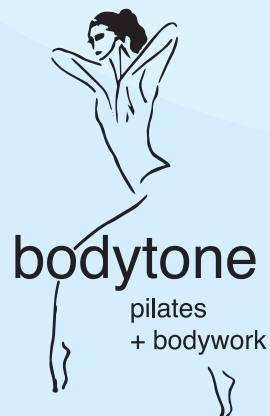


Ελευθερία Ρίζου

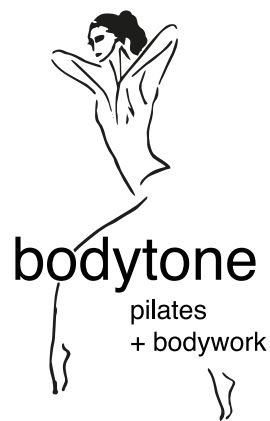
The Ball Syllabus



Ελληνικό 2017

Ελευθερία Ρίζου

The Ball Syllabus



Ελληνικό 2017

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	7
Θέσεις	9

1 Καθισμένοι στη μπάλα	11
1.1 Βασική Στάση	13
1.2 Κοιλιακή αναπνοή	13
1.3 Θωρακική αναπνοή.....	13
1.4 Αναπνοές Kegel.....	14
1.5 Απομόνωση κορμού	14
1.6 Απομόνωση ηλικάνης	14
1.7 Κινήσεις κεφαλιού *	15
1.8 Κινητοποίηση ωμικής ζώνης *	16
1.9 Κινήσεις χεριών *	16
1.10 C-Curve, Contraction	17
1.11 Pelvic Tilt.....	17
1.12 Roll down	17
1.13 Round back.....	18
1.14 Cat Stretch	18
1.15 Mermaid	19
1.16 Α' Κοιλιακός	19
1.17 Πλάγιος κοιλιακός	20
1.18 Tiny steps.....	20
1.19 Battement tendus, κάμψεις, συνδυασμοί, por des bras, μεταφορές βάρους.(PBT). .	21
1.21 Twist.....	22
1.22 The Saw	22
1.23 The saw with hamstring stretch	23
1.24 The hundred.....	23
1.25 Table top.....	23

1.27 Hopping / Hopping around	24
1.28 Polka	24

2 Ξαπλωμένοι με τα πόδια στην μπάλα.....	25
2.1 Abdominal Breathing A	27
2.2 Ribcage breathing.....	27
2.3 Σύνθετη Αναπνοή	27
2.4 Side to side, legs bent	28
2.5 Side to side, legs straight	28
2.6 Bend and stretch	29
2.7 Neck Pull	30
2.8 Roll side to side (obliques preparation) ...	30
2.9 Coccyx Curl	31
2.10 Tiny steps	31
2.11 Pelvic Lifts.....	32
2.12 Shoulder bridge.....	33
2.13 Abdominal A.....	34
2.14 Abdominal B.....	35
2.15 Abdominal C.....	35
2.16 Obliques a'	35
2.17 Obliques B	36
2.18 Leg Circles (Μικροί, Μεσαίοι, Μεγάλοι) ...	37
2.19 Frog Stretch.....	37
2.20 Hip stretch.....	38

3 Κρατώντας την μπάλα.....	39
3.1 Abdominal Breathing	40
3.2 Ribcage Breathing	40
3.3 Little boat Breathing.....	41

3.4 Ab curls	41	6.4 Adduction (Ball squeeze)	68
3.5 Full ab	41	6.5 Teaser.....	68
3.6 Waterfall.	42	6.6 Roll over	69
3.7 Roll up prep.	42	6.7 Vole	70
3.8 Roll up.....	44	6.8 Bridging (PBT)	71
3.9 Rolling like a ball	44	7 Καθισμένοι με τις παλάμες πάνω στη μπάλα ... 73	
3.10 Single leg stretch	45	7.1 Καθιστή Μέκκα	74
3.11 Double leg stretch.....	46	7.2 Καθιστη Μέκκα με πλάγια κάμψη.....	74
3.12 Teaser.....	47	7.3 Καθιστή Μέκκα με στροφή	75
4 Ξαπλωμένοι με την κοιλιά πάνω στη μπάλα 49		8 Όρθια θέση με την μπάλα στον τοίχο 77	
4.1 Navel to spine (Kegels)	50	9 Όρθια θέση πάνω στην μπάλα (κυρίως χορευτές) PBT 81	
4.2 TABLE TOP με εκτάσεις χεριών	50	10 Πλάγια στήριξη 85	
4.3 TABLE TOP με εκτάσεις ποδιών	51	10.1 Mermaid (soft ball)	86
4.4 TABLE TOP με εκτάσεις χεριών και ποδιών εναλλάξ.....	52	10.2 Mermaid Obliques (soft ball).....	86
4.5 Arch forward and backward	53	10.3 Side stretch	87
4.6 Μέκκα	53	10.4 Side stretch (Graham).....	88
5 Ξαπλωμένοι στην μπάλα 55		10.5 Side leg lift.....	88
5.1 Plank (Σανίδα).....	56	10.6 Side Leg and body lifts	89
5.2 Plank με στήριξη των αγκώνων στο πάτωμα	56	10.7 Attitude	89
5.3 Push up	57	11 Soft ball under body (pelvis or back)..... 91	
5.4 Leg Lifts	57	11.1 Abdominal A.....	92
5.5 The pike	58	11.2 Obliques	93
5.6 The shell.....	59	11.3 Tiny steps	93
5.7 Diagonal plank extensions	59	11.4 Leg Lifts.	94
5.8 Grasshopper	60	12 Virtuoso fun 97	
5.9 Frog.....	61	12.1 Kneeling on the ball.....	98
5.10 Swan Preparation.....	61	12.2 Standing on the ball	99
5.11 Swan.....	63	12.3 Sirsasana.....	99
5.12 Swan dive preparation	63	13. Συγκεντρωση..... 100	
5.13 Full Swan Dive	63		
6 Μπάλα ανάμεσα στα πόδια..... 65			
6.1 Bend and stretch	66		
6.2 Side to side.....	67		
6.3 Twist.....	67		

The Ball Syllabus



Εισαγωγή

Παρόλο που ο ίδιος ο Joseph Pilates δεν τη χρησιμοποίησε, η μπάλα ταιριάζει τόσο με τη φύση και τις αρχές της μεθόδου του που σχεδόν τη χαρακτηρίζει. Πρωτοεμφανίστηκε γύρω στα 1950 ως όργανο εκγύμνασης και φυσιοθεραπείας. Σήμερα, μας προσφέρει απεριόριστες δυνατότητες να συμπληρώσουμε, να εμπλουτίσουμε ή να προσαρμόσουμε το ασκησιολόγιο μας ανάλογα με τις ανάγκες και τις δυνατότητες του μαθητή.

Από τη φύση της η μπάλα ως ασταθής επιφάνεια ενισχύει τον πυρήνα του σώματος, τους εν τω βάθει μύες που υποστηρίζουν τη στάση και κατ' επέκταση τη μυοσκελετική υγεία. Βελτιώνει τη συνολική αίσθηση του σώματος, την ιδιοδεκτικότητα και την ισορροπία. Βοηθά στην κατανόηση λάθους συνηθειών στάσης και ενισχύει τα αντανακλαστικά. Προσφέρει επίσης, αυτοπεποίθηση στην κίνηση μέσω του έλεγχου του σώματος. Τέλος, αεροβικότητα και αίσθηση ευφορίας.

Ανάλογα με τη χρήση, το ασκησιολόγιο και το ύψος του μαθητή διαλέγουμε τη μπάλα που θα χρησιμοποιήσουμε. Υπάρχουν μπάλες σε διάφορα μεγέθη: η μικρή μαλακή μπάλα (soft ball) στο δικό της ασκησιολόγιο και οι μπάλες με περίμετρο από 45 έως 60 εκατοστά χρησιμοποιούνται περισσότερο.

Πέρα από τις ασκήσεις που είναι εξαρχής σχεδιασμένες για τη μπάλα μπορούμε να προσαρμόσουμε τη χρήση της σε όλο το mat για να διευκολύνουμε, να προσδώσουμε βαθμό δυσκολίας ή ποικιλία στο μάθημα. Μπορούμε επίσης να τη χρησιμοποιήσουμε συμπληρωματικά με άλλα όργανα, όπως το reformer ή με αξεσουάρ όπως το foam roller και το magic circle.

Θέσεις

Το ανθρώπινο σώμα και η φύση της μπάλας μας επιτρέπουν την αλληλεπίδραση με ποικίλους τρόπους.

Οι ασκήσεις που περιγράφονται στο παρόν εγχειρίδιο ακολουθούν τη φυσική σειρά από το εύκολο στο δυσκολότερο. Κάποιες είναι φυσική εξέλιξη μιας βασικής θέσης. Σε πολλές περιπτώσεις οι παραλλαγές που μπορούμε να πραγματοποιήσουμε αναφέρονται συνοπτικά -κυρίως αυτές που ανήκουν σε άλλες ενότητες όπου και περιγράφονται αναλυτικά όπως π.χ. οι ασκήσεις των χεριών από την ενότητα του mat.

Οι απλούστερες ασκήσεις μπορούν να εκτελεστούν ως μέρος της προθέρμανσης, ήπιων διατάσεων ή ελέγχου και συνειδητοποίησης της αναπνοής. Όλες απαιτούν φυσικά την αίσθηση της ευθυγράμμισης και στάσης του σώματος στη μπάλα και στο χώρο. Κάποιες εστιάζουν ιδιαίτερα στην ενδυνάμωση του πυρήνα του σώματος και σε αυτές γίνεται ιδιαίτερη αναφορά. Άλλες είναι ασκήσεις τόνωσης του καρδιαγγειακού συστήματος με έντονο παιγνιώδη χαρακτήρα, ιδιαίτερα χρήσιμες σε τάξεις παιδιών. Περιλαμβάνονται επίσης ασκήσεις ιδιαίτερα χρήσιμες σε τάξεις χορευτών, πρωτότυπες ή κεντρικές ασκήσεις της μεθόδου Progressing Ballet Technique. Τέλος και μια μικρή κατηγορία ακροβατικών ασκήσεων που απευθύνεται σε ελάχιστους μαθητές.

Ακολουθούν οι βασικές θέσεις που θα αναφερθούν σε αυτό το εγχειρίδιο:

1. Καθισμένοι στην μπάλα
2. Ξαπλωμένοι με τα πόδια πάνω στη μπάλα
3. Κρατώντας τη μπάλα
4. Κρατώντας τη μπάλα από γονατιστή θέση
5. Ξαπλωμένοι στη μπάλα
(με στήριξη στην κοιλιά, τα πόδια, τα χέρια, και με στήριξη ποδιών στον τοίχο)
6. Μπάλα ανάμεσα στα πόδια
7. Καθισμένοι με τις παλάμες πάνω στη μπάλα
8. Όρθια θέση με τη μπάλα στον τοίχο
9. Όρθια θέση, πέλμα πάνω στη μπάλα (κυρίως χορευτές)
10. Πλάγια στήριξη
11. Γονατιστή και όρθια θέση επάνω στη μπάλα.

A person wearing a black dress with a large white circle on the side is standing on a wooden floor. The person's right hand is visible, wearing a blue bracelet and a gold ring. The background is a plain, light-colored wall.

The Ball Syllabus

1

Καθισμένοι στη μπάλα



1.1 Βασική Στάση

Καθόμαστε στο κέντρο της μπάλας με τα καθιστικά οστά να βυθίζονται στη μπάλα, το ηβικό οστό ευθυγραμμισμένο με το στέρνο, τις κνήμες σε γωνία 90 μοιρών ή μεγαλύτερη σε σχέση με το πάτωμα, τα γόνατα πάνω από τα δάχτυλα των ποδιών, με τον αφαλό τραβηγμένο μέσα και πάνω, τα χέρια ελεύθερα στο πλάι, τους ώμους χαλαρούς.

Η σπονδυλική στήλη είναι ευθυτενής, ήπια αλλά σταθερά μακραίνει προς τα επάνω και τα πέλματα, ήπια και σταθερά βυθίζονται στο πάτωμα.

Αναπνέουμε ελεύθερα συνειδητοποιώντας τη θέση, κρατώντας τη μπάλα σταθερή.

1.2 Κοιλιακή αναπνοή

Αρχική Θέση: Βασική στάση με ένα ή και τα δύο χέρια στην κοιλιά για διευκόλυνση.

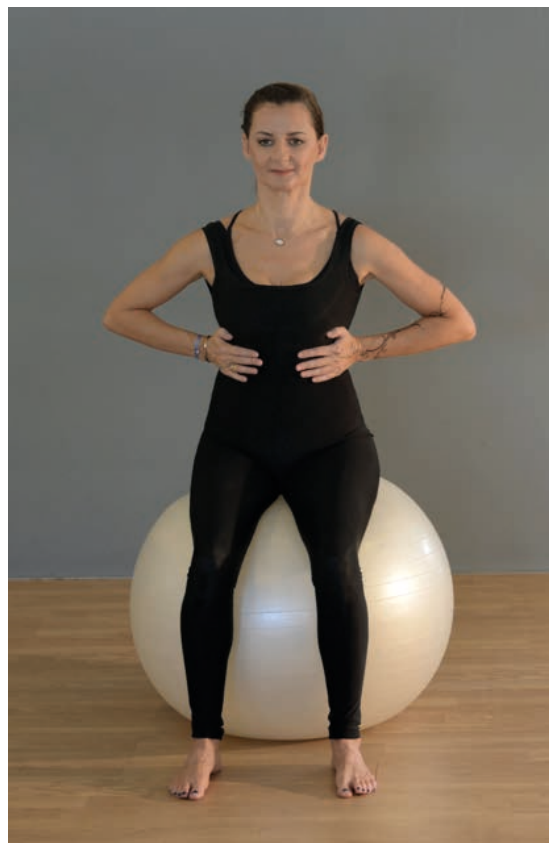
Εισπνέουμε φουσκώνοντας την κοιλιά για 3 χρόνους κρατώντας το στέρνο χαλαρό. Εκπνέουμε ξεφουσκώνοντας την κοιλιά και αδειάζοντας όλον τον αέρα.

1.3 Θωρακική αναπνοή

Α.Θ.: Βασική στάση με τα χέρια ακουμπησμένα κάτω από το στήθος, στην περιοχή του θώρακα.

Εισπνέουμε διευρύνοντας το θώρακα διατηρώντας την κοιλιά σταθερή. Γεμίζουμε με αέρα την περιοχή των πλευρών και των ωμοπλάτων.

Εκπνέουμε βγάζοντας όλο ξτον αέρα διατηρώντας τη στάση σταθερή και συνεχίζοντας να μακραίνουμε τη σπονδυλική στήλη.



1.4 Αναπνοές Kegel

Α.Θ.: Βασική στάση

Εισπνέουμε.

Εκπνέουμε πραγματοποιώντας κοιλιακή αναπνοή προσθέτοντας ταυτόχρονα με την αρχή της εκπνοής «τράβηγμα» των πυελικών μυών, το οποίο και διατηρούμε ως το τέλος της. Ενεργοποιούμε την περιοχή του περινέου διατηρώντας τη λεκάνη σταθερή.

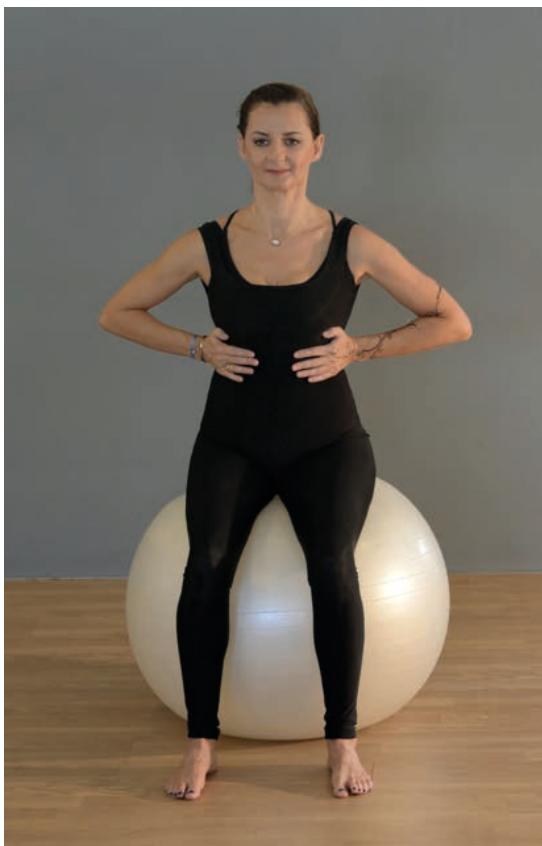
Ισόχρονη αναπνοή, πχ σε 4 χρόνους

1.5 Απομόνωση κορμού

Από τη βασική θέση πραγματοποιούμε μικρές κινήσεις της λεκάνης κρατώντας τον κορμό σταθερό: δεξιά-αριστερά, εμπρός-πίσω, στροφικές κινήσεις και κύκλους.

