

ورزش پيلاتس از مجموعه تمرينات ورزشي تخصصي تشكيل يافته كه اين تمرينات بدن و مغز را درگير مي كند و قدرت و استقامت تمام اعضاي بدن را بالا برده و بر عميق ترين بخش عضلات بدن نيز تاثير مي گذارد. به مرور زمان با اجراي مكرر حر كات بدن توانمندتر و متعادل تر مي شود



پيلاتس؛ ورزشي همگاني است كه مهر تايبید پزشكان را با خود دارد

پرطرفدار در میان مردان و زنان

□ **سوسن صادقي** اگر از اسم اش پير سيد، «پيلاتس» نام حاكم رومي ناصري بود كه مبتلا به ميگرن بود و همين آدم بود كه تحت فشار هاي جانيبي، حكم داد كه مسيح را به صليب بكشند. اما اگر از چر اي اش پير سيد كه چرا اين نام را بر اين رشته ورزشي گذاشته اند، جواب درستي براي آن نداريم! بگذريم از اين كه يك آلماني ۹۶ سال پيش آن را با اين نام ابداع کرده است. در هر حال، پيلاتس اين روزها به يكي از ورزش هاي پر طرفدار بانوان تبديل شده است. مي تواني اين رشته ورزشي را در اغلب باشگاه ها پيدا كني؛ حتي مي تواني در برخي كلاس هاي ورزشي نيز حداقل هفته اي يك جلسه سراغ ين ورزش را بگيري. اين ورزش چند شعار دارد: يكي از شعار هاش اين است «خوش اندام شويد» و در مدت حداكثر ۳۰ روزه تغييرات محسوس را ببينيد. شعار ديگرش اين است «پيلاتس ورزش قرن بيستم و گنجينه نهان است.»

ليلا، مربي پيلاتس در كلاس خود مشغول آموزش حر كات اين رشته به ورزشكاران است. او خطاب به آنها مي گويد: «روي زمين به پشت دراز بكشيد. دست ها را در كنار بدن قرار دهيد. پاها را به سمت خارج به شكل ايستادن بچرخانيد. مركز قدرت بدن را به داخل بكشيد و با يك حر كت پاها را حدود ۵ سانتي متر از زمين فاصله بدهيد و...» حر كت براي تقويت قلب، ريه و افزايش قدرت بدني مفيد است.»

شيو ايكي از كساني است كه اين شعار را پسنديده و اين ورزش را انجام مي دهد و معتقد است ورزشي مؤثر است كه روحيه را شاداب مي كند و به بدن فرم و شكل خوبي مي دهد. او مي گويد: بين ورزش هايي كه انجام داده ام اين ورزش قدرتي تر است و حس خوبي به من داده و من و اطرافيان در عرض ۳۰ روز توانستيم تاثير آن را بر بدن ببينيم. فاطمه هم معتقد است از زماني كه هفته اي سه روز اين ورزش را انجام مي دهد خيلي تناسب اندام پيدا کرده و حتي وزن خود را نيز كم کرده است. نوشين هم با هيچان از اين ورزش ياد مي كند و مي افزايد: اين ورزش عاليست و تنها ورزشي است كه در آن حوصله آدم سر نمي رود و مربي هر جلسه بر يك قسمتي از بدن كار مي كند.

تاريخچه

«ژوزف هوبرتوس پيلاتس» آلماني الاصل كه در نيويورك امريكا مي زيست، در سال ۱۹۲۰ اين ورزش را ابداع كرد. او خود آن را علم كنترل بدن مي ناميد و ولي بعد از مرگش به احترام او نام وي را بر اين ورزش نهادند پيلاتس با انتخاب صحيح ترين شيوه هاي ورزشي از سه اصل قدرت، تعادل و انعطاف استفاده و تمرينات خود را طراحي كرد. رشته ورزشي پيلاتس در فرودين ماه سال ۱۳۸۵ توسط بهاره عطري و با مساعدت و همكاري فدراسيون ورزش هاي همگاني به عنوان يك انجمن ورزشي تشكيل شده و فعاليت خود را آغاز کرده است. عطري تا همين اواخر، رئيس انجمن بوده و در همه گير شدن اين ورزش نقش عمده اي داشته است، چرا كه فعاليت هاي او به همراه گروهش موجب شده اكنون اين ورزش بر سر زبان ها بيفتد.

