

پیلاتس

(روش تمرین جهت تعادل بیشتر و انعطاف پذیری بیشتر می باشد)
۶۰ تمرین برای مبتدیان و پیشرفته ها

آلیسا اونگاریو

آمنه رضوی

(استادیار و عضو هیئت علمی دانشگاه الزمره)

۱۳۹۱

انتشارات حتمی (بشرکت تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی)
ناشر همکار: دانشگاه الزهراء (س)

بیداد کتاب

آلیسا اونگارو

آمنه رضوی (استادیار و عضو هیئت علمی دانشگاه الزهراء)

صفحه آرایی: المیرا میرموسوی

تاریخ و نوبت چاپ: ۱۳۹۱ - چاپ اول

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۷۵ ۰۰۰ ریال

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۵۱-۶۲-۲-۱ ISBN:978-600-5751-64-2

نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران- خیابان انقلاب- بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت- جنب بانک صادرات- ساختمان ۱۴۸۲ طبقه اول

تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲ - فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰

فروش و پخش: تهران- خیابان انقلاب- ۶۶۴۰۳۱۷۰ - ۰۹۱۲۶۱۳۸۶۲۳ (حتمی) - ۰۹۱۲۲۷۵۶۷۱۳ (گودرزی)

دانشگاه الزهراء: بانک- دانشگاه الزهراء (س) - تلفن: ۰۲۱-۸۸۰۴۸۹۳۳

HatmiSS.pub@gmail.com ••• http://www.HatmiSS.ir

SMS: 3000 25 76

این اثر مشتمل بر قانون حمایت از زنان و مصنفان و همکاران مصوب ۱۳۴۸ است.
هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، مروج، پخش و چاپ افست، فتوکپی
و الیحا دیگر چاپ و تکثیر، نشر یا پخش و یا عرضه کند، مورد پیگرد قانون قرار خواهد گرفت.

آنگارو، آلیسا Ungaro, Alycea

پیلانسی (روش تمرینی جهت تعادل بیشتر و انعطاف پذیری بیشتر می باشد) ۶۰ تمرین برای مبتدیان و پیشرفته ها/آلیسا اونگارو: مترجم آمنه رضوی

تهران: انتشارات حتمی- ۱۳۹۱.

۱۸۰۲ ص: مصور، عکس.

۹۷۸-۶۰۰-۵۷۵۱-۶۲-۲-۱

تألیف

مختار اصل: Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene ۲-۱. Pilates die Trainingsmethode für mehr Balance und Beweglichkeit

و از زمانه.

پیلانسی (روش ورزشی)

۶۰ تمرین (ورزشی)

تألیف کی جسمانی

رضوی، آمنه، ۱۳۳۱ - مترجم

RAVA817V9 ۱۳۹۱

۶۱۳/۷۱۴

۲۸۰۱۸۳۸۴

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

یادداشت

موضوع

موضوع

موضوع

شماره افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

فهرست مطالب

۸ پیشگفتار
۹ پیلاتس چیست؟
۱۵ زبان پیلاتس
۲۵ قبل از شروع
۲۷ تمرینات برای شروع و کنترل خویش
۳۱ تمرینات مخصوص مبتدیان (بنیادی)
۳۲ صدتایی
۳۴ غلتیدن به پایین و عقب
۳۶ دایره زدن با یک پا
۳۸ غلتیدن به مانند یک توپ
۴۰ کشش یک پای
۴۲ کشش دو پا
۴۴ کشش عنکبوتی
۴۷ تمرینات مخصوص مبتدیان
۴۸ صدتایی
۵۰ غلتیدن به بالا
۵۱ چرخاندن یک پا
۵۲ غلتیدن به مانند یک توپ
۵۶ کشش با یک پا
۵۸ کشش با دو پا
۶۰ کشش عنکبوتی

۶۳ **تمرینات چسبیده به دیوار**

۶۴ چسبیده به دیوار: ایستاده

۶۵ چسبیده به دیوار: - دوران بازوها

۶۷ چسبیده به دیوار: پایین غلتیدن

۶۹ چسبیده به دیوار: صندلی

۷۱ **تمرینات نیمه پیشرفته**

۷۲ طرح تمرین

۷۴ کشش یک پا صاف

۷۶ کشش دو پا صاف

۷۸ ضربدری

۸۰ صندلی تایی، بالا طرفین آمادگی

۸۲ صندلی تایی - پاها طرفین

۸۴ در بازکن چوب پنبه

۸۶ آره

۸۸ غلتاندن گردن

۹۰ ضربه یک پای

۹۲ ضربه دو پای

۹۴ کشش گردن

۹۸ ضربه پا از پهلو: آمادگی

۱۰۰ به پهلو: ضربه پا به جلو

۱۰۲ به پهلو: ضربه به بالا و پایین

۱۰۴ به پهلو: دایره زدن با پا

۱۰۶ دراز و نشست: آمادگی

۱۰۸ دراز و نشست: ۱

۱۱۰ سگ دریایی

۱۱۳ **تمرینات مخصوص پیشرفته‌ها**

۱۱۴ طرح تمرین

۱۱۶ غلتیدن به عقب

۱۲۰ قو

۱۲۲	فیچی
۱۲۴	دوچرخه
۱۲۶	پل شانه
۱۲۸	رقص عنکبوت
۱۳۰	چاقوی جیبی
۱۳۲	پهلوی بالا آوردن هر دو پا
۱۳۴	پهلوی بلند کردن یک پا
۱۳۶	ضربه پهلوی: دوچرخه رانی
۱۳۸	تمرینات عبوری: ضربه پاشنه‌ها
۱۴۰	دراز و نشست ۲
۱۴۲	دراز و نشست ۳
۱۴۴	کان کان
۱۴۶	چرخش لگن
۱۴۸	شنا
۱۵۰	شنای سوئدی با یک پا
۱۵۲	سُرُسره
۱۵۴	روی زانو: ضربه پا به پهلوی
۱۵۶	پری دریایی
۱۵۸	باز و بسته
۱۶۲	شنای سوئدی

۱۶۶ حلقه جادویی

۱۷۳ توصیه‌های ضروری

۱۷۴ واژه نامه

۱۷۵ واژه نامه انگلیسی آلمانی

۱۷۷ تقدیر

۱۷۸ تقدیر مترجم

پیشگفتار

بدون در نظر گرفتن سن و سطح مهارت‌های جسمانی شما، پیلاتس روش تمرینی خاصی است که تعادل و انعطاف را برای شما به ارمغان می‌آورد. با توجه به اثربخشی اثبات شده، این تمرینات (پیلاتس) بهبود در نگهداری وضعیت بدنی، هماهنگی، تنفس، تمرکز و استقامت را به همراه دارد. این تمرینات را آقای ژورف پیلاتس آلمانی (۱۸۸۰ - ۱۹۶۷) که در اواخر سال ۱۹۲۰ به آمریکا مهاجرت نموده، خلق کرده است.



www.kozlari.ir

پيلاتس چیست؟

بی‌شمار از من خواسته شده است که توضیح دهم در پشت واژه «پيلاتس» چه چیزی نهفته است. با این که بیش از بیست سال است که در مورد این روش صحبت می‌کنم اما همیشه برآیم سخت است که بتوانم دنیای پيلاتس را در وقت محدود و با جملاتی کوتاه توضیح دهم.

ژوزف پيلاتس که بود؟

ژوزف پيلاتس در سال ۱۸۸۰ در آلمان متولد شد. وی فردی بود که مدام این سؤال به ذهنش می‌آمد که چگونه برخی از رياضيدانان، ادیبان و يا جغرافيا دانان از عصر خود جلوتر بوده و بعد از دهها سال هنوز نامشان بر زبان‌هاست و فراموش نمی‌شوند. جالب این است که شیوه تمرینی پيلاتس پس از گذشت این همه سال، درست به مانند روز اول، همچنان جدید و امروزی است.

الگوها و تأثیرات

روش شیوه منحصر به فرد پيلاتس که توسط آن به شاگردانش کمک می‌کرد تا ضعف‌های بدنی خود را برطرف نمایند در کودکی پيلاتس نهفته است چرا که او بیشتر اوقات بیمار بوده است. او از فلسفه شرق و غرب برای تکمیل تئوری کاری خود استفاده نمود، روح و تکنیک‌های گویا را با تکنیک‌های حرکات نرمشی (ژیمناستیک) و سایر رشته‌ها ادغام کرد تا شکل کاملاً جدیدی را ارائه نماید. فرم جدیدی از رقص و تمرینات بدنی در سال‌های اولیه قرن بیستم بر انسان رشد کرد که ژوزف پيلاتس از بوجود آمدن آن بهره برد. از الگوهای او بیش از همه می‌توان از اوی‌گن ساندو^۱ که در آن زمان بعنوان اولین بدن‌ساز مدرن و آمادگی جسمانی^۲ مطرح بوده است، نام برد. او روشی را توصیه نمود که به بدن هیچ‌گونه آسیبی نمی‌رساند «ساندو از محبوبیت خویش استفاده نمود تا بقبولاند که همه کودکان از

پيلاتس نوعی روش تمرینی است بهتر است گفته شود یک سیستم تمرین جسمانی است که اساس آن بر روی طبیعت بدن انسان، بدن در حال حرکت، بنا شده است. پيلاتس یک فرم هنری شبیه به باله است که برای دسترسی به سطح ایده‌آل، تمرین‌های منظم ضروری است. پيلاتس یکی از علوم طبیعی است. چنانچه دقیق کنترل شود، تکنیک تمرکز یافته‌ای است که می‌تواند تا پایان عمر خود را در بدن نگه دارد. همه موارد ذکر شده در بالا پيلاتس هستند اما نه این که تصور کنیم همه ابعاد پيلاتس توضیح داده شده است.

در واقع نباید به دنبال واژه‌هایی برای توضیح بیشتر بگردم چرا که هیچ نقشی را در این که من پيلاتس را چگونه یافته‌ام بازی نمی‌کند. مهم این است که شما پيلاتس را چگونه خواهید یافت؟

به همین دلیل دیگر بیشتر به دنبال تعریف‌ها می‌گردم بلکه بیشتر به دنبال این تکلیف خواهیم بود که شما را به سمت آزمایش نمودن پيلاتس هدایت مایم که بر روی بدن خودتان و با کمک این کتاب بجام گیرد. می‌خواهم روش پيلاتس را معرفی و راهنمای‌های صمیمانه‌ای برای دستیابی به موفقیت‌انته نمایم تا به صورت حرفه‌ای بر پيلاتس مسلط شوید.

