

bodytone
PILATES PLUS TEACHERS'
TRAINING PROGRAM



Warm ups / Gentle Stretches

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



Λίκνισμα

Από τη θέση της ανοιχτής βεντάλιας
αργό λίκνισμα δεξιά-αριστερά με
αίσθηση

Σπονδυλικής Στήλης (ΣΣ). Γόνατα
ανοιχτά στο πλάι.

Αναπνοή ελεύθερη.



Όμοι-Κεφάλι

ΑΘ: Σε σκαμπώ, κουτί, μπάλα ή οκλαδόν

Αναπνοή: ελεύθερη ή κίνηση στην εκπνοή, επαναφορά στην εισπνοή

- Σηκώνω-κατεβάζω ώμους
- Κεφάλι πάνω- κάτω, δεξιά-αριστερά. Αργές και προσεκτικές κινήσεις, όπως πάντα όταν η κίνηση αφορά το κεφάλι και τον αυχένα.
- Πλάγια κάμψη.
- Κύκλοι (όχι σε αυχενικό).
- Κύκλοι με τη μύτη (μικροί).



Χέρια

ΑΘ: Σε σκαμπώ, κουτί, μπάλα ή οκλαδόν. Καθιστικά οστά στο πάτωμα, ΣΣ ευθυτενής.

Χέρια τεντωμένα μπροστά σε γροθιά. Κάμψη, έκταση καρπών, τέντωμα δαχτύλων πάνω-κάτω.



Χέρια

ΑΘ: Σε σκαμπώ, κουτί, μπάλα ή οκλαδόν

Χέρια ενωμένα, θέση προσευχή

- Ενώνω- χωρίζω παλάμες και δάχτυλα
- Χέρια τεντωμένα πάνω από το κεφάλι. Μακραίνω χέρια εναλλάξ



Χέρια-Κορμός

ΑΘ: Σε σκαμπώ, κουτί, μπάλα ή οκλαδόν

- Χέρια πλεγμένα πάνω από το κεφάλι.
- Τέντωμα και λίκνισμα δεξιά και αριστερά
- Στροφές δεξιά και αριστερά



Στροφές κορμού-Πλάγιες Κάμψεις

ΑΘ: Σε σκαμπώ, κουτί, μπάλα ή οκλαδόν

Στροφές κορμού και κάμψεις σε διάφορες παραλλαγές χεριών : Ανοιχτά στο πλάι, σταυρωμένα στο στήθος, πλεγμένα πίσω από το κεφάλι, κρατώντας το stick, στη θέση της γοργόνας (το ένα χέρι ανοιχτό στο πλάι, το άλλο πάνω από το κεφάλι) κλπ.



Κορμός-Roll Down

Α.Θ.: Ορθιοι, σε σκαμπώ, κουτί, μπάλα, οκλαδόν, γονατιστή θέση

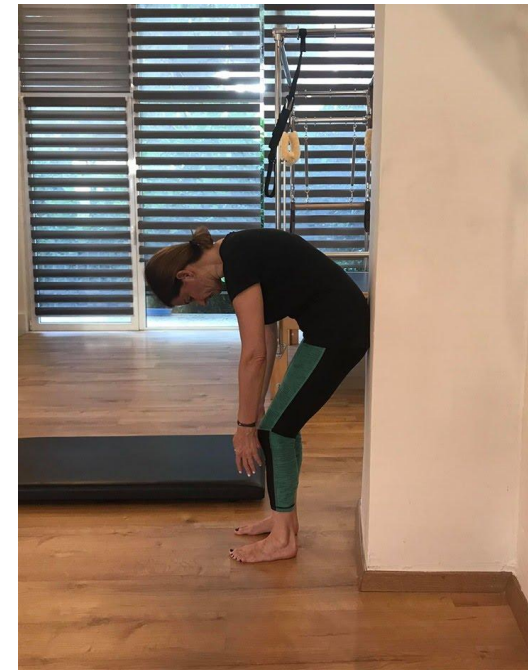
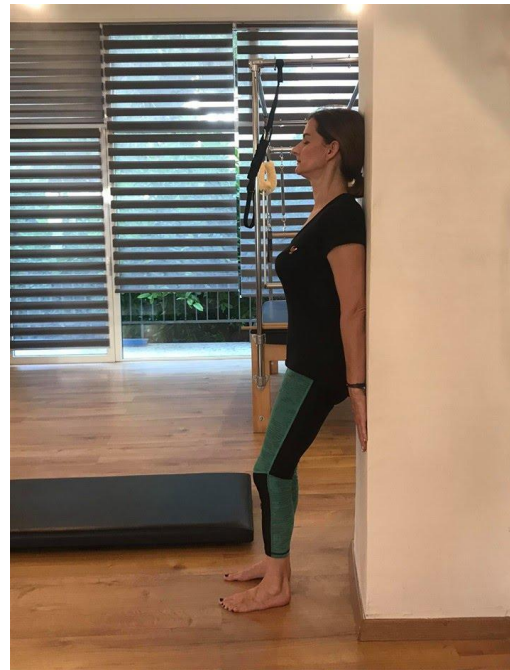
Μισή όρθια κάμψη (Roll Down).

