

Ελευθερία Ρίζου

Reformer

Beginner
Intermediate
Advanced

Περιεχόμενα

Reformer

Χρήση του εγχειριδίου

Γενικές Οδηγίες

1. Footwork

1. Στήριξη σε δύο πόδια
2. Στήριξη σε ένα πόδι, στα δάχτυλα ή στη φτέρνα
3. Ballet Combination
4. Tiny steps
5. Pelvic Lift
6. Pelvic Lift / Tiny steps
7. Πλάγια θέση ποδιών / Sleeper
8. Παραλλαγές στη θέση χεριών και ποδιών στη θέση Sleeper

1. Stomach massage

2. Round Back
3. Flat Back
4. Twist
5. Psoas stretch

1. Ropes / Legs

2. Frog Stretch
3. Grand Battement
4. Diamonds
5. Open - Close, Turn Out + In
6. Circles
7. Hollywood
8. Short Spine Stretch
9. Long Spine Stretch
10. Both Legs Stretch
11. 3-Way Stretch
12. Συνδυασμοί

4. Ropes / Arms

- 4.1 Lat Pulls
- 4.2 Angels
- 4.3 Triceps
- 4.4. Circles
- 4.5 Chicken Wings
- 4.6 The Hundred
- 4.7 Coordination
- 4.8 Overhead
- 4.9 Παραλλαγές

5. Κωπηλατικές

5.1 Sitting / Looking Front

- 5.1.1 Hug a tree
- 5.1.2 Salute
- 5.1.3 Shaving
- 5.1.4 Arm Circles
- 5.1.5 Queen

5.2 Rowing

- 5.2.1 Rowing Prep
- 5.2.2 Rowing Front
- 5.2.3 Rowing Back, Round
- 5.2.4 Rowing Back, Flat

5.3 Arms, Facing Back

- 5.3.1 Crossing
- 5.3.2 Rotator
- 5.3.3 Pulling
- 5.3.4 Τοξότης
- 5.3.5 Παραλλαγές
- 5.3.6 Arms, Facing Back, Standing
- 5.3.7 Side Arms

6. Long Box Series

6.Θέσεις

6.1.Long Box, Arms

6.2 Prone, Looking Back

6.2.1 Pulling Ropes

6.2.2 The “T”

6.2.3 Triceps

6.3 On the Box, Looking Front

6.3.1 Balance Point

6.3.2 Teaser

6.4 On the Box, Prone, Front

6.4.1 Swimming

6.4.2 Ψαλιδάκια

6.4.3 Swan

6.4.4 Grasshopper

6.5 Short Box

6.5.1 Arms / Shoulders

6.5.2 Abdominals

6.5.3 On the Side, Abdominals

7. Roll Down

7.1 Roll down

7.2 Roll down + biceps / rhomboids

7.3 Reverse Teasers + Variations

8. Γοργόνες / Mermaids

8.1 Γοργόνα

8.2 Παραλλαγές

8.3 Γοργόνα / Spine Twist + Push Ups

9. Plank Series / Σανίδες

9.1 Elephant, Flat and Round

9.2 Elephant

9.3 Arabesque

9.4 Plank

9.5 U-Pull

9.6 Cannon

9.7 Down Stretch

9.8 Reverse Plank

9.9 Forward Bend

9.10 Long Back

9.11 Unknown

10. Knee Stretches

10.1 Scooter

10.2 Flat + Round Knee Stretch

10.3 Knees Off

11. Reverse Knee Stretches

11.1 Round / Flat Cat

11.2 Oblique

12. Side Splits

12.1 Side Splits

12.2 Gondola

12.3 Gondola Variations

12.4 Πατινάζ

12.5 Speed Skating

12.6 Saw



13. Splits

13.1 4-Way Stretch

13.2 Front Splits

13.3 Back Splits

14. Control Front

15. Control Back

16. Tendon Stretch

17. Semi-circle

18. Super Advanced

18.1 Needle

18.2 Star

18.3 Star Variations

18.4 Snake Twist

19. Reformer +

19.1 Jumping Board

19.2 Jumping Boards + Rotators

19.3 Παραλλαγές ασκήσεων με μπάλα

19.4 Roller

19.5 Box on the floor



Reformer



Το Reformer ή Universal Reformer όπως ήταν η αρχική του ονομασία, είναι αδιαμφισβήτητα το πιο δημοφιλές όργανο της μεθόδου Pilates. Λέγεται πως δημιουργήθηκε για να βοηθήσει την τραυματισμένη χορεύτρια Ruth Saint Dennis και μάλιστα υπήρχε παραλλαγή του οργάνου που βυθιζόταν στο νερό.

Ιδιαίτερα καινοτόμο για την εποχή του, εργονομικό και πολύπλευρο καλύπτει ευρύτατη γκάμα αναγκών, από το προ-βασικό ως το δεξιοτεχνικό επίπεδο. Πέρα από το κλασικό ασκησιολόγιο του, το Reformer προσαρμόζεται σε ιδιαίτερες κατηγορίες ασκούμενων - χορευτές, άτομα που κάνουν αποκατάσταση, που χρειάζεται να βελτιώσουν τη βάδιση τους και πολλούς άλλους.

Οι ασκήσεις που ακολουθούν, είναι χωρισμένες σε κατηγορίες ανά θέση πάνω στο όργανο και θα ήταν καλό να χρησιμοποιηθούν σα βάση, ευρεία και πολύτιμη, πάνω στην οποία ο κάθε δάσκαλος αισίως θα στηριχθεί και θα συνθέσει δικές του ασκήσεις για να καλύψει τις ιδιαίτερες ανάγκες των δικών του μαθητών.

Χρήση του εγχειριδίου

Το εγχειρίδιο προορίζεται αποκλειστικά για χρήση από τους σπουδαστές του εκπαιδευτικού προγράμματος του bodytone.

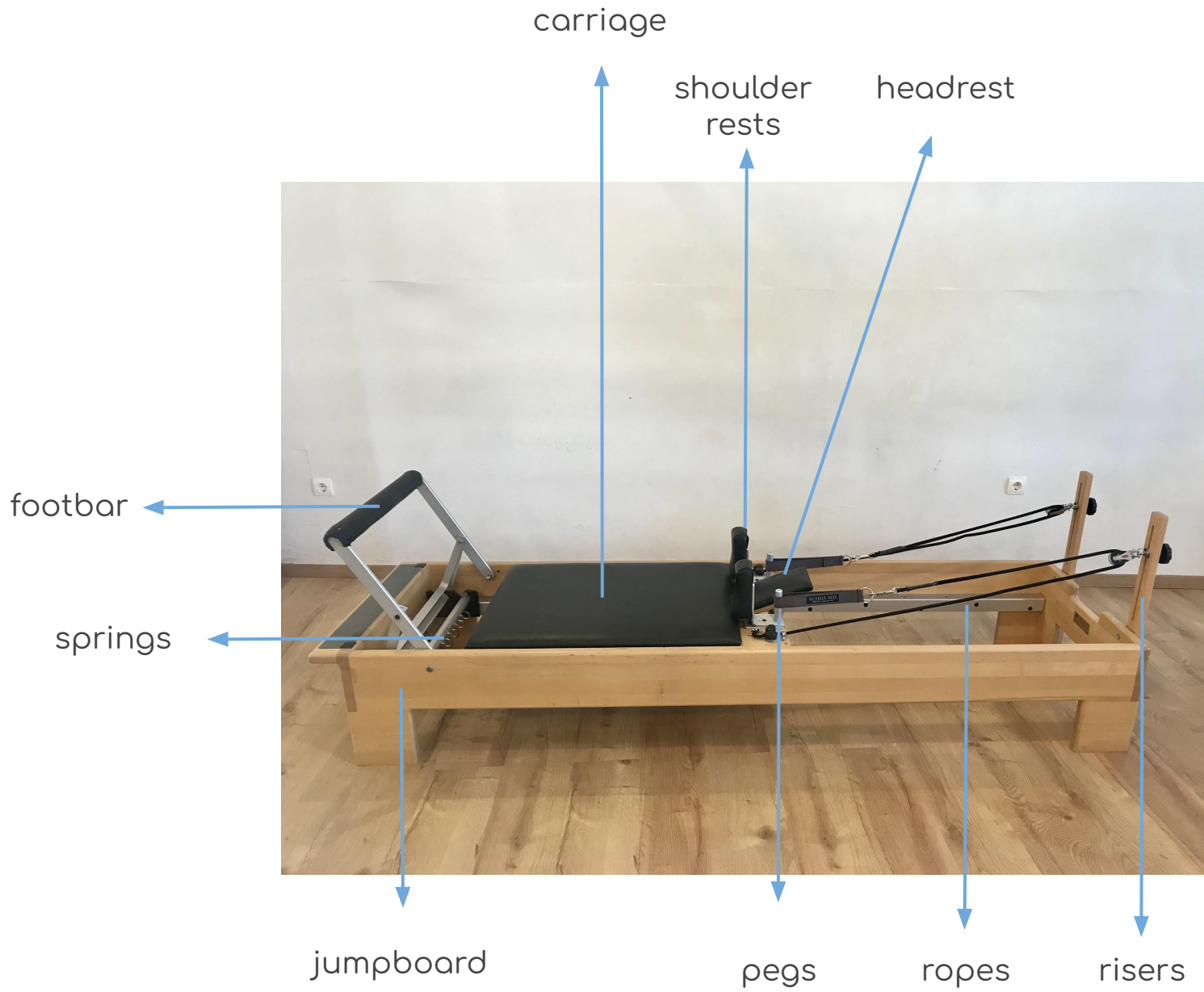
Οι ασκήσεις αναφέρονται ονομαστικά ανά κατηγορία, με ενδεικτικές φωτογραφίες και συνοπτική περιγραφή.

Οι αναγραφόμενες ονομασίες είναι αυτές που κυρίως χρησιμοποιούμε στην Ελλάδα. Αν είναι στα ελληνικά, παρατίθεται και η αγγλική ονομασία.

Οι προσωπικές σημειώσεις του σπουδαστή κατά την λεπτομερή ανάλυση κάθε άσκησης στην τάξη είναι απαραίτητο συμπλήρωμα στη σωστή εκτέλεση και τη διδασκαλία τους.

Γενικές Οδηγίες

- Παίρνω θέση πάνω στο Reformer με προσοχή. Είναι κι αυτό μέρος της άσκησης.
- Αν προκειται να διδάξω ομαδικό μάθημα στο Reformer, φροντίζω να έχω από την αρχή στη διάθεση μου τον εξοπλισμό που χρειάζομαι.
- Σχεδιάζω ένα μάθημα οργανικό και με ροή. Η διαδοχικότητα των ασκήσεων να έχει εσωτερική δομή, νόημα και λογική. Για παράδειγμα, σειρά ασκήσεων σε κάμψη διαδέχεται έκταση, τις δυναμικές ασκήσεις ακολουθούν διατάσεις.
- Όπου η άσκηση έχει παύση ή προετοιμασία (συχνά στην εισπνοή), διατηρώ το σώμα ενεργοποιημένο και συγκεντρωμένο.
- Πάντα προσθέτω στη εκτέλεση την αίσθηση της ελαφριάς αντίστασης. ώστε η άσκηση να λειτουργεί νευρομυϊκά. Π.χ. μακραίνω από την κορυφή του κεφαλιού κατεβαίνοντας, πιέζω το πάτωμα ανεβαίνοντας.
- Η αναφορά στις αντιστάσεις για κάθε άσκηση είναι ενδεικτική και αναφέρεται σε ένα σχετικό μέσο όρο. Ανάλογα με την φυσική κατάσταση, την ηλικία, τη σωματοδομή κλπ μπορεί να προσαρμοστεί.