پیشینان ما انسان‌ها به عنوان شکارچی و جمع‌آوری‌کنندگان مواد مورد نیاز، لازم بود تا در بهترین شرایط جسمانی به سر برند و گرنه گرسنگی آنها را از پا در می‌آورد. هیچ کس نمی‌توانست از شکار خود را دور نگه دارد.



ژوزف پیلاتس در سال ۱۸۸۰ در دوسلدرف به دنیا آمد. قبل از این که زندگی خود را در راه توسعه روش لطیف تمرینات جسمانی خود بگذارد، از طریق حضور در رشته‌های اسکی هنری، بوک زیمناستیک و به عنوان معلم تکنیک‌های دفاعی خدمت می‌نمود.

برخلاف آن زمان‌ها، در دنیای متمدن امروزی سوپرمارکت‌ها و سایر فروشگاه‌ها باید کاملاً در نزدیکی محل زندگی‌مان واقع شده باشد تا احساس امنیت کنن این رفاه ظاهری به از نظر جسمانی و نه از نظر روحی ه تلاشی را بر همان میسر نمی‌نماید. بنابراین «جستجوی غذا»^۲ دیگر ما را مجبور به حفظ تناسب بدنمان نمی‌کند.

داشتن جسمی کامل حق وراثتی هر انسانی است

انسان به طور طبیعی در شرایطی است که از جسمانی انرژی و قدرتش را برای زنده ماندن آن مبارزه نگه می‌دارد.

در دنیای امروزی، ما انسان‌ها انگیزه‌های جدید دیگری یافته‌ایم، تا تمرینات بدنی جدیدی را هم به آن‌ها بکار بگیریم.

قشرهای متفاوت باید امکان انجام تمرینات بدنی را داشته باشند». آرزوی پیلاتس هم این بود که روزی روش اختراعیش در مدارس سراسر جهان تدریس شود.

مهاجرت به سوی نیویورک

ژوزف پیلاتس در سال ۱۹۲۶ مجبور گردید به ارتش آلمان تمرین دهد و از آنجا که او هیچ اعتقادی به ارتش آلمان نداشت، به آمریکا مهاجرت نمود. چون با شیوه‌های مبتکرانه تمرینی خود خدمات شایانی به باله روی صحنه آلمان رسانیده بود، می‌خواست که این روش را در مورد قشر اشرافی آمریکا در مورد رقص‌های مجلسی نیز به کار گیرد.

در موقع مهاجرت به آمریکا پیلاتس با پرستاری به نام «کلارا» آشنا شد که بعدها با او ازدواج کرد و با او در ساختمان باله شهر نیویورک باشگاهی افتتاح نمود. کار پیلاتس به سرعت مورد قبول واقع شد. برای این که اصول طرح شده خود را اشاعه دهد و قابل دسترس نماید، شروع به تدوین کتاب «بازنگشت به سوی زندگی از طریق کنترل» نمود که بیشتر به تمرینات روی زمین پرداخته بود.

ژوزف پیلاتس در سال ۱۹۶۷ چشم از جهان فروبست اما تا به امروز، روز به روز بر اهمیت شیوه تمرینی‌اش افزوده می‌شود. بعد از گذشت چهل و اندی سال از مرگ وی، کار او از چنان مقبولیتی برخوردار است که تا به حال چنین نبوده است.

تمرینات بدنی امروزی:

شیوه‌های تمرینات بدنی متفاوتی بوجود آمده و هر ساله نیز موارد جدیدی به آن افزوده می‌شود. بسیاری از افراد آرزوی داشتن اندامی متناسب را پس از مدتی تلاش از دست می‌دهند. چرا که تمرینات را وقت گیر و بسیار دردناک تجربه می‌نمایند.

ژوزف پیلاتس در حین تدریس بر دستگاه گادیلک Gadilac، از دستگاه‌های خاصی که خود آن را اختراع نموده است. این تصویر او را در باشگاهش واقع در نیویورک نشان می‌دهد که چگونه به یکی از شاگردانش تمرینات تنفسی ابتدایی را آموزش می‌دهد این یکی از صدها تمرینی است که روی این وسیله می‌توان اجرا نمود.



و از این وسیله به آن وسیله می‌پرند شده و حاضر به ترک تمرینات نبودم.

با این که در مورد روش پیلاتس چیزی نمی‌دانستم فوراً احساس کردم که با روشی کاملاً جدید و استثنایی در حال آشنایی هستم و شگفت زده بودم که چگونه تمرینات عضلات قسمت تحتانی بدن به پیچ خوردگی میخ پای من کمک خواهند نمود. این تمرینات به من کمک نمود و من به سرعت دریافتم که روش تمرینی پیلاتس فقط برای رقاصندگان هنری مناسب نیست بلکه برای جسم هر انسانی مفید است. دروس جسمانی پیلاتس مانند سایر فعالیت‌ها نیست، پیلاتس به بدن روح بخشیده و بدن را تازه می‌دهد.

پیلاتس روشی برای زندگیست

ما روزانه یک جانب و بی‌رحمانه به بدن‌هایمان فشار می‌آوریم. برای مثال زمانی که سبد خرید را حمل می‌کنیم و یا به تمرین رشته‌ای ورزشی چون کُلف یا تنیس می‌پردازیم و یا این که کم و بیش ساعت‌ها کج و کوله پشت می‌زایمان قرار داریم. در مجموع فعالیت‌های روزانه ما به گونه‌ای هستند که گروه خاصی از عضلات را بیشتر و گروهی از عضلات را کمتر به کار می‌گیرند. اینجاست که تمرینات پیلاتس تعادل را برقرار می‌نماید زیرا در جهت نگهداری متقارن بدن به طور آگاهانه

به عنوان مثال، امروز، می‌توانیم نتایج این تمرینات را در افزایش اعتماد به نفس یا بهبود تندرستی و در مجموع بهزیستی ذکر نماییم. از همه دلچسب‌تر اینکه خود تمرین به علت مطبوع بودن، لذت بخش بودن، ایجاد سرزندگی، قدرتمند شدن و آرامش بدنی، بیشترین تحریک را بوجود می‌آورد.

در تمرینات بدنی بی‌پایان، پیلاتس هیچ گونه هدفی را نمی‌دید. در روش او نکته اصلی تأثیرات روانی تمرینات است چرا که جسم بسیار سریع‌تر و شدیدتر به تمرینات پاسخ می‌دهد.

تمرینات باید در حالی که انسان آن‌ها را با دقت رویهم می‌چیند به این منظور که همه اجزا گام به گام تکمیل کننده یکدیگر باشند، درونی شوند.

نرم و اثرگذار!

تقریباً بیش از بیست و چند سال پیش شروع به یادگیری روش پیلاتس کردم. یعنی زمانی که به فصل پایم در تمرینات باله آسیب رساندم. مربی من بر آن زمانی که نمی‌توانستم به تمرینات باله پردازم توصیه انجام یک دوره تمرینات پیلاتس را نمود. در همان اولین ساعات این تمرینات بر من غلبه یافتند و من مانند کودکانی که در فروشگاه‌های اسباب‌بازی رها

کمک کرده و از فشارهای یک جانبه و یکنواخت جلوگیری می‌نماید و بدن را در حالت تعادل حفظ می‌کند.

پیلاتس امروزه

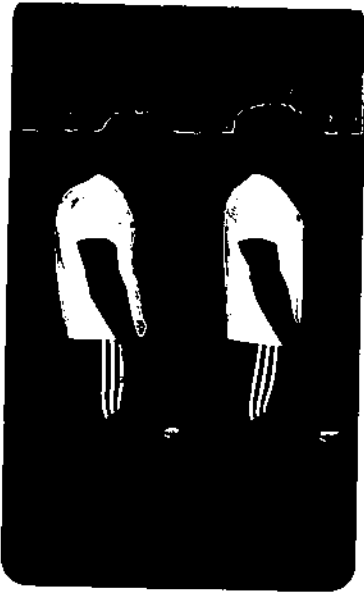
تقریباً کلیه روش‌های تمرینی در طول زمان توسط آن‌هایی که تدریس می‌شوند تغییراتی می‌نمایند. روش پیلاتس نیز از این امر مستثنی نبوده است. نباید از این موضوع سرخورده شوید زیرا مهم این است که این روش فرح‌بخش و نتیجه‌اش شما را بسیار خوشحال می‌نماید. برنامه‌تمرینی‌ای که بنده در این کتاب به شما معرفی خواهم نمود کاملاً وابسته به روش اصلی پیلاتس است که در طول چهل سال گذشته تغییرات بسیار خوبی در آن حاصل شده است، قطعاً یافته‌های جدید فیزیولوژی (آن مواردی که به عملکردهای بدنی مربوط می‌شوند) تأثیرات مطلوبی را گذاشته‌اند اما در شفافیت و اثربخشی امروزی پیلاتس هیچ چیز از دست نرفته است.

طریقه استفاده از روش تمرینی - پیلاتس

از روش تمرینی پیلاتس چه چیزی را می‌توانید انتظار داشته باشید؟ در آغاز شما با تمریناتی آشنا می‌شوید که از نوک سر تا نوک پا را مورد توجه قرار می‌دهند. بدون این که رنجی برای شما بیاورد. با یک روش نرم (سبک، ملایم) عضلات شما را قدرتمند و در مجموع بدن شما انعطاف‌پذیرتر و طریقه نگهداری بدن تصحیح و توسط این مجموعه تصویر ظاهری شما بسوی زیبایی سوق داده می‌شود. با هر دقیقه تمرین به اثربخشی دائمی این روش بر روی بدن کمک می‌نمایید. توجه کامل به اصول پایه روش پیلاتس که در صفحات بعدی این کتاب خواهد آمد تنها کاری است که شما باید انجام دهید. البته در نتیجه‌های روح خود را فقط روی تمریناتی که در این کتاب آماده است نگشایید بلکه بیش از همه به علائم جسمانی خود که به شما می‌رسد توجه کنید. منظم و منطقی تمرین نمایید اما هیچ چیز را تحمیل نکنید.

