάρα. Ώμοι τραβηγμένοι μακριά από τα αυτιά, κεφάλι ανασηκωμένο, κοιλιά ενεργή. Πόδια ενωμένα, τεντωμένα και point.

Εισπνοή

Εκπνοή: Ανασηκώνω τον κορμό.



Swan



Αρχική Θέση: Ξαπλωμένοι μπρούμυτα με τα χέρια παράλληλα και τεντωμένα μπροστά να κρατούν τη μπάρα. Ώμοι τραβηγμένοι μακριά από τα αυτιά, κεφάλι ανασηκωμένο, κοιλιά ενεργή. Πόδια ενωμένα, τεντωμένα και point.

Εισπνοή: Λυγίζω τους αγκώνες, ανασηκώνοντας παράλληλα τον κορμό.

Εκπνοή: Συνεχίζοντας την κίνηση έρχομαι στην ψηλότερη θέση τεντώνοντας τα χέρια κάθετα στο ταβάνι. Οι ώμοι κρατημένοι κάτω.

Εισπνοή

Εκπνοή: Επιστροφή στην Αρχική Θέση.

Cat

Αρχική Θέση: Γονατιστοί κοιτώντας τη μπάρα. Τα χέρια λυγισμένα με τους βραχίονες παράλληλους με το πάτωμα κρατούν τη μπάρα στο ύψος των ώμων.

Εισπνοή

Εκπνοή: Κατεβάζω τη μπάρα τεντώνοντας τους αγκώνες. Κεφάλι και κορμός έρχονται σταδιακά στην κάμψη της γάτας.

Εισπνοή: Τα χέρια σπρώχνουν τη μπάρα μπροστά. Ο κορμός έρχεται στην έκταση της γάτας.

Εκπνοή: Αρχική Θέση.



Spine Stretch Forward

Αρχική Θέση: Καθισμένοι με τα πόδια τεντωμένα, παράλληλα και ανοιχτά με τα πέλματα να ακουμπούν στις κάθετες μπάρες. Τα χέρια σε διαγώνια ανάταση κρατούν τη μπάρα

Εισπνοή

Εκπνοή: Τα χέρια λυγίζουν και κατεβάζουν τη μπάρα στο ύψος των ώμων. Ο κορμός σε spine stretch forward

Εισπνοή: Η πλάτη τεντώνει πάνω στα πόδια

Εκπνοή: Αρχική Θέση.



The saw

Αρχική Θέση: Καθισμένοι με τα πόδια τεντωμένα και παράλληλα και ανοιχτά με τα πέλματα να ακουμπούν στις κάθετες μπάρες. Τα χέρια σε διαγώνια ανάταση κρατούν τη μπάρα.

Εισπνοή

Εκπνοή: Ο κορμός ρολάρει πίσω.

Εισπνοή: Επιστροφή στην Αρχική Θέση. Το δεξιό χέρι ελευθερο, μαζί με τον κορμό στρέφεται αριστερά.

Εκπνοή: Κάμψη κορμού πάνω στο αριστερό πόδι. Το δεξιό χέρι μακραίνει προς τα δάχτυλα του αριστερού ποδιού ενώ το αριστερό τεντώνει.

Εισπνοή - Εκπνοή: Το δεξιό χέρι μακραίνει.

Εισπνοή: Αρχική Θέση.



Port des Bras

Αρχική Θέση: Καθισμένοι με τα πόδια τεντωμένα και παράλληλα και ανοιχτά με τα πέλματα να ακουμπούν στις κάθετες μπάρες. Τα χέρια σε διαγώνια ανάταση κρατούν τη μπάρα.

Εισπνοή: Ο κορμός ρολάρει πίσω.

Εκπνοή: Το δεξί χέρι αφήνει τη μπάρα, κάνει ημικυκλική κίνηση κάτω-πλάι-διαγώνια πάνω, ενώ ο κορμός ακολουθεί την κίνηση του χεριού.

Εισπνοή: Το δεξί χέρι πιάνει την αριστερή κάθετη μπάρα με τον αντίχειρα προς τα κάτω. Τραβώ με το δεξί χέρι, σπρώχνω με το αριστερό. Βαθιά στροφή κορμού.

Εκπνοή: Επαναφορά στην Αρχική Θέση και επανάληψη με το αριστερό χέρι.





Shoulder Stretch looking back

Αρχική Θέση: Καθιστοί κοιτώντας την ανοιχτή πλευρά. Τα χέρια τεντωμένα και παράλληλα κρατούν τη μπάρα πίσω από την πλάτη στο ύψος της μέσης.

Εισπνοή

Εκπνοή: Ο κορμός ρολάρει σταδιακά ώσπου η μέση να πλησιάσει το στρώμα.

Εισπνοή: Κάμψη κορμού

Εκπνοή: Αρχική Θέση.



Shoulder-Back work

Αρχική Θέση: Καθισμένοι στο πλάι με την μπάρα στα δεξιά, τα πόδια να ακουμπούν στο κουτί ή οκλαδόν και το δεξί χέρι να κρατά τη μπάρα με την παλάμη να κοιτά προς το πρόσωπο.

Εισπνοή

Εκπνοή: Το χέρι κατεβαίνει με τον αγκώνα προς τα πλευρά.



Παραλλαγές:

- Στην επαναφορά το δεξί χέρι τεντώνει.
- Στο κατέβασμα του χεριού στροφή κεφαλής αριστερά.

Shoulder abduction

Αρχική Θέση: Καθισμένοι στο πλάι με την μπάρα στα δεξιά, τα πόδια να ακουμπούν στο κουτί ή οκλαδόν και το δεξί χέρι να κρατά τη μπάρα με τη ράχη της παλάμης να κοιτά προς το πρόσωπο.

Εισπνοή

Εκπνοή: Τεντώνω το χέρι στο πλάι.

Εισπνοή: Διατηρώντας τη λεκάνη και τον κορμό σταθερό και τον ώμο κάτω φέρνω την ωμοπλάτη προς τη σπονδυλική στήλη (προσαγωγή).

Εκπνοή: Απομακρύνω το χέρι από τον κορμό και μαζί και την ωμοπλάτη (απαγωγή).



More shoulder-Back work





Standing Shoulder-Back work

Οι παρακάτω ασκήσεις μπορούν να εκτελεστούν και σε όρθια θέση με παράλληλη κίνηση ποδιών: Λύγισμα-τέντωμα, releve, άρσεις ποδιού. Επίσης με τα πόδια σε rotators, bosu.

- Shoulder Work
- Cat
- Side Cat stretch



C Curve

Αρχική Θέση: Καθισμένοι κοιτώντας προς την ανοιχτή πλευρά σε απόσταση 10 cm περίπου από την άκρη του στρώματος, με τα πόδια λυγισμένα και παράλληλα να το πατούν. Τα χέρια τεντωμένα στο άνοιγμα των ώμων κρατούν τη μπάρα.

Εισπνοή

Εκπνοή: Ρολάρω αργά τραβώντας τον αφαλό προς τη μέση ώσπου το ιερό οστό να ακουμπήσει στο στρώμα.

Εισπνοή

Εκπνοή: Αργή επαναφορά στην Α.Θ.



Εξαιρετική άσκηση για να ενεργοποιήσει κανείς πυελικό έδαφος και εγκάρσιο κοιλιακό

Mermaid / side stretch

Αρχική Θέση: Καθισμένοι στο πλάι με την μπάρα στα δεξιά, τα πόδια να ακουμπούν στο κουτί, οκλαδόν ή διπλωμένα προς τα αριστερά. Το δεξί χέρι κρατά τη μπάρα με τη ράχη της παλάμης να κοιτά προς το πρόσωπο.

Εισπνοή: Τεντώνω το δεξί χέρι χέρι στο πλάι και ταυτόχρονα ανεβάζω το αριστερό κάθετα στο ταβάνι με τον αγκώνα ελαφρά λυγισμένο. (3η θέση).

Εκπνοή: Κάμψη κορμού δεξιά. Ταυτόχρονα το κεφάλι γυρίζει δεξιά.

Εισπνοή

Εκπνοή: Περνώντας από την Αρχική Θέση συνεχίζω την κίνηση τεντώνοντας το δεξί χέρι προς το ταβάνι. Τα δεξιά πλευρά ακολουθούν την κίνηση του χεριού.

Εισπνοή: Αρχική Θέση



Twisted side stretch

Αρχική Θέση: Καθισμένοι στο πλάι με την μπάρα στα δεξιά, τα πόδια να ακουμπούν στο κουτί, οκλαδόν ή διπλωμένα προς τα αριστερά. Το δεξί χέρι κρατά τη μπάρα με τη ράχη της παλάμης να κοιτά προς το πρόσωπο.

Εισπνοή: Τεντώνω το δεξί χέρι χέρι στο πλάι και ταυτόχρονα ανεβάζω το αριστερό κάθετα στο ταβάνι με τον αγκώνα ελαφρά λυγισμένο (3η θέση).

Εκπνοή: Κάμψη κορμού δεξιά. Ταυτόχρονα το κεφάλι γυρίζει δεξιά.

Εισπνοή: Το αριστερό χέρι πιάνει τη μπάρα και ταυτόχρονα ο κορμός και το κεφάλι στρέφονται προς το πάτωμα δίνοντας επιπλέον ώθηση στη μπάρα.

Εκπνοή: Λυγίζω δύο χέρια περνώντας τη μπάρα πίσω από το κεφάλι*.

Εισπνοή: Τεντώνω τα χέρια

Εκπνοή: Επιστροφή στην Αρχική Θέση.



**μπορώ να επαναλάβω 3-5 φορές*

Μετρονόμος

Αρχική Θέση: Κάθομαι κοιτώντας την μπάρα με τα πέλματα να την ακουμπούν, τα πόδια τεντωμένα και παράλληλα. Τα χέρια κρατούν τη μπάρα από την εξωτερική πλευρά. Όταν τεντώνω τα πόδια εξέχουν κατά 5 εκατοστά από το στρώμα.

Εισπνοή

Εκπνοή: Αφήνω προσεκτικά τα χέρια από τη μπάρα. Με έλεγχο στα πέλματα ρολάρω προς τα κάτω ως την ύπτια θέση, διατηρώντας τη μπάρα στη θέση της.

Εισπνοή

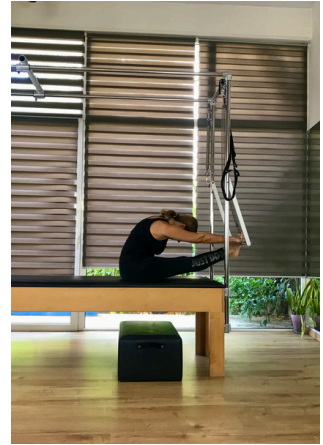
Εκπνοή/Εισπνοή: Με αργή ελεγχόμενη κίνηση λυγίζω τα πόδια προς την κοιλια και στη συνέχεια τα τεντώνω προς το ταβάνι.