1. Footwork

Ίσως η πιο δημοφιλής σειρά ασκήσεων, για πολλούς λόγους:

- Συντονισμός της κίνησης των ποδιών με την αναπνοή και την ηρεμία του πάνω μέρους.
- Αίσθηση οριζόντιων αξόνων.
- Αίσθηση βάρους στην ύπτια θέση. Συνειδητοποίηση του μέρους του σώματος που είναι σε επαφή με το στρώμα.
- Ευθυγράμμιση πέλματος-γόνατου ή πέλματος ισχίου.
Συγκέντρωση και παρατήρηση της μυϊκής ενεργοποίησης χωρίς υπερβολική αντίσταση.
- Κίνηση ποδιών με σταθερά ισχία
- Ενδυνάμωση ποδιών

1.1 Στήριξη σε 2 πόδια

Σε όλες τις θέσεις λυγίζω και τεντώνω τα γόνατα (plié)
Εκπνέοντας τεντώνω, εισπνέοντας λυγίζω ή και αντίθετα. Με κοιλιακή ή πλευρική αναπνοή.

2R1B/3R

- Διατηρώ συνεχώς την αίσθηση της ώθησης της μπάρας με τα πέλματα.
- Διατηρώ βαρύ το σώμα πάνω στο στρώμα



- στήριξη στα δάχτυλα-μετατάρσια
 - στήριξη στις φτέρνες
 - Στήριξη στις καμάρες με γόνατα σε έσω στροφή (στρίβω από τα ισχία)
 - Pilates V με τις φτέρνες παράλληλες με τη μπάρα
 - Ανοιχτά πόδια στην άκρη της μπάρας σε έξω στροφή
- Παράλληλα πόδια, στην ευθεία της μπάρας και με στήριξη στις άκρες των δαχτύλων (relevé)
→ Pilates V , στην ευθεία της μπάρας και με στήριξη στις άκρες των δαχτύλων (relevé)
→ Ανοιχτά πόδια στην άκρη της μπάρας σε έξω στροφή (2η θέση)
→ Στήριξη στις καμάρες σε έσω στροφή με τα γόνατα να ακουμπούν

Παράλληλη θέση, με στήριξη στα δάχτυλα

2R1B/3R

- **Tendon Stretch**

Εισπνοή: Φέρνω το πόδι σε πελματιαία έκταση (relevé)

Εκπνοή: φέρνω το πόδι σε πελματιαία κάμψη (Flex).



- **Running**

Με ελεύθερη αναπνοή φέρνω το ένα πόδι σε flex ενώ ταυτόχρονα λυγίζω το αντίθετο γόνατο. Κάνω αργές ή πιο γρήγορες επαναλήψεις, διατηρώντας τη λεκάνη σταθερή.

- **Συνδυασμοί**





- Διόρθωση της στήριξης του ποδιού και της ευθυγράμμισης με μπαλάκι, μπάλα, Joe's Gizmo
- Χρήση επιπλέον εξοπλισμού για ποικιλία, διευκόλυνση, πρόσθετο βαθμό δυσκολίας

1.2 Στήριξη σε ένα πόδι, στα δάχτυλα ή στη φτέρνα

2R

Α.Θ. Το αριστερό πόδι ακουμπά στην μπάρα στα δάχτυλα ή στη φτέρνα σε παράλληλη θέση. Το δεξί σε θέση τραπεζάκι, τεντωμένο κάθετα στο πάτωμα παράλληλο ή σε έξω στροφή, flex ή point

Εισ :

Εκ.: Τεντώνω το πόδι της μπάρας. Το δεξί παραμένει στη θέση, τεντώνει ή λυγίζει.

Εισ.:Το πόδι της μπάρας λυγίζει. Το δεξί επιστρέφει στην Α.Θ. (ή ανάλογα το συνδυασμό).



1.3 Ballet Combination



1. Ανάλογα με τις ανάγκες και τις δυνατότητες του ασκούμενου, μπορώ να συνδυάσω θέσεις, κινήσεις και tempo και των δύο ποδιών στην εκτέλεση (ξεδίπλωμα του ποδιού στον αέρα ή κάτω από τη μπάρα – developpé-λύγισμα του ποδιού -fondu- ανέβασμα του τεντωμένου ποδιού -grand battement- κλπ)
2. Δίνω ιδιαίτερη προσοχή στην ευθυγράμμιση και τη σταθερότητα και στο λόγο ανάθεσης της άσκησης.



1.4 Tiny steps

Α.Θ. Δύο πόδια παράλληλα στη μπάρα, στις φτέρνες ή στα δάχτυλα

Εισ. Σηκώνω το δεξί πόδι σε ορθή γωνία

Εκ. Τεντώνω το αριστερό σπρώχνοντας τη μπάρα

Εισ. Λυγίζω το αριστερό και το ακουμπώ στη μπάρα και ταυτόχρονα σηκώνω το δεξί.

Εκ. Επαναλαμβάνω με το δεξί.

Αργότερα η κίνηση γίνεται διαδοχικά και συνεχόμενα

2R



1.5 Pelvic Lift

2R

Α.Θ. Δύο πόδια παράλληλα με τις φτέρνες να ακουμπούν στη μπάρα. Τα χέρια στο στρώμα δίπλα στον κορμό ή τεντωμένα κάθετα στο ταβάνι).

Εισ. Ανεβάζω τη λεκάνη, κρατώντας το στρώμα σταθερό.

Εκπ. Σπρώχνω τη μπάρα χωρίς να χάσω ύψος



1.6 Pelvic Lift / Tiny Steps

A.Θ. Pelvic Lift

Εισ. Διατηρώντας το ύψος της λεκάνης, σηκώνω το αριστερό πόδι

Εκ. Κατεβάζω το αριστερό

Επαναλαμβάνω με το δεξί

Παραλλαγές:

1. Σηκώνω το αριστερό πόδι και τεντώνω το δεξί.
2. Ταυτόχρονα με την προηγούμενη θέση, τεντώνω και το αριστερό πόδι
3. Σηκώνω τα χέρια κάθετα στο ταβάνι

2R



1.7 Πλάγια θέση ποδιών / Sleeper

Α.Θ. Ξαπλώνω στο αριστερό πλευρό, με το κεφάλι στο μαξιλάρι, το αριστερό πόδι λυγισμένο σε ορθή γωνία πάνω στο στρώμα και το δεξί στο μπροστινό μέρος της μπάρας σε παράλληλη θέση με στήριξη στη φτέρνα.

Εισ.

Εκ. Τεντώνω το πόδι διατηρώντας το σε παράλληλη θέση με το πάτωμα.

Παραλλαγές :

1. Στήριξη του ποδιού στο μέσον της μπάρας στη φτέρνα σε έξω στροφή.
2. Το πόδι στο πίσω μέρος της μπάρας στα δάχτυλα. Tendon Stretches



2R

1.8 Παραλλαγές στη θέση χεριών και ποδιών στην πλάγια θέση / Sleeper



2. Stomach Massage

- Ασκήσεις βασισμένες στην κάμψη της σπονδυλικής στήλης.
- Δυναμική ενεργοποίηση του πνευλικού εδάφους με το C - Curve και το Contraction.
- Μεγάλη σχέση με την τεχνική Graham.
- Πυροδότηση της κίνησης από τους εν τω βάθει μύες (κοιλιά, πύελος).

2.1 Stomach massage – Round back

2R

Α.Θ. Καθόμαστε σε απόσταση μίας παλάμης από την μπροστινή άκρη του στρώματος, πάνω σε αντιολισθητικό. Ολόκληρη η σπονδυλική στήλη είναι σε κάμψη C curve. Τα πόδια σε Pilates V πάνω στη μπάρα. Οι παλάμες κρατούν το εξωτερικό άκρο του στρώματος.

Εισ.

Εκ. Μαζεύω τους κοιλιακούς κι άλλο και βαθαίνω το C curve. Τεντώνω τα πόδια χωρίς να ρίξω το βάρος μου πίσω από τα καθιστικά οστά.



2.2 Stomach Massage – Flat Back

Α.Θ. Καθόμαστε σε απόσταση μιας παλάμης από την μπροστινή άκρη του στρώματος, πάνω σε αντιολισθητικό. Ολόκληρη η σπονδυλική στήλη είναι σε έκταση, οι ώμοι ανοιχτοί προς τα έξω. Τα πόδια σε Pilates V πάνω στη μπάρα. Οι παλάμες πάνω στα shoulder rests με τα δάχτυλα να δείχνουν προς τα έξω.

Εισ.

Εκ. Μακραίνοντας τη σπονδυλική στήλη προς τα πάνω, σπρώχνω μακριά από τη μπάρα, τεντώνοντας τα πόδια.

Παραλλαγή: Τα χέρια στις άκρες των δαχτύλων (spider palms) μπροστά στα shoulder rests.

2R



2.3 Twist

2R

Α.Θ. Τα πόδια σε pilates V ακουμπούν στη μπάρα με τα γόνατα λυγισμένα. Τα χέρια μπροστά στον αφαλό με στρογγυλεμένους αγκώνες (Ballet 1^η position)

Εισ.

Εκ. Τεντώνω τα πόδια διατηρώντας τη θέση και ταυτόχρονα στρίβω τη σπονδυλική στήλη ανοίγωντας τα χέρια στο πλάι (2^η position). Οι φτέρνες παραμένουν σταθερές.



2.4 Psoas Stretch

Α.Θ. Όρθια θέση με το ένα πόδι στο μπροστινό άκρο του reformer με το γόνατο λυγισμένο και το ίδιο χέρι στη μέση ή ανοιχτό στο πλάι. Το άλλο πόδι με το πέλμα στο shoulder rest και το γόνατο λυγισμένο.

1R

Εισ.

Εκ. Σπρώχνω το πέλμα κόντρα στο shoulder rest. Καθώς το στρώμα μετακινείται διατηρώ το σταθερό πόδι στη θέση του και τεντώνω το άλλο. Τραβάω τον αφαλό προς τη μέση και ενεργοποιώ τους γλουτούς. Μένω στη θέση για μερικές αναπνοές

Επιστρέφω στην Α.Θ. φέρνοντας τη λεκάνη σε εμπρόσθια κλίση. Η ΣΣ διατηρείται ευθυτενής



3. Ropes / Legs

Η σειρά ασκήσεων στα λουριά, πέρα από την ενδυνάμωση των ποδιών, στοχεύει επίσης στη σταθερότητα της λεκάνης και του κορμού ταυτόχρονα με τη λειτουργία των ποδιών και την ενεργοποίηση του κέντρου.

Όσο αυξάνεται η δύναμη και η σταθερότητα του κορμού, τόσο θα αυξάνει και το εύρος κίνησης.

Στη διδασκαλία των ασκήσεων στα λουριά, επιμένω ιδιαίτερα στη διατήρηση της θέσης της λεκάνης.

3.1 Frog Stretch

2R/1R1B

Frog Stretch. Περνάω τα λουριά στα πόδια, διατηρώ τα γόνατα λυγισμένα, ευθυγραμμισμένα με τα πέλματα και σταθερή τη λεκάνη. Πιέζω τις φτέρνες μεταξύ τους για να ενεργοποιήσω τους προσαγωγούς. Για επιπλέον ενεργοποίηση, τοποθετώ μαξιλαράκι ανάμεσα στις φτέρνες.

Εισ.

Εκπ. Τεντώνω τα πόδια μπροστά στη διαγώνιο που μου επιτρέπει η σταθερότητα της λεκάνης

Open Leg Frog:



3.2 Grand Battement / En dehors, En Dedans

2R/1R1B

Α.Θ. Πόδια τεντωμένα σε pilates V, κάθετα στο ταβάνι

Εισ. Κατεβάζω τα πόδια διατηρώντας τη σταθερότητα της λεκάνης και μακραίνοντας τα. Πιέζω τις φτέρνες μεταξύ τους.