تمرینات زمینی را که در این کتاب انتخاب و معرفی می‌نمایم بدون زحمت در خانه قابل اجرا هستند لذت و اثربخشی

تنها وقتی میسر خواهد بود که شما با پوست و استخوان خود در صورت آمادگی این شیوه را بیاموزید. توصیه می‌نمایم در صورت امکان اول به یکی از مؤسساتی که این روش را بطور تخصصی ارائه می‌دهند مراجعه نمایید تا از نزدیک نکات ابتدایی و مهم را با شما در میان و اشکالات اولیه را رفع نماید.



و ضعیف غلط نگهداری بدن (چپ) نتیجه فشارهای یک جان یا اجزای غلط حرکات و یا فشار کم و غیر کافی روی عضلات در عدم درست نگهداشتن عضلانی است. علامت مشخصه رفتار گردن همیشه گرفته، شانه‌های آویزان و پشت گرد و کمر به جلو فرستاده شده می‌باشد.

در آنجا شما فرصت آشنایی با وسایل گوناگون این روش از جمله دستگاه معروف گادیلاک را خواهید یافت. (که در تصویر قبل به شما معرفی شد)^۱ روش درست نگهداری بدن (عکس در همین صفحه اهمیت یک ستون فقرات قوی، استوار و سالم را نشان می‌دهد که توسط آخرین مهره کمری تا فوقانی‌ترین مهره گردنی بدون از دست دادن فرم طبیعی خود چگونه مستقر قرار گرفته است.

۱. چنین مراکزی هنوز در کشورمان گسترش نیافته است. مترجم

اصول پیلاتس

تمرکز شما باید آنچنان تنظیم شده باشد که بتوانید هر حرکت را دقیق اجرا و مانع هر اشتباهی بشوید. خود را کاملاً مشغول تمرین مورد نظر و بدن خود نمایید.

ژوزف پیلاتس مواردی را که در این کتاب معرفی می‌شود خود اصول پایه‌ای پیلاتس می‌نامد. این موارد در همه تمرینات دیگر مشاهده خواهند شد.

کنترل

واژه کنترل که از طرف پیلاتس بسیار استفاده شده است با واژه تسلط یافتن کاملاً متفاوت است. منظور پیلاتس از کنترل، کنترل جسم و روح است. هر حرکتی باید آگاهانه و با دقت کامل و با کنترل اجرا شود. از آنجا که در این روش پیشامدها هیچ نقشی ندارند بنابراین صدمه دیدن نیز بسیار بعید است و بعلاوه بدن شما به مانند یک ورزشکاری که می‌خواهد در مسابقه‌ای شرکت نماید هر روز تمرین خواهد کرد. این کنترل‌ها روی بدن و تک تک حرکات یک ضرورت است که در آغاز باید صورت‌گرفته تمرین شوند.

تنفس

ژوزف پیلاتس می‌گوید «قبل از هر چیز تنفس صحیح را یاد بگیر. تنفس صحیح اکسیژن کافی را در اختیار جریان خون گذاشته و فشار خون را ثابت نگه می‌دارد. در مورد روش پیلاتس تکنیک تنفس یک وسیله بسیار مهم است تا تمرینات لذت بخش و بدون زحمت انجام گیرند. طبق معمول وقتی یک تمرین سخت می‌شود هرگز تنفس خود را حبس نکنید کاری که اغلب ورزشکاران انجام می‌دهند. بعنوان اصول پایه باید گفت: در موقعیت‌های شروع از طریق بینی نفس گرفته و وقتی حرکت در حال به پایان رسیدن است از دهان خارج نمایید. همیشه دم‌های عمیق به داخل بکشید.

عریضی

یک جمله تربیتی از پیلاتس می‌گوید «اجازه دهید حرکات از میانه قوی بدن برخیزند» این میانه که مرکز بدن ماست آغاز و پایان همه حرکات است. در گفتگوی ما، میانه بدن انسان حدود اطراف ناف تا زیر منحنی دنده‌ها که به مهره‌های شست و نهمین قفل شده است می‌باشد. تمرینات پیلاتس در این نقطه متمرکز شده‌اند این نقطه باید برای شما آگاهانه شود تا بتواند به شما قدرت و توانایی اهدا نماید و بدن را در جهت تنظیم نماید

تمرکز

در طول تمرین نباید لحظه‌ای وجود داشته باشد که شما تمرکز خود را از دست بدهید. در طول هر تمرینی تمرکز خود را به داخل بدن برده و سعی کنید با بدن خود گفتگو نمایید.

و به رانگ Bumerang یک تمرین برای پیشرفته‌هایی می‌باشد که کلیه تمرینات پیلاتس را وارد بدن خود کرده‌اند. فقط توسط تصویر ادراک کنید درک نمایید که چگونه در همین تمرین تنفس و روانی هارمونیک حرکت با هم در ارتباطند. اجرا، تمرکز، سرورنی نمودن کنترل اجازه می‌دهند که یک جریان حرکتی بوجود آید که در آن گاهی بدن در بهترین حالت تعادل نگهداشته می‌شود. شاید لافاصله موفق به اجرای این تمرینات نشوید. اما چنانچه عمیقاً با اصول پیلاتس خود را بیامیزید بزودی با صرف وقت در حد قهرمانی در این رشته پیشرفت خواهید نمود.



نیز می‌باشد. چنانچه شما خود را مقید به رعایت ترتیب تمرینات نمایید هیچ نوع گرفتگی در ردیف حرکتی نخواهید داشت. همین روانی حرکات است که تعادل و هماهنگی موجود بدنی شما را بیدار و همین امر شما را در مقابل سختی‌های زندگی روزانه مقاوم خواهد نمود.

یکی پس از دیگری

فقط ۶ اصل وجود دارد که باید عمیقاً آن‌ها را باور نمائید و بزودی در خواهید یافت که هر اصل خوبی موقعیت‌های بی‌شماری می‌باشد. اما این نکته نباید آرامش شما را بگیرد. در آغاز به هیچ وجه سعی نکنید که همه چیز را یک باره درک نمایید هر چند خیلی علاقمند باشید که شیوه‌ی تمرینی پیلاتس را به یکبار بشناسید، در این صورت تمرین بزودی برایتان خسته کننده خواهد شد. حتماً ترتیبی که در این کتاب آمده است را رعایت نمایید و بخصوص بر روی قوانین طلایی تأمل نمائید: تمرین کنید تا وقتی که تمرین در گوشت خون شما وارد شود سپس تمرین بعدی. به این ترتیب سریع‌تر به تمرینات پیلاتس تسلط خواهید یافت.

که بتواند درونی رفتار نماید. به این ترتیب می‌توانید در بدن یک نظم ایجاد نموده و آنرا از فشارهای یکنواخت محفوظ دارید.

اجرای حرکات با تن آرامی

با اجرای حرکات با تن آرامی، بدن استفاده بیشتری از تمرینات خواهد برد سعی نکنید که انجام تمرینات از اول تا به آخر برایتان مهم باشد بلکه بیشتر به جزئیات تمرین توجه نمایید. در مجموع این جزئیات هستند که اثر مطبوع و مورد نیاز را در بدن بوجود می‌آورند. «ایجاد تعادل بین جسم و روح، کنترل آگاهانه عضلات را در حرکات بوجود می‌آورد».

روانی حرکات

وجه تمایز بین تمرینات پیلاتس و سایر تمرینات، روانی در حرکات است. تمرینات پیلاتس از حرکات طبیعی روزمره انسانی پیروی می‌نمایند که هر حرکتی حرکت دیگر را ممکن ساخته و هرگز موانع حرکتی بوجود نمی‌آورند. هماهنگی در روانی حرکات فقط در درون یک حرکت صرف نیست، بلکه در اتصال تمرینات

کشش (ستون فقرات) Spine Stretch یک تمرین برای مبتدیان است که توسط آن شما به بهترین شکل با تمرینات پیلاتس و سادتر شیوه می‌توانید آشنا و آغاز به کار نمایید. از طریق تن آرامی و تمرکز فرم صحیح نگهداری بدن را بخود گرفته، این کنترل مانع خواهد شد که شما بی‌جهت به جلو بیفتید. از طریق مرکزیت، قدرت‌ها از میانه بدن می‌آید. تمام از اعضا و جوارح. تنفس صحیح به هماهنگی روانی حرکت کمک می‌نماید.



زبان پیلاتس

ژوزف پیلاتس برای برنامه تمرینی خود زبان مخصوصی را بوجود آورد. هر واژه‌ای برای ابراز یک موقعیت اساسی و گاهی همه جانبه در مورد نگهداری بدن یا حرکت بوجود آمده است. البته ضروری است روح و همچنین جسم شما این واژه‌ها را عمیقاً به درون ببرند.

تنفس قفسه سینه‌ای

ژوزف پیلاتس خودش اُسم داشت و بهمین جهت توجه و دقت زیادی را روی تنفس صحیح دارد. او توجه دارد که در هر دمی آنچنان عمیق هوا به درون شش برود که کلیه کیسه‌های هوایی ریه‌ها پر شده و چنان بازدم عمیق باشد که ریه‌ها کاملاً خالی شوند در چنین وضعیتی گازهای غیر مفید کاملاً از جریان خون خارج می‌شوند که باعث رهایی بدن از گازهای سمی است.

تنفس جانبی قفسه سینه‌ای^۲ نامیده شده.

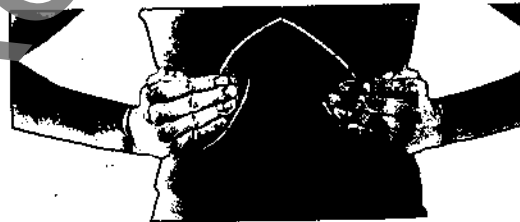
خیلی از خانم‌ها تمایل دارند که سطحی تنفس نمایند. در این حالت شانه‌ها را بالا می‌کشند، پشت را گرد می‌کنند و فقط قسمت‌های بالای شش‌ها را با هوا پر می‌نمایند. مردها در مقابل کمی عمیق‌تر هوا را به ریه‌ها می‌فرستند، آن‌ها شکم را باد کرده طوری که در هر تنفس شکم به جلو باد می‌کند.

نکته مهم در تمرینات پیلاتس رعایت تنفس جانبی سینه‌ای است که در موقع دم قفسه سینه به پهلوها و پشت کشش پیدا می‌نماید. این روش تنفسی برای شما امکان شل نگهداشتن بالاتنه و استفاده از خانه نیرو را فراهم می‌نماید. (اطلاعات بیشتر را در بخش خانه نیرو^۳ در صفحات بعدی خواهید یافت). همین الساعه این توصیه را با توجه به عکس‌های همین صفحه اجرا نمایید.

