

Ναι, το πιλάτες μπορεί να γίνει και στο σπίτι. Και μπορεί να είναι και αποτελεσματικό και διασκεδαστικό. Σας παρουσιάζουμε, λοιπόν, ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα, που μπορείτε να εφαρμόσετε στην καθημερινότητά σας.

# Pilates

## ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

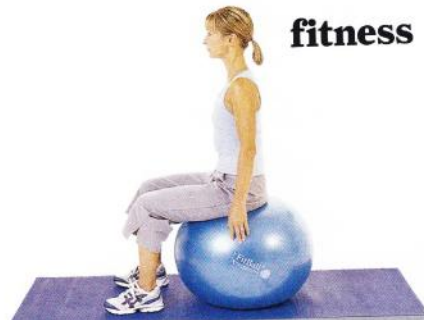
Μια μπάλα πιλάτες, ένα ζευγάρι βαράκια και πολλή διάθεση. Αρκούν!

Από τη Μυρτώ Αντωνοπούλου

fitness

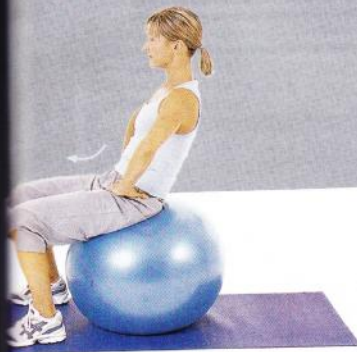
**Θα χρειαστείτε:**

- Μια μπάλα πιλάτες
- Μια τρόμπα για την μπάλα
- Ένα ζευγάρι βαράκια (1/2 ή 1 κιλού)
- Ένα στρώμα πιλάτες



**1 ΟΥΔΕΤΕΡΗ ΘΕΣΗ ΤΗΣ ΛΕΚΑΝΗΣ**

Καθίστε πάνω στην μπάλα με τα πόδια παράλληλα, ελαφρώς πιο ανοιχτά από τα άνοιγμα των γοφών. Βεβαιωθείτε ότι οι ώμοι είναι πάνω από τη λεκάνη και η ουρίτσα κοιτάει προς το έδαφος. Μακρύνετε τη σπονδυλική σας στήλη. Δώστε σημασία στις δύο αντίθετες δυνάμεις: τα βαριά καθιστικά κόκαλα, που τραβάνε προς την μπάλα, και την κορυφή του κεφαλιού, που μακραίνει προς το ταβάνι. Αναπνεύστε φυσικά. Εκπνεύστε καθώς τραβάτε τους κοιλιακούς σας προς τη σπονδυλική στήλη, μακραίνοντας παράλληλα τον κορμό. Στην ουδέτερη θέση της λεκάνης, τα καθιστικά κόκαλα και τα ισχία δημιουργούν ένα κατακόρυφο τρίγωνο. Μείνετε σε αυτή τη θέση μέχρι να κουραστείτε.



**2 ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΛΕΚΑΝΗΣ**

Από την προηγούμενη θέση με τα πόδια να πατάνε καλά στο έδαφος, εκπνεύστε καθώς κυλάτε την μπάλα προς τα εμπρός, μετακινώντας τη λεκάνη προς τα εμπρός και ατρογγυλεύοντας τη μέση. Επιστρέψτε αργά στην ουδέτερη θέση.



**2β**

**ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΛΕΚΑΝΗΣ**

Εισπνεύστε καθώς σπρώχνετε τη λεκάνη προς τα πίσω, δημιουργώντας μια μικρή λόρδωση στη μέση σας. Συνεχίστε με την κίνηση προς τα μπροστά και προς τα πίσω με τη λεκάνη να κρατάει τον κορμό όσο πιο ακίνητο γίνεται. Νιώστε τη σπονδυλική σας στήλη να μακραίνει και να ανοίγει. Επαναλάβετε 6-8 φορές.

**Αρχάριοι εν δράσει**

Αν δεν έχετε κάνει ξανά πιλάτες, πριν ξεκινήσετε την εκγύμναση στο σπίτι, είναι σημαντικό να συμβουλευτείτε έναν πιστοποιημένο Pilates Instructor. Εκείνος θα σας βοηθήσει να δημιουργήσετε ένα πρόγραμμα, αφού προηγουμένως εκτιμήσει τη στάση του σώματός σας, τις μυϊκές σας ανισορροπίες και αδυναμίες, σας διδάξει το πώς να δουλεύετε τους βαθείς μύες του σώματος (π.χ. στην κοιλιά) και να έχετε σωστή ευθυγράμμιση. Επιπλέον, θα σας δώσει συμβουλές για να ασκηθείτε αποτελεσματικά, χωρίς να τραυματιστείτε.