Εκπνοή: Κρατώντας τη μπάρα σταθερή ανασηκώνω σταδιακά τη λεκάνη. Από τη θέση της γέφυρας σηκώνω το δεξί πόδι (Kick). Από την πίσω θέση φερνω το πόδι σε flex-point βαθαίνοντας το άνοιγμα. Στη συνέχεια τοποθετώ το πόδι στη μπάρα και επαναλαμβάνω με το αριστερό.

Εκπνοή: Μακραίνοντας, κατεβάζω αργά τη σπονδυλική στήλη στο πάτωμα.

Εισπνοή/Εκπνοή: Λυγίζω τα γόνατα και κατεβάζω τα πόδια προς το πάτωμα.

Εισπνοή /Εκπνοή: Ρολάρω αργά στην Αρχική Θέση.



Skier

Αρχική Θέση: Καθισμένοι με ελαφρά λυγισμένα γόνατα, τα πέλματα στο Footplate ή τις κάθετες μπάρες σε demi point. Τα χέρια κρατούν τη μπάρα που είναι φορτισμένη με 2 κόκκινα ελατήρια. Αν δεν υπάρχει footplate, μπορούμε να δοκιμάσουμε με τα πέλματα να ακουμπούν απευθείας στις κάθετες μπάρες ή σε ρόλερ που έχουμε τοποθετήσει στο τέλος του στρώματος.

Εισπνοή

Εκπνοή: Γλιστρώ τον κορμό σε ύπτια θέση. Τα γόνατα λυγίζουν κι άλλο.

Εισπνοή

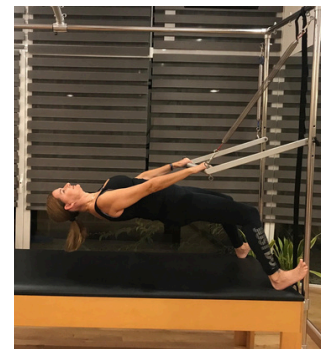
Εκπνοή: Ξεκινώ δυναμικό pelvic lift συνεχίζοντας την κίνηση προς τα πάνω ενεργοποιώντας τα πόδια και πιέζοντας τα πέλματα ώσπου να σηκωθώ με τον κορμό παράλληλο στο πάτωμα και να έρθω στη θέση του σκιέρ. Ενεργοποιώ τους γλουτούς ώστε να αφαιρέσω βάρος από τα γόνατα.

Εισπνοή/Εκπνοή/Εισπνοή: Παραμένω στη θέση.

Εκπνοή: Κατεβαίνω αντιστρέφοντας την κίνηση ως τη θέση με τον κορμό παράλληλο στο πάτωμα και περνάω σε γέφυρα.

Εισπνοή: Ύπτια θέση.

Εκπνοή: Γλιστρώ προς τα πάνω και έρχομαι στην Αρχική Θέση.



A series of 25 horizontal dotted lines for writing.

Springs from bellow*



*ΠΑΝΤΑ ασφαλίζουμε τη μπάρα με τον ειδικό ιμάντα.
Υπάρχει κίνδυνος σοβαρού τραυματισμού.

Footwork

- Παράλληλα στα δάχτυλα, στις φτέρνες στις καμάρες.
- Pilates V, 2nd
- Tiny steps
- Fondus στα δάχτυλα, στις φτέρνες.
- Tendon Stretch, Running

Αρχική Θέση: Ύπτια θέση με το κεφάλι κάτω από την μπάρα. Τα πόδια ακουμπούν στη μπάρα σε αντιολισθητικό. Τα χέρια χαλαρά δίπλα στο σώμα.

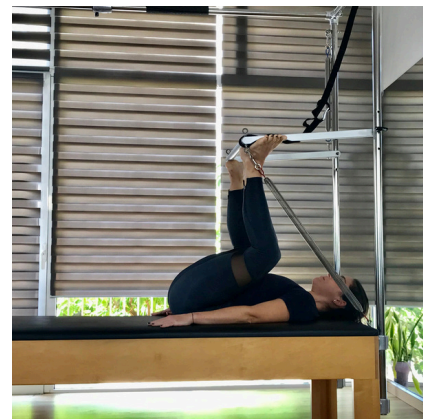
Όταν πατώ με το ένα πόδι στη μπάρα, το άλλο μπορεί να είναι λυγισμένο ή τεντωμένο.

Εισπνοή

Εκπνοή: Τεντώνω

Εισπνοή: Επαναφορά

Όλη η σειρά του *footwork* μπορεί να εκτελεστεί και με τη μπάρα από πάνω (απλούστερη εκδοχή). Σε αυτή την περίπτωση ξαπλώνουμε με το κεφάλι από την ανοιχτή πλευρά.



Running

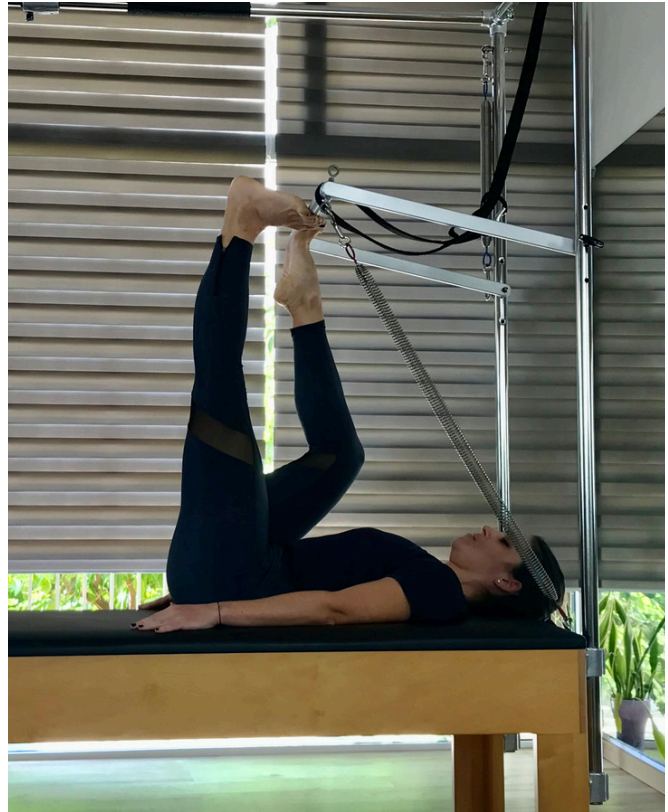
Αρχική Θέση: Ύπτια θέση με το κεφάλι και το άνω μέρος του θώρακα έξω από το όριο του στρώματος. Οι ωμοπλάτες ακουμπούν από τη μέση και κάτω. Τα γόνατα λυγισμένα πάνω από την κοιλιά, ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων. Τα δάχτυλα των ποδιών πατούν τη μπάρα. Τα χέρια κρατούν τη μπάρα από την ίδια πλευρά, έξω από τα πόδια.

Εισπνοή

Εκπνοή: Ο κορμός ανεβαίνει πλησιάζοντας προς τα πόδια που ταυτόχρονα τεντώνουν.

Εισπνοή: Running. Τα πόδια λυγίζουν και τεντώνουν εναλλάξ.

Εκπνοή: Επιστροφή στην Αρχική Θέση.



Monkey

Αρχική Θέση: Ύπτια θέση με το κεφάλι και το άνω μέρος του θώρακα έξω από το όριο του στρώματος. Οι ωμοπλάτες ακουμπούν από τη μέση και κάτω. Τα γόνατα λυγισμένα πάνω από την κοιλιά, ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων. Τα δάχτυλα των ποδιών πατούν τη μπάρα. Τα χέρια κρατούν τη μπάρα από την ίδια πλευρά, έξω από τα πόδια.

Εισπνοή

Εκπνοή: Ο κορμός ανεβαίνει πλησιάζοντας προς τα πόδια που ταυτόχρονα τεντώνουν.

Εισπνοή: Flex-Point*

Εκπνοή: Επιστροφή στην Αρχική Θέση.

3-5 επαναληψεις



Μπορώ να μείνω και να επαναλάβω 10 φορές ή από την ίδια θέση να εκτελέσω 5-10 tendon stretches.

Reversed Tower (Easy Version)

Αρχική Θέση: Ξαπλωμένοι ανάσκελα με το κεφάλι από την ανοιχτή μεριά του cadillac, και τα χέρια χαλαρά δίπλα στο σώμα. Τα πόδια ενωμένα και λυγισμένα πατούν στη μπάρα με μετατάρσια και δάχτυλα.

Εισπνοή

Εκπνοή: Τα πόδια τεντώνουν ενώ ταυτόχρονα ο κορμός ανεβαίνει σε pelvic lift ως τους ώμους (διαγώνια θέση).

Εισπνοή: Αρχική Θέση.

3-5 επαναληψεις



Tower

Αρχική Θέση: Ύπια με το κεφάλι από τη μεριά της μπάρας. Τα χέρια κρατούν τις κάθετες μπάρες και τα πόδια τεντωμένα, ενωμένα και παράλληλα στηρίζονται στη μπάρα.

Εισπνοή: Flex-Point

Εκπνοή: Σταδιακά ανεβαίνω στο Jackknife

Εισπνοή: Τα γόνατα λυγίζουν και τεντώνουν με την πλάτη να παραμένει σταθερή.

Εισπνοή: Επιστροφή στην Αρχική Θέση.



Hip Opener

Αρχική Θέση: Ξαπλωμένοι στο δεξί πλευρό με το δεξί αυτί ακουμπισμένο πάνω στο τεντωμένο δεξί χέρι. Το δεξί πόδι τεντωμένο σε έξω στροφή και point. Το αριστερό πόδι σε έξω στροφή ακουμπά με τα μετατάρσια και τα δάχτυλα στη μπάρα*.

Εισπνοή

Εκπνοή: Το αριστερό πόδι τεντώνει. Διατηρώ τη λεκάνη ευθυγραμμισμένη και σταθερή



*Στήριξη στην καμάρα ή τη φτέρνα

Shoulder shrugs

Αρχική Θέση: Rest Position με τα χέρια τεντωμένα και παράλληλα να κρατούν τη μπάρα. Οι ώμοι τοποθετημένοι ακριβώς από κάτω. Τα πόδια μπορούν να ακουμπούν στο στρώμα, στο κουτί, στη μπάλα, στην κούνια.

Εισπνοή: Αφήνω τα χέρια χαλαρά να παρασυρθούν από τα ελατήρια προς τα πάνω.

Εκπνοή: Αργή επαναφορά στην Αρχική Θέση.

Παρατηρώ τη διαφορετική αίσθηση που έχει η κίνηση με τη φόρτιση από κάτω.



Glute variations

Αρχική Θέση: Τετραποδική στήριξη με το κεφάλι από την ανοιχτή πλευρά, τα δάχτυλα των χεριών πλεγμένα και στήριξη στους πήχεις. Το δεξί πόδι λυγισμένο ακουμπά στη μπάρα με τη φτέρνα.

Εισπνοή

Εκπνοή: Με ενεργοποιημένη την κοιλιά και σταθερή τη λεκάνη και τον κορμό, σπρώχνω τη μπάρα προς τα πάνω.