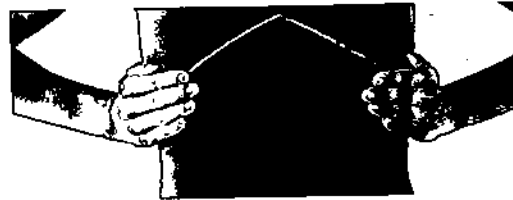
جعبه پیلاتس^۴

جعبه (به عکس نگاه کنید) قفسه سینه به طوری که پیلاتس تعریف می‌نماید کلید یافتن راه صحیح نگهداشتن بدن می‌باشد بطوری که می‌توان دو طرفه و بدون خطر تمرین نمود. این جعبه چهارگوش پیلاتس از مفصل شانه به مفصل شانه دیگر و از مفصل این لگن به مفصل آن لگن متصل می‌شود و در خدمت بقیه قسمت‌ها می‌باشد و از بخش‌های غیر ضروری یا گرفتگی‌های غیر ضروری محافظت می‌نماید. برای دسترسی به این مورد ضروری یعنی صحیح نگهداشتن بدن دلیل وجودی «جعبه» برایتان روشن می‌شود.

در این صورت است که همیشه قبل از هر تمرین از خود سؤال خواهید نمود: آیا من «چهارگوش منظمی هستم»؟ قفسه سینه خود را به مانند یک جعبه مستطیل منظم فرض نمایید. خیلی از انسان‌ها یک طرف بدن



در یک بازدم قوی دنده‌ها چنان به داخل کشیده می‌شوند که می‌توان کمان دنده‌ای را احساس نمود.



در انجام یک دم، قفسه سینه به طرفین و پشت بدون این که شکم را به جلو باد نماییم باز می‌شود.

در شیوه‌ی آموزش امروزه تغییراتی در روش تنفسی پیلاتس داده شده که بعنوان تنفس جانبی^۱ یا

2. Brustkorbatmung
3. Power house
4. Pilates- Box

1. LateRat (Atmung)

خود را جلو می‌آورند معنی آن این است که آنان بطور ناخودآگاه به عقب یا جلو دائماً تمایل دارند و یا این که ناخودآگاه بیک طرف خم می‌شوند.



جعبه پیلاتس از چهار خط صاف کامل با زاویه ۹۰ درجه تشکیل شده که خطها از شانه به شانه و از آرنج به آرنج استخوان‌های لگن متصل می‌شوند. این مستطیل فرضی که شما کمک خواهد نمود در موقع تمرین بالاتنه را چنان نگاه دارید که تقارن در بدن حفظ شود.

چشمان خود را نیز و احساس جسمانی خود را قوی نگاهدارید تا به محض پدیدار شدن چنین خطایی در رفع آن بکوشید.

خانه نیرو

واژه خانه نیرو ژوزف پیلاتس دارای مفهوم مهمی است که عضلات شکمی و عضلات پایینی نشیمن و لگن را شامل می‌شود.

«بجای حرف زدن راجع به سلامتی بهتر است برای آن کاری کرد»

و همین‌طور قسمت تحتانی پشت، عضلات مورب/ خارجی و داخلی شکم را شامل می‌شود. در آموزش‌های پیلاتس خانه نیرو به عنوان قدرت و مرکز کنترل برای سایر قسمت‌ها تلقی می‌گردد.

واژه‌نامه

جعبه^۱ (قفسه سینه) یک مستطیل که نقاط شانها و لگن را به هم وصل می‌نماید وقتی می‌خواهیم تقارن بدن را حفظ نماییم این جعبه فرضی برای کنترل نمودن، تقارن و رفع اشکال کمک می‌نماید.

دینامیک^۲ که به انرژی در دسترس و سرعت درونی مربوط می‌شود و جریان یک حرکت و یا بهتر گفته شود ریتم حرکت را تعیین می‌نماید. هر تمرینی ریتم مخصوص بخود را داراست.

نگهداری بدن^۳ به موقعیتی گفته می‌شود که در آن همه مفاصل صاف و به طور سیستماتیک قرار گرفته‌اند چانه بطرف سینه^۴ در موقع درازکش به پشت که سر بالا آورده می‌شود. چانه لازم است با جناغ سینه حالت موازی داشته باشد بدون این‌که فشاری به فک‌ها یا گردن وارد شود.

ناف به طرف ستون فقرات^۵ داخل و بالا کشیدن عضلات شکمی (بخصوص عضلات مورب شکمی)، که در ارتباط با عضلات کمری هستند مهم می‌باشند تا بتوان جعبه قدرت را در طول تمرینات بکار گرفت.

مرز شخصی^۶ قرار این است که از ظرفیت تمرینی هیچکس فراتر نرویم این افزایش با تکرار تمرینات بوجه خواهد آمد.

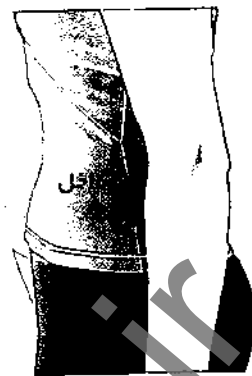
فرم پیلاتس^۷ که به V پیلاتس هم معروف است از طریق منقبض کردن عضلات نشیمن، پاها از لگن بافتن به بیرون چرخانده می‌شوند کف پا یا یک زاویه V مانند تشکیل می‌دهند.

خانه نیرو (جایگاه انرژی)^۸ همین‌طور می‌توان آن مرکزیت قدرت یا کمربند قدرت یا هسته عضلانی نامید که این خانه در برگینده عضلات شکمی، عضلات پایینی پشت و عضلات نشیمن می‌باشند.

کتف‌ها پایینی^۹ پایین نگهداشتن یا انداختن کتف تثبیت^{۱۰} فعال کردن خانه قدرت به منظور در تمارن نگهداشتن کل بدن.

مهره به مهره^{۱۱} حرکات غلتیدن به بالا و عقب در آن‌ها ضروری است مهره‌ها یکی پس از دیگری از زمین جدا و یا به زمین برسند درست مثل چرخ‌تانک‌ها این مهره مهره حرکت نمودن را باید در ضمن حرکت احساس نمود.

1. Box	2. Dynamik
3. Haltung	4. Kinn-zur Brust
5. Label zu Wirbelsaule	6. Persönliche Grenzen
7. Latex-stellung	8. Power house
9. Schulterblätter herunter	10. Stabilisieren
10. Wirbel für Wirbel	



بایرون

ناف

پیلاتس است که باید در خون و گوشت شما وارد شود. عضله شکم از عضلات متعددی تشکیل شده: عضلات عمودی شکم که بطور عمودی تا میانه می‌رود و «دیواره جلوی شکم را بوجود می‌آورد» این در حالی است که عضلات بیرونی و مورب شکم بطور ضربدری هستند و همینطور عضلات کناری که گودی جلوی شکم را می‌پوشانند. در طول عضله داخلی مورب شکمی یک عضله مورب داخلی دیگر کشیده شده که این عضله یک نقش بسیار با اهمیت را بازی می‌نماید. وقتی این عضله جمع می‌شود، دیواره شکم و همراه آن ناف به جهت ستون فقرات کشیده می‌شود و عضلات کناری لگن نیز جمع می‌شوند (به تصویر نگاه کنید).

تصور نمایید که دیواره شکم شما یک مسیر دو بدن است که دهنده باید از ناف تا ستون فقرات را طی نماید که در آن شما ناف خود را به طرف ستون فقرات اجازه حرکت می‌دهید. تصاویر دیگری به شما عرضه خواهند شد که جمله «ناف به طرف ستون فقرات» را دستور می‌دهند. از آن حمله: گویا شما کمرستی را پوشیده‌اید که بندهای آن هر بار محکم‌تر بسته می‌شوند یا این که شما مجبورید ریب یک شلوار که برایتان تنگ می‌باشد را بالا بکشید. بدون توجه به این که شما از این موضوع چه برداشتی دارید موضوع اصلی این است که فاصله بین ناف و ستون فقرات کوتاه شود در حالی که طریقه نگهداری بدن و طرز قرارگیری استخوان‌ها و مفاصل هیچ تغییری ننماید. تنها عضلات شکم در حرکت خواهند بود و شما اجازه تغییر در وضعیت شانهاها به جلو و یا تغییر وضعیت لگن را به اطراف ندارید.

حرکات کنترل شده

انسان با تعدادی غیر قابل شمارش سلول‌های عصبی به دنیا می‌آید که مسئولیت حرکتی دست‌ها و پاها را دارند. در آغاز که هماهنگی بقدر کافی در

در اجرای ناف «به طرف ستون فقرات» فقط شما عضلات شکم را حرکت می‌دهید تا ناف را به ستون فقرات نزدیک نمایید. قسمت تحتانی بدن (بخصوص لگن) اجازه تحرک به هیچ جهتی را ندارد. فقط عضلات در این حرکت شرکت می‌نمایند به اسکلت.

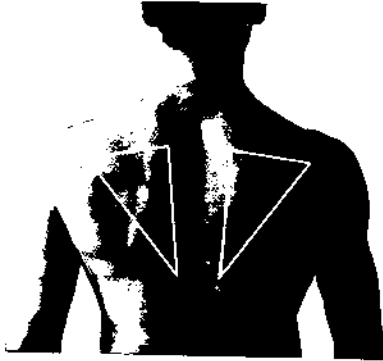
بعضی‌ها «خانه نیرو» را کمریند قدرتی یا «هسته عضلات» می‌نامند.

خیلی‌ها بدون مطالعه قبلی تمرینات را شروع می‌نمایند و با این کار اغلب پارگی عضلات و صدمات دیگری را برای خودشان فراهم می‌نمایند. بهمین دلیل و به منظور جلوگیری از حوادث فوق لازم است تمرینات با فعال کردن «خانه قدرت» شروع شود برای شروع ابتدا عضلات نشیمن، شکم و عضلات زیرین پشت را کبپ ننماید. نکته اصلی در این ارتباط صحیح نگهداشتن بدن است که با کمک «جعبه پیلاتس» آن به اجرا در خواهید آورد و تصاویر پایه بعدی که در بطن با «ناف به طرف ستون فقرات» آمده است که خانه قدرت و یا کمریند مرکزی این امکان را می‌دهد همه تمرینات را از میانه بدن اجرا نماید.

