

## ورزش پيلاتس

## گردآورنده: شیوا علمازاده

نام این ورزش در ابتدا توسط ژوزف پ. لائس علم کنترل بدن نامگذاری شده بود که پس از مرگ وی به دلیل احترام و حفظ ادب و خاطره او توسط بازماندگانش به نام پ. لائس متداول شد.

پ. لائس، روش تمرینی است که در سال 1920 توسط ژوزف پ. لائس پایه گذاری گردید و متشکل از ورزشهای است که تمرکز روی پ. شرف انعطاف، قدرت و تعادل در تمام اندامهای بدن دارند بدون اینکه عضلات از فرم طبیعی خود خارج شود. این روش تمرینی از حرکات کنترل شده ای تشکیل شده که بدن و مغز هارمونی فیزیکی ایجاد کرده و توانایی بدن افراد را در هر سن بالا می برد علاوه بر این کسانی که ورزش پ. لائس را انجام می دهند خواب بهتر عصبانیت کمتر استرس و خستگی کمتر خواهند داشت.

از آنجا که این روش تمرینی در وضعتهای استاده، نشسته و خوابیده بدون طی مسافت و پرش و جهش انجام می گردد آسبهای ناشی از صدمات مفصلی را کاهش می دهد ز را حرکات ورزشی در دامنه های حرکتی در سه وضعتهای فوق با اجرای تنفسهای عمیق و انقباضهای عضلانی انجام می گردد این ورزش همچنان می تواند مکملی برای سایر ورزشها و تمرینات شما باشد.

نام این ورزش در ابتدا توسط ژوزف پ. لائس علم کنترل بدن نام گذاری شده بود که پس از مرگ وی بدلیل احترام و حفظ ادب و خاطره او توسط بازماندگانش به نام پ. لائس متداول شد.

سیستم ورزشی است که در سال 1920 توسط ژوزف پ. لائس پایه گذاری گردید روش تمرینی پ. لائس متشکل از ورزشهای است که تمرکز روی پ. شرف انعطاف و قدرت در تمام اندامهای بدن دارد بدون اینکه عضلات را حجیم کند آنها را از بدن ببرد.

۱- بدن روش تمرینی از حرکات کنترل شده ای تشکیل شده که بدن و مغز هارمونی فیزیکی ایجاد کرده و توانایی بدن افراد را در هر سن بالا می برد از فواید آن ورزش:

- بالا بردن و تقویت سیستم ایمنی بدن

- بالا بردن تمامی قوای بدن در جهت اینکه فکر و ذهن را از افکار منفی آزاد سازد برخلاف ونگا بدن در حال حرکت می باشد.

- کاهش دهنده دردهای مهره ای و کمر

۱- ایجاد کش دگی در ظاهر اندام

- بوجود آوردن شکل ظاهری بهتر اندام

- شکم ساف و کمر باریک

- پذیرفت انعطاف و تعادل

- افزایش قابلیت تحرک مفاصل

- حجم کردن فضای ریه و بالا بردن قابلیت تنفس

- تقویت سیستم قلبی عروقی

- بالما بردن دامنه حرکتی مفاصل و عضلات

- از بدن بردن درصد احتمالی جراحات و آسیب پذیری

علاوه بر این کسانی که ورزش پيلاتس را انجام می دهند خواب بهتر، عصبانیت کمتر، استرس و خستگی کمتر خواهند داشت.

از آنجا که این روش تمرینی در وضعتهای استاده نشسته و خوابیده بدون طی مسافت و پرش و جهش انجام می گیرد آسیب بهایی ناشی از صدمات مفصلی را کاهش می دهد زیرا حرکات ورزشی در دامنه های حرکتی در سه وضع متفوق با اجرای تنفس های عمیق و انقباضهای عضلانی انجام می گیرد.

چرا پيلاتس به چنين پدیده موفقت آمیزی تبدیل شده است؟

چگونه این ورزش ناشناخته امروزه تبدیل به یک روش تکمیلی ورزشی به شکل همگانی و حتی خانگی شده است؟!

بسیار ساده، گفتار صادقانه پيلاتس و اینکه این ورزش بسیار عالی عمل می کند و به تمام وعده های خود عمل می کند. افراد در هر وضعیتی که باشند، ورزشکار حرفه ای یا تازه کار، خانمهای خانه دار یا آقایان کارمند و پر مشغله اگر ورزش پيلاتس را آغاز کنند اطمینان می دهند که نتیجه مثبت آن را خواهند دید.

با شروع پيلاتس می توان قدم به قدم تغییر ظاهر، اجرای صحیح حرکات، بدن جدید و بهتر، متوازن، صاف و کشیده، بلندتر، بار کمتر و انعطاف پذیری تر با یک قدرت پنهانی ساخت.

اعتقاد پيلاتس از تقویت قوای بدنی کسب و حفظ بدنی سالم و ذهنی سالم برای اجرای خوب کارهای روزانه و دیگر فعالتهای بدنی است.

## تهیه و تنظیم: انجمن ورزشی پیلاتس