



PILATES CROSS THE PROPS

Παρουσιάζει ο Δημήτριος Κανδρής
copyright : Dimitrios Kandris 2021

ΑΝΤΙΚΕΪΜΕΝΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΪΟΥ

- ▶ Joseph Pilates Classical
- ▶ STOTT PILATES
- ▶ ΠΕΡΙΤΟΝΑΙΚΟ Fitness /Pilates
- ▶ Soft balls -Fitness Circle -Toning Balls - FlexBands
- ▶ Med Ball

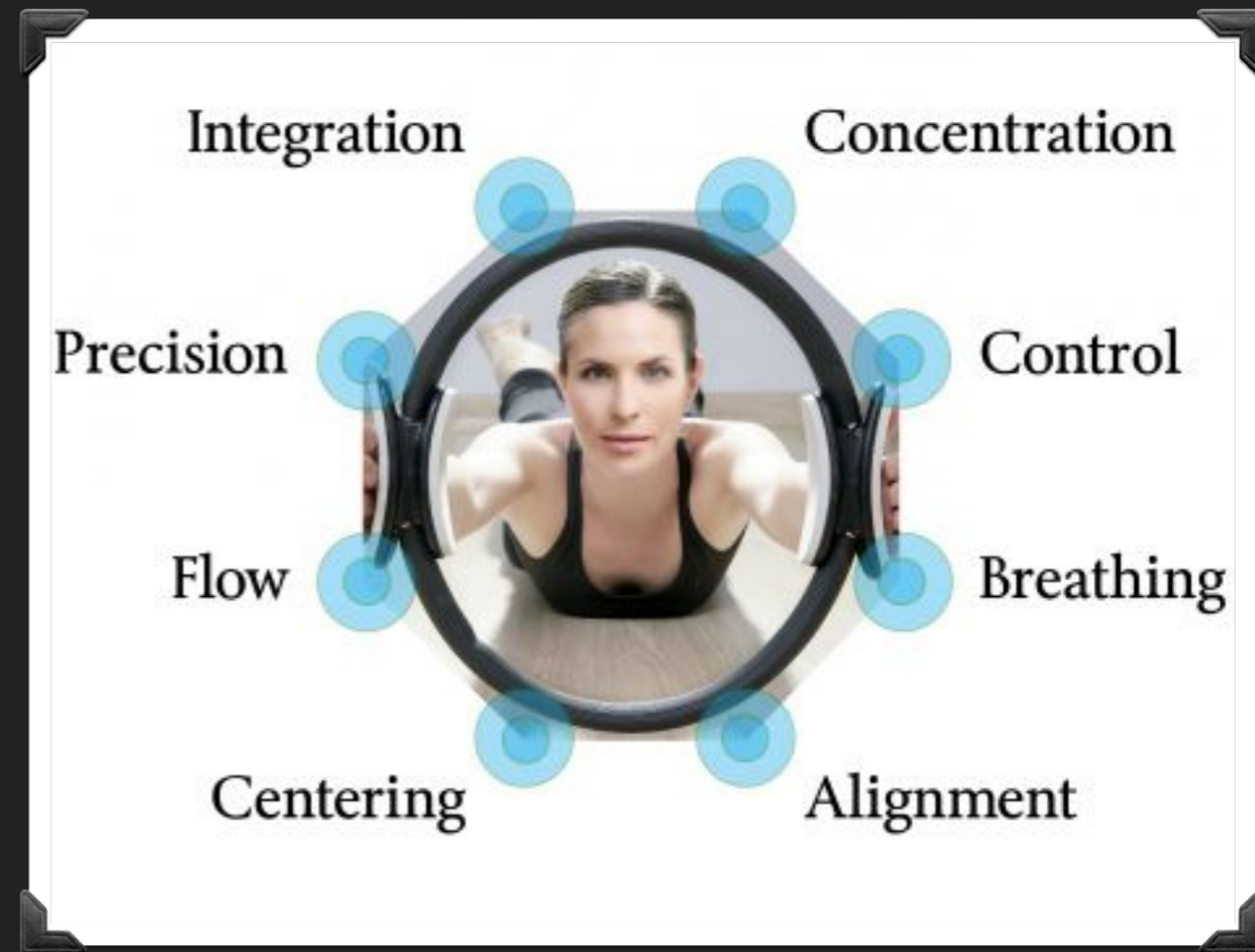
Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΞΕΚΙΝΑ ΑΠΟ ΤΟ 1914....



