

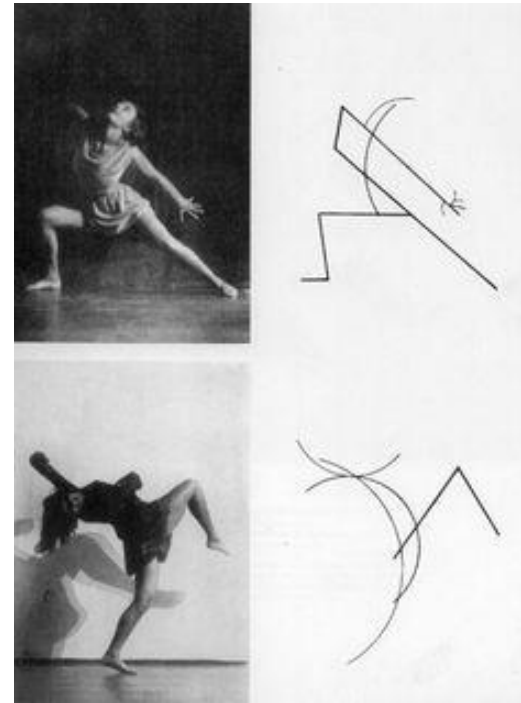
bodytone
PILATES PLUS TEACHERS'
TRAINING PROGRAM



Ανάλυση Στάσης- Άξονες

Ανάλυση Στάσης- Άξονες

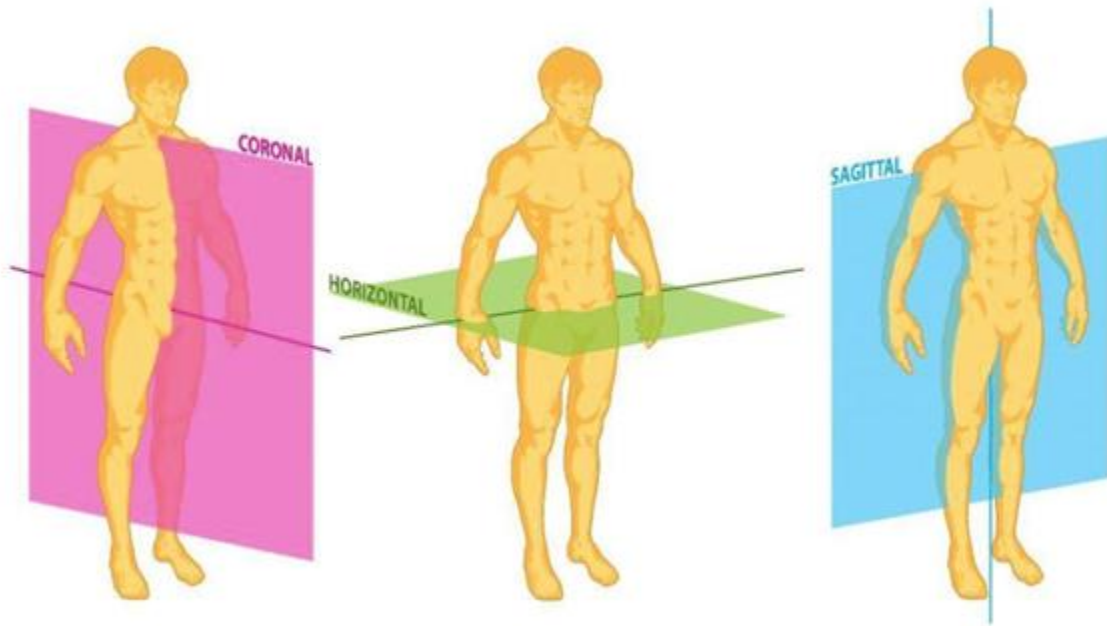
- Σωματότυποι
- Σωματική Αξιολόγηση
- Σχεδιασμός Μαθήματος



Προσέγγιση

- Αντιμετωπίζω τον Άλλο και το σώμα του ως ψυχοσωματική ενότητα
- Παρατηρώ τα πάντα. Τον τρόπο που μπαίνει, περπατάει, κάθεται, κινείται, αναπνέει. Τον τρόπο που μιλάει, κυρίως για τον εαυτό του και :
- Συμπεραίνω συνολικά: Τη σχέση με τον εαυτό του.
- Το βαθμό συνειδητότητας του
- Επίπεδο ηρεμίας (αναπνοή, μυική ισορροπία, τρόπος έκφρασης)
- Ακούω. Για ποιο λόγο ήρθε, σε τι επίπεδο θεωρεί ότι βρίσκεται, τι επιθυμεί, τι φαντάζεται ότι μπορεί.
- Εξηγώ τη δική μου φιλοσοφία, στρατηγική και χρονοδιάγραμμα με ειλικρίνεια.

Επίπεδα



Οβελιαίο/ Sagittal επίπεδο:

Χωρίζει το σώμα σε **δεξί** και **αριστερό**

Εγκάρσιο/ Transverse επίπεδο:

Χωρίζει το σώμα σε **άνω** και **κάτω**

Coronal - Μετωπιαίο/Frontal -

Στεφανιαίο

επίπεδο:

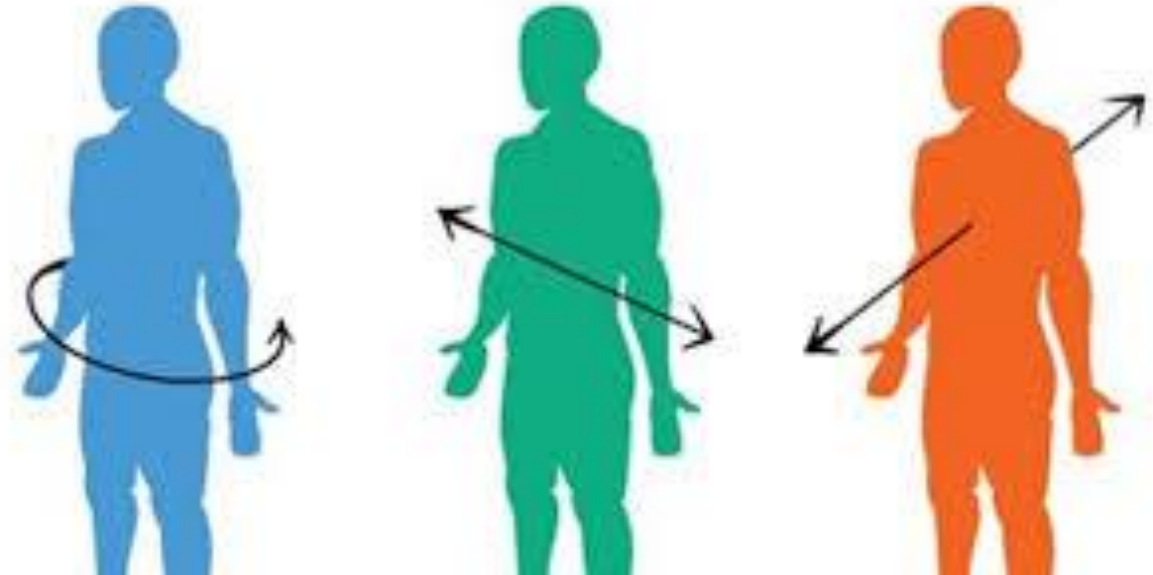
Χωρίζει το σώμα σε **εμπρός** και **πίσω**

