Pilates Mat

intermediate

bodytone
by eleftheria rizou

Περιεχόμενα

- *Hundred*
- *Roll up*
- *Roll over*
- *Large Leg Circles*
- *Double Leg Stretches*
- *Double Leg Stretches / Παραλλαγές*
- *Swimming*
- *Single Leg Kick*
- *Open Leg Rocker*
- *Corkscrew*
- *Single Straight Leg Stretch*
- *Double Straight Leg Stretch*
- *Shoulder Bridge*
- *Teaser preps a, b ,c*
- *Teaser*
- *Coordination*
- *Criss Cross*
- *Swan*
- *Side Leg Lifts, Both legs, passe, bicycle, ronds*
- *Side Kicks*
- *The saw*
- *The Plank / Σανίδα*
- *Leg Pull Front*
- *Leg Pull Back*
- *Jacknife*

Hundred

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

Εισπνοή :

Εκπνοή : Ανασηκώνω κεφάλι και κορμό, τεντώνω τα χέρια μπροστά σε παράλληλη θέση με το πάτωμα και τεντώνω τα πόδια ενωμένα, κάθετα στο ταβάνι. Οι κάτω γωνίες της ωμοπλάτης μόλις ακουμπούν στο πάτωμα.

Εισπνοή : Πέντε παλμούς με τα χέρια

Κοφτή, ηχηρή εκπνοή : Πέντε παλμούς με τα χέρια .

Διατηρώ τη στάση σε όλη τη διάρκεια της άσκησης. Δε σφίγγω το λαιμό, δεν ανασηκώνω τους ώμους.

Εκτελώ δέκα αναπνοές

Roll up

Α.Θ. Ύπτια, πόδια ενωμένα και τεντωμένα και παράλληλα στο πάτωμα*, χέρια τεντωμένα πίσω από το κεφάλι.

Εισπνοή : Τα χέρια ανεβαίνουν κάθετα στο ταβάνι

Εκπνοή : Ανασηκώνω κεφάλι και κορμό και ρολάρω αργά προς τα επάνω ώσπου να έρθω στη θέση Spine Stretch Forward

Εισπνοή : Ρολάρω αργά και ελεγχόμενα προς τα πίσω ώσπου να έρθω σε ύπτια θέση με τα χέρια κάθετα στο ταβάνι (στη θέση της προηγούμενης εισπνοής).

Εκπνοή : τα χέρια έρχονται τεντωμένα πίσω από το κεφάλι .

* Και σε έξω στροφή

Roll Over

Α.Θ. Ύπτια με τα πόδια τεντωμένα, ενωμένα και σε έξω στροφή και τα χέρια δίπλα στον κορμό με τις παλάμες προς τα κάτω

Εισπνοή : Σηκώνω τα πόδια κάθετα στο ταβάνι

Εκπνοή : Συνεχίζω την κίνηση με τα πόδια να κατευθύνονται πάνω και πίσω από το κεφάλι ώσπου να έρθουν σε παράλληλη θέση με το πάτωμα, σε έξω στροφή και point.

Εισπνοή : Γυρίζω τα πόδια παράλληλα και τεντώνω σε flex

Εκπνοή : Επιστρέφω αργά στην Α.Θ κατεβάζοντας έναν έναν σπόνδυλο προς το πάτωμα, γυρίζοντας τα πόδια σε έξω στροφή και point.

Roll Over

Large Leg Circles

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

Εισπνοή: Ανοίγω το πόδι προς τα έξω διαγράφοντας κύκλο στο μέγιστο άνοιγμα που μου επιτρέπει το ισχίο διατηρώντας τη λεκάνη σταθερή

Εκπνοή : Κλείνω το πόδι προς τα μέσα ολοκληρώνοντας τον κύκλο. Ή

Εισπνοή : Α.Θ.