- Πρώτος Παγκόσμιος Πόλεμος
- Λανκαστερ Αγγλία
- ο Joseph Pilates χρησιμοποίησε τα ελατήρια των κρεβατιών ως εργαλεία αποκατάστασης
- Contrology
- 1926 ΝΕΑ ΥΟΡΚΗ
- Με την μέθοδό του πετυχαίνει Ισορροπία , Χάρη , Ροή στις κινήσεις

8 ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

1. ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ
2. ΚΕΝΤΡΑΡΙΣΜΑ
3. ΕΛΕΓΧΟΣ
4. ΑΚΡΙΒΕΙΑ
5. ΑΝΑΠΝΟΗ
6. ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΣΗ
7. ΡΟΗ
8. ΕΝΟΠΟΙΗΣΗ



THE POWER OF



1. ΑΝΑΠΝΟΗ

2. ΘΕΣΗ / ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΠΥΕΛΟΥ

3. ΘΕΣΗ ΘΩΡΑΚΑ

4. ΚΙΝΗΣΕΙΣ / ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗ
ΩΜΟΠΛΑΤΩΝ

5. ΘΕΣΗ ΑΥΧΕΝΑ / ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΚΕΦΑΛΗΣ

6. ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΣΗ ΜΗΡΙΑΙΩΝ ΟΣΤΩΝ

7. ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΣΗ ΒΡΑΧΙΟΝΙΩΝ
ΟΣΤΩΝ

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

5 ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ + 1



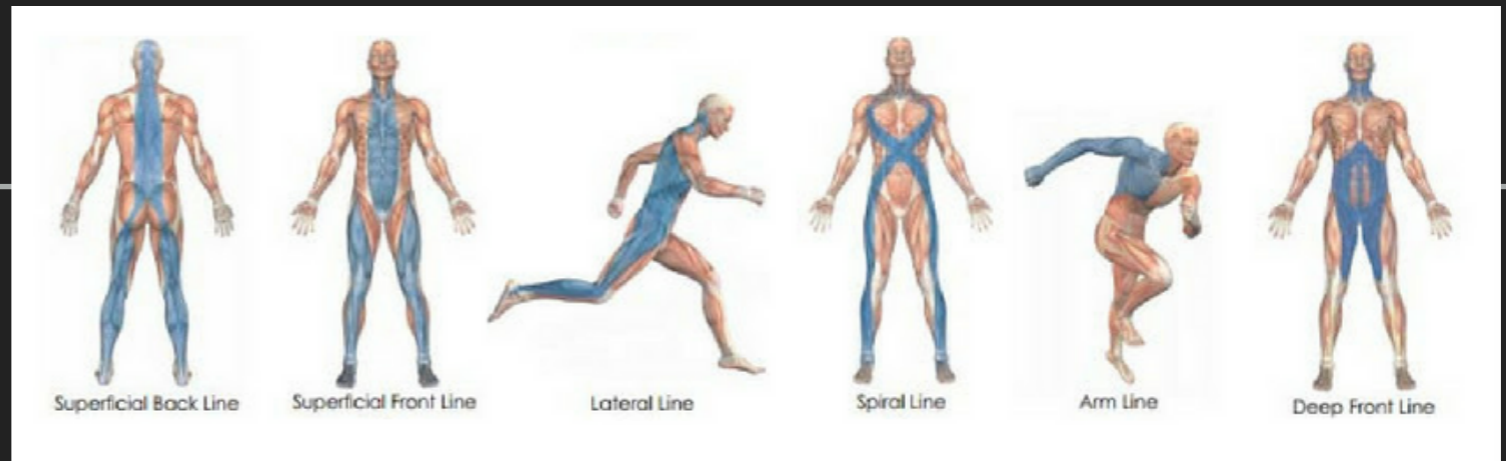
1. Ποιος είναι ο σκοπός της άσκησης;
2. γυμνάζει αποτελεσματικά ;
3. Δημιουργεί οποιεσδήποτε ανησυχίες ασφάλειας;
4. Διατηρείτε η ευθυγραμμισμένη στάση του σώματος;
5. Για ποιους ενδείκνυται και γεια ποιους αντενδείκνυται και υπό ποιες προϋποθέσεις;
6. Πρέπει ως επαγγελματίας δάσκαλος να υπερβώ τους νόμους ασφάλειας και αρχών για να παρουσιάσω κάτι νέο στο πρόγραμμά μου ή στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;