ف به طرف ستون فقرات (شکم تو م.)

آنچه که در این کتاب بیش از هر چیزی خواهد آمد این است که «ناف را به طرف ستون فقرات بکشید» تا آنی که این مورد را کاملاً مسلط شوید شاید لازم باشد تمرین ننمایید، اما این همان مورد اساسی در تمرینات

را همیشه پایین بکشید» یعنی پایین‌تر از حد طبیعی معمول (به عکس نگاه کنید). در اینصورت است که هر زمان گردن را می‌توان کاملاً صاف نمود (در واقع گردن کشیده)، پشت کاملاً صاف و بدین ترتیب انقباض منفی را از روی گردن و عضلات کتفها برداشته‌ایم.



کشیدن شانه‌ها پایین که هر دو کتف در مقایسه، مانند استخوان گوش بال‌های پرندگان هستند که به طرف پایین و ستون فقر کشیده شده و حرکت می‌نمایند. این حرکت «بال زدن» را باید تمرین نمایید. برای این که قفسه سینه به طور ایده‌آل باز شود این حرکت هم در حالت ایستاده و هم در حالت خوابیده امکان‌پذیر است.

باز کردن قفسه سینه

برای صحیح نگهداری بدن و تنفس، باز کردن قسمت بخشیدن به حجم قفسه سینه بسیار مهم است اما به این نکته توجه نمایید که برای این منظور افق نکنید زیرا بر این صورت دنده‌ها از روی مفصل جلوتر رانده می‌شوند و بطور مسلم بدن به ایجاد قفسه کمر هدایت می‌شود. برای حفظ فرم طبیعی ستون فقر باید به صحیح و صاف نگهداشتن پشت پرداخته شود.

حرکات تعدیلی

در طول تمرینات پيلاتس همیشه حرکاتی که از حرکات اجرا می‌شوند قصد تعدیل را دارند و یک نواخت از گروه‌های عضلانی استفاده نمایید، هم زمان عضلات مخالف (آنتاگونیست‌ها) نیز باید گرفته شوند که در واقع مخالف جهت حرکت هستند.

دسترس نیست، شیرخواران معمولاً با بازوها و پاهایشان به اطراف می‌روند.

با گذشت زمان سلول‌های عصبی هماهنگی یافته و انسان قادر می‌شود آگاهانه تار و پودهای حرکتی را از یکدیگر تشخیص دهد و تنظیم نماید. ضروری است که هر کدام از ما در طول مراحل رشد توسط تکرارهای غیرقابل شمارش این مورد را یاد بگیریم و الگوی صحیح را اجرا نماییم بعنوان مثال وقتی که می‌خواهیم یک وسیله را از زمین بلند نماییم.

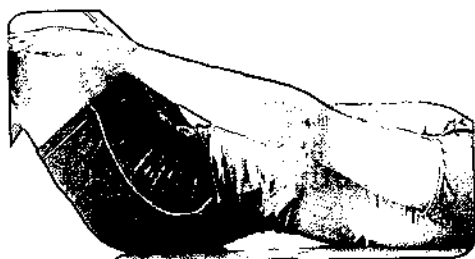
نقش اصلی فرماندهی را میانه بدن انسان بازی می‌نماید. زمانی که این قسمت خوب تثبیت شده باشد، اجازه می‌دهد که بازوها و پاها با کنترل، هماهنگ و هم‌زمان آزادانه حرکت نمایند. هدف تمرینات پيلاتس این است که کیفیت کنترل را که از میانه بدن به طرف جوارح بدن می‌رود بهبود بخشد. در مجموع در حالی که میانه بدن را قدرتمند نمودید این فراگیری را ممکن می‌سازید که: با داشتن یک میانه بدن قوی با حداکثر کنترل و عدم آسیب رسانی حرکت نمائید. «بدنی که با آن رفتار صحیح انجام نگرفته دیر یا زود کیفیت خود را از دست می‌دهد».

شانه‌ها پایین

کتفها و شانه‌های انسان‌های بیشماري گرفتگی دارند زیرا عضلات این قسمت بسیار سریع به حرکات و احساسات انسان عکس‌العمل نشان می‌دهند. در تمرینات بطور کلی باید به این عضلات حساس خیلی توجه نمود در این صورت آنها نیز به ما کمک خواهند نمود. کتفها خیلی متحرک هستند و هیچ ارتباطی به ستون فقرات ندارند و خارج از قفسه سینه قرار گرفته‌اند. با چند بار پایین و بالا بردن آنها احساس خواهید نمود که چقدر آسان آنها می‌توانند از جای خود حرکت نمایند. بر طبق دستور لازم است که «شانه‌ها

پویایی^۱

نیستند و برای نگهداشتن یک موقعیت خاص عضلات پشتی منقبض می‌شوند (به اولین تصویر نگاه شود).



فکسه سینه را گرد نکنید در این صورت گودی کمر بوجود می‌آید. به این ترتیب به مهره‌های پایینی فشار آورده و آن‌ها نمی‌توانند خانه نیرو را فعال نمایند.



آنگاه ستون فقرات را به زمین فشار ندهید که مفصل لگن از زمین جدا شود. در چنین وضعیتی فقط به مفصل لگن فشار غیرعادی وارد نموده و عضلات لگن را منقبض نموده‌اید.



وقتی ستون فقرات صحیح قرار می‌گیرند که پشت کاملاً آزاد باشد. بدین ترتیب است که می‌توان خانه نیرو را به بهترین شکل فعال نمود.

در بسیاری از تمرینات پیلاتس این تذکر داده خواهد شد که پشت را کاملاً صاف روی زمین نگهدارید. اما این بدان معنا نیست که شما پشت را باید بشدت به زمین فشار دهید، زیرا در این صورت انقباضاتی

روند تمرین‌های پیلاتس قابل مقایسه با قطعات موسیقی کلاسیک هستند که یک رهبر دارد یک نقطهٔ اوج و یک نقطه مشخص پایانی. این رشد درونی را پویایی یا دینامیک نام نهاده‌ایم که ریتم و سرعت کل تمرین را تعیین می‌نماید و همین‌طور جزئیات حرکات را. این ترتیب کمک خواهد نمود که شما بیشترین استفاده را از هر تمرین ببرید. بعضی‌ها تحت واژه پویایی مفهوم «قدرت» و یا «حداکثر قدرت» را مجسم می‌نمایند. به هیچ وجه نقش تمرین این نخواهد بود که شما در اجرای آنها از نفس در آیید. هر تمرینی دقیق‌ترین تعادل را بین انرژی و کنترل بوجود می‌آورد اما مهم‌ترین وسیله در این بین "درست" تنفس کردن است که شما را به تعادل و بهره بردن از تمرینات به‌طور روان کمک می‌نماید.

ستون فقرات طبیعی

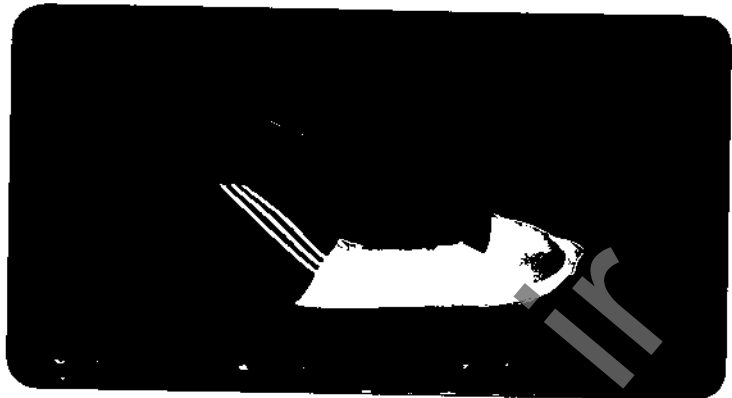
نگهداری ستون فقرات بصورت طبیعی امروزه در تمرینات پیلاتس نقش مهمی را بازی می‌نماید هر چند واژه و یا معنی آن از ادبیات اصیل پیلاتس نباشد.

تذکراتی که داده می‌شود «ستون فقرات را طبیعی» نگهدارید یا به «موقعیت طبیعی ستون فقرات» بروید به معنای این است که فرم طبیعی ستون فقرات را باید حفظ نمایید. در حالت ایستاده البته نگهداری طبیعی ساده‌تر از حالت درازکش است.

جلوگیری از بروز خطا

دو خطای متداول بخصوص در حالت درازکش بروز می‌نمایند یکی کمر قوس و دیگری بلند کردن و یا زاویه نمودن مفصل لگن است.

کمر قوس وقتی به وجود می‌آید که عضلات شکم خیلی شل هستند و قادر به نگهداری هیچ موقعیتی



در اجرای مهره به مهره توجه نمایید که در موقع غلتیدن به عقب و یا جلو مهره‌ها را یکی بعد از دیگری از زمین جدا و یا به زمین برسانید و اینکه از کدام قسمت ستون فقرات شروع نموده‌اید فرقی نمی‌کند. نکته مهم این است که: قدرت همیشه از «خانه تیره» بیرون بیاید! هدف و منظور این تمرینات ایجاد حداکثر انعطاف و قدرت در ستون فقرات است.

در عضلات نشیمن و پشت بوجود می‌آید و یا این که باعث بالا آمدن نشیمن می‌گردد که این اتفاق مجاز نیست. در هر دو مورد نگهداری علق پشت، ستون فقرات فرم طبیعی S مانند خود را از دست می‌دهد که سبب بروز مشکلات و یا بدتر شدن اوضاع می‌گردد. پشت را همیشه صاف در حالت خنثی بصورت کاملاً صاف و مسطح روی زمین بگذارید. لگن باید صاف و اجازه زاویه نداشتن و یا دور شدن از زمین را نداشته باشد. اساس و پایه فعالیت‌های ذیل مربوط می‌شود به جعبه قدرت و همیشه فکر کنید که ناف به طرف ستون فقرات باید کشیده شود.

