

اطلس جامع بیلااتس

به روزترین راهنمای همگانی بیلااتس

لین رابینسون • لیا برادشاو • ناتان گاردنر
ایمان متقیان نژاد • شهره پولادیان

اطلس جامع پیلاتس

تأليف: لين رابينسون، ليسا برادشاو، ناتان گاردنر

ترجمہ: ایمان متقیان نژاد، شہرہ پولادیان

- سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی
- مدیر هنری و طراح جلد: محمود رضا لطیفی
- ویراستار: شهرزاد خرازان
- نمونه خوان: روناس رئوفی
- آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازیلیقی
- نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶
- شمارگان ۵۰۰۰ نسخه
- قیمت: ۴۵۰ ۰۰۰ ریال

سرشناسه : رایینسون، لین

Robinson, Lynne

عنوان و نام پدیدآور: اطلس جامع پیلاناس: به روزترین راهنمای همگانی پیلاناس/ لین رایبسون، لیسا برادشاو، ناتان گاردنر؛ [مترجم] ایمان متقیان نژاد، شهره پولادیان. مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاہری : ۲۸۸ ص : مصور (رنگی).

شاپک : ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۱۷۴-۹

وضعیت فهرست نویسی : فیا

The Pilates bible : the most comprehensive and accessible guide to Pilates ever ,c2009. یادداشت : عنوان اصلی :

عنوان دیگر: به روزترین راهنمای همگانی پیلاتس.

موضوع : پیلاتس (روش ورزشی)

Pilates method : موضوع

شناسه افزوده : برادشاو، لیس

شناسه افزوده : Bradshaw, Lisa

شناسه افزوده : گاردنر، ناتان

Gardner, Nathan : شناسه افزوده

شناسه افزوده : متقیان نژاد، ایمان، ۱۳۶۳ - ، مترجم

شناسه افزوده : یولادیان، شهره، مترجم

ردہ بندی کنگرہ : ۱۳۹۶ الف ۲/۴/۸۱ RAY

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱۹۲

شماره کتابشناسی ملی : ۴۷۴۶۸۷۷



فروش و پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و

اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۳۶۰، طبقه اول

Hatmi.ir W ۶۶۴۰۳۱۷۰ - ۶۶۴۰۳۱۶۲

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده لطفاً پایه و گرایش تحصیلی خود را به شماره ۳۰۰۰۲۵۷۱ sms نمایید.

میراث جوزف پيلاتس	۹
پیشرفت پيلاتس کنترل بدن	۹
اصول هدایت کننده	۱۰
چگونگی استفاده از کتاب	۱۰
قبل از اینکه شروع کنید	۱۲

● فصل ۱ اصول پيلاتس

راستای بدن	۱۴
تنفس	۱۶
مرکزیت	۳۱
تحرك	۳۴

● فصل ۲ برنامه کار روی تشك برای مبتدی‌ها

تمرینات	۵۲
برنامه تمرینی	۵۲

● فصل ۳ برنامه کار روی تشك سطح متوسط

تمرینات	۹۵
برنامه تمرینی	۱۳۶

● فصل ۴ برنامه کار روی تشك سطح پیشرفته

تمرینات	۱۳۶
مراحل پیشرفته کار روی تشك	۱۳۹

● فصل ۵ تجهیزات پيلاتس

تجهیزات استودیو	۱۷۴
ریفورمر	۱۷۵
کادیلاک	۱۷۶
صندلی	۱۸۴
بارل	۱۹۰
تجهیزات کوچک	۱۹۶

● فصل ۶ پيلاتس برای سلامت

سلامت مفصل	۲۰۰
مفاصل اندام تحتانی: لگن، زانو، قسمت پایین پا، مچ	۲۰۸
مفاصل اندام فوقانی: شانه، آرنج، مچ	۲۱۴
مفاصل ستون فقرات: پایین کمر، بالای کمر، گردن	۲۲۱
سلامت استخوان	۲۲۷
سلامت قلب	۲۳۴
متعادل سازی ذهن و بدن	۲۴۰
پيلاتس قبل از زایمان	۲۴۲
پيلاتس بعد از زایمان	۲۴۳
یائسگی و دوران بعد از یائسگی	۲۴۶