...και άξονες

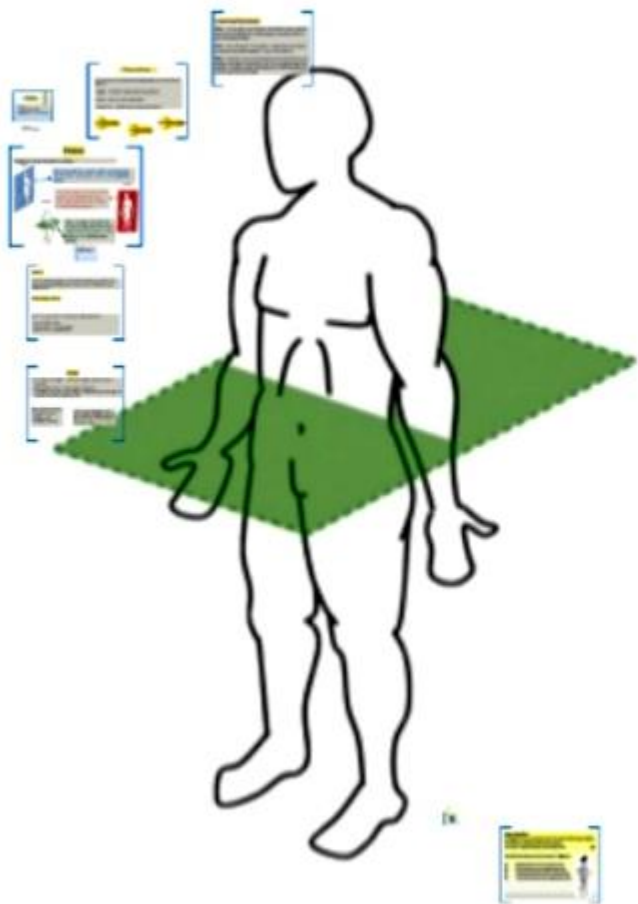
Οβελιαίος ή προσθιοπίσθιος
στο μετωπιαίο επίπεδο
Προσαγωγή-απαγωγή