ΠΕΡΙΤΟΝΑΙΚΗ ΧΡΗΣΗ ΣΤΟ ΠΙΛΑΤΕΣ

- ▶ ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΠΕΡΙΤΟΝΙΑ;
- ▶ Δίκτυο Περιτοναϊκών γραμμών
- ▶ Οφέλη της περιτοναϊκής χρήσης στην προπόνηση
- ▶ ασκήσεις πιλάτες που χρησιμοποιούν το δίκτυο αυτό



ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΠΕΡΙΤΟΝΙΑ;



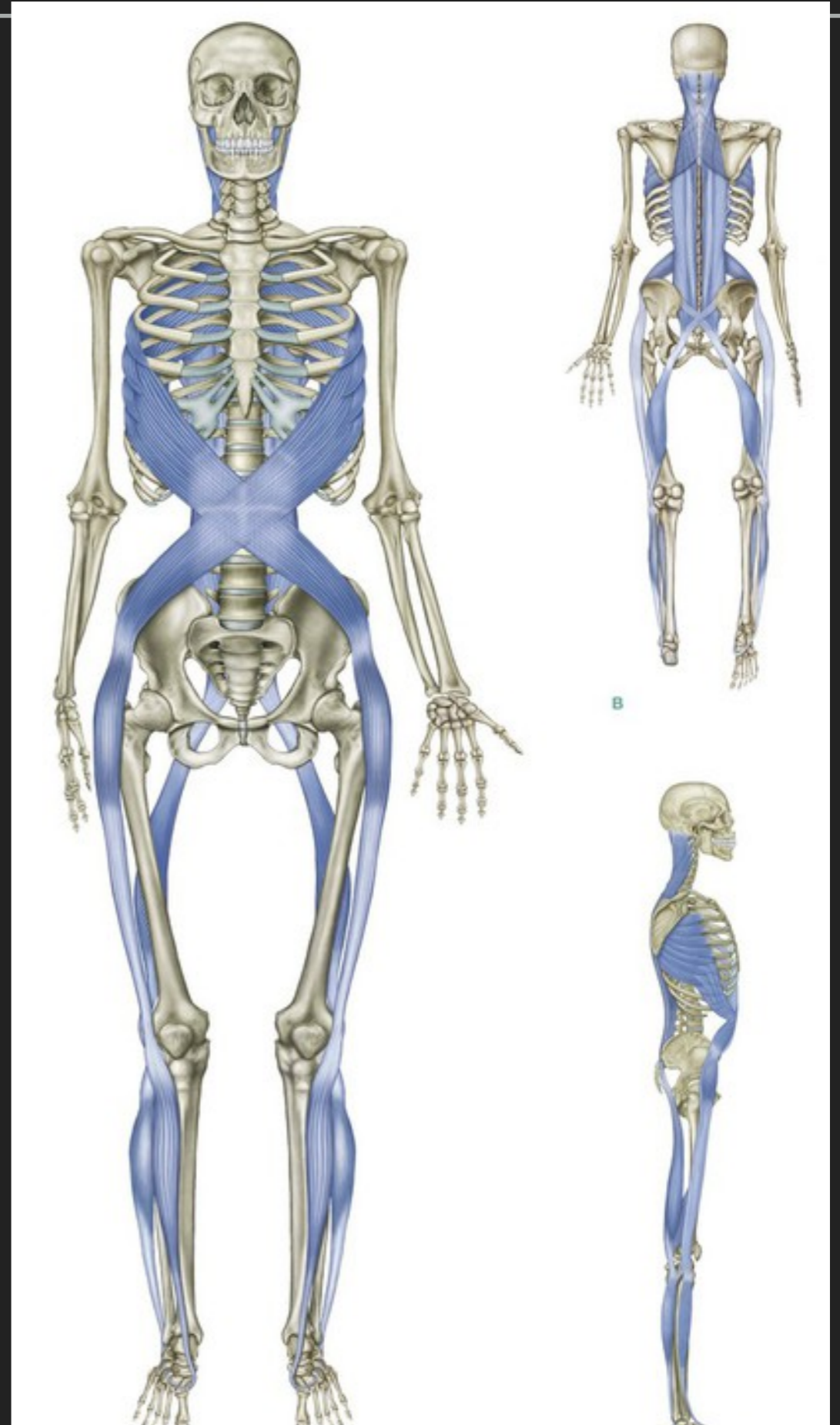
- ▶ Ινώδης ιστός
- ▶ Κάλυμμα που επενδύει διάφορες κοιλότητες του σώματος πχ. Θωρακική κοιλότητα
- ▶ βρίσκονται γύρω από τους μυς ή άλλα εσωτερικά όργανα
- ▶ υποβοηθούν στην λειτουργική ολίσθηση των μυών κατά την κίνησή τους
- ▶ Διαχωρίζουν τους μυς αλλά και ενώνουν περιοχές μαζί ως **δίκτυο** μεταφοράς ενέργειας από την Κορυφή του σώματος ως την άκρη.