Εκ. Ανεβάζω τα πόδια κάθετα στο ταβάνι



3.3 Diamonds

2R/1R1B

Α.Θ. Πόδια σε pilates V, σε κλίση 45°.

Εισ . Διατηρώντας τη θέση των ποδιών κατεβάζω τα πόδια. Πιέζω τις φτέρνες μεταξύ τους και ενεργοποιώ τους γλουτούς.

Εκ. Επιστροφή στην Α.Θ.



3.4 Open-Close, Turn Out + In

Α.Θ. Πόδια ανοιχτά στο πλάι. Το ιερό οστό ακουμπά καλά στο στρώμα.

Εισ.

Εκ. Κλείνω τα πόδια σε θέση κάθετη στο πάτωμα , με τα πέλματα σε pilates V .

Εισ. Επιστροφή στην Α.Θ.

Τα Πόδια σε φυσική έξω στροφή, σε πλήρη έξω στροφή ή και σε ελαφρά κλίση προς τα μέσα. Εκτέλεση συνεχόμενη ή με διαδοχικές αλλαγές στη θέση.



2R/1R1B



3.5 Circles

Α.Θ. Πόδια κάθετα στο ταβάνι. Προς τα έξω (En Dehors)

Εισ. Ανοίγω τα πόδια στο πλάι διατηρώντας τον έλεγχο του κορμού, της λεκάνης και των λουριών και το στρώμα σταθερό.

Εκ. Κατεβάζω τα πόδια κλείνοντας τα ώσπου να ακουμπήσουν οι φτέρνες μεταξύ τους

Άπνοια : φέρνω τα πόδια στην Α.Θ.

Προς τα μέσα (En Dedans)

Εισ .Κατεβάζω τα πόδια μακραίνοντας

Εκ. Ανοίγω ανεβάζοντας

Άπνοια. Κλείνω στην Α.Θ.

Με τον ίδιο τρόπο αντί για κύκλους μπορώ να σχηματίσω τρίγωνα, τετράγωνα, οβάλ κλπ. Παρά την τελική μικρή διαφορά στη διαδρομή της κίνησης βελτιώνει την ιδιοδεκτικότητα και τον νευρομυϊκό συντονισμό.



2R/1R1B



3.6 Hollywood

2R/1R1B

Α.Θ. Τα πόδια τεντωμένα μπροστά, ενωμένα στις φτέρνες, σε έξω στροφή.

Εισ.

Εκ. Το δεξί πόδι ανοίγει στο πλάι και ταυτόχρονα το αριστερό λυγίζει με κατεύθυνση το γόνατο προς τη μασχάλη.

Εισ. Επιστροφή στη Α.Θ.

Εκ. Επανάληψη με το άλλο πόδι



3.7 Short Spine Stretch

A.Θ. Frog

2R/1RB

Εισ. Frog Extension

Εκ. Ανασηκώνω πόδια και λεκάνη πάνω και πίσω. Το στρώμα επιστρέφει στη θέση εκκίνησης.

Εισ. Διατηρώντας το στρώμα σταθερό λυγίζω τα γόνατα προς τα μαξιλαράκια των ώμων. Το σώμα μαζεμένο (μπάλα).

Εκ. Με το στρώμα και τις φτέρνες σταθερές ρολάρω προς τα κάτω αργά. Φέρνω τις φτέρνες προς τη λεκάνη και τη λεκάνη προς το στρώμα. Επιστρέφω στην Α.Θ.



3.8 Long Spine Stretch

2R/1R1B

Α.Θ. Σε ύπτια θέση με τα πόδια στα λουριά σε pilates V τεντωμένα και σε έξω στροφή σε 45 μοίρες διαγώνιο. Τα χέρια δίπλα στο σώμα.

Εισ.

Εκ. Ενεργοποιώντας τον αφαλό αρχίζω να φέρνω πόδια πάνω από τον κορμό. Από τις 90 μοίρες και πάνω σηκώνω τη λεκάνη ρολάροντας ΣΣ αργά ώσπου το στρώμα να ερθεί στη θέση εκκίνησης. Το βάρος ανάμεσα στις ωμοπλάτες.

Εισ. Ανοίγω πόδια στο άνοιγμα της λεκάνης

Εκ. Διατηρώντας τη λεκάνη σταθερή απομακρύνω το στρώμα και επιστρέφω στην Αθ με τα πόδια κλειστά.

Μετά από 2 επαναλήψεις αντιστρέφω τις θέσεις των ποδιών ανεβαίνοντας με τα πόδια ανοιχτά και κατεβαινοντας κλεινοντας.



3.9 Both Legs Stretch

Με τα πόδια ανοιχτά στο πλάι και το ιερό οστό να ακουμπά καλά στο στρώμα μένω σε **ενεργή** διάταση σε φυσική και πλήρη έξω στροφή.



3.9 3-Way Stretch

Α.Θ. Το δεξί πόδι πατά τεντωμένο στη μπάρα. Το αριστερό περασμένο στο δεξί ή το αριστερό λουρί (μεγαλύτερος βαθμός δυσκολίας) τεντωμένο κάθετα στο ταβάνι σε ενεργή διάταση.

Φυσική αναπνοή. Αργά λυγίζω το πόδι της μπάρας ως το σημείο που μπορώ να διατηρήσω τη λεκάνη σταθερή.

Επαναλαμβάνω με το πόδι ανοιχτό στο πλάι και με το πόδι με κατεύθυνση προς το αντίθετο αυτί.

1R1B



3.10 Συνδυασμοί

Εκτέλεση των ασκήσεων στα λουριά με χρήση λουριού στο ένα πόδι και βάρους στο άλλο.

1R1B/1R

Επιπλέον εκτέλεση ασκήσεων από το ρεπερτόριο του mat, όπως ποδήλατο, ψαλίδια.



4. Ropes / Arms

Ύπτια, με τα χέρια περασμένα στα λουριά.

Τα πόδια είναι σε διάφορες θέσεις, από ορθή γωνία, τεντωμένα κάθετα στο ταβάνι, σε διαγώνια θέση ή και σε συνδυασμούς.

Και εδώ, θα πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή στη θέση και τη σταθερότητα του κορμού, της λεκάνης και του κεφαλιού καταρχήν, ώστε να μπορέσουμε με ασφάλεια να αυξήσουμε το εύρος της κίνησης, την ταχύτητα και το βαθμό δυσκολίας.

4.1 Lat Pulls

Α.Θ. Ύπτια, με τα λουριά περασμένα στα χέρια. Τα χέρια κάθετα στο ταβάνι, οι παλάμες κοιτούν μπροστά. Τα πόδια σε θέση τραπέζακι, τεντωμένα σε ορθή γωνία με τον κορμό, σταυρωμένα.

Εισ.

Εκ. Κατεβάζω τα χέρια μέχρι οι παλάμες να ακουμπήσουν στο στρώμα

1R



4.2 Angels

Α.Θ. Ύπτια με τα χέρια περασμένα στα λουριά, ανοιχτά στο πλάι σε θέση T με τις παλάμες να κοιτάζουν προς το ταβάνι.

1R

Εισ.

Εκ. Κατεβάζω τα χέρια δίπλα στο σώμα.



4.3 Triceps

Α.Θ. Ύπτια με τα χέρια λυγισμένα στους αγκώνες. Οι πήχεις κάθετοι στο πάτωμα
Εισ.

Εκ Τεντώνω τα χέρια ώσπου να έρθουν σε επαφή με το στρώμα.

1R



4.4 Circles

Α.Θ. Ύπια με τα χέρια κάθετα στο ταβάνι
Εισ. Ανοίγω τα χέρια στο πλάι, οι παλάμες κοιτούν μπροστά.
Εκ. Κατεβάζω τα χέρια δίπλα στο σώμα
Απν. Φέρνω τα χέρια στην Α.Θ.
Μετά από 6 επαναληψεις, αντιστρέφω τη φορά του κύκλου.

1R

Οι κύκλοι μπορούν να πραγματοποιηθούν σε μικρότερο εύρος σε οποιαδήποτε από τις προηγούμενες θέσεις.
Επίσης και με μικρή τροποποίηση στη γωνία του χεριού από την ουδέτερη θέση προς τα έξω.



4.5 The Hundred

Μεταφορά της άσκησης του Mat στο Reformer.

Α.Θ. Ύπτια με τα χέρια λυγισμένα στους αγκώνες και τα πόδια σε θέση τραπέζακι

1R/1RB

Εισ.

Εκπ. Τεντώνω τα χέρια παράλληλα με το πάτωμα και σηκώνω κεφάλι και κορμό στη θέση του πρώτου κοιλιακού.

Εισ. 5 χτυπήματα χεριών

Εκπ. 5 χτυπήματα χεριών

Εικονίζονται παραλλαγές ποδιών



4.6 Coordination

Α.Θ. Ύπτια με τα χέρια λυγισμένα στους αγκώνες. Οι πήχεις κάθετοι στο πάτωμα

Εισ.

Εκπ. Διπλή εκπνοή και ταυτόχρονο τέντωμα χεριών ώσπου να ακουμπήσουν στο στρώμα και των ποδιών όσο πιο κάτω επιτρέπει η σταθερότητα της λεκάνης.

Εισ. Ανοίγω τα πόδια στο άνοιγμα του στρώματος και τα κλείνω αμέσως

Εκπ. Λυγίζω τα γόνατα στο στήθος σηκώνοντας ελαφρά τη λεκάνη

Εισ. Λυγίζω τους αγκώνες κρατώντας τη θέση

2R



4.7 Overhead

Α.Θ. Ύπτια, με τα χέρια περασμένα στα λουριά κάθετα στο ταβάνι και τα πόδια κάθετα στο ταβάνι σε pilates V
Εισ.

Εκπ. Κατεβάζω τα χέρια πάνω στο στρώμα

Εισ. Roll over με τα πόδια παράλληλα με το πάτωμα

Εκ. Τα πόδια έρχονται σε θέση flex και ταυτόχρονα αρχίζω να ρολάρω τον κορμό προς τα κάτω ώσπου τα πόδια να έρθουν κάθετα στο ταβάνι

Εισ. Έρχομαι στην Α.Θ.

Advanced: Μετά τη δεύτερη εισπνοή, ανεβαίνω σε Jackknife



2R



5.

Κωπηλατικές

Σε αυτήν την κατηγορία εντάσσεται μεγάλη σειρά ασκήσεων με βασικούς στόχους τους ακόλουθους:

- Σωστή τοποθέτηση στην καθιστή θέση
- Ενδυνάμωση ωμικής ζώνης
- Ευθυγράμμιση ώμων
- Αύξηση εύρους κίνησης

Επιμένουμε στη σωστή καθιστή θέση και την ενεργοποίηση των εν τω βάθει μυών.

Η σειρά **5.1** είναι η βασική. Αφού αποκτήσουμε άνεση και ροή στην εκτέλεση της, περνάμε στην επόμενη.

Η σειρά **5.2** περιλαμβάνει δύσκολες στην εκτέλεση και περίπλοκες στο συντονισμό ασκήσεις και απευθύνονται σε προχωρημένους μαθητές.

5.1 Sitting / Looking Front

5.1.1 Hug a Tree

Α.Θ. Οκλαδόν στο πίσω μέρος του στρώματος με την λεκάνη ακουμπισμένη στα shoulder rests. Κρατώ τα λουριά με τα χέρια στρογγυλεμένα χέρια στους αγκώνες (1η θέση στο μπαλέτο).

Εισ.