مهره به مهره

بسیاری از مردم در قسمت اعظمی از ساعات کار، بدن خود را کاملاً ناسالم نگه می‌دارند. ساعت‌ها نشستن روی مهره‌ها فشار آورده و منجر به شکایات می‌گردد. برای رسیدگی به این معضل امروزی که کاملاً از نظر پزشکی نیز شناخته شده است ژوزف پيلاتس به موقع توجه داشته است. این نکته او را مجبور به تهیه و تنظیم برنامه‌ای نمود که هم انعطاف و هم قدرت ستون فقرات را برای سلامت و تصحیح شدن هدایت می‌نماید. مهم‌ترین این تمرینات را در این کتاب برایتان خواهم آورد. بهترین راه پیشگیری از دردهای ستون فقرات دانستن نکته مهره به مهره (به تصویر نگاه کنید) است.

در این نکته شما هر مهره‌ای را به تنهایی مورد توجه قرار می‌دهید و برای انعطاف و تثبیت و قدرت، آن‌ها را تمرین می‌دهید. بدین ترتیب فقط به رفع دردهای پشتی کمک نمی‌کنید بلکه در آینده نیز از این دردها بر حذر خواهید بود. وقتی با ستون فقرات گهواره به جلو و عقب انجام می‌دهید ممکن است به لحظه‌ای برسید که آن‌ها را بسیار منقبض و یا سخت احساس نمایید. در این حال از روی آن‌ها عبور نکنید بلکه همانجا روی آن نقطه توقف نموده و آگاهانه عمیق تنفس نمایید تا برای این نقطه سخت شده راه‌هایی باز گردد.

در موقع به عقب غلتیدن این طور فکر کنید که مهره‌های ستون فقرات نقطه به نقطه و مهره به مهره از روی یک فرم C مانند باید به سر آمد و در غلتیدن به جلو نیز همین طور.

محدودیت‌های فردی

توانایی‌های جسمانی ما در محدوده توانایی‌های منحصر بفرد ما بروز می‌نمایند که باید آن‌را بپذیریم اما انسان در موقعیتی است که می‌تواند انعطاف، قدرت و استقامت خود را توسعه دهد. تمرینات پيلاتس برای این منظور ایده‌آل هستند زیرا از یک طرف آن‌ها می‌توانند همه نکاتی که باید رعایت شوند را اجرا و از طرفی دیگر هرگز از محدوده توانایی‌های فردی فراتر نمی‌روند. با عنوان مثال وقتی شنای سوئدی اجرا می‌شود لزومی ندارد.

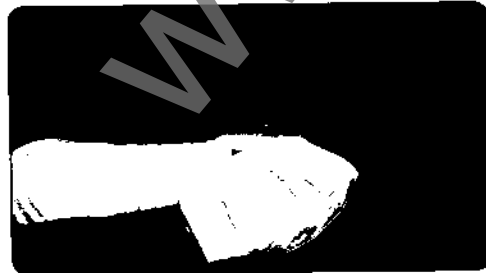
ارتباط بین بالاتنه و جوارح است و از طرف دیگر این معنا را می‌دهد که در «محدوده» بمانید. هدف تمرینات پیلاتس این است که بدن را بطور کلی انعطاف‌پذیرتر نمائید، اما فقط در محدوده طبیعی حرکات بدنی خود انسان.



نگهداری غلط سر، چرا که چانه خیلی به سینه نزدیک است. بدین ترتیب فشار عضلات روی نک‌ها خواهد بود و عضلات گردن کوتاه می‌شوند.



نگهداری غلط سر، چرا که سر خیلی به عقب تمایل دارد. این باعث انقباض و خستگی عضلات جلوی گردن می‌شود و روی دیواره شکم فشار می‌آورد.



نگهداری صحیح سر، زیرا چانه بصورت موازی با جناغ سینه قرار گرفته و نگاه به طرف میانه بدن می‌باشد.

که از همان ابتدا دست‌ها را آنقدر خم کنید تا بدن زمین را لمس نماید. می‌توانید توانایی خود را میلیمتر به میلیمتر گسترش دهید به مرور بعد از آن که قادر شدید بدون هیچ ایرادی آرنج‌ها را کاملاً خم نمایید. در آن صورت شاید ضروری باشد که به تصحیح حالت پاها بپردازید. هر یک از تمرینات این امکان را برایتان فراهم خواهد نمود تا با توجه به تفاوت‌های فردی جسمانی خود تمرین را اجرا و توسعه دهید و معلم خود باشید.

چانه به طرف سینه

تمرینات پیلاتس این امکان را فراهم می‌کنند که از وزن سر که به جلو متمایل موده‌اند برای ها شدن عضلات گردن و هم‌زمان تحریک عضلات شکم استفاده گردد. با توجه به همین استدلال است که در کلیه تمرینات به طریقه نگهداری صحیح سر وقتی که به پشت دراز کشیده‌اید و پاها و سر را بالا می‌آورید بسیار توجه شده است. وقتی که چانه را به طرف سینه فشار می‌دهید (به تصویر نگاه کنید) یا اینکه گردن را بیش از حد می‌کشید (به تصویر نگاه کنید) انقباض زیادی را در عضلات گردن بوجود می‌آورید. در ضمن بهیچ وجه در موقعیتی نخواهید بود که برای ستون فقرات آرامش ایجاد نمایید. زمانی سر در موقعیت صحیح نگهداشته شده است که وقتی آن را بلند می‌کنید.

چانه با استخوان جناغ بصورت دو خط موازی قرار گیرند. (به تصویر نگاه کنید) مسیر نگاه به طرف ناف یعنی مرکز بدن کشیده می‌شود. شما با این فرم به گردن و به ستون فقرات فشاری وارد نمی‌کنید و خواهید توانست از جعبه قدرت کاملاً مناسب استفاده نمایید.

محدودهٔ مطمئن

واژه «محدوده» گاهی بجای جعبه استفاده شده است. البته معانی بیشتری دارد زیرا از یک طرف به معنای



طریقه نگهداشتن پاها در فضا در حالی که پاها کشیده هستند. (عکس سمت چپ). عضلات نشیمن و ران را به هم فشار دهید. در این صورت پاها بدون اراده شما به بیرون می‌چرخند و فرم V به خود می‌گیرند. در حالی که پاشنه‌ها یکدیگر را لمس و پنجه‌ها در حالت منبسط از هم دور می‌شوند. فعالیت از مرکز بدن عضلات «خانه نیرو» و عضلات نشیمن منشأ می‌گیرد نه از مفاصل پاها و برای ایستادن در حالت مخصوص پیلاتس (تصویر سمت راست) عین موارد گفته شده را رعایت نمایید.



طریقه استقرار پیلاتس چه در حالت ایستادن و چه در حالت درازکش یکسان اجرا می‌شود.

کشیده‌تر کردن^۱

معمولاً مربیان پیلاتس به شما می‌گویند خود را «کشیده‌تر کنید». یا «بالاتنه خود را کشیده کنید» این بدین معناست که لازم است خود را بلندتر از حد معمول نمایید! چگونه این عمل باید رخ دهد؟ کشیده‌تر شدن در بالاتنه به این صورت باید انجام گیرد که فاصله بین استخوان‌های آگن و قفسه سینه بیشتر شود. در این صورت ستون فقرات را فعال (آن‌ها را هم زمان منبسط نموده‌اید) و شما بلندتر می‌شوید. چنانچه این حالت را خوب تمرین نموده و این موقعیت بدنی را عمیقاً درک نمایید در حالت عادی نیز بلندتر جلوه خواهید کرد.

تجسم نمودن

به این معناست که «تصویری تجسم^۲ نمائید» یک واژه کلیدی در روش‌های پیلاتس است که شما در این کتاب با هر تمرین آن را خواهید یافت. تجسم تصویری شما را به حقایق تمرینی نزدیک و

به هیچ وجه قصد این نیست که انعطاف‌پذیری یک قهرمان خوب تمرین کرده ایمپاستیک بدست بیاید بلکه تأکید روی بوجود آوردن شرایط مطلوب حرکتی بدن می‌باشد. در موقع تمرینات، خود شاهد خواهید بود که جوارح و بدن شما هم‌شده در یک محدوده بسیار طبیعی و مطمئن قرار می‌گیرد.

استقرار در فرم پیلاتس

تحت عنوان فوق چگونگی قرار گرفتن پاها مدنظر است که همیشه در تمرینات پیلاتس فرم V را دارند: پاشنه‌ها یکدیگر را لمس و پنجه‌ها کمی باز طوری که یک فرم V ایجاد نمایند (نگاه کنید به تصاویر). البته این نکته به حرکت دادن پاها مربوط نمی‌شود بلکه به مرکزیت عضلانی که در میانه بدن قرار دارد و هرگز منشأ حرکتی از جوارح بدن نیست به این طریق جعبه نیرو را فعال و با عضلات پشتی که منقبض می‌باشند عضلات پشت ران را به هم نزدیک می‌نمایند. پیامد این حالت این است که پاها به بیرون می‌چرخند طوری‌که شما در سرپنجه‌ها فرم V را در حالت ایستادن و در سایر موقعیت‌ها خواهید داشت. عضلات زیر زانو، ساق‌ها و پاها منبسط هستند در حالی که عضلات نشیمن و ران فعال و منقبض می‌باشند.

مورد این که چگونه به تمرین بعدی دست خواهید یافت می‌آید. برای یک تمرین مطمئن این بخش بسیار مهم است. به این ترتیب است که فعالیت‌های عضلانی روان و مؤثر از روی هم می‌گذرند. این «عبور» جلوی کارهای اشتباه ما را می‌گیرد و انرژی صحیح مصرف می‌شود همین‌طور افزایش کیفیت فاکتورهایی مانند استقامت ممکن می‌گردد. «عبورها» طوری طراحی شده‌اند که قبل از هر چیزی تمرینات بطور هماهنگ با یکدیگر تناسب داشته و یکدیگر را تکمیل نمایند، به گونه‌ایی که شما هرگز به این موضوع که حالا چه خواهد آمد فکر نمی‌کنید.

کیفیت، سرعت و انگیزه

وقتی که قدم به قدم در عالم پیلاتس وارد شدید، کم‌کم به کیفیت توجه و به کیفیت مطلوب دسترسی می‌یابید و خودتان احساس خواهید نمود، هر چه تمرینات پیلاتس را از نظر تکنیکی مسلط‌تر باشید به همان اندازه بدون زحمت عضلات مورد نیاز را بکار خواهید گرفت و بدون این که فشاری به فکر شما بیاید یا این که عضلات شما منقبض شوند وارد موقعیت‌های صحیح ترمیمی شده و خارج می‌شوید.