ΔΙΚΤΥΟ ΠΕΡΙΤΟΝΑΙΚΩΝ ΓΡΑΜΜΩΝ

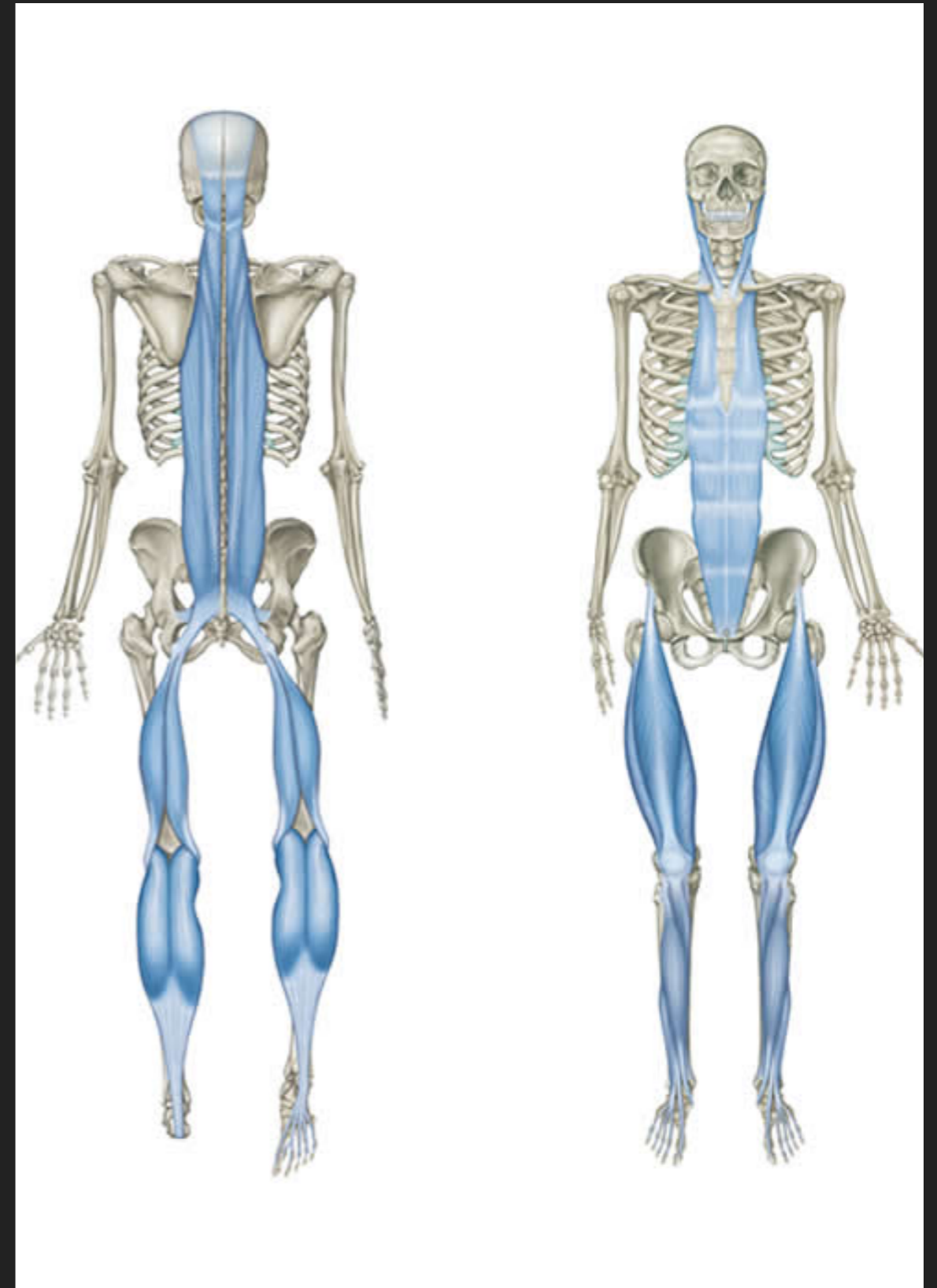
ΕΠΙΦΑΝΕΙΑΚΗ ΠΕΡΙΤΟΝΙΑΚΗ ΓΡΑΜΜΗ ΟΠΙΣΘΙΑ - ΠΡΟΣΘΙΑ

- ▶ 3D ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ
- ▶ ΑΝΤΙΘΕΤΙΚΗ ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ ΣΕ ΚΙΝΗΣΗ π.χ. όταν θέλω να κάνω έκταση/ υπερέκταση κορμού προς τα πίσω η πρόσθια γραμμή σταθεροποιεί για τυχών κάμψεις ή άλλες κινήσεις ...
- ▶ Γενικά δίνουν περισσότερο λειτουργικότητα στην καθημερινότητά μας

