Το παρόν βιβλίο αποτελεί αντικείμενο πνευματικής ιδιοκτησίας και διέπεται από τις κείμενες διατάξεις περί Πνευματικής Ιδιοκτησίας, με εξαίρεση τα ρητώς αναγνωρισμένα δικαιώματα τρίτων. Το βιβλίο και κάθε πληροφορία, κείμενο, εικόνα, σχέδιο, πρόγραμμα, λογισμικό, οπτικοακουστικό έργο ή φωνογράφημα που εμπεριέχεται σε αυτό (Περιεχόμενο Βιβλίου) αποτελεί πρωτότυπο πνευματικό δημιούργημα και ως εκ τούτου προστατεύεται από την κείμενη νομοθεσία περί προστασίας της πνευματικής ιδιοκτησίας και των συγγενικών δικαιωμάτων ως και της βιομηχανικής ιδιοκτησίας τόσο στην Ελλάδα όσο και οπουδήποτε αλλού στον κόσμο. Συνεπώς απαγορεύεται ρητά, χωρίς την προηγούμενη έγγραφη συγκατάθεση του Μιχαήλ Καραγιώργου, η αντιγραφή, αναπαραγωγή, αποθήκευση, αναδημοσίευση, διανομή, τροποποίηση ή άλλη χρήση για σκοπό εμπορικό ή μη του Περιεχομένου Βιβλίου, συμπεριλαμβανομένου του συνόλου των εμπορικών σημάτων, λογότυπων και εν γένει δικαιωμάτων πνευματικής και βιομηχανικής ιδιοκτησίας που περιέχονται στο βιβλίο, είτε αυτά έχουν παραχωρηθεί από τρίτους στον Μιχαήλ Καραγιώργο για δική του χρήση είτε ανήκουν στον ίδιο ή σε μέλος της οικογένειάς του.
Η κυριότητα και όλα τα δικαιώματα πνευματικής και βιομηχανικής ιδιοκτησίας όλων των αποτελεσμάτων που παράγονται ανήκουν στον Μιχαήλ Καραγιώργο, ο οποίος μπορεί να προβαίνει ελεύθερα στη διαθεσή τους. Η πνευματική ιδιοκτησία περιλαμβάνει το δικαίωμα εκμετάλλευσης του βιβλίου (περιουσιακό δικαίωμα) και το δικαίωμα προστασίας του δεσμού με αυτό (ηθικό δίδαγμα) όπως τα δικαιώματα αυτά αναλύονται από σχετικά άρθρα του Ν.2121/93

Επεξεργασία: Μιχάλης Καραγιώργος, Ναταλία Πρίντεζη, Άντζυ Καραλή.

PILATES
LOFT

ΟΙ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΜΑΣ

Training Programme Accredited by ITTAP PMA

Αναγνωρισμένο με τη **Διεθνή Διαπίστευση Εκπαιδευτών Pilates (ITTAP) από την Pilates Method Alliance (PMA)**, το Πλήρες Ολοκληρωμένο Πρόγραμμά μας αντιπροσωπεύει την αυθεντική δέσμευση για την προώθηση της μεθόδου Pilates. Η πιστοποίηση ITTAP, καρπός της συλλογικής γνώσης και εμπειρίας κορυφαίων εκπαιδευτών και στελεχών της PMA, καθιερώνει **παγκόσμια πρότυπα αριστείας στην εκπαίδευση δασκάλων**. Σχεδιασμένο με γνώμονα την απλούστευση και την ευρύτερη συμμετοχή στη διαδικασία διαπίστευσης, το ITTAP υποστηρίζει το όραμα του PMA για έναν πιο επαγγελματικό κλάδο, προσφέροντας υψηλού επιπέδου εκπαίδευση Pilates στις μελλοντικές γενιές. Τα προγράμματα που φέρουν την πιστοποίηση ITTAP αποτελούν εγγύηση για την πιστή εφαρμογή των βασικών εκπαιδευτικών αρχών της μεθόδου Pilates.

