



PILATES

TONNING BALL

Εισηγητρια σεμιναρίου: Γιαννα Κωνσταντινίου
Τηλ:6945337950
Insta: gianna.konst

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΑ TONNING BALLS

- Μικρές μαλακές μπάλες
- Κατασκευασμένες από βινύλιο
- Υπάρχουν σε διάφορα μεγέθη και χρώματα
- Το βάρος τους ποικίλει

TONNING BALLS

- Κινητοποίηση των αρθρώσεων
- Σταθεροποίηση των αρθρώσεων
- μεγαλύτερο φορτίο αρα κ ενδυνάμωση όλων των μυών του σώματος
- Ροή στην κίνηση
- Καλύτερη εκτέλεση των ασκήσεων
- Μεγαλύτερη ποικιλία στις ασκήσεις

ΘΕΣΕΙΣ ΠΙΛΑΤΕΣ ΜΕ TONNING BALL

- ◎ Ορθια θέση
 - ✓ με Τ.Β στα χέρια
 - ✓ Με Τ.Β κατω από το πέλμα
- Ύπτια θέση
 - ✓ Με Τ.Β κάτω από τα πέλματα
 - ✓ Με Τ.Β ανάμεσα στα γόνατα
 - ✓ Με Τ.Β κάτω από τις παλάμες
 - ✓ Με Τ.Β κάτω από τις ωμοπλάτες
 - ✓ Με Τ.Β κάτω από τους γλουτούς

- ◉ Σε πρηνή θέση
 - ✓ Με Τ.Β στα χέρια
 - ✓ Με Τ.Β μεταξύ των ποδοκνημικών

- Σε τετραποδική θέση
 - ✓ Με Τ.Β κάτω από τα γόνατα
 - ✓ Με Τ.Β κάτω από τις παλάμες
 - ✓ Με Τ.Β κάτω από τα κουντεπιέ
 - ✓ Με Τ.Β πίσω από το γόνατο

- ◎ Σε καθιστή θέση
 - ✓ Με Τ.Β στις παλάμες
 - ✓ Με Τ.Β κάτω από τα πέλματα
 - ✓ Με Τ.Β δίπλα στα ισχία
- Σε πλαινή θέση
 - ✓ Με Τ.Β αναμεσα στα γόνατα
 - ✓ Με Τ.Β στο χέρι

ΘΕΣΕΙΣ ΡΙΛΑΤΕΣ ΜΕ Τ.Β

- ⦿ Σε πλαϊνή θέση τραπέζι
- ✓ Με Τ.Β στο πάνω χέρι
- ✓ Με Τ.Β στο κάτω χέρι
- ⦿ Σε όρθια γονατιστή θέση με Τ.Β στα χέρια

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

- BREATHING καθιστή θέση με Τ.Β κάτω απο παλαμες- με βοηθουν να ρολάρω) s.o.s η κίνηση ξεκινάει απο τον αυχένα)

ΥΠΤΙΑ ΘΕΣΗ

- IMPRINT AND RELEASE
- HIP RELEASE
- HIP ROLL
- SPINAL ROTATION .(πλαινή θέση με μια Τ.Β ανάμεσα στα ποδια κ την άλλη στο πάνω χερι)
 - S.O.S στριβω απο θώρακα

➤ ΤΕΤΡΑΠΟΔΙΚΗ ΘΕΣΗ

- CAT STRETCH
- RETRACTION & PROTRACTION
- MERMAID ΚΑΘΙΣΤΗ ΘΕΣΗ Τ.Β στο πάτωμα

ΥΠΤΙΑ ΘΕΣΗ ΜΕ Τ.Β ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΠΑΛΑΜΕΣ

- SCAPULA ISOLATION
- HEAD NOD

ΚΥΡΙΩΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

- *ΥΠΤΙΑ ΘΕΣΗ*
 - AB PREP
 - (T.B κάτω από τις παλάμες- λειτουργούν ως οδηγός έτσι ώστε να ρολάρω κ να κάνω μεγαλύτερη κάμψη κορμού)
 - S.O.S δεν ξεχνάω το head nod πριν τη κάμψη
 - T.B στα χέρια εκτελώ κάμψεις δικεφάλων)
 - T.B στα χέρια με Α.Θ χεριών δίπλα στα αυτιά κατά την εκπνοή κάμψη κορμού κ χέρια δίπλα στα ισχία)
 - HUNDRED T.B κάτω από πέλματα
 - SHOULDER BRIDGE
 - -T.β κάτω από πέλματα
 - T.B στις παλάμες
 - FULL ROLL UP (T.B στα χέρια)
διευκολύνω το ανέβασμα εάν έχω το ένα T.B ανάμεσα σε ποδοκνημικές
- *ΠΡΗΝΗ ΘΕΣΗ*
 - SCAPULA ISOLATION (T.B κάτω από παλάμες) κινητοποίηση ωμοπλάτης- ανάσπαση κατάσπαση
 - E POSITION -λυγιζω κ τεντώνω αγκώνες
S.O.S στην ευθυγραμμισή καρπού κ αγκώνα
 - BREAST STROKE PREP.

ΚΥΡΙΩΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

- ΚΑΘΙΣΤΗ ΘΕΣΗ
 - HALF ROLL BACK (Τ.β κάτω απο τα πόδια)
 - S.O.S η κίνηση είναι απο τα ισχία)
 - SPINE TWIST (Τ.Β στα χέρια)
 - SAW (Τ.Β στο πατωμα απο την εξωτερική πλευρα των ποδιών- λειτουργουν ως οδηγός για καλύτερο ρολάρισμα)
- ΥΠΤΙΑ ΘΕΣΗ
 - ONE LEG CIRCLE (Τ.Β στα χέρια)
 - SINGLE LEG STRETCH
 - SCISSORS
 - OBLIGES (1 Τ.Β ανάμεσα στα γόνατα κ το αλλο στο πάτωμα-λειτουργει ως οδηγος για ολάρισμα, ετσι ώστε να κερδίσω ευρος κίνησης)
 - UP& DOWN (Τ.Β ανάμεσα στα πέλματα -πόδια σε θέση διαμάντι)

ΚΥΡΙΩΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

- ΠΛΑΙΝΗ ΘΕΣΗ
 - LEGS TOGETHER (Μπάλα ανάμεσα στις ποδοκνημικές)
 - LATERAL FLEXION
 - BENT&STRECH (Τ.Β στο πάνω χέρι)
 - TWO KICKS (Τ.Β στο πανω χέρι για σταθεροποίηση)
 - ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ : Κίνηση του θώρακα)

- ΚΑΘΙΣΤΗ ΘΕΣΗ (τ.β στα χέρια)
 - SPINE STRETCH FORWARD
 - ROUND BACK
 - ROUND BACK WITH OBLIGES
 - TEASER -ΥΠΤΙΑ ΘΕΣΗ

ΚΥΡΙΩΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

- ΠΡΗΝΗ ΘΕΣΗ
 - HAMSTRINGS CURLS (Τ.Β ανάμεσα στα πόδια προς τα δάχτυλα των ποδιών για να σταθεροποιηθεί η μπάλα)
 - SWAN DIVE PREP.
- ΟΡΘΙΑ ΓΟΝΑΤΙΣΤΗ ΘΕΣΗ (Τ.Β στα χέρια)
 - SIDE BEND

ΟΡΘΙΑ ΘΕΣΗ

SQUAT (Τ.Β κάτω απο φτέρνες)

και μην ξεχνάτε



You're only as old as your spine.

— *Joseph Pilates* —

AZ QUOTES