Εκπ. Ανοίγω τα χέρια στο πλάι, λίγο χαμηλότερα από την ευθεία των ώμων, διατηρώντας την πλάτη “ανοιχτή” και τις ωμοπλάτες μακριά τη μία από την άλλη.

Μπορώ να διορθώσω τη θέση χρησιμοποιώντας μαξιλάρι ή τουβλάκι.

Μπορώ να τεντώσω τα πόδια μπροστά σε point ή flex, να τα σταυρώσω το ένα πάνω από το άλλο.



1R

5.1.2 Salute

Α.Θ. Οκλαδόν στο πίσω μέρος του στρώματος με την λεκάνη ακουμπισμένη στα shoulder rests. Τα χέρια στο μέτωπο με τις παλάμες προς τα έξω και τα δάχτυλα να το ακουμπούν. Οι αγκώνες είναι λυγισμένοι. Ο κορμός είναι σε διαγώνια κλίση.

1B/1R

Εισ.

Εκ. Τεντώνω τα χέρια διαγώνια μπροστά, διατηρώντας τους ώμους κάτω.



5.1.3 Shaving

Α.Θ. Οκλαδόν στο πίσω μέρος του στρώματος με την λεκάνη ακουμπισμένη στα shoulder rests. Οι παλάμες στη βάση του κεφαλιού, το κεφάλι σε μικρή κλίση μπροστά. Οι αγκώνες είναι λυγισμένοι. Ο κορμός είναι σε διαγώνια κλίση.

1B/1R

Εισ.

Εκ. Τεντώνω τα χέρια στη διαγώνιο περνώντας ξυστά από τη βάση του κεφαλιού σαν να το ξυρίζω.



5.1.4 Arm Circles

Α.Θ. Οκλαδόν στο πίσω μέρος του στρώματος με την λεκάνη ακουμπισμένη στα shoulder rests. Τα χέρια λυγισμένα μπροστά, με τους πήχεις παράλληλους στο πάτωμα και τις παλάμες να κοιτούν προς το ταβάνι. Οι αγκώνες ακουμπούν στα πλευρά.

1B/1R

Εισ. Τεντώνω τα χέρια μπροστά, παράλληλα με το πάτωμα

Εκ. Ανεβάζω τα χέρια κάθετα στο ταβάνι

Εισ. Ανοίγω τα χέρια στο πλάι, παράλληλα με τους ώμους

Εκ. Επιστρέφω στην Α.Θ.



5.1.5 Queen

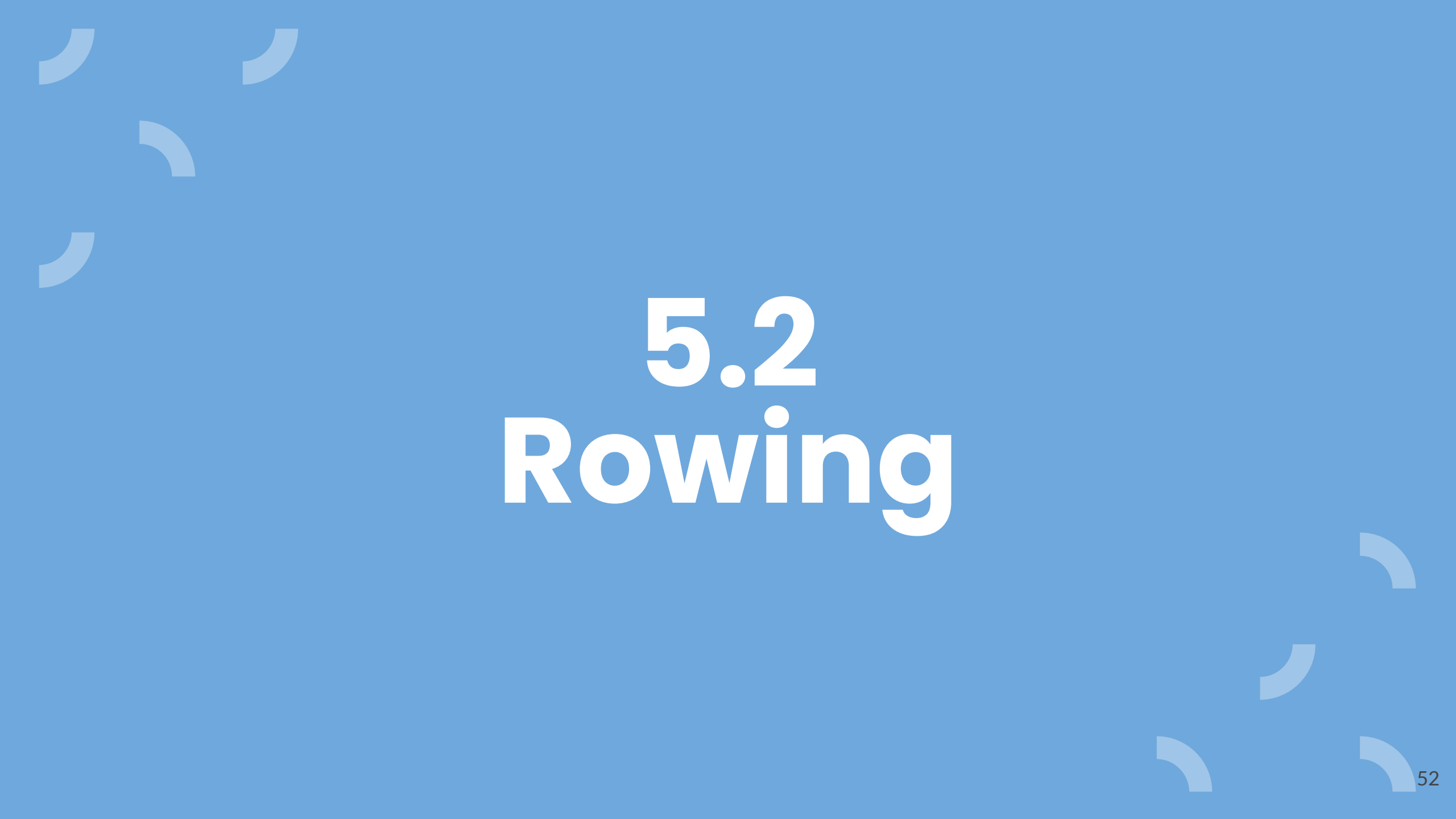
1R

Α.Θ. Κρατώ τους αγκώνες ελαφρά λυγισμένους δίπλα στα πλευρά, και τις παλάμες , περασμένες στα λουριά και στραμμένες προς τα πάνω.

Εισ.

Εκ. Διατηρώντας τους αγκώνες ελαφρά λυγισμένους και τους ώμους κάτω, σηκώνω τα χέρια στο ύψος των ώμων σε παράλληλη θέση με το πάτωμα.





5.2 Rowing

5.2.1 Rowing Prep

1. Α.Θ. Οκλαδόν στο πίσω μέρος του στρώματος με την λεκάνη ακουμπισμένη στα shoulder rests. Τα χέρια λυγισμένα μπροστά, με τους πήχεις παράλληλους στο πάτωμα και τις παλάμες να κοιτούν προς το ταβάνι. Οι αγκώνες ακουμπούν στα πλευρά.
2. Εισ.
3. Εκ. Τεντώνω τα χέρια μπροστά, γυρίζοντας τα ταυτόχρονα με τις παλάμες προς τα κάτω.
4. Εισ. Κατεβάζω τα χέρια κάθετα στο πάτωμα ώσπου οι παλάμες να συναντήσουν τα γόνατα.
5. Εκ. Ανεβάζω τα χέρια κάθετα στο ταβάνι ώσπου οι βραχίονες να έρθουν δίπλα στα αυτιά*.
6. Εισ. Ανοίγω τα χέρια στο πλάι
7. Εκ. Επιστρέφω στην Α.Θ.

* Και με διαγώνια κλίση

Rowing Prep



5.2.2 Rowing Front

1B/1R

Α.Θ. Καθισμένοι με την πλάτη στα μαξιλαράκια των ώμων και τα πόδια ενωμένα, τεντωμένα μπροστά και flex. Τα χέρια με τις παλάμες περασμένες στα λουριά, δίπλα στο σώμα.

Εισ.

Εκ. Κάμψη μπρος. Τα χέρια τεντώνουν πάνω από τα πόδια.

Εισ. Ξεδιπλώνω τη Σ.Σ. και φέρνω τα χέρια παράλληλα με το πάτωμα.

Εκ. Τεντώνω τα χέρια δίπλα στα αυτιά και ταυτόχρονα φέρνω τον κορμό στη διαγώνιο (salute). Τα πόδια έρχονται σε point.

Εισ. Φέρνω τον κορμό σε κάθετη θέση.

Εκ. Οδηγώντας με τα μικρά δάχτυλα, φέρνω τα χέρια στο πλάι.

Rowing Front



5.2.3 Rowing Back / Round Back

1B/1R

Α.Θ. Καθισμένοι κοιτώντας πίσω, με τα πόδια τεντωμένα μπροστά σε flex και τις γάμπες πάνω στο μαξιλάρι. Τα χέρια περασμένα στα λουριά σε χαλαρές γροθιές με τους αγκώνες λυγισμένους.

Εισ.

Εκ. Μισό roll down

Εισ. Διατηρώντας την κάμψη και με το στρώμα σταθερό, ανοίγω τα χέρια από τους αγκώνες στο πλάι

Εκ.. Με κυκλική κίνηση και συνεχίζοντας την κάμψη φέρνω τα χέρια πίσω από την πλάτη. Πλέκω τα δάχτυλα και ακουμπώ τα χέρια πάνω στον κορμό.

Εισ. Τεντώνω τα χέρια πίσω διατηρώντας το σώμα και το στρώμα σταθερά.

Εκπ. Διατηρώντας την κάμψη, φέρνω τα χέρια μπροστά με κυκλική κίνηση ώσπου το πάνω μέρος της μίας παλάμης να ακουμπήσει την άλλη.

Εισ. Επιστρέφω στην Α.Θ.

5.2.3 Rowing Back / Round Back



5.2.4/Rowing Back /Flat Back

Α.Θ. Καθισμένοι κοιτώντας πίσω, με τα πόδια τεντωμένα μπροστά σε flex και τις γάμπες πάνω στο μαξιλάρι. Τα χέρια περασμένα στα λουριά με τους βραχίονες παράλληλους με το πάτωμα και τους αγκώνες λυγισμένους σε 90°. Οι παλάμες απέναντι από το πρόσωπο.

Εισ.

Εκ./Εισ. Ξαπλώνω προς τα πίσω σε ελαφριά θωρακική έκταση, λυγίζοντας ταυτόχρονα τους βραχίονες (παλάμες προς τους ώμους)

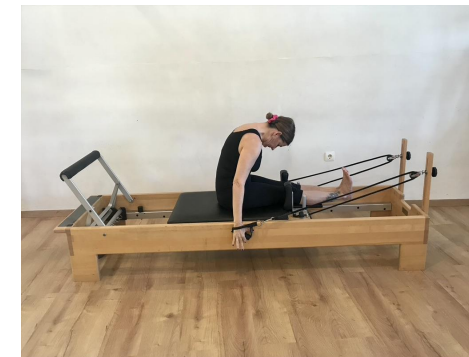
Εκ./Εισ. Εκπνέοντας τεντώνω τα χέρια προς το ταβάνι κάμπτοντας ταυτόχρονα τον κορμό μπροστά.

Εκ. Βαθιά κάμψη κορμού C Curve, με τη μύτη να έρχεται προς τα γόνατα και τα χέρια στην εξωτερική ξύλινη πλευρά του reformer

Εισ. Ευθυγραμμίζω τον κορμό φέρνοντας ταυτόχρονα τα χέρια προς τα πίσω και εκτείνοντας το θώρακα

Εκ. Οδηγώντας με το μικρό δαχτυλάκι, φέρνω τα χέρια στο πλάι σε έσω στροφή

Εκ. Φέρνω τα χέρια μπροστά, γυρίζω τις παλάμες αντικριστά και επιστρέφω στην Α.Θ.