Training Programme Accredited by IPHM

Το εκπαιδευτικό μας πρόγραμμα είναι **πιστοποιημένο και αναγνωρισμένο από το IPHM**. Το International Practitioners of Holistic Medicine (IPHM) είναι **το μεγαλύτερο κορυφαίο ανεξάρτητο συμβούλιο επαγγελματικής διαπίστευσης παγκοσμίως**, που ειδικεύεται στην πιστοποίηση εναλλακτικών θεραπευτών, επαγγελματιών, θεραπευτών και παρόχων κατάρτισης που ασκούν ολιστικές και εναλλακτικές θεραπείες.

Δείγμα Ιατρικής Βεβαίωσης

Όνομα: .....
Ηλικία: .....
Φύλο: .....

Έχετε λάβει ποτέ θεραπεία από γιατρό για:
Αρθρίτιδα
Σύνδρομο χρόνιας κόπωσης
Διαβήτη
Ινομυαλγία
Καρδιοπάθεια
Υπέρταση
Γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση
Γλαύκωμα
Σκλήρυνση κατά πλάκας
Ορθοπεδικά/Προβλήματα αρθρώσεων
(ώμος, αγκώνας, σπονδυλική στήλη, ισχίο, γόνατο)
Πρόσθιο χιαστό συνδέσμου γονάτου
Σύνδρομο ζυγοαποφυσιακών αρθρώσεων
Κήλη μεσοσπονδύλιου δίσκου
Σπονδυλολίσθηση
Στένωση
Ολική αντικατάσταση ισχίου
Οστεοπόρωση
Περιφερική νευροπάθεια
(μούδιασμα, μυρμήγκιασμα, μειωμένη αίσθηση)
Ρευματοειδή αρθρίτιδα
Άλλο: .....

Είστε έγκυος; ΝΑΙ ΟΧΙ
Προηγούμενοι τοκετοί: .....
Προηγούμενες επεμβάσεις: .....

Προηγούμενοι τραυματισμοί, Μυοσκελετικά και Νευρομυϊκά ζητήματα:
Συμφυτική θυλακίτιδα (παγωμένος ώμος)
Σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα
Πελματιαία απονευρωσίτιδα
Σύνδρομο υπακρωμιακής πρόστριβής
Σύνδρομο θωρακικής εξόδου
Άλλο: .....

Έχετε την τωρινή θεραπευτική σας αγωγή; ΝΑΙ ΟΧΙ
Επίπεδο/Συχνότητα άσκησης: .....
Προηγούμενες δραστηριότητες (χορός, Feldenkrais, κ.λπ.):
.....

Περιεχόμενα

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΛΙΔΑ
ΘΕΣΕΙΣ ΠΕΛΜΑΤΩΝ	33
ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ	34
ROLL UP & ROLL BACK - DOWN	35
ΒΑΣΙΚΟΙ ΑΞΟΝΕΣ ΚΙΝΗΣΗΣ	36
HUNDRED	37
ROLL UP	49
ROLL OVER WITH LEGS SPREAD	59
ONE LEG CIRCLE	62
ROLLING BACK OR ROLLING LIKE A BALL	68
ONE LEG STRETCH	71
DOUBLE LEG STRETCH	80
SPINE STRETCH	86
ROCKER WITH OPEN LEGS	95
CORKSCREW	104
SAW	107
SWAN DIVE	116
ONE LEG KICK	126
DOUBLE LEG KICK	130
NECKPULL	133
SCISSORS	139
BICYCLE	145
SHOULDER BRIDGE	148
SPINE TWIST	155
JACKNIFE	158
SIDE KICKS	168
UP-DOWN	170
SMALL CIRCLES	171
LEG LIFTS	172
HEEL BEATS	173
FRONT-BACK	174
BICYCLE	175
SCISSORS	176
TEASER I	177
TEASER II	188
TEASER III	191
HIP TWIST WITH STRETCHED ARMS	194
SWIMMING	203
LEG PULL FRONT	212
LEG PULL UP	222
SIDE KICK KNEELING	229
SIDE BEND	232
BOOMERANG	241
SEAL	245
CRAB	248
ROCKING	251
CONTROL BALANCE	254
PUSH UP	257
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΚΤΟΣ ΤΗΣ ΑΥΘΕΝΤΙΚΗΣ ΣΕΙΡΑΣ	261
MAT SEQUENCES	265

ΘΕΣΕΙΣ ΠΕΛΜΑΤΩΝ

Flex
(ΡΑΧΙΑΙΑ ΚΑΜΨΗ)
Τα δάχτυλα των ποδιών είναι στραμμένα προς τα πάνω.