Κατακόρυφος
στο εγκάρσιο ή οριζόντιο
επίπεδο
Πλάγια κάμψη

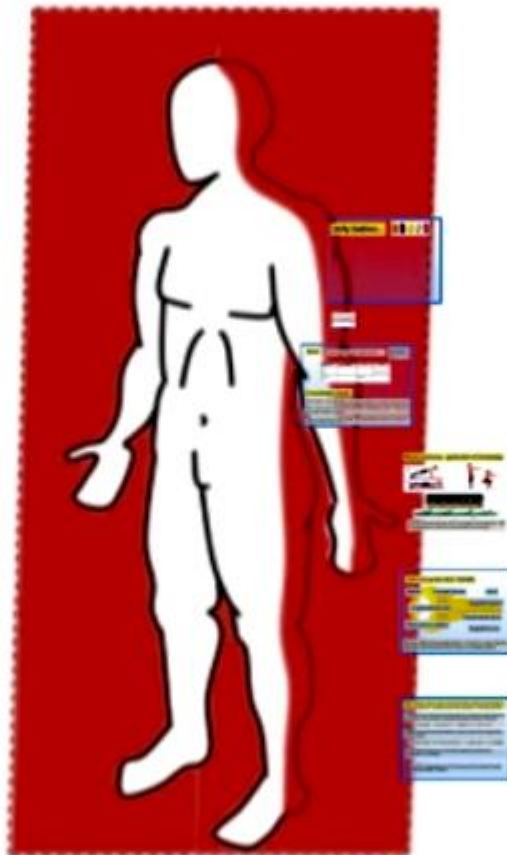
Εγκάρσιος
στο Οβελιαίο
Κάμψη-Έκταση



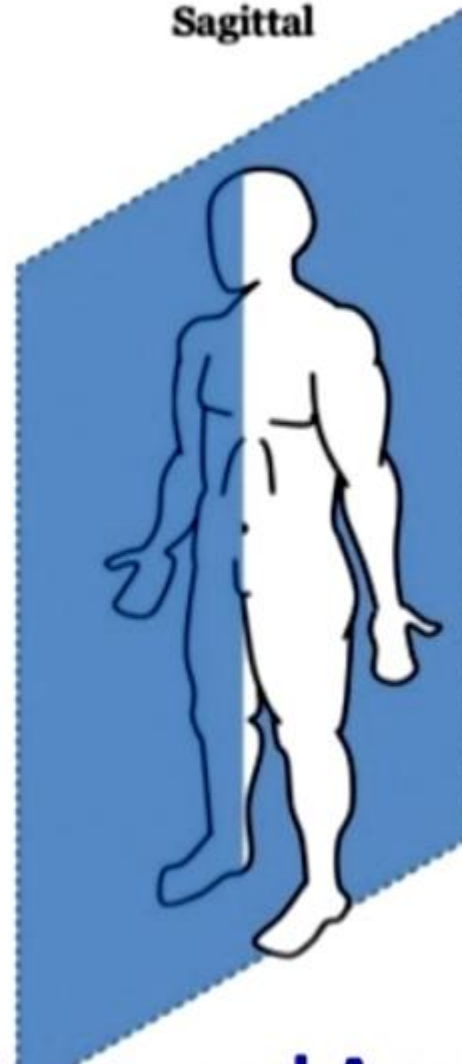
Transverse



Frontal



Sagittal



Sagittal –Οβελιαίο –
Προσθιοπίσθιο
Κάμψη-Έκταση

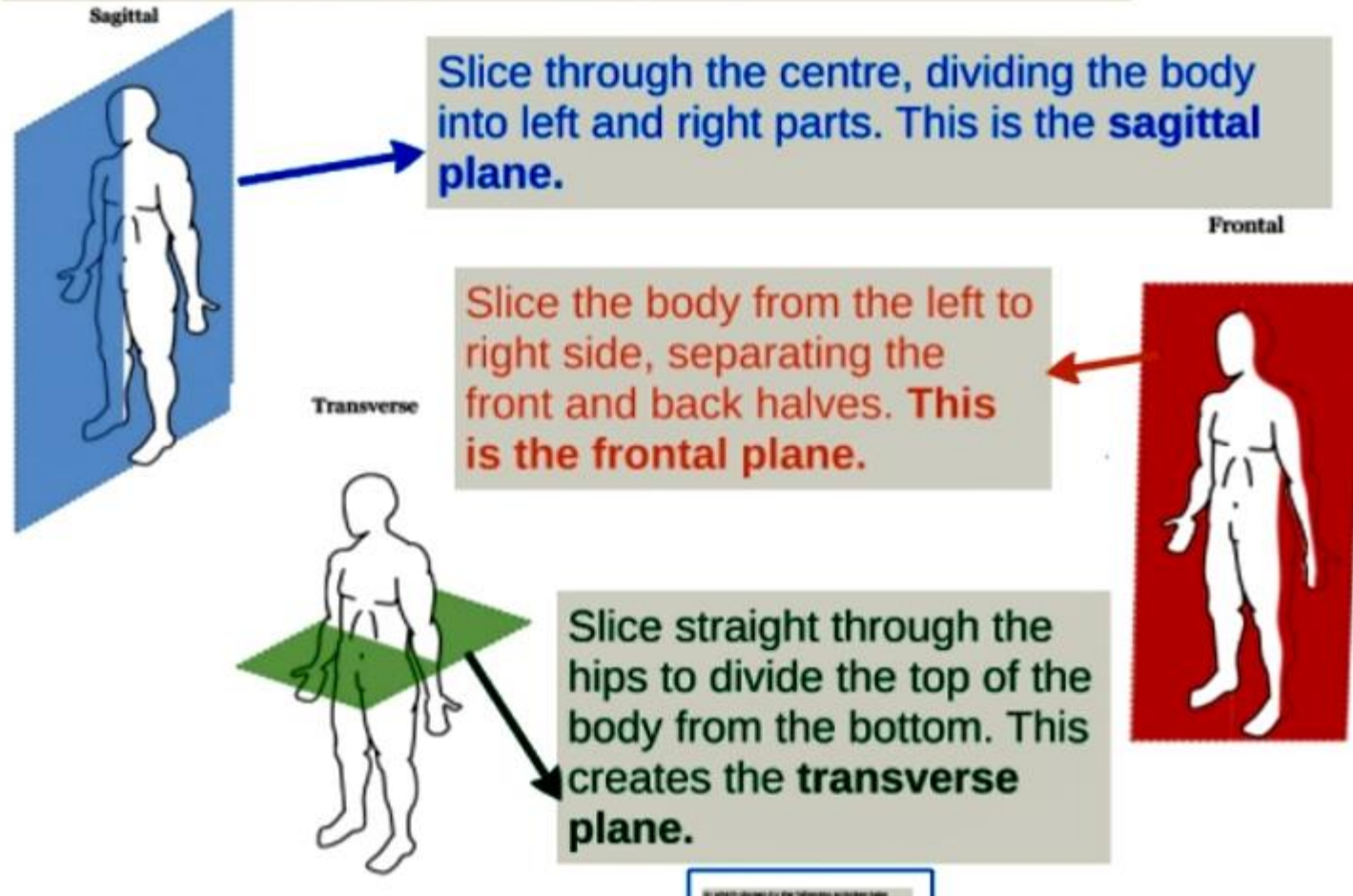
Frontal- **Μετωπιαίο-
Στεφνιαίο**
Πλάγιες Κάμψεις,
Προσαγωγή, Απαγωγή

Transverse –Εγκάρσιο –
Οριζόντιο
Στροφές

Movement Analysis - Planes and Axes

Planes

Imagine slicing through the body...



Sagittal – Οβελιαίο – Προσθιοπίσθιο

Frontal- Μετωπιαίο- Στεφανιαίο

Transverse – Εγκάρσιο - Οριζόντιο

Οβελιαίος / Sagittal Άξονας

Sagittal axis

The sagittal axis passes horizontally through the body from back to front - imagine through the belly button
Movements in a frontal plane take place around a sagittal axis



Η κίνηση στο **μετωπιαίο επίπεδο** (Προσαγωγή - απαγωγή, πλάγια κάμψη) γίνεται γύρω από τον **οβελιαίο ή προσθιοπίσθιο άξονα**

Transverse-Longitudinal/ Κατακόρυφος Άξονας

Longitudinal axis

The longitudinal axis passes vertically from the top of the body to the feet. Movements in a transverse plane take place around a longitudinal axis.



Η κίνηση στο **εγκάρσιο** οριζόντιο transverse επίπεδο Πλάγια κάμψη γίνεται γύρω από τον **κατακόρυφο** άξονα

Εγκάρσιος/Μετωπιαίος Transverse Άξονας

Transverse axis

The transverse axis passes horizontally through the body. Movements in a sagittal plane take place around a transverse axis.






