

تقریباً همه انسان ها در دوران کودکی از نعمت رشد جسمانی طبیعی برخوردارند، اما با شروع دوران بلوغ، جسم افت کرده و شانه ها خمیده می شوند، عضلات شل و نیروی حیاتی به شدت تحلیل می رود.

پس چه باید کرد؟

برای جلوگیری از این روند، ورزش کردن مفید است و یکی از بهترین ورزش ها، پيلاتس می باشد.



PILATES

پيلاتس چیست؟

پيلاتس (کنترولوژی) ، عبارت است از ایجاد هماهنگی کامل بين جسم، ذهن و روح.

پيلاتس (Pilates) ، ورزشی است که تمام تمرکز خود را بر روی پیشرفت بدن بر اساس توازن معطوف می کند و این توازن از طریق استحکام ماهیچه ها، انعطاف پذیری و آگاهی لازم به منظور پشتیبانی از حرکات موثر و دلپذیر انجام می شود.

پيلاتس یکی از معروف ترین سیستم های ورزشی در کشور است. به نظر می رسد که همه افراد یا در حال انجام پيلاتس هستند و یا علاقه دارند که برنامه ورزشی پيلاتس را شروع کنند. در حقیقت یکی از بهترین نقاط مثبتی که برای پيلاتس وجود دارد این است که گستره وسیعی از افراد را در بر می گیرد.

مهم ترین فواید این ورزش عبارتند از : قوی تر شدن، بلندتر شدن، لاغر شدن و توانایی بالاتر برای انجام کار ها.

افراد ابتدا با روشی هدفمند، کنترل کامل جسم خود را در دست می گیرند و سپس از راه تکرار کامل حرکات مشخص به شیوه تدریجی ولی پیشرفت کننده، به یک نوع هماهنگی طبیعی دست پیدا می کنند.

کنترولوژی باعث پرورش هماهنگ اجزای بدن می شود، حالت ها و حرکات نادرست بدن را اصلاح می کند، نیروی حیات را به بدن بازمی گرداند و توان ذهنی را افزایش می دهد.

انجام این ورزش، پرورش جسمانی را به ایده آل نزدیک می کند.

این ورزش بین مغز و بدن، هارمونی فیزیکی ایجاد کرده و توانایی بدن افراد را در هر سنی بالا می برد.

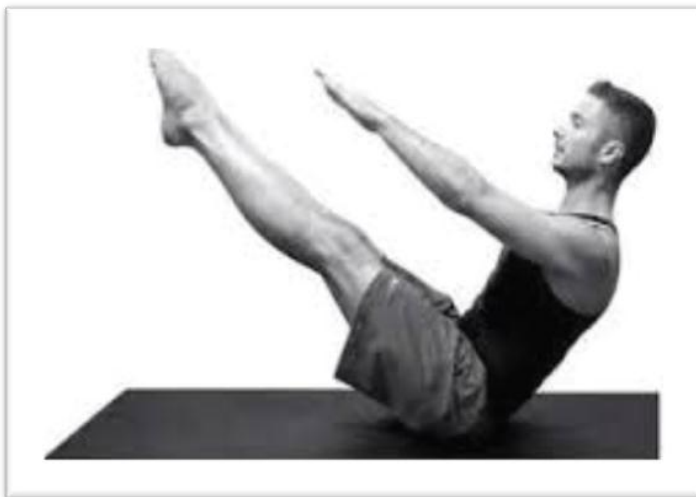
از آنجا که این ورزش در حالت های ایستاده، نشسته و خوابیده و بدون طی مسافت و پرش و جهش انجام می گیرد، آسیب های بسیار کمی افراد را تهدید می کند . حرکات این ورزش با اجرای تنفس عمیق و انقباض های عضلانی انجام می گیرد.

قوای بدنی در پيلاتس

زمانی که با روش پيلاتس ورزش کنید، هسته ماهیچه ها قوی می شود و کارها را به خوبی و آسان تر انجام می دهید. آنها پشت سر هم با ماهیچه های سطحی بالانتنه کار می کنند تا ستون فقرات و حرکت ناشی از آن را هدایت کنند. زمانی که هسته ماهیچه ها را توسعه می دهید، میزان پایداری از کمر به بالا را نیز افزایش می دهید.

لذا پيلاتس برای افرادی که کمر درد دارند، می تواند مفید باشد.

زمانی که ستون فقرات به طور مناسب پایدار باشد، فشار روی کمر از بین می رود و بدن قادر خواهد بود که به طور آزادانه با حرکات مناسب، حرکت کند.



اصول مهم در پیلاتس

اصول مهم برای رسیدن به نتیجه مطلوب عبارتند از:

- مرکز گرایی، کنترل، جریان داشتن، تمرکز و تنفس.
- ورزش پیلاتس همیشه تمامی تکیه خود را بر روی کیفیت گذاشته نه کمیت. شما این موضوع را درخواهید یافت که این ورزش بر عکس ورزش های دیگر، دارای تکرار بیش از حد هر حرکت ورزشی نیست. انجام هر کدام از حرکات به طور کامل و با دقت باعث می شود که نتیجه دلخواهتان را در مدت زمان کوتاه تری به دست آورید.
- پیلاتس یک روش منحصر به فرد ورزشی است و تا زمانی که اصول اولیه آن رعایت شود، متمایز از دیگر ورزش ها خواهد بود.
- کسانی در ورزش کردن موفق می شوند که بتوانند هسته ماهیچه هاشان را به کار بیندازند و در پیلاتس این کار صورت می گیرد.

فواید تمرینات پیلاتس

- * تقویت سیستم ایمنی بدن
- * بالا بردن قوای بدن و آزاد سازی افکار
- * کاهش دردهای مهره ای و کمر
- * ایجاد کشیدگی در ظاهر اندام
- * به وجود آمدن شکم صاف و مناسب
- * انعطاف پذیری و ایجاد تعادل
- * افزایش تحرک مفاصل
- * حجیم کردن فضای ریه
- * تقویت سیستم قلبی عروقی
- * افزایش دامنه حرکات مفاصل و عضلات
- * از بین بردن درصد جراحت و آسیب پذیری
- * داشتن خواب بهتر
- * کاهش استرس و عصبانیت و خستگی
- * و ...



پیلاتس برای چه کسانی مفید است؟

- * برای افرادی که به تناسب اندام و وضعیت عمومی جسمانی خود علاقه دارند.
- * ورزشکاران، به خصوص افرادی که به علت داشتن حرکات یک جانبه صدمه دیده اند.
- * افرادی که دارای دردهای مداوم هستند.
- * افرادی که پس از یک دوره نقاهت می خواهند دوباره زندگی پر نشاطی داشته باشند.
- * سالخوردگانی که می خواهند زندگی فعالی داشته باشند.
- * افرادی که می خواهند از پوکی استخوان جلوگیری کنند.
- * افرادی که دچار بیماری های روحی _ روانی و خستگی های ناشی از آن هستند.
- * افرادی که اضافه وزن دارند و اصولا افرادی که با وزن خود مشکل دارند.