Η κίνηση μπορεί να είναι μικρή και κοφτή ή μεγαλύτερη. Το πόδι μπορεί να παραμένει λυγισμένο ή να τεντώσει.



A series of 25 horizontal dotted lines for writing.

2

Roll Down Bar

Roll Up

Αρχική Θέση: Ύπια με τα πόδια να ακουμπούν στις κάθετες μπάρες.

Τα χέρια τεντωμένα και παράλληλα κρατούν τη μπάρα.

Εισπνοή: Το κεφάλι και οι ώμοι ανασηκώνονται

Εκπνοή: Ο κορμός ακολουθεί και φθάνει ως την καθιστή θέση.

Εισπνοή: Κρατώ τη θέση.

Εκπνοή: Σταδιακή επαναφορά στην Αρχική Θέση.

Και στην ύπια και στην καθιστή θέση μπορώ να συνδυάσω με κινήσεις χεριών (έλξεις, ανοίγματα κλπ).



Pelvic Lift, Bar under knees

Αρχική Θέση: Ύπτια με το κεφάλι από την ανοιχτή πλευρά. Τα χέρια τεντωμένα και παράλληλα δίπλα στο σώμα. Τα πόδια, με τα γόνατα περασμένα στη μπάρα, στη rest position.

Εισπνοή

Εκπνοή: Τα χέρια κατεβαίνουν προς τους μηρούς, ενώ ταυτόχρονα η λεκάνη και ο κορμός ανεβαίνουν ως το pelvic lift με στήριξη στους ώμους.

Εισπνοή

Εκπνοή: Σταδιακή επαναφορά με ταυτόχρονη κίνηση



Pelvic Lift

Αρχική Θέση: Rest position με το κεφάλι από την ανοιχτή πλευρά και τα χέρια τεντωμένα να κρατούν τη μπάρα.

Εισπνοή

Εκπνοή: Ταυτόχρονα με το σήκωμα, κατεβάζω τα τεντωμένα χέρια προς τη λεκάνη



Παραλλαγές:

- Αντί να κατεβάσω τα χέρια προς τη λεκάνη, τα λυγίζω προς το στήθος.
- Τα πόδια σταυρωμένα το ένα πάνω στο άλλο.
- Τα πόδια τεντωμένα και στηριγμένα στη μπάλα
- Τα πόδια σε φυσική έξω στροφή περασμένα στον ιμάντα της κούνιας σε θέση flex.

Thigh Stretch

Αρχική Θέση: Γονατιστή με τους μηρούς κάθετους στο πάτωμα κοιτώντας προς τη roll down bar. Τα χέρια κρατούν τη μπάρα τεντωμένα και παράλληλα.

Εισπνοή

Εκπνοή: Με σταθερή λεκάνη και ΣΣ σε επιμήκυνση οδηγώ το σώμα προς τα πίσω σε διαγώνια κλίση. Τα χέρια πιέζουν τη μπάρα προς τους μηρούς.

Εισπνοή: Διατηρώ τη θέση

Εκπνοή: Σταδιακή επαναφορά στην Α.Θ.

Παραλλαγή για προχωρημένους : Το σώμα συνεχίζει να εκτείνεται με την κορυφή του κεφαλιού να κατευθύνεται προς το πάτωμα.



Cat

Αρχική Θέση: Γονατιστή, κοιτώντας προς την ανοιχτή πλευρά και κρατώντας τη μπάρα με τεντωμένα χέρια.

Εισπνοή: Λυγίζω τα χέρια προς το στήθος.

Εκπνοή: Φέρνω τον κορμό σε κάμψη ρολάροντας τη μπάρα στο μπροστινό μέρος του σώματος.

Εισπνοή: Τοποθετώ τη μπάρα στο στρώμα κάτω από τους ώμους.

Εκπνοή-Εισπνοή: Έκταση και κάμψη κορμού.

Εκπνοή: Επαναφορά στην Αρχική Θέση.



Airplane prep

Αρχική Θέση: Ύπτια θέση με το κεφάλι από την ανοιχτή πλευρά, τα πόδια περασμένα στη μπάρα. Τα χέρια δίπλα στο σώμα.

Εισπνοή

Εκπνοή: Με ενεργοποιημένη την κοιλιά αφήνω τη μπάρα να σηκώσει τη λεκάνη προς τα πάνω

Εισπνοή: Κατεβάζω τη λεκάνη



Παραλλαγές:

- Με τον ίδιο τρόπο μπορώ να κάνω μικρή στροφή της λεκάνης δεξιά – αριστερά με στήριξη των χεριών στις πίσω κάθετες μπάρες, σηκώνω τη σπονδυλική στήλη ως τις ωμοπλάτες (Hip Up)
- Από την προηγούμενη θέση, στροφή- βίδα δεξιά-αριστερά

Airplane

Αρχική Θέση: Ύπια θέση με το κεφάλι από την ανοιχτή πλευρά, τα πόδια περασμένα στη μπάρα, ακουμπούν στο στρώμα. Τα χέρια τεντωμένα, κρατούν τις κάθετες μπάρες.

Εισπνοή

Εκπνοή: Με μία κίνηση φέρνω τα γόνατα προς την κοιλιά και σηκώνω τη λεκάνη (Hip Up).

Εισπνοή: Με μαλακή, ελεγχόμενη κίνηση και τους γλουτούς ενεργοποιημένους, προσγειώνομαι στη γέφυρα.

Εκπνοή: Κατεβάζω αργά τη σπονδυλική στήλη στο στρώμα και επιστρέφω στην Αρχική Θέση.



Αφού επαναλάβω 3-5 φορές, συνεχίζω με ανάποδη σειρά:
Pelvic Lift- Hip up- Pelvic Lift

Roll Down

Αρχική Θέση: Καθιστή με τα πόδια ελαφρά λυγισμένα να ακουμπούν στις κάθετες μπάρες. Τα χέρια κρατούν τη μπάρα τεντωμένα και παράλληλα στο άνοιγμα των ώμων.

Εισπνοή: Μακραίνω ΣΣ

Εκπνοή: Ρολάρω αργά και σταδιακά και ξαπλώνω στο στρώμα.

Εισπνοή

Εκπνοή: Αργή επαναφορά στην Αρχική Θέση.



Roll Down / Παραλλαγές

Αρχική Θέση:

- Το αριστερό πόδι πάνω στο δεξί. Η λεκάνη παραμένει ευθυγραμμισμένη.
- Το ένα πόδι σε rest position.
- Το δεξί χέρι κρατά τη μπάρα. Το αριστερό κάτω από το δεξί ακολουθεί την κίνηση.
- Έκταση Σπονδυλικής Στήλης από το σημείο που οι ωμοπλάτες αγγίζουν το στρώμα . Επανερχομαι σε έκταση ή σε σταδιακή μεταφορά σε κάμψη.
- Στην θέση κοιλιακών εκτελώ ασκήσεις χεριών (έλξεις, ρομβοειδείς).



Obliques

Αρχική Θέση: Καθιστή με τα πόδια ελαφρά λυγισμένα να ακουμπούν στις κάθετες μπάρες. Τα χέρια κρατούν τη μπάρα τεντωμένα και παράλληλα στο άνοιγμα των ώμων.

Εισπνοή: Πλάγια κάμψη δεξιά.

Εκπνοή: Αργό ρολάρισμα προς τα κάτω ακουμπώντας σταδιακά δεξιά από την Σπονδυλική Στήλη.

Εισπνοή*

Εκπνοή: Αργή επαναφορά ακολουθώντας την ίδια διαδρομή.

Μετά από 8-10 επαναλήψεις, εκτελώ αριστερά



**Παραλλαγή : Στη δεύτερη εισπνοή ευθυγραμμίζω τον κορμό, στη συνέχεια εκτελώ πλάγια κάμψη αριστερά και συνεχίζω να ρολάρω προς τα πάνω από την αριστερή πλευρά στην εκπνοή ώσπου να επανέλθω στην Αρχική Θέση.*

Half Moon / Side Stretch

Αρχική Θέση: Καθιστή με τα πόδια ελαφρά λυγισμένα να ακουμπούν στις κάθετες μπάρες. Το δεξί χέρι κρατά τη μπάρα. Το αριστερό κάτω από το δεξί.

Εισπνοή: Ρολάρω ως την ύπτια θέση

Εκπνοή: Το αριστερό χέρι εκτελώντας κυκλική κίνηση έρχεται τεντωμένο δίπλα στο αριστερό αυτί. Ο κορμός πραγματοποιεί πλάγια κάμψη δεξιά.

Εισπνοή

Εκπνοή: Διατηρώντας τη θέση σέρνω το αριστερό πόδι προς το δεξί και το σταυρώνω αργά πάνω στο δεξί.

Εισπνοή

Εκπνοή: Φέρνω το αριστερό πόδι να ακουμπήσει στην αριστερή μπάρα.

Εισπνοή: Φέρνω τον κορμό στο κέντρο.

Εκπνοή: Αργή επαναφορά στην Αρχική Θέση και επανάληψη αριστερά



Roll down με κυκλικό port des bras

Αρχική Θέση: Καθιστή με τα πόδια ελαφρά λυγισμένα να ακουμπούν στις κάθετες μπάρες. Το δεξί χέρι κρατά τη μπάρα. Το αριστερό κάτω από το δεξί.

Εισπνοή: Ρολάρω ως την ύπτια θέση.

Εκπνοή: Το αριστερό χέρι με κυκλική κίνηση περνά από το half moon και συνεχίζει επιστρέφοντας στην Αρχική Θέση.

Εισπνοή

Εκπνοή: Επανάληψη αριστερά

Swan

Αρχική Θέση: Πρηνής, με το κεφάλι από την ανοιχτή πλευρά και τα χέρια τεντωμένα και ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων να κρατούν τη μπάρα. Το μέτωπο ακουμπά σε μαξιλάρι, τα πόδια τεντωμένα, ενωμένα και κλειστα.

Εισπνοή

Εκπνοή: Λυγίζω τους αγκώνες πίσω από την πλάτη τραβώντας ώμους και ωμοπλάτες προς τα κάτω ενώ ταυτόχρονα ανασηκώνω κορμό.



Back

Αρχική Θέση: Πρηνής, με το κεφάλι από την ανοιχτή πλευρά. Τα χέρια τεντωμένα μπροστά και ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων κρατούν τη μπάρα. Το μέτωπο ακουμπά σε μαξιλάρι, τα πόδια τεντωμένα, ενωμένα και κλειστά.

Εισπνοή

Εκπνοή: Ανεβάζω κεφάλι, χέρια και κορμό, μακραίνοντας τους ώμους προς τα κάτω. Κοιλια και γλουτοί ενεργοποιημένοι.



Back Reversed*

Αρχική Θέση: Πρηνής, με το κεφάλι από την κλειστή πλευρά. Τα χέρια τεντωμένα δίπλα στο σώμα, κρατούν τη μπάρα. Το μέτωπο ακουμπά σε μαξιλάρι, τα πόδια τεντωμένα, ενωμένα και κλειστά.