Κινούμαι στην εκπνοή. Στην εισπνοή μένω σε παύση.

Και στο ανέβασμα και στο κατέβασμα, έχω συνεχώς αίσθηση ποιό σημείο ακριβώς κινώ.

Διδάσκω το κύλισμα πολύ αργά στην αρχή (π.χ. 3 ολόκληρες αναπνοές κάτω, 3 πάνω), ανάλογα και με τις δυνατότητες του ασκούμενου.

Η αρχική εκτέλεση στον τοίχο διευκολύνει πολύ την αίσθηση του πίσω μέρους του σώματος.



Περπάτημα στον τοίχο

Όρθιοι με αριστερή πλευρά στον τοίχο, παράλληλα πόδια και προσοχή στον πλάγιο άξονα, «περπατάω» με τα δάχτυλα του δεξιού χεριού στον τοίχο προς το ταβάνι.

Αποσυμπιέζω ΣΣ, ανοίγω πλευρά, μακραίνω συνεχώς προς τα επάνω, διατηρώντας ταυτόχρονα την αίσθηση του πατώματος.

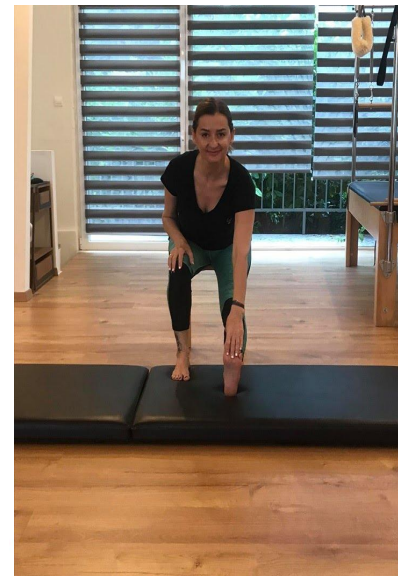
Κατεβάζω το χέρι αργά, διατηρώντας το τράβηγμα της ΣΣ.



Πόδια

Α.Θ. Ύπτια Θέση. ΑΠΛΑ (Άνω Πρόσθιες Λαγώνιες Ακρολοφίες) ευθυγραμμισμένες , λεκάνη βαριά στο πάτωμα. Αγκαλιάζω δεξί γόνατο με τα δύο χέρια και τεντώνω το αριστερό στο πάτωμα.

- «Άπλωμα» πέλματος, flex-point, κύκλοι με το πέλμα. Κρατώ το πόδι κάτω από το γόνατο ώστε να βλέπω το πέλμα.
- Φέρνω το κεφάλι προς το γόνατο, μακραίνοντας τη ΣΣ.
- Πιάνω δεξί πόδι από δάχτυλα και ήπια τεντώνω όσο μπορώ (και από καθιστή θέση).



