

From the Author of the Bestselling *Pilates on the Ball*

ABS ON THE BALL



A Pilates
Approach to
Building Superb
Abdominals

COLLEEN CRAIG

شکم روی توپ

رویکردی پیلاتس برای ساخت عضلات شکم فوق العاده



Colleen Craig

سپاسگزاری

در مسیر ادامه‌دار آموزش پیلاتس، این لذت و خوش‌شانسی را داشته‌ام که با استادانی برجسته کار کنم. صمیمانه از Moira Stott-Merrithew سپاسگزارم که مرا با پیلاتس استات آشنا کرد و گواهی این روش را به من اعطا کرد. وقتی برنامه جامع صدور گواهی مویرا را به پایان رساندم و تدریس مستقل را آغاز کردم، تازه توانستم هوشمندی رویکرد معاصر او را به‌طور کامل درک کنم. همچنین از استادان و همکاران فوق‌العاده دیگری بسیار آموخته‌ام: Beth Evans, Mariane Braaf, Syl Danielle Belec و Klotz, Elaine Biagi-Turner, Connie Di Salvo, Mari Naumovski کارگاه‌ها، ویدئوها، کتاب‌ها یا گفت‌وگوهای افراد زیر برای من بسیار ارزشمند بوده‌اند: Tanya Crowell, Frank Bach, Karen Carlson, Diane Woodruff, Cheryl Soleway, Paul Chek, Trish Scott, Caroline C. Creager, Leslee Bender, Miyuki Yamaguchi, Janet Davis, Janet Lemon, Esther Myers, Anne-Marie Hood, Laura Misek, Amah Heubi, Petra Dobesova, Katja Hambrecht, Irene Gerstner-Mühleck, Enrico Ceron و Paola del Fabbro. مفاهیم شکل‌دهنده کتاب Abs on the Ball از Rick Jemmett, Joanne Posner-Mayer, Stuart McGill و پژوهش و دانش Joseph Pilates و پژوهش و دانش Beate Carrière و Carolyn Richardson, Gwendolen Jull, Paul Hodges, Julie Hides تأثیر پذیرفته‌اند.

از حامیان و توزیع‌کنندگانی که توپ‌ها را در اختیارم گذاشتند و سخاوتمندانه هزینه عکس‌های این کتاب را تأمین کردند، بسیار سپاسگزارم: در کانادا، Donna Micallef و Constance Rennett و کارکنان پرتلاش آنان در Know Your Body؛ و در ایالات متحده، Dayna Gutru و همکارانش در Ball Dynamics International. همچنین از Daniella Smoller از Thera Med در آفریقای جنوبی، Trish Scott از IncrediBall Enterprises در ونکوور، و Nevio و Cosani و کارخانه Ledraplastic در ایتالیا، برای دعوت از من جهت ارائه کارم صمیمانه تشکر می‌کنم.

سپاسگزاری - ادامه

از Susan Lee از Canadian Personal Trainers Network و Mari Naumovski از BodySpheres که نسخه‌های اولیه دست‌نوشته را خواندند و درباره آن نظر دادند، سپاسگزارم. از Claire Letemendia نیز بسیار ممنونم؛ کمک حرفه‌ای او در ویرایش، نقش مهمی در شکل‌دادن و پالایش دست‌نوشته داشت. از Marie Jover-Stapinski و Simon Fortin برای حضور در کتاب در کنار من سپاسگزارم. از David Hou برای عکس‌های فوق‌العاده و تصاویر آموزشی‌اش و از Liz Robertson برای گریم تشکر می‌کنم. همچنین از Paul Robinson در University of Toronto Varsity Shop برای تأمین سخاوتمندانه پوشاک مورد استفاده در هر دو کتاب و ویدئو سپاسگزارم.

می‌خواهم از این فرصت استفاده کنم و از ویراستارم، Susan Davidson، و همکارانش در Healing Arts Press تشکر کنم؛ کسانی که کتاب *Pilates on the Ball* را با موفقیت به جهان معرفی کردند. سوزان به‌ویژه فرایند انتشار هر دو کتاب را برای من بسیار رضایت‌بخش کرد. رویکرد آرام او و راهنمایی حرفه‌ای‌اش، دو دست‌نوشته آشفته را به کتاب‌هایی واقعی و زیبا تبدیل کرد. از Peri Champine برای طراحی جلد‌های چشمگیر، از Jon Graham برای باور داشتن - همراه با سوزان - به *Pilates on the Ball*، و از Jeanie Levitan, Rob Meadows و دیگر اعضای تیم‌های طراحی، تولید و بازاریابی Healing Arts Press تشکر می‌کنم. همچنین از Tara Persaud و Alan Zweig در Ten Speed Press، نماینده‌ام David Johnston، حسابدارم John Chaplin، و Tony Yue در Creative Post سپاسگزارم. تشکر ویژه من از Marie Lussier است که سخاوتمندانه خدمات حقوقی در اختیارم گذاشت.