Η κίνηση σε
οβελιαίο επίπεδο

Κάμψη-έκταση
λαμβάνουν χώρα
γύρω από τον
εγκάρσιο άξονα

Σωματότυποι

From *The Complete Thyroid Health & Diet Guide* 2015

KNOW YOUR BODY TYPE

		
ECTOMORPH <ul style="list-style-type: none">• Typically skinny• Small frame• Lean muscle mass• Doesn't gain weight easily• Fast metabolism• Flat chest• Small shoulders	MESOMORPH <ul style="list-style-type: none">• Athletic and rectangular shape• Hard body, defined muscles• Naturally strong• Gain muscle easily• Gains fat more easily than ectomorphs• Broad shoulders	ENDOMORPH <ul style="list-style-type: none">• Soft and round body• Typically "short and stocky"• Gains muscle easily• Gains fat very easily• Finds it hard to lose fat• Slow metabolism• Large shoulders
WORKOUT TYPE <p>Short and intense, focus on big muscle groups, eat before bed to prevent muscle, catabolism</p>	WORKOUT TYPE <p>Cardio and resistance training, responds best to resistance training, watch calorie intake</p>	WORKOUT TYPE <p>Always do cardio training and resistance training, watch calorie intake</p>

Εκτόμορφος: Μικροκαμωμένος τύπος, μικρός σκελετός, λεπτοί μύες, γρήγορος μεταβολισμός. Μινιόν, στεγνός
Σύντομο, έντονο πρόγραμμα

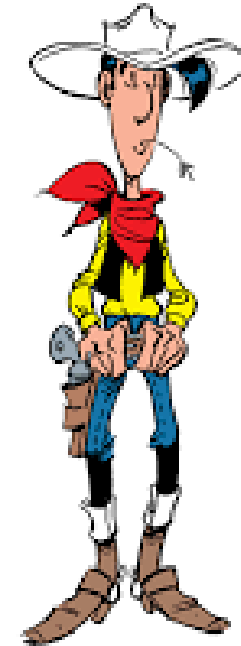
Μεσόμορφος: Φυσιολογική δύναμη, τριγωνικό σχήμα, αθλητικό σώμα.
Συμμετρία στο μέγεθος και τους άξονες
Αερόβιο, αντιστάσεις

Ενδόμορφος: «Στρογγυλεμένο, μαλακό σώμα, αργός μεταβολισμός.
Αερόβιο, αντιστάσεις

Στη διαμόρφωση παίζουν ρόλο η κληρονομικότητα, οι συνήθειες και η χρήση, η ασθένεια (ΣΚΠ, αναιμία, πολυομυελίτιδα)

Εκτόμορφος:

- Εκτόμορφος: Μικροκαμωμένος τύπος, μικρός σκελετός, λεπτοί μύες, γρήγορος μεταβολισμός.
- Ήπια προσέγγιση στην άσκηση.
- Μειωμένο εύρος κίνησης
- Μειωμένη ένταση
- “Σοφιστικέ” πρόγραμμα. Ενδιαφέρον, περίπλοκο
- Ιδιαίτερη προσοχή στην ευθυγράμμιση



Μεσόμορφος

- Συμμετρικός, μυώδης. Ανοιχτοί ώμοι, δυνατοί μύες, οστά, συνδετικός ιστός.
- Μικρότερη τάση για τραυματισμούς και κακή ευθυγράμμιση
- Δυναμικό πρόγραμμα άσκησης προς το αθλητικό



Ενδόμορφος



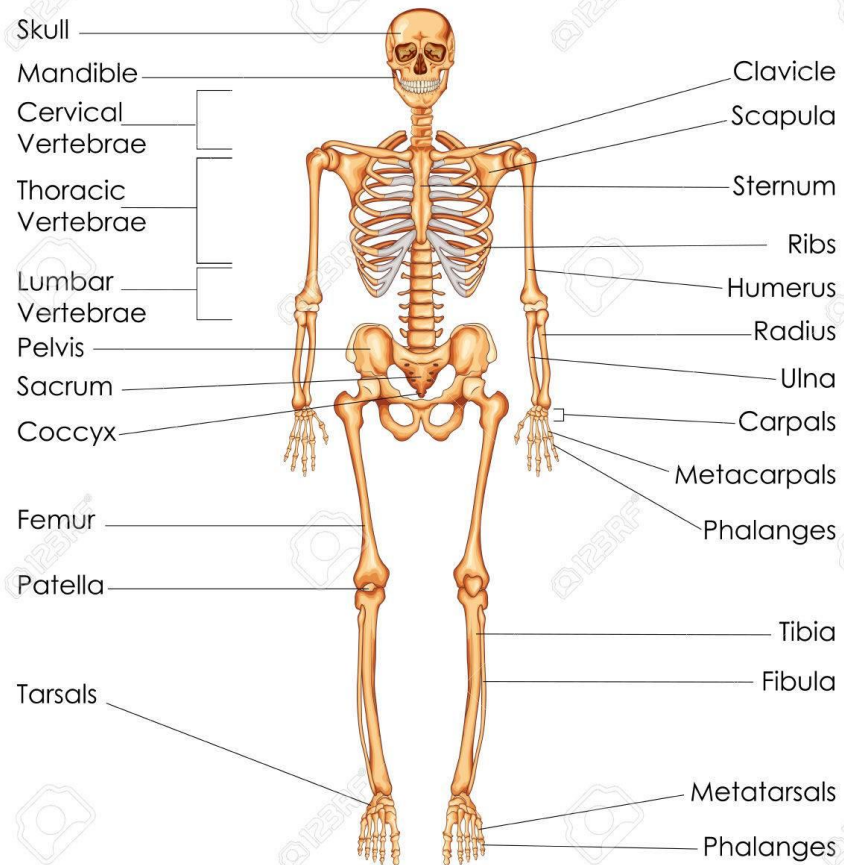
- Μεγάλος κορμός και μηροί, συγκέντρωση λίπους σε όλο το σώμα.
- Μεγαλύτερος όγκος, αυξημένο βάρος, αργός μεταβολισμός
- Πρόγραμμα γενικής ενδυνάμωσης και διατάσεων. «Μετρημένο»
- Υποστήριξη, όχι κυλίσματα

Test - for your eyes only :-)