● فصل ۷ پيلاتس برای کار و بازی

سبک زندگی، تحرک	۲۵۴
کار	۲۵۶
تفریح	۲۵۷
سفر	۲۵۸
سبک زندگی فعال	۲۶۴
کار دستی	۲۶۵
کار خانه و کارهای روزانه	۲۶۶
پيلاتس در باشگاه	۲۶۸
پيلاتس برای ورزش‌ها	۲۶۹

۱۴

۱۶

۳۱

۳۴

۴۳

۵۲

۵۲

۹۵

۱۳۶

۱۳۶

۱۳۹

۱۷۲

۱۷۴

۱۷۵

۱۷۶

۱۸۴

۱۹۰

۱۹۶

۲۰۰

۲۰۰

۲۰۸

۲۱۴

۲۲۱

۲۲۷

۲۳۴

۲۴۰

۲۴۲

۲۴۳

۲۴۶

۲۴۷

۲۴۸

۲۴۹

۲۵۴

۲۵۶

۲۵۷

۲۵۸

۲۶۴

۲۶۵

۲۶۶

۲۶۸

۲۶۹

۲۷۰

۲۷۰

۲۷۱

۲۷۲

۲۷۳

۲۷۴

۲۷۵

۲۷۶

۲۷۷

۲۷۸

۲۷۹

۲۸۰

۲۸۱

۲۸۲

۲۸۳

۲۸۴

۲۸۵

۲۸۶

۲۸۷

۲۸۸

۲۸۹

۲۹۰

۲۹۱

۲۹۲

۲۹۳

۲۹۴

۲۹۵

۲۹۶

۲۹۷

۲۹۸

۲۹۹

۳۰۰

۳۰۱

۳۰۲

۳۰۳

۳۰۴

۳۰۵

۳۰۶

۳۰۷

۳۰۸

۳۰۹

۳۱۰

۳۱۱

۳۱۲

۳۱۳

۳۱۴

۳۱۵

۳۱۶

۳۱۷

۳۱۸

۳۱۹

۳۲۰

۳۲۱

۳۲۲

۳۲۳

۳۲۴

۳۲۵

۳۲۶

۳۲۷

۳۲۸

۳۲۹

۳۳۰

۳۳۱

۳۳۲

۳۳۳

۳۳۴

۳۳۵

۳۳۶

۳۳۷

۳۳۸

۳۳۹

۳۴۰

۳۴۱

۳۴۲

۳۴۳

۳۴۴

۳۴۵

۳۴۶

۳۴۷

۳۴۸

۳۴۹

۳۵۰

۳۵۱

۳۵۲

۳۵۳

۳۵۴

۳۵۵

۳۵۶

۳۵۷

۳۵۸

۳۵۹

۳۶۰

۳۶۱

۳۶۲

۳۶۳

۳۶۴

۳۶۵

۳۶۶

۳۶۷

۳۶۸

۳۶۹

۳۷۰

۳۷۱

۳۷۲

۳۷۳

۳۷۴

۳۷۵

۳۷۶

۳۷۷

۳۷۸

۳۷۹

۳۸۰

۳۸۱

۳۸۲

۳۸۳

۳۸۴

۳۸۵

۳۸۶

۳۸۷

۳۸۸

۳۸۹

۳۹۰

۳۹۱

۳۹۲

۳۹۳

۳۹۴

۳۹۵

۳۹۶

۳۹۷

۳۹۸

۳۹۹

۴۰۰

۴۰۱

۴۰۲

۴۰۳

۴۰۴

۴۰۵

۴۰۶

۴۰۷

۴۰۸

۴۰۹

۴۱۰

۴۱۱

۴۱۲

۴۱۳

۴۱۴

۴۱۵

۴۱۶

۴۱۷

۴۱۸

۴۱۹

۴۲۰

۴۲۱

۴۲۲

۴۲۳

۴۲۴

۴۲۵

۴۲۶

۴۲۷

۴۲۸

۴۲۹

۴۳۰

۴۳۱

۴۳۲

۴۳۳

۴۳۴

۴۳۵

۴۳۶

۴۳۷

۴۳۸

۴۳۹

۴۴۰

۴۴۱

۴۴۲

۴۴۳

۴۴۴

۴۴۵

۴۴۶

۴۴۷

۴۴۸

۴۴۹

۴۵۰

۴۵۱

۴۵۲

۴۵۳

۴۵۴

۴۵۵

۴۵۶

۴۵۷

۴۵۸

۴۵۹

۴۶۰

۴۶۱

۴۶۲

۴۶۳

۴۶۴

۴۶۵

۴۶۶

۴۶۷

۴۶۸

۴۶۹

۴۷۰

۴۷۱

۴۷۲

۴۷۳

۴۷۴

۴۷۵

۴۷۶

۴۷۷

۴۷۸

۴۷۹

۴۸۰

۴۸۱

۴۸۲

۴۸۳

۴۸۴

۴۸۵

۴۸۶

۴۸۷

۴۸۸

۴۸۹

۴۹۰

۴۹۱

۴۹۲

۴۹۳

۴۹۴

۴۹۵

۴۹۶

۴۹۷

۴۹۸

۴۹۹

۵۰۰

۵۰۱

۵۰۲

۵۰۳