«اثرات خوب تمرینات پیلاتس وقتی است که شما تمرینات را دقیقاً از روی تذکرات آن اجرا نمایید.»

سرعت تمرین شما با زمان افزایش خواهد یافت. ژوزف پیلاتس توصیه می‌نماید که سرعت تمرین خود را با ضربان قلب خود هماهنگ نمایید. وقتی تمرینات شما می‌توانند مؤثر باشند که یکدست و سرعت بر کیفیت اجرا چیره نشود. در روش پیلاتس حرف اول را تعداد تمرینات نمی‌زنند یا تعداد تکرارها در سری‌ها. موفقیت در این روش بطور آشکار «عمیق پرداختن» است. در آغاز اجرای دقیق تکنیکی و در پایان به عمق جسم و روان فرستادن تمرینات مهم است.

به بدن شما برای نزدیک شدن به فرم صحیح، فرصت فکر کردن می‌دهد. مثلاً اجازه بدهید در موقع گهواره یا عبارتی غلتیدن به عقب و یا جلو، مهره‌ها به مانند قطرات عسل به زمین برسند.

بدین ترتیب برایتان روشن می‌شود که حرکت باید آرام و با ثباتی ادامه داشته باشد. این تجسم تصویری اجرای کامل تمرین و پیش از همه تمرکز را می‌طلبد. برای این که حرکت تا آنجا که ممکن است در بدن شما بنشیند، در درون خود گفتگویی را با جسم خود انجام دهید. اغلب این عمل فوراً موفق نیست. شاید لازم است نیروهای درونی خود را ابتدا کمی تمرین دهید تا قادر شود تصاویر ذهنی را از طریق حرکات مجزا به یک تمرین کامل مبدل نمایند.

به این شکل صحیح تمرین می‌کنید

برای تأثیرگذاری تمرینات پیلاتس نباید تا آخرین نفس تمرین نمود و تمرینات آن را از حفظ اجرا نمود بلکه باید قوانین تمرکز که در ذیل می‌آیند بکار گرفته شوند.

حافظه عضلانی را بیدار نمایید

هر یک از جزئیات تمرینات پیلاتس را باید به گوشت و خون خود منتقل نمود این بدان معنی است که عضلات شما باید ثبت نمایند که چه انجام می‌دهند. برای این که خاطره عضلانی شما خوب تمرین نماید ضروری است که تمرینات ارائه شده در این کتاب را به ترتیب انجام داده و به تذکرات تمرینات دقیقاً توجه نمایید. بعدها که مسلط شدید قادر خواهید بود بطور ختباری و آزاد تمرینات را انتخاب نمایید.

عبور

در مورد هر تمرین در این کتاب واژه‌ای تحت عنوان «عبور»^۱ خواهید داشت این بدان معناست که اطلاعاتی در

کاری انجام دهید. روی تشک خود دراز بکشید عمیقاً نفس بکشید و تمرین اول را آغاز نمایید. همین کافیسست زیرا به مرور تمرین بعد از تمرین خواهید داشت.

نتیجه‌گیری این که شما «روش پیلاتس خود را» در زندگی خود وارد و بطور منظم حرکت کنید تا به صورت روند روزانه زندگی‌تان تبدیل شود.

فواید تمرینات منظم

ژوزف پیلاتس توصیه می‌نماید، در شروع فقط ده دقیقه هر روز تمرین، اما منظم. فقط اینگونه است که بدن شما فعالیت‌های جدید را می‌آموزد و وقتی که ده دقیقه فعالیت روزانه انجام شود دیگر حرکت کردن، زیاد نیست و اجازه می‌یابید که در لذت خوش آیند سلامت تمرین وارد شوید. این تفاوت را وقتی خواهید یافت که یک روز تمرین نکنید. با زمان است که خواهید توانست تمرینات را با سهولت انجام دهید و «کار جسمانی» را با نگرشی جدید نگاه نمایید و این مورد به تعجب یبقتید که بدن شما چه توانایی‌هایی داشته است و دارد!

هدف این است که جسم و روح شما از تمرینات پیلاتس تأثیر و زندگی روزمره شما را روان سازد و خود را در فعالیت روزانه نشان دهد. با کدام انگیزه سراغ تمرینات جسمانی می‌روید؟ می‌خواهید کار کرده باشید یا می‌خواهید تمرین کرده باشید که در آن جسم شما به تلاش بیش از حد برسد؟ پس بهتر است بگویید: «من می‌خواهم پیلاتس انجام دهم» تمرینات پیلاتس را می‌توان کار هم نامید اما یک کار خوشایند که در اجرای آن انرژی و روحیه دریافت می‌نمایید بدون عرق‌ریزی بیش از حد و بالا رفتن بیش از اندازه ضربان نبض. اما چنانچه با خودتان این قرار را بگذارید که می‌خواهم یک کار جسمانی انجام دهم و به این قضیه به شکل یک فعالیت لوکس نگاه کنید که می‌خواهید بعد از آن یک وان و یا یک ماهان عالی داشته باشید همه انرژی‌های مهم این فعالیت را بیرون ریخته و فقط به یک تفریح فکر کرده‌اید.

بنابراین توصیه می‌شود که با این فکر که من چه دقیقه‌ای دراز می‌کشم، عمیق تنفس می‌کنم و به بدتم می‌گویم «سلام». آغاز نمائید و بیش از این اصلاً نباید

کیفیت، نه کمیت وقتی معنی است که شما مرتب تمرین نموده و روی اجرای صحیح تکیه نمایید. آن وقت است که این تمرین را دقیقاً مانند تصویر و براحتی انجام دهید. در صورتی که شما درستی مانند آنچه یکی از قهرمانان ژیمناست ایران (امین عرب) در تصاویر نشان می‌دهد.



قبل از شروع

• **مهم:** آهسته و گام به گام شروع نمایید! در چهار تا شش هفته اول تمرین، فقط تمرینات پایه را که برای مبتدیان پیش‌بینی شده است را انجام دهید. از تمرینات متوسط یکی پس از دیگری و بترتیب در برنامه تمرینی خود استفاده نمایید. قبل از این که تمرینات پیشرفته را آغاز نمایید باید بر تمرینات پایه کاملاً مسلط شده باشید و برنامه سطح متوسط را بتوانید در زمان ۳۰ دقیقه اجرا کنید.

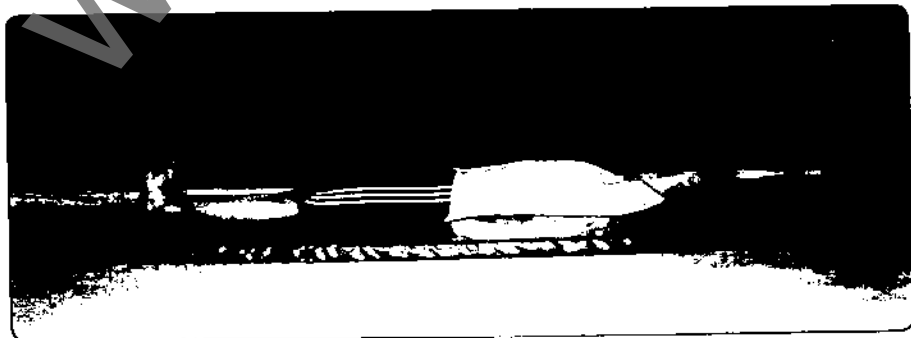
کمک به تعیین جهت یابی

تصاویری را که در این کتاب مشاهده می‌نمایید کمک‌های دیداری هستند، که شما را برای تمرینات پیلاتس راهنمایی می‌نمایند. هر برنامه تمرینی در اتحادی با برنامه‌پیشین و برنامه‌های آینده ایجاد می‌گردد. در زیر واژه «تجسم کردن» تصاویر ذهنی را مشاهده می‌نمایید که شما را حمایت می‌نمایند تا احساس کافی برای آن تمرین را بوجود بیاورید در واقع از نظر ذهنی با شما ارتباط برقرار می‌نمایند. چک کردن از نوک سه تانوک پا و مقایسه بین دو تصویر صحیح و غلط به شما کمک خواهد نمود تا بتوانید صحت حرکات خود را ارتقاء و نسبت به انجام آن‌ها مطمئن باشید.

تمرینات پیلاتس را شما می‌توانید هر زمانی تا پایان عمر بغیر از وضعیت‌های استثنایی شروع نمایید. کفایت که به چند قانون توجه نمایید. این قوانین به شما کمک می‌کنند که بیشترین بهره را از تمرینات پیلاتس ببرید.

- **راحتی لباس:** شلوار و بلوز آزاد باشند اما به اندازه‌ای کیپ بدن که بتوان فرم بدن را تشخیص داد. با کفش و یا با جوراب‌های نخی می‌توان تمرین نمود.
- **آمادگی:** تمرین با معده پر شروع نشود. یکساعت قبل از تمرین چیزی خورده نشود.
- **زیرانداز:** هرگز روی رومی حالی تمرین نکنید. تشک‌های مخصوص بدنسازی مناسب هستند شما می‌توانید از حوله یا زیرانداز مناسب خودتان استفاده نمایید اهمیت زیرانداز در مراقبت از ستون فقرات است.
- **شدت تمرین:** در آغاز وقت بیشتری را برای تمرینات در نظر بگیرید تا تمرینات پیلاتس و روش او بتواند در بدن شما بهتر بنشیند. هر چه شما تکنیک تمرینات را بهتر انجام دهید به همان نسبت نیز انجام آن‌ها ساده‌تر می‌شود و خواهید توانست در زندگی روزمره نیز از آن‌ها استفاده نمایید. تمرینات پیلاتس را بهتر است (و باید) هر روز انجام داد.

برای تمرینات پیلاتس هیچگونه زیر انداز خاصی لازم نیست فقط برای ستون فقرات حساس می‌توان از تشک‌های متداول بدنسازی استفاده نمود. در صورت عدم دسترسی می‌توانید از یک حوله که چند بار آن را تا کرده‌اید بعنوان زیرانداز استفاده نمایید. فقط از نظر فضا به جای بازی نیاز دارید که بدون مانع و با سرفراشته و بازوان کشیده بتوانید تمرین نمایید. چنانچه پا برهنه مایل به تمرین نیستید از یک جفت جوراب نخی استفاده نمایید.



پيلاتس می‌تواند راهنمایی نماید که کدام تمرینات برای شخص شما مناسب هستند و چگونه شما این تمرینات را بدون خطر می‌توانید اجرا کنید.