Εκπνοή : Διαγράφω κύκλο με παλμό

- Μπορώ να κρατήσω το πόδι σε φυσική ή σε μέγιστη έξω στροφή (turn out), να εναλάσω έσω με έξω στροφή στη διάρκεια του κύκλου.
- Το σταθερό πόδι μπορεί να είναι και τεντωμένο στο πάτωμα ή και κάθετα στο ταβάνι
- Τα χέρια μπορούν να είναι κάθετα στο ταβάνι
- Ο κύκλος μπορεί να γίνει με παλμό στην εκπνοή

Επαναλαμβάνω τους κύκλους διαγράφοντας κύκλο σε αντίθετη φορά

(en dedans)

Ελέγχουμε τη σταθερότητα του κορμού.

Double Leg Stretches

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 : τεντώνω χέρια πίσω με τους βραχίονες στο ύψος των αυτιών και τα πόδια μπροστά, πάνω από το πάτωμα. Κοιλιά ενεργοποιημένη

Εισπνοή : Επιστροφή στην Α.Θ. Τα χέρια έρχονται απευθείας ή διαγράφοντας κύκλο

Εκπνοή : Τεντώνω χέρια και πόδια όπως πριν

Double Leg Stretch / Παραλλαγές

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 : Τεντώνω χέρια και πόδια κάθετα στο ταβάνι

Εκπνοή : Ξαπλώνω και τεντώνω τα χέρια πίσω από το κεφάλι. και στη συνέχεια

Εισπνοή :Σηκώνω κεφάλι και κορμό και φέρνω τα χέρια μπροστά στην κοιλιά διαγράφοντας κύκλο*

Εκπνοή : Επιστρέφω στην Α.Θ

Από *

Εκπνοή :Κατεβάζω τα πόδια ενωμένα σε flex **

Εισπνοή : Ανεβάζω τα πόδια ενωμένα σε point

Εκπνοή : Επιστρέφω στην ΑΘ

Από **

Εισπνοή : Ανοίγω τα πόδια στο πλάι σε point

Εκπνοή : Κλείνω τα πόδια σε flex

Εισπνοή : Ανεβάζω τα πόδια ενωμένα σε point

Εκπνοή : Επιστρέφω στην ΑΘ

Double Leg Stretch / Παραλλαγές

Swimming

Α.Θ Πρηνής, τα χέρια ανοιχτά δίπλα στα αυτιά και πόδια στο άνοιγμα του στρώματος.

Εισπνοή : Ανασηκώνω κορμό, δεξί χέρι και αριστερό πόδι

Εκπνοή : Κατεβάζω δεξί χέρι και αριστερό πόδι και ανεβάζω αριστερό πόδι και δεξί χέρι. Ο κορμός παραμένει στον αέρα.

Συνεχίζω για δέκα αναπνοές

Παραλλαγή

Α.Θ Πρηνής, τα χέρια ανοιχτά δίπλα στα αυτιά και πόδια στο άνοιγμα του στρώματος. Κορμός, κεφάλι, χέρια και πόδια στον αέρα.

Εισπνοή : Κατεβάζω δεξί χέρι και αριστερό πόδι

Εκπνοή : Ανεβάζω δεξί χέρι και αριστερό πόδι και κατεβάζω αριστερό πόδι και δεξί χέρι

Συνεχίζω για δέκα αναπνοές

Single Leg Kick

Α.Θ. Σφίγγα, γλουτοί ενεργοποιημένοι, αγκώνες ακριβώς κάτω από τους ώμους πιέζουν προς τα πλευρά.

Εισπνοή :

Εκπνοή : Λυγίζω το δεξί γόνατο παράλληλο , το φέρνω πάνω από το γλουτό σε flex και αμέσως μετά σε point. (ή point flexH κίνηση έχει τη δυναμική της κλωτσιάς και γίνεται με διπλή, κοφτή εκπνοή. Διατηρώ τη λεκάνη και τον κορμό σταθερό.

Εισπνοή : Μακραίνοντας, φέρνω το δεξί πόδι στην Α.Θ.

Εκπνοή : Επαναλαμβάνω με το αριστερό.

Open Leg Rocker

Α.Θ. Εδραία, με τα πόδια τεντωμένα στον αέρα στο άνοιγμα των ώμων. Τα χέρια κρατούν τα σφυρά από την έξω πλευρά ή αν δεν είναι εφικτό από την εξωτερική πλευρά της γάμπας. Πόδια και κορμός σε σχήμα V.