جوزف پیلاتس اندکی قبل از ترک دنیا در سال ۱۹۶۷ پیش بینی کرد که روزی خواهد رسید که همه‌ی جهانیان درباره روش ورزشی او خواهند شنید. تنها فداکاری چند تن از مراجعین و مربیان لازم بود تا روش پیلاتس تا دهه ۱۹۹۰ زنده بماند اما با شروع دهه جدید، پیلاتس نهایتاً وارد صحنه تناسب اندام شد. اکنون پیلاتس از رشد جهانی خود بازمانده است.

چه چیزی در پیلاتس وجود دارد که مراجعین را هر هفته به کلاس‌ها می‌کشاند؟ شاید باعث تعجب نباشد که پیلاتس در آغاز قرن به صحنه آمد، زمانی که افراد شروع به جستجوی راه عاقلانه‌تری برای ورزش کردند- روشی که بهبود شرایط ذهنی و فیزیکی را ترکیب و وعده‌ی بدن قوی و ذهن سالم را محقق می‌کند. از اولین جلسات، شما متوجه فواید آن خواهید شد.

"در ۱۰ جلسه شما تفاوت را احساس خواهید کرد، در ۲۰ جلسه تفاوت را خواهید دید، در ۳۰ جلسه یک بدن کاملاً جدید داشت."

«جوزف پیلاتس، برگشت به زندگی از طریق کنترل و ژنی»

ما خوش شانس بوده‌ایم که جوزف و همسر او کلارا میراث عظیمی از ورزش را، را هم روی تشک و هم با تجهیزات باشگاهی برای ما باقی گذاشته‌اند. در این کتاب، ما تلاش داریم که منصفانه آن میراث را حذف کنیم. هیچ کدام از کارها پیش پا افتاده نیست. امروزه مکاتب بسیار متفاوتی از پیلاتس وجود دارد این در حالی‌ست که برخی هنوز کاملاً به کار اصلی جوزف، در پیلاتس و کنترل بدن وفادار مانده‌اند، ما اجازه داده‌ایم که این روش با زمان پیش برود و رشد کند.

جوزف پیلاتس که در مونتسنگلادباج، آلمان به دنیا آمد از بیماری‌های جدی کودکی از جمله نرمی استخوان، آسم و تب روماتیسمی رنج می‌برد. در نتیجه، دکترها به والدینش گفته بودند که او احتمالاً طول عمر بسیار کوتاهی خواهد داشت. آنها کاملاً اشتباه می‌کردند زیرا مشخص شد که جوزف حتی در سنین کم نیز هم اراده‌ای عالی داشت. از طریق تجربه رویکردهای تناسب اندام و سلامت متفاوت، او توانست قدرت بدنی خود را بازسازی کند و فیزیک بدنی عالی به دست آورد.