Η άσκηση μπορεί να εκτελεστεί διερευνητικά ή συγκεκριμένα.

Αναπνοή: Ελεύθερη ή εκπνοή κατά την απομάκρυνση από το κέντρο.



1.6 Απομόνωση λεκάνης

Διατηρώντας τη λεκάνη σταθερή πραγματοποιούμε κινήσεις του κορμού κατ'αντιστοιχία με την προηγούμενη άσκηση.

Αναπνοή: Ελεύθερη ή εκπνοή κατά την απομάκρυνση από το κέντρο.

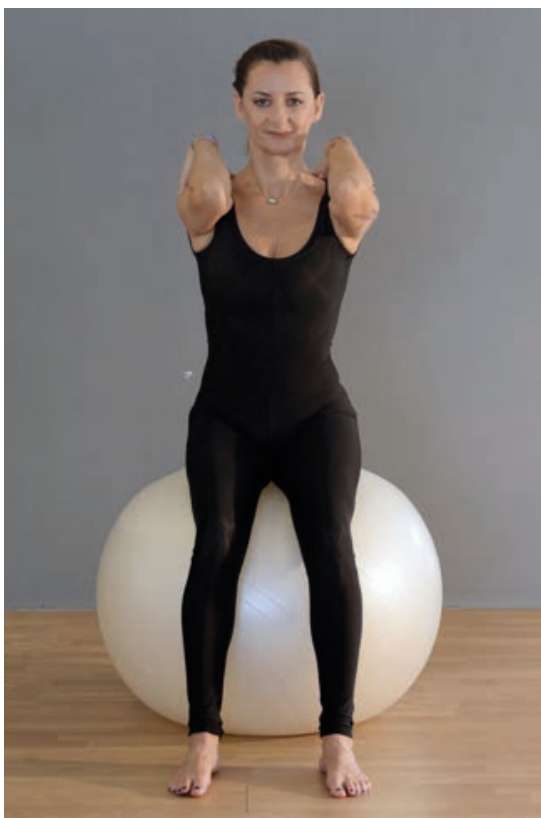
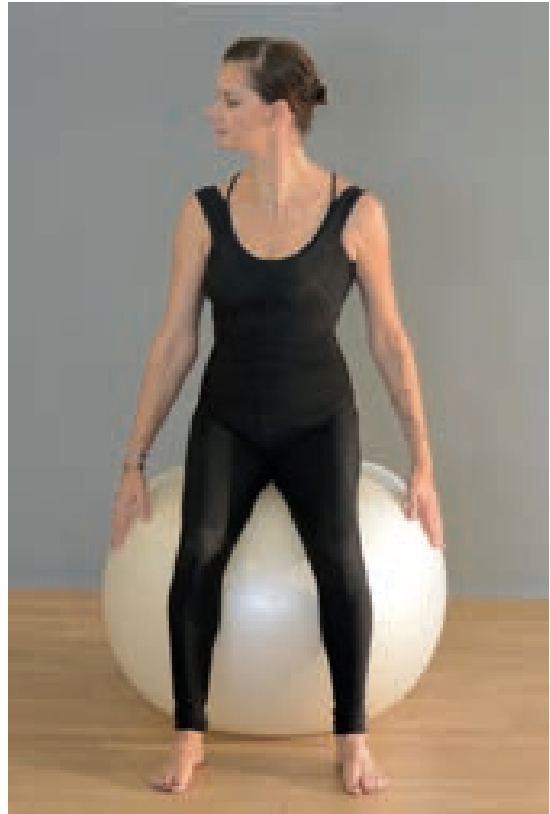
1.7 Κινήσεις κεφαλιού *

Διατηρώντας την αρχική βασική θέση πραγματοποιούμε ήπιες κινήσεις κεφαλιού.

Κάμψη-έκταση: Η κίνηση δε φθάνει στο απόλυτο όριό της, αλλά σταματά λίγο πριν από αυτό. Νοερά η κάμψη αρχίζει από τον 1ο αυχενικό και ολοκληρώνεται στον 7ο .

Στροφές δεξια-αριστερά: Η κίνηση ξεκινά από τη μύτη με την αίσθηση ότι ζωγραφίζουμε μία ευθεία γραμμή προς τα δεξιά και από την ίδια διαδρομή επιστρέφουμε. Επαναλαμβάνουμε προς τα αριστερά.

Πλάγιες κάμψεις: Με σταθερούς τους ώμους και τραβηγμένη τη σπονδυλική στήλη κάμπουμε το κεφάλι με κατεύθυνση από το δεξί αυτί προς τον ώμο. Διατηρούμε για λίγο τη θέση και επιστρέφουμε στην αρχική. Επαναλαμβάνουμε αριστερά.



Συρτάρι: Από την αρχική θέση πιέζουμε με την πίσω πλευρά του κεφαλιού προς τα πίσω. Διατηρούμε τη σπονδυλική στήλη ευθυτενή.

Η κίνηση αυτή ενδείκνυται ιδιαίτερα σε πρόσθια μετατόπιση αυχενικής μοίρας.

Αναπνοή: Σε όλες τις προηγούμενες κινήσεις η εκπνοή γίνεται κατά τη μετακίνηση από την αρχική θέση.

Κύκλοι: Αρχικά πραγματοποιούμε διαδρομή ενός τετάρτου του κύκλου και μετά μισού. Αποφεύγουμε την κίνηση προς τα πίσω. Ολοκληρωμένο κύκλο πραγματοποιούμε μόνο με τη μύτη.

Αναπνοή ελεύθερη.

* στη σελ. 101 παραδείγματα κινήσεων κεφαλιού, ωμικής ζώνης, χεριών

1.8 Κινητοποίηση ωμικής ζώνης *

Από τη βασική θέση:

Ανόρθωση ώμων με κατεύθυνση προς τα αυτιά.
(Όπως στην εικόνα)

Ανοιγμα ώμων προς τα πίσω.
Κυκλικές κινήσεις.

Αναπνοή: ελεύθερη ή κίνηση από την αρχική θέση κατά την εκπνοή.



1.9 Κινήσεις χεριών *

Από τη βασική στάση και αφού εξασφαλίσουμε τη σταθερότητα του κορμού, περνάμε στην πραγματοποίηση βασικών κινήσεων με τα χέρια.

Η εκπνοή γίνεται στην κίνηση και η εισπνοή στην επαναφορά.

Κάμψη-έκταση
Απαγωγή-προσαγωγή.
Κύκλοι.

Και επιπλέον:

- Hug a tree
- Marionette
- La Croix
- Biceps curls
- Triceps a,b
- Salute
- Shaving
- Chest out down
- In the water
- All rowing series
- Φωτοστέφανο

Τις παραπάνω κινήσεις χεριών τις συνδυάζουμε με βάρη, λάστιχα και δαχτυλίδι.

* στη σελ. 101 παραδείγματα κινήσεων κεφαλιού, ωμικής ζώνης, χεριών

1.10 C-Curve, Contraction

A.Θ.: Βασική στάση

Εισπνέουμε μακραίνοντας από την κορυφή του κεφαλιού προς τα επάνω επιμηκύνοντας τη σπονδυλική στήλη.

Εκπνέουμε πραγματοποιώντας έντονο «μάζεμα» του πυελικού εδάφους και κάμψη της οσφυϊκής μοίρας. Ενεργοποιείται ο εγκάρσιος κοιλιακός και όλη η κοιλιά στην περιοχή του αφαλού.

Στη διάρκεια της άσκησης η μπάλα παραμένει σταθερή.



1.11 Pelvic Tilt

A.Θ.: Βασική αρχική στάση

Εισπνέουμε μακραίνοντας από την κορυφή του κεφαλιού προς τα επάνω επιμηκύνοντας τη σπονδυλική στήλη.

Εκπνέουμε πραγματοποιώντας μικρή κίνηση της μπάλας εμπρός με αφετηρία τον κόκκυγα (Κάμψη Ο.Μ.Σ.Σ.).

Κατά τον ίδιο τρόπο πραγματοποιούμε έκταση Ο.Μ.Σ.Σ.
Εναλλάσσουμε.

1.12 Roll down

A.Θ.: Βασική στάση

Εισπνέουμε επιμηκύνοντας τη σπονδυλική στήλη.

Εκπνέουμε αργά και σταδιακά κάμπτοντας έναν έναν σπονδυλο ξεκινώντας από τον 1ο αυχενικό και φθάνοντας ως την οσφύ. Οραματίζομαστε την κίνηση οστικά.

Τα χέρια βρίσκονται ελεύθερα στο πλάι, η μπάλα παραμένει σταθερή.



1.13 Round back

Α.Θ.: Βασική στάση με τα χέρια ελευθερα δίπλα στο σώμα.

Εισπνέουμε μακραίνοντας τη σπονδυλική στήλη.

Εκπνέουμε μαζεύοντας τους κοιλιακούς μυς και τους μυς του περινέου, πραγματοποιώντας μεγάλη κάμψη του κορμού με ταυτόχρονο κύλισμα του ιερού οστού πάνω στη μπάλα.

Εισπνέουμε επιστρέφοντας στην Α.Θ. και μακραίνοντας τη σπονδυλική στήλη προς τα επάνω. Η μπάλα επίσης επανέρχεται.



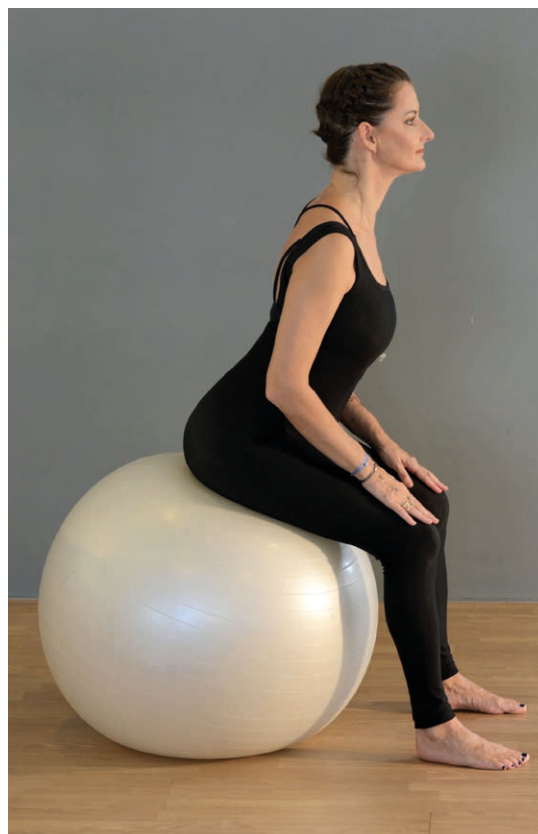
1.14 Cat Stretch

Α.Θ.: Βασική στάση κρατώντας τα χέρια ελεύθερα δίπλα στο σώμα ή πάνω στα γόνατα

Εισπνέουμε πραγματοποιώντας έκταση του κορμού.(Εικόνα)

Εκπνέουμε πραγματοποιώντας μεγάλη κάμψη του κορμού ξεκινώντας από τον αφαλό.

Η κίνηση αυτή μπορεί να γίνει και με αντίθετη αναπνοή



1.15 Mermaid

Α.Θ.: Καθισμένοι στο κέντρο της μπάλας με το δεξί χέρι ελεύθερο προς τα κάτω και το αριστερό σε πλάγια έκταση στο ύψος του ώμου.

Εισπνέουμε μακραίνοντας τη σπονδυλική στήλη προς τα επάνω.

Εκπνέουμε πραγματοποιώντας πλάγια κάμψη δεξιά. Το δεξί χέρι κατεβαίνει κατά μήκος της μπάλας, ενώ το αριστερό ανεβαίνει προς το ταβάνι. Η αριστερή πλευρά του κορμού επιμηκύνεται και η απόσταση μεταξύ τελευταίας δεξιάς πλευράς και δεξιάς πρόσθιας άνω λαγώνιας άκανθας μακραίνει πριν ακολουθήσει την κάμψη. Το κεφάλι κοιτάζει μπροστά ή πάνω από το δεξί ώμο.



1.16 Α' Κοιλιακός

Α.Θ.: Βασική στάση

Εισπνέουμε.

Εκπνέουμε πραγματοποιώντας σύσπαση των μυών της κοιλιάς και του περινέου (κοιλιακή).

Η μπάλα παραμένει σταθερή ή μετακινείται μπροστα γλιστρώντας πάνω στο ιερό, καθώς ο κορμός οπισθοχωρεί και επιστρέφει όταν ο κορμός ευθυγραμμίζεται (εισπνοή).

Τα χέρια μπορούν να είναι πλεγμένα πίσω από το κεφάλι ή παράλληλα με το πάτωμα σε έκταση ή σταυρωμένα στο στήθος κ.λ.π.

1.17 Πλάγιος κοιδιακός

A.Θ.: Βασική στάση

Εισπνέουμε.

Εκπνέουμε με παράλληλη κίνηση του κορμού πλάι και πίσω.

Τα χέρια μπορούν να είναι όπως παραπάνω ή σε έκταση με τη φορά της κατεύθυνσης του κορμού πχ. δεξί χέρι μπρος στην αριστερή στροφή.



1.18 Tiny steps

A.Θ.: Βασική στάση

Εισπνέουμε.

Εκπνέουμε ταυτόχρονα με «μάζεμα» στην περιοχή του περινέου και του αφαλού και ανασηκώνουμε το δεξί ισχίο κρατώντας το υπόλοιπο σώμα και τη μπάλα σταθερά.

Στην εισπνοή επαναφέρουμε στην αρχική θέση.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ

α. Η άσκηση πραγματοποιείται με τα πόδια να ακουμπούν μεταξύ τους (μικρότερη βάση στήριξης).

β. Το πέλμα περνάει από θέση demi point πριν σηκωθεί και πριν ακουμπήσει.



1.19 Battement tendus, κάμψεις, συνδυασμοί, por des bras, μεταφορές βάρους.(PBT).

Η μπάλα δυσκολεύει ή διευκολύνει σε βασικές κινήσεις του κλασικού ρεπερτορίου.



1.21 Twist

Α.Θ.: Βασική στάση

Εισπνέουμε.

Εκπνέουμε πραγματοποιώντας στροφή του κορμού αριστερά κρατώντας τη λεκάνη σταθερή. Τα χέρια βρίσκονται ανοιχτά στο πλάι στο ύψος των ώμων και στρέφουν μαζί με τον κορμό χωρίς να πραγματοποιούν αυτόνομη κίνηση.

Εισπνέουμε επιστρέφοντας στην αρχική θέση.

Οι θέσεις των χεριών μπορούν να ποικίλουν.



1.22 The Saw

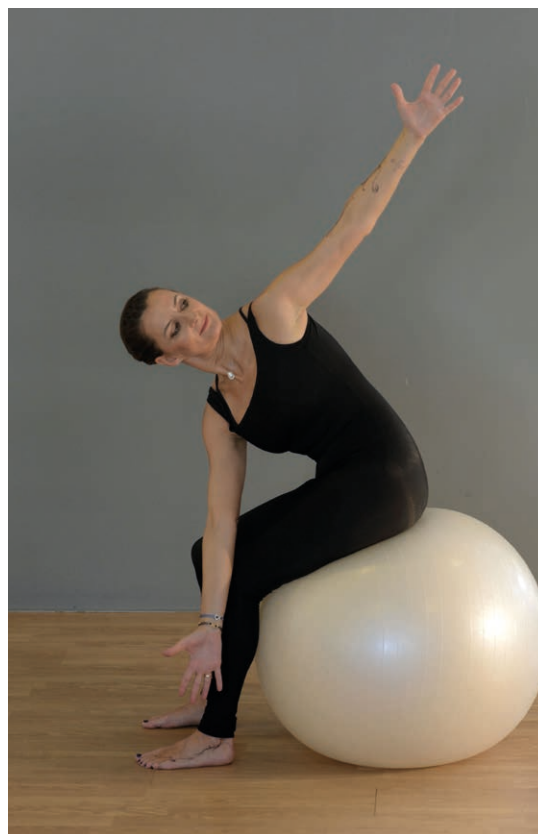
Α.Θ.: Βασική στάση

Εισπνέουμε πραγματοποιώντας στροφή του κορμού αριστερά κρατώντας τη λεκάνη σταθερή.

