



MEDICINE BALL & FTC® PILATES

PRESENTED BY DIMITRIS KANDRIS 2013 revised 2022
FITNESS TRAINING CLINICS FTC®

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ FTC®PILATES

- ΑΝΑΠΝΟΗ
- CONTROL / Ταχύτητα εκτέλεσης
- ΑΣΚΗΣΗ
- ΒΑΘΙΑ ΜΥΙΚΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ
- ΑΡΘΡΙΚΗ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗ + ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗ
- ΤΡΟΠΟΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
- ΟΡΘΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΣΤΑΣΗ
- Εμπνευσμένο από το STOTT Pilates™



MED BALLS (MB)



- **Βαριά Μπάλα**- σε διαφορετικά μεγέθη και σε διαφορετικά βάρη αρκετά συμπαγής. Υπάρχουν και πιο μαλακές
- **ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΑΣΥΜΕΤΡΙΑ** -Κρατάμε την MD με το ένα χέρι
- **ΟΣΤΙΚΗ ΑΣΥΜΕΤΡΙΑ** -αυξομείωση μήκους μοχλών π.χ squat ένα ποδι πατάει την μπάλα
- **ΛΑΒΕΣ** : διαφορετική αίσθηση του κρατήματος με την παλάμη ανοιχτή
- **Κινησιοθεραπεία και αποκατάσταση**



ΙΔΑΝΙΚΗ ΣΤΑΣΗ!!!

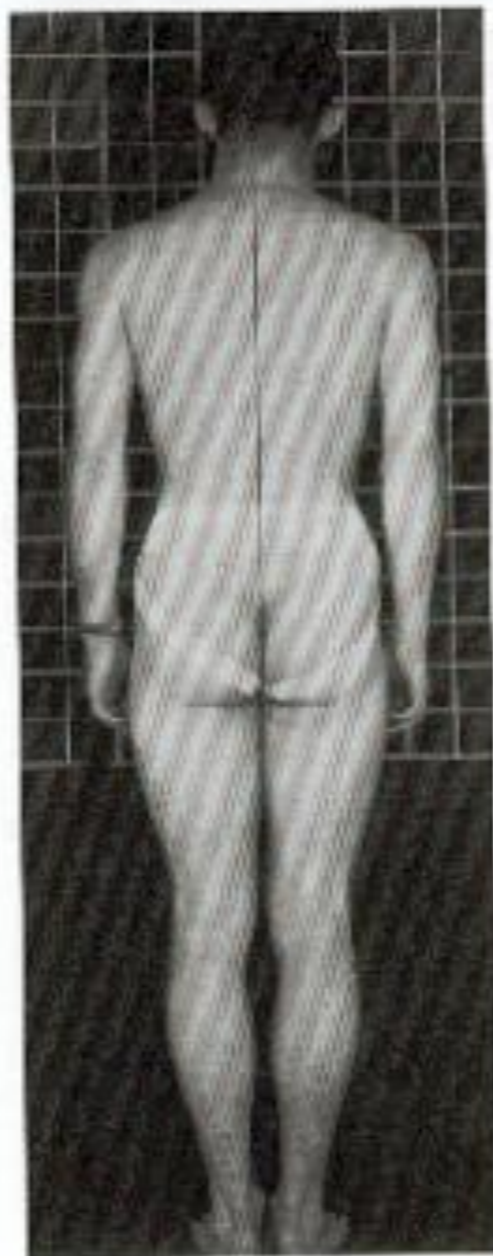
IDEAL PLUMB ALIGNMENT: SIDE VIEW



- Slightly posterior to apex of coronal suture *αποψη πρσψη*
- Through external auditory meatus *αποψη πρσψη*
- Through odontoid process of axis *αποψη πρσψη*
- Midway through the shoulder
- Through bodies of lumbar vertebrae
- Through sacral promontory
- Slightly posterior to center of hip joint
- Slightly anterior to axis of knee joint
- Slightly anterior to lateral malleolus *αποψη πρσψη*
- Through calcaneocuboid joint *αποψη πρσψη*