**ΑΝΑΠΗΔΗΣΕΙΣ**

Βεβαιωθείτε ότι η λεκάνη σας είναι σε ουδέτερη θέση και βρείτε ένα σημείο στην ευθεία των ματιών σας το οποίο θα κοιτάτε συνεχώς. Τα πέλματα πατάνε καλά στο έδαφος. Για να δοκιμάσετε την ισορροπία σας, σηκώστε το ένα πόδι από το έδαφος σε ορθή γωνία. Μείνετε εκεί όσο περισσότερο μπορείτε, μακραίνοντας συνεχώς τη σπονδυλική σας στήλη. Αλλάξτε πόδι. Τώρα είστε έτοιμοι για αναπηδήσεις. Ανοίξτε τα πόδια λίγο περισσότερο από το άνοιγμα των γοφών. Με τα πόδια να πατάνε καλά στο έδαφος, ξεκινήστε τις αναπηδήσεις. Όταν νιώσετε ασφάλεια, μπορείτε να σηκώσετε και τις φτέρνες από το έδαφος. Σταδιακά, ρίξτε ρυθμούς και χαλαρώστε.



πρα»  
ίσης

ονούν  
ργίες  
οιξης;

ΤΚΟ  
ΛΟΙ  
να το  
ιουμε

αι το  
ί μου  
θύμα  
NG;

ύδια  
ονται

Δϊή  
ΕΣ;

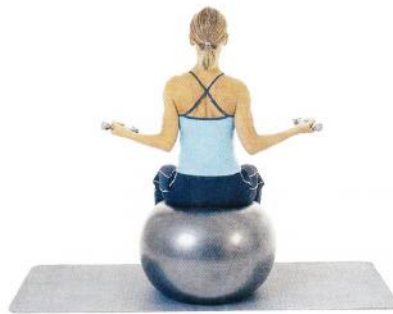
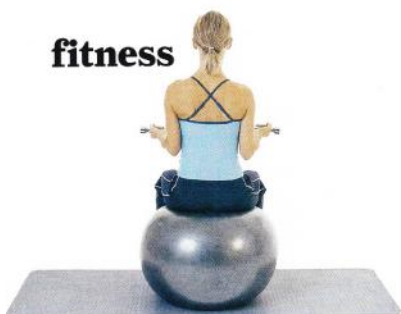
1A

1  
a  
a

05  
|

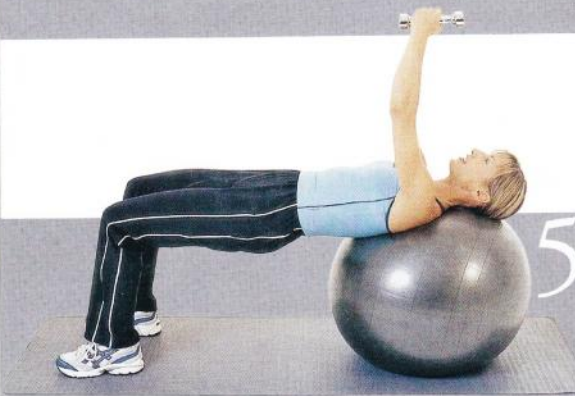
Y

## fitness



**4. ΚΑΛΟΣΧΗΜΑΤΙΣΜΕΝΟΙ ΩΜΟΙ**  
Καθίστε πάνω στην μπάλα και πάρτε από ένα βαράκι στο κάθε σας χέρι. Ευθυγραμμίστε το σώμα σας τραβώντας τους κοιλιακούς προς τη σπονδυλική στήλη. Τα χέρια είναι στα πλάγια του κορμού. Λυγίστε τα σε γωνία 90 μοιρών, με τις παλάμες να κοιτάνε προς τα πάνω. Οι ωμοπλάτες γλιστράνε προς τα κάτω, μακριά από τα αφτιά.

**4β. ΚΑΛΟΣΧΗΜΑΤΙΣΜΕΝΟΙ ΩΜΟΙ**  
Εισπνεύστε καθώς ανοίγετε τους πήχεις στο πλάι, ενώ οι αγκώνες παραμένουν κολλημένοι στα πλευρά. Εκπνεύστε καθώς επιστρέφετε στην αρχική θέση. Μην λυγίζετε τους καρπούς, κρατήστε τους στην ίδια ευθεία με τον αγκώνα και τους πήχεις. Επαναλάβετε 8-12 φορές.