Τα χέρια βρίσκονται ανοιχτά στο πλάι στο ύψος των ώμων και στρέφουν μαζί με τον κορμό χωρίς να πραγματοποιούν αυτόνομη κίνηση.

Εκπνέουμε πραγματοποιώντας κάμψη κορμού αριστερά με κατεύθυνση μικρό δάχτυλο δεξιού χεριού προς μικρό δάχτυλο αριστερού ποδιού.

Η σπονδυλική στήλη μακραίνει σε όλη τη διάρκεια της κίνησης.



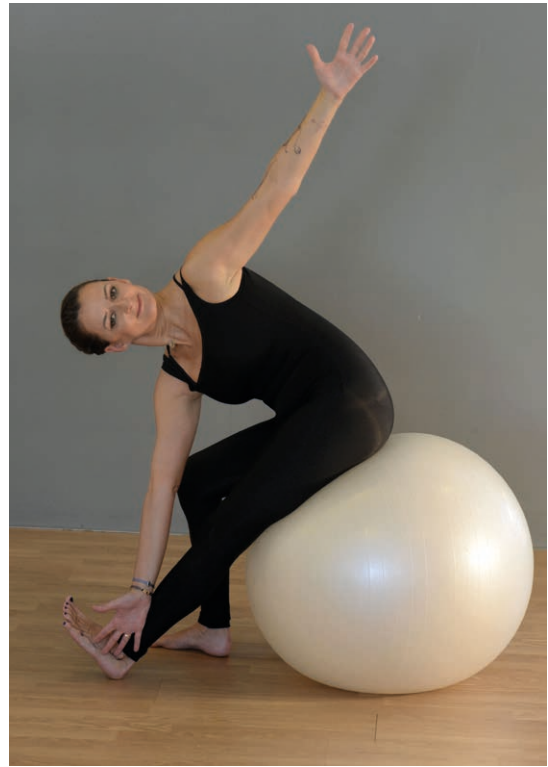
1.23 The saw with hamstring stretch

A.Θ.: Βασική στάση

Εισπνέουμε πραγματοποιώντας στροφή του κορμού αριστερά κρατώντας τη λεκάνη σταθερή. Τα χέρια βρίσκονται ανοιχτά στο πλάι στο ύψος των ώμων και στρέφουν μαζί με τον κορμό χωρίς να πραγματοποιούν αυτόνομη κίνηση.

Εκπνέουμε πραγματοποιώντας στροφή και κάμψη του κορμού αριστερά με κατεύθυνση μικρό δάχτυλο δεξιού χεριού προς μικρό δάχτυλο αριστερού ποδιού, με ταυτόχρονο τέντωμα του αριστερού ποδιού μπροστά σε θέση flex.

Η σπονδυλική στήλη μακραίνει σε όλη τη διάρκεια της κίνησης.



1.24 The hundred

A. Θ.: Βασική στάση

Εισπνοή σε 5 χρόνους με ταυτόχρονη κίνηση των χεριών μπρος-πίσω (από τους ώμους) .
Κοφτή Εκπνοή σε 5 χρόνους με τον ίδιο τρόπο.

Κατά την παλμική κίνηση των χεριών διατηρούμε τον κορμό ευθυτενή και την μπάλα σταθερή.

Παραλλαγή της άσκησης του mat.



1.25 Table top

A.Θ.: Από τη διαδρομή για το squat ,αντί να φέρουμε τη λεκάνη προς το πάτωμα , την τοποθετούμε σε παράλληλη με αυτό θέση και ερχόμαστε στη θέση 'τραπεζάκι' με το κεφάλι και την πλάτη να στηρίζονται στη μπάλα.

Η κοιλιά και οι γλουτοί ενεργοποιημένοι και τα πόδια σε παράλληλη θέση μεταξύ τους.

Από αυτή τη θέση μπορούμε να πραγματοποιήσουμε

- κινήσεις χεριών (και με αλτήρες, δαχτυλίδι, λάστιχα
- Άρσεις ποδιών(tiny steps κλπ).

1.26 Bouncing / Bouncing around

A.Θ.: Βασική στάση

Καθισμένοι στο κέντρο της μπάλας πραγματοποιούμε μικρές, επιτόπιες αναπηδήσεις. Η αναπνοή είναι ελεύθερη, ο κορμός σταθερός και η σπονδυλική στήλη επιμηκυμένη προς τα επάνω. Η μπάλα δε σηκώνεται από το πάτωμα.

Bouncing around: Συνδυασμός της προηγούμενης άσκησης με στροφή του κορμού και ποδιών.

Η αναπνοή είναι ελεύθερη, τα χέρια στη μέση, μπροστά στο στήθος κλπ.

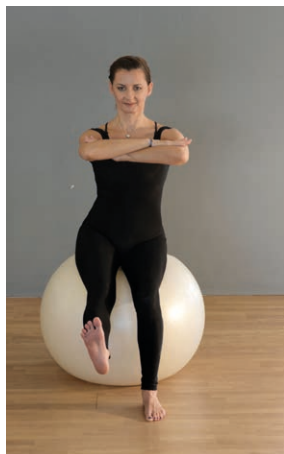
1.27 Hopping / Hopping around

A.Θ.: Βασική στάση

Διευρύνοντας την προηγούμενη κίνηση πραγματοποιούμε έντονες αναπηδήσεις αποσπώντας ταυτόχρονα τα πέλματα από το πάτωμα ή και τους γλουτούς από την μπάλα.

Hopping around: Κατ'αντιστοιχία με την προηγούμενη άσκηση, στροφή κορμού ποδιών και μπάλας.

Η αναπνοή είναι ελεύθερη.



1.28 Polka

A.Θ.: Βασική στάση

Συνδυασμός της προηγούμενης άσκησης με κινήσεις των ποδιών και χεριών, όπως τεντωματα και flex, χέρια στη μέση κ.λ.π.

Η αναπνοή είναι ελεύθερη.

2

Ξαπλωμένοι με τα πόδια στην μπάλα

Η σειρά των ασκήσεων σε αυτή τη θέση περιλαμβάνει από απλές αναπνευστικές ασκήσεις ως πολύ απαιτητικές ασκήσεις συντονισμού και ελέγχου.

Η ύπτια θέση με τα πόδια υπερυψωμένα ενδείκνυται ιδιαίτερα σε μαθητές με ευαισθησία στην Ο.Μ.Σ.Σ.



2.1 Abdominal Breathing A

Αρχική θέση: Ξαπλώνουμε σε ύπτια θέση με τα πόδια πάνω στην μπάλα, τους μηρούς κάθετους στο πάτωμα, τις γάμπες χαλαρά τοποθετημένες και παράλληλες μεταξύ τους, τα χέρια επάνω στην κοιλιά δεξιά και αριστερά από τον αφαλό.

Εισπνέουμε μετρώντας 3-5 χρόνους και φουσκώνουμε την κοιλιά

Εκπνέουμε, μετρώντας 3-5 χρόνους και ξεφουσκώνουμε την κοιλιά τραβώντας τον αφαλό προς τα μέσα.

2.2 Ribcage breathing

Α.Θ.: Ξαπλώνουμε σε ύπτια θέση με τα πόδια πάνω στην μπάλα, τους μηρούς κάθετους στο πάτωμα, τις γάμπες χαλαρά τοποθετημένες και παράλληλες μεταξύ τους, με τα χέρια πάνω στις πλευρές, δεξιά και αριστερά.

Εισπνέουμε μετρώντας αργά ως το τρία γεμίζοντας με αέρα το θώρακα. Οι πλευρές ανοίγουν στο πλάι, ενώ το στέρνο, η λεκάνη και η μέση παραμένουν σταθερά.

Εκπνέουμε αδειάζουμε τον αέρα τραβώντας τον αφαλό προς τα μέσα.

2.3 Σύνθετη Αναπνοή

Α.Θ.: Ξαπλώνουμε σε ύπτια θέση με τα πόδια πάνω στην μπάλα, τους μηρούς κάθετους στο πάτωμα, τις γάμπες χαλαρά τοποθετημένες και παράλληλες μεταξύ τους, με το ένα χέρι επάνω στην κοιλιά και το άλλο στο θώρακα.



Συνδυασμός των δύο προηγούμενων αναπνοών εναλλάξ.

Όλες οι παραπάνω ασκήσεις μπορούν να συνδυαστούν με αναπνοές Kegel.

2.4 Side to side, legs bent

A.Θ.: Ξαπλώνουμε σε ύπτια θέση με τα πόδια πάνω στην μπάλα, τους μηρούς κάθετους στο πάτωμα, τις γάμπες χαλαρά τοποθετημένες και παράλληλες μεταξύ τους, με τα χέρια επάνω στην κοιλιά δεξιά και αριστερά από τον αφαλό. Εισπνέουμε.



Εκπνέουμε κάνοντας ήπια στροφή των δύο ποδιών και της μπάλας δεξιά. Η μπάλα οδηγεί την κίνηση. Επανάληψη προς τα αριστερά.

2.5 Side to side, legs straight

A.Θ.: Ξαπλωμένοι ύπτια με τα πόδια τεντωμένα και τις γάμπες να ακουμπούν στη μπάλα. Εισπνέουμε.

Εκπνέουμε κάνοντας ήπια στροφή των δύο ποδιών και της μπάλας δεξιά. Η μπάλα οδηγεί την κίνηση. Η αριστερή πλευρά της λεκάνης ήπια αλλά σταθερά μακραίνει προς τα κάτω.

Οι ασκήσεις 2.4 και 2.5 μπορούν να συνδυαστούν με αντίθετες κινήσεις του κεφαλιού, τύπου βίδας.



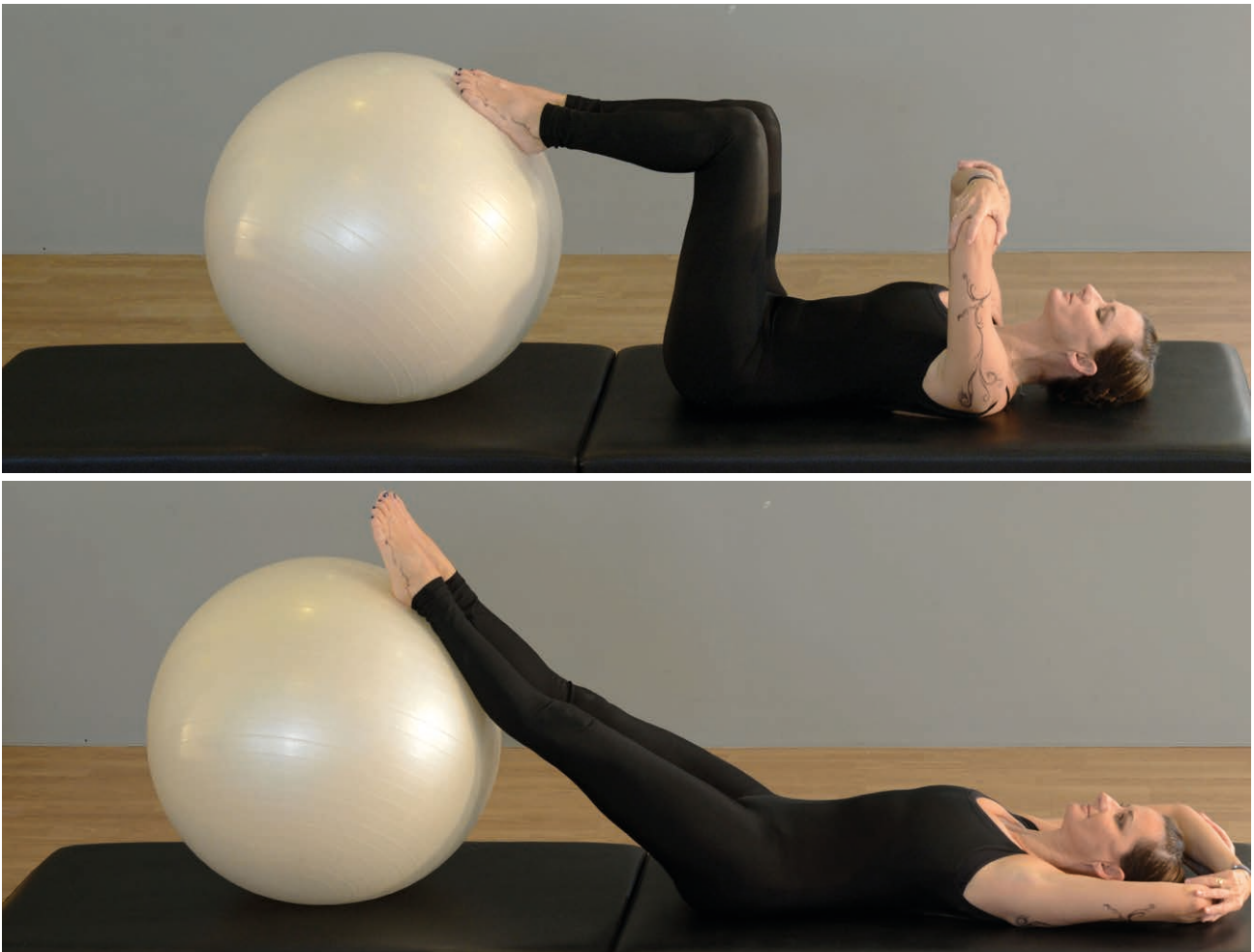
2.6 Bend and stretch

A.Θ.: Ξαπλωμένοι ύπτια με τα πέλματα πάνω στην μπάλα, τις γάμπες παράλληλες με το πάτωμα και τα χέρια πλεγμένα πάνω από το στήθος.

Εισπνέουμε.

Με την εκπνοή τεντώνουμε τα πόδια μπροστά και περνάμε τα χέρια πίσω από το κεφάλι διατηρώντας τη λεκάνη σταθερή και τον αφαλό τραβηγμένο προς τα μέσα.

Στην εισπνοή επιστρέφουμε στην αρχική θέση ακολουθώντας την ίδια διαδρομή διατηρώντας τη λεκάνη σταθερή.



2.7 Neck Pull

Α.Θ.: Ξαπλωμένοι ύπτια με τις γάμπες πάνω στην μπάλα και τα χέρια πλεγμένα πίσω από το κεφάλι. (Τα πόδια μπορούν να είναι και λυγισμένα με τις γάμπες πάνω στη μπάλα).

Εισπνέουμε.



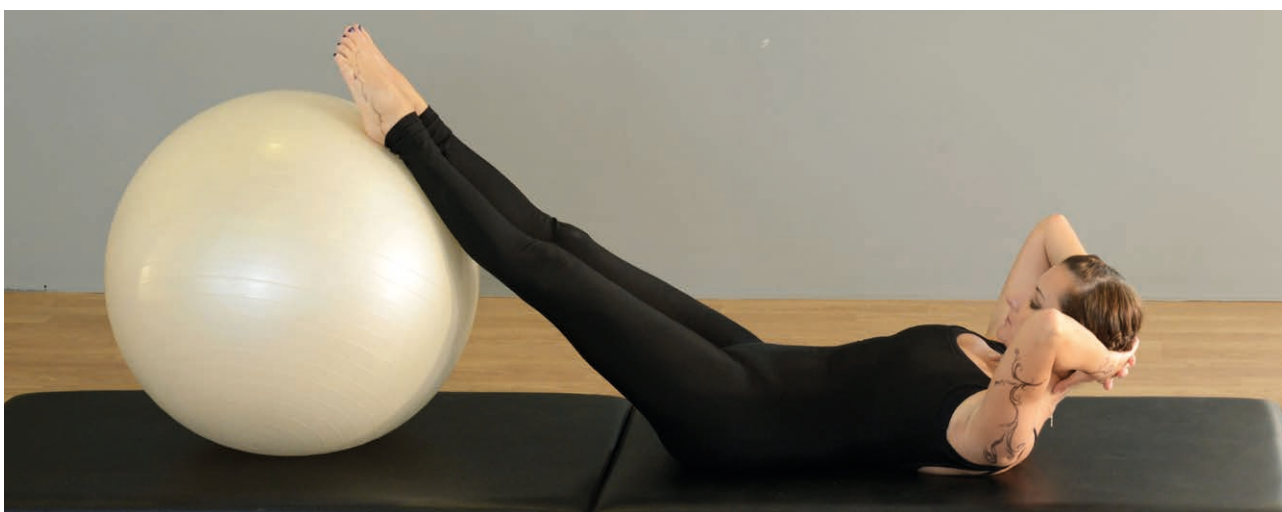
Εκπνέοντας ρολάρουμε ήπια το κεφάλι προς τα εμπρός ενώ ταυτόχρονα ενεργοποιούμε τους μύς του περινέου και μαζεύουμε τον αφαλό μέσα και πάνω (Kegel). Η κίνηση είναι μικρή με τη μέση να ακουμπά στο πάτωμα.