Διατάσεις ποδιών

- Πρηνής Θέση: Λυγίζω γόνατο πάνω από τον γλουτό μακραίνοντας ταυτόχρονα τον μηρό. Κρατώ δύο με τρεις αναπνοές.
- Από γονατιστή θέση, με το αριστερό πόδι σε έκταση και το πέλμα να ακουμπά στο πάτωμα, διατείνω τον αριστερό μηρό.
- Στη συνέχεια μεταφέρω το κέντρο βάρους στο λυγισμένο αριστερό πόδι και τεντώνω το δεξί. Διατείνω οπίσθιους μηριαίους δεξιού ποδιού.
- Φροντίζω την ευθυγράμμιση ΑΠΛΑ ώμων και τη θέση του



Διατάσεις ποδιών (συνέχεια)

Ύπτια θέση:

- Σταυρώνω το δεξί πόδι πάνω από το αριστερό, κρατώ το αριστερό μηρό και φέρνω και τα δύο πόδια κοντά μου. Ελαφρύ λίκνισμα και αλλαγή. Αναπνοή ελεύθερη.
- Αγκαλιάζω το δεξί λυγισμένο πόδι και στην εκπνοή φέρνω ήπια το κεφάλι προς το γόνατο.

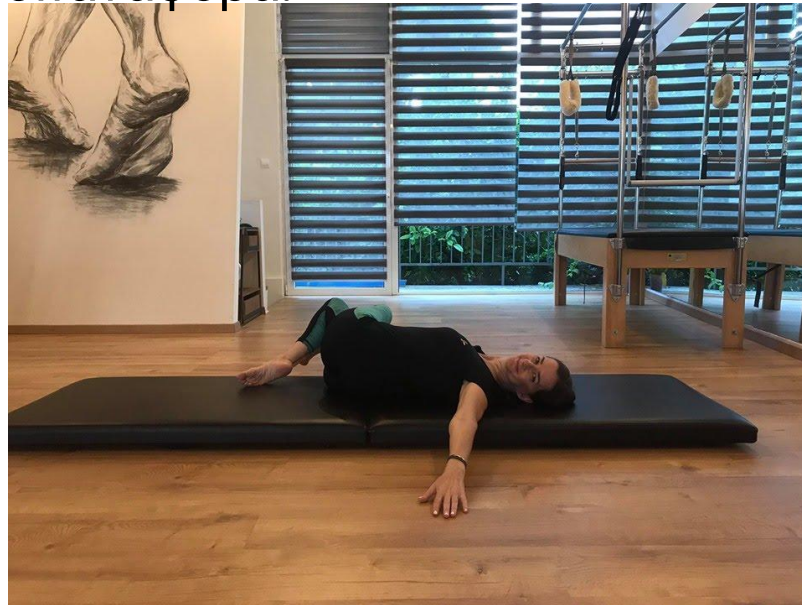
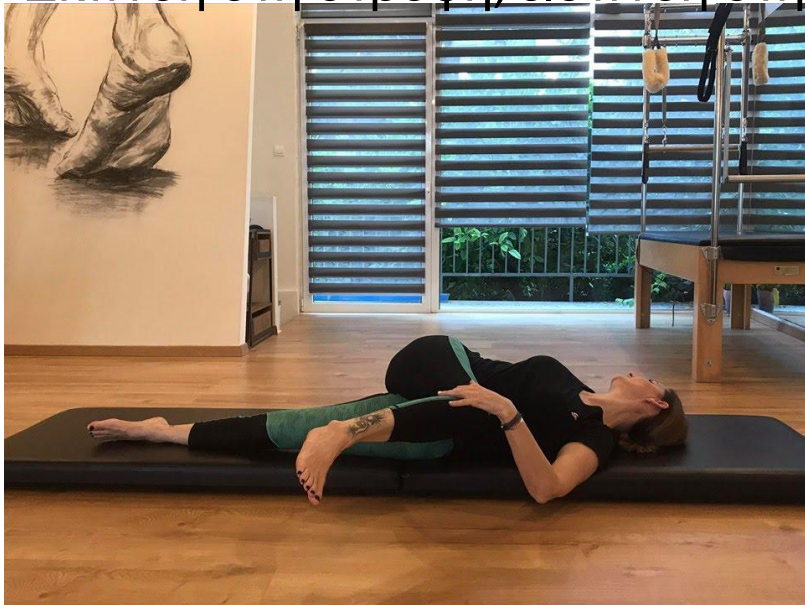


Βίδα

Ύπτια θέση: Με το αριστερό πόδι τεντωμένο στο πάτωμα, κρατάω το δεξί λυγισμένο γόνατο και το στρίβω προς τα αριστερά. Ο κορμός και το κεφάλι σε ήπια στροφή δεξιά.