IDEAL PLUMB ALIGNMENT: BACK VIEW



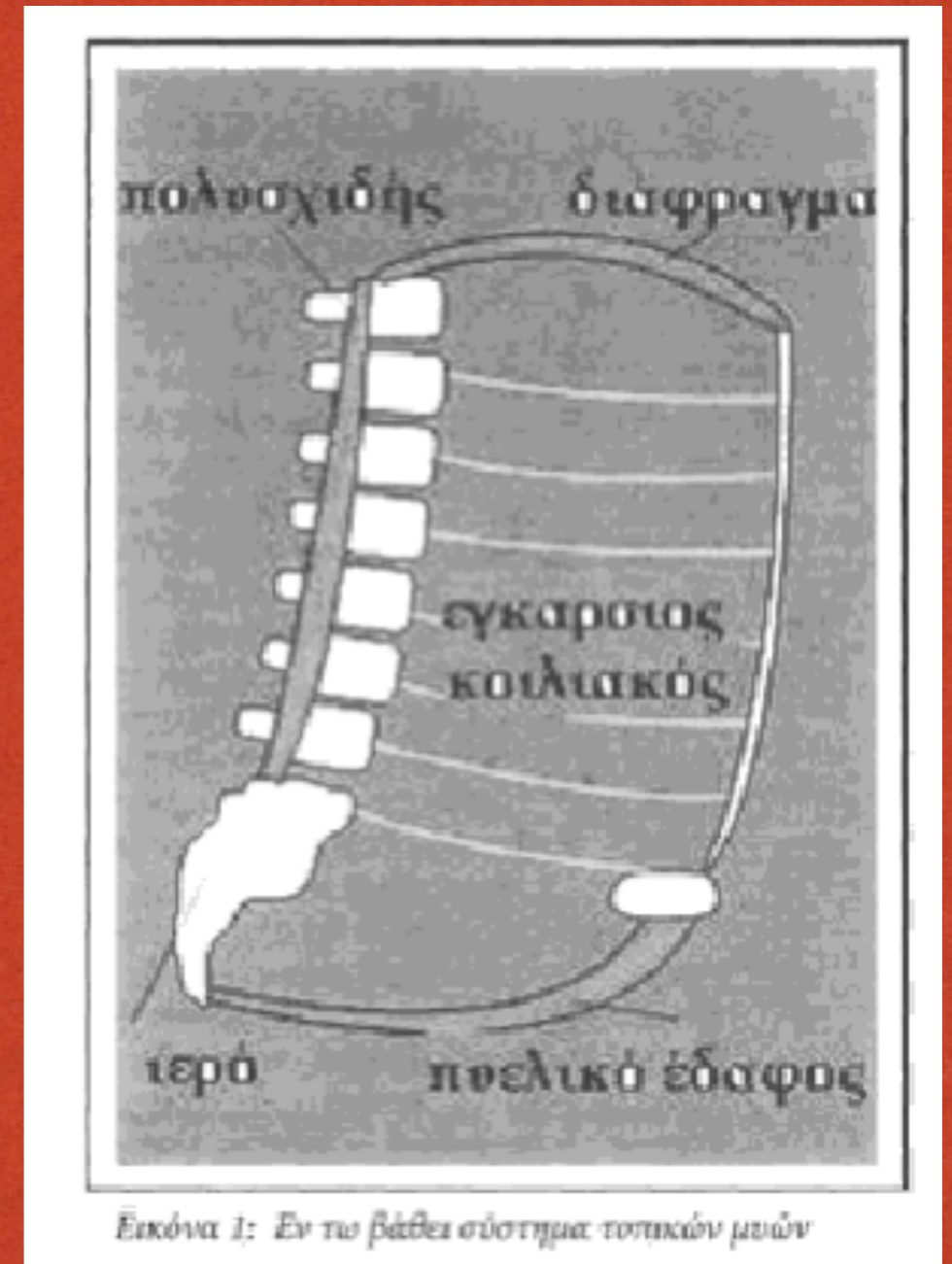
ΙΔΑΝΙΚΗ ΣΤΑΣΗ

IDEAL ALIGNMENT: POSTERIOR VIEW

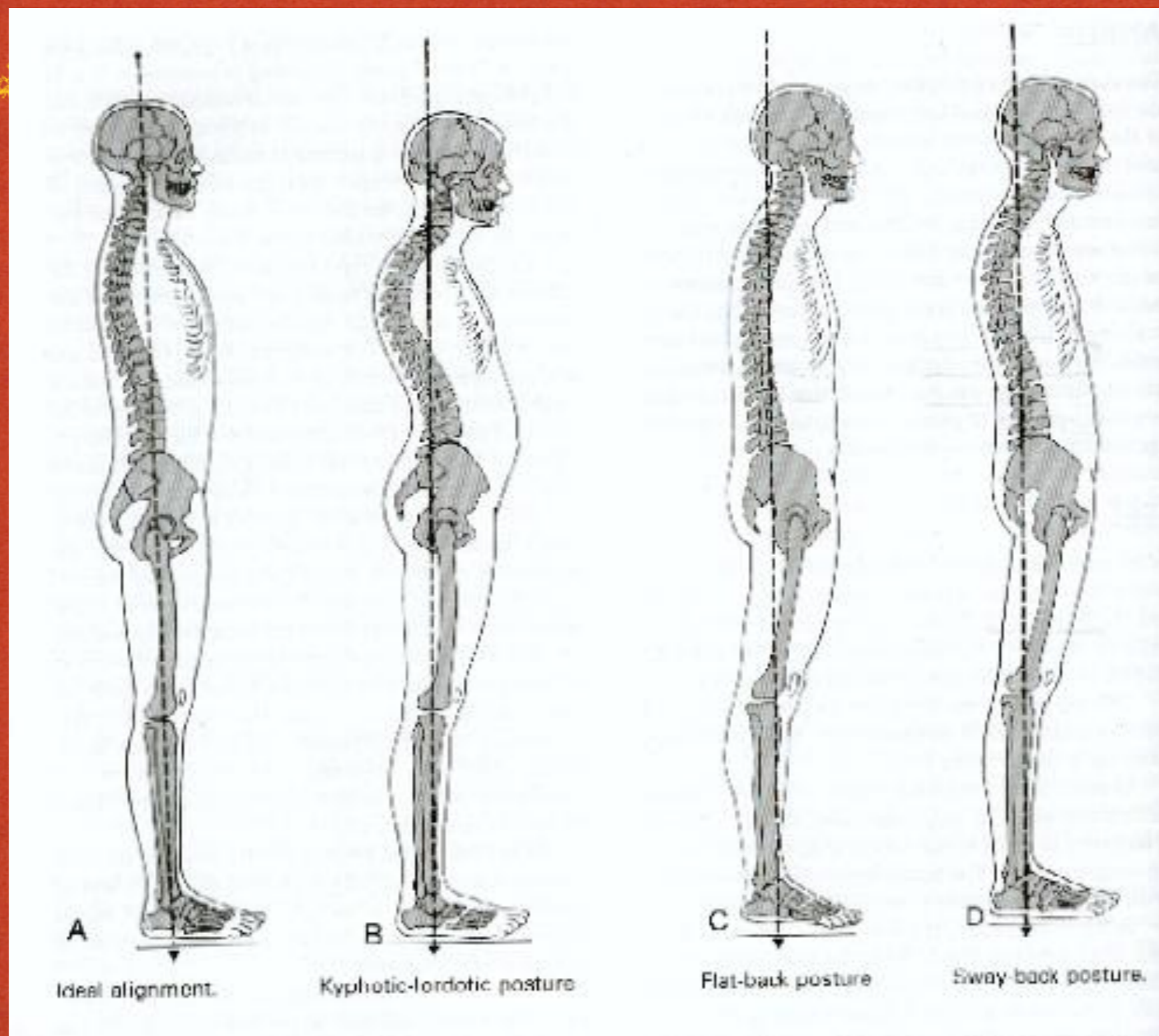


ΟΥΔΕΤΕΡΗ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗ ΣΤΗΛΗ

- Αυτόματη ενεργοποίηση εσωτερικού συστήματος σταθεροποίησης
- Απορροφητική
- Χωρίς φορτίσεις
- Αναπαιτική
- Ά-πονη
- Λειτουργική
- Ready to Work
- Από τον Α1 μέχρι τον Ι5