Εισπνέουμε και επανερχόμαστε στην αρχική θέση.

Εκπνέουμε και επαναλαμβάνουμε.

2.8 Roll side to side (obliques preparation)

Παραλλαγή



Α.Θ.: Ξαπλωμένοι ύπτια, με τις γάμπες πάνω στην μπάλα και τα χέρια πλεγμένα πίσω από το κεφάλι.

Εισπνέουμε.

Εκπνέουμε και ανασηκώνουμε τον κορμό ρολλάροντας ήπια το κεφάλι και τους ώμους προς τα δεξιά. Οι μύες του περινέου είναι ενεργοποιημένοι και η λεκάνη σταθερή.

Εισπνέουμε και επανερχόμαστε στην αρχική θέση

Εκπνέουμε και επαναλαμβάνουμε αριστερά.



2.9 Coccyx Curl

Α.Θ.: Θέση ανάπαυσης με τα πόδια λυγισμένα πάνω στη μπάλα.

Εισπνέουμε.

Εκπνέουμε και ανασηκώνουμε τον κόκκυγα με ταυτόχρονο μάζεμα της περιοχής του αφαλού-περινέου και τους μικρούς γλουτιαίους. Όλο το υπόλοιπο σώμα παραμένει σταθερό. Κίνηση πολύ μικρή, ανεπαίσθητη.

2.10 Tiny steps

Α.Θ.: Τοποθετούμε τις φτέρνες στο κέντρο της μπάλας, τους μηρούς και τις γάμπες σε ορθή γωνία μεταξύ τους. Τα χέρια βρίσκονται δίπλα στο σώμα.



Εισπνέουμε.

Εκπνέουμε ταυτόχρονα με το μάζεμα αφαλού-περινέου και ανασηκώνουμε το δεξί πόδι σε ορθή γωνία κρατώντας τη λεκάνη σταθερή και τη μέση κάτω.

Εισπνέουμε και επανερχόμαστε στην Α.Θ.

Εκπνέουμε και επαναλαμβάνουμε με το αριστερό πόδι.

2.11 Pelvic Lifts

Α.Θ.: Θέση ανάπαυσης με τα πόδια λυγισμένα πάνω στην μπάλα. Τα χέρια δίπλα στο σώμα, τεντωμένα πίσω από το κεφάλι, πλεγμένα στους αγκώνες κλπ.

Εισπνέουμε.

Εκπνέουμε και ανασηκώνουμε σταδιακά α) κόκκυγα-ιερό οστό, β) Ο.Μ.Σ.Σ., γ) το θωρακα ως την περιοχή των ωμοπλάτων. Η περιοχή περινέου-αφαλού είναι ενεργοποιημένη, η ωμική ζώνη χαλαρή και το στέρνο βουλιάζει προς το πάτωμα.



Εισπνέουμε και επιστρέφουμε σταδιακά στην αρχική θέση.

Παραλλαγή

Α.Θ.: Θέση ανάπαυσης με τα πόδια λυγισμένα και τα πέλματα πάνω στην μπάλα.

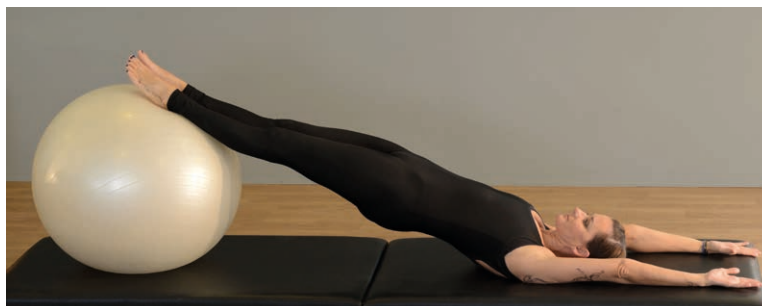
Εισπνέουμε.

Εκπνέουμε και ανασηκώνουμε σταδιακά α) κόκκυγα-ιερό οστό, β) Ο.Μ.Σ.Σ., γ) το θωρακα ως την περιοχή των ωμοπλάτων. Η περιοχή περινέου-αφαλού είναι ενεργοποιημένη, η ωμική ζώνη χαλαρή και το στέρνο βουλιάζει προς το πάτωμα.

Εισπνέουμε και ρολλάρουμε την μπάλα προς τα εμπρός τεντώνοντας τα γόνατα. Η περιοχή που αποσπάται από το πάτωμα παραμένει ευθυγραμμισμένη και σταθερή.

Εκπνέουμε και λυγίζουμε τα γόνατα.

Εισπνέουμε, τεντώνουμε τα γόνατα και επαναλαμβάνουμε ή κατεβάζουμε σταδιακά τη λεκάνη προς το πάτωμα και επαναλαμβάνουμε την άσκηση από την αρχή.



2.12 Shoulder bridge

Α.Θ.: Θέση ανάπαυσης με τα πόδια λυγισμένα και τα πελματα επάνω στην μπάλα.

Εισπνέουμε.

Εκπνέουμε και ανασηκώνουμε σταδιακά τη σπονδυλική στήλη ως την περιοχή των ωμοπλάτων και ταυτόχρονα τεντώνουμε τα γόνατα.

Εισπνέουμε και λυγίζουμε το δεξί πόδι στο ύψος του αστραγάλου του αριστερού ποδιού.



Εκπνέουμε και τεντώνουμε το δεξί πόδι στον αέρα.

Εισπνέουμε και κρατάμε τη θέση*.

Εκπνέουμε και κατεβάζουμε το δεξί πόδι τεντωμένο.

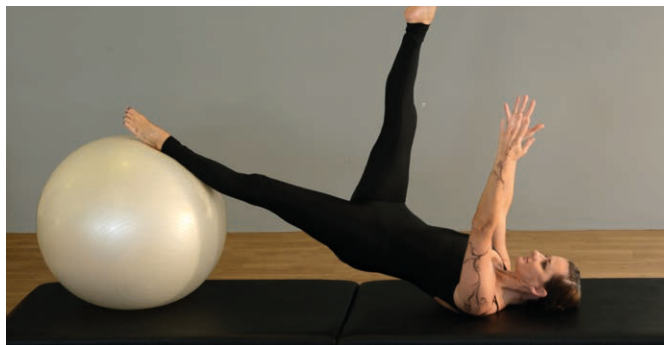


***Παραλλαγή:**

Από αυτό το σημείο εισπνέουμε και τεντώνουμε το αριστερό πόδι.

Εκπνέουμε και λυγίζουμε το δεξί πόδι.

Η άσκηση αυτή μπορεί να γίνει με το πόδι που δουλεύει να εκτελεί *passé, développé, ronds de jambe, grand battement* κ.λπ. Ιδιαίτερα χρήσιμη ως άσκηση ελέγχου του κέντρου για χορευτές.



2.13 Abdominal A

Α.Θ.: Ξαπλωμένοι ύπτια με τις φτέρνες στο κέντρο της μπάλας να πιέζουν ήπια προς τα κάτω. Οι μηροί και γάμπες είναι σε ορθή γωνία μεταξύ τους και τα χέρια πλεγμένα πίσω από το κεφάλι.



Εισπνέουμε.

Εκπνέουμε και ήπια ρολάρουμε το κεφάλι προς τα εμπρός ενώ ταυτόχρονα ενεργοποιούμε τους μύς του περινέου και μαζεύουμε τον αφαλό μέσα και πάνω. Ο κορμός σηκώνεται ως την περιοχή των ωμοπλάτων.

Εισπνέουμε και επιστρέφουμε στην Α.Θ.

Εκπνέουμε και επαναλαμβάνουμε.

2.14 Abdominal B

Α.Θ.: Ξαπλωμένοι ύπτια με τα πέλματα στο κέντρο της μπάλας να πιέζουν ήπια προς τα κάτω, τα γόνατα τεντωμένα και τα χέρια πλεγμένα πίσω από το κεφάλι.

Εισπνέουμε.

Εκπνέουμε και ήπια ρολλάρουμε το κεφάλι προς τα εμπρός ενώ ταυτόχρονα ενεργοποιούμε τους μυς του περινέου και μαζεύουμε τον αφαλό μέσα και πάνω. Ο κορμός σηκώνεται ως την περιοχή των ωμοπλατών.

Εισπνέουμε και επιστρεφουμε στην Α.Θ.



2.15 Abdominal C

Α.Θ.: Ξαπλωμένοι ύπτια με τα πόδια τεντωμένα πάνω στη μπάλα και τα χέρια πλεγμένα πίσω από το κεφάλι.

Εισπνέουμε.

Εκπνέουμε και ταυτόχρονα με το μάζεμα αφαλού-περινέο ερχόμαστε στη θέση του α' κοιλιακού και λυγίζουμε τα πόδια τραβώντας την μπάλα προς τον κορμό. Η λεκάνη παραμένει σταθερή και ο αυχένας χαλαρός.

2.16 Obliques a'

Α.Θ. Ξαπλωμένοι ύπτια με τα δύο πόδια λυγισμένα και τα πέλματα επάνω στη μπάλα.

Τα χέρια πλεγμένα πίσω από τον αυχένα.

Εισπνέουμε.

Στην εκπνοή ανασηκώνουμε κεφάλι, χέρια και κορμό με κατεύθυνση από τον δεξιό αγκώνα προς το αριστερό γόνατο.

Εισπνέουμε επιστρέφοντας στην Α.Θ.

Στην εκπνοή επαναλαμβάνουμε δεξιά.

Ή

Στη θέση της πρώτης εκπνοής εισπνέουμε και στην δεύτερη εκπνοή επαναλαμβάνουμε δεξιά.



2.17 Obliques B

Α.Θ.: Ξαπλωμένοι ύπτια με το αριστερό πόδι λυγισμένο πάνω στην μπάλα, το αριστερό χέρι στον αυχένα και το δεξί χέρι στον δεξιό γοφό. Το δεξί πόδι είναι τεντωμένο στο πάτωμα.

Εκπνέουμε και ρολλάρουμε μαλακά το κεφάλι και ανασηκώνουμε τον κορμό προς την κατεύθυνση του λυγισμένου ποδιού. Το δεξί χέρι τεντώνει προς την ίδια κατεύθυνση.

Εισπνέουμε και επιστρέφουμε στην αρχική θέση.



Παραλλαγή

Α.Θ.: Ξαπλωμένοι ύπτια με το δεξί πόδι λυγισμένο πάνω στην μπάλα, το δεξί χέρι στον αυχένα και το αριστερό χέρι στον αριστερό γοφό. Το αριστερό πόδι είναι τεντωμένο στο πάτωμα.

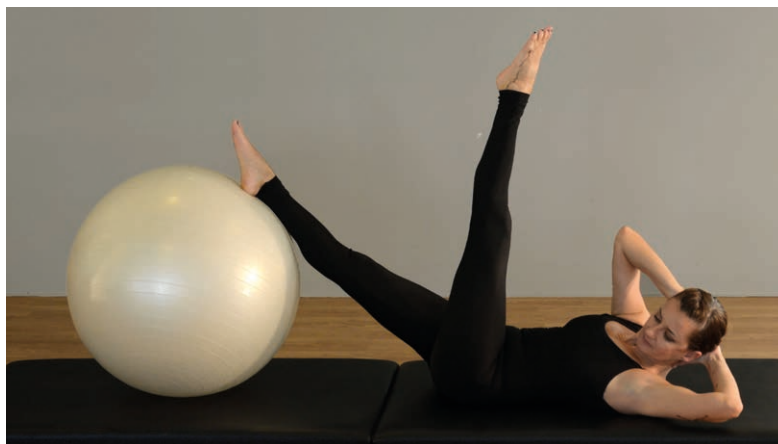
Εισπνέουμε και ρολλάρουμε μαλακά το κεφάλι και ανασηκώνουμε τον κορμό προς την κατεύθυνση του λυγισμένου ποδιού.

Το αριστερό χέρι τεντώνει προς την ίδια κατεύθυνση.

Εκπνέουμε και το δεξί χέρι τεντώνει παράλληλα με το αριστερό.

Εισπνέουμε και το δεξί χέρι επιστρέφει στον αυχένα.

Εκπνέουμε και επιστρέφουμε στην Α.Θ.



2.18 Leg Circles (Μικροί, Μεσαίοι, Μεγάλοι)

Α.Θ.: Θέση ανάπαυσης με τα πόδια λυγισμένα πάνω στη μπάλα.

Εισπνέουμε και ανασηκώνουμε το δεξί πόδι κάθετα στο πάτωμα σε φυσική έξω στροφή.

Εκπνέουμε και εκτελούμε δεξιόστροφη κυκλική κίνηση με χαλαρό ισχίο, σταθερή λεκάνη και ενεργοποιημένη την περιοχή αφαλού-περινέου.

Όσο σταθεροποιείται το κέντρο, τόσο μεγαλώνει η περίμετρος του κύκλου, ο οποίος μπορεί να εκτελεστεί με παλμό, αντιθετη φορά, en dedans κ.λπ.)



Στην εικόνα παραλλαγή της άσκησης με μεγαλύτερο βαθμό δυσκολίας. Το σταθερό πόδι ακουμπά τη μπάλα με το πέλμα.

2.19 Frog Stretch

Α.Θ.: Ξαπλωμένοι ύπτια με τα πόδια ακουμπισμένα στην μπάλα σε έξω στροφή με τα πέλματα να ακουμπούν.

Αναπνέοντας ελεύθερα διατηρούμε τη θέση παρατηρώντας το άνοιγμα της περιοχής καθώς τα ισχία χαλαρώνουν.

Η άσκηση μπορεί να συνδυαστεί με κοιλιακούς σε αυτή τη θέση καθώς και με αργό τέντωμα ποδιών και ταυοχρονη κίνηση των ποδιών.



2.20 Hip stretch

Α.Θ.: Ξαπλωμένοι ύπτια με τα πόδια σε θέση ανοιχτό σταυροπόδι καφενείου: το δεξί λυγισμένο πάνω στη μπάλα και το αριστερό σταυρωμένο με τον αστράγαλο πάνω από το γόνατο του δεξιού.

Εισπνέουμε.

Εκπνέουμε, τραβάμε την μπάλα προς τον κορμό και παρατηρούμε τη διάταση του αριστερου απαγωγού-γλουτιαίου.



3

Κρατώντας την μπάλα

Ασκήσεις ενδυνάμωσης πυρήνα,
σπονδυλωτής κίνησης της σπονδυλικής στήλης.

3.1 Abdominal Breathing

A.Θ.: Ξαπλωμένοι ύπτια στη rest position με την μπάλα (μικρότερου μεγέθους, 45cm και μικρότερη) επάνω στην κοιλιά και τα χέρια να την κρατούν από το πλάι.

Εισπνέουμε μετρώντας τρεις χρόνους και φουσκώνουμε την κοιλιά. Η μπάλα ανεβαίνει προς τα επάνω, ενώ το στήρνο και η λεκάνη παραμένουν σταθερά και η μέση κάτω.

Εκπνέουμε και η κοιλιά και η μπάλα επιστρέφουν αργά στην αρχική θέση.

3.2 Ribcage Breathing

A.Θ.: Ξαπλωμένοι ύπτια στη rest position με την μπάλα (μικρότερου μεγέθους, 45cm και μικρότερη) επάνω στο θώρακα. Εισπνέουμε μετρώντας τρεις χρόνους, γεμίζουμε με αέρα το θώρακα διευρύνοντας τις πλευρές στο πλάι. Η μπάλα παραμένει σταθερή.

Εκπνέουμε και ο θώρακας αδειάζει, οι πλευρές επανέρχονται.



3.3 Little boat Breathing

A.Θ. Ξαπλωμένοι ύπτια με τα γόνατα λυγισμένα πάνω από την κοιλιά, την μπάλα πάνω στις κνήμες και τα χέρια να την κρατούν από το πλάι. Εισπνεούμε πιέζοντας ήπια τη μέση στο πάτωμα. Εκπνέουμε ανασηκώνοντας το κεφάλι και τραβώντας τον αφαλό μέσα και πάνω.