1B/1R



5.3 Arms, Facing Back

5.3.1 Crossing

1B/1R

Α.Θ. Γονατιστή θέση με την πλάτη στην μπάρα και τα γόνατα να ακουμπούν στα shoulder rests. Κρατώ τα λουριά σταυρωμένα στο ύψος του στήθους

Εισ.

Εκ. Οδηγώ τους αγκώνες προς τα πίσω, με κατεύθυνση τις ωμοπλάτες. Διατηρώ τα χέρια στο ύψος του στήθους



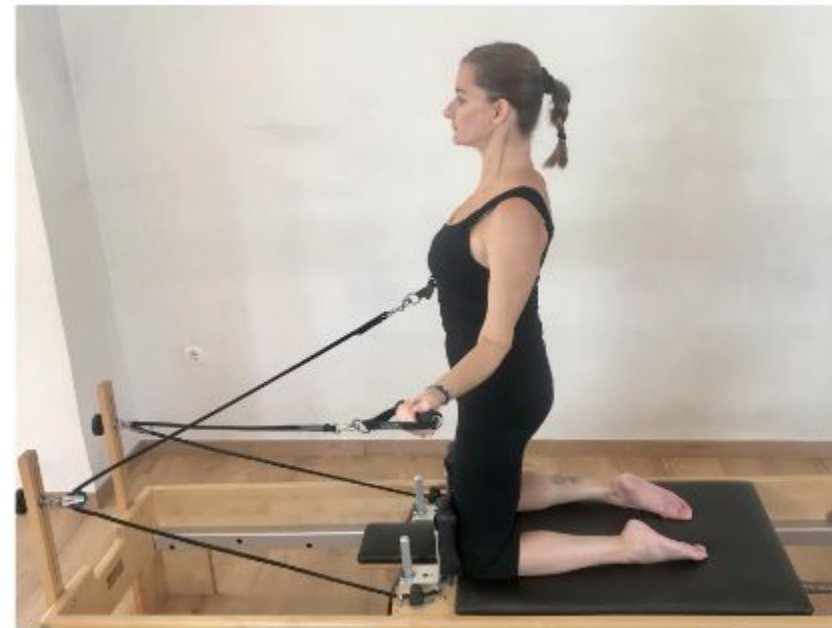
5.3.2 Rotator

Α.Θ. Κρατώ τα λουριά σταυρωμένα, με τις παλάμες προς τα πάνω και τους αγκώνες κολλημένους στα πλευρά.

Εισ.

Εκ. Στρίβω αργά και ελεγχόμενα τους βραχίονες προς τα έξω, διατηρώντας τους αγκώνες στα πλευρά.

1B/1R



5.3.3 Pulling

Α.Θ. Γονατιστή θέση με την πλάτη στην μπάρα και τα γόνατα να ακουμπούν στα shoulder rests. Κρατώ τα λουριά με τις παλάμες στραμμένες πίσω ή προς τον κορμό

Εισ.

Εκ. Τραβώ τα λουριά, γυρνώντας ταυτόχρονα το κεφάλι προς τα δεξιά.

Εισ. Επιστρέφω στην Α.Θ.

Εκ. Επαναλαμβάνω γυρνώντας αριστερά

Η συγκεκριμένη άσκηση και οι τρεις επόμενες μπορούν να εκτελεστούν και σε όρθια θέση σε προχωρημένους μαθητές.

Επίσης με οπίσθια κλίση κορμού.



1B/1R



5.3.4 Τοξότης

1B/1R

Α.Θ. Γονατιστή θέση με την πλάτη στην μπάρα και τα γόνατα να ακουμπούν στα shoulder rests. Κρατώ τα λουριά σταυρωμένα στο ύψος του στήθους

Εισ

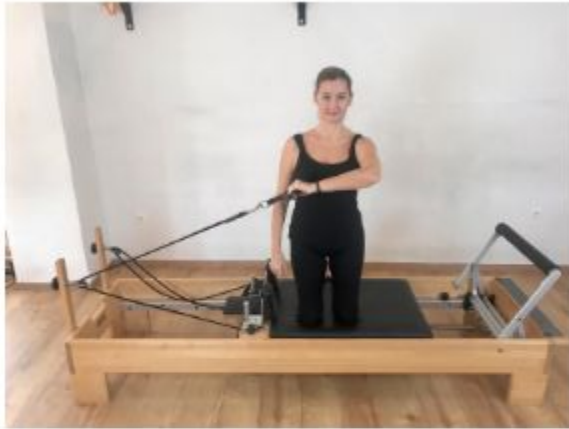
Εκ. Ανοίγω το δεξί χέρι τεντωμένο διαγώνια δεξιά και το αριστερό λυγισμένο αριστερά. Σαν να τεντώνω τόξο



5.3.4 Παραλλαγές: Arms, Facing Back, Standing



5.3.5 Παραλλαγές: Side Arms



6. Long Box Series

Θέσεις

Το κουτί τοποθετείται κατά μήκος του στρώματος

- **Seated Arms / Looking Front**
- **Seated Arms / Looking Back**
- **Pulling Ropes / Prone, Looking Back**
- **Balanced Point**
- **Teaser**

Prone, Looking Front

- Ψαλιδάκια
- Swimming
- Charlie Chaplin
- Swan
- Grasshopper

6.1 Long Box / Arms

Looking back : Chest Expansion, Crossing, Τοξότης, Rotator
Κάθομαι στο κουτί με τα πόδια να ακουμπούν στο μαξιλαράκι.

Looking Front: Queen, Circles

Κάθομαι ιππαστί, με το κουτί ανάμεσα στα πόδια και τα πέλματα να ακουμπούν στο στρώμα.

Οι ασκήσεις μεταφέρονται στο κουτί για μεγαλύτερο έλεγχο και σταθερότητα στην καθιστή θέση.

Βασικοί στόχοι:

- Ενδυνάμωση ωμικής ζώνης
- Ευθυγράμμιση ώμων
- Αύξηση εύρους κίνησης

Επιμένω στη σωστή καθιστή θέση και την ενεργοποίηση των εν τω βάθει μυών.



6.2 Prone / Looking Back



6.2.1 Pulling Ropes

ΑΘ. Πρηνής θέση πάνω στο κουτί, με το κεφάλι στο ύψος του head rest. Τα χέρια περασμένα μέσα από τις λαβές, τεντωμένα και ανοιχτά στο άνοιγμα του κουτιού, κρατούν απευθείας τα λουριά. Πόδια τεντωμένα σε pilates V.

Εισ.

Εκπ. Έκταση σπονδυλικής στήλης και ταυτόχρονα άνοιγμα των ώμων σε έξω στροφή.



6.2.2 The “T”

ΑΘ. Πρηνής θέση πάνω στο κουτί, με το κεφάλι στο ύψος του μαξιλαριού και το θώρακα σε μικρή έκταση. Τα χέρια ανοιχτά στο πλάι σε σχήμα T, με τις παλάμες να κοιτούν το πάτωμα. Πόδια τεντωμένα σε pilates V

Εισ.

Εκπ. Διατηρώντας τα χέρια παράλληλα με το πάτωμα τα φέρνω δίπλα στον κορμό, γυρίζοντας τις παλάμες προς τα μέσα.

Εισ. Επιστροφή στην Α.Θ. χωρίς να φτάσει το στρώμα στο σημείο αποφόρτισης



6.2.3 Triceps

Α.Θ. Πρηνής σε ελαφριά θωρακική έκταση, με τα χέρια περασμένα στα λουριά, λυγισμένα με τους αγκώνες κολλημένους στα πλευρά και τα ακροδάχτυλα να κοιτούν το πάτωμα. Πόδια τεντωμένα σε pilates V .

Εισ.

Εκπ. Τεντώνω τα χέρια δίπλα στο σώμα



6.3 On the Box / Looking Front

6.3.1 Balance Point

Α.Θ. Καθισμένοι στη μέση του κουτιού, πίσω από τα καθιστικά οστά, κοιτώντας μπροστά. Η οσφυϊκή μοίρα σε κάμψη. Τα χέρια περασμένα στα λουριά, στο ύψος της λεκάνης με τις παλάμες να κοιτούν ψηλά και τους αγκώνες ελαφρά λυγισμένους. Σηκώνω ένα ένα πόδι στη θέση Table top και έρχομαι στο balance point.

Εισ.

Εκπ. Διατηρώντας τη θέση balance point, φέρνω τα χέρια στο ύψος των ώμων.



6.3.2 Teaser

Α.Θ. Ύπτια , ξαπλωμένοι στο κουτί με το κεφάλι ανασηκωμένο, τα χέρια περασμένα στα λουριά παράλληλα με τον κορμό, ήδη την αντίσταση

Εισ.

Εκ. Ανοίγω τα χέρια στο πλάι και τα φέρνω προς τα γόνατα ενώ ταυτόχρονα ρολάρω σταδιακά ως το balance point διατηρώντας τη θέση των ποδιών σταθερή.

Ανεβοκατεβάζω τα χέρια 3 φορές (ανεβάζω στην εκπνοή).

Στη συνέχεια μένω στη θέση, εισπνέω και στην εκπνοή κατεβαίνω αργά και σταδιακά στην Α.Θ.



6.4 On the Box / Prone, Front

Η Αρχική θέση σε αυτή τη σειρά είναι πρηνής, πάνω στο κουτί με το κεφάλι στη μπροστινή άκρη του Reformer και την λεκάνη στην πίσω. Η football στην κάτω θέση και όλα τα ελατήρια σε φόρτιση, για να εξασφαλίσουμε σταθερότητα.

6.4.1 Swimming

Α.Θ. Πρηνής θέση στο κουτί με το κεφάλι στη μπροστινή άκρη του Reformer και την λεκάνη στην πίσω. Η footbar στην κάτω θέση και όλα τα ελατήρια σε φόρτιση. Τα χέρια στο άνοιγμα των ώμων και τα πόδια στο άνοιγμα της λεκάνης.

Με ελεύθερη αναπνοή σηκώνω δεξί χέρι και αριστερό πόδι και εναλλάσω διαδοχικά , διατηρώντας τον κορμό ψηλά.



6.4.2 Ψαλιδάκια

Α.Θ. Πρηνής θέση στο κουτί με το κεφάλι στη μπροστινή άκρη του Reformer και την λεκάνη στην πίσω. Τα πόδια ανοιχτά στο άνοιγμα της λεκάνης, σε έξω στροφή και flex.

Με φυσική αναπνοή, διατηρώντας τον κορμό σταθερό και την κοιλιά ενεργοποιημένη, ανοιγοκλείνω τα πόδια ακουμπώντας κάθε φορά τις φτέρνες μεταξύ τους.

Παραλλαγή.Ανεβοκατεβάζω τα πόδια διατηρώντας κορμό και λεκάνη σταθερή.

Εναλλάσσω αργή και γρήγορη κίνηση, flex και point.



6.4.3 Swan

Μεταφορά της άσκησης του Mat στο Reformer

Α.Θ. Τα χέρια ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων ακουμπούν στη μπάρα, η λεκάνη στο μπροστινό τμήμα του box, τα πόδια ανοιχτά στο άνοιγμα της λεκάνης. Ο κορμός σε έκταση, τα πόδια σε flex.

Εισ. Λυγίζω τα χέρια διατηρώντας τη θέση. Ταυτόχρονα τα πόδια ανεβαίνουν ενωμένα προς τα επάνω, αφήνοντας το box.

Εκ. Επανέρχομαι στην Α.Θ.