Εισπνοή

Εκπνοή: Ανεβάζω κεφάλι, χέρια και κορμό, μακραίνοντας τους ώμους προς τα κάτω. Κοιλια και γλουτοί ενεργοποιημένοι.

*Δεν εικονίζεται

Mermaid

Αρχική Θέση: Κάθομαι οκλαδόν ή στη θέση της γοργόνας, με τη μπάρα στα δεξιά μου, το δεξί χέρι τεντωμένο στο πλάι να την κρατά, το δεξί πόδι λυγισμένο μπροστά και το αριστερό λυγισμένο και περασμένο πίσω.

Εισπνοή: Σηκώνω το αριστερό χέρι κάθετα στο ταβάνι.

Εκπνοή: Κατεβάζω το δεξί χέρι και κάμπτω τον κορμό προς τα δεξιά. Το κεφάλι σε δεξιά στροφή.



Παραλλαγή: στην εκπνοή, ταυτόχρονα με την κάμψη με γρήγορη, ελεγχόμενη κίνηση στηρίζομαι στον δεξί γοφό και τεντώνω τα πόδια στο πλάι.

Obliques on the side 1

Αρχική Θέση: Κρατώ τη μπάρα με τα δύο χέρια, με τα γόνατα τεντωμένα, το δεξί πόδι στην αριστερή κάθετη μπάρα, το αριστερό στη δεξιά. Οι ώμοι προς τη μπάρα, η λεκάνη προς τον τοίχο αριστερά μου.

Εισπνοή

Εκπνοή: Με την κοιλιά ενεργοποιημένη ρολάρω τον κορμό προς τα πάνω.

Επιστρέφω προς την ΑΘ χωρίς να ακουμπήσω το κεφάλι παρά μόνο όταν ολοκληρώσω τις επαναλήψεις.



Obliques on the side 2

Αρχική Θέση: Ξαπλωμένη στο πλάι, κρατώ τη μπάρα με το δεξί χέρι. Το αριστερό χέρι πίσω από το κεφάλι με τον αγκώνα ανοιχτό. Τα γόνατα τεντωμένα, το δεξί πόδι στην αριστερή κάθετη μπάρα, το αριστερό στη δεξιά. Οι ώμοι και η λεκάνη προς τον τοίχο αριστερά μου.

Εισπνοή

Εκπνοή: Ενεργοποιώ την κοιλιά και ρολάρω προς τα πάνω. Η λεκάνη παραμένει σταθερή.

Εισπνοή: Επιστρέφω προς την Αρχική Θέση χωρίς να ακουμπήσω το χέρι, παρά μόνο όταν ολοκληρώσω την άσκηση.



Roll down bar standing

Κοιτώντας προς τη μπάρα μπορούμε να εκτελέσουμε:

- Double arm lowers
- biceps
- triceps
- rhomboids

συνδυάζοντας διάφορες θέσεις ποδιών (παράλληλη, ανοιχτή, φυσική έξω στροφή, λύγισμα και τέντωμα) όπως και Squats.

Με την πλάτη στη μπάρα.

Arm lowers τα χέρια πίσω από τον κορμό.

Triceps, chicken wings, τα χέρια τεντωμένα πάνω από το κεφάλι.

Με το ένα χέρι (δεξί) στη μπάρα και την μπάρα στα δεξιά μου

Arm lowers

3

Springs

Leg Springs



Leg Springs / 'Υπτια θέση

Όλες οι ασκήσεις με τα λουριά στο reformer (Frog, Jumping frog, Gr.Battment, Circles, Hollywood) επαναλαμβάνονται εδώ προσθέτοντας βαθμό δυσκολίας στην κίνηση, καθώς τα πόδια λειτουργούν αυτόνομα. Όπως πάντα δίνουμε μεγάλη προσοχή στην ευθυγράμμιση και τη σταθερότητα και παρατηρούμε τυχόν διαφορές στο εύρος της κίνησης και τη δύναμη ανάμεσα στα δύο πόδια.

Επιπλέον των γνωστών ασκήσεων μπορούμε να εκτελέσουμε:

- Ψαλιδάκια (κίνηση πάνω-κάτω, ανοίγω-κλείνω)
- Ποδήλατο
- Χτυπήματα / Batteries
- Ελικόπτερο

Όλες οι ασκήσεις μπορούν να συνδυαστούν με κοιλιακούς.



Εξαιρετικές για εξάσκηση στη σταθερότητα και τον συντονισμό στην κίνηση είναι οι ασκήσεις που συνδυάζουν κίνηση με το ένα πόδι στο ελατήριο και το αντίθετο χέρι να κρατά επίσης ελατήριο ή αλτήρα.

Magician Series

Σε αυτή τη σειρά περιλαμβάνονται όλες οι ασκήσεις με δύο ελατήρια και εκτελούνται με τα χέρια τεντωμένα να κρατούν τις κάθετες μπάρες και τη λεκάνη σηκωμένη. Δίνω ιδιαίτερη προσοχή στον αυχένα. Για να μπορέσω να ανεβάσω τη λεκάνη χρειάζομαι βαρύτερη αντίσταση οπότε ανάλογα με το ύψος και τις δυνατότητες του ασκούμενου προσαρμόζω τη θέση της crossbar. Εκτελώ :

- Frog
- Grand Battment
- Circles
- Dolphin
- Ψαλιδάκια
- Ποδήλατο
- Χτυπήματα



Leg Springs on the side



Leg Springs on the side: Ασκήσεις που εξασκούν τη σταθερότητα του κορμού. Σε όλη αυτή τη σειρά ιδιαίτερη βαρύτητα δίνουμε στο σταθερό πόδι, τη θέση και τη σταθερότητα του κορμού. Ιδιαίτερα χρήσιμες σε χορευτές

Grand Battment à la seconde

Αρχική Θέση: Ξαπλωμένοι με το κεφάλι προς την ανοιχτή πλευρά στο δεξί πλευρό με το δεξί χέρι κάτω από το δεξί αυτί. Το αριστερό χέρι μπροστά στο στήθος ακουμπά στο στρώμα. Το αριστερό πόδι περασμένο στο λουρί, τεντωμένο σε φυσική έξω στροφή πάνω από το αριστερό που είναι στην ίδια θέση.

Εισπνοή: Το αριστερό πόδι ανεβαίνει.

Εκπνοή: Το πόδι κατεβαίνει



Leg changes

Αρχική Θέση: Ξαπλωμένοι με το κεφάλι προς την ανοιχτή πλευρά στο δεξί πλευρό με το δεξί χέρι κάτω από το δεξί αυτί. Το αριστερό χέρι μπροστά στο στήθος ακουμπά στο στρώμα ή κρατά την κάθετη μπάρα για μεγαλύτερη σταθερότητα. Το αριστερό πόδι περασμένο στο λουρί,τεντωμένο σε φυσική έξω στροφή πάνω από το αριστερό που είναι στην ίδια θέση.

Εισπνοή: Το αριστερό πόδι ανεβαίνει.

Εκπνοή: Το πόδι κατεβαίνει μπροστά από το δεξί

Εισπνοή: Το αριστερό πόδι ανεβαίνει.

Εκπνοή: Το αριστερό πόδι κατεβαίνει πίσω από το δεξί



Kicks

Αρχική Θέση: Ξαπλωμένοι με το κεφάλι προς την ανοιχτή πλευρά στο δεξί πλευρό με το δεξί χέρι κάτω από το δεξί αυτί. Το αριστερό χέρι μπροστά στο στήθος ακουμπά στο στρώμα ή κρατά την κάθετη μπάρα για μεγαλύτερη σταθερότητα. Το αριστερό πόδι περασμένο στο λουρί, τεντωμένο σε φυσική έξω στροφή πάνω από το αριστερό που είναι στην ίδια θέση.

Εισπνοή: Το αριστερό πόδι ανοίγει μπροστά.

Εκπνοή: Περνώντας από την αρχική θέση συνεχίζει με έκταση πίσω.



Παραλλαγές: Η κίνηση μπορεί να γίνει με σταθερή ροή ή με τη δυναμική της κλωτσιάς (*grand Battment*). Επίσης να γίνει αρχικά μόνο μπροστά και μετά μόνο πίσω.

Ronds

Αρχική Θέση: Ξαπλωμένοι με το κεφάλι προς την ανοιχτή πλευρά στο δεξί πλευρό με το δεξί χέρι κάτω από το δεξί αυτί. Το αριστερό χέρι μπροστά στο στήθος ακουμπά στο στρώμα ή κρατά την κάθετη μπάρα για μεγαλύτερη σταθερότητα. Το αριστερό πόδι περασμένο στο λουρί, τεντωμένο σε φυσική έξω στροφή πάνω από το αριστερό που είναι στην ίδια θέση.

Το αριστερό πόδι κινείται σε οβάλ αρχικά κάθετα προς το πάτωμα και στη συνέχεια παράλληλα με το πάτωμα.

Χορευτές και προχωρημένοι μαθητές μπορούν να εκτελέσουν την κίνηση στο όριο της περνώντας από *rélévé lent devant, à la seconde, arabesque*.



Passé-Développé à la seconde

Αρχική Θέση: Ξαπλωμένοι με το κεφάλι προς την ανοιχτή πλευρά στο δεξί πλευρό με το δεξί χέρι κάτω από το δεξί αυτί. Το αριστερό χέρι μπροστά στο στήθος ακουμπά στο στρώμα ή κρατά την κάθετη μπάρα για μεγαλύτερη σταθερότητα. Το αριστερό πόδι περασμένο στο λουρί, τεντωμένο σε φυσική έξω στροφή πάνω από το αριστερό που είναι στην ίδια θέση.

Εισπνοή: Το αριστερό πόδι λυγίζει με τα δάχτυλα να ανεβαίνουν στο γόνατο.

Εκπνοή: Το πόδι τεντώνει:

- Κάθετα στο ταβάνι
- Μπροστά
- Πίσω



Ψαλιδάκια – Χτυπήματα

Αρχική Θέση: Ξαπλωμένοι με το κεφάλι προς την ανοιχτή πλευρά στο δεξί πλευρό με το δεξί χέρι κάτω από το δεξί αυτί. Το αριστερό χέρι μπροστά στο στήθος ακουμπά στο στρώμα ή κρατά την κάθετη μπάρα για μεγαλύτερη σταθερότητα. Το αριστερό πόδι περασμένο στο λουρί, τεντωμένο σε φυσική έξω στροφή πάνω από το αριστερό που είναι στην ίδια θέση.

- Το αριστερό πόδι ανοίγει μπροστά και περνώντας από την αρχική θέση συνεχίζει με έκταση πίσω. Το δεξί εκτελεί την ίδια κίνηση αντίστροφα.
- Το αριστερό πόδι ανεβαίνει στο ύψος του λαγώνιου και παραμένει σταθερό. Το δεξί σταυρώνει μπροστά και πίσω από το αριστερό (entre chats).

A series of 25 horizontal dotted lines for writing.