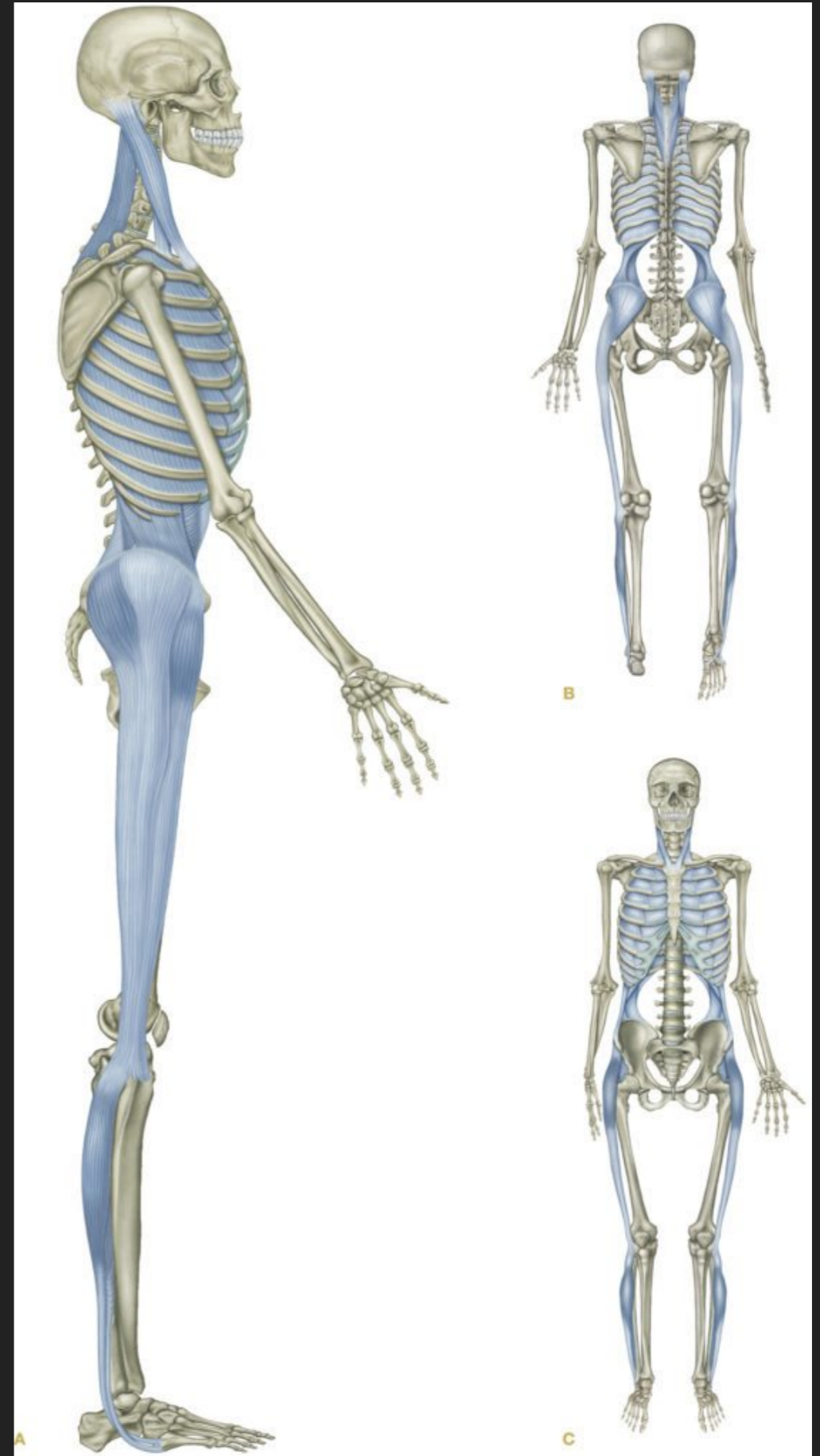
ΣΠΗΡΟΕΙΔΗ ΓΡΑΜΜΗ



ΕΠΙΦΑΝΕΙΑΚΉ ΠΡΟΣΘΙΑ/ΟΠΙΣΘΙΑ ΓΡΑΜΜΗ

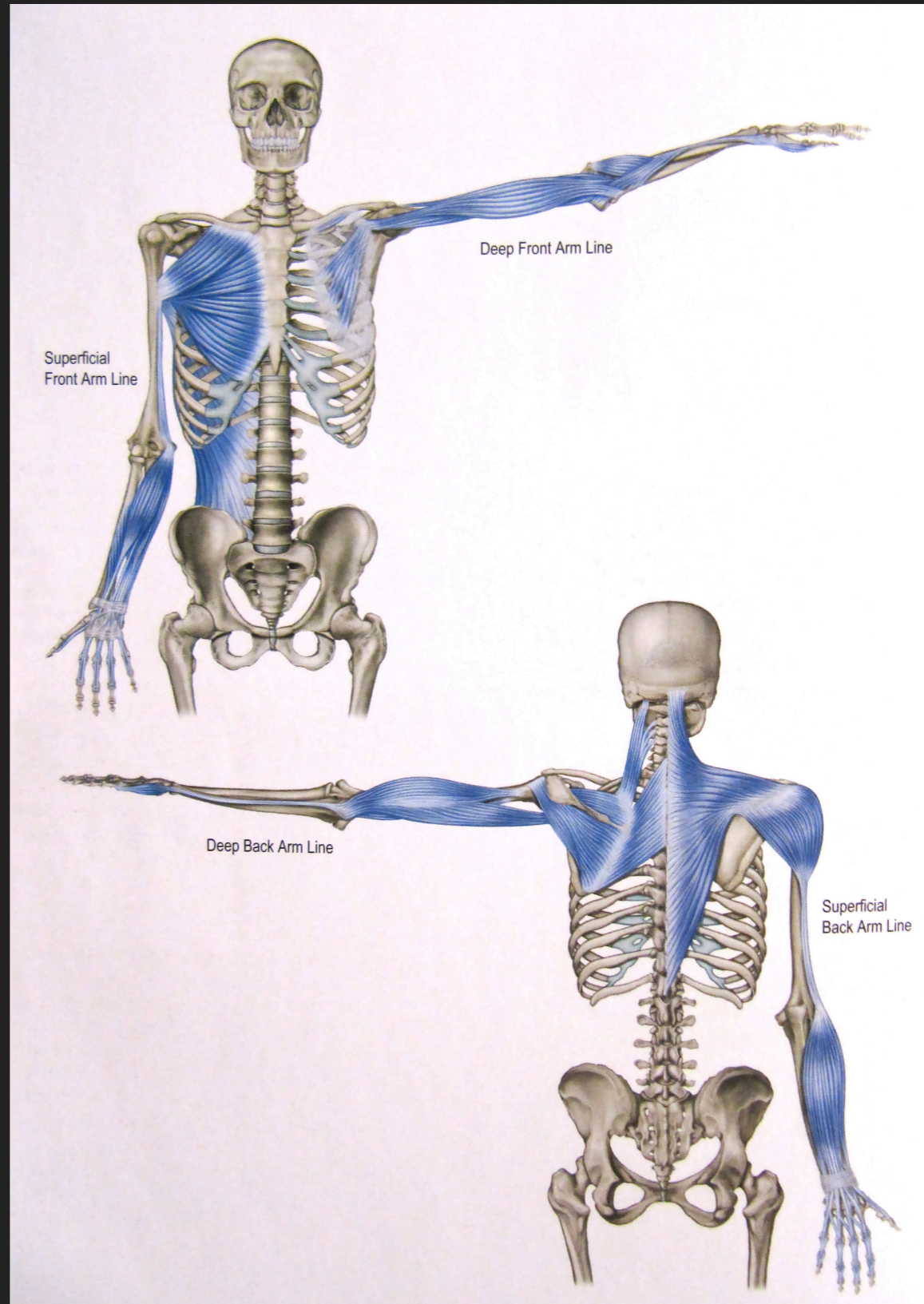


ΠΛΑΓΙΑ ΓΡΑΜΜΗ



ΠΕΡΙΤΟΝΙΕΣ

ΕΠΙΦΑΝΕΙΑΚΈΣ / ΒΑΘΟΥΣ – ΠΡΌΣΘΙΑ / ΟΠΊΣΘΙΑ – ΓΡΑΜΜΈΣ ΒΡΑΧΊΟΝΩΝ



ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ

1. BOUNCE (ΤΑΛΑΝΤΕΥΣΗ)
2. RECOIL (ΑΝΑΚΡΟΥΣΗ)
3. SWING (ΚΟΥΝΙΑ)

ΠΡΑΚΤΙΚΗ

1. ΟΡΘΙΟΣ
2. ΣΤΟ ΠΛΑΙ
3. ΚΑΘΙΣΤ΄ΟΣ
4. ΎΠΤΙΑ
5. ΓΟΝΑΤΙΣΤΟΣ
6. ΠΡΗΝ΄Η