6.4.4 Grasshopper

Μεταφορά της άσκησης του Mat στο Reformer

Α.Θ. Τα χέρια ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων ακουμπούν στη μπάρα, η λεκάνη στο μπροστινό τμήμα του box, τα πόδια ανοιχτά στο άνοιγμα της λεκάνης. Ο κορμός σε έκταση, τα πόδια σε flex.

Εισ.

Εκ. Λυγίζω τα χέρια διατηρώντας το σώμα σε σύνδεση. Ταυτόχρονα τα πόδια ανεβαίνουν ενωμένα προς τα επάνω, αφήνοντας το box. Σε αυτή τη θέση σταυρώνω τα πόδια δύο φορές στους αστραγάλους, ελέγχοντας την κίνηση από τα ισχία.

Με συνεχόμενη αναπνοή κάνω 8 -10 επαναλήψεις και επιστρέφω στην Α.Θ.





6.5 Short Box

6.5.1 Arms / Shoulders



Α.Θ. Καθισμένοι στην άκρη του κουτιού με τα πέλματα περασμένα στο λουρί ασφαλείας.

Από εδώ μπορούμε να εκτελέσουμε σειρά ασκήσεων για προθέρμανση, ενδυνάμωση και ευθυγράμμιση ώμων, θέση κεφαλιού, χαλάρωση αυχένα, στροφές κορμού, πλάγιες κάμψεις.



6.5.2 Short Box, Abdominals

Α.Θ. καθόμαστε στην άκρη του κουτιού με τα πέλματα περασμένα στο λουρί ασφαλείας.

Εισ.

Εκπ. Ρολάρω προς τα πίσω φέρνοντας τον αφαλό προς τη μέση.

Εικονίζονται διαφορετικές θέσεις χεριών στην εκτέλεση απλών κοιλιακών και πλάγιων.

Roll downs/ round back, flat back

Twists, Side to side



6.5.3 Short Box / On the Side, Abdominals

Α.Θ. Καθισμένοι στην εξωτερική πλευρά του κουτιού με το δεξί πόδι λυγισμένο μπροστά και το αριστερό περασμένο στο λουρί ασφαλείας σε έξω στροφή και flex

Εισ. Πλάγια κάμψη

Εκπ. Επιστροφή στην Α.Θ.

Εικονίζονται παραλλαγές στη θέση των χεριών και με χρήση αξεσουάρ.



7. Roll Down

Πιο κοντά λουριά για
επιπλέον αντίσταση

7.1 Roll Down

Α.Θ. Καθισμένοι κοιτάζοντας πίσω με τα γόνατα λυγισμένα και τα πέλματα ακουμπισμένα στο μαξιλάρι. Τα χέρια τεντωμένα μπροστά με τις παλάμες περασμένες στα λουριά και γυρισμένες προς το σώμα. Η footbar στην κάτω θέση.

Εισ.

Εκπ. Roll down*

Εισ.

Εκπ. Επιστροφή στην Α.Θ.

Μπορώ να μείνω για μία αναπνοή ακόμα γυρίζοντας τις παλάμες προς το ταβάνι.



7.2 Roll Down + Biceps/Rhomboids

Α.Θ. Roll down ως την κάτω γωνία των ωμοπλάτων.

ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ

- 8 κάμψεις δικεφάλου στις εκπνοές*

Συνεχίζω το roll down ως κάτω και στην επόμενη εκπνοή σηκώνομαι.

ΡΟΜΒΟΕΙΔΕΙΣ

**Έρχομαι στη θέση των ρομβοειδών (τα χέρια λυγισμένα στους αγκώνες με τις παλάμες στο ύψος του στήθους) και κάνω 8 έλξεις πλησιάζοντας τη μία ωμοπλάτη με την άλλη.*



7.3 Reverse Teaser + Variations

Α.Θ. Θέση Balance Point κοιτάζοντας προς τα πίσω. Τα χέρια περασμένα στα λουριά και τεντωμένα μπροστά, η λεκάνη όσο πιο κοντά στα shoulder rests. Πιέζω τα πόδια μεταξύ τους και τεντώνω τα χέρια στο ύψος των ώμων με τις παλάμες στραμμένες προς τον κορμό.

Εισ.

Εκ. Roll down

Εισ.

Εκ. Επιστροφή στην Α.Θ.

Παραλλαγές: Τεντώνω τα πόδια ανεβαίνοντας στο teaser, λυγίζω κατεβαίνοντας.

Ξεκινώ με τα πόδια τεντωμένα και τα διατηρώ σταθερά σε όλη τη διάρκεια της άσκησης



8. Mermaid

Από τις πιο χαρακτηριστικές ασκήσεις - θέσεις, η γοργόνα είναι ιδανική για τη διδασκαλία της ευθυγράμμισης στην πλάγια θέση, της πλάγιας κάμψης, της πλευρικής αναπνοής.



8.1 Mermaid/ Spine Twist+Push ups

Α.Θ. Καθισμένοι στο πλάι, με το δεξί χέρι να ακουμπά στη μπάρα λυγισμένο και στην ευθεία του ώμου. Το δεξί πόδι ανοιχτό μπροστά και το αριστερό περασμένο πίσω.

Εισ. Τεντώνω το χέρι σπρώχνοντας τη μπάρα κάνοντας ταυτόχρονα κάμψη κορμού δεξιά. Το αριστερό χέρι ακουμπά τη μπάρα.

Εκ. Τα χέρια τεντώνουν πίσω σπρώχνοντας τη μπάρα. Ο κορμός έρχεται προς το πάτωμα (η κάμψη γίνεται από τα ισχία)

Εισ.* Λυγίζω τα χέρια επιστρέφοντας το στρώμα στην Α.Θ.

* Παραλλαγή : Λυγίζω τα χέρια, κάμπτω τον κορμό και περνώ το κεφάλι κάτω από τη μπάρα

Μετά από 6-8 επαναλήψεις κρατώ το μεταλλικό reg με το αριστερό χέρι και διατείνω την δεξιά πλευρά μακραίνοντας το δεξί χέρι προς τα πάνω.

1R



9. Plank Series

- Elephant
- Arabesque
 - Plank
 - U pull
 - Cannon
- Down Stretch
 - Tinkerbell
- Reverse Plank
- Forward Bend
- Long Back Stretch

Full Body ασκήσεις, ενεργοποιούν κορμό, κοιλιά, πόδια και γλουτούς.

Δυσκολεύουν με λιγότερη αντίσταση.

9.1 Elephant Flat and Round

Α.Θ. Όρθια κάμψη με ευθεία πλάτη (flat back), τα χέρια πάνω στη μπάρα στο άνοιγμα των ώμων, τα πόδια με τις φτέρνες κόντρα στα shoulder rests και τα δάχτυλα προς τα πάνω. Καθιστικά οστά προς το ταβάνι, στήθος προς τους μηρούς.

Εισ. Διατηρώντας τη θέση της λεκάνης σπρώχνω το στρώμα προς τα πίσω

Εκπ. Αργή, ελεγχόμενη επιστροφή στην Α.Θ.

Μετά από 5 επαναλήψεις συνεχίζω για άλλες 5 με τον κορμό σε κάμψη.

Στην Εκπνοή σπρώχνω πίσω με την αίσθηση ότι σπρώχνω συνεχώς τη σπονδυλική μου στήλη προς το ταβάνι, με την κοιλιά ενεργοποιημένη.



1R/1B



9.2 Elephant

Α.Θ. Όρθια κάμψη με ευθεία πλάτη (flat back), τα χέρια πάνω στη μπάρα στο άνοιγμα των ώμων, τα πόδια στις μύτες κόντρα στα shoulder rests. Καθιστικά οστά προς το ταβάνι, στήθος προς τους μηρούς.

Εισ. Διατηρώντας τη θέση της λεκάνης σπρώχνω το στρώμα προς τα πίσω

Εκ. Επιστροφή στην Α.Θ.



1R/1B

9.3 Arabesque

Α.Θ. Elephant. Όρθια κάμψη με ευθεία πλάτη (flat back), τα χέρια πάνω στη μπάρα στο άνοιγμα των ώμων. Καθιστικά οστά προς το ταβάνι, στήθος προς τους μηρούς. Το δεξί πόδι στις μύτες κόντρα στο shoulder rest και το αριστερό

α) Σηκωμένο στον αέρα, τεντωμένο σε παράλληλη θέση με το πάτωμα και flex με το μικρό δαχτυλάκι προς το πάτωμα.

β) Σηκωμένο στον αέρα, τεντωμένο στο γόνατο και στο πέλμα σε έξω στροφή και όλο του το εύρος (arabesque)

Εισ. Διατηρώντας τη θέση της λεκάνης σπρώχνω το στρώμα προς τα πίσω.

Εκ. Επιστρέφω στην Α.Θ.

Παραλλαγή: Το σταθερό πόδι πατάει στο shoulder rest.

1R/1B



9.4 Plank

A.Θ. Elephant

1R/1B

Εισ. Διατηρώντας ενεργοποιημένο όλο το σώμα σπρώχνω τη μπάρα και φέρνω το σώμα στη θέση σανίδα. (Ο προσανατολισμός είναι διαγώνιος προς τα επάνω, λόγω της ψηλότερης θέσης της footbar)

Εκ. Αργά και ελεγχόμενα επιστρέφω στην Α.Θ.



9.5 U pull

1R/1B

Α.Θ. Round Back Elephant με το πέλμα να ακουμπά στο στρώμα ολόκληρο ή στις μύτες και τις φτέρνες να στηρίζονται στα shoulder rests.

Εισ. Με τους ώμους σταθερούς σπρώχνω το στρώμα προς τα πίσω (μισή διαδρομή ή και λιγότερο)

Εκ. Επιστρέφω στην Α.Θ.

Επαναλαμβάνω 8-10 φορές με μικρές, γρήγορες κινήσεις και έμφαση στο κλείσιμο.



9.6 Cannon

1R/1B

A.Θ. Elephant

Εισ.

Εκ. Διατηρώντας ενεργοποιημένο όλο το σώμα σπρώχνω τη μπάρα και φέρνω το σώμα στη θέση σανίδα.

Εισ. Με μοχλό τους ώμους φέρνω αργά το βάρος μπροστά.

Εκ. Επιστροφή στην Α.Θ.



9.7 Down Stretch

Α.Θ. Διαγώνια γονατιστή θέση με τα γόνατα να ακουμπούν το στρώμα, τον κορμό σε έκταση, μετατόρισα να πατούν στο στρώμα και τις φτέρνες τα shoulder rests. Τα χέρια, τεντωμένα, ακουμπούν στη μπάρα.

Εισ.
Εκπ. Σπρώχνω το στρώμα πίσω διατηρώντας τη θέση, ενεργοποιώντας γλουτούς και κοιλιιά.

Η άσκηση μπορεί να γίνει και με ευθυτενή σπονδυλική στήλη.

Και από τις δύο θέσεις, μπορώ να προσθέσω push-ups.



1R/1B

9.8 Tinkerbell

Α.Θ. Σανίδα με τις φτέρνες κόντρα στα shoulder rests, δάχτυλα στο στρώμα και χέρια να ακουμπούν στη footbar στο άνοιγμα των ώμων. Λυγίζω το σταθερό πόδι και σηκώνω το άλλο πίσω μου.

Εισ.

Εκ. Τεντώνω το σταθερό πόδι και φέρνω το άλλο πόδι λυγισμένο μπροστά στο στήθος. Ο κορμός έρχεται σε βαθιά κάμψη.

Εισ. Επιστρέφω στην Α.Θ. Το στρώμα έρχεται στη θέση του, το σταθερό πόδι λυγίζει και το άλλο γυρνά σε χαμηλή, παράλληλη arabesque

ADV. Στην έκταση το σηκωμένο πόδι κατευθύνεται προς την κορυφή του κεφαλιού.