## 5. ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΠΛΑΤΗΣ

Καθίστε στην ουδέτερη θέση πάνω στην μπάλα και προαιρετικά πάρτε τα βαράκια στα χέρια σας. Κυλήστε προσεκτικά το σώμα σας πάνω της κάνοντας μικρά βήματα προς τα εμπρός, μέχρι το κεφάλι, ο αυχένας και οι ώμοι να στηρίζονται στην μπάλα. Τα γόνατα σχηματίζουν ορθή γωνία. Μην αφήνετε τους γλουτούς να πέφτουν προς το πάτωμα και βεβαιωθείτε ότι έχετε τον ασφάλος σας τραβηγμένο στη σπονδυλική στήλη, ώστε να διατηρείτε την πλάτη σας σταθερή σε όλη τη διάρκεια της άσκησης. Κρατώντας από ένα βαράκι σε κάθε χέρι, σηκώστε τα χέρια σας προς το ταβάνι, ελαφρώς λυγισμένα, ακριβώς πάνω από το στήρνο. Εισπνεύστε ανοίγοντας τα χέρια στο πλάι και εκπνεύστε φέρνοντας τα χέρια σε κατακόρυφη θέση. Επαναλάβετε 8-12 φορές.



## 6. ΑΝΥΨΩΣΕΙΣ ΛΕΚΑΝΗΣ

Ξαπλώστε ανάσκελα με τα πόδια σας λυγισμένα πάνω στην μπάλα. Οι φτέρνες και οι γάμπες στηρίζονται πάνω της. Τα πόδια είναι κλειστά και παράλληλα. Τα χέρια μακραίνουν στο πλάι. Ενεργοποιήστε τους κοιλιακούς μυς. Εισπνεύστε και εκπνεύστε καθώς σηκώνετε τη λεκάνη προς το ταβάνι. Συνεχίστε να σηκώνετε το σώμα σας σπόνδυλο-σπόνδυλο κυλώντας την μπάλα μπροστά, μέχρι το σώμα σας να δημιουργήσει μια ευθεία από τους ώμους ως τις φτέρνες. Το βάρος είναι ανάμεσα στις ωμοπλάτες και στα χέρια. Προσοχή! Μην κάνετε λάρδωση. Στόχος είναι να κρατήσετε την μπάλα όσο πιο ακίνητη γίνεται. Κατεβάστε το σώμα σας σπόνδυλο-σπόνδυλο. Επαναλάβετε 8-12 φορές.

## fitness

### Επιλέγοντας μπάλα

Για ύψος έως 1,57 μ., επιλέξτε μπάλα με διάμετρο 45 εκ.

Για ύψος 1,60-1,73 μ., επιλέξτε μπάλα με διάμετρο 55 εκ.

Για ύψος 1,75-1,90 μ., επιλέξτε μπάλα με διάμετρο 65 εκ.

Για ύψος 1,90-2,06 μ., επιλέξτε μπάλα με διάμετρο 75 εκ.

Για τα υπέρβαρα άτομα, αλλά και για ανθρώπους που δεν έχουν καλή φυσική κατάσταση ή είναι μεγαλύτερης ηλικίας, η καλύτερη επιλογή είναι μια μεγάλη μπάλα, η οποία όμως δεν θα είναι εντελώς φουσκωμένη. Γενικά, για τις πιο δύσκολες ασκήσεις ή για αυτές που δοκιμάζετε για πρώτη φορά, καλό είναι να έχετε ελαφρώς ξεφουσκωτή την μπάλα. Βεβαιωθείτε ότι οι φτέρνες σας δεν είναι πολύ κοντά στην μπάλα.