او عناصری از روش‌های یوگا، هنرهای رزمی، ژیمناستیک، دفاع شخصی، اسکی، رقص، آموزش سیرک و وزنه برداری استفاده کرد که می‌توان در تدریس‌های جوزف دید. او با انتخاب و استفاده از موثرترین جنبه‌های هر کدام از روش‌ها، توانست سیستمی ایجاد کند که در باورش تعادل عالی، قدرت و انعطاف پذیری را ایجاد می‌کرد و او آن را "کنترل و ژنی" نامید.

هنگام آموزش فیتنس و دفاع شخصی به پلیس و ارتش در انگلیس، در طی جنگ جهانی اول وقفه‌ای ایجاد شد، جوزف به آلمان برگشت و در آنجا به پلیس هامبورگ و ارتش آلمان دفاع شخصی را آموزش داد. در سال ۱۹۲۶، او تصمیم گرفت به ایالات متحده آمریکا مهاجرت کند. تصمیم او واقعاً زندگی‌اش را تغییر داد زیرا در میانه راه با همسر آینده خود کلارا ملاقات کرد و در آنجا متوجه شد که هر دوی آنها دیدگاه‌های مشابهی درباره تناسب اندام دارند، آنها باشگاهی را با هم در نیویورک بر اساس روش کنترل و ژنی جوزف راه اندازی کردند.

برای جو، (آن طوری که در استانش او را صدا می‌زدند) و کلارا باشگاه، راهی برای زندگی بود. یک تجارت. آنها بیشتر بر آموزش مراجعین تمرکز داشتند تا مدیریت امور مالی و هر دوی‌شان در به اشتراک گذاشتن ایده‌ها و دانش به صورت غیرقابل باوری بخشنده بودند. در حالی که اولین مراجعان باشگاه مردانی از جامعه بوکس بودند نزدیکی مرکز باله شهر نیویورک رقصنده‌ها را ترغیب کرد که زمانی که آسیب می‌دیدند به سراغ جو بیایند. بسیاری از این رقصنده‌ها بعداً دستیار او شدند و به شدت بر

کنترل بدن را ایجاد کنیم. برای انجام این کار ما باید تدریس اصلی جوزف را بازمینی و بسیاری از تمرینات را اصلاح می‌کردیم. ما روش پيلاتس را مجموعه محدودی از ورزش‌ها نمی‌دانیم بلکه بیشتر، رویکردی برای آموزش ذهن و بدن، یک روش حرکتی آگاهانه می‌دانیم. به این ترتیب، ما توانسته‌ایم این روش را توسعه و رشد دهیم.

با تکیه به آخرین تحقیقات ورزشی و پزشکی، ما اطمینان حاصل می‌کنیم که رویکرد «پيلاتس کنترل بدن» ایمن و موثر است. با آگاهی از این‌که بزرگ‌ترین معلمان ما بدن‌هایمان و مراجعان ما هستند، بسیاری از تمرینات کلاسیک اصلی را تجزیه کرده‌ایم زیرا برای فرد معمولی بسیار چالش برانگیز هستند. ما این تمرینات را به صورت پیشرونده آموزش می‌دهیم. هر کدام از تمرینات به شما مهارت حرکتی جدیدی را خواهد آموخت که به تدریج آگاهی از بدنمان را رشد و قدرت و انعطاف پذیری را افزایش می‌دهد و پوسچر و هماهنگی بدن را ارتقا می‌دهد. هر تمرین ورزشی شما را یک قدم به کار اصلی جوزف نزدیک‌تر خواهد کرد. ما همیشه باور داشته‌ایم که این کیفیت تدریس است که پيلاتس خوب را ترویج می‌کند و ما افتخار می‌کنیم که پيلاتس کنترل بدن اکنون به صورت گسترده به عنوان معیار تدریس تمرینات ماشینی و تشکی موثر و ایمن با بالاترین کیفیت در نظر گرفته می‌شود. تا امروز، ما به بیش از ۱۲۰۰ مربی در جهان آموزش داده‌ایم.