بیش از همه، از حمایت پایدار و محبت‌آمیز خانواده و دوستانم قدردانی می‌کنم: Laurie و Dominique Cardona، Colbert که داوطلبانه فیلم‌برداری ویدئوی من را بر عهده گرفتند؛ Lynne Viola (و Monty) برای حمایت عاطفی همیشگی در طول سال‌ها؛ پدر و مادرم Lorraine و David Craig؛ Jane Welch؛ و خواهرزاده‌هایم Lyndsey و Lauren. و در پایان، از داشتن شاگردانی بسیار وفادار برخوردارم و از همه آنان صمیمانه و بسیار تشکر می‌کنم.

فهرست مطالب

سیاسگزاری

فصل 1. چرا یک کتاب دیگر درباره تمرین عضلات شکم؟ - 9

مشکل روش‌های سنتی «تمرین شکم»

آموختن از جدیدترین پژوهش‌ها

مرکز قدرت پيلاتس

توپ؛ همراهی ایده‌آل

فصل 2. مبانی عضلات شکم روی توپ - 17

تنفس: نقطه شروع حیاتی

بازیگر کلیدی: عضله عرضی شکم

اتصال ناف به ستون فقرات

کف لگن: «آسانسور» در پایین مرکز قدرت

لگن خنثی

از درون به بیرون

عضلات شکم در زندگی روزمره

کیفیت، نه کمیت



فصل 3. نکات پایانی - 24

توپ مناسب برای شما

نکات مفید و احتیاط‌ها

یک سخن پایانی

فصل 4. تمرین‌های پایه عضلات شکم روی توپ - 30

تمرین اصول بنیادی

تنفس به پشت

لگن خنثی در حالت خوابیده روی مت

بالا آوردن سر از روی مت

اتصال ناف به ستون فقرات

تمرین کف لگن

فهرست مطالب - ادامه

فصل 4. تمرین‌های پایه عضلات شکم روی توپ - ادامه

تمرین‌های پایه عضلات شکم روی توپ

کرل شکم با توپ کوچک

نیمه رول آپ با کشش دست‌ها و پاها در حالت میز

اکستنشن‌های کوچک روی توپ کوچک

نیمه رول داوون

غلطیدن مانند توپ

کشش تک‌پا

چرخش‌های مایل

تمرینات پهلوی با توپ کوچک

رول لگن با توپ کوچک

رول لگن همراه با بازکردن پا

کرل شکم روی توپ کوچک

آبشار

رول لگن روی توپ بزرگ

رول لگن همراه با تعادل

کرل شکم روی توپ بزرگ

راه رفتن به بالا و پایین

غلطیدن از پهلوی به پهلوی

تعادل توپ



فصل 5. تمرین‌های متوسط عضلات شکم روی توپ - 83

تمرین اصول بنیادی

ستون فقرات خنثی در حالت نشسته

یافتن مرکز در حالت نشسته

تمرین تثبیت‌کننده بلندکردن زانو روی توپ کوچک

تمرین‌های متوسط عضلات شکم روی توپ

رول آپ کامل

کشش دوپا

آماده‌سازی تیزر

پایین آوردن و بالا بردن

پول آپ پا و دوچرخه

چرخش ستون فقرات

دایره پا، دوچرخه و قیچی در هوا

فهرست مطالب - ادامه

فصل 5. تمرین‌های متوسط عضلات شکم روی توپ - ادامه

روی آرنج‌ها
فشار ران و مچ پا و سوان حمایتی
خم و باز کردن
کرانچ معکوس
بالا بردن لگن
اکستنشن پشت روی زانو‌ها
بالا بردن از پهلوی
کرانچ پهلوی
پلانک‌ها
صاف پهلوی همراه با کیک
آرابسک
تبادل حالت میز
بازکننده‌های بدن

فصل 6. تمرین‌های پیشرفته عضلات شکم روی توپ - 132

تمرین اصول بنیادی
ایستادن روی یک پا
دست و پای مخالف
تمرین‌های پیشرفته عضلات شکم روی توپ
صدتایی
رول‌اور
گرکسکرو
پل پهلوی روی توپ کوچک
بومرنگ
اکستنشن اسب گهواره‌ای
قیچی
تیزر
خم شدن پهلوی و چرخش
پلانک با چرخش جانبی
پایک
صاف تک‌پا
بالا بردن پهلوی در حالت زانو زده
ستاره
پور دو برا
پلانک با دست‌ها روی توپ
زانو زدن روی توپ



فهرست مطالب - ادامه

فصل 7. تمرین‌های کوتاه - 166

- تمرین 15 دقیقه‌ای سطح پایه
- تمرین 30 دقیقه‌ای سطح پایه
- تمرین 15 دقیقه‌ای سطح متوسط
- تمرین 30 دقیقه‌ای سطح متوسط
- تمرین 15 دقیقه‌ای سطح پیشرفته
- تمرین 30 دقیقه‌ای سطح پیشرفته

بخش پایانی و منابع - 259

- منابع
- اطلاعات سفارش توپ و ویدئو
- آثار دیگر کالین کریگ
- درباره نویسنده
- درباره ناشر
- کتاب‌های مرتبط
- حقوق نشر و اطلاعات کتاب‌شناختی



1

چرا یک کتاب دیگر درباره تمرین عضلات شکم؟

همه ما درک می‌کنیم که وقتی برای نخستین بار رانندگی با خودرو، کار با رایانه یا صحبت کردن به زبانی تازه را یاد می‌گیریم، به مقداری آموزش نیاز داریم. همین موضوع درباره تمرین عضلات شکم نیز صدق می‌کند، با اینکه هر روز بدون هیچ «دفترچه راهنمایی» از بدن خود استفاده می‌کنیم. اگر بخواهیم عضلات شکم را به‌طور مؤثر تقویت کنیم و از مزایای کمر مستحکم و وضعیت بدنی مطلوب بهره‌مند شویم، باید به عضلات عمقی خود بیاموزیم که درست کار کنند. کتاب «عضلات شکم روی توپ» (Abs on the Ball) درباره پرورش ظرفیت استقامتی عضلات تثبیت‌کننده (Stabilizing Muscles) شکم و پشت، از درون به بیرون است. این کتاب، صرف‌نظر از سطح آمادگی جسمانی شما، اطلاعات لازم را در اختیارتان می‌گذارد تا به قدرت فوق‌العاده عضلات شکم و کمر سالم دست پیدا کنید.

ممکن است برخی اصولی که در اینجا مطرح می‌شوند برایتان تازه باشند. چه ورزشکار حرفه‌ای باشید، چه فردی باتجربه در تمرینات تناسب اندام، و چه تازه‌کاری که نخستین جلسه تمرین خود را آغاز می‌کند، برای بهره‌گیری کامل از Abs on the Ball مهم است که کار را آهسته و با دقت، با تمرین‌های بنیادی (Fundamental Exercises) ابتدای هر فصل تمرینی شروع کنید. اما پیش از آغاز، ارزش دارد بپرسیم: چرا یک کتاب دیگر درباره تمرین عضلات شکم؟ روش‌هایی که در گذشته آموخته‌ایم چه اشکالی دارند؟ و تمرین کردن با توپ چه ویژگی خاصی دارد؟

مشکل روش‌های سنتی «تمرین شکم»

هر بار که به باشگاه می‌روم، در کلاس تناسب اندام شرکت می‌کنم یا تمرین ورزشکاران را می‌بینم، نمونه‌هایی از تکنیک ضعیف، بدن‌های نامتعادل و الگوهای حرکتی نادرست مشاهده می‌کنم؛ اما در هیچ زمینه‌ای به اندازه تمرین عضلات شکم سوءبرداشت وجود ندارد. افراد برای ساختن شکم «شش‌تکه» بی‌نقص یا باریک کردن کمر، بی‌وقفه درازونشست و چرخش‌های ستون فقرات انجام می‌دهند، بی‌آنکه متوجه باشند ممکن است وقت و انرژی خود را هدر دهند؛ و مهم‌تر اینکه شاید هم‌زمان به ناحیه کمری خود نیز آسیب بزنند.

ارتباط میان کمردرد و ضعف عضلات شکم سرانجام بیش از گذشته شناخته شده است و اکنون بیشتر افرادی که تمرین می‌کنند، دست‌کم بخشی از زمان تمرین خود را به عضلات شکم اختصاص می‌دهند. بعضی‌ها حتی تعداد درازونشست‌هایی را که روی مت یا با دستگاه انجام می‌دهند ثبت می‌کنند. پس چرا بسیاری از نتیجه کار ناامید می‌شوند؟ چرا درد یا ناراحتی کمر پس از تمرین تا این حد شایع است؟

ستون فقرات را مانند یک میله پرچم چندبخشی تصور کنید. عضلات بلند و سطحی تنه شبیه کابل‌های مهاری هستند که میله پرچم را متعادل نگه می‌دارند. این عضلات بزرگ که به سطح خارجی بدن نزدیک‌ترند، نسبت به عضلات عمقی فاصله بیشتری را طی می‌کنند و امکان حرکاتی با دامنه حرکتی (Range of Motion) بزرگ‌تر، مانند قوس‌دادن پشت یا خم‌کردن ستون فقرات، را فراهم می‌سازند. عضلات کوچک ستون فقرات که در عمق بیشتری قرار دارند، اتصالات بین هر بخش این میله را حمایت می‌کنند. این عضلات تثبیت‌کننده که عضلات مرکزی (Core Muscles) نیز نامیده می‌شوند، عضلات عمقی شکم و ناحیه کمر هستند که ثبات ستون فقرات را فراهم می‌کنند. اگر این عضلات عمقی مؤثر عمل نکنند، «میله پرچم» ناپایدار می‌شود. مهم‌تر از همه، اگر این عضلات عمقی ظرفیت استقامتی لازم برای انجام وظیفه خود، یعنی حمایت از ستون فقرات، را نداشته باشند، ممکن است عضلات دیگر برای جبران وارد عمل شوند و وظایفی را بر عهده بگیرند که اساساً برای آنها طراحی نشده‌اند.

روش‌های قدیمی تمرین شکم معمولاً بدن را در یک جهت یا الگوی ثابت به تمرین وادار می‌کنند. اما چنین حرکاتی چندان کارکردی نیستند: در حرکات روزمره، بدن ما به جلو خم می‌شود، به عقب باز می‌شود، می‌چرخد و به طرفین خم می‌شود؛ اندام‌ها نیز به داخل و خارج می‌چرخند، از خط میانی بدن عبور می‌کنند و از آن دور می‌شوند. تمرین‌های سنتی عمدتاً لایه بیرونی بدن را تقویت می‌کنند؛ برای مثال، عضله راست شکمی (Rectus Abdominis)، عضله‌ای سطحی است که به صورت عمودی در جلوی شکم امتداد دارد. وظیفه عضله راست شکمی خم‌کردن تنه است، اما این عضله هنگام نشستن یا ایستادن به‌طور مستقیم از ستون فقرات حمایت نمی‌کند و مستقیماً هم در بهبود یا پیشگیری از کمردرد نقش ندارد.

یکی دیگر از نقاط ابهام در روش‌های سنتی تمرین شکم به عضله خم‌کننده ران (Hip Flexor) موسوم به پسواس (Psoas) مربوط می‌شود؛ عضله‌ای بلند و نیرومند که از بخش‌های استخوانی مهره‌های پایین ستون فقرات آغاز می‌شود، از جلوی لگن عبور می‌کند و به قسمت بالایی استخوان ران متصل می‌شود. این عضله بسیار عمقی معمولاً در شمار عضلات تثبیت‌کننده قرار نمی‌گیرد، زیرا وظیفه‌اش اتصال مرکز بدن به پا است، نه اتصال بخش‌های مرکزی بدن به یکدیگر. با این حال، بسیار قوی است و در تمرین‌های سنتی می‌تواند به کمک عضلات شکم بیاید. دستگاه شکمی را در نظر بگیرید که وزن بدن را روی ساعدها نگه می‌دارد و اجازه می‌دهد پاها آزادانه آویزان باشند. وقتی برای اجرای حرکت زانوها را بالا می‌آورید، سوزشی که احساس می‌کنید در خم‌کننده‌های ران، از جمله عضلات چهارسر ران (Quadriceps)، و در عضله سطحی راست شکمی است؛ نه در عضلات عمقی شکم.

همین اتفاق در درازونشست استاندارد نیز رخ می‌دهد؛ حرکتی که متأسفانه هنوز در بسیاری از مراکز ورزشی، تعداد و سرعت اجرای آن به‌عنوان معیاری برای آمادگی جسمانی استفاده می‌شود. بعضی مربیان معتقدند خم کردن زانوها یا فشردن پاشنه‌ها به مت‌هنگام درازونشست، پسواس را از کار می‌اندازد؛ اما استوارت مک‌گیل، دارای مدرک دکتری (Stuart McGill, Ph.D.) و از متخصصان برجسته تثبیت ستون فقرات و اختلالات ناحیه کمر، نشان داده است که این تصور پایه درستی ندارد. او دریافت که درازونشست با پاهای صاف، با زانوهای خم و با پاشنه‌های قرارگرفته روی مت، همگی با فعال‌سازی قابل توجه پسواس همراه‌اند و فشردگی قابل توجهی در ستون فقرات (Spinal Compression) ایجاد می‌کنند.

مک‌گیل به‌جای درازونشست، کرل‌آپ (Curl-up) را توصیه می‌کند. کرل‌آپ حرکتی بسیار کوچک‌تر است؛ در حالی که لگن ثابت می‌ماند و قوس طبیعی ناحیه کمر حفظ می‌شود، فقط بخش بالایی بدن خم می‌شود. مک‌گیل همچنین برای عضلات مایل شکم (Abdominal Obliques)، پلانک جانبی (Side Plank) یا پل جانبی (Side Bridge) را به تمرین‌های سنتی چرخاندن ستون فقرات ترجیح می‌دهد. (در پلانک جانبی و پل جانبی، فرد به پهلو قرار می‌گیرد، با آرنج یا دست از بدن حمایت می‌کند و هم‌زمان لگن را از مت بالا می‌آورد.) در ادامه کتاب با انواع مختلف تمرین پل جانبی آشنا خواهیم شد.

خلاصه نکته‌های بالا این است: وقتی پاهای خود را زیر دست‌های مربی ثابت می‌کنید و با سرعت به سمت بالا جمع می‌شوید، نتیجه اصلی، خم‌کننده‌های ران قوی است، نه عضلات عمقی شکم قوی. تکرارهای زیاد با سرعت بالا می‌تواند ناحیه کمر را تحت فشار فشاری قرار دهد و کمردرد را تشدید کند. خم‌کننده‌های ران قوی و کوتاه‌شده می‌توانند کمر را به سمت قوس بیشتر بکشند. کرانچ‌های سریع نیز ممکن است باعث کشیدگی عضلات گردن و کوزکردن شانه‌ها شوند و در نتیجه گردن درد ایجاد کنند.

آموختن از تازه‌ترین پژوهش‌ها

متخصصان حوزه توان‌بخشی مدتی است می‌دانند که یک مرکز شکمی قوی از ستون فقرات محافظت می‌کند، اما تا همین اواخر کاملاً مطمئن نبودند این فرایند دقیقاً چگونه رخ می‌دهد. ریک جمت (Rick Jemmett) در کتاب قابل فهم خود با عنوان «تثبیت ستون فقرات: علم نوین کمردرد» (Spinal Stabilization: The New Science of Back Pain) نقش حیاتی عمیق‌ترین عضله شکم در ستون فقرات را توضیح می‌دهد. عضله عرضی شکم (Transversus Abdominis) از طریق فاشیا (Fascia) مستقیماً به ستون مهره‌ها متصل می‌شود و از این راه می‌تواند «هر یک از مهره‌های ناحیه کمر را تثبیت کند و از حرکات بیش از حد لغزشی و کج‌شدن جلوگیری کند».

جمت تازه‌ترین پژوهش‌های انجام‌شده در کانادا، ایالات متحده، ژاپن و استرالیا را مرور می‌کند و به این نتیجه می‌رسد که عضلات مختلف ستون فقرات وظایف متفاوتی دارند. عمیق‌ترین لایه از عضلات کوچک ستون فقرات و رباط‌هایی تشکیل شده است که ستون فقرات را پایدار می‌کنند و مانند «حسگرهای وضعیت» عمل می‌کنند و

اطلاعات حیاتی درباره وضعیت مفاصل مهره‌ها را به مغز می‌رسانند. لایه بعدی، تثبیت‌کننده‌ها هستند: عضلات عمقی شکم، شامل عرضی شکم و مایل داخلی شکم (Internal Oblique)، و عضلات پشت، شامل مولتی‌فیدوس (Multifidus) و مربع کمری (Quadratus Lumborum). وظیفه آنها تثبیت ناحیه کمر و ستون فقرات و کمک به حفظ این نواحی در وضعیت بدون درد است. در