Το ίδιο και σε κλειστό σταυροπόδι (σαλονιού) και ανοιχτό (καφενείου).

Εκπνοή στη στροφή, εισπνοή στην επαναφορά.



Seiza

Α.Θ. Γονατιστή θέση, Όρθιος κορμός

Εισπνοή:-

Εκπνοή : Ο κορμός διπλώνει αργά προς τα κάτω

(Roll down) Το κεφάλι οδηγεί και παρασύρει τη ΣΣ.

Τα χέρια γλιστρούν προς τα πίσω ή ακολουθούν την κίνηση και έρχονται στη θέση της μέκκας.

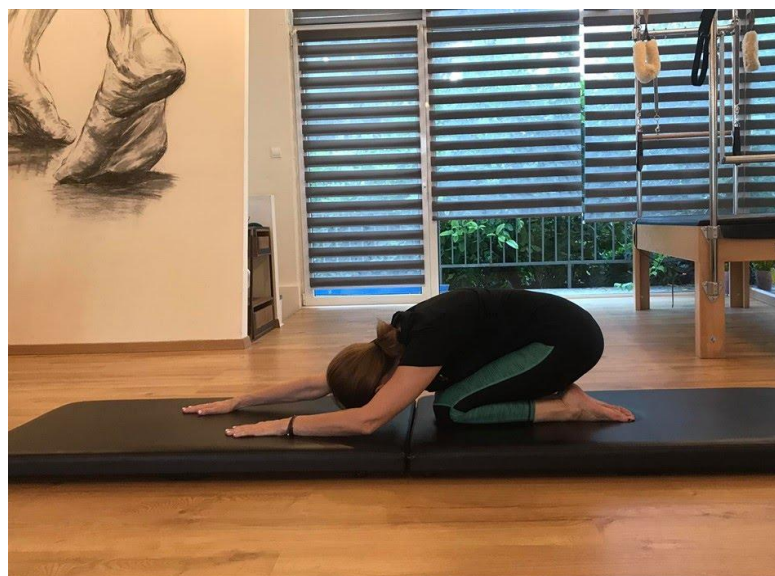
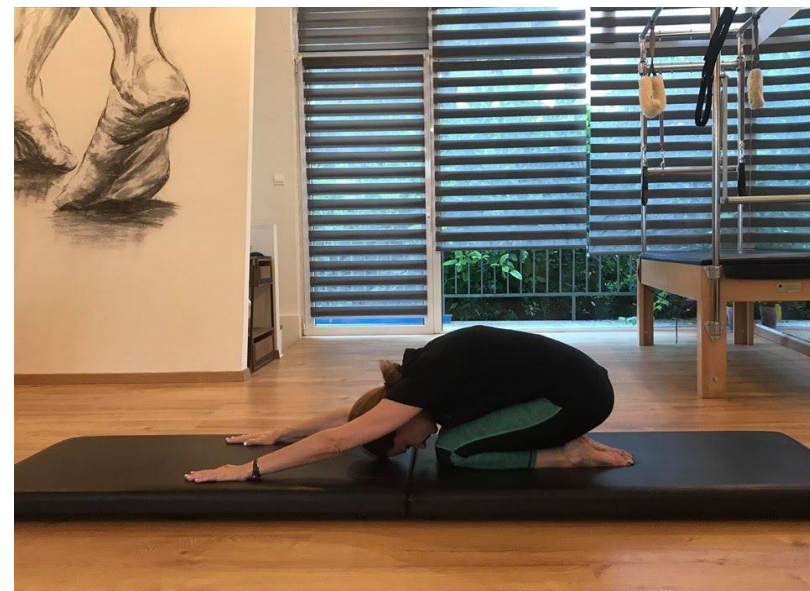


Μέκκα - Στροφές - Περπάτημα

Α.Θ. Από τη γονατιστή, διπλωμένη θέση με τα χέρια μπροστά (μέκκα)

Στρίβω τα χέρια δεξιά παρασύροντας και τον κορμό. Μένω 2-3 αναπνοές και αλλάζω κατεύθυνση προς τα αριστερά.

Περπάτημα. «Βηματίζω» με το δεξί χέρι μπροστά και μετά με το αριστερό γόνατο μπροστά, με τη λεκάνη βαριά πάνω στους γλουτούς. Στη συνέχεια επαναλαμβάνω αριστερά.