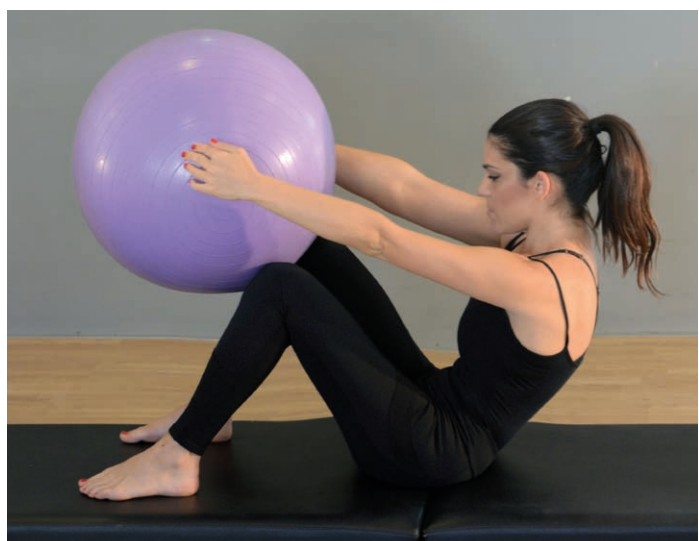
3.4 Ab curls

A.Θ: Ξαπλωμένοι ανάσκελα με την μπάλα επάνω στην κοιλιά και τα χέρια να την κρατούν από το πλάι. Εισπνέουμε. Εκπνέουμε ανασηκώνοντας κεφάλι και κορμό ταυτόχρονα με το μάζεμα της περιοχής αφαλού-περινέου, ως την περιοχή των ωμοπλάτων. Διατηρούμε τους ώμους σε απόσταση από τα αυτιά. Η μπάλα ρολλάρει προς τα γόνατα μαζί με την κίνηση.



3.5 Full ab

A.Θ.: Ξαπλωμένοι ανάσκελα με την μπάλα επάνω στην κοιλιά και τα χέρια να την κρατούν από το πλάι. Εισπνέουμε. Εκπνέουμε ανασηκώνοντας κεφάλι, κορμό και θώρακα μαζεύοντας ταυτόχρονα την περιοχή αφαλού-περινέου. Καθώς ανασηκώνεται ο κορμός η μπάλα κυλάει ως την κορυφή των γονάτων. Εισπνέουμε στη θέση. Στην εκπνοή κατεβαίνουμε ακολουθώντας την ίδια διαδρομή, Ή Εισπνεούμε επιστρέφοντας στην Α.Θ. Εκπνέουμε επαναλαμβάνοντας.



3.6 Waterfall.

A.Θ.: Ξαπλωμένοι ανάσκελα με την μπάλα επάνω στην κοιλιά και τα χέρια να την κρατούν από το πλάι.

Εισπνέουμε.

Εκπνέουμε ανασηκώνοντας κεφάλι, κορμό και θώρακα μαζεύοντας ταυτόχρονα την περιοχή αφαλού-περινέου. Η μπάλα κυλάει πάνω στο σώμα και τα πόδια και καταλήγει στο έδαφος δίπλα στα πέλματα.

Εισπνέουμε.

Εκπνέουμε ακολουθώντας την αντίστροφη πορεία ως την αρχική θέση.

Η άσκηση μπορεί να γίνει επίσης στη διάρκεια μιας αναπνοής σε αργό ρυθμό, αλλά με ροή. Το ανέβασμα θα γίνει στην εκπνοή.



3.7 Roll up prep.

Θέση α΄

A.Θ.: Ξαπλωμένοι στη θέση ανάπαυσης με τα χέρια πίσω από το κεφάλι να κρατούν την μπάλα.

Εισπνέουμε και η μπάλα, τα χέρια και το κεφάλι ανεβαίνουν κάθετα στους ώμους.

Οι ώμοι είναι ήπια τραβηγμένοι μακριά από τα αυτιά και η κοιλιά ενεργοποιημένη (θέση α΄).



Εκπνέουμε ανασκώνοντας την μπάλα τα χέρια και τον κορμό ως την καθιστή θέση.

Η περιοχή αφαλού-περινέου είναι μαζεμένη και η ωμική ζώνη χαλαρή.



Εισπνέουμε και ξαπλώνουμε αργά στο έδαφος ακολουθώντας την αντίστροφη πορεία, ως τη θέση α'.

Εκπνέουμε και το κεφάλι, τα χέρια και η μπάλα επιστρέφουν στην Α.Θ.



Παραλλαγή

1. Μπορεί να γίνει και με πόδια τεντωμένα στο πάτωμα.
2. Μετά την πρώτη εκπνοή, τεντώνουμε τον κορμό και χέρια προς τα επάνω.



3.8 Roll up

A.Θ.: Ξαπλωμένοι στη θέση ανάπαυσης με τα χέρια πίσω από το κεφάλι να κρατούν την μπάλα. Τα πόδια είναι τεντωμένα στο πάτωμα, ενωμένα και παράλληλα.

Εισπνέουμε και η μπάλα, τα χέρια και το κεφάλι ανεβαίνουν κάθετα στους ώμους. Οι ώμοι είναι ήπια τραβηγμένοι μακριά από τα αυτιά και η κοιλιά ενεργοποιημένη.



Εκπνέουμε και σταδιακά ανασηκώνεται ο κορμός.

Εισπνέουμε κάνοντας «βουτιά» μπροστά στη θέση spine stretch forward. Η μπάλα βρίσκεται στην ευθεία των χεριών και δεν ακουμπά στα πόδια.

Εκπνέουμε, ρολάρουμε σταδιακά στην Α.Θ. και ακουμπάμε κεφάλι, χέρια, μπάλα.

3.9 Rolling like a ball

A.Θ.: Καθισμένοι με τα πόδια μαζεμένα κοντά στον κορμό που είναι σε κάμψη. Τα χέρια στρογγυλά, αγκαλιάζουν τον κορμό από το πλάι και κρατούν τη μπάλα πιέζοντάς την πάνω τις κνήμες.

Εισπνέουμε διατηρώντας τη θέση και ρολάρουμε αργά πάνω στη σπονδυλική στήλη.



Τελική θέση.

Εκπνέουμε επιστρέφοντας στην Α.Θ.

Εκτελούμε ισάριθμες φορές και με αντίθετη αναπνοή.

Περιορισμένες επαναλήψεις σε άτομα με σκολίωση.



3.10 Single leg stretch

Α.Θ.: Ύπτια θέση με τα γόνατα λυγισμένα κοντά στο στήθος και την μπάλα να ακουμπάει στις κνήμες.

Εισπνέουμε ανασηκώνοντας τα χέρια και την μπάλα κάθετα στο ταβάνι.

Εκπνέουμε, σηκώνουμε το κεφάλι και φέρνουμε τα πόδια σε ορθή γωνία πάνω από την κοιλιά.

Εισπνέουμε και τεντώνουμε το δεξί πόδι προς το πάτωμα όσο επιτρέπει η σταθερότητα της λεκάνης .

Εκπνέουμε, τεντώνουμε το αριστερό πόδι και λυγίζουμε το δεξί.

Επαναλαμβάνουμε



3.11 Double leg stretch

Α.Θ.: Ύπτια θέση με τα γόνατα λυγισμένα κοντά στο στήθος και την μπάλα να ακουμπάει στις κνήμες.

Εισπνέουμε.

Εκπνέουμε ανασηκώνοντας τα χέρια μαζί με την μπάλα και τα πόδια σε γωνία 45 μοιρών από το πάτωμα. Οι βραχίονες είναι δίπλα στα αυτιά. Το πυελικό έδαφος και η κοιλιά είναι ενεργοποιημένα, ενώ τα χέρια και πόδια μακραίνουν.



Εισπνέουμε, επιστρέφουμε στην Α.Θ.

Εκπνέουμε, επανάληψη.

3.12 Teaser

Α.Θ.: Ξαπλωμένοι σε ύπτια θέση με τα χέρια πίσω από το κεφάλι και τη μπάλα ανάμεσα στα χέρια. Τα πόδια σε θέση τραπεζάκι με τους μηρούς και τις κνήμες ενωμένες.

Εισπνέουμε.



Εκπνέουμε και τα χέρια ερχονται κάθετα στο ταβάνι, ο κορμός αρχίζει να ρολλάρει προς τα πάνω ταυτόχρονα με την ενεργοποίηση της περιοχής του περινέου. Τα πόδια τεντώνουν στη θέση teaser.

Εισπνέουμε και επιστρέφουμε στην Α.Θ.

Εκπνέουμε και επαναλαμβάνουμε.

Μπορούμε να εκτελέσουμε την άσκηση και στις υπόλοιπες παραλλαγές του teaser (πόδια εξαρχής τεντωμένα, πλησιέστερα στο πάτωμα, με κίνηση ποδιών, χεριών ή εναλλάξ στη θέση, με εναλλαγή της θέσης της μπάλας από τα χέρια στα πόδια).



A person wearing black athletic wear is sitting on a large purple exercise ball. The background is a plain, light-colored wall. The text 'The Ball Syllabus' is overlaid on the image in white, with a white arc above the word 'Syllabus'.

**The Ball
Syllabus**

4

Ξαπλωμένοι με την κοιλιά πάνω στη μπάλα

Άσκησης για συντονισμό και χαλάρωση.

4.1 Navel to spine (Kegels)

Α.Θ.: Ξαπλώνουμε μπρούμυτα πάνω στην μπάλα με την περιοχή του αφαλού στο κέντρο της. Το κεφάλι μπορεί να είναι χαλαρό μπροστά ή να ακουμπά στο μάγουλο.



Τα χέρια βρίσκονται χαλαρά μπροστά, ακουμπούν στο πάτωμα και τα πόδια είναι λυγισμένα και ακουμπούν στο πάτωμα. Εισπνέουμε.

Εκπνέουμε και με το υπόλοιπο σώμα ήρεμο και σταθερό πραγματοποιούμε έντονο μάζεμα στην κοιλιά με τράβηγμα του αφαλού προς τη σπονδυλική στήλη.

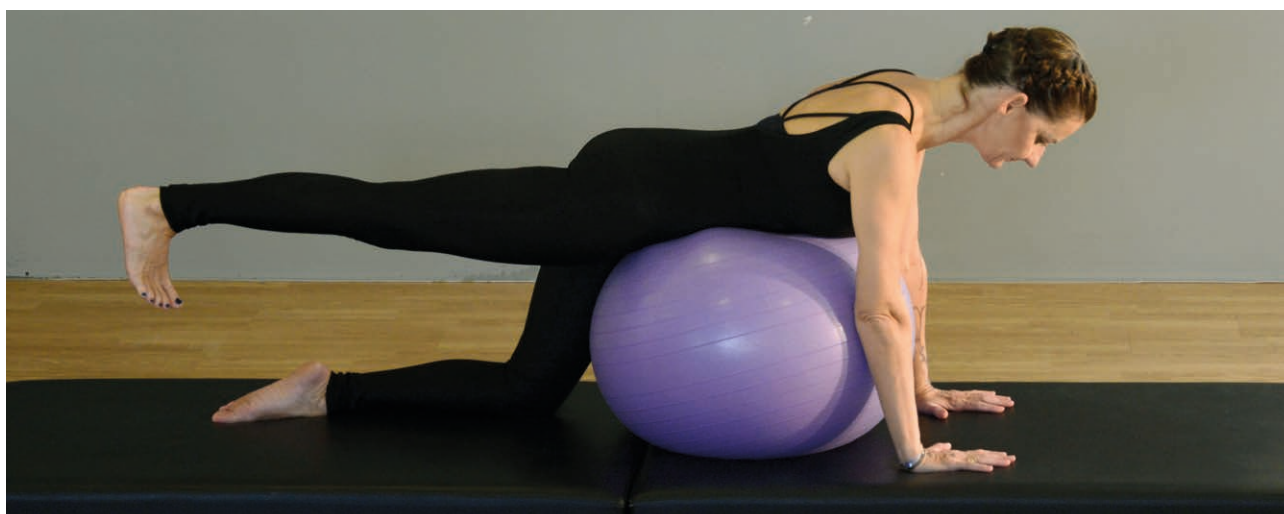
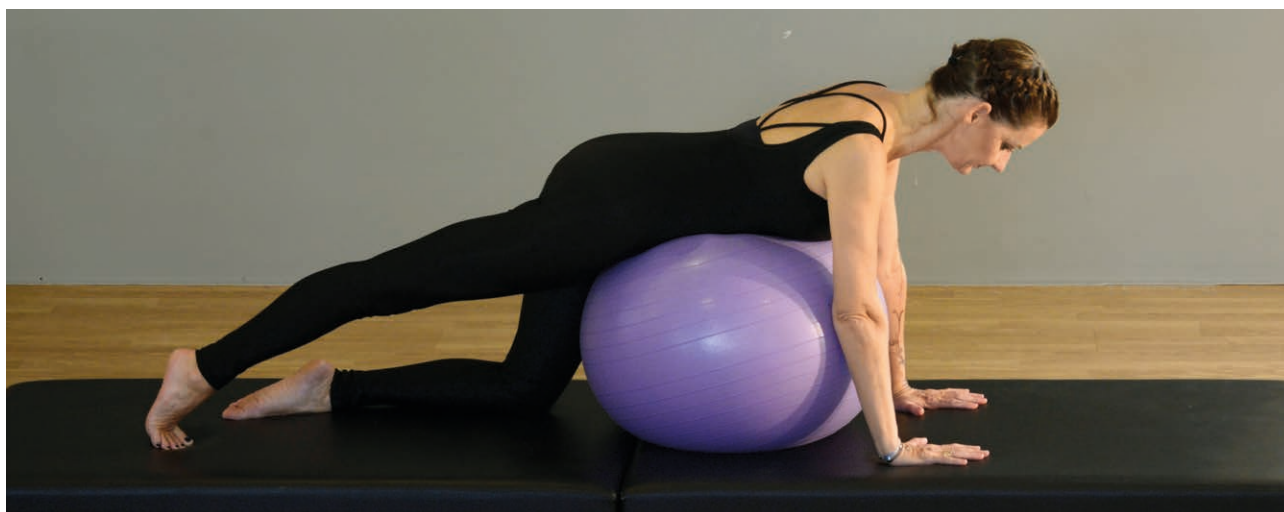
4.2 TABLE TOP με εκτάσεις χεριών

Α.Θ.: Ξαπλώνουμε μπρούμυτα πάνω στην μπάλα με την περιοχή του αφαλού περιπού στο κέντρο της. Εισπνέουμε.

Εκπνέουμε τραβώντας τον αφαλό προς τη σπονδυλική στήλη και σηκώνουμε εναλλάξ τα χέρια από την ωμοπλάτη.



4.3 TABLE TOP με εκτάσεις ποδιών



4.4 TABLE TOP με εκτάσεις χεριών και ποδιών εναλλάξ

A.Θ.: Ξαπλώνουμε μπρούμυτα πάνω στην μπάλα με την περιοχή του αφαλού περιπού στο κέντρο της.

Εισπνέουμε.

Στην εκπνοή τραβάμε τον αφαλό προς τη σπονδυλική στήλη διατηρώντας λεκάνη και κορμό σταθερούς και εκτείνουμε ταυτόχρονα δεξι πόδι και αριστερό χέρι παράλληλα με το πάτωμα .



Εισπνοή και επανερχόμαστε στην Α.Θ.

Εκπνοή -επανάληψη με αριστερο πόδι και δεξι χέρι.

Οι ασκήσεις 4.1-4.4 μπορούν να εκτελεστούν από τη τετραποδική θέση με χαλαρή πλάτη.

4.5 Arch forward and backward

Α.Θ.: Ξαπλώνουμε μπρούμυτα πάνω στην μπάλα με την περιοχή του αφαλού περίπου στο κέντρο της.

Με το σώμα ήρεμο πιέζουμε σταθερά με τα πόδια και κύλαμε πάνω στην μπάλα μεταφέροντας το βάρος προς τα εμπρός. Στη συνέχεια, σπρώχνουμε με τα χέρια και κυλάμε μεταφέροντας το βάρος προς τα πίσω.



Αναπνοή ελεύθερη.

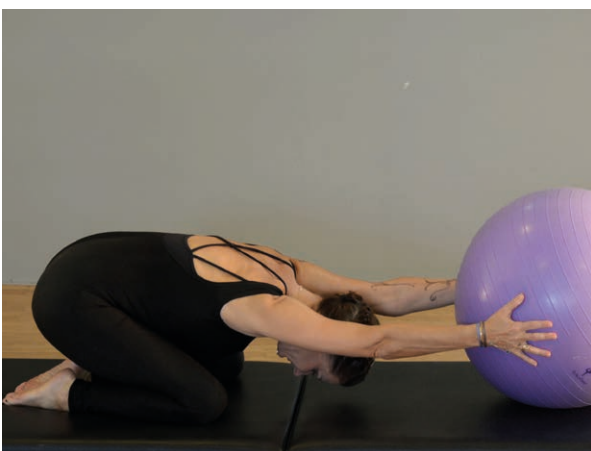
Κατα τον ίδιο τρόπο μπορούμε να εκτελέσουμε την άσκηση ξαπλωμένοι πάνω στην μπάλα σε ύπτια θέση.