پيلاتس ورزشي قدرتي

بهاره عطري بنيانگذار اين رشته در ايران در باره پيلاتس و چگونگي آن، اين گونه پاسخ مي دهد: اين ورزش مباني علم كنترولوژي است كه به ورزش پيلاتس (پيلاتز peelatze) معروف شده است و امروزه به عنوان يك روش تمريني اعتماد ورزشكاران را جلب کرده و در ايران در گروه سني بالای ۱۷ سال انجام مي شود. اين ورزش از مجموعه تمرينات ورزشي تخصصي تشكيل يافته كه اين تمرينات بدن و مغز را در گير مي كند و قدرت و استقامت تمام اعضاي بدن را بالا برده و بر عميق ترين بخش عضلات بدن نيز تاثير مي گذارد. به مرور زمان با اجراي مكرر حر كات بدن توانمندتر و متعادل تر مي شود. كلاس هاي پيلاتس محدوديت اجرايي ندارد و مي توان در فضاي باز و آزاد نيز آن را برگزار كرد. هر فرد به مساحتي به طول ۲/۲۰ سانتيمتر و عرض ۱/۵۰

مي شناسند. آيا اينگونه است؟ «عطري» بنيانگذار اين رشته در ايران معتقد است: «نه صدر صد، اين ورزش به خوش فرمي اندام كمك مي كند ولي اگر افرا دي دوست دارند لاغر هم بشوند بايد در كنار اين ورزش، ورزش هاي هوازي مانند پياده روي و دويدن را انجام دهند. ابزار هايي هم كه در اين ورزش استفاده مي شود وزنه و چوب است. هر چند كه دستگاه هم كاربرد دارد ولي هنوز ما دستگاه ها را به انجمن معرفي نكرده ايم». عطري معتقد است، مربي در اين ورزش خيلي نقش دارد، چرا كه بايد حر كات دقيق با زاويه هاي درست را به افراد منتقل كند و تمام زواياي هندسي مانند دايره، مثلث، زاويه هاي ۱۵، ۳۰ درجه و... مورد استفاده قرار گيرند.

تبليغ دهان به دهان

بنيانگذار ورزش پيلاتس در جواب اين سؤال كه چه كارهايي انجام داديد تا الان اكثراً خانم ها نام اين ورزش را مي برند اينگونه پاسخ مي دهد: ما بودجه اي نداشتم كه تبليغ كنيم و تبليغات همه دهان به دهان و فرد به فرد بوده است. به يك نفر آموزش داديم او رفت ۴ نفر را با خود آورد و اين ۴ نفر ۱۰ نفر ديگر را با اين رشته آشنا كردند و به جايي رسيده كه اكنون ۳۵ هزار نفر و ۸۰۰ مربي زن در اين رشته فعالند. (البته آمار غير رسمي كه به اين رشته مي پردازند ۵۰ هزار نفر است)

مكمل ساير ورزش ها

اين ورزش مي تواند مكمل ساير ورزش ها باشد. در كشورهاي خارجي تيم هاي ورزشي در كنار ساير مربيان بدنسازي و غيره يك مربي پيلاتس دارند و علت آن كم كردن آسيب هاي ورزشي است. از طرف ديگر فرد را از مشكلاتي كه در رشته هاي تخصصي براي او پيش مي آيد رهايي مي بخشد. مثلاً اگر گلف بازي به علت كار حرفه اي دچار قوز مي شود با اين ورزش تغيير فرم و

استايل خوب در بدنش ايجاد مي شود و تناسب اندام خواهد داشت. متأسفانه در ايران در كنار تيم ها از مربي پيلاتس استفاده نمي شود ولي هستند ورزشكاران حرفه اي كه از اين ورزش كمك مي گيرند.

اهداف پيلاتس

پيلاتس اهدافي دارد، شامل پرورش يك ذهن سالم و هوشيار، ساختن جسمي سالم و نيرومند، تحول در زندگي روزمره با هزينه اي ناچيز و از طريق كنترولوژي (هماهنگي كامل جسم، ذهن و روح)، دستيابي به اندامي با رشد يكدست و هماهنگ، افزايش قدرت و استقامت عضلاني به طور هم زمان، بالا بردن توانايي هاي بدن در انجام كارهاي روزمره زندگي در افراد عادي و ورزشكاران حرفه اي، تحريك جريان هاي كند و تنبل خون در بدن و ايجاد ضربان قلب يكتنواخت با اجراي منظم و كامل دم و بازدم و رساندن اكسيژن به تمام بافت هاي عضلاني. همان طور كه مي بينيد، ورزشي است همه كار و همه فن حريف، كه اتفاقاً به درد اين روزگار و آدم هاش مي خورد.