اصول هدایت کننده

برای تمرین پيلاتس به صورت موثر، شما باید فلسفه پایه‌ای پشت این روش را درک کنید. جوزف پيلاتس فکر می‌کرد که یکی از نتایج اصلی روش او کسب کنترل کامل بدن است. او از هنرهای رزمی-حرکات آرام کنترل شده و روان انجام شده با آگاهی ذهن-الهام گرفت. طی سالها، مکاتب متفاوت پيلاتس انواع اصول را به این روش نسبت داده است. در حالی که این‌ها از لحاظ تعداد و نام متغیر هستند در اصل مشابه هستند.

در کنترل بدن پيلاتس، ما هشت اصل را لیست می‌کنیم که زمینه

نحوه رشد و روش او تاثیر گذاشتند. ورزش‌های اصلی که جو ایجاد کرد روی تشک انجام می‌شد اما طی زمان برای کمک به ایجاد قدرت و انعطاف پذیری مراجعانش و تکمیل ورزش‌های تشکی، او تجهیزات مختلف باشگاهی را ایجاد کرد (صفحه‌های ۱۶۸-۱۹۳). این نشان دهنده مهارت‌های عالی طراحی اوست که تجهیزات استفاده شده در باشگاه‌های امروزی تفاوت بسیار کمی با طراحی‌های اصلی او دارد.

در باشگاه خیابان هشتم او، روش بلباس آن‌طور که ما امروزه می‌شناسیم تعریف شده بود. جوزف ردی مشتاق و جاه‌طلبی بود که باشگاه را با عزم قوی اداره می‌کرد. این تعهد و به تناسب اندام بود که علی‌رغم میل شدیدش به سیگار، تاهشتاد و نه سالگی عمر کرد. وی به شدت باور داشت که روش او، (که اکنون بعد از مرگش به عنوان پيلاتس شناخته می‌شود)، باید بخشی از تعهد کلی به سبک زندگی سالم باشد. جوزف که مورد احترام مراجعینش بود هرگز تردید نداشت که یک روز روش ورزشی او در کل جهان محبوب و معروف می‌شود-دقت او در مورد بسیاری از ایده‌هایش جهت سلامت و تناسب اندام بود که باعث می‌شد او مثل رویابین‌ها باشد. باور او به ارزش خودانضباطی و کمک به خود و اهمیتی که برای اصول پيلاتس قائل بود مثل قدرت شکم و پشت، از نظر بالینی در تحقیقات انجام شده در بیش از بیست سال بعد از فوت او به رسمیت شناخته شده است.

پیشرفت پيلاتس کنترل بدن

«پيلاتس کنترل بدن» در سال ۱۹۹۵ با دیدگاهی برای بهره‌وری پيلاتس برای افراد معمولی، صرف نظر از سن، درآمد و سطح تناسب اندام پایه ریزی شد. این مسئله تغییر اساسی رویکرد تجمعاتی نسبت به باشگاه پيلاتس را که در آن زمان غلبه داشت نشان می‌دهد. نیاز ما برای رویکرد مدرن و سازمان یافته‌تر برای تدریس این اهداف را محقق می‌کند و ما برنامه منحصر به فردی را ایجاد کردیم که شما را به صورت پیشرونده و ایمن به سمت کار اصلی جوزف پيلاتس هدایت کند و مکمل آن برنامه

• آرام سازی

• هماهنگی

• خوب پیلاتس است.

• راستا

• حرکات روان

• استقامت

• تنفس

تنفس

تنفس به خودی خود برای زندگی ضروری است. این فرایند حرکتی در راستای صحیح تنفس است و بنابراین اثر زیادی روی هر حرکتی که انجام می شود دارد. هماهنگی تنفس با حرکات بخش کلیدی پیلاتس است. مثل هر حرکت دیگر در پیلاتس، ما به دنبال دقت و کارایی هستیم. تنفس فرقی با حرکات دیگر ندارد. یادگیری چگونگی تنفس کارآمدتر حین حرکت به آرامش ذهن و بدن، انرژی گرفتن و تمرکز کمک می کند.