Εισπνοή : Διατηρώντας τη θέση, ενεργοποιώ τους μύες της πυέλου και ρολάρω πίσω έναν έναν σπόνδυλο ως τη βάση των ωμοπλατών.

Εκπνοή : Επιστρέφω στην Α.Θ

Corkscrew

Α.Θ. Ύπτια με τα πόδια ενωμένα ,σε φυσική έξω στροφή και τα χέρια δίπλα στο σώμα με τις παλάμες προς το έδαφος.

Εισπνοή : Διατηρώντας τον κορμό και τη λεκάνη σταθερά διαγράφω ημικύκλιο φέρνοντας τα πόδια όσο πιο αριστερά μπορώ και στη συνέχεια προς το πάτωμα

Εκπνοή : Συνεχίζω τον κύκλο φέρνοντας τα πόδια δεξιά και πάνω.

Οι φτέρνες παραμένουν ενωμένες και ευθυγραμμισμένες σε όλη τη διάρκεια της κίνησης.

Single Straight Leg Stretch

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

Εισπνοή : Τεντώνω το δεξί πόδι στο ταβάνι και το κρατώ από τα σφυρά. Το αριστερό τεντώνει λίγο πάνω από το πάτωμα

Εκπνοή : Τραβώ το δεξί πόδι προς το κεφάλι με παλμό και διπλή, ηχηρή εκπνοή, διατηρώντας τον κορμό σταθερό

Εισπνοή : Αλλάζω

Εκπνοή : Επαναλαμβάνω με το αριστερό.

Διατηρώ τον κορμό στο ίδιο ύψος και σταθερό και τον χαρακτήρα του «ψαλιδιού» στα πόδια.

Double Straight Leg Stretch

Α.Θ. Πόδια ενωμένα, τεντωμένα κάθετα στο ταβάνι σε φυσική έξω στροφή. Χέρια πλεγμένα πίσω από το ανασηκωμένο κεφάλι. Ο κορμός ανασηκωμένος ως την κάτω γωνία των ωμοπλατών.

Εισπνοή : Μακραίνοντας κατεβάζω τα πόδια προς το πάτωμα. Διατηρώ τους ώμους μακριά από τα αυτιά, τον λαιμό και τους μύες του προσώπου χαλαρούς.

Εκπνοή : Ανεβάζω τα πόδια στην Α.Θ.

Shoulder Bridge

Α.Θ. R.P.

Εισπνοή:

Εκπνοή: Ανόρθωση της λεκάνης ως το σημείο που μπορώ να τοποθετήσω τις παλάμες κάτω από τα ισχία. Οι αγκώνες ακριβώς κάτω από τις παλάμες με τα δάχτυλα να κοιτούν προς τα έξω. Προσέχω την ευθυγράμμιση των καρπών.

Εισπνοή : Ξεδιπλώνω το δεξί πόδι προς το ταβάνι σε point και φυσική έξω στροφή.

Εκπνοή : Μακραίνοντας κατεβάζω το πόδι σε flex

Εισπνοή Ανεβάζω το πόδι σε point, κάθετα στο ταβάνι

Μετά από τις επιθυμητές επαναλήψεις (6-10) αλλάζω πόδι ή

Εκπνοή : Ακουμπώ το πόδι και τα χέρια στο πάτωμα και κατεβάζω αργά τη σπονδυλική στήλη.

Teaser Preps

A

Α.Θ. R.P με το δεξί πόδι τεντωμένο στην ευθεία του αριστερού γόνατου και τα χέρια τεντωμένα πίσω από το κεφάλι

Εισπνοή :

Εκπνοή : Σηκώνω χέρια και κορμό και πιάνω το δεξί πόδι από την πίσω πλευρά της γάμπας. Διατηρώ τους ώμους μακριά από τα αυτιά και το τεντωμένο πόδι σταθερό.