Diamond-Παραλλαγές και κάμψεις

Εδραία Θέση, πέλματα μαζί, γόνατα στο πλάι.

Από εδώ μπορούμε να κάνουμε πολλές παραλλαγές σε στροφές, κάμψεις, με διάφορες θέσεις χεριών, εναλλαγές τεντωμένου ή λυγισμένου ποδιού και συνδυασμούς. Εικονίζονται κάποιες θέσεις ενδεικτικά.

-Αργό roll down. Οδηγεί το κεφάλι. Ρολάρω έναν έναν σπόνδυλο

-Κάμψη από τα ισχία, με ευθυτενή ΣΣ

Αναπνευστικό μοτίβο: Εισπνοή: Μένω Εκπνοή: Ρολάρω

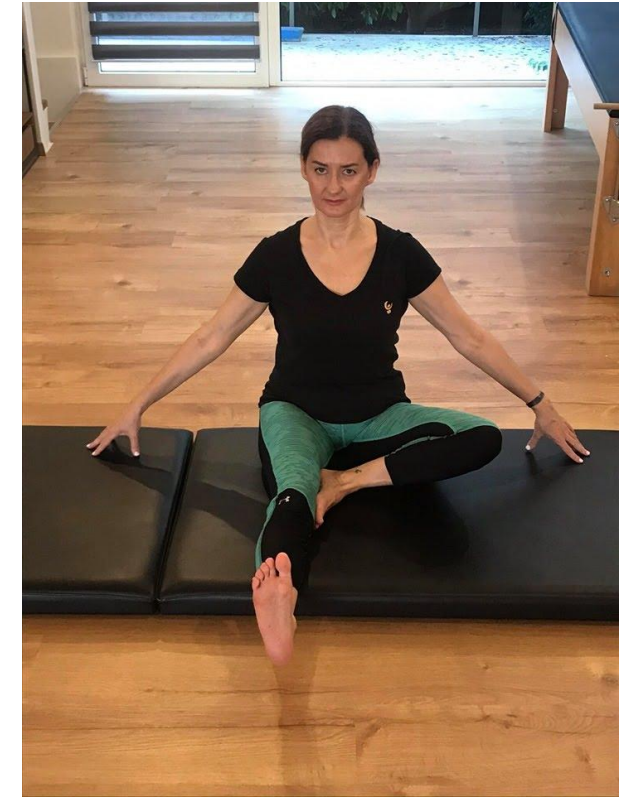
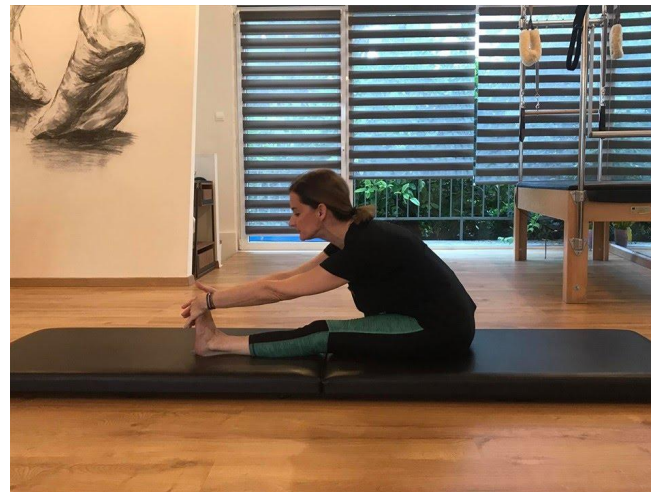
Πολύ αργό κατέβασμα σε 3 αναπνοές. Μένω κάτω 3 αναπνοές. Αργή επαναφορά.



Diamond / Basic Stretches / Παραλλαγές

- Ένα πόδι ανοιχτό στο πλάι (passé)
- Παραλλαγές: Δύο πόδια τεντωμένα σε point ή flex
- Το ένα πόδι ανοιχτό στο πλάι

Κάμψη προς το τεντωμένο πόδι,
κάμψη προς το λυγισμένο



Swings

ΑΘ: Όρθιοι με πόδια παράλληλα, γόνατα και χέρια χαλαρά.