Point
(ΠΕΛΜΑΤΙΑΙΑ ΚΑΜΨΗ)
Τα δάχτυλα των ποδιών είναι στραμμένα προς τα κάτω.

Έξω στροφή Πελμάτων με Flex (PILATES V)
Τα πέλματα είναι σε στάση V με τις μύτες στραμμένες προς τα έξω και τα δάχτυλα σε flex.

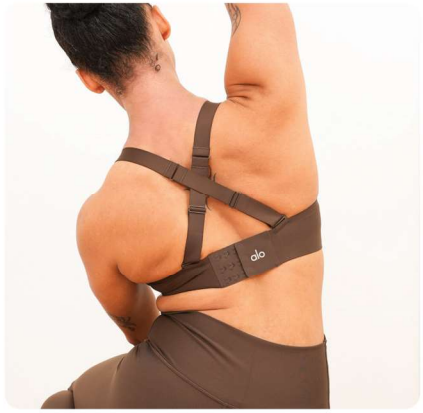
Έξω στροφή Πελμάτων με Point (PILATES V)
Τα πέλματα βρίσκονται σε στάση V με τις μύτες στραμμένες προς τα έξω και τα δάχτυλα σε point.

ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ

Κάμψη Σπονδυλικής Στήλης
Κίνηση όπου η σπονδυλική στήλη κάμπτει προς τα εμπρός.

Έκταση Σπονδυλικής Στήλης
Κίνηση όπου η σπονδυλική στήλη εκτείνεται πίσω.

Στροφή Σπονδυλικής Στήλης
Περιστροφή της σπονδυλικής στήλης γύρω από τον κάθετο άξονά της.



Πλάγια Κάμψη Σπονδυλικής Στήλης
Κίνηση όπου η σπονδυλική στήλη κάμπτει προς το πλάι.

ROLL UP & ROLL BACK - DOWN

ROLL UP:

Αυτή είναι η κίνηση στην οποία ανεβαίνετε από την ύπτια θέση (από το έδαφος) σε καθιστή θέση. Η σπονδυλική στήλη σας καμπυλώνεται καθώς στρέφετε το σώμα γύρω από τους σπονδύλους, ξεκινώντας από την περιοχή της λεκάνης και προχωρώντας προς τον αυχένα.

ROLL BACK - DOWN:

Αυτή η κίνηση αναφέρεται στην επιστροφή από την καθιστή στην ύπτια θέση. Το σώμα ευθυγραμμίζεται στην καθιστή θέση καθώς μειώνεται η κάμψη της σπονδυλικής στήλης.

ΠΩΣ ΒΡΙΣΚΕΤΕ ΤΟ PILATES-V

PILATES-V DISTANCE:

Τοποθετείτε μια γροθιά ανάμεσα στα πέλματά σας.

ΒΑΣΙΚΟΙ ΑΞΟΝΕΣ ΚΙΝΗΣΗΣ

Οι κύριοι άξονες κίνησης ορίζουν τις κατευθύνσεις στις οποίες μπορεί να κινηθεί το σώμα:

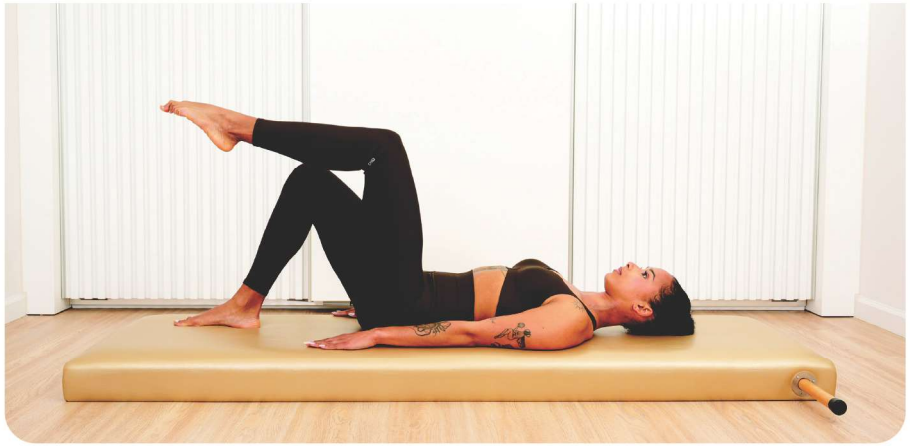
Μετωπιαίος/Οριζόντιος Άξονας:
- **Περιγραφή:** Είναι κάθετος στο οβελιαίο επίπεδο.
- **Κίνηση:** Επιτρέπει τις κινήσεις που εκτελούνται μπρος-πίσω (π.χ. κίνηση κάμψης και έκτασης).