1R/1B

9.9 Reverse Plank

Α.Θ. Γονατιστή θέση, με στήριξη στους πήχεις. Οι παλάμες πλεγμένες μεταξύ τους μπροστά από τα shoulder rests. Τα πόδια στα μετατάρσια σε θέση Pilates V στηρίζονται στη footbar.

Εισ. Σηκώνω τα γόνατα στον αέρα.

Εκ. Τεντώνω τα γόνατα και έρχομαι στη σανίδα.

Στο τέλος της άσκησης μπορώ να παραμείνω στη σανίδα και να σηκώσω πόδια εναλλαξ.



1R/1B



9.11 Long Back

Α.Θ. Καθισμένοι στην footbar. Τα χέρια τεντωμένα, στηρίζονται σε αυτή και τα δάχτυλα να κοιτάζουν μπροστά. Τα δάχτυλα των ποδιών στηρίζονται στα shoulder rests και οι φτέρνες στο στρώμα.

Εισ. Σπρώχνω με τα χέρια και σηκώνω τη λεκάνη

Εκ. Σπρώχνω το στρώμα, φερνοντας το ηβικό οστό προς το ταβάνι. Με όλο το σώμα ενεργοποιημένο, έρχομαι στην ανάποδη σανίδα σχηματίζοντας μία διαγώνιο από τις φτέρνες ως τους ώμους

Εισ. Λυγίζω τους αγκώνες και κάμπτω από τα ισχία φερνοντας το στρώμα προς την αρχική του θέση. Η οσφυϊκή μοίρα σε μικρή κάμψη.

Εκ. Επιστροφή στην Α.Θ



1R/1B

10. Knee Stretches

- Scooter
- Flat Back Knee Stretch
- Round Back
- Knees Off

10.1 Scooter

Α.Θ. Όρθια στο πλάι του Reformer με το δεξί πόδι λυγισμένο και ευθυγραμμισμένο σε απόσταση δύο πελμάτων από την ξύλινη βάση του και το αριστερό με τα δάχτυλα κόντρα στο shoulder rest και το γόνατο πάνω από το στρώμα. Τα δύο χέρια κρατούν τη footbar.

Εισ.

Εκ. Σπρώχνω το στρώμα προς τα πίσω διατηρώντας τη λεκάνη ευθυγραμμισμένη και ενεργοποιώντας το γλουτό.

Εισ. Επιστρέφω στην Α.Θ.

Η άσκηση μπορεί να εκτελεστεί και με flat και round back.



1R/1R1B



10.2 Flat /Round Back Knee Stretch

1R/1B

Α.Θ. Γονατισμένοι στο στρώμα με τα πέλματα κόντρα στα shoulder rests, τα χέρια ακουμπούν στη footbar στο άνοιγμα των ώμων. Ουδέτερη σπονδυλική στήλη.
Εισ. Σπρώχνω το στρώμα μακριά.
Εκ. Διατηρώντας τη σπονδυλική στήλη ουδέτερη, φέρνω το στρώμα προς την Α.Θ. με τονισμό στο κλείσιμο.

Η άσκηση εκτελείται και με τη σπονδυλική στήλη σε κάμψη.



10.3 Knees off

1R/1B

Α.Θ. Σανίδα με τα δύο χέρια να ακουμπούν στη footbar, ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων και τα πόδια στις μύτες κόντρα στα shoulder rests.

Εισ.

Εκ. Επιστρέφω το στρώμα στην κλειστή θέση με κάμψη στην οσφυϊκή μοίρα και τα γόνατα να λυγίζουν προς την κοιλιά.



11. Reverse Knee Stretches

- Round Back Cat
- Flat Back Cat
- Obliques

11.1 Round / Flat Cat

Α.Θ. Τετραποδική θέση με πρόσωπο προς τα risers. Τα γόνατα κόντρα στα shoulder rests. Τα χέρια, στην ευθεία των ώμων κρατούν το ξύλινο πλαίσιο του reformer εξωτερικά με τα δέκα δάχτυλα προς τα έξω.

Εισ.

Εκ. Κάμψη κορμού και coccyx curl (γάτα). Το στρώμα κινείται καθώς ο αφαλός μαζεύει προς τα μέσα και τα πόδια κινούνται προς τα χέρια και όχι επειδή μετακινώ από τα χέρια, ώσπου οι γλουτοί να ακουμπήσουν στις φτέρνες.

Εισ. Επιστρέφω στην Α.Θ.

Η άσκηση μπορεί να γίνει και χωρίς την κάμψη με ενεργοποίηση όλου του κορμού (flat back)

1B



11.2 Obliques

Α.Θ. Τετραποδική θέση με πρόσωπο προς τα risers. Τα γόνατα κόντρα στα shoulder rests. Τα χέρια, στην ευθεία των ώμων κρατούν το ξύλινο πλαίσιο του reformer εξωτερικά από την ίδια μεριά, με τα δέκα δάχτυλα προς τα έξω.

Εισ.

Εκπ. Κάμψη κορμού και cossyx curl (γάτα). Το στρώμα κινείται καθώς ο αφαλός μαζεύει προς τα μέσα και τα πόδια κινούνται προς τα χέρια και όχι επειδή μετακινώ από τα χέρια.

Εισ. Α.Θ.

Η άσκηση μπορεί να γίνει και με flat back.

1B



12. Side Splits

Ασκήσεις ενεργητικών διατάσεων και ελεγχου στην όρθια θέση. Για μαθητές με έλεγχο και προηγούμενη εμπειρία.

12.1 Side Splits

Α.Θ. Όρθιοι πάνω στο reformer με το ένα πόδι στο στρώμα και το άλλο στην standing platform σε φυσική έξω στροφή.

Εισ.

Εκπ. Ανοίγω ταυτόχρονα τα πόδια και τα χέρια στο πλάι.

Εισ . Επιστροφή στην Α.Θ.



Και με αντίθετη αναπνοή.

Και με παράλληλα πόδια.

1B ή 1R
Λιγότερο βάρος για
προσαγωγούς
Περισσότερο βάρος για
απαγωγούς



12.2 Gondola

Πολύ χρήσιμη σειρά ασκήσεων, ειδικά για χορευτές. Εξασκεί τη σταθερότητα του πέλματος σε συνδυασμό με την έξω στροφή, καθώς και την ευθυγράμμιση γονάτου – πέλματος.

Α.Θ. Όρθιοι πάνω στο reformer με το ένα πόδι στο στρώμα και το άλλο στην standing platform σε έξω στροφή en dehors

Εισ. Ανοίγω ελεγχόμενα τα δύο πόδια στο πλάι διατηρώντας την έξω στροφή.

Εκ. Λυγίζω τα δύο πόδια κρατώντας το στρώμα σταθερό.

Εισ Κλείνω τα πόδια μαζί με το στρώμα.

Εκ. Τεντώνω τα γόνατα.

Εισ. Λυγίζω δύο πόδια

Εκ. Ανοίγω το στρώμα

Εισ. Τεντώνω τα πόδια

Εκ. Κλείνω το στρώμα

Σε αυτό το μοτίβο μπορώ να κάνω σειρά παραλλαγών στις θέσεις των χεριών (1η, 2η, 3η θέση χεριών) σε συνδυασμό με τα plie. Μπορώ να χρησιμοποιήσω δαχτυλίδι, βάρη στα χέρια, λάστιχα ή και τα δύο.

1B ή 1R
Λιγότερο βάρος για
προσαγωγούς
Περισσότερο βάρος για
απαγωγούς



12.3 Gondola Variations



12.4 Skating

Α.Θ. Όρθιοι πάνω στο reformer με το ένα πόδι στο στρώμα και το άλλο στην standing platform. Πόδια παράλληλα και ελαφρώς λυγισμένα. Ο κορμός σε ελαφρά κάμψη με την κοιλιά ενεργοποιημένη. Τα χέρια πλεγμένα πίσω από την πλάτη.

Εισ. Σπρώχνω το στρώμα με το πόδι

1B ή 1R
Λιγότερο βάρος για
προσαγωγούς
Περισσότερο βάρος για
απαγωγούς



12.5 Speed Skating

Α.Θ. Όρθιοι πάνω στο reformer με το ένα πόδι στο στρώμα και το άλλο στην standing platform. Πόδια παράλληλα και ελαφρώς λυγισμένα, Ο κορμός σε ελαφρά κάμψη με την κοιλιά ενεργοποιημένη. Τα χέρια ελεύθερα στο πλάι

Εισ. Σπρώχνω το στρώμα με το πόδι λυγίζοντας το και διατηρώντας παράλληλα τεντωμένο το πόδι που ακουμπά στην standing platform. Ο κορμός στρίβει ελαφρά προς την πλευρά του λυγισμένου ποδιού.

Εκ. Αντιστρέφω την κίνηση τεντώνοντας το πόδι στο στρώμα και λυγίζοντας το άλλο. Ο κορμός στρέφει αντίθετα.



12.6 Saw

Α.Θ. Όρθιοι πάνω στο reformer με το ένα πόδι στο στρώμα και το άλλο στην standing platform σε φυσική έξω στροφή. Τα χέρια δίπλα στο σώμα.

Εισ. Σπρώχνω το στρώμα και ανοίγω τα χέρια στο πλάι στο άνοιγμα των ώμων

Εκ. Διατηρώντας το άνοιγμα, κάμπτω τον κορμό προς το πόδι που πατά στο στρώμα, φέρνοντας ταυτόχρονα το αντίθετο χέρι προς το έξω σφυρό του ίδιου ποδιού.

Εισ. Έρχομαι στην Α.Θ

Εκ. Διατηρώντας το άνοιγμα, κάμπτω τον κορμό προς το πόδι που πατά στην πλατφόρμα και επαναλαμβάνω την κάμψη προς το πόδι που πατά στην πλατφόρμα.

Εισ. Επιστροφή στην Α.Θ.



1B ή 1R
Λιγότερο βάρος για
προσαγωγούς
Περισσότερο βάρος για
απαγωγούς



13. Splits

13.1 Four Parts Stretch

A.Θ. Arabesque

Φέρνω το πόδι που ήταν στην arabesque μπροστά και το τοποθετώ με τα μετατόρσια στη μπάρα. Το γόνατο σε γωνία 90. Το άλλο πόδι τεντωμένο, σπρώχνει με τη φτέρνα κόντρα στο shoulder rest. Καμπήρες ισχίου
Με ευθυγραμμισμένη τη λεκάνη και ενεργό το γόνατο, τεντώνω το πόδι της μπάρας, κλείνοντας το στρώμα.

Δικέφαλοι μηριαίοι

Τεντώνω και τα δύο γόνατα, σπρώχνοντας το στρώμα πίσω και κατεβαζοντας τη λεκάνη προς τα κάτω. Κρατώ το ξύλινο πλαίσιο. Spagat

Το μπροστινό γόνατο λυγίζει αργά και το πίσω ακουμπά στο στρώμα. Ο κορμός σηκώνεται, οι γλουτοί ενεργοποιούνται. Όταν το στρώμα έρθει στην αρχική θέση σηκώνω το δεξί χέρι, το φέρνω προς τα πίσω διαγράφοντας ημικύκλιο. Επιστρέφω και επαναλαμβάνω με το άλλο χέρι. Λαγωνοψοϊτης

Παραμένω στη θέση και φέρνοντας το πηγούνι προς το στήθος ξεκινώ ένα αργο roll down. Εντοπίζω τη διάταση βαθιά στον κορμό. Λαγωνοψοϊτης

Διατηρώ κάθε θέση για 3 - 4 αργές αναπνοές. Δεν «μένω» στη διάταση, αλλά ενεργά μπαίνω σε αυτή με όλο το σώμα συνολικά

13.1 Four Parts Stretch

1R/1B



13.2 Front Splits

1R/1B

Α.Θ. Τοποθετώ το αριστερό πόδι με τα μετατάρσια στη μπάρα σε γωνία 90ο. Το αριστερό πόδι τεντωμένο, σπρώχνει με τη φτέρνα κόντρα στο shoulder rest. Τα χέρια κρατούν τη μπάρα.