مرکزیت

بسته به باشگاه پیلاتس شما، این ممکن است با "ثبات تنه" یا "استفاده از نیروگاه" نامیده شود. پیلاتس روی حفظ حمایت و کنترل بدن حین انجام حرکت تمرکز می کند. پیلاتس این کار را با ترغیب استفاده از عضلات عمقی شکم انجام می دهد که به کنترل و تثبیت حرکت کمک می کند. ماندن در مرکز عضلات مناسب برای تثبیت تنه را درگیر می کند. تمام حرکات پیلاتس از داشتن مرکز قوی نشأت می گیرد. استفاده از عضلات درگیر در فرآیند به مرکزیت باید پویا و همراه با توجه باشد که نیازهای حرکتی که انجام می شود را منعکس می کند.

هماهنگی

هر حرکت در پیلاتس باید به صورت هدفمند و همراه با کنترل انجام شود. از طریق تمرکز روی کیفیت و جزئیات هر حرکت که یک تمرین را تشکیل می دهد، هماهنگی، کنترل، تحرک، قدرت و کارآمدی کلی بدن به صورت موثرتری بهبود پیدا می کند.

حرکات روان

حرکات پیلاتس کنترل شده، با آرامش و روان هستند و از مرکز بدن قوی به سمت بیرون کشیده می شوند. کارآمدی و روان بودن حرکت برای انجام درست تمرین ها اهمیت زیادی دارد. به شما آموزش داده خواهد شد

تمرکز

آگاهی ذهنی از کل بدن در حین انجام حرکات کلید این ورزش است. برای ایجاد تغییر در شیوه حرکتی تان، بدن و ذهن باید با هم کار کنند. پیلاتس به شما کمک می کند که آگاهی و کنترل بدنی بیشتری از طریق تمرکز روی جزئیات و دقت روی ورزش های انجام شده به دست آورید. زمانی که از حرکات هر تمرین آگاهی داشته باشید، این شیوه حرکتی نهایتاً اتوماتیک خواهد شد و پیشرفت های ناخواسته در شیوه حرکت بدن در زندگی روزمره ایجاد می کند.

آرام سازی

آرام سازی ذهن و بدن بخش ضروری هر جلسه پیلاتس است. مرکز بر از بین بردن تنش در بدن، قبل، هنگام و بعد از هر تمرین اهمیت دارد زیرا امکان وقوع تغییرات سازنده را فراهم می کند. زمانی که کاملاً در حرکات خود تمرکز می کنید، ذهن شما احساس آرامش و رهایی از استرس می کند. تلاش برای از بین بردن تنش ناخواسته از بدن قبل و حین تمرینات حیاتی است. اگر هنوز تنش دارید، عضله های بیش از حد فعالی که تمایل دارند بر حرکات شما غلبه کنند به این غلبه ادامه خواهند داد. به این خاطر است که در شروع ورزش های خود باید زمانی را صرف از بین بردن بخش های تنش دار کنید. این می تواند با صرف دقایقی روی چک لیست وضعیت آرام سازی (صفحه ۱۹) یا هر وضعیت شروع دیگری انجام شود.

راستا(دقت حرکت)

راستای صحیح در شروع و سراسر حرکت بسیار ضروری است. با تنظیم راستای درست بدن و قرار دادن مفاصل و بافت های نرم در وضعیت طبیعی و خنثی، امکان به کار بردن الگوهای استفاده صحیح افزایش پیدا

که چطور ستون فقرات خود را از طریق خم کردن، صاف کردن، خم کردن به یک طرف و چرخاندن به حرکت دریاورید و یاد می‌گیرید که چطور ستون فقرات را استخوان به استخوان حرکت دهید. به همین صورت، شما مفصل خود را به حرکت خواهید آورد و آنها را در دامنه حرکتی طبیعی‌شان پیش می‌برید. نتیجه نهایی عضلات بلند تری است که در کل دامنه حرکتی‌شان قوی‌تر هستند.

استقامت (تحمل عضلانی)

تمرینات پيلاتس معمولاً تنها در چند تکرار انجام می‌شود زیرا تمرکز همیشه روی کیفیت است نه کمیت. زمانی که بر حرکت تسلط پیدا می‌کنید، یک مهارت حرکتی جدید را خواهید آموخت. زمانی که آماده باشید، می‌توانید ورزش‌های چالش برانگیزتری را به برنامه خود اضافه کنید. این چالش‌ها تحمل عضلانی و استقامت را در بدن شما افزایش خواهند داد.