Εισπνοή :

Εκπνοή : Κατεβαίνω ως το σημείο των ωμοπλατών

Εισπνοή : Α.Θ

Επαναλαμβάνω 5 φορές και αλλάζω πόδι

Παραλλαγή : Το δέντρο. Στην πρώτη εκπνοή «σκαρφαλώνω» στο πόδι εναλάσοντας δεξί-αριστερό-δεξί χέρι.

B.

Α.Θ. Δύο πόδια τεντωμένα, ενωμένα και σε φυσική έξω στροφή ακουμπούν σε επιφάνεια (κουτί, μπάλα) σε κλίση 45 μοιρών περίπου. Χέρια τεντωμένα πίσω από το κεφάλι.

Εισπνοή :

Εκπνοή : Σηκώνω χέρια και κορμό διατηρώντας τους ώμους μακριά από τα αυτιά

Εισπνοή :

Εκπνοή : Κατεβαίνω ως το σημείο των ωμοπλατών

Εισπνοή : Α.Θ

Teaser Preps

Γ.

Α.Θ. Εδραία με τα πόδια ανοιχτά σε 45 μοίρες, τα χέρια τεντωμένα μπροστά

Εισπνοή : Τα χέρια κινούνται απευθείας προς τα πίσω ώσπου να ακουμπήσουν στο πάτωμα και να βοηθήσουν τον κορμό να στηριχθεί σε γωνία 45 μοιρών. Ταυτόχρονα τα πόδια ανεβαίνουν σε point.

Κορμός και πόδια σε σχήμα V

Εκπνοή : Α.Θ.

Teaser

Α.Θ. Ύπτια με τα πόδια σε φυσική έξω στροφή, ενωμένα και τεντωμένα σε γωνία 45 μοιρών και τα χέρια τεντωμένα πίσω από το κεφάλι με τους βραχίονες δίπλα στα αυτιά.

Εισπνοή : Σηκώνω κεφάλι και κορμό διατηρώντας τους ώμους μακριά από τα αυτιά . Τα χέρια έρχονται μπροστά, στην ευθεία των ώμων.

Εκπνοή : Συνεχίζω να ανεβαίνω προς τα πάνω ώσπου να βρω το σημείο ισορροπίας ανάμεσα στον κόκκυγα και τα καθιστικά οστά (Θέση V).

Εισπνοή :

Εκπνοή : Αργά και ελεγχόμενα κατεβαίνω προς το πάτωμα ως το σημείο των ωμοπλατών

Εισπνοή: Α.Θ.

Coordination

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

Εισπνοή :

Εκπνοή :Τεντώνω τα χέρια παράλληλα με το πάτωμα και τα πόδια διαγώνια μπροστά, τα σταυρώνω* δύο φορές και τα ξανανοίγω. Διπλή εκπνοή.

Εισπνοή : Φέρνω τα πόδια λυγισμένα πάνω από την κοιλιά με τα χέρια να αγκαλιάζουν τα γόνατα και στη συνέχεια τεντώνω χέρια παράλληλα με το πάτωμα και πόδια διαγώνια μπροστά.

* Ή τα χτυπώ δύο φορές στο ύψος των σφυρών (Ψαλιδάκι)

Criss Cross

Α.Θ. Το κεφάλι ανασηκωμένο, με τα χέρια πλεγμένα πίσω του, τα πόδια λυγισμένα πάνω από την κοιλιά.

Εισπνοή :

Εκπνοή : Στρέφω τον δεξί αγκώνα προς το αριστερό λυγισμένο γόνατο. Κοιτάζω στην ευθεία του αριστερού αγκώνα. Το δεξί πόδι τεντώνει παράλληλα με το πάτωμα

Εισπνοή : Α.Θ.

Εκπνοή : Στρίβω δεξιά

Swan

Α.Θ. Πρηνής με τα χέρια τεντωμένα δίπλα στους ώμους και τα πόδια τεντωμένα σε φυσική θέση. Γλουτοί, κοιλιά, κορμός και πόδια ενεργοποιημένα. Ώμοι μακριά από τα αυτιά.

Εισπνοή : Λυγίζω τα χέρια και κάνω ελεγχόμενη πτώση μπροστά. Κοιλιά ενεργοποιημένη.

Εκπνοή : Επιστροφή στην Α.Θ.