Εισπνοή: Ανεβάζω χέρια στο ταβάνι, έκταση ΣΣ

Εκπνοή: Swing. Ελεύθερη πτώση, κινούμαι με την ορμή. Χέρια, κεφάλι, κορμός διαδοχικά παρασύρονται από τη βαρύτητα.

Εισπνοή: Χρησιμοποιώ την ορμή για να ανέβω διαδοχικά, όπως κατέβηκα.

Τα γόνατα σε ουδέτερη θέση ή σούστα, με τα πέλματα καλά στηριγμένα στο πάτωμα

Επαναλήψεις: 20



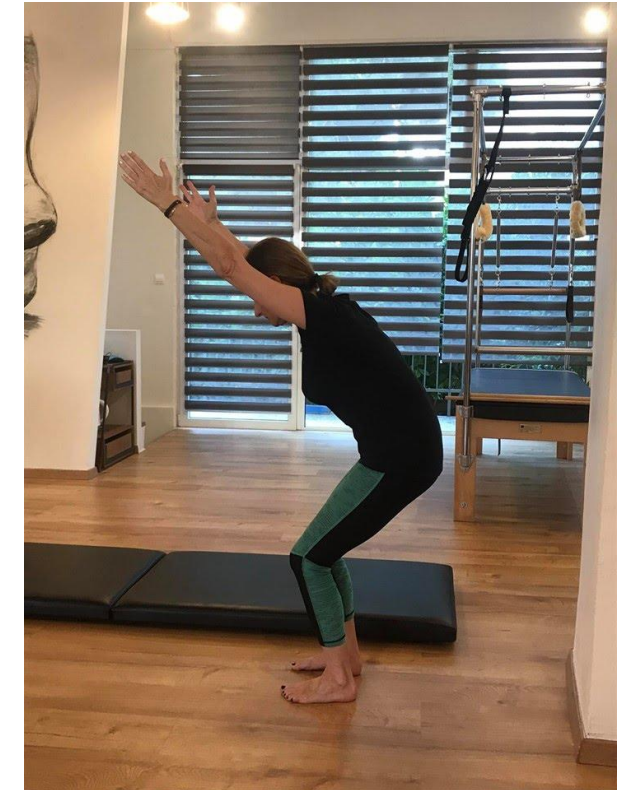
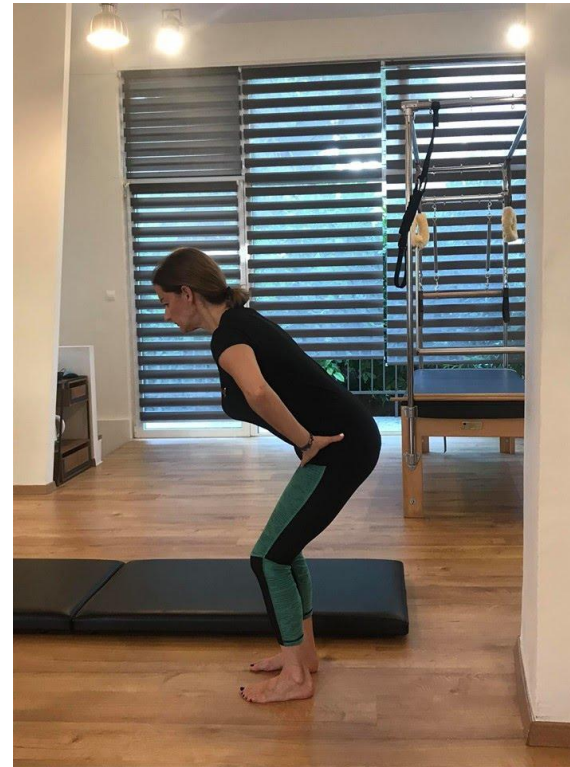
Round Back

Α.Θ. Πόδια παράλληλα, ανοιχτά στο άνοιγμα της λεκάνης, Κάμψη 90 μοιρών από τα ισχία (Σ.Σ. και μηροί σε ορθή γωνία). Χέρια στα ισχία ή τεντωμένα δίπλα στα αυτιά.

Εισπνοή: Α.Θ.

Εκπνοή : Αφαλός μέσα, κάμψη ΟΜΣΣ

Παραλλαγή: Τα χέρια ανοιχτά στο πλάι, τεντωμένα πάνω δίπλα στα αυτιά.