Εισ. Σηκώνω τον κορμό και ανοίγω τα χέρια στο πλάι στο άνοιγμα των ώμων.

Εκ. Μακραίνοντας, τεντώνω το μπροστινό πόδι αργά και ελεγχόμενα.

Εισ. Έρχομαι στην Α.Θ.

Επαναλαμβάνω 4 φορές και συνεχίζω στο ίδιο μοτίβο για άλλες 4, με τεντωμένο το μπροστινό πόδι.

Ανεξάρτητα από το πόσο θα ανοίξουν τα πόδια, αυτή είναι κυρίως άσκηση ακρίβειας και ελέγχου.

Μπορώ να χρησιμοποιήσω το κοντάρι για στήριξη.



13.3 Back Splits

Α.Θ. Κοιτώντας προς τα risers τοποθετώ το μαξιλαράκι του αριστερού ποδιού στο head rest με το πόδι λυγισμένο σε ορθή γωνία. Τα δάχτυλα του τεντωμένου δεξιού ποδιού ακουμπούν στη footbar.

Αναπνέοντας κανονικά

Διατηρώντας τον κορμό και το στρώμα σταθερό ανασηκώνω τον κορμό, ανοίγω τα χέρια στο πλάι και ανοιγοκλείνω το στρώμα 8-10 φορές

Τεντώνω το αριστερό πόδι

Ανοίγω σε spagat.



1R/1B



14. Control Front

Α.Θ. Ακουμπώ τα χέρια στα shoulder rests, με τα δάχτυλα προς τα risers (οπίσθια πλευρά του reformer). Τοποθετώ τα πέλματα στη footbar σε θέση pilates V. Σπρώχνω το στρώμα και έρχομαι σε σανίδα.

Διατηρώντας τη θέση πιέζω μετακινώντας και επαναφέροντας το στρώμα

3 φορές με τα χέρια

3 φορές με τα πόδια

3 φορές εναλλάξ

Συνεχίζοντας την κίνηση στα σφυρά σηκώνω το δεξί πόδι. Τεντώνω το πέλμα (point) καθώς μετακινούμαι μπρος και το κάμπτω (flex) καθώς επιστρέφω. Επαναλαμβάνω 3 φορές και αλλάζω πόδι.

Τελειώνοντας έρχομαι σε πυραμίδα ώστε να έρθει στην αρχική θέση το reformer και στη συνέχεια κατεβαίνω κρατώντας το στρώμα σταθερό στη θέση του.



1B/1Y



15. Control Back

Α.Θ. Παίρνω τη θέση μου στο reformer, τοποθετώντας τα χέρια στα shoulder rests, με τα δάχτυλα, προς τη footbar και τα πόδια στη footbar με τις καμάρες. Τα πόδια ενωμένα, η λεκάνη σε coccyx curl.

1B/1Y

Εισ.

Εκ. Σπρώχνω το στρώμα με τα χέρια μέσα-έξω 4- 6 φορές.

Εισ. Σπρώχνω το στρώμα και ταυτόχρονα σηκώνω το δεξί πόδι προς τον κορμό σε flex

Εκ. Επιστρέφω το στρώμα στην Α.Θ. κατεβάζω το πόδι σε point

Επαναλαμβάνω 6 φορές εναλλάσσοντας πόδια.



16. Tendon Stretch

1R/1R1B

Α.Θ. Κάθομαι στη footbar με τα χέρια δεξιά και αριστερά στη λεκάνη. Πατώ στην άκρη του στρώματος με τις φτέρνες στον αέρα. Πιέζω τα χέρια μου στην footbar, κάμπτω τον κορμό.

Εισ. Διατηρώντας τη θέση, σπρώχνω το στρώμα μακριά κατεβάζοντας τις φτέρνες και περνώ τη λεκάνη ανάμεσα στα χέρια που παραμένουν τεντωμένα.

Εκ. Ανασηκώνω τις φτέρνες και επιστρέφω στην Α.Θ



17. Semi Circle

Α.Θ. Ξαπλωμένοι στο στρώμα με τα πόδια σε pilates V πάνω στη footbar την οποία έχουμε κατεβάσει. Τα χέρια κρατούν τα shoulder rests από την εξωτερική πλευρά. Ανασηκώνω ελαφρά τον κορμό και σπρώχνω το στρώμα ώσπου να τεντώσουν οι αγκώνες. Ανεβαίνω αργά στη γέφυρα.

Εισ.

Εκπ. Κρατώντας την λεκάνη ψηλά σπρώχνω το στρώμα ώσπου να τεντώσουν τα γόνατα

Εισ. Κατεβαίνω από τη γέφυρα φέρνοντας τη λεκάνη στο κενό πάνω από τη βάση των ελατηρίων. Λυγίζω τα γόνατα και επιστρέφω προς την Α.Θ.

Εκ. Επιστροφή στην Α.Θ.

Επαναλαμβάνω άλλες 2 φορές και αντιστρέφω την κίνηση.



18. Super Advanced

Σε αυτή την κατηγορία εντάσσονται οι
πιό δύσκολες ασκήσεις του
ρεπερτορίου και κατά συνέπεια
απευθύνονται σε προχωρημένους
μαθητές.

Εξασκούν και βελτιώνουν τον έλεγχο
και την ακρίβεια στην εκτέλεση.

18.1 Needle

Α.Θ. Στέκομαι στο πλάι του R και ακουμπώ το αριστερό χέρι στο κέντρο της footbar. Φέρνω το δεξί πόδι παράλληλα με το δεξί Shoulder rest και το δεξί με το αριστερό, και το ελεύθερο χέρι προς το ταβάνι.

Εισ. Διατηρώντας τον κορμό σταθερό, σπρώχνω το στρώμα.

Εκ. Επιστρέφω το στρώμα στην αρχική του θέση διπλώνοντας το σώμα και περνώντας το ελεύθερο χέρι κάτω από το σώμα.
(Twist)

Εισ. Ξεδιπλώνω επιστρέφοντας στην Α.Θ. και ανοίγοντας το θώρακα. Το χέρι λίγο πιο πίσω από τη γραμμή των ώμων.



1R1B

18.2 Star

1R1B

Α.Θ. Στέκομαι στο πλάι του R και τοποθετώ το δεξί χέρι στο κέντρο της footbar και το δεξί πόδι στο κοντινό headrest. Ανεβαίνω στο R στη θέση Star, σπρώχνοντας το χέρι στη μπάρα και μετακινώντας το στρώμα.

Εισ.

Εκ. Κλείνοντας το στρώμα φέρνω το αριστερό χέρι μπροστά, στο ύψος του ώμου, παράλληλα με το πάτωμα και το αριστερό πόδι μπροστά, παράλληλο και flex.

Εισ. Σπρώχνω το στρώμα και περνάω το πόδι πίσω σε θέση point (arabesque)

Εκ. Φέρνω και πάλι το πόδι μπρος.

Επαναλαμβάνω 3 φορές και αλλάζω πλευρά.



18.3 Star Variation

Σε αυτό το μοτίβο μπορώ να κάνω πολλές παραλλαγές στη θέση των χεριών και των ποδιών όπως attitude, devellorpié, ψαλιδάκι, διατηρώντας πάντα τη λεκάνη ψηλά, τον κορμό σταθερό και την κίνηση υπό έλεγχο.



18.4 Snake

1R1B

Α.Θ. Ξεκινώ με τη μπάρα κατεβασμένη σε ουδέτερη θέση. Στέκομαι στο πλάι του R και τοποθετώ το αριστερό χέρι στο μακρινό shoulder rest και το άλλο στο κάτω μέρος του στρώματος. Το δεξί πόδι πατά σε αντιολισθητικό στην κοντινή μου γωνία της footbar, ο κορμός ανασηκώνεται και χωρίς να μετακινήσω το στρώμα σηκώνω τη φτέρνα του σταθερού ποδιού και σταυρώνω το ελεύθερο πέλμα από πάνω. Ωμοί και λεκάνη ευθυγραμμισμένοι

Εισ.

Εκ. Σπρώχνω το στρώμα φέρνοντας τις λαγώνιες ακρολοφίες προς το στρώμα. Με αργή «φιδίσια» κίνηση εκτείνω τη ράχη ξεκινώντας από τη μέση και φθάνοντας στο κεφάλι.

Εισ. Επιστρέφω στην Α.Θ οδηγώντας με τον ίδιο τρόπο το σώμα σε κάμψη



18.5 Twist

1R1B

Α.Θ. Ξεκινώ με τη μπάρα κατεβασμένη σε ουδέτερη θέση. Στέκομαι στο πλάι του R και τοποθετώ το αριστερό χέρι στο μακρινό shoulder rest και το άλλο στο κάτω μέρος του στρώματος. Το δεξί πόδι πατά σε αντιολισθητικό στην κοντινή μου γωνία της footbar, ο κορμός ανασηκώνεται και χωρίς να μετακινήσω το στρώμα σηκώνω τη φτέρνα του σταθερού ποδιού και σταυρώνω το ελεύθερο πέλμα από πάνω. Ωμοί και λεκάνη ευθυγραμμισμένοι.

Εισ.

Εκ. Σπρώχνω το στρώμα καθώς εκτελώ το snake . Στη μέση της διαδρομής στρέφω και κατεβάζω τη λεκάνη προς το στρώμα ενώ ταυτόχρονα το σταθερό πέλμα πατάει ολόκληρο στη footbar. Το κεφάλι γυρίζει προς την πλευρά των πελμάτων.

Εισ.Επιστρέφω στη Α.Θ.



19. Reformer +

19.1 Jumping Board

2R

Α.Θ. Ύπτια με τα πόδια στην πλατφόρμα. Φτέρνες και δάχτυλα ακουμπούν σε διάφορες θέσεις με προσοχή στην ευθυγράμμιση

Εισ. Λυγίζω τα γόνατα ως το σημείο που μπορώ με τις φτέρνες σε επαφή με την πλατφόρμα.

Εκ. Τεντώνω γόνατα, πέλματα και δάχτυλα στον αέρα.

Πέρα από τη χρησιμότητα της σειράς σε χορευτές, η εκτέλεση της άσκησης χωρίς το άλμα είναι ιδιαίτερα ευεργετική στη διδασκαλία της σπονδυλωτής κίνησης του πέλματος, σε διόρθωση βάδισης, ευθυγράμμιση.



Jumping Board



19.2 Rotators



19.3 Παραλλαγές ασκήσεων σε καθιστή θέση με χρήση μπάλας

2R



Εκτέλεση του footwork από την καθιστή θέση, σε συνδυασμό με ασκήσεις για τα χέρια με αλτήρες.

Στην εκπνοή τεντώνω πόδια σπρώχνοντας το ιερό οστό προς τα πίσω.

Στην εισπνοή λυγίζω μακραίνοντας την κορυφή του κεφαλιού προς το ταβάνι

19.4 Roller

Ασκήσεις του footwork πάνω στο roller με κατεβασμένο το μαξιλάρι.

Απαιτούν έλεγχο, ακρίβεια στην εκτέλεση και ισορροπία.



19.5 Box on the Floor

Εκτέλεση ασκήσεων τύπου Scooter και παραλλαγών του με το σταθερό πόδι στο κουτί.

Επιπλέον εξάσκηση στην ισορροπία