Οριζόντιοι Άξονες

Skeleton

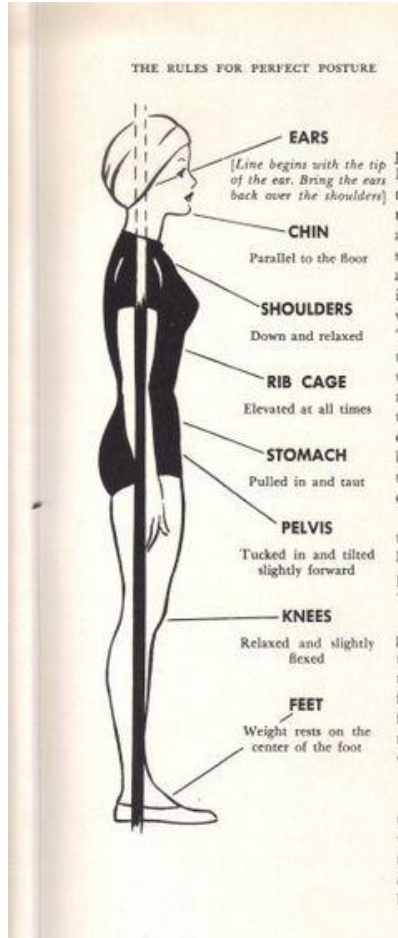


Που καταλήγουν
οι παλάμες
Ύψος ωμοπλάτων

Αυτιά
Όμοι-ωμοπλάτες
ΑΟΛΑ_Κεφαλές
μηριαίου-Γόνατα
Έξω σφυρά

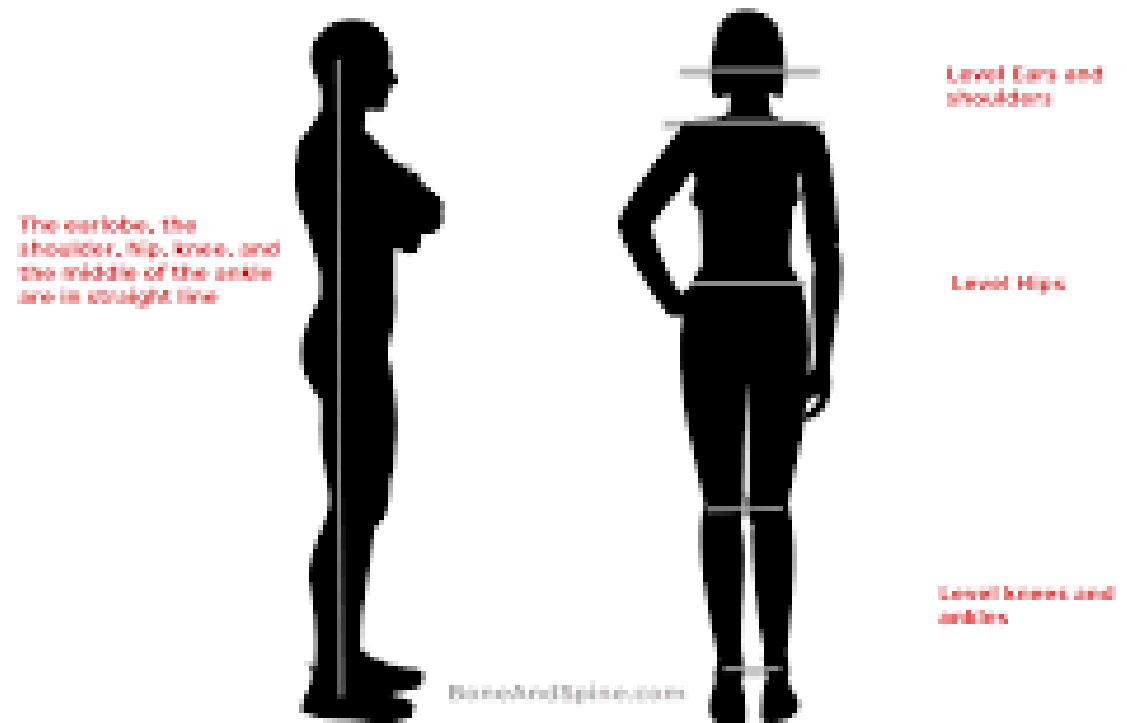
Μάτια-Αυτιά-Γνάθος
Κλείδες-Όμοι-Θηλές-Ασύντακτες πλευρές
ΑΠΛΑ-Κεφαλές μηριαίου-γόνατα-έξω σφυρά

Πλάγιος Άξονας

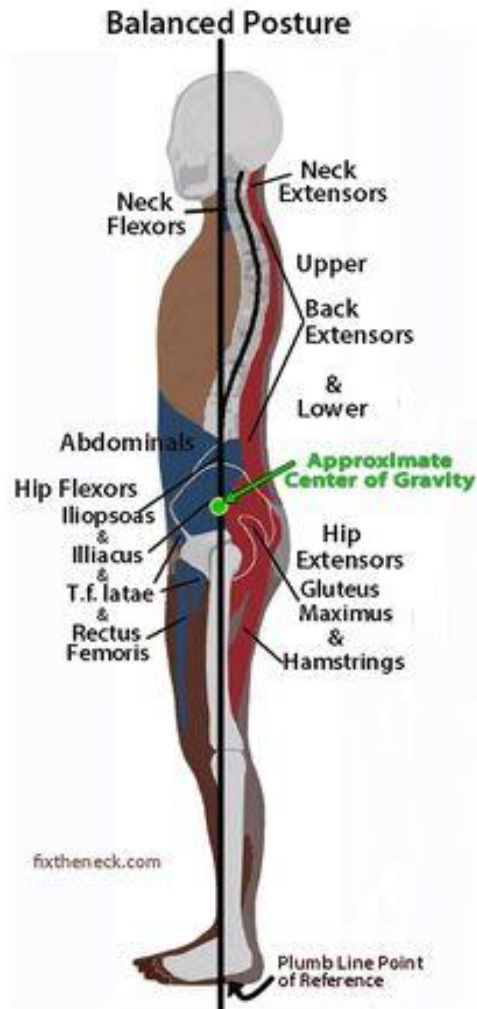


- Αυτί
- Όμος
- Κεφαλή
μηριαίου
- Περώνη
- Έξω σφυρό

Correct Standing Posture



Σπονδυλική Στήλη

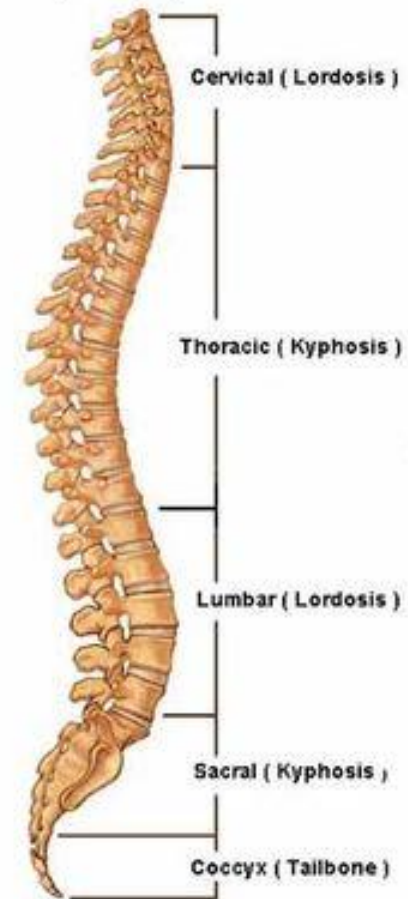


33 Σπόνδυλοι
7 αυχενικοί
12 θωρακικοί
5 οσφυϊκοί
5 ενοποιημένοι ιεροί
4-5 συνοστεομένοι κοκκυγικοί