4.6 Μέκκα

Α.Θ.: Γονατισμένοι με τους γλουτούς να ακουμπούν στις φτέρνες και τα χέρια τεντωμένα μπροστά με τη μπάλα ανάμεσα.

Εισπνέουμε και επιμηκύνουμε τον κορμό.

Εκπνέουμε και τεντώνουμε το δεξί χέρι ευθεία



μπροστά παρασύροντας τη δεξιά πλευρά του κορμού. Επαναλαμβάνουμε αριστερά.

Η ίδια άσκηση γίνεται επίσης με στροφή του κορμού και πλάγια μετακίνηση.

A person wearing black leggings is lying on their back on a white exercise ball. Their right leg is raised and bent at the knee, with the foot pointing towards the ceiling. Their left leg is extended horizontally to the right, resting on the ball. The background is a plain, light-colored wall. The floor is a light wood-grain surface. A black mat is visible in the bottom left corner.

The Ball Syllabus

5

Ξαπλωμένοι στην μπάλα

Πρόκειται για απαιτητική, πιο αθλητική σειρά ασκήσεων. Γυμνάζουν όλο το σώμα συνολικά και προϋποθέτουν καλό έλεγχο της αναπνοής και του κέντρου, συντονισμό και αντοχή.

Κυρίως για προχωρημένους μαθητές.

5.1 Plank (Σανίδα)

Α.Θ.: Όρθιοι, με την μπάλα ακουμπισμένη στις κνήμες λυγίζουμε ελαφρά τα γόνατα και αφήνουμε το σώμα να πέσει μπροστά.

«Κυλάμε» πάνω στην μπάλα, ώστε να ξαπλωσουμε πάνω της με τα χέρια στο πάτωμα κάθετα στους ώμους και τα πόδια πάνω στις κνήμες.

Όσο πιο κοντά στο σώμα φέρουμε την μπάλα διευκολύνουμε την κίνηση, ενώ όσο την απομακρύνουμε προς τα πέλματα τη δυσκολεύουμε.

Μπορούμε να μείνουμε σε αυτή τη θέση για μερικές αναπνοές κρατώντας το σώμα ενεργοποιημένο.



5.2 Plank με στήριξη των αγκώνων στο πάτωμα

Α.Θ.: Γονατισμένοι με τη μπάλα μπροστά στους μηρούς, ακουμπάμε τους πήχεις στο κέντρο της μπάλας.

Οι παλάμες είναι ενωμένες με τα δάχτυλα σφιχτά πλεγμένα μεταξύ τους.

Ελευθερώνουμε τα γόνατα και περπατάμε προς τα πίσω ώσπου να βρεθούμε στη σανίδα.

Μπορούμε να μείνουμε σε αυτή τη θέση για μερικές αναπνοές κρατώντας το σώμα ενεργοποιημένο.

5.3 Push up

A.Θ.: Από τη θέση σανίδα ρολλάρω την μπάλα στους μηρούς (basic) ή κάτω από τα γόνατα (intermediate) ή στους αστραγάλους (advance).

Εισπνέουμε και λυγίζουμε τους αγκώνες κρατώντας το σώμα σταθερό με μαζεμένη την κοιλιά και ενεργοποιημένη την περιοχή της πλάτης και των γλουτών.



Εκπνέουμε και τεντώνουμε τους αγκώνες σπρώχνοντας το πάτωμα.

5.4 Leg Lifts

A.Θ.: Σανίδα ή σανίδα με στήριξη στους αγκώνες. Πόδια πάνω στη μπάλα. Τα δάχτυλα πιέζουν τον τοίχο. Οκορμός αγκαλιάζει την μπάλα.

Εισπνέουμε

Εκπνέουμε με το σώμα ενεργοποιημένο στην περιοχή του κέντρου.

Ανασηκώνουμε το δεξί πόδι ενώ το γόνατο είναι τεντωμένο, η λεκάνη σταθερή και το βάρος μοιρασμένο εξίσου στα δύο χέρια.



Εισπνέουμε ενώ το πόδι επιστρέφει στην Α.Θ.

Εκπνέουμε και επανάληψη με το αριστερό πόδι.



5.5 The pike

Α.Θ.: Σανίδα με τη μπάλα στις κνήμες.

Εισπνέουμε

Εκπνέουμε με μαζεμένη την κοιλιά και ενεργοποιημένο όλο το σώμα, διπλώνουμε το σώμα στα δύο σηκώνοντας τη λεκάνη όσο γίνεται ψηλότερα.

Παραλλαγές

Η λεκάνη χαμηλότερα, τα πόδια σε παράλληλη θέση με το πάτωμα.
Από την προηγούμενη θέση, άνοιγμα ποδιών.



5.6 The shell

A.Θ.: Θέση σανίδα με στήριξη πάνω στην μπάλα κατά προτίμηση από τα γόνατα και κάτω. Οι παλάμες βρίσκονται στο έδαφος κάτω από τους ώμους.

Εισπνέουμε.

Εκπνέουμε με τα χέρια σταθερά, λυγίζουμε τα γόνατα και ερχόμαστε γονατιστοί στο κέντρο της μπάλας.

Επαναλαμβάνουμε.

Μπορούμε να πραγματοποιήσουμε μεγάλο αριθμό συνδυαστικών ασκήσεων βασισμένων στις τρεις προηγούμενες.



5.7 Diagonal plank extensions

A.Θ.: Θέση σανίδα με στήριξη πάνω στην μπάλα κατά προτίμηση από τα γόνατα και κάτω. Στήριξη στους πήχεις. (παλάμες πλεγμένες ή ελευθερες)

Εισπνέουμε.

Εκπνέουμε και με τις παλάμες σταθερές λυγίζουμε τα χέρια δίπλα στον κορμό. Ταυτόχρονα τα πόδια ανοίγουν στο άνοιγμα της λεκάνης.

Εισπνέουμε και επανερχόμαστε στην Α.Θ.

Ως παραλλαγή, μπορούμε να εκτελέσουμε swimming legs ή Charlie Chaplin legs.



5.8 Grasshopper

Α.Θ. Σανίδα

Εισπνέουμε

Εκπνοή :

Ταυτόχρονα με γρηγορο λύγισμα των αγκώνων και μεταφορά του κέντρου βάρους μπροστα, ο κορμός γλιστρά σε θέση διαγώνιας σανίδας. Τα πόδια ανοίγουν στο άνοιγμα των ώμων.

Εισπνέοντας, με τα γόνατα σε ήπια έξω στροφή (τύπου attitude) σταυρώνουμε τα πόδια τρεις φορές .

Εκπνέοντας, τεντώνουμε τα πόδια στην ίδια θέση (πλάγια σανίδα).

Εισπνέουμε και επανερχόμαστε στην Α.Θ. και

Στην εκπνοή επαναλαμβάνουμε.



Παραλλαγές

Στη δεύτερη εισπνοή της προηγούμενης άσκησης, τα πόδια τεντωμένα 'χτυπούν' μεταξύ τους στον αστράγαλο, τρεις φορές, κλείνουν στη θέση pilates V και ξανανοίγουν κλπ. (changment, batterie, echappe, jetes)

ΜΕ ΣΤΗΡΙΞΗ ΠΟΔΙΩΝ ΣΤΟΝ ΤΟΙΧΟ

5.9 Frog

Α.Θ. Γονατισμένοι με τις παλάμες να πιέζουν τη μπάλα την κοιλιά να την ακουμπά και τα πέλματα σε θέση pilates V να σπρώχνουν τον τοίχο.

Εισπνέουμε

Στην εκπνοή τα πέλματα σπρώχνουν τον τοίχο, τα γόνατα τεντώνουν (saute) και το σώμα γλιστρά πάνω στη μπάλα ως τη θέση Σανίδα με τις παλάμες να ακουμπούν το πάτωμα.

Στην εκπνοή, επιστρέφουμε στην Α.Θ. δίνοντας ώθηση από τις παλάμες.



5.10 Swan Preparation

Α.Θ.: Ξαπλωμένοι με την κοιλιά πάνω στη μπάλα. Τα πόδια λυγισμένα, σε θέση pilates V (ή και παράλληλα) με τα δάχτυλα να πιέζουν τον τοίχο.



Το κεφάλι χαλαρό μπροστά, τα χέρια σε θέση diamond πιέζουν τη μπάλα.

Στην Εισπνοή οι παλάμες δίνουν επίπλέον ώθηση στη μπάλα, ο κορμός εκτείνεται διαγώνια, τα γόνατα τεντώνουν.

Στην εκπνοή, επανερχόμαστε στην Α.Θ.

Παραλλαγές

Τα χέρια τεντώνουν επάνω με τους βραχίονες δίπλα στα αυτιά και τις παλάμες αντικρουστά

Ο κορμός σε μεγάλη έκταση πίσω (cambre).



Τα πόδια σε μικρό άνοιγμα (2η θέση του μπαλέτου)



Παραλλαγές στις θέσεις-κινήσεις χεριών και ωμικής ζώνης (por des bras)



5.11 Swan

Η προηγούμενη άσκηση με τα πόδια να ακουμπούν στο πάτωμα.

5.12 Swan dive preparation

Α.Θ.: Ξαπλωμένοι με την κοιλιά πάνω στη μπάλα. Τα πόδια λυγισμένα, σε θέση pilates V με τα δάχτυλα να πιέζουν τον τοίχο. Το κεφάλι χαλαρό μπροστά, τα χέρια σε θέση diamond πιέζουν τη μπάλα.

Εισ- Οι πάλαμες δίνουν επί πλέον ώθηση στη μπάλα, ο κορμός εκτείνεται διαγώνια, τα γόνατα τεντώνουν.

Εκπ-Ο κορμός συνεχίζει να μακραίνει και αρχίζει να εκτείνεται. Τα χέρια τεντώνουν με τους βραχίονες δίπλα στα αυτιά, τα γόνατα λυγίζουν.

5.13 Full Swan Dive

Α.Θ.: Ξαπλωμένοι με την κοιλιά πάνω στη μπάλα. Τα πόδια λυγισμένα, σε θέση pilates V ή και λίγο πιο ανοιχτά (μικρή 2η θέση του μπαλέτου) με τα δάχτυλα να πιέζουν τον τοίχο. Το κεφάλι χαλαρό μπροστά, τα χέρια σε θέση diamond πιέζουν τη μπάλα.

Εισ-Οι πάλαμες δίνουν επί πλέον ώθηση στη μπάλα, ο κορμός εκτείνεται διαγώνια, τα γόνατα τεντώνουν. Τα χέρια τεντώνουν με τους βραχίονες δίπλα στα αυτιά.

Εκπ- Τα γόνατα λυγίζουν, ο κορμός συνεχίζει να εκτείνεται. Τα χέρια κάθετα στο ταβάνι, ανοιχτά στο πλάι ή σε συνδυασμό.



**The Ball
Syllabus**

6

Μπάλα ανάμεσα στα πόδια

Σε αυτή τη σειρά ασκήσεων χρησιμοποιούμε κατά προτίμηση μικρότερη μπάλα (35cm ή soft ball).

6.1 Bend and stretch

A.Θ.: Ξαπλωμένοι στη θέση ανάπαυσης με τη μπάλα ανάμεσα στους αστραγάλους και τα γόνατα λυγισμένα.

Εισπνέουμε.



Εκπνέουμε διατηρώντας τη σταθερότητα της λεκάνης και τη θέση της σπονδυλικής στήλης.

Τεντώνουμε τα γόνατα σε 45° από το πάτωμα ή και χαμηλότερα αν έχουμε τη δυνατότητα.



Η άσκηση μπορεί να πραγματοποιηθεί και με τον κορμό ανασηκωμένο και με στήριξη στους αγκώνες.

6.2 Side to side

Α.Θ.: Ξαπλωμένοι στη θέση ανάπαυσης με τη μπάλα ανάμεσα στους αστραγάλους και τα γόνατα τεντωμένα.

Εισπνέουμε

Εκπνέουμε διατηρώντας λεκάνη και κορμό σταθερό, μεταφέρουμε τα πόδια δεξιά πιέζοντας την μπάλα. (Κίνηση από τα ισχία).

Επαναλαμβάνουμε αριστερά.



6.3 Twist

Α.Θ.: Ξαπλωμένοι στη θέση ανάπαυσης με την μπάλα ανάμεσα στα γόνατα.

Εισπνέουμε διατηρώντας τη σταθερότητα της λεκάνης και τη θέση της σπονδυλικής στήλης. Τεντώνουμε τα γόνατα σε 45° από το πάτωμα ή και χαμηλότερα αν έχουμε τη δυνατότητα.

Εκπνέουμε διατηρώντας τη θέση και τα γόνατα καλά τεντωμένα και πιέζοντας ήπια την μπάλα φέρνουμε το δεξί πόδι προς τα επάνω και το αριστερό προς τα κάτω.

Εισπνέουμε επαναφέροντας τα πόδια σε παράλληλη μεταξύ τους θέση.

Εκπνέουμε επαναλαμβάνοντας τη στροφή με το αριστερό πόδι από πάνω.

Παραλλαγές

Η άσκηση μπορεί να πραγματοποιηθεί επίσης με τον κορμό ανασηκωμένο με στήριξη στους αγκώνες και σε συνδυασμό με κοιλιακό.



6.4 Adduction (Ball squeeze)

Α.Θ.: Ξαπλωμένοι στη θέση ανάπαυσης με τη μπάλα ανάμεσα στα γόνατα.

Εισπνέουμε

Εκπνέουμε πιέζοντας την μπάλα για 3-5 χρόνους με τα δύο πόδια ή εναλλάξ.

Παραλλαγή

Η άσκηση μπορεί να συνδυαστεί με βασικό κοιλιακό και πλάγιους.

6.5 Teaser

Α.Θ.: Ξαπλωμένοι ανάσκελα με την μπάλα ανάμεσα στους αστραγάλους, τα πόδια τεντωμένα σε αμβλεία γωνία και τα χέρια σε ανάταση με τους βραχίονες δίπλα στα αυτιά.

Εισπνέουμε και τα χέρια ανεβαίνουν κάθετα στους ώμους με τις παλάμες αντικριστές.

Εκπνέουμε και ο κορμός ανεβαίνει σε θέση V αργά και ελεγχόμενα. Τα πόδια παραμένουν σταθερά.

Εισπνέουμε ενώ ο κορμός επιστρέφει αργά στην Α.Θ.



Εκπνέουμε και τα χέρια επιστρέφουν στην Α.Θ.

Παραλλαγές

Υπάρχουν πολυάριθμες παραλλαγές που διευκολύνουν ή προσθέτουν βαθμό δυσκολίας στην άσκηση, όπως και στο mat.

Για παράδειγμα: τα πόδια λυγισμένα με την μπάλα ανάμεσα στα γόνατα, τα πόδια λυγισμένα με την μπάλα ανάμεσα στους αστραγάλους τεντώνουν στην πρώτη εκπνοή, η μπάλα ανάμεσα στα χέρια, χορογραφημένη κίνηση χεριών κλπ.



Εξέλιξη της ίδιας άσκησης είναι το can can και οι παραλλαγές του. (Can-can extentions,torso circles κλπ)

6.6 Roll over

Α.Θ.: Ξαπλωμένοι ανάσκελα με τα πόδια τεντωμένα κάθετα στο ταβάνι και τη μπάλα ανάμεσα στους αστραγάλους. Τα χέρια ανοιχτά δίπλα στο σώμα με τις παλάμες προς τα κάτω.

Εισπνέουμε και τα χέρια πιέζουν ήπια το έδαφος .

Εκπνέουμε με ενεργοποιημένο το κέντρο του σώματος, ενώ αργά και ελεγχόμενα αρχίζουμε να φέρνουμε τα πόδια προς τον κορμό και πίσω από το κεφάλι. Η λεκάνη παρασύρεται από την κίνηση. Στην τελική θέση η μπάλα ακουμπά στο πάτωμα.

Εισπνέουμε.

Εκπνέουμε με σταδιακή, αργή και ελεγχόμενη επαναφορά στην Α.Θ.



6.7 Vole

Α.Θ.: Ξαπλωμένοι ανάσκελα με τα πόδια τεντωμένα κάθετα στο ταβάνι και την μπάλα ανάμεσα στους αστραγάλους.

Τα χέρια είναι τεντωμένα πίσω από το κεφάλι με τους βραχίονες δίπλα στα αυτιά.

Με ελεύθερη αναπνοή, πετάμε τη μπάλα από τα πόδια στα χέρια και αντίστροφα για μερικές επαναλήψεις (10-20).