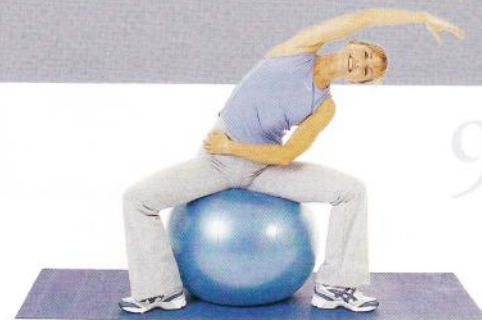


### 7 ΑΣΚΗΣΗ ΠΡΟΣΑΓΩΓΩΝ

Ξαπλώστε ανάσκελα με τα πόδια σας σηκωμένα και την μπάλα να βρίσκεται ανάμεσα στα λυγισμένα σας γόνατα. Εκπνεύστε και πιέστε ελαφρά την μπάλα με την εσωτερική πλευρά των μηρών σας και με τα γόνατά σας. Μείνετε σε αυτή τη θέση για λίγα δευτερόλεπτα, χαλαρώστε και επαναλάβετε. Σε όλη τη διάρκεια της άσκησης, ο αφαλός σας είναι βυθισμένος προς τη σπονδυλική σας στήλη. Με την εξάσκηση θα καταφέρετε σταδιακά να φτάσετε τις 12 επαναλήψεις. Κρατήστε τη λεκάνη σας στο πάτωμα και μην τη σηκώνετε καθώς πιέζετε την μπάλα.

### 8 ΠΛΑΓΙΟΙ ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ

Ξαπλώστε ανάσκελα στο στρώμα και τοποθετήστε τα πόδια σας πάνω στην μπάλα. Η μπάλα πρέπει να βρίσκεται κοντά στους γλουτούς και οι γοφοί και τα γόνατα να σχηματίζουν γωνία 90 μοιρών. Πλέξτε τα δάχτυλά σας και τοποθετήστε τις παλάμες σας πίσω από το κεφάλι σας, στη βάση του κρανίου. Πάρτε μια εισπνοή και εκπνεύστε καθώς ενεργοποιείτε τους κάτω κοιλιακούς. Ανασπώστε το κεφάλι, τους ώμους και τις ωμοπλάτες από το στρώμα και πάρτε μια εισπνοή σε αυτή τη θέση. Εκπνεύστε στρέφοντας τον κορμό σας αριστερά. Εισπνεύστε καθώς επιστρέφετε στο κέντρο, εκπνεύστε στρέφοντας τον κορμό δεξιά, εισπνεύστε στο κέντρο και εκπνεύστε καθώς κατεβάζετε το σώμα σας σπόνδυλο-σπόνδυλο στο στρώμα. Κάντε άλλες 8-12 επαναλήψεις και από τις δύο πλευρές.



### 9 ΠΛΑΪΝΗ ΚΑΜΨΗ

Καθίστε στην μπάλα έχοντας την πλάτη σας ίσια και τον αφαλό σας τραβηγμένο προς τη σπονδυλική στήλη. Ακουμπήστε το αριστερό χέρι πάνω στον αριστερό μηρό και φέρτε το δεξί χέρι πάνω από το κεφάλι. Εισπνεύστε μακραίνοντας το δεξί χέρι προς τα πάνω, μέχρι να νιώσετε ένα ελαφρύ τράβηγμα στη δεξιά πλευρά του κορμού σας. Πιέστε το δεξί πόδι καλά στο έδαφος. Εκπνεύστε καθώς γέρνετε τον κορμό αριστερά, φέρνοντας το αριστερό χέρι στον αντίθετο γοφό. Η μπάλα πρέπει να είναι διαρκώς ακίνητη. Μείνετε σε αυτή τη θέση για 15'' και επαναλάβετε την άσκηση από την άλλη πλευρά.



### 10 ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ

Καθίστε στην μπάλα με τα χέρια σας πίσω από το κεφάλι. Κάνοντας μικρά βήματα, κυλήστε το σώμα σας πάνω στην μπάλα, έως ότου να βρισकेστε ξαπλωμένοι στην πλάτη σας, με τον αυχένα και τους ώμους να ακουμπούν πάνω στην μπάλα. Τεντώστε ελαφρώς την πλάτη σας πάνω στην μπάλα απλώνοντας τα χέρια στο πλάι, με τις παλάμες στραμμένες προς το ταβάνι. Μείνετε εκεί για 20-30''. Βάλτε τα χέρια πίσω από το κεφάλι για να το στηρίξετε και επιστρέψτε στην αρχική θέση κάνοντας αργά βήματα προς την μπάλα. ●

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΝ κ. MICHELLE DUGGAN, Certified Pilates Instructor, και τnv κ. NATAΛI MENEFATOU, Certified Pilates Instructor και ιδιοκτήτρια του στούντιο πιλάτες «The Secret Place» ([www.theseecretplace.gr/](http://www.theseecretplace.gr/)).

ΟΙ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ «ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ FITBALL», ΤΗΣ ΤΖΑΝ ΕΝΤΑΚΟΤ, ΤΩΝ ΕΚΔΟΣΕΩΝ ΠΙΤΑΚΗ.