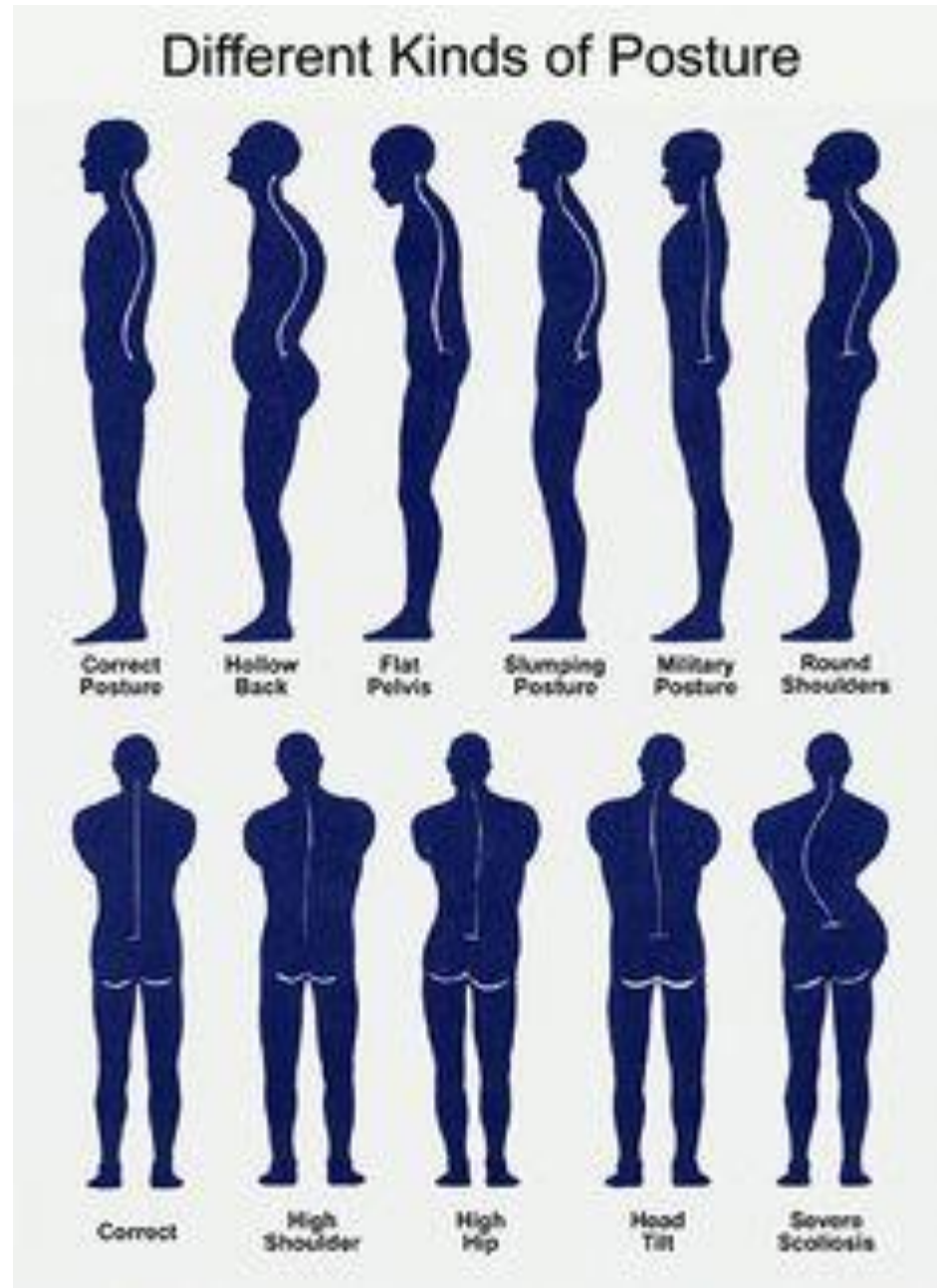
2 λорδωτικές
2 κυφωτικές καμπύλες

Ένταση στα σημεία
αλλαγής τους

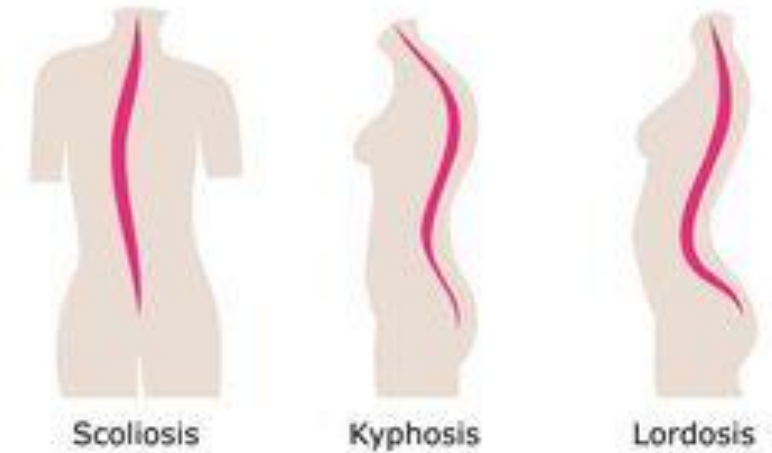