"تناسب فیزیکی کسب و حفظ بدن رشد یافته به صورت یکنواخت همراه با ذهن سالم با توانایی انجام طبیعی، اسان و رضایت بخش بودن انواع تکالیف مختلف با رضایت و میل خودانگیخته است"
«جوزف پيلاتس، بازگشت به زندگی از طریق کنترل‌ولوژی»

چگونگی استفاده از این کتاب

صرف نظر از تمرینات پيلاتس‌تان، شما باید با اصول پيلاتس شروع کنید (صفحه ۱۴). این فصل شامل تمام مهارت‌های حرکتی پایه‌ی رویکرد ما می‌باشد و پایه‌ای است که بر آن کل برنامه ساخته می‌شود. حتی اگر شما سال‌ها تجربه دارید، ما هنوز امیدواریم که این اطلاعات مفیدی را در اختیارتان قرار دهد. شما متوجه خواهید شد که تحت عناوین راستا، تنفس، مرکزیت و تحرک، تمریناتی هستند که به نشان دادن این مهارت‌های پایه‌ای کمک می‌کند. قبل از اینکه هر تمرین را امتحان کنید، چندین بار آن را کامل بخوانید. به هدف موجود در کادرهای رنگی در شروع هر تمرین

حرکات شما اثر خواهد گذاشت. شما وضعیت‌های شروع متفاوتی را در بخش راستای بدن در صفحه ۱۶ خواهید یافت. مطمئن شوید که کاملاً تمام حرکات توصیف شده در بخش عمل را متوجه می‌شوید. اگر به عکس‌هایی که همراه آنهاست توجه کنید، متوجه خواهید شد که مراحل حرکات را برای شما ارائه می‌کند. و نیز همین‌طور به شما تصویری بصری از آنچه باید به دست آورید می‌دهد. نکات مهم در انتها به شما مسائل دیگری را درباره چگونگی بی‌نقص کردن تکنیک و اجتناب از اشتباهات متداول ارائه خواهد داد.

برنامه به شما امکان می‌دهد که با سرعت خاص خود کار کنید و مهارت‌هایتان را قدم به قدم افزایش دهید. زمانی که در مسائل پایه‌ای احساس تسلط داشتید، می‌توانید به برنامه کار روی تشک برای مبتدی‌ها (صفحه ۵۲) مراجعه کنید. در انتهای این بخش، شما ورزش‌هایی با مدت زمان‌های متغیر خواهید یافت. این نمونه از ورزش‌ها، به شما درکی از چگونگی متعادل سازی یک جلسه خواهد داد. شما همین‌طور باید ورزش‌های خاص خود را ایجاد کنید. زمانی که این کار را می‌کنید، لطفاً به توصیه‌های ارائه شده در بخش ورزش‌ها توجه کنید. برای مثال، شما باید تمام حرکات ستون فقرات (خم شدن، چرخش، صاف شدن و خم شدن به یک طرف) را بگنجانید. همین‌طور زمانی را صرف آماده‌سازی بدنتان قبل از شروع تمرینات سرد کردن بدنتان بعد از تمرینات کنید. ایده‌آل‌ترین حالت این است که شما هر هفته سه ساعت تمرین داشته باشید. اگر این ممکن نیست، ناامید نشوید، حتی مقدار کمی تمرین پيلاتس، به شرط اینکه منظم انجام شود، تفاوت زیادی ایجاد خواهد کرد.