Κύκλοι

Α.Θ. Όρθιοι με τα πόδια ανοιχτά στο άνοιγμα της λεκάνης. ΣΣ ευθυτενής, πέλματα καλά στηριγμένα στο πάτωμα. Αναπνοή ελεύθερη, κορμός σταθερός

- Με το δεξί χέρι, κύκλος προς τα έξω X 5
- Με το αριστερό χέρι κύκλοι προς τα έξω X 5
- με τα δύο χέρια ταυτόχρονα κύκλοι προς τα έξω.

Επαναλαμβάνω με κύκλους προς τα μέσα.



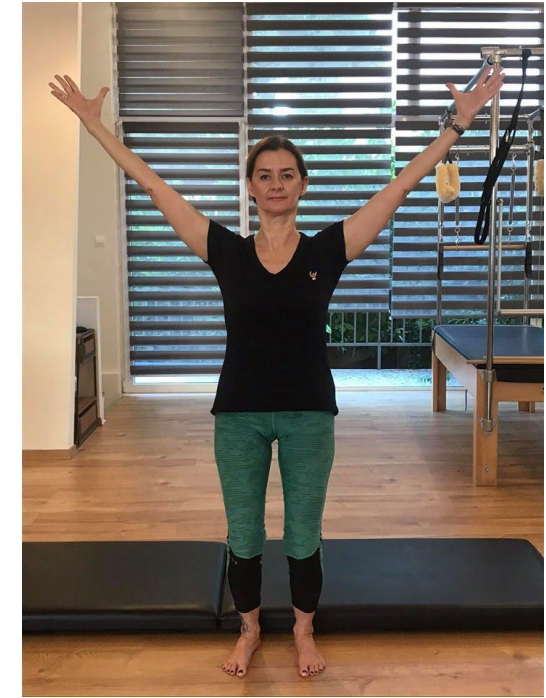
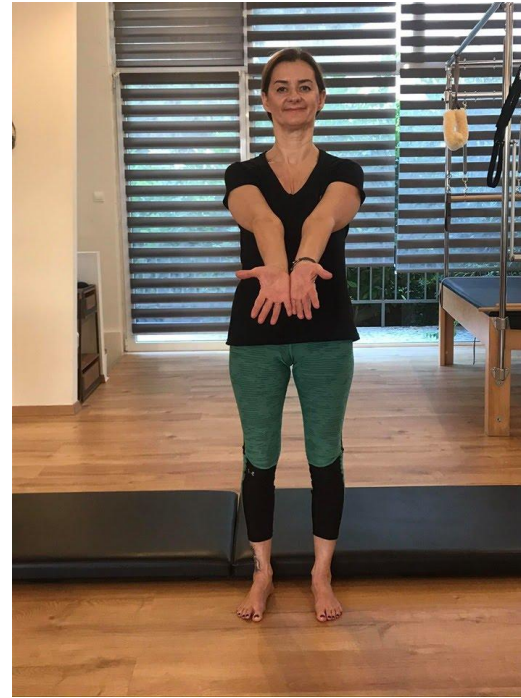
Άνοιγμα χεριών στο πλάι

Α.Θ. Όρθιοι με τα χέρια μπροστά στην κοιλιά, παλάμες προς το ταβάνι με τα μικρά δάχτυλα ενωμένα.

Εισπνοή: Ανοίγω τα χέρια στο πλάι με κατεύθυνση προς τα αυτιά.

Εκπνοή: Επιστρέφω στη Α.Θ. από την ίδια διαδρομή με παλμό.

Εναλλαγές σε ρυθμό (γρήγορο ανέβασμα, αργό κατέβασμα), λύγισμα και τέντωμα ποδιών.



Αλλαγές Χεριών στη διαγώνιο

Α.Θ. Όρθιοι με τα πόδια ανοιχτά στο άνοιγμα της λεκάνης. ΣΣ ευθυτενής, πέλματα καλά στηριγμένα στο πάτωμα. Αναπνοή ελεύθερη, κορμός σταθερός.

Χέρια μπροστά στο ύψος των ώμων, παλάμες προς τα κάτω.

Εισπνοή: Ανοίγω διαγώνια, δεξί χέρι πάνω

Εκπνοή : Α.Θ.