Leg Springs Standing



Leg springs Standing

Αρχική Θέση: Όρθια πάνω στο στρώμα με το ελατήριο περασμένο στον αστράγαλο του δεξιού ποδιού και το αριστερό πάνω σε τουβλάκι. Ο κορμός με την πλάτη προς την ανοιχτή πλευρά, τα δύο χέρια κρατούν τις επάνω οριζόντιες μπάρες.

Το ελατήριο είναι προσαρμοσμένο στην στο ύψος του αστραγάλου

Εισπνοή

Εκπνοή: Φέρνω το δεξί πόδι σε κάμψη μπροστά, διατηρώντας κορμό και λεκάνη σταθερή.

Επανάληψη με το αριστερό.

Κατά τον ίδιο τρόπο, επαναλαμβάνω την άσκηση γυρίζοντας προς τις υπόλοιπες 3 κατευθύνσεις, ενεργοποιώντας διαφορετικές μυϊκές ομάδες:

- Έχοντας την push thru δεξιά φέρνω το δεξί πόδι προς τα δεξιά (απαγωγί).
- Με το μέτωπο στην ανοιχτή πλευρά εκτείνω το πόδι πίσω.
- Έχοντας την push thru αριστερά φέρνω το δεξί πόδι προς τα αριστερά μπροστά από το αριστερό (προσαγωγί).



A series of 25 horizontal dotted lines for writing.

Arm Springs

Sitting

Kneeling



Arm Springs Sitting Kneeling

Οι γνωστές από το Reformer ασκήσεις Hug a tree, salute, Shaving κλπ εκτελούνται στο Cadillac σε εδραία ή γονατιστή θέση, με υποστήριξη με τουβλάκι ή και στο κουτί αν χρειαστεί.



A series of 25 horizontal dotted lines for writing.

Arms Standing



Arms Standing

- Εκτέλεση όλων των γνωστών ασκήσεων των χεριών από όρθια θέση
- Δυνατότητα εκτέλεσης μεμονωμένης κίνησης κάθε χεριού ή κίνηση με αντίθετη φορά
- Δυνατότητα συνδυασμού κίνησης χεριού, ποδιού

Εικονίζονται παραδείγματα:





Boxing

Αρχική Θέση: Όρθια με την πλάτη στην ανοιχτή πλευρά κρατώ τις χειρολαβές με κλειστές γροθιές (χωρίς να σφίγγω) και τα δάχτυλα να κοιτούν προς τα επάνω και τους αγκώνες στα πλευρά. Τα πόδια ανοιχτά στο άνοιγμα της λεκάνης σε φυσική έξω στροφή και ελαφρά λυγισμένα και ο κορμός σε μικρή κλίση μπρος.

Εισπνοή

Εκπνοή: Τα χέρια τεντώνουν διαδοχικά με τις γροθιές να γυρίζουν προς τα πάνω σε δύο κοφτές κινήσεις με το χαρακτήρα της γροθιάς.

Παραλλαγή: Ταυτόχρονα με το άνοιγμα του δεξιού χεριού φέρνω μπρος και στηρίζομαι στο αριστερό λυγισμένο πόδι. Επαναλαμβάνω αριστερά.



Butterfly

Αρχική Θέση: Όρθιοι με τα πόδια παράλληλα στο άνοιγμα της λεκάνης και την πλάτη στην ανοιχτή πλευρά. Τα χέρια τεντωμένα και ανοιχτά στο πλάι με τις παλάμες να κοιτούν μπροστά.

Εισπνοή: Πλάγια κάμψη δεξιά.

Εκπνοή: Στροφή κορμού δεξιά. Ταυτόχρονα το αριστερό χέρι ανεβαίνει δίπλα στο αυτί και το αριστερό σε αντίθετη συμμετρική κίνηση.

Εισπνοή: Επιστροφή στην πλάγια κάμψη

Εκπνοή: Αρχική Θέση.

Επαναλαμβάνω αριστερά.



Squats

Αρχική Θέση: Όρθιοι κοιτώντας προς την ανοιχτή πλευρά με παράλληλα πόδια. Τα χέρια λυγισμένα και παράλληλα κρατούν τις λαβές.

Εισπνοή: Τα γόνατα λυγίζουν σε squat με τα χέρια να παραμένουν σταθερά. Ο κορμός σε ελαφριά εμπρόσθια κλίση.

Εκπνοή: Αρχική Θέση

Παραλλαγή : Συνδυαστική κίνηση χεριών (τρικέφαλοι, erm lowers, chest expansion)

Εκτέλεση με plie σε 1η, 2η position.

Εκτέλεση πάνω σε bosu, rotators.

2

Roll Down Bar

Roll Up

Αρχική Θέση: Ύπτια με τα πόδια να ακουμπούν στις κάθετες μπάρες.

Τα χέρια τεντωμένα και παράλληλα κρατούν τη μπάρα.

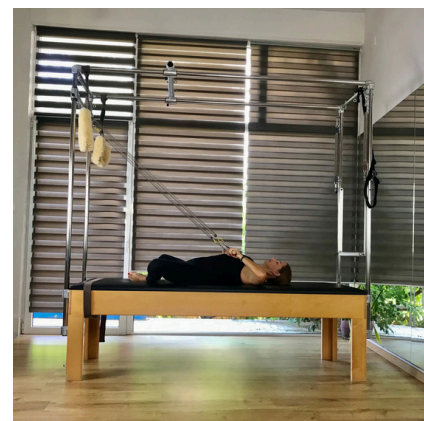
Εισπνοή: Το κεφάλι και οι ώμοι ανασηκώνονται

Εκπνοή: Ο κορμός ακολουθεί και φθάνει ως την καθιστή θέση.

Εισπνοή: Κρατώ τη θέση.

Εκπνοή: Σταδιακή επαναφορά στην Αρχική Θέση.

Και στην ύπτια και στην καθιστή θέση μπορώ να συνδυάσω με κινήσεις χεριών (έλξεις, ανοίγματα κλπ).



Pelvic Lift, Bar under knees

Αρχική Θέση: Ύπτια με το κεφάλι από την ανοιχτή πλευρά. Τα χέρια τεντωμένα και παράλληλα δίπλα στο σώμα. Τα πόδια, με τα γόνατα περασμένα στη μπάρα, στη rest position.

Εισπνοή

Εκπνοή: Τα χέρια κατεβαίνουν προς τους μηρούς, ενώ ταυτόχρονα η λεκάνη και ο κορμός ανεβαίνουν ως το pelvic lift με στήριξη στους ώμους.

Εισπνοή

Εκπνοή: Σταδιακή επαναφορά με ταυτόχρονη κίνηση



Pelvic Lift

Αρχική Θέση: Rest position με το κεφάλι από την ανοιχτή πλευρά και τα χέρια τεντωμένα να κρατούν τη μπάρα.

Εισπνοή

Εκπνοή: Ταυτόχρονα με το σήκωμα, κατεβάζω τα τεντωμένα χέρια προς τη λεκάνη



Παραλλαγές:

- Αντί να κατεβάσω τα χέρια προς τη λεκάνη, τα λυγίζω προς το στήθος.
- Τα πόδια σταυρωμένα το ένα πάνω στο άλλο.
- Τα πόδια τεντωμένα και στηριγμένα στη μπάρα
- Τα πόδια σε φυσική έξω στροφή περασμένα στον ιμάντα της κούνιας σε θέση flex.

Thigh Stretch

Αρχική Θέση: Γονατιστή με τους μηρούς κάθετους στο πάτωμα κοιτώντας προς τη roll down bar. Τα χέρια κρατούν τη μπάρα τεντωμένα και παράλληλα.

Εισπνοή

Εκπνοή: Με σταθερή λεκάνη και ΣΣ σε επιμήκυνση οδηγώ το σώμα προς τα πίσω σε διαγώνια κλίση. Τα χέρια πιέζουν τη μπάρα προς τους μηρούς.

Εισπνοή: Διατηρώ τη θέση

Εκπνοή: Σταδιακή επαναφορά στην Α.Θ.

Παραλλαγή για προχωρημένους : Το σώμα συνεχίζει να εκτείνεται με την κορυφή του κεφαλιού να κατευθύνεται προς το πάτωμα.



Cat

Αρχική Θέση: Γονατιστή, κοιτώντας προς την ανοιχτή πλευρά και κρατώντας τη μπάρα με τεντωμένα χέρια.

Εισπνοή: Λυγίζω τα χέρια προς το στήθος.

Εκπνοή: Φέρνω τον κορμό σε κάμψη ρολάροντας τη μπάρα στο μπροστινό μέρος του σώματος.

Εισπνοή: Τοποθετώ τη μπάρα στο στρώμα κάτω από τους ώμους.

Εκπνοή-Εισπνοή: Έκταση και κάμψη κορμού.

Εκπνοή: Επαναφορά στην Αρχική Θέση.



Airplane prep

Αρχική Θέση: Ύπτια θέση με το κεφάλι από την ανοιχτή πλευρά, τα πόδια περασμένα στη μπάρα. Τα χέρια δίπλα στο σώμα.

Εισπνοή

Εκπνοή: Με ενεργοποιημένη την κοιλιά αφήνω τη μπάρα να σηκώσει τη λεκάνη προς τα πάνω

Εισπνοή: Κατεβάζω τη λεκάνη



Παραλλαγές:

- Με τον ίδιο τρόπο μπορώ να κάνω μικρή στροφή της λεκάνης δεξιά – αριστερά με στήριξη των χεριών στις πίσω κάθετες μπάρες, σηκώνω τη σπονδυλική στήλη ως τις ωμοπλάτες (Hip Up)
- Από την προηγούμενη θέση, στροφή- βίδα δεξιά-αριστερά

Airplane

Αρχική Θέση: Ύπτια θέση με το κεφάλι από την ανοιχτή πλευρά, τα πόδια περασμένα στη μπάρα, ακουμπούν στο στρώμα. Τα χέρια τεντωμένα, κρατούν τις κάθετες μπάρες.

Εισπνοή

Εκπνοή: Με μία κίνηση φέρνω τα γόνατα προς την κοιλιά και σηκώνω τη λεκάνη (Hip Up).

Εισπνοή: Με μαλακή, ελεγχόμενη κίνηση και τους γλουτούς ενεργοποιημένους, προσγειώνομαι στη γέφυρα.

Εκπνοή: Κατεβάζω αργά τη σπονδυλική στήλη στο στρώμα και επιστρέφω στην Αρχική Θέση.



Αφού επαναλάβω 3-5 φορές, συνεχίζω με ανάποδη σειρά:
Pelvic Lift- Hip up- Pelvic Lift

Roll Down

Αρχική Θέση: Καθιστή με τα πόδια ελαφρά λυγισμένα να ακουμπούν στις κάθετες μπάρες. Τα χέρια κρατούν τη μπάρα τεντωμένα και παράλληλα στο άνοιγμα των ώμων.

Εισπνοή: Μακραίνω ΣΣ

Εκπνοή: Ρολάρω αργά και σταδιακά και ξαπλώνω στο στρώμα.

Εισπνοή

Εκπνοή: Αργή επαναφορά στην Αρχική Θέση.