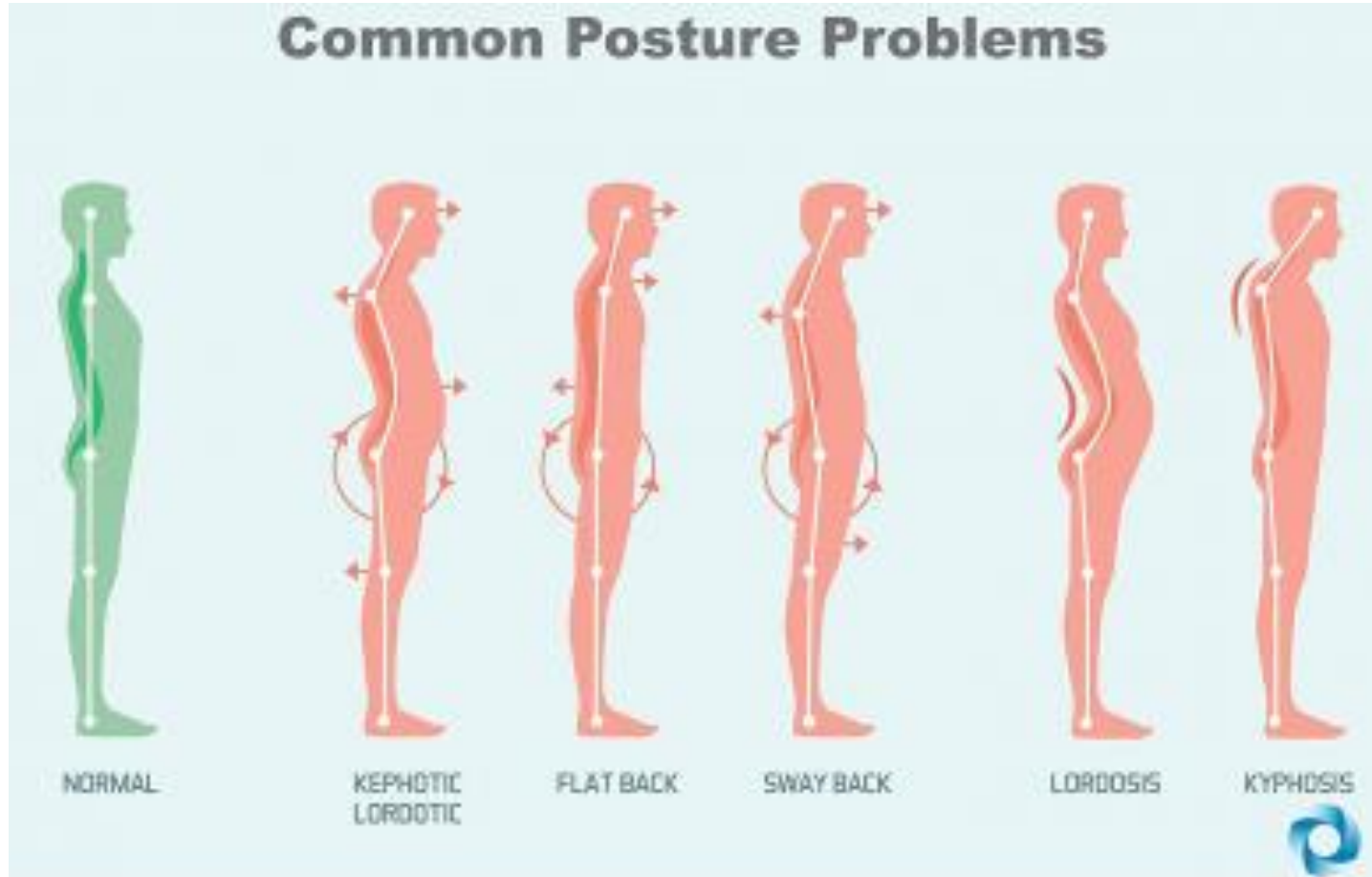
Lateral (Side) Spinal Column



Διαφορετικά Είδη Στάσης

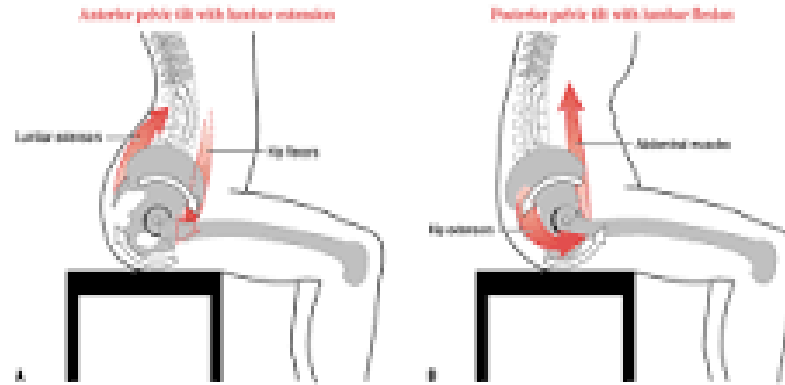
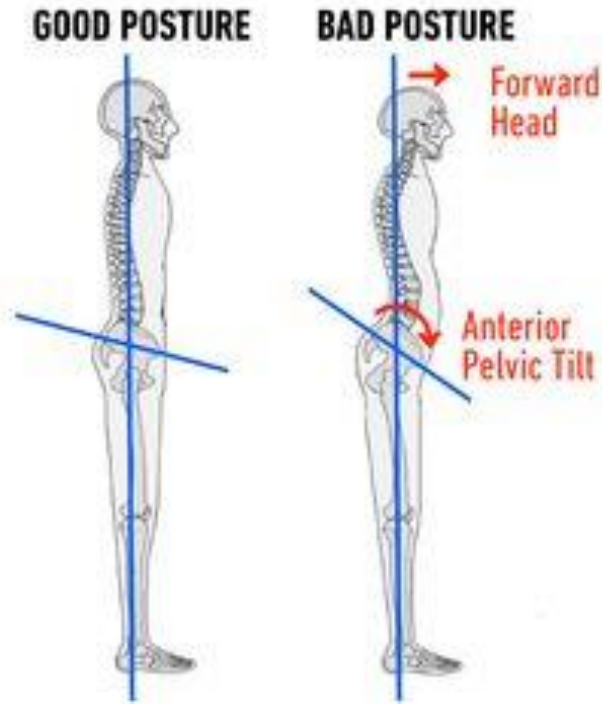