Εισπνοή : Αλλαγή, αριστερό χέρι πάνω

Εκπνοή : Α.Θ.

Παραλλαγές: Με σούστα, διπλή εκπνοή και διπλή κοφτή κίνηση χεριών



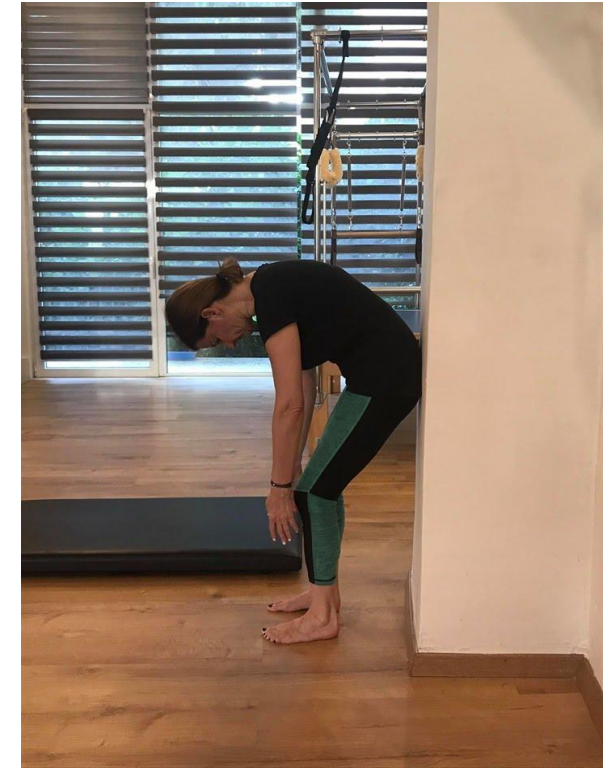
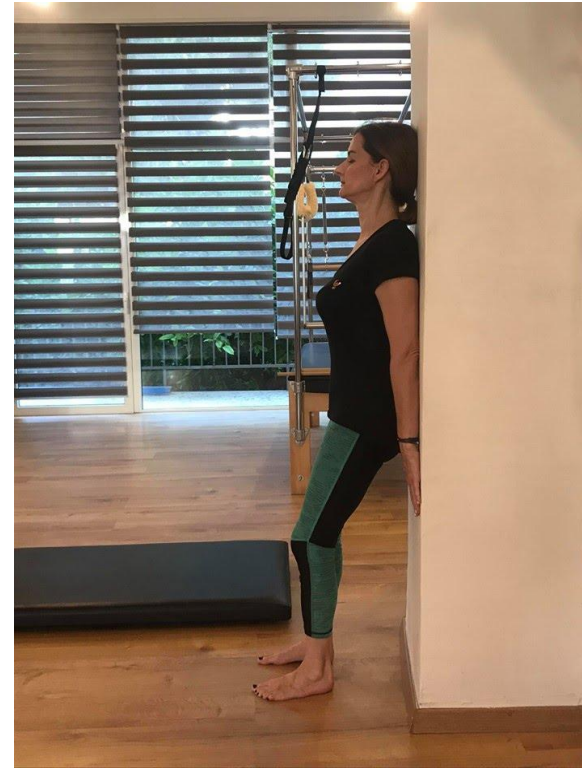
Roll Down

Κινούμαι στην εκπνοή. Στην εισπνοή μένω σε παύση. Και στο ανέβασμα και στο κατέβασμα, έχω συνεχώς αίσθηση ποιό σημείο ακριβώς κινώ.

Διδάσκω το κύλισμα πολύ αργά στην αρχή (πχ 3 ολόκληρες αναπνοές κάτω, 3 πάνω), ανάλογα και με τις δυνατότητες του ασκούμενου.

Η αρχική εκτέλεση στον τοίχο διευκολύνει πολύ την αίσθηση του πίσω μέρους του σώματος (σε απόσταση δύο πελμάτων από τον τοίχο). Στη συνέχεια μεταφέρω την άσκηση στο κέντρο.

Με χαλαρά ή λυγισμένα γόνατα στην αρχή και τεντωμένα αν το επιτρέπει το σώμα του ασκούμενου.



**ΣΑΣ
ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ
ΓΙΑ ΤΗΝ
ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ**