Οβελιαίος/Προσθιοπίσθιος Άξονας:
- **Περιγραφή:** Είναι κάθετος στο μετωπιαίο επίπεδο.
- **Κίνηση:** Δίνει τη δυνατότητα περιστροφικών κινήσεων και άλλων πλευρικών στροφών.

Διαμήκης/Κατακόρυφος Άξονας:
- **Περιγραφή:** Είναι κάθετος στο εγκάρσιο επίπεδο.
- **Κίνηση:** Επιτρέπει την κίνηση προς τα πάνω και προς τα κάτω, όπως στην άνοδο ή την κάθοδο.

Αυτοί οι άξονες είναι θεμελιώδεις για την κατανόηση των βασικών κινήσεων του σώματος κατά τη διάρκεια της άσκησης ή οποιασδήποτε φυσικής δραστηριότητας.

HUNDRED



LEVEL 1

SET UP

- **Θέση:** Ύπτια θέση με τα δύο γόνατα λυγισμένα.
- **Πόδια:** Πέλματα να ακουμπάνε στο έδαφος, με απόσταση μίας γροθιάς μεταξύ τους.
- **Οσφυϊκή Μοίρα:** Διατηρήστε ουδέτερη θέση οσφυϊκής μοίρας.

HUNDRED

ΦΑΣΕΙΣ ΚΙΝΗΣΗΣ

Αρχική Θέση:

- Ξεκινάτε στην ύπτια θέση με τα γόνατα λυγισμένα και τα πέλματα στο έδαφος.

Ανασήκωμα Ποδιού:

- Κατά την **εκπνοή**, ανασηκώνετε το ένα πόδι σε ορθή γωνία, με το γόνατο λυγισμένο.
- Το πόδι πρέπει να είναι πάνω από το ισχίο, διατηρώντας τη λεκάνη σε ουδέτερη θέση.

Διατήρηση Θέσης:

- Κρατήστε τη θέση αυτή για 5-10 αναπνοές, διατηρώντας το κεφάλι σας κάτω.

Αναπνοές:

- **Εκπνοή:** Χρησιμοποιείτε την **εκπνοή** για να ανασηκώσετε το πόδι.
- **Εισπνοή:** Ενώ κρατάτε τη θέση, αναπνέετε κανονικά και σταθερά για τις 5-10 αναπνοές.

HUNDRED

ΣΚΟΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

- Ενδυνάμωση της κοιλιακής και οσφυϊκής περιοχής.
- Βελτίωση της αστάθειας και της ελέγχου της λεκάνης.
- Αναπνευστική άσκηση.