Side Leg Lifts

Both Legs

Α.Θ. Στο δεξί πλευρό με τα πόδια τεντωμένα, ενωμένα και flex και στήριξη στα δάχτυλα του δεξιού ποδιού. Το κεφάλι ακουμπάει στον βραχίονα του τεντωμένου δεξιού χεριού. Το αριστερό χέρι τοποθετημένο μπροστά στην κοιλιά.

Εισπνοή :

Εκπνοή : διατηρώντας τον κορμό σταθερό, σηκώνω τα δύο πόδια ενωμένα σε point

Passe

Εισπνοή : Λυγίζω το αριστερό πόδι με τα δάχτυλα τεντωμένα να ακουμπούν στο εσωτερικό του δεξιού γόνατου

Εκπνοή : Επιστρέφω στην Α.Θ. ή τεντώνω το αριστερό πόδι προς το ταβάνι διατηρώντας τη λεκάνη σταθερή.

Side Leg Lifts Variations

Α.Θ. Στο δεξί πλευρό με τα πόδια τεντωμένα και ενωμένα.* Το κεφάλι ακουμπάει στον βραχίονα του τεντωμένου δεξιού χεριού. Το αριστερό χέρι τοποθετημένο μπροστά στην κοιλιά.

- Bicycle :Ξεδιπλώνω μπροστά το αριστερό ποδι, το μεταφέρω πίσω τεντωμένο και το ξεδιπλώνω και πάλι μπροστά.
- Grand Rond: Διατηρώντας τη λεκάνη και τον κορμό σταθερό, διαγράφω κύκλο με το αριστερό πόδι: Μπροστά και πάνωστην εισπνοή, πίσω και στην Α.Θ. στην εκπνοή.

Για μεγαλύτερη σταθερότητα μπορώ να κρατήσω το σταθερό πόδι σε ορθή γωνία ή τεντωμένο και flex με στήριξη στα δάχτυλα.

Side Kick

Α.Θ. Στο δεξί πλευρό με τα πόδια τεντωμένα, ενωμένα και flex και στήριξη στα δάχτυλα του δεξιού ποδιού. Το κεφάλι ακουμπάει στον βραχίονα του τεντωμένου δεξιού χεριού. Το αριστερό χέρι τοποθετημένο μπροστά στην κοιλιά.

Εισπνοή :Το αριστερό πόδι τεντωμένο σε παράλληλη θέση και σε flex έρχεται όσο μπροστά του επιτρέπει η σταθερότητα της λεκάνης.

Εκπνοή : Το πόδι επιστρέφει από την ίδια διαδρομή. Περνά από την Α.Θ. συνεχίζει την κίνηση προς τα πίσω , σε έξω στροφή και point.

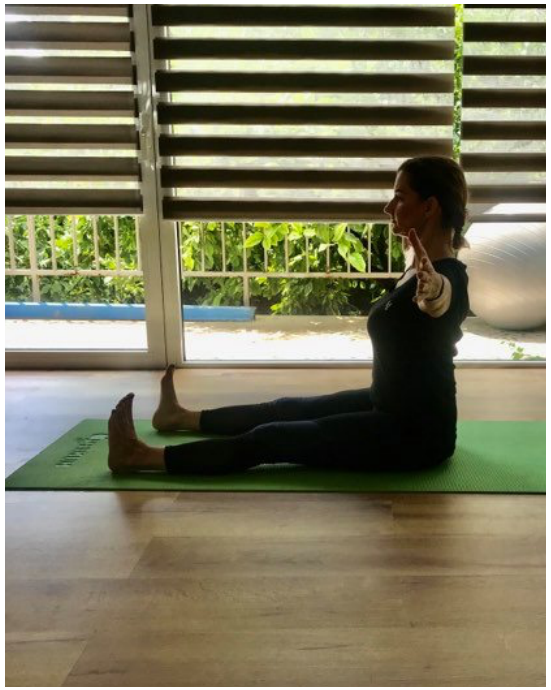
The Saw

Α.Θ. Εδραία με τα πόδια τεντωμένα και ανοιχτά στο άνοιγμα της λεκάνης σε flex, τα χέρια ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων

Εισπνοή : Μακραίνω την κορυφή του κεφαλιού στο ταβάνι, σπρώχνω τις φτέρνες μπροστά και στρίβω τον κορμό προς τα αριστερά διατηρώντας τα καθιστικά οστά στο πάτωμα και τις λαγώνιες ακρολοφίες ευθυγραμμισμένες . Η στροφή των χεριών ξεκινά από τις ωμοπλάτες.

