

bodytone

PILATES PLUS TEACHERS'
TRAINING PROGRAM



Ασκήσεις Ορθοσωμίας

Σχεδιασμένες από την Οστεοπαθητικό Λένα Τρυφωνοπούλου ή
παραλλαγές βασισμένες στη μέθοδό της.

Βεντάλια

- Αρχική Θέση (ΑΘ): Ύπτια Θέση, αγκαλιάζω τα γόνατα.
- Με χαλαρά ισχία φέρνω τα πόδια ενωμένα πάνω από την κοιλιά. Αργά, οδηγώντας την κίνηση με τα χέρια ανοίγω τα γόνατα στο πλάι. Αναπνοή ελεύθερη ή άνοιγμα στην εκπνοή
- Άσκηση ανάταξης, προθέρμανσης, συγκέντρωσης, προετοιμασίας.
- Παραγωγή και έκκριση Gag (γλυκοζαμινογλυκάνες) στην άρθρωση του ισχίου (λίπανση και προστασία).



Λίκνισμα

Από τη θέση της ανοιχτής βεντάλιας αργό λίκνισμα δεξιά-αριστερά με αίσθηση Σπονδυλικής Στήλης (ΣΣ). Γόνατα ανοιχτά στο πλάι.

Αναπνοή ελεύθερη.



Βίδες (Σπιράλ)

- Θέσεις στις οποίες τα πόδια βρίσκονται σε αντίθετη θέση από τον κορμό και η σπονδυλική στήλη σε σπιράλ.
- Ευεργετικές ως ήπιες διατάσεις , ως «μασάζ» των οργάνων της κοιλιάς και ως θέσεις ανάταξης του σώματος.
- Βίδα μπορεί να γίνει σε όλες τις θέσεις: ύπτια και πρηνή θέση, στο πλάι, στην τετραποδική.
- Ακολουθεί ενδεικτική παράθεση θέσεων και παραλλαγών



Βασική Βίδα

- Α.Θ Χέρια κάθετα στο ταβάνι
- Εισπνοή - Εκπνοή : Το δεξί χέρι κατεβαίνει προς τη λεκάνη και το αριστερό δίπλα στο αριστερό αυτί. Το κεφάλι στρίβει δεξιά. Ταυτόχρονα τα δύο πόδια «πέφτουν» αριστερά προς το πάτωμα.
- Εισπνοή : επιστροφή στην Α.Θ
- Εκπνοή : Άλλη πλευρά
- Παραλλαγή : Α.Θ, πόδια σε diamond



Βίδα με σταυρωμένα πόδια

- Όπως η βασική βίδα με τα πόδια σε κλειστό σταυροπόδι (σαλονιού) ή ανοιχτό (καφενείου).
- Στρίβω και από τις δύο κατευθύνσεις με το δεξί πόδι από πάνω και μετά επαναλαμβάνω σταυρώνοντας το αριστερό πάνω από το δεξί.



Βίδα Ε ή Τρίαίνα

- Α.Θ Rest Position, χέρια σε θέση Ε με το κεφάλι ως τη μεσαία γραμμούλα.
- Εισπνοή
- Εκπνοή : Με τη λεκάνη σταθερή μεταφέρω τον κορμό μαζί με τα χέρια προς τα δεξιά με τον δεξί αγκώνα να κατευθύνεται προς τα πλευρά.
- Εισπνοή : Α.Θ
- Εκπνοή : Αλλαγή αριστερά



Βίδα Αυχένα

- Α.Θ. Rest Position Δεξί χέρι στο μέτωπο, αριστερό χέρι πίσω από τον αυχένα.
- Εισπνοή -
- Εκπνοή : Με την βοήθεια των χεριών και του αυχένα, χαλαρά κατευθύνω το κεφάλι προς τα δεξιά.
- Εισπνοή : Α.Θ
- Εκπνοή : Αλλαγή



Ισομετρικοί Κοιλιακοί

- Α.Θ Ύπτια με τα πόδια πάνω από την κοιλιά σταυρωμένα στα σφυρά.
- Εισπνοή : -
- Εκπνοή : Πιέζω σταθερά για 3-5 χρόνους το ένα πόδι κόντρα στο άλλο κόντρα στο άλλο.
- 5 επαναλήψεις και αλλαγή.
- Στη διάρκεια της εκπνοής ενεργοποιώ τους μύες της πυέλου και τον εγκάρσιο κοιλιακό.



Προσευχή Α΄

- Α.Θ Ύπτια με τα πέλματα ενωμένα και τα γόνατα πάνω από την κοιλιά σε έξω στροφή
- Εισπνοή :-
- Εκπνοή : Διατηρώντας τα πέλματα ενωμένα όσο περισσότερο μπορώ , τεντώνω τα πόδια προς το ταβάνι. Οι φτέρνες παραμένουν ενωμένες ως την τελική θέση.