Roll Down / Παραλλαγές

Αρχική Θέση:

- Το αριστερό πόδι πάνω στο δεξί. Η λεκάνη παραμένει ευθυγραμμισμένη.
- Το ένα πόδι σε rest position.
- Το δεξί χέρι κρατά τη μπάρα. Το αριστερό κάτω από το δεξί ακολουθεί την κίνηση.
- Έκταση Σπονδυλικής Στήλης από το σημείο που οι ωμοπλάτες αγγίζουν το στρώμα . Επανερχομαι σε έκταση ή σε σταδιακή μεταφορά σε κάμψη.
- Στην θέση κοιλιακών εκτελώ ασκήσεις χεριών (έλξεις, ρομβοειδείς).



Obliques

Αρχική Θέση: Καθιστή με τα πόδια ελαφρά λυγισμένα να ακουμπούν στις κάθετες μπάρες. Τα χέρια κρατούν τη μπάρα τεντωμένα και παράλληλα στο άνοιγμα των ώμων.

Εισπνοή: Πλάγια κάμψη δεξιά.

Εκπνοή: Αργό ρολάρισμα προς τα κάτω ακουμπώντας σταδιακά δεξιά από την Σπονδυλική Στήλη.

Εισπνοή*

Εκπνοή: Αργή επαναφορά ακολουθώντας την ίδια διαδρομή.

Μετά από 8-10 επαναλήψεις, εκτελώ αριστερά



**Παραλλαγή : Στη δεύτερη εισπνοή ευθυγραμμίζω τον κορμό, στη συνέχεια εκτελώ πλάγια κάμψη αριστερά και συνεχίζω να ρολάρω προς τα πάνω από την αριστερή πλευρά στην εκπνοή ώσπου να επανέλθω στην Αρχική Θέση.*

Half Moon / Side Stretch

Αρχική Θέση: Καθιστή με τα πόδια ελαφρά λυγισμένα να ακουμπούν στις κάθετες μπάρες. Το δεξί χέρι κρατά τη μπάρα. Το αριστερό κάτω από το δεξί.

Εισπνοή: Ρολάρω ως την ύπτια θέση

Εκπνοή: Το αριστερό χέρι εκτελώντας κυκλική κίνηση έρχεται τεντωμένο δίπλα στο αριστερό αυτί. Ο κορμός πραγματοποιεί πλάγια κάμψη δεξιά.

Εισπνοή

Εκπνοή: Διατηρώντας τη θέση σέρνω το αριστερό πόδι προς το δεξί και το σταυρώνω αργά πάνω στο δεξί.

Εισπνοή

Εκπνοή: Φέρνω το αριστερό πόδι να ακουμπήσει στην αριστερή μπάρα.

Εισπνοή: Φέρνω τον κορμό στο κέντρο.

Εκπνοή: Αργή επαναφορά στην Αρχική Θέση και επανάληψη αριστερά



Roll down με κυκλικό port des bras

Αρχική Θέση: Καθιστή με τα πόδια ελαφρά λυγισμένα να ακουμπούν στις κάθετες μπάρες. Το δεξί χέρι κρατά τη μπάρα. Το αριστερό κάτω από το δεξί.

Εισπνοή: Ρολάρω ως την ύπτια θέση.

Εκπνοή: Το αριστερό χέρι με κυκλική κίνηση περνά από το half moon και συνεχίζει επιστρέφοντας στην Αρχική Θέση.

Εισπνοή

Εκπνοή: Επανάληψη αριστερά

Swan

Αρχική Θέση: Πρηνής, με το κεφάλι από την ανοιχτή πλευρά και τα χέρια τεντωμένα και ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων να κρατούν τη μπάρα. Το μέτωπο ακουμπά σε μαξιλάρι, τα πόδια τεντωμένα, ενωμένα και κλειστα.

Εισπνοή

Εκπνοή: Λυγίζω τους αγκώνες πίσω από την πλάτη τραβώντας ώμους και ωμοπλάτες προς τα κάτω ενώ ταυτόχρονα ανασηκώνω κορμό.



Back

Αρχική Θέση: Πρηνής, με το κεφάλι από την ανοιχτή πλευρά. Τα χέρια τεντωμένα μπροστά και ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων κρατούν τη μπάρα. Το μέτωπο ακουμπά σε μαξιλάρι, τα πόδια τεντωμένα, ενωμένα και κλειστά.

Εισπνοή

Εκπνοή: Ανεβάζω κεφάλι, χέρια και κορμό, μακραίνοντας τους ώμους προς τα κάτω. Κοιλια και γλουτοί ενεργοποιημένοι.



Back Reversed*

Αρχική Θέση: Πρηνής, με το κεφάλι από την κλειστή πλευρά. Τα χέρια τεντωμένα δίπλα στο σώμα, κρατούν τη μπάρα. Το μέτωπο ακουμπά σε μαξιλάρι, τα πόδια τεντωμένα, ενωμένα και κλειστά.

Εισπνοή

Εκπνοή: Ανεβάζω κεφάλι, χέρια και κορμό, μακραίνοντας τους ώμους προς τα κάτω. Κοιλια και γλουτοί ενεργοποιημένοι.

*Δεν εικονίζεται

Mermaid

Αρχική Θέση: Κάθομαι οκλαδόν ή στη θέση της γοργόνας, με τη μπάρα στα δεξιά μου, το δεξί χέρι τεντωμένο στο πλάι να την κρατά, το δεξί πόδι λυγισμένο μπροστά και το αριστερό λυγισμένο και περασμένο πίσω.

Εισπνοή: Σηκώνω το αριστερό χέρι κάθετα στο ταβάνι.

Εκπνοή: Κατεβάζω το δεξί χέρι και κάμπτω τον κορμό προς τα δεξιά. Το κεφάλι σε δεξιά στροφή.



Παραλλαγή: στην εκπνοή, ταυτόχρονα με την κάμψη με γρήγορη, ελεγχόμενη κίνηση στηρίζομαι στον δεξί γοφό και τεντώνω τα πόδια στο πλάι.

Obliques on the side 1

Αρχική Θέση: Κρατώ τη μπάρα με τα δύο χέρια, με τα γόνατα τεντωμένα, το δεξί πόδι στην αριστερή κάθετη μπάρα, το αριστερό στη δεξιά. Οι ώμοι προς τη μπάρα, η λεκάνη προς τον τοίχο αριστερά μου.

Εισπνοή

Εκπνοή: Με την κοιλιά ενεργοποιημένη ρολάρω τον κορμό προς τα πάνω.

Επιστρέφω προς την ΑΘ χωρίς να ακουμπήσω το κεφάλι παρά μόνο όταν ολοκληρώσω τις επαναλήψεις.



Obliques on the side 2

Αρχική Θέση: Ξαπλωμένη στο πλάι, κρατώ τη μπάρα με το δεξί χέρι. Το αριστερό χέρι πίσω από το κεφάλι με τον αγκώνα ανοιχτό. Τα γόνατα τεντωμένα, το δεξί πόδι στην αριστερή κάθετη μπάρα, το αριστερό στη δεξιά. Οι ώμοι και η λεκάνη προς τον τοίχο αριστερά μου.

Εισπνοή

Εκπνοή: Ενεργοποιώ την κοιλιά και ρολάρω προς τα πάνω. Η λεκάνη παραμένει σταθερή.

Εισπνοή: Επιστρέφω προς την Αρχική Θέση χωρίς να ακουμπήσω το χέρι, παρά μόνο όταν ολοκληρώσω την άσκηση.



Roll down bar standing

Κοιτώντας προς τη μπάρα μπορούμε να εκτελέσουμε:

- Double arm lowers
- biceps
- triceps
- rhomboids

συνδυάζοντας διάφορες θέσεις ποδιών (παράλληλη, ανοιχτή, φυσική έξω στροφή, λύγισμα και τέντωμα) όπως και Squats.

Με την πλάτη στη μπάρα.

Arm lowers τα χέρια πίσω από τον κορμό.

Triceps, chicken wings, τα χέρια τεντωμένα πάνω από το κεφάλι.

Με το ένα χέρι (δεξί) στη μπάρα και την μπάρα στα δεξιά μου

Arm lowers

3

Springs

Leg Springs



Leg Springs / 'Υπτια θέση

Όλες οι ασκήσεις με τα λουριά στο reformer (Frog, Jumping frog, Gr.Battment, Circles, Hollywood) επαναλαμβάνονται εδώ προσθέτοντας βαθμό δυσκολίας στην κίνηση, καθώς τα πόδια λειτουργούν αυτόνομα. Όπως πάντα δίνουμε μεγάλη προσοχή στην ευθυγράμμιση και τη σταθερότητα και παρατηρούμε τυχόν διαφορές στο εύρος της κίνησης και τη δύναμη ανάμεσα στα δύο πόδια.

Επιπλέον των γνωστών ασκήσεων μπορούμε να εκτελέσουμε:

- Ψαλιδάκια (κίνηση πάνω-κάτω, ανοίγω-κλείνω)
- Ποδήλατο
- Χτυπήματα / Batteries
- Ελικόπτερο

Όλες οι ασκήσεις μπορούν να συνδυαστούν με κοιλιακούς.



Εξαιρετικές για εξάσκηση στη σταθερότητα και τον συντονισμό στην κίνηση είναι οι ασκήσεις που συνδυάζουν κίνηση με το ένα πόδι στο ελατήριο και το αντίθετο χέρι να κρατά επίσης ελατήριο ή αλτήρα.

Magician Series

Σε αυτή τη σειρά περιλαμβάνονται όλες οι ασκήσεις με δύο ελατήρια και εκτελούνται με τα χέρια τεντωμένα να κρατούν τις κάθετες μπάρες και τη λεκάνη σηκωμένη. Δίνω ιδιαίτερη προσοχή στον αυχένα. Για να μπορέσω να ανεβάσω τη λεκάνη χρειάζομαι βαρύτερη αντίσταση οπότε ανάλογα με το ύψος και τις δυνατότητες του ασκούμενου προσαρμόζω τη θέση της crossbar. Εκτελώ :

- Frog
- Grand Battment
- Circles
- Dolphin
- Ψαλιδάκια
- Ποδήλατο
- Χτυπήματα



Leg Springs on the side



Leg Springs on the side: Ασκήσεις που εξασκούν τη σταθερότητα του κορμού. Σε όλη αυτή τη σειρά ιδιαίτερη βαρύτητα δίνουμε στο σταθερό πόδι, τη θέση και τη σταθερότητα του κορμού. Ιδιαίτερα χρήσιμες σε χορευτές

Grand Battment à la seconde

Αρχική Θέση: Ξαπλωμένοι με το κεφάλι προς την ανοιχτή πλευρά στο δεξί πλευρό με το δεξί χέρι κάτω από το δεξί αυτί. Το αριστερό χέρι μπροστά στο στήθος ακουμπά στο στρώμα. Το αριστερό πόδι περασμένο στο λουρί, τεντωμένο σε φυσική έξω στροφή πάνω από το αριστερό που είναι στην ίδια θέση.