Σπονδυλική στήλη Ιδανική vs Παθολογική



Βασικές θέσεις σώματος Με την Medicine Ball (MD)

• Όρθια θέση (Υποκατηγορίες)

• Ύπια θέση (Υποκατηγορίες)

• Επικλινής/ Κατακλινής (MD στην πλάτη, ιερό)

• Καθιστή θέση (Υποκατηγορίες)

• Πρηνή θέση

• Γονατιστή θέση / Τετραποδική

• PLANK Χέρια στην μπάλα

• PLANK το ένα πόδι στην μπάλα



7 ΒΑΣΙΚΑ ΚΛΕΙΔΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΜD

1. ΑΝΑΠΝΟΗ

2. ΘΕΣΗ ΠΥΕΛΟΥ

3. ΘΕΣΗ ΘΩΡΑΚΑ

4. ΘΕΣΗ ΩΜΟΠΛΑΤΩΝ & ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗ/
ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗ

5. ΘΕΣΗ ΑΥΧΕΝΑ/ ΚΕΦΑΛΗΣ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗ/
ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗ

6. ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΣΗ ΒΡΑΧΙΟΝΑ (Παλάμη, Αγκώνας, Ώμος)

7. ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΣΗ ΜΗΡΟΥ (Αστράγαλος, Γόνατο, Ισχίο)



ΑΣΚΗΣΕΙΣ

- ΟΡΘΙΑ ΘΕΣΗ WARM UP
- οκλαδόν : πιέσεις με χέρια (εμπρός , πάνω , συνδυασμός), mermaid , spine twist
- εδραία : half roll back (σταθερή μπάλα μπροστά από το στήθος ή συνδυασμός πίσω έρχεται στο στήθος και όταν ανεβαίνω τεντώνω αγκώνες)
- ΥΠΤΙΑ : Ab preps, Roll Ups , Roll Over (Intermediate level).... one leg circle (και κύκλοι με τα χέρια, που τα έχω τοποθετήσει πάνω από το στήθος , κινούνται μόνα τους με σταθερή λεκάνη στο έδαφος
- super five 1. Rolling like a ball 2. single leg stretch 3. obliques 4.double leg stretch 5.scissors

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

- Ύππια : shoulder Bridges (κρατάω μόνο μπάλα πάνω από το στέρνο , πατάω μπάλα με το ένα πόδι)
- Πρηνή : Breast Strokes
- Εδραία : Saw , Neck Pull
- Ύππια : Jack Nife
- Πρηνή : Double Leg Stretch

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

- Ύππια : Teaser advanced (Προσοχή πρώτα σιγουρεύω οσφυϊκή μοίρα στο ανέβασμα με imprint στο κατέβασμα με ακούμπισμα στο έδαφος και μετά ενεργοποιώ τα πόδια !!!)
- Πρηνή : Swan Dive.....> Swan Dive Rock (Κρατάμε σταθερό το σχήμα της σπονδυλικής στήλης).....swimming
- Στα τέσσερα : planks Leg pull front κρατάω μπάλα με τα χέρια
- Push Ups : ένα πόδι πάνω στην μπάλα

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΑΣ
ΣΤΟ “MED BALLS & PILATES”
ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ?

ΕΒΟΥΛΗΣΕΙΣ



PRESENTED BY DIMITRIOS KANDRIS 2022

email: kandris@icloud.com

FB and INSTAGRAM: Dimitrios Kandris