Προσευχή Β΄

- Α.Θ. Ύπτια με τα πέλματα ενωμένα και τα γόνατα πάνω από την κοιλιά σε έξω στροφή. Χέρια ενωμένα στο στήθος, θέση προσευχή.
- Εισπνοή : -
- Εκπνοή : Διατηρώντας τα πέλματα ενωμένα όσο περισσότερο μπορώ, τεντώνω τα πόδια προς το ταβάνι. Οι φτέρνες παραμένουν ενωμένες ως την τελική θέση, ταυτόχρονα τα χέρια ενωμένα τεντώνουν προς το ταβάνι.



Προσευχή Γ' - Συνδυασμός

- Α.Θ. Ύπτια με τα πέλματα ενωμένα, γόνατα προς τα έξω. Χέρια ενωμένα στο στήθος, θέση προσευχή.
- Εισπνοή: Α.Θ.
- Εκπνοή: Διατηρώντας τα πέλματα ενωμένα όσο περισσότερο μπορώ, τεντώνω τα πόδια προς το ταβάνι. Οι φτέρνες παραμένουν ενωμένες ως την τελική θέση.
- Εισπνοή: Α.Θ
- Εκπνοή: Τεντώνω τα χέρια πίσω από το κεφάλι και σέρνω τα πόδια στο πάτωμα. Οι φτέρνες παραμένουν ενωμένες, η κοιλιά δυνατή.



Πινέζα Α΄

- Α.Θ : R.P
- Εισπνοή : Τεντώνω δεξί πόδι σε flex κάθετα στο ταβάνι
- Εκπνοή : Πιέζω δυναμικά και σταθερά τη φτέρνα προς τα πάνω σαν να θέλω να καρφώσω μια πινέζα στο ταβάνι. (X 3 επαναλήψεις)
- Επαναλαμβάνω με το άλλο πόδι



Πινέζα Β΄

- Α.Θ : R.P
- Εισπνοή : Τεντώνω δεξί πόδι και αριστερό χέρι σε flex κάθετα στο ταβάνι
- Εκπνοή : Πιέζω δυναμικά και σταθερά τη φτέρνα και την παλάμη προς τα πάνω σαν να θέλω να καρφώσω μια πινέζα στο ταβάνι. (Χ 3 επαναλήψεις)
- Εισπνοή : Επιστρέφω στην αρχική θέση
- Εκπνοή : Επαναλαμβάνω με αριστερό πόδι- δεξί χέρι
- Όσο τα άκρα είναι τεντωμένα προς το ταβάνι, ταυτόχρονα πιέζω πλάτη και κοιλιά στο πάτωμα. Μέγιστη ενεργοποίηση εν τω βάθει.



Πινέζα, τελική

- ΑΘ. R.P.
- Εισπνοή: Τεντώνω δύο πόδια και δύο χέρια κάθετα στο ταβάνι.
- Εκπνοή: με τα πέλματα και τις παλάμες σε flex, σπρώχνω ήπια και σταθερά το ταβάνι, πιέζοντας πλάτη και κοιλιά στο πάτωμα.
- Εισπνέω : Χαλαρώνω γόνατα και αγκώνες
- Εκπνέω: Επαναλαμβάνω το τέντωμα.



Κινητοποίηση λεκάνης

- Α.Θ : Λεκάνη σε άρση (pelvic lift)
- Με κίνηση στην εκπνοή ή ελεύθερα μετακινώ τη λεκάνη δεξιά – αριστερά, τη στρίβω δεξιά-αριστερά, κυκλικά, σε οχτάρια.



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



Μηχανικός

- Α.Θ.Πρηνής θέση. Χέρια σε θέση Ε, το κεφάλι στο αριστερό μάγουλο, το δεξί πόδι λυγισμένο στο πλάι.
- Εισπνοή :
- Εκπνοή : Δεξιός αγκώνα προς το γόνατο. Γόνατο προς τον αγκώνα, πλάγια κάμψη κορμού.
- Εισπνοή : Α.Θ
- Εκπνοή : 5 επαναλήψεις και αλλαγή



Πλαινή Βίδα

- Α.Θ. Ξαπλωμένοι στο δεξί πλευρό, με τα πόδια μαζεμένα μπροστά στη λεκάνη με τη γάμπα και τον μηρό σε ορθή γωνία. Το δεξί χέρι κάτω από το αυτί, το αριστερό τεντωμένο κάθετα στο ταβάνι.
- Εισπνοή :
- Εκπνοή : Στροφή του χεριού προς τα έξω και ταυτόχρονα στροφή κορμού προς τα αριστερά. Το κεφάλι παρακολουθεί την κίνηση του χεριού. Άνοιγμα του θώρακα. Παραμονή στη θέση για 2-3 αναπνοές.
- Παραλλαγή: Α.Θ. ίδια με το χέρι στο πάτωμα μπροστά στο στήθος.
- Καταλήγω στην τελική θέση κάνοντας κύκλο πάνω από το κεφάλι.