Εισπνοή: Το αριστερό πόδι ανεβαίνει.

Εκπνοή: Το πόδι κατεβαίνει



Leg changes

Αρχική Θέση: Ξαπλωμένοι με το κεφάλι προς την ανοιχτή πλευρά στο δεξί πλευρό με το δεξί χέρι κάτω από το δεξί αυτί. Το αριστερό χέρι μπροστά στο στήθος ακουμπά στο στρώμα ή κρατά την κάθετη μπάρα για μεγαλύτερη σταθερότητα. Το αριστερό πόδι περασμένο στο λουρί,τεντωμένο σε φυσική έξω στροφή πάνω από το αριστερό που είναι στην ίδια θέση.

Εισπνοή: Το αριστερό πόδι ανεβαίνει.

Εκπνοή: Το πόδι κατεβαίνει μπροστά από το δεξί

Εισπνοή: Το αριστερό πόδι ανεβαίνει.

Εκπνοή: Το αριστερό πόδι κατεβαίνει πίσω από το δεξί



Kicks

Αρχική Θέση: Ξαπλωμένοι με το κεφάλι προς την ανοιχτή πλευρά στο δεξί πλευρό με το δεξί χέρι κάτω από το δεξί αυτί. Το αριστερό χέρι μπροστά στο στήθος ακουμπά στο στρώμα ή κρατά την κάθετη μπάρα για μεγαλύτερη σταθερότητα. Το αριστερό πόδι περασμένο στο λουρί, τεντωμένο σε φυσική έξω στροφή πάνω από το αριστερό που είναι στην ίδια θέση.

Εισπνοή: Το αριστερό πόδι ανοίγει μπροστά.

Εκπνοή: Περνώντας από την αρχική θέση συνεχίζει με έκταση πίσω.



Παραλλαγές: Η κίνηση μπορεί να γίνει με σταθερή ροή ή με τη δυναμική της κλωτσιάς (*grand Battment*). Επίσης να γίνει αρχικά μόνο μπροστά και μετά μόνο πίσω.

Ronds

Αρχική Θέση: Ξαπλωμένοι με το κεφάλι προς την ανοιχτή πλευρά στο δεξί πλευρό με το δεξί χέρι κάτω από το δεξί αυτί. Το αριστερό χέρι μπροστά στο στήθος ακουμπά στο στρώμα ή κρατά την κάθετη μπάρα για μεγαλύτερη σταθερότητα. Το αριστερό πόδι περασμένο στο λουρί, τεντωμένο σε φυσική έξω στροφή πάνω από το αριστερό που είναι στην ίδια θέση.

Το αριστερό πόδι κινείται σε οβάλ αρχικά κάθετα προς το πάτωμα και στη συνέχεια παράλληλα με το πάτωμα.

Χορευτές και προχωρημένοι μαθητές μπορούν να εκτελέσουν την κίνηση στο όριο της περνώντας από *rélévé lent devant, à la seconde, arabesque*.



Passé-Développé à la seconde

Αρχική Θέση: Ξαπλωμένοι με το κεφάλι προς την ανοιχτή πλευρά στο δεξί πλευρό με το δεξί χέρι κάτω από το δεξί αυτί. Το αριστερό χέρι μπροστά στο στήθος ακουμπά στο στρώμα ή κρατά την κάθετη μπάρα για μεγαλύτερη σταθερότητα. Το αριστερό πόδι περασμένο στο λουρί, τεντωμένο σε φυσική έξω στροφή πάνω από το αριστερό που είναι στην ίδια θέση.

Εισπνοή: Το αριστερό πόδι λυγίζει με τα δάχτυλα να ανεβαίνουν στο γόνατο.

Εκπνοή: Το πόδι τεντώνει:

- Κάθετα στο ταβάνι
- Μπροστά
- Πίσω



Ψαλιδάκια – Χτυπήματα

Αρχική Θέση: Ξαπλωμένοι με το κεφάλι προς την ανοιχτή πλευρά στο δεξί πλευρό με το δεξί χέρι κάτω από το δεξί αυτί. Το αριστερό χέρι μπροστά στο στήθος ακουμπά στο στρώμα ή κρατά την κάθετη μπάρα για μεγαλύτερη σταθερότητα. Το αριστερό πόδι περασμένο στο λουρί, τεντωμένο σε φυσική έξω στροφή πάνω από το αριστερό που είναι στην ίδια θέση.

- Το αριστερό πόδι ανοίγει μπροστά και περνώντας από την αρχική θέση συνεχίζει με έκταση πίσω. Το δεξί εκτελεί την ίδια κίνηση αντίστροφα.
- Το αριστερό πόδι ανεβαίνει στο ύψος του λαγώνιου και παραμένει σταθερό. Το δεξί σταυρώνει μπροστά και πίσω από το αριστερό (entre chats).

A series of 30 horizontal dotted lines for writing.

Leg Springs Standing



Leg springs Standing

Αρχική Θέση: Όρθια πάνω στο στρώμα με το ελατήριο περασμένο στον αστράγαλο του δεξιού ποδιού και το αριστερό πάνω σε τουβλάκι. Ο κορμός με την πλάτη προς την ανοιχτή πλευρά, τα δύο χέρια κρατούν τις επάνω οριζόντιες μπάρες.

Το ελατήριο είναι προσαρμοσμένο στην στο ύψος του αστραγάλου

Εισπνοή

Εκπνοή: Φέρνω το δεξί πόδι σε κάμψη μπροστά, διατηρώντας κορμό και λεκάνη σταθερή.

Επανάληψη με το αριστερό.

Κατά τον ίδιο τρόπο, επαναλαμβάνω την άσκηση γυρίζοντας προς τις υπόλοιπες 3 κατευθύνσεις, ενεργοποιώντας διαφορετικές μυϊκές ομάδες:

- Έχοντας την push thru δεξιά φέρνω το δεξί πόδι προς τα δεξιά (απαγωγί).
- Με το μέτωπο στην ανοιχτή πλευρά εκτείνω το πόδι πίσω.
- Έχοντας την push thru αριστερά φέρνω το δεξί πόδι προς τα αριστερά μπροστά από το αριστερό (προσαγωγί).



A series of 25 horizontal dotted lines for writing.

Arm Springs

Sitting

Kneeling



Arm Springs Sitting Kneeling

Οι γνωστές από το Reformer ασκήσεις Hug a tree, salute, Shaving κλπ εκτελούνται στο Cadillac σε εδραία ή γονατιστή θέση, με υποστήριξη με τουβλάκι ή και στο κουτί αν χρειαστεί.



A series of 25 horizontal dotted lines for writing.

Arms Standing



Arms Standing

- Εκτέλεση όλων των γνωστών ασκήσεων των χεριών από όρθια θέση
- Δυνατότητα εκτέλεσης μεμονωμένης κίνησης κάθε χεριού ή κίνηση με αντίθετη φορά
- Δυνατότητα συνδυασμού κίνησης χεριού, ποδιού

Εικονίζονται παραδείγματα:





Boxing

Αρχική Θέση: Όρθια με την πλάτη στην ανοιχτή πλευρά κρατώ τις χειρολαβές με κλειστές γροθιές (χωρίς να σφίγγω) και τα δάχτυλα να κοιτούν προς τα επάνω και τους αγκώνες στα πλευρά. Τα πόδια ανοιχτά στο άνοιγμα της λεκάνης σε φυσική έξω στροφή και ελαφρά λυγισμένα και ο κορμός σε μικρή κλίση μπρος.

Εισπνοή

Εκπνοή: Τα χέρια τεντώνουν διαδοχικά με τις γροθιές να γυρίζουν προς τα πάνω σε δύο κοφτές κινήσεις με το χαρακτήρα της γροθιάς.

Παραλλαγή: Ταυτόχρονα με το άνοιγμα του δεξιού χεριού φέρνω μπρος και στηρίζομαι στο αριστερό λυγισμένο πόδι. Επαναλαμβάνω αριστερά.



Butterfly

Αρχική Θέση: Όρθιοι με τα πόδια παράλληλα στο άνοιγμα της λεκάνης και την πλάτη στην ανοιχτή πλευρά. Τα χέρια τεντωμένα και ανοιχτά στο πλάι με τις παλάμες να κοιτούν μπροστά.

Εισπνοή: Πλάγια κάμψη δεξιά.

Εκπνοή: Στροφή κορμού δεξιά. Ταυτόχρονα το αριστερό χέρι ανεβαίνει δίπλα στο αυτί και το αριστερό σε αντίθετη συμμετρική κίνηση.

Εισπνοή: Επιστροφή στην πλάγια κάμψη

Εκπνοή: Αρχική Θέση.

Επαναλαμβάνω αριστερά.



Squats

Αρχική Θέση: Όρθιοι κοιτώντας προς την ανοιχτή πλευρά με παράλληλα πόδια. Τα χέρια λυγισμένα και παράλληλα κρατούν τις λαβές.

Εισπνοή: Τα γόνατα λυγίζουν σε squat με τα χέρια να παραμένουν σταθερά. Ο κορμός σε ελαφριά εμπρόσθια κλίση.

Εκπνοή: Αρχική Θέση

Παραλλαγή : Συνδυαστική κίνηση χεριών (τρικέφαλοι, erm lowers, chest expansion)

Εκτέλεση με plie σε 1η, 2η position.

Εκτέλεση πάνω σε bosu, rotators.

4

Trapeze

Ballet Stretches

Αρχική Θέση: Όρθιοι πάνω στο στρώμα με το δεξί πόδι πάνω στην κούνια μπροστά, στο πλάι ή πίσω. Το αριστερό πόδι σε έξω στροφή. Τα χέρια στηρίζονται στις πάνω οριζόντιες μπάρες.

Εισπνοή

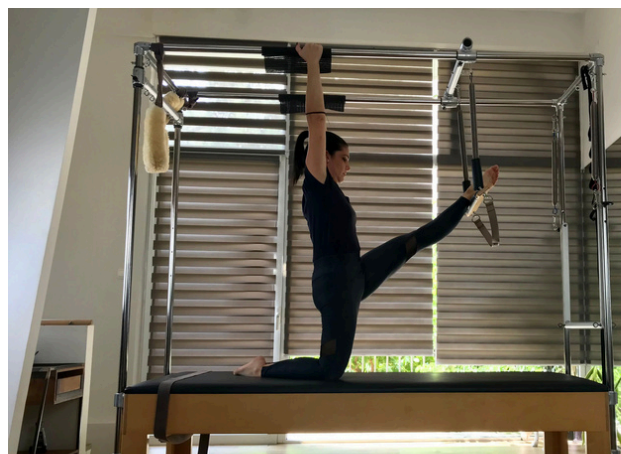
Εκπνοή: Κάμψη κορμού πάνω στο πόδι

Εισπνοή

Εκπνοή: Το δεξί πόδι οδηγεί την κίνηση και γλιστρά μπροστά, πλάι, πίσω μαζί με την μπάρα.