سانتيمتر براي اجراي حر كات اين رشته نياز منداست.

تصحيح كننده عادات غلط

ما از بچگي عادات هاي غلط در نشستن، برخاستن، خوابيدن و... داريم و در خيلي از موارد بدن ما تقارن و تعادل ندارد و يك قسمت و اندام بدن از طرف ديگر قوي تر است. ورزش پيلاتس اين عادات غلط ما را تصحيح مي كند. حر كات پيلاتس عضلات و مفاصلي را در گير مي كند كه در فعاليت هاي روزانه مانند راه رفتن، خم و راست شدن و... در گير هستند و با اجراي مكرر تمرينات ورزشي پيلاتس طرز صحيح انجام حر كات روزانه ملكه مي شود و بدن قوي، توانمند و داراي تعادل مي شود. با اين ورزش براي تنفس از حجم بالايي از ريه استفاده مي شود و به بحث تنفسي و عروقي كمك مي كند. اين رشته ميازي زيادي دارد كه شما بعد از ۳۰ روز متوجه تغييرات در بدن مي شويد و بعد از آن كاملاً احساس مي كنيد كه متحول شده ايد.

قدرت انعطاف و تعادل سه فاكتر مهم

عطري رئيس سابق انجمن پيلاتس در باره فاكتر هاي اين رشته مي گويد: «سه فاكتر مهم اين رشته ورزشي قدرت، انعطاف و تعادل به صورت جداگانه با هم زمان استفاده مي شود. كار اصلي پيلاتس اين است كه به افراد كمك مي كند تا اعضاي بدن شان را در حالت سلامت نگه دارند، تمر كز كنند و استرس را از خودشان دور كنند. كساني كه ورزش پيلاتس را انجام مي دهند خواب بهتر، عصبانيت، استرس و خستگي كم تري دارند و در انجام حر كات ورزشي نه تنها آسيب نمي بينند، بلكه اگر صدمه هم ديده باشند، بهبود مي يابند. در پيلاتس فرد در وضعيت هاي ايستاده، نشسته و خوابيده كار مي كند و حر كات پرشي و جهشي ندارد. بنا بر اين اين رشته براي كساني خوب است كه نمي توانند حر كات پرشي و جهشي انجام دهند و مي خواهند عضلاتي قوي داشته باشند.

دو بدن مكمل پيلاتس براي چربي سوزي

عده اي اين رشته ورزشي را به عنوان رشته چربي سوزي



اعتماد پزشكان به پيلاتس

پزشك ها و متخصصان طب فيزيك نيز اين ورزش را به بيماران خود توصيه مي كنند اما چرا؟ اين رشته چه چيز خاصي دارد كه اعتماد پزشكان را به خود جلب کرده است كه عطري علت آن را كم بودن آسيب بر روي بدن مي داند و مي افزايد: پزشكان به زناني كه قصد بارداري دارند اين ورزش را توصيه مي كنند تا اندام هاي خود را براي ۹ ماه بارداري آماده كنند با اين كه بايد براي بهبود بيماري خود نياز به تحر ك دارند ولي نمي توانند پرش و جهش كنند و اين كه چون كمتر به بدن آسيب مي زند اين ورزش را توصيه مي كنند. با آمار هايي كه داريم بيماراني كه مسن هستند و نمي توانند زياد پرش و جهش كنند و از ديابت يا فشار خون و ديگر بيماري ها رنج مي برند، با شركت مستمر و مرتب در اين كلاس ها بهبود يافته اند. البته اين ورزش براي طول دوران بارداري و همچنين براي كساني كه معلوليت هاي دارند- و حر كت براي آنها مشكل است- توصيه نمي شود.



■ پنجشنبه
■ ۱ اسفند ماه ۱۳۹۲
■ ۲۰ ربيع الثاني ۱۴۳۵
■ ۲۰ فوريه ۲۰۱۴