Πλαινή βίδα / Πόδια

- Α.Θ. Ξαπλωμένοι στο αριστερό πλευρό με το αριστερό χέρι κάτω από το αυτί, το αριστερό πόδι τεντωμένο στην ευθεία του κορμού και το δεξί πόδι λυγισμένο μπροστά στην κοιλιά με το γόνατο στο πάτωμα
- Εισπνοή :
- Εκπνοή: Γλιστράω το σώμα προς το πάτωμα σαν να θέλω να γυρίσω μπρούμυτα. Οδηγεί το γόνατο και η παλάμη. Στην τελική θέση το σώμα έχει γυρίσει και το κεφάλι είναι στραμμένο προς τα αριστερά με το δεξί μάγουλο να ακουμπά στο πάτωμα.
- Η άσκηση μπορεί να γίνει και με το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά σε έσω στροφή και τα δάχτυλα να πατάνε.



Γάτα

- Α.Θ : Τετραποδική στήριξη
- Εισπνοή: Έκταση
- Εκπνοή: Κάμψη
- Σε αυτό το μοτίβο ελεύθερη κίνηση προς όλες τις κατευθύνσεις, κύκλοι, οχτάρια, μικρή μετακίνηση χεριών, πλάγια μετακίνηση του θώρακα από τον έναν αγκώνα στον άλλο, κλπ.



Το πέρασμα της γάτας

- Α.Θ : Τετραποδική στήριξη
- Εισπνοή : Έκταση
- Εκπνοή : Κάμψη και μεταφορά του βάρους από την τετραποδική θέση προς τα πίσω ώστε οι γλουτοί να ακουμπήσουν στις φτέρνες και στη συνέχεια συνέχεια μεταφορά μπροστά 'ζωγραφίζοντας' με τη μύτη μια ευθεία ως το σημείο ανάμεσα στις παλάμες (μεγάλη έκταση Σ Σ)



Reaching

- Α.Θ : Τετραποδική θέση, ουδέτερη ΣΣ
- Εισπνοή :
- Εκπνοή : Τεντώνω δεξί πόδι παράλληλα με το πάτωμα, πέλμα σε flex με το μικρό δαχτυλάκι να κοιτάζει προς το πάτωμα, λεκάνη ευθυγραμμισμένη.
- Εισπνοή : Επιστρέφω
- Εκπνοή : Αλλαγή



Reaching Παραλλαγές

- Ταυτόχρονο άνοιγμα δεξιού ποδιού – αριστερού χεριού
- Από την προηγούμενη θέση κάμψη ΣΣ εκπνοή, λύγισμα χεριού και ποδιού, αριστερός αγκώνας προς δεξί γόνατο
- Άνοιγμα δεξιού χεριού – δεξιού ποδιού με ευθυγραμμισμένη λεκάνη (προχωρημένο).



Πέρασμα της Βελόνας

- Α.Θ : Τετραποδική
- Εισπνοή : Ανεβάζω δεξί χέρι κάθετα στο ταβάνι ,στροφή κορμού δεξιά.
- Εκπνοή : Περνάω το δεξί χέρι κάτω από το αριστερό. Στροφή κορμού αριστερά και κατεύθυνση προς το πάτωμα ώστε το δεξί μάγουλο να ακουμπήσει στο πάτωμα.
- Από εδώ μπορώ να τεντώσω το αριστερό χέρι μπροστά και να ανοίξω το αριστερό πόδι στο πλάι με ευθυγραμμισμένη λεκάνη και σε παράλληλη θέση με το δεξί χέρι.

Φίλημα Αγκώνων

- Α.Θ : Τετραποδική στήριξη στους αγκώνες, με τις παλάμες τη μια πάνω στην άλλη και τους πήχεις να ακουμπούν στο πάτωμα
- Εισπνοή :
- Εκπνοή : Με κλειστά πλευρά κατευθύνω το πρόσωπο προς το δεξί αγκώνα εσωτερικά. Βαθιά στροφή θώρακα
- Εισπνοή :
- Εκπνοή : Αλλαγή



Χα Χα

- Α.Θ : Τετραποδική στήριξη με το δεξί χέρι σε γροθιά στο πάτωμα και την αριστερή παλάμη ανοιχτή από πάνω. Μέτωπο πάνω στην αριστερή παλάμη.
- Εισπνοή :
- Εκπνοή : Βαθιά ηχηρή έντονη εκπνοή σε 3 χρόνους με τον ήχο ΧΑ-ΧΑ-Χα και ταυτόχρονη θωρακική έκταση . "Λύσιμο" του διαφράγματος.



**ΣΑΣ
ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ
ΓΙΑ ΤΗΝ
ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ**