Στη θέση αυτή μπορούμε να δουλέψουμε ιδιαίτερα την διάταση διατηρώντας την ευθυγράμμιση και την κίνηση μέσα στην άρθρωση.

Το σταθερό πόδι λυγισμένο και το άλλο περασμένο στον ιμάντα.



Eve's Lunge

Αρχική Θέση: Όρθιοι πάνω στο στρώμα με την πλάτη στην ανοιχτή πλευρά. Τα χέρια κρατούν τις οριζόντιες μπάρες. Τα πόδια σε φυσική έξω στροφή. Το δεξί πόδι τεντωμένο στηρίζεται στο κέντρο της μπάρας, το αριστερό πατάει στο στρώμα.

Εισπνοή: Λυγίζω το σταθερό.

Εκπνοή: Το πόδι της μπάρας τραβά προς τα πίσω και το σταθερό ταυτόχρονα τεντώνει.

Παραλλαγές: Συνδυασμός με ρλιέ , γέλένέ και συνδυασμούς χεριών σε χορευτές

Hanging Up

Αρχική Θέση: Με στήριξη στις οριζόντιες μπάρες περνώ τα πόδια στην κούνια ή στα fuzzies σε flex:

Εισπνοή

Εκπνοή: Φέρνω το σώμα σε παράλληλη θέση με το πάτωμα.

Εισπνοή: Έκταση κορμού

Εκπνοή: Αρχική Θέση

Παραλλαγή : Στην παράλληλη με το πάτωμα θέση, εκτελώ έλξεις

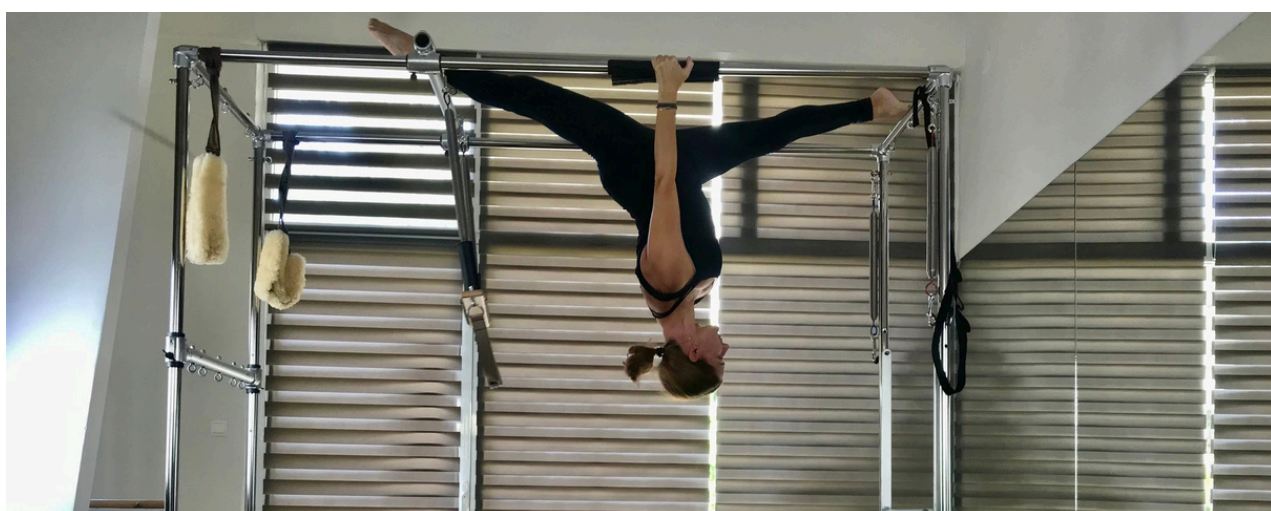


Catwalk

Αρχική Θέση: Όρθιοι πάνω στο στρώμα με το μέτωπο στην ανοιχτή πλευρά. Τα χέρια κρατούν τις οριζόντιες μπάρες. Η κούνια κρέμεται σε απόσταση spragat από την push thru.

Ελεύθερη αναπνοή

Το δεξί πόδι πατά στον ιμάντα της κούνιας, το αριστερό στην κούνια, το δεξί στη slide bar, το αριστερό στην οριζόντια μπάρα πάνω από την push thru ταυτόχρονα με το γύρισμα του κορμού.



Superman / Wonder Woman

Ξαπλώνω με τις πρόσθιες λαγώνιες ακρολοφίες να ακουμπούν στην κούνια. Αργά σηκώνω τα πόδια και δοκιμάζω να τεντώσω τα χέρια μπροστά.

Μπορώ να στηρίξω τα χέρια δοκιμαστικά στην push thru bar.

Η άσκηση είναι λιγότερο «άσκηση» και περισσότερο παιχνίδι ισορροπίας



Knee Raisers-Leg Raisers-Circles

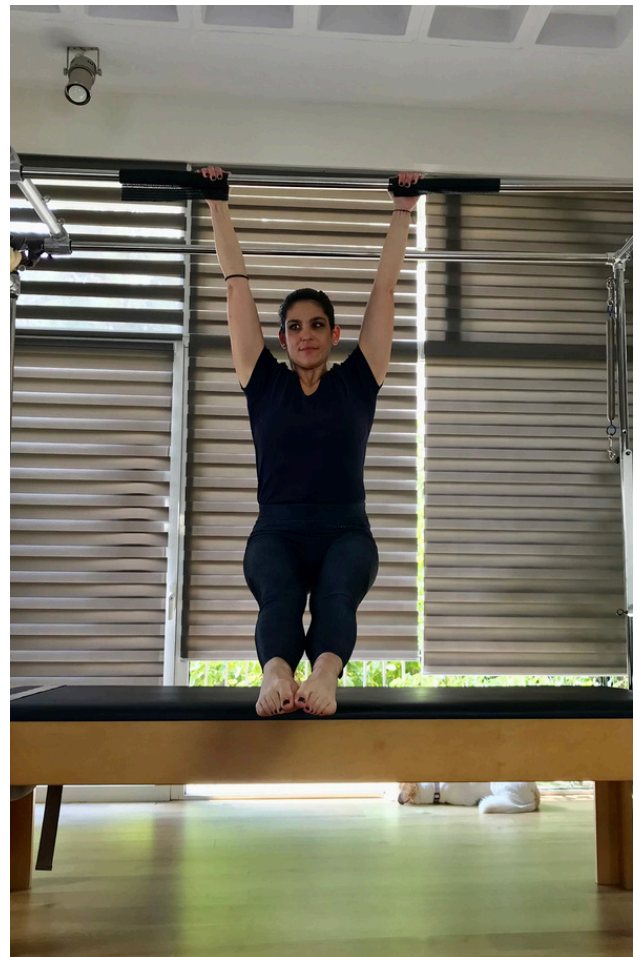
Αρχική Θέση: Κρέμομαι από την πάνω οριζόντια μπάρα με τα πόδια τεντωμένα, ενωμένα και παράλληλα έξω από το στρώμα.

Εισπνοή

Εκπνοή: Τα πόδια ανεβαίνουν τεντωμένα

- Λυγίζουν με τα γόνατα προς την κοιλιά
- Λυγίζουν με τα γόνατα δεξιά και μετα αριστερά (πλάγιοι)
- Ανοιγοκλείνουν σχηματίζοντας κύκλους





Spread Eagle

Αρχική Θέση: Όρθιοι πάνω στο στρώμα κοιτώντας προς την ανοιχτή πλευρά. Τα χέρια κρατούν τις κάθετες μπάρες λίγο κάτω από το ύψος των ώμων και τα πόδια πατούν με τις φτέρνες στο στρώμα και με τα δάχτυλα στις μπάρες.

Εισπνοή

Εκπνοή: Η λεκάνη κινείται προς τα πίσω παρασύροντας σε κάμψη το υπόλοιπο σώμα.

Εισπνοή

Εκπνοή: Η λεκάνη έρχεται μπροστά, το σώμα εκτείνεται, τα χέρια λυγίζουν.

Εισπνοή

Εκπνοή: Αρχική Θέση



Pull ups

Αρχική Θέση: Κρέμομαι από τις οριζόντιες μπάρες έχοντας τα πόδια περασμένα στην κούνια με τα πέλματα σε έξω στροφή στερεωμένα στις άκρες.

Εισπνοή

Εκπνοή: Ανεβάζω τη λεκάνη προς τα πάνω και φέρνω το σώμα σε ευθεία παράλληλη με το πάτωμα. Όλο το σώμα ενεργοποιημένο, τα πέλματα πιέζουν την κούνια.

Παραλλαγές

- Στην εκπνοή, περνώ από την ευθεία θέση και συνεχίζω με έκταση θωρακικής μοίρας.
- Στην ευθεία θέση εκτελώ pull ups (λυγίζω και τεντώνω αγκώνες).



Οι ασκήσεις pull ups και ballet stretches μπορούν να εκτελεστούν και στα fuzzies.

A series of horizontal dotted lines for writing.

5

Fuzzies

Fuzzies / Just Hanging

Αρχική Θέση: Με την πλάτη στην ανοιχτή πλευρα και τα πέλματα περασμένα στα fuzzies περπατώ τα χέρια προς το πάτωμα ώσπου να βρεθώ να κρέμομαι από τα πόδια στην εξωτερική πλευρά.

Αφήνω το σώμα εντελώς χαλαρό για ένα λεπτό.

Στη συνέχεια μπορώ να περάσω τα χέρια πίσω από το κεφάλι και να συνεχίσω με κοιλιακούς.

Επιστρέφω περπατώντας τα χέρια προς τα πάνω. Κρατώ τους ιμάντες των fuzzies και αφήνω για λίγο το σώμα εντελώς χαλαρό διατείνοντας τους μυς της ράχης.



Fuzzies Abdominals

Αρχική Θέση: Με την πλάτη στην ανοιχτή πλευρα και τα πέλματα περασμένα στα fuzzies περπατώ τα χέρια προς το πάτωμα ώσπου να βρεθώ να κρέμομαι από τα πόδια στην εξωτερική πλευρά.

Περνώ τα χέρια πίσω από το κεφάλι.

Εισπνοή

Εκπνοή: Ρολάρω προς τον κορμό.



6

Cadillac+Chair

Cadillac+Chair

Τοποθετώντας την καρέκλα ως συνέχεια του Cadillac από την πλευρά της push thru bar μπορώ να εκτελέσω μεγάλο αριθμό συνδυαστικών ασκήσεων.

- Footwork με έλξεις χεριών από διάφορες θέσεις
- Footwork με ένα χέρι στην push thru και ένα πόδι στο step

Από την ίδια θέση μπορώ να χρησιμοποιήσω την επιφάνεια της καρέκλας ως προέκταση και να ξαπλώσω μπρούμυτα για την εκτέλεση ραχιαίων στην καρέκλα, προσφέροντας μεγαλύτερη ασφάλεια σε αρχάριους μαθητές.



Σημειώσεις

A series of 25 horizontal dotted lines for taking notes.

The table consists of 25 rows and 2 columns. The lines are represented by dotted blue lines. The table is currently empty.

bodytone
by eleftheria rizou