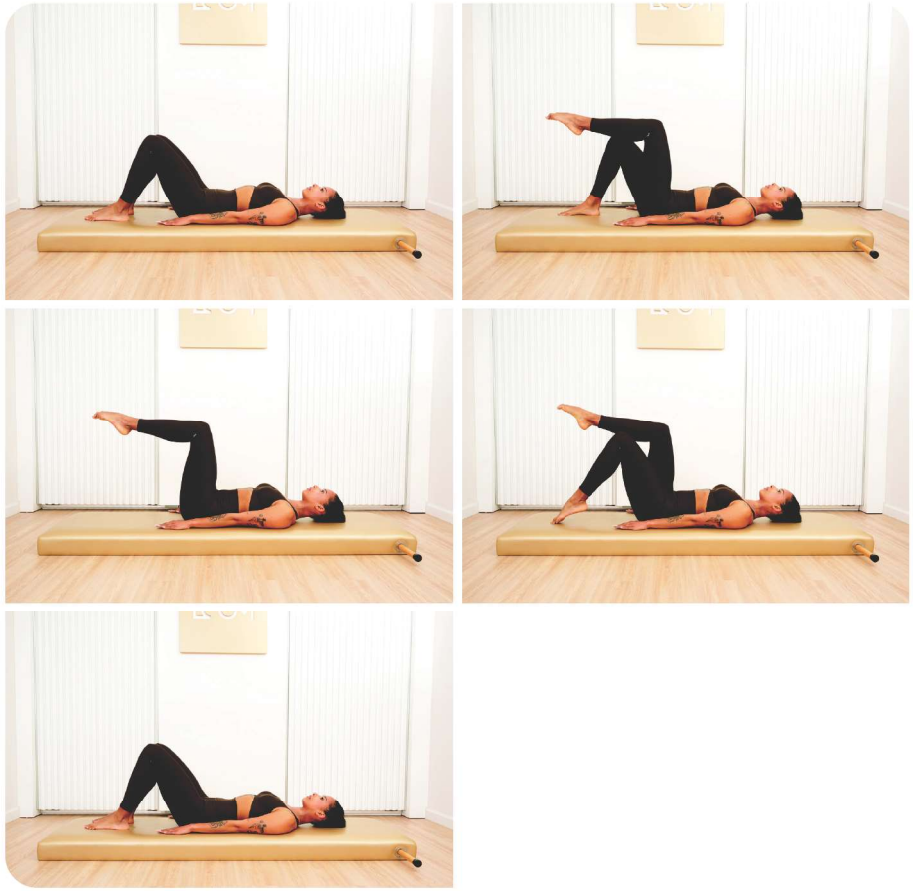
ΣΗΜΕΙΑ ΠΡΟΣΟΧΗΣ

- Διατηρήστε την ουδέτερη θέση της λεκάνης καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης.
- Τα γόνατα θα πρέπει να παραμένουν λυγισμένα και οι κινήσεις να είναι εστιασμένες.

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

- Άτομα με σοβαρούς πόνους ή τραυματισμούς στη μέση.
- Κατάσταση εγκυμοσύνης, ιδιαίτερα στο τρίτο τρίμηνο.
- Άτομα με ιστορικό εγκεφαλικών επεισοδίων ή νευρολογικών καταστάσεων.
- Πρόσφατοι χειρουργημένοι ασθενείς στην κοιλιακή περιοχή.

HUNDRED



LEVEL 2

SET UP

- **Θέση:** Ύπτια θέση με τα δύο γόνατα λυγισμένα.
- **Πόδια:** Πέλματα να ακουμπάνε στο έδαφος, με απόσταση μίας γροθιάς ανάμεσα από τα πόδια.
- **Οσφυϊκή Μοίρα:** Διατηρήστε ουδέτερη θέση οσφυϊκής μοίρας.

HUNDRED

ΦΑΣΕΙΣ ΚΙΝΗΣΗΣ

Αρχική Θέση:

- Ξεκινάτε στην ύπτια θέση με τα γόνατα λυγισμένα και τα πέλματα στο έδαφος.

Ανασήκωμα Ποδιού:

- Κατά την **εκπνοή**, ανασηκώνετε το ένα πόδι σε ορθή γωνία, με το γόνατο λυγισμένο και το πόδι πάνω από το ισχίο**.**

Ανασήκωση Δεύτερου Ποδιού:

- Διατηρώντας την ουδέτερη θέση της λεκάνης, ανασηκώστε και το άλλο πόδι στον αέρα, κρατώντας και τα δύο πόδια σε ορθή γωνία.
- Τα γόνατα πρέπει να παραμένουν ανοιχτά σε απόσταση μίας γροθιάς μεταξύ τους.

Διατήρηση Θέσης:

- Κρατήστε τη θέση αυτή για 5-10 αναπνοές, με το κεφάλι παραμένοντας κάτω.

Αναπνοές:

- **Εκπνοή:** Χρησιμοποιήστε την **εκπνοή** για να ανασηκώσετε το δεύτερο πόδι.
- **Εισπνοή:** Αναπνέετε κανονικά και σταθερά κατά τη διάρκεια της διατήρησης της θέσης για 5-10 αναπνοές.