Παραλλαγές

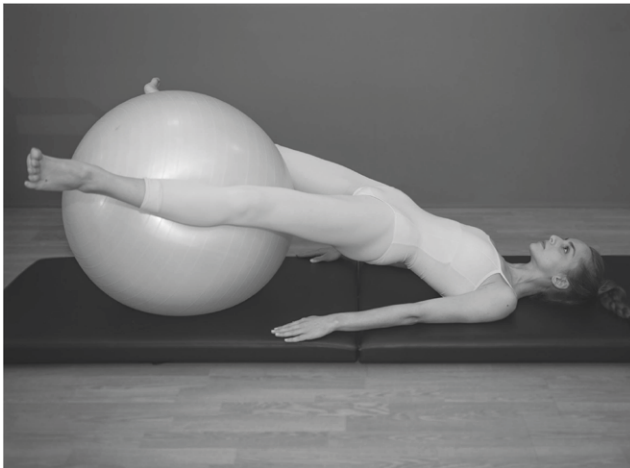
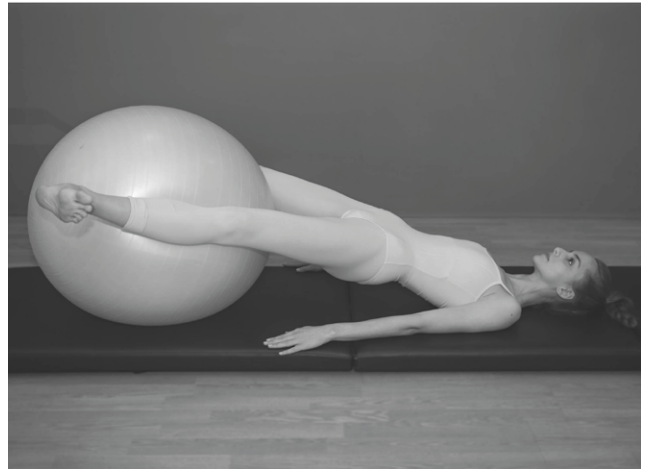
Ο κορμος ανασηκώνεται στη θέση του άκοιλιακού και επιστρέφει, ή παραμένει σ' αυτή τη θέση.



6.8 Bridging (PBT)

Α.Θ. Ξαπλώνουμε σε ύπτια θέση με τη μπάλα ανάμεσα στα πόδια ,όσο πιο κοντά στο πυελικό έδαφος.Τα πόδια σε έξω στροφή αγκαλιάζουν τη μπάλα. Γλουτοί και προσαγωγοί ενεργοποιημένοι.

Εισπνέουμε



Στην εκπνοή Σηκώνουμε αργά τη λεκάνη τεντώνοντας τα γόνατα.

Στην εισπνοή flex-point.

Στην εκπνοή επιστρέφουμε αργά στην Α.Θ.



**The Ball
Syllabus**

7

Καθισμένοι με τις παλάμες πάνω στη μπάλα

Ιδανική θέση για διάταση της Ο.Μ.Σ.Σ.
σε άτομα που δεν μπορούν να γονατίσουν.

7.1 Καθιστή Μέκκα

Α.Θ.: Καθισμένοι σε скаμνί με τα πόδια ανοιχτά λίγο περισσότερο από το άνοιγμα της λεκάνης, γόνατα και πέλματα ευθυγραμμισμένα. Οι παλάμες βρίσκονται πάνω στην μπάλα.

Εισπνέουμε μακραίνοντας τη σπονδυλική στήλη.

Εκπνέουμε αργά συνεχίζοντας να μακραίνουμε τη σπονδυλική στήλη, σπρώχνουμε τη μπάλα προς τα εμπρός παρασύροντας και τον κορμό ώσπου να βρεθεί σε θέση παράλληλη με το πάτωμα.



Εισπνέουμε επαναφέροντας αργά.

Εκπνέουμε και επαναλαμβάνουμε.

7.2 Καθιστη Μέκκα με πλάγια κάμψη

Α.Θ.: Καθισμένοι σε скаμνί με τα χέρια πάνω στην μπάλα και τον κορμό σε κάμψη σε θέση παράλληλη με το πάτωμα.

Εισπνέουμε.

Εκπνέοντας και μετακινούμε την μπάλα προς τα δεξιά παρατηρώντας τη διάταση στην αριστερή πλευρά του κορμού.

Εισπνέοντας επιστρέφουμε στην Α.Θ.

Επανάληψη προς τα αριστερά.



7.3 Καθιστή Μέκκα με στροφή

Α.Θ.: Καθισμένοι σε скаμνί με τα χέρια πάνω στην μπάλα και τον κορμό σε κάμψη σε θέση παράλληλη με το πάτωμα.

Εισπνέουμε

Εκπνέοντας μετακινούμε τον κορμό προς τα δεξιά ωθώντας τη δεξιά ωμοπλάτη πίσω και την αριστερή μπροστά (στροφή κορμού).

Το δεξί χέρι σηκώνεται.

Εισπνέουμε και επιστρέφουμε στην Α.Θ.

Επανάληψη προς τα αριστερά.



A woman in a black leotard is shown from the chest down, holding two pink dumbbells. A purple resistance band is visible on her right arm, and a white ball is at the bottom of the frame. The background is a solid grey color.

The Ball Syllabus

8

Όρθια θέση με την μπάλα στον τοίχο

Η αρχική θέση σε αυτή τη σειρά ασκήσεων είναι όρθια με την μπάλα ανάμεσα στην πλάτη (περιοχή ωμοπλάτων) και τον τοίχο. Δε ρίχνουμε το βάρος στην μπάλα, απλώς τη στηρίζουμε και αισθανόμαστε το πίσω μέρος του σώματος ενεργό.

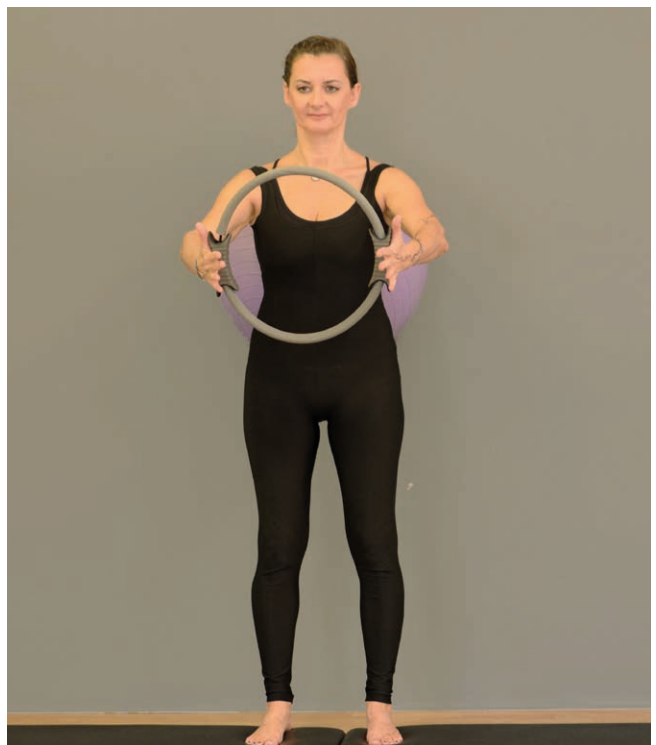
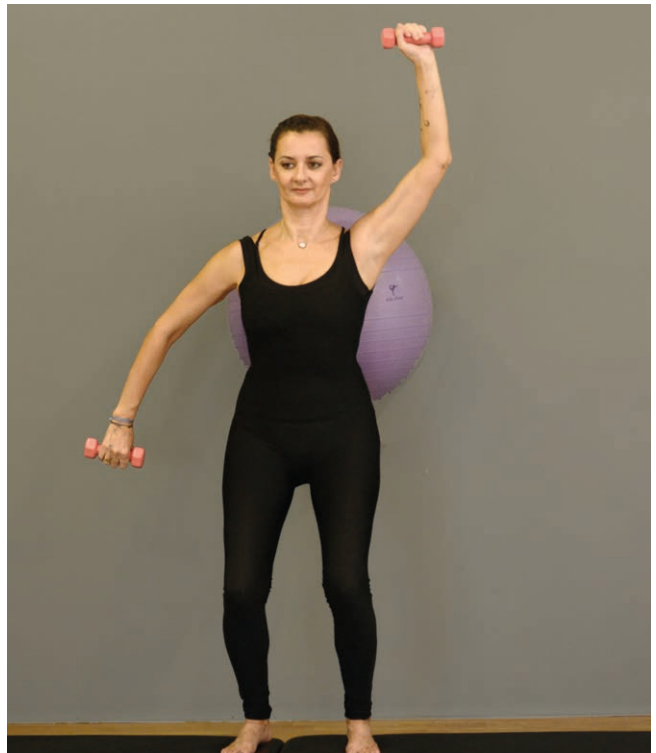
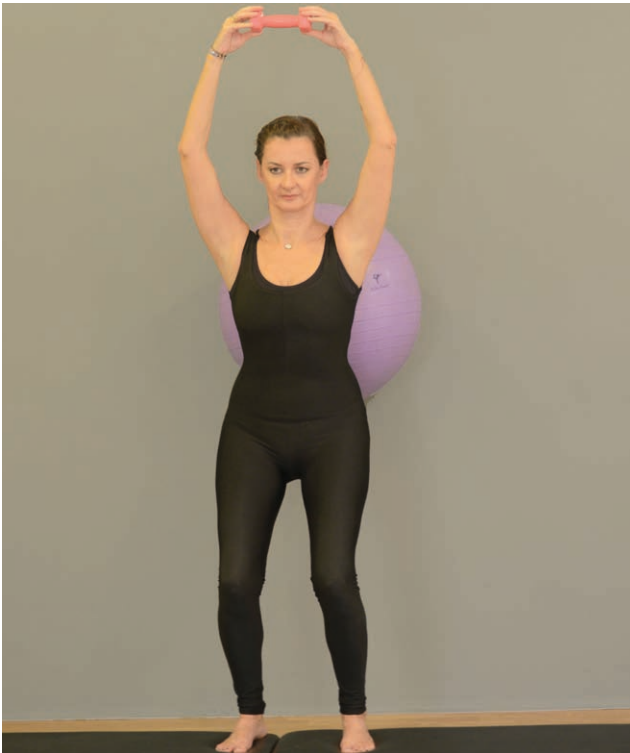
Δίνουμε προσοχή στον κάθετο άξονά μας.



Από εδώ πραγματοποιούμε λύγισμα-τέντωμα ποδιών από διαφορες θέσεις, ακροστασία (relevé),ισορροπία σε ένα πόδι.

Ριές σε παράλληλη, φυσική 1η, φυσική 2η θέση ή και σε θέσεις en dehors για χορευτές.

Μπορούμε να συνδυάσουμε με demi point, όπως επίσης με λάστιχα, βάρη, δαχτυλίδι κ.λπ. για τα χέρια.



A person wearing black leggings is balancing on a white exercise ball with their right foot. The background is a plain, light-colored wall.

The Ball Syllabus

9

**Όρθια θέση πάνω στην μπάλα
(κυρίως χορευτές) PBT**

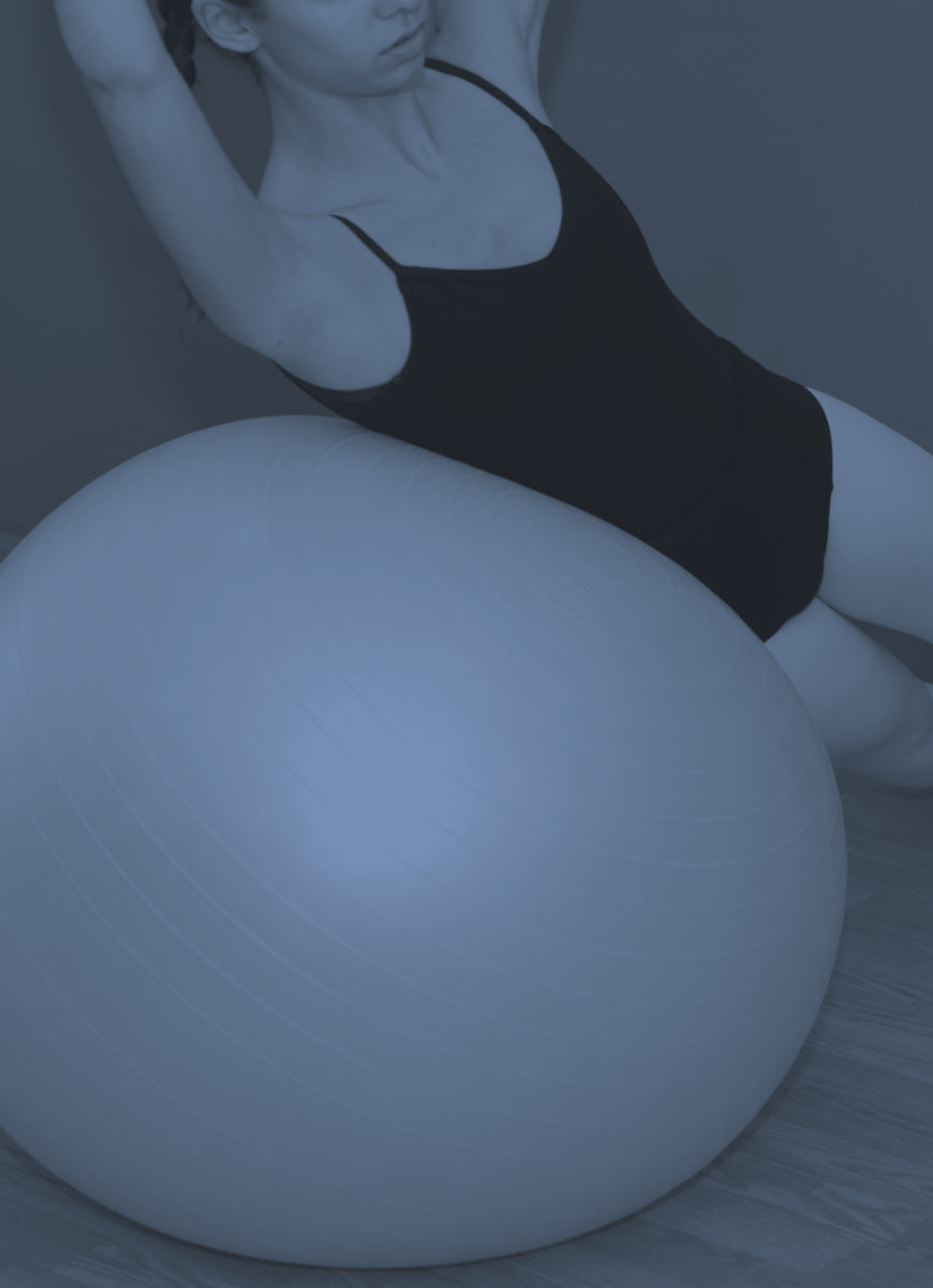
Fondus, tirbouson, a la second, arabesque, ecarte κλπ.

Βασικές κινήσεις του μπαλέτου με χρήση της μπάλας.

Έλεγχος, ισορροπία, αντανakλαστικά, νευρομυϊκή συναρμογή, ενσωμάτωση-αυτοματοποίηση κίνησης.







10

Πλάγια στήριξη

10.1 Mermaid (soft ball)

A.Θ. Καθισμένοι στο πάτωμα με τα πόδια λυγισμένα και στραμένα δεξιά, το δεξί χέρι στο πλάι και το αριστερό τεντωμένο με την παλάμη πάνω στη μπάλα.

Εισπνέουμε

Στην εκπνοή διατηρώντας τα καθιστικά οστά στο έδαφος κάμπουμε τον κορμό προς τα αριστερά κυλώντας τη μπάλα στο πλάι.

Στην εισπνοή επανερχόμαστε στην Α.Θ.

10.2 Mermaid Obliques (soft ball)

A.Θ. Καθισμένοι στο πάτωμα με τα πόδια λυγισμένα και στραμένα δεξιά, τον κορμό στραμένο αριστερά και τα δύο χέρια πάνω στη μπάλα.

Εισπνέουμε

Στην εκπνοή διατηρώντας τη θέση της λεκάνης τεντώνουμε τον κορμό και τα χέρια στην ευθεία της μπάλας.

Στην εισπνοή επανερχόμαστε στην Α.Θ.

10.3 Side stretch

Α.Θ. Γονατίζουμε με την μπάλα να ακουμπά στον δεξί μηρό και το αριστερό τεντωμένο στο πλάι στην ευθεία της λεκάνης.το δεξι χέρι ακουμπά στη μπάλα ,το αριστερό ανοιχτό στο πλάι στην ευθεία του ώμου.

Εισπνέουμε.

Στην εκπνοή γλιστράμε στη μπάλα με τον κορμό να εφάπτεται πάνω της. Όλη η αριστερή πλευρά διατείνεται και το αριστερό χέρι έρχεται σε παράλληλη θέση με το πάτωμα.