Εκπνοή : Το δεξί χέρι, το κεφάλι και το στήθος κατευθύνονται προς το αριστερό πόδι. Το μικρό δάχτυλο του δεξιού χεριού κατευθύνεται προς την εξωτερική πλευρά του αριστερού πέλματος στη διάρκεια της διπλής ή τριπλής ηχηρής εκπνοής. Το αριστερό χέρι στραμένο προς τα πίσω σε ευθύγραμμη θέση με το αριστερό.

Επαναλαμβάνω στρίβοντας προς τα δεξιά.



The Plank / Σανίδα

Α.Θ. Στήριξη στους αγκώνες με τα χέρια πλεγμένα στις παλάμες. Τα πόδια στηρίζονται στα δάχτυλα, τα γόνατα τεντωμένα, ο κορμός ευθυγραμμισμένος

Εισπνοή : Σπρώχνω με τα δάχτυλα των ποδιών και με μοχλό τους ώμους μεταφέρω το βάρος μου μπροστά. Η κοιλιά ενεργοποιημένη

Εκπνοή : Επιστροφή στην Α.Θ

Η στήριξη μπορεί να γίνει και στους πήχεις, σε παράλληλη θέση. Η άσκηση στην τελική της μορφή εκτελείται με στήριξη στις παλάμες και τους αγκώνες τεντωμένους.

Leg Pull Front

Α.Θ Σανίδα

Εισπνοή : Με μοχλό τους ώμους, σπρώχνω με τα δάχτυλα των ποδιών το πάτωμα , μεταφέρω το βάρος μπροστά και σηκώνω δεξί πόδι σε point. Η κοιλιά ενεργοποιημένη, ο κορμός ευθυτενής.

.Εκπνοή : Σπρώχνω τις φτέρνες προς το πάτωμα, μεταφέρω το βάρος πίσω και κατεβάζω το δεξί πόδι σε flex

Επαναλαμβάνω 3 φορές και αλλάζω πόδι

Leg Pull Back

Α.Θ. Ανάποδη σανίδα. Στήριξη στις παλάμες, με τα δάχτυλα να κοιτάζουν προς τον κορμό, τα δάχτυλα των ποδιών τεντωμένα. Η κοιλιά ενεργοποιημένη, ο κορμός ευθυτενής.

Εισπνοή :Ανέβάζω δεξί πόδι σε flex διατηρώντας τη λεκάνη σταθερή και τους ώμους μακριά από τα αυτιά.

Εκπνοή : Κατεβάζω το δεξί πόδι σε point.

Επαναλαμβάνω 3 φορές και αλλάζω πόδι

Jacknife

Α.Θ. Πόδια ενωμένα, τεντωμένα κάθετα στο ταβάνι σε φυσική έξω στροφή. Χέρια βαριά στο πάτωμα με τις παλάμες προς τα κάτω.

Εισπνοή :

Εκπνοή : Ενεργοποιώντας τους μύες της πυέλου και τους γλουτούς φέρνω αργά και ελεγχόμενα τα πόδια πίσω από το κεφάλι ως το σημείο που ακουμπούν οι ώμοι. Δε στηρίζομαι στον αυχένα.

Εισπνοή : Διατηρώντας τη μυική ενεργοποίηση πυέλου –γλουτών στο μέγιστο και τον αυχένα χαλαρό, φέρνω τα πόδια κάθετα στο ταβάνι (θέση κεράκι).

Διατηρώ τη θέση για τρεις αναπνοές και στην τρίτη

Εκπνοή: Περνάω τα πόδια πίσω από το κεφάλι (θέση roll over) και αργά επιστρέφω στην Α.Θ.