Σπονδυλική Στήλη



SPINAL DEFORMITY TYPES

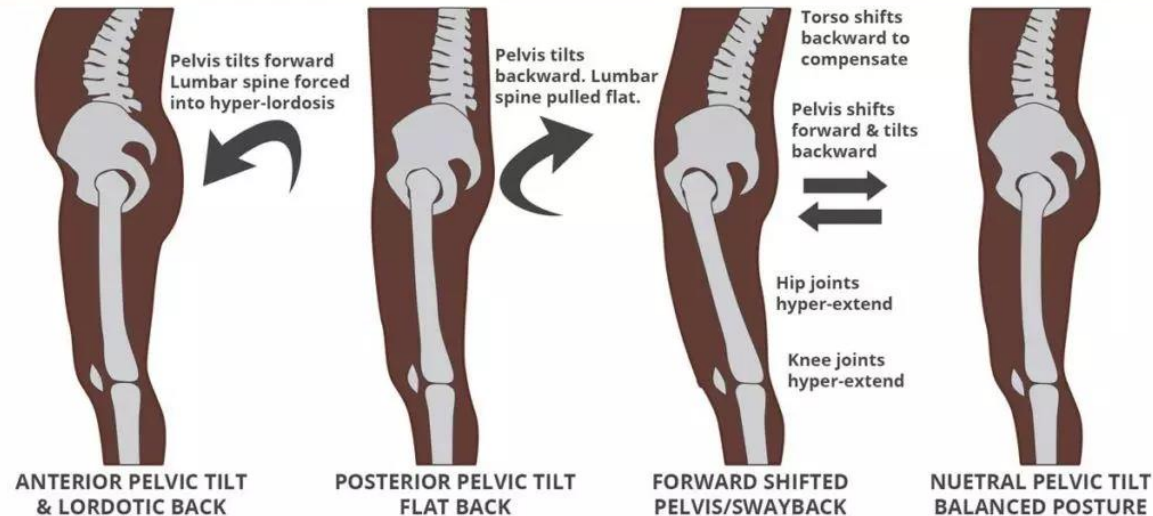
Κακή Στάση



Η στάση κάθε ανθρώπου προσδιορίζεται κυρίως από τη θέση της σπονδυλικής στήλης σε σχέση με τη λεκάνη.

PELVIC TILT GUIDE

THE EFFECT ON HIPS, KNEES AND LOW BACK



Sway Back Posture



Υπερέκταση

- Ενδυνάμωση κοιλιακών, καμπτήρων ισχίου και άνω μέρους πλάτης.
- Επιμήκυνση οπίσθιων μηριαίων, ΟΜΣΣ
- Ανόρθωση στήθους



Ευθειασμός

- Ενδυνάμωση καμπτήρων ισχίου και εκτεινόντων την ράχη
- Επιμήκυνση οπίσθιων μηριαίων
- Ανόρθωση στήθους
- Ενδυνάμωση άνω μέρους της πλάτης
- Στροφές



Κύφωση-Λόρδωση

- Ενδυνάμωση κοιλιακών
- Επιμήκυνση καμπτήρων ισχίου και κάτω μέρους της πλάτης
- Ανόρθωση στήθους
- Ενδυνάμωση άνω μέρους πλάτης

Στρατιωτικός Τύπος

- Ενδυνάμωση κοιλιακών
- Αύξηση εύρους κίνησης στο στήθος προς όλες τις κατευθύνσεις
- Χαλάρωση λαιμού, αυχένα
- Επιμήκυνση ΟΜΣΣ και καμπτήρων ισχίου
- Ενδυνάμωση ποδιών

Σκολίωση

Η τρισδιάστατη παραμόρφωση της σπονδυλικής στήλης που είτε παρουσιάζεται ιδιοπαθώς και εξελίσσεται κατά την σκελετική ανάπτυξη του παιδιού με διάφορες μορφές, είτε είναι δευτεροπαθής, μετά από κάποια βλάβη σπονδύλου που οδηγεί σε παραμόρφωση της αρχιτεκτονικής.



Συνήθειες-Καθημερινότητα-προσαρμογή



Αξιολόγηση

- Το πρώτο πράγμα που μας ενδιαφέρει για το μαθητή ανεξάρτητα από την ηλικία του, το επίπεδο του κλπ, είναι οι άξονες του.
- Ο κάθετος άξονας είναι νοερός και ΔΕΝ ταυτίζεται με την Σπονδυλική Στήλη . Αυτή η παρεξήγηση οδηγεί σε ευθειαςμό. Το μόνο σημείο που τέμνει είναι το περίνεο.
- Από τον κάθετο άξονα «κρεμόμαστε», στους οριζόντιους «επιπλέουμε».
- Κίνηση εκτός άξονα ίσον τραυματισμός
- Κίνηση στον άξονα ίσον μέγιστη κινητικότητα.

Έλεγχος Στάσης

- Αργό roll down. Στην επίστροφή ακουμπώ την παλάμη μου στη ΣΣ και παρατηρώ αν όλα είναι ομαλά.
- Ελέγχω την ευκαμψία των θωρακικών
- Τη θέση του κεφαλιού
- Πλάγιες κάμψεις με χαλαρά χέρια, ελέγχω ως που φθάνουν στο πλάι των μηρών
- Έλεγχος ποδοκνημικής. Πάτημα
- Τρόπος βάρδισης
- Καθιστή θέση
- Rest position Ευθυγράμμιση, στροφές, εντάσεις

Σωματική Ανάλυση

- Συνειδητοποίηση (αίσθηση σώματος και στάσης, ιδιοδεκτικότητα)
- Ευθυγράμμιση
- Αναπνοή
- Ισορροπία
- Συνήθειες
- Τρόπος ζωής
- Τραυματισμοί, εγχειρήσεις
- Γενετική Προδιάθεση

Αρχικοί Στόχοι

- Ανακάλυψη κοιλιακών (περίνεο, πυελικό έδαφος, εν τω βάθει)
 - Απομόνωση από γλουτιαίους. Αυτονομία στην κίνηση
 - Συνειδητοποίηση πίσω μέρους (Οπίσθιοι μηριαίοι, πλατύς ραχιαίος)
 - Γαστροκνήμιοι για ισορροπία
-
- Ένδο-Ίδιο Δεκτικότητα
 - Συνειδητοποίηση λάθους
 - Αποδοχή
 - Στρατηγική βελτίωσης

Σχεδιασμός μαθήματος

- Τεντώνουμε ό,τι είναι συρρικνωμένο
- Ενδυνάμωση σε ό,τι είναι ξεχειλωμένο
- Ευλυγισία σε ευθειασμό και σφιχτά σημεία
- Ουδέτερες θέσεις σε χαλαρούς συνδέσμους
- Εξηγήσεις και σωματογνωσία σε όλους
- Παιδαγωγική διαδικασία- Αυτονομία –Χειρισμός του Σώματος-Αυτοπεποίθηση

<https://youtu.be/cOKyq7WPwx4>



**ΣΑΣ
ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ
ΓΙΑ ΤΗΝ
ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ**