Εισπνέοντας επιστρέφουμε στην Α.Θ. ακολουθώντας την αντίθετη διαδρομή.



Παραλλαγές

Με τα δύο πόδια να ακουμπούν στον τοίχο, εκτελούμε πλάγιο κοιλιακό.

10.4 Side stretch (Graham)

A.Θ. Με τα δύο πόδια να ακουμπούν στον τοίχο και τη δεξιά πλευρά του κορμού να στηρίζεται στη μπάλα

Εισπνέουμε ανοίγωντας τα χέρια στο πλάι

Εκπνέουμε στρίβοντας τον κορμό και φέρνοντας τον σε παράλληλη θέση με το πάτωμα.



10.5 Side leg lift

A.Θ.: Ξαπλωμένοι στο αριστερό πλευρό με τα πόδια τεντωμένα και την μπάλα ανάμεσα στους αστραγάλους σε παράλληλη θέση ή σε φυσική έξω στροφή. Το αριστερό χέρι διπλωμένο κάτω από το αριστερό αυτί και το δεξί μπροστά στον κορμό κατα το δυνατόν χωρίς βάρος.



Εισπνέουμε και μακραίνουμε τη σπονδυλική στήλη.

Εκπνέουμε ανασηκώνοντας τα δύο πόδια από το έδαφος και πιέζοντας την μπάλα ως το σημείο που δεν επηρεάζεται η σπονδυλική στήλη.

10.6 Side Leg and body lifts

Α.Θ.: Ξαπλωμένοι στο αριστερό πλευρό με τα πόδια τεντωμένα και την μπάλα ανάμεσα στους αστραγάλους σε παράλληλη θέση ή σε φυσική έξω στροφή. Το αριστερό χέρι τεντωμένο κάτω από το αριστερό αυτί και το δεξί μπροστά στον κορμό κατα το δυνατόν χωρίς βάρος.

Εισπνέουμε ανασηκώνοντας τα δύο πόδια από το έδαφος πιέζοντας την μπάλα ως το σημείο που δεν επηρεάζεται η σπονδυλική στήλη.

Εκπνέουμε και κατεβάζουμε τα πόδια στην Α.Θ. ενώ ταυτόχρονα σηκώνουμε τον κορμό από το έδαφος ως το σημείο που μας επιτρέπει η σταθερότητα της λεκάνης.

10.7 Attitude

Α.Θ. Ξαπλωμένοι στο αριστερό πλευρό με το αριστερό χέρι τεντωμένο στο πάτωμα κάτω από το αριστερό αυτί, τη δεξιά παλάμη μπροστά στην κοιλιά, το αριστερό πόδι τεντωμένο στην ευθεία του κόκκυγα και το δεξί λυγισμένο πίσω από τον κορμό με την μπάλα ανάμεσα στον μηρό και την γάμπα.

Εισπνέουμε



Στην εκπνοή διατηρώντας τη λεκάνη σταθερή μεταφέρουμε τον μηρό προς την κοιλιά.

Παραλλαγές

1. Πιέζουμε τη μπάλα κατά την εκπνοή.
2. Ανεβοκατεβάζουμε το πόδι από και προς το πάτωμα .



**The Ball
Syllabus**

11

**Soft ball under body
(pelvis or back)**

11.1 Abdominal A

A.Θ. Εδραία θέση με τα γόνατα λυγισμένα και τα πέλματα να ακουμπούν στ ο πάτωμα. Η μπάλα σταθερά τοποθετημένη πίσω από τη μέση. Χέρια τεντωμένα μπροστά στο ύψος των ώμων.

Εισπνέουμε

Με την εκπνοή ξαπλώνουμε πάνω στη μπάλα ως τη γραμμή των ωμοπλατών

Εισπνέοντας επιστρέφουμε στην Α.Θ.



11.2 Obliques

A.Θ. Εδραία θέση με τα γόνατα λυγισμένα και τα πέλματα να ακουμπούν στο πάτωμα. Η μπάλα σταθερά τοποθετημένη πίσω από τη μέση.

Χέρια τεντωμένα μπροστά στο ύψος των ώμων.

Εισπνέουμε

Με την εκπνοή ξαπλώνουμε με ταυτόχρονη στροφή του κορμού αριστερά.

Εισπνέουμε επιστρέφοντας στην Α.Θ.

Με την εκπνοή επαναλαμβάνουμε δεξιά.



11.3 Tiny steps

A.Θ. Ξαπλωμένοι ύπτια με τη μπάλα κάτω από το ιερό οστό.

Τα χέρια, δίπλα στον κορμό ήπια πιέζουν το πάτωμα.

Εισπνέουμε

Στην εκπνοή ανασηκώνουμε το δεξί πόδι από το ισχίο διατηρώντας τη λεκάνη σταθερή.



11.4 Leg Lifts.

A.Θ. Ξαπλωμένοι ύπτια με τη μπάλα κάτω από το ιερό οστό.

Τα χέρια, δίπλα στον κορμό ήπια πιέζουν το πάτωμα. Τα πέλματα πατούν.

Εισπνέουμε τεντώνοντας τα δύο πόδια ενωμένα κάθετα στο ταβάνι.

Στην εκπνοή κατεβάζουμε τα δύο πόδια προς το πάτωμα διατηρώντας κορμό και λεκάνη σταθερά.



Side to side / frog / hollywood / Scissors / Circles / Grand Battements / Bicycle



A person wearing black leggings is holding a large, purple, ribbed exercise ball with their feet. The ball is positioned in the upper half of the frame, and the person's legs are spread wide, supporting it from below. The background is a solid, dark grey color.

**The Ball
Syllabus**

12

Virtuoso fun

Πρόκειται για ιδιαίτερα απαιτητικές ασκήσεις για πολύ προχωρημένους μαθητές.

Οι ασκήσεις αυτές πρέπει απαραίτητα να εκτελούνται με την παρουσία του δασκάλου και δίπλα σε σταθερό σημείο στήριξης.

12.1 Kneeling on the ball

Α.Θ.: Στεκόμαστε μπροστά στην μπάλα με λυγισμένα γόνατα και τις παλάμες να την πιέζουν σταθερά, αναπνέοντας ελεύθερα.

Ανεβαίνουμε με τα γόνατα στη μπάλα σπρώχνοντας τη μαλακά μπροστά.

Τα πέλματα σε θέση flex πιέζουν κόντρα στην μπάλα και παρέχουν έτσι επιπλέον στήριξη.

Αφήνουμε προσεκτικά τα χέρια από την μπάλα και σταδιακά ευθυγραμμίζουμε τον κορμό ώσπου να έρθει σε θέση κάθετη στο πάτωμα.

Όταν αποκτήσουμε σιγουριά στη θέση αυτή μπορούμε να προσθέσουμε και κίνηση χεριών (και με αλτήρες).



12.2 Standing on the ball

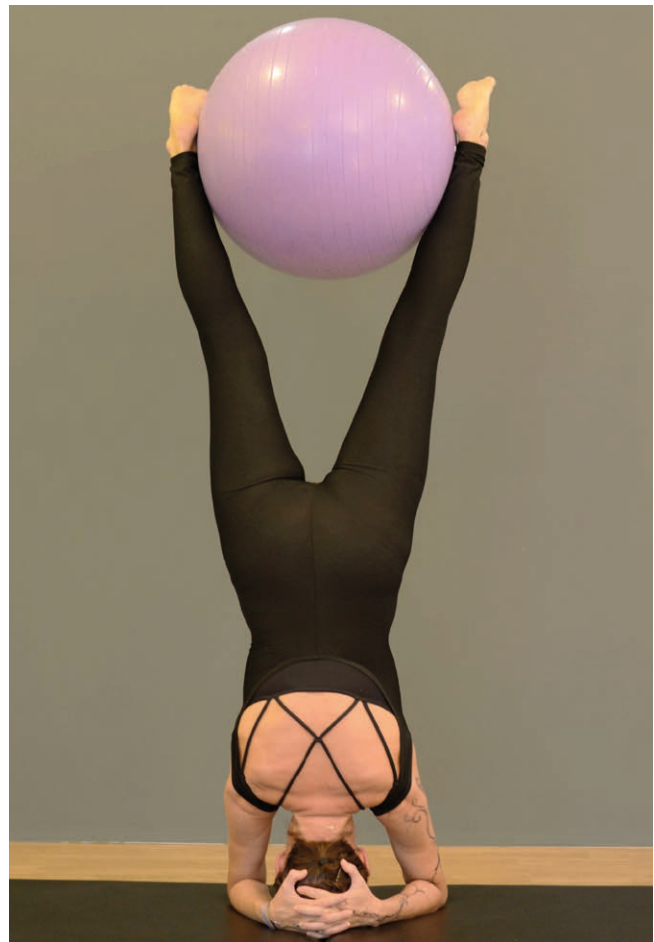
A.Θ.: Στεκόμαστε μπροστά στην μπάλα με λυγισμένα γόνατα και τις παλάμες να την πιέζουν σταθερά, αναπνέοντας ελεύθερα.

Με ελεύθερη αναπνοή πατάμε ένα ένα πελμα στη θέση που στην προηγούμενη άσκηση ήταν το γόνατο.

Αργά τεντώνουμε τα γόνατα και ευθυγραμμίζουμε τον κορμό.

Ισορροπία και λύγισμα-τέντωμα γονάτων.

12.3 Sirsasana

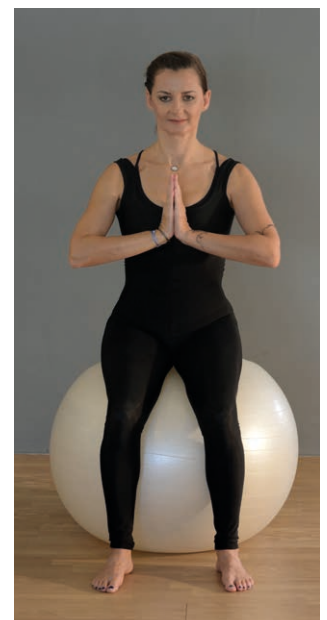
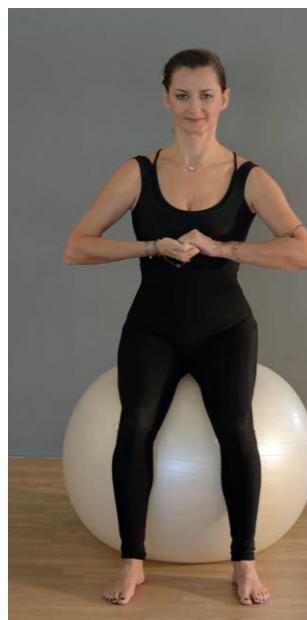
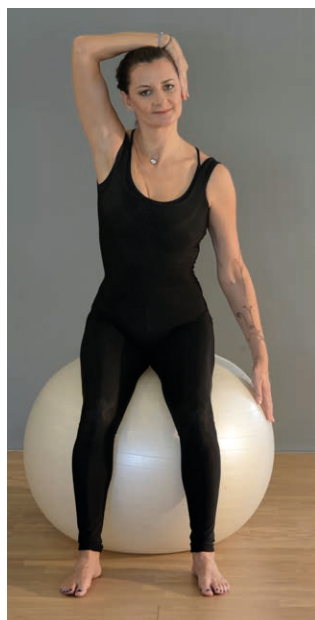
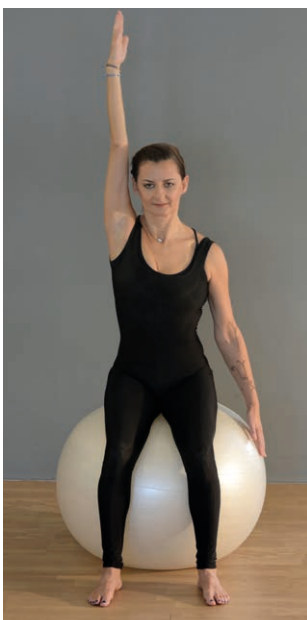
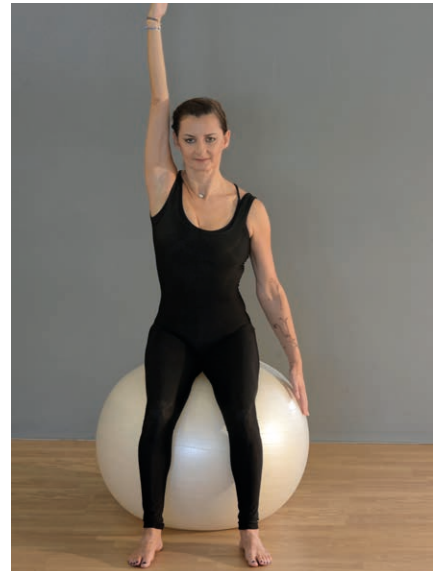
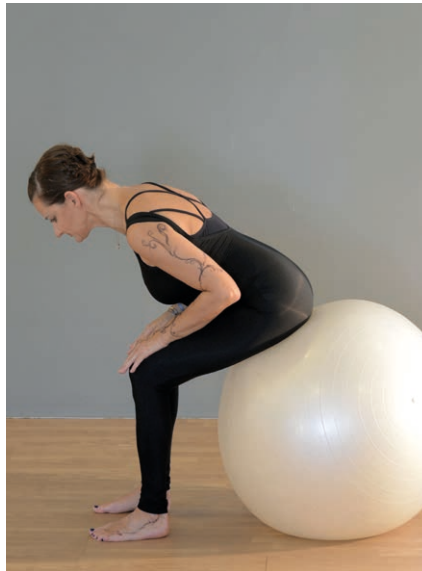
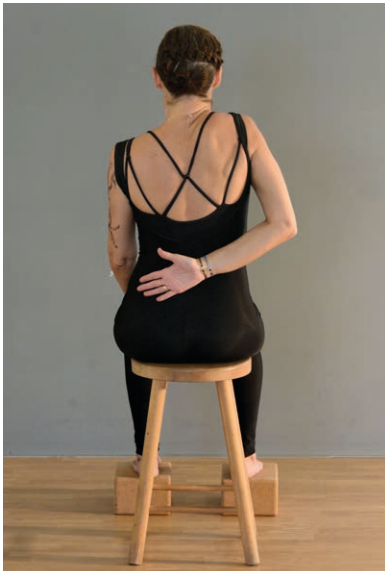
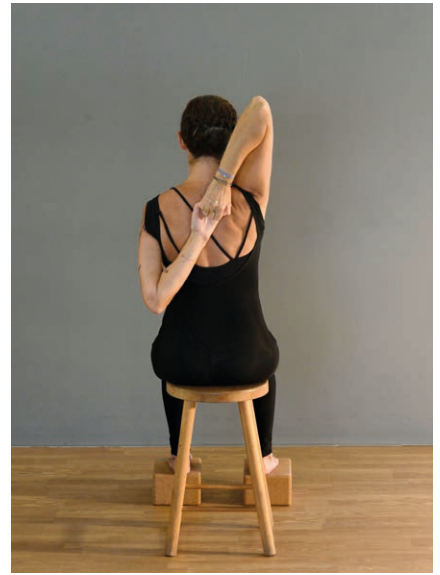
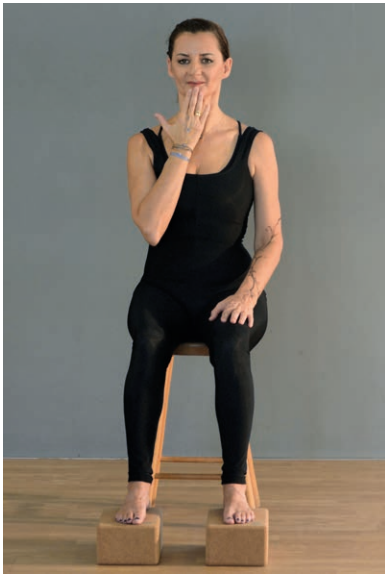


13. Συγκέντρωση

Κινήσεις Κεφαλιού - ωμικής ζώνης - κορμού



παραδείγματα κινήσεων κεφαλιού, ωμικής ζώνης, χεριών



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.

Στις φωτογραφίες εικονίζονται η Ελευθερία Ρίζου και η Ιωάννα Κούνα.

Στις ασπρόμαυρες η Αυγούστα Νούγκοβιτς.

Η φωτογράφιση πραγματοποιήθηκε στο Studio Pilates bodytone

(www.bodytone.gr, Fb: bodytone pilates and bodywork).

Copyright 2017



bodytone

pilates
+ bodywork

bodytone pilates + bodywork

Ελευθερία Ρίζου

Πλάτωνος 7, Ελληνικό • Τηλ.: 210 9632 556 • info@bodytone.gr

www.bodytone.gr