زمانی که احساس راحتی با تمام تمرینات در برنامه کار روی تشک برای مبتدیان داشتید، می‌توانید شروع به یادگیری برنامه کار روی تشک برای سطح متوسط کنید (صفحه ۹۴). بعضی از تمرینات در این بخش بسیار دشوار هستند بنابراین صبور باشید. بسیار مهم است که تمرینات پایه‌ای و تمرینات مخصوص مبتدی‌ها را انجام دهید زیرا اینها به ایجاد

برنامه پیشرفته کار روی تشک (صفحه ۱۱۸) مرحله نهایی و پرچاسم ترین تمرینات روی تشک است. این نیاز به سطح بالای قدرت تنه و هماهنگی و انعطاف پذیری دارد. ممکن است سالها تمرین برای انجام درست آن لازم باشد بنابراین آنها را سفری پیشرونده در نظر بگیرید و از فرایند آن لذت ببرید. در انتهای این بخش، شما مراحل پیشرفته کار روی تشک (صفحه ۱۷۲) را خواهید یافت که تفسیر ما از آنچه اغلب به عنوان تشک "کلاسیک" یا "کامل" نامیده می شود است. این شامل تمرین آماده سازی فیزیکی و ذهنی کامل می شود که جوزف پیلاتس در اصل ایجاد کرد. در فصل ۵، شما خواهید فهمید که چگونه کار روی تشک و ماشین با هم مرتبط هستند. این فصل به شما مجسمه ای از تمرینات برای استفاده از هر یک از تجهیزات باشگاه ارائه می کند (رئوفورم، کادیلاک، صندلی و بارل). اگر به کار در خانه با تجهیزات کوچک علاقه دارید، بخشی را گنجانده ایم که در آنجا تمرینات برای تمام سطوح توانایی شما ارائه شده است. باندهای کششی، توپ های بادی کوچک و بزرگ، حلقه، اسباب بازی و وزنه های آزاد ارائه شده است.

با درک اینکه پیلاتس کاربردهای گسترده ای دارد، شما توصیه می کنید درباره چگونگی کمک پیلاتس در مشکلات متداول سلامتی دریافت خواهید کرد. این جایگزینی برای توصیه های پزشکی نیست بلکه بیشتر راهنمایی برای این مسئله است که چگونه پیلاتس می تواند به حفظ سلامت کلی در مراحل مختلف زندگی کمک کند.

اصول پیلاتس نباید محدود به جلسات پیلاتس شما باشد بلکه باید در زندگی روزانه شما گنجانده شود. با در ذهن داشتن این مسئله، فصل آخر توصیه ها و ورزش های مناسب برای طیف گسترده فعالیت ها برای بازی و کار ارائه می کند.

قبل از اینکه شروع کنید

در اینجا لیستی از تجهیزاتی که نیاز دارید ارائه شده است:

- یک تشک غیر لغزنده پددار

• یک بالاس برجسته

• باند کشی با قدرت متوسط یا روسری کشی بلند همیشه فضایی که در آن قرار است ورزش کنید را با گرم کردن مکان و خالی کردن آن از عواملی که حواستان را پرت می کند. اطمینان حاصل کنید که فضای کافی برای حرکت دادن دست و پای خود بدون خوردن به وسایل اطراف را دارید. اگر دوست دارید آهنگ بگذارید اما موسیقی باید آرام باشد و حواستان را پرت نکند!

ممکن است بررسی راستای بدن در ابتدای کار در آینده مفید باشد. پوشیدن لباس هایی که آزادی حرکت به شما می دهد و باعث می شود بتوانید راستای بدن را بررسی کنید مناسب است. پای برهنه بهترین گزینه است اما می توانید جورابی که جنس آن لیز نباشد نیز بپوشید. لطفا تمرین را انجام ندهید اگر:

- حالتان خوب نیست.
- تازه غذای سنگینی خورده اید.
- الکل نوشیده اید.

- خاطر آسیب درد دارید.
- از مسکن استفاده کرده اید.

- تحت درمان پزشکی یا دارویی قرار دارید.

به خاطر داشته باشید که همیشه قبل از شروع یک برنامه تمرینی جدید با دکتر خود مشورت کنید. برای مثال، بسیاری از ورزش ها برای مشکلات مرتبط با کمردرد عالی هستند اما باید همیشه نظر متخصص را بپرسید. به همین ترتیب هر تمرینات در این برنامه برای استفاده طی بارداری مناسب نیستند.

چه تازه با پیلاتس آشنا شده اید، یک مراجع منظم هستید، یک مربی با تجربه هستید و یا یک متخصص پزشکی هستید، این کتاب منبع ارزشمندی برای شما خواهد بود.