مفاصل لگن، زانو، مچ پاها وقتی پاها در موقع کشش در تمرین درد می‌گیرند زانو‌ها را کمی خم کنید و همان نکات مربوط به پشت را رعایت نمایید.

تمرینات کششی بی خطر

هر تمرین کششی می‌تواند خطر ایجاد نماید وقتی که بیش از اندازه فشار وارد آید. هرگز با پشت‌گرد یا با بدن چرخیده آن قسمت‌هایی از عضلات را که می‌خواهید کشش دهید کار نکنید. همیشه عمیق نفس گرفته و سپس شل کنید.

همیشه فرم آموخته شده بدنی را حفظ نمایید. تمرینات پيلاتس به درد همه می‌خورد به شرطی که به تذکرات تمرینی توجه شود و فشار بی‌جهت وارد نگردد و به محض بروز مشکلی با پزشک در میان گذاشته شود.

تمرینات پيلاتس در بارداری

اگر متخصصان تمرینات ورزشی را در دوران بارداری چندان توصیه نکرده‌اند باید بگوییم که دوران بارداری موقع خوبی برای شروع تمرینات پيلاتس نمی‌باشد. حتی اگر شما قبلاً تمرینات پيلاتس را انجام می‌دهید حتماً باید پزشک شما تعیین کند که آیا اجازه دارید و اگر اجازه دارید کدام تمرینات و با چه اندازه‌ای اما بعد از زایمان تمرینات پيلاتس می‌توانند دو برابر آنچه انتظار دارید برای بازگشت به وضعیت اولیه به شما کمک نماید به شرط اینکه حتماً با مربی این رشته مشاوره کرده باشید و از پزشک خود نیز مجوز داشته باشید.

در نگاه اول به هر تمرین در پائین هر صفحه کتاب یک سری عکس‌های کوچکی خواهید دید که روند حرکت و همینطور ریتم تنفسی را نشان داده، به این معنی که در کدام مرحله باید دم و بازدم انجام گیرد.

عبور و یا عباراتی تعویض تمرین بستگی به تشخیص شخصی شما دارد که برای کدام تمرین آمادگی بیشتری دارید. طرح تمرین را همیشه در صفحات با عکس‌های کوچکی می‌بینید یک نگاه تقریباً گذرا به این که شما چه ردیفی از تمرینات را باید اجرا نمایید، که البته شرط آن شناخت تمرینات بنیادی و ابتدایی می‌باشد و نکته جهت یاب خوبی است که بدن شما را سالم به مقصد می‌رساند.

توصیه‌های کمک کننده

شکایات و رنج‌های جسمانی آچنان شخصی و منحصر به فرد هستند که میزان فشار و رسیدگی به آن باید به پزشک واگذار گردد. با توجه به این نکته: تمرینات پيلاتس نباید هرگز درد ایجاد نمایند شما حتی به آستانه درد هم نباید برسید در موقع چنین احساسی فوراً یا تمرین را عوض کنید و یا تمرین را قطع نمایید. فقط به اندازه ظرفیت بدنی خود تمرین نمایید. همیشه فشار و فشار بیش از اندازه را در خاطر نگهدارید که اولی منظورش گام به گام کوشش برای تسلط بر تمرین است و دومی به این معناست که با زور روی مرزهای توانایی فشار وارد آورید که در این صورت مطمئناً ریسک کرده‌اید.

چه وقت شکایات تمرینی ظاهر می‌شوند

وقتی که گردن توسط سر از زمین بلند می‌شود. وقتی که تعداد استراحت‌ها زیاد باشد. **شانه‌ها، آرنج‌ها، مچ دست‌ها،** باید با حرکات آرام و ساده کار نمایند. **پشت** را همیشه با احتیاط کامل تمرین دهید. وقتی شما مشکلاتی را با عضلات پشت دارید و یا داشته‌اید باید همیشه با مشاور کار کنید. یک مربی

تمرینات برای شروع و کنترل خویش

این تمرینات همگی مخصوص روش پیلاتس می‌باشد و لازم است که اولین تمرینات پیلاتس شما نیز باشد. اما بعدها از این تمرینات در بین تمرینات استفاده خواهید نمود. آرام و با تمرکز شروع نمایید. به این نکته توجه نمایید که هیچ نقطه‌ایی از بدن شما از کنترلتان بیرون نباشد.

تکرار- ۱ بار

مواظب باشید. چنانچه نمی‌توانید خودتان را صاف کنید، بدون اینکه عضلات شکم را داخل بکشید بهتر است که تمرینات آسان‌تر صفحه ۴۴؟؟؟ انجام دهید.
تجسم کنید، با دقت ستون فقرات از زمین را یک به یک جدا نمایید طوری که انگار یک نوار چسب را با دقت از چیزی جدا می‌نمایید.



طوری روی پشت دراز بکشید که پاها کنار هم و بازوها کاملاً کشیده در طرفین باشند. سه بار عمیق تنفس نمایید. خواهید دید که چگونه هر بار ناف شما عمیق‌تر فرود می‌رود.



عضلات خانه نیرو را فعال نموده، یک دم انجام داده و هم‌زمان به اطراف قفسه سینه بوجه نمایید سر و شانه‌ها را بلند کنید. بازوها که با شانه‌ها حرکت می‌کنند. همین طور کشیده مانند عضلات شکم را داخل نکشید.

در یک نگاه



استراحت در موقع برخاستن بازدم برای شروع دم

تغییر فرم در نگهداری دست‌ها

در موقع غلتیدن می‌توانید از دست‌ها کمک بگیرید. شانه‌ها را به پایین فشار دهید (به صفحه نگاه کنید). اجازه ندهید آرنج‌ها پایین بیایند. هر چه شما بالاتر بیایید باید نشیمن بیشتر به زمین فرو رود.



از نوک سر تا نوک پا را کنترل نمایید

- سر را کاملاً همراه بدن بیاورید زمانیکه چانه بطرف سینه هدایت می‌شود (به صفحه ۲۰ مراجعه کنید). چنانچه سر در موقع غلتیدن در عقب نگهداشته شود، عضلات گردن را تحت فشار قرار می‌دهید.
- پشت را آرام و مهره به مهره بغلتانید. چنانچه خود را سریع صاف نمایید به مرکز قدرت فشار آورده و ستون فقرات فرم صحیح (C) را از دست می‌دهد.
- به این نکته توجه نمایید که در طول تمرین کف پاها کاملاً صاف به زمین چسبند و پاها کاملاً بسته هستید.



بدین ترتیب تمرینات خود را کنترل نمایید

فرم‌ها و تمریناتی که برای آغاز تمرینات پیلاتس در صفحات قبل با شما در میان گذاشته شد، برای این بود که جزئیات را کاملاً شفاف منتقل نمایم. بدینوسیله شما خواهید توانست به تنهایی تمرینات را اجرا و آن‌ها را برای صحیح بودن کنترل نمایید. بدین ترتیب هر حرکتی را که یاد می‌گیرید از جزئیات فرا گرفته شده قبلی تشکیل شده است. نگاه اول تمرینات بسیار ساده جلوه می‌نمایند؛ دراز کش، چند تنفس و برخاستن. آیا واقعاً همه تمرین همین است؟ البته که این طور نیست. حتماً خودتان وقتی سؤالات ذیل را پاسخ دهید متوجه خواهید شد: آیا تمرینات قابل تحمل بود؟ آیا نبود پس چیزی را غلط انجام داده‌اید. تمرین را یک بار دیگر انجام دهید - آرام‌تر و آگاهانه‌تر. حالا چه چیزی را سخت احساس کردید حرکت؟ طریقه نگهداری بدن؟ تنفس؟ یا این‌که بسیاری از این قسمت‌ها برایتان مشکل آفرینند در تمرینات پیلاتس موضوع مهم جزئیات حرکت است. از طریق همین جزئیات است که روش پیلاتس از سایر روش‌ها متمایز می‌گردد. دقیقاً همین جزئیات هستند که به نفع بدن می‌باشد. بهمین جهت نکات ذیل را کنترل نمایید

- وقتی که در پشت دراز کشیده‌اید، گردن باید کشیده باشد (چانه نباید بطرف سینه و یا بالا نگهداشته شود)
- پاها بسته می‌مانند.
- وقتی پاها از زانو تا می‌نمایند زاویه 90° درجه می‌سازند.
- قسمت ناف به طرف ستون فقرات کشیده می‌شود.
- وقتی خود را از زمین جدا می‌نمایید بازوها کشیده و در ارتفاع شانه‌ها می‌مانند.
- کف پاها حرکت نمی‌کنند، آنها سفت و ثابت روی زمین قرار دارند.
- غلتیدن شما باید روان و مهره به مهره به طرف بالا انجام گیرد.
- عضلات شکم در موقع بالا آمدن باید تو باشند و مجاز به گرد کردن شکم نیستیم.

موارد ذیل در مورد هر تمرینی صدق نمی‌کند اما باید مدنظر باشند. از خودتان بپرسید:

- آیا بدن تقارن داشت؟
- در بالاتنه (جمعیه مخصوص پیلاتس) مستطیل شکل حفظ شد؟
- ناف به طرف ستون فقرات کشیده شد؟
- شانه‌ها به پایین و گردن شل بود؟
- آیا حرکت با کنترل اجرا گردید؟
- آیا حرکت روان و بدون توقف اجرا شد؟
- و مهم‌تر اینکه آیا تمرکز کافی و تمام داشتید؟

سؤالات فوق را بعد از هر تمرین باید از خودتان بپرسید. چنانچه به یک باشگاه تخصصی نمی‌توانید بروید شیوه بسیار با اهمیت است. معلم خود بودن آسان نیست اما هر بار پاسخ به این سؤالات و کنترل آنها روش پیلاتس را و درک جزئیات را برای شما آسان و این شیوه را وارد گوشت و خون شما می‌نماید. در مقابل خودتان صادق و منتقد باشید. در پیلاتس با هر اشتباهی از خودتان بپرسید «چگونه این خطا را می‌توان برطرف کرد» و یا تصحیح نمود؟ چگونه می‌توان بهتر انجام داد؟ به این ترتیب تمرینات پیلاتس شما گام به گام به سوی تکامل خواهد رفت (و چنانچه می‌خواهید راحت‌تر باشید ابتدا چند ساعتی در یک باشگاه تخصصی پیلاتس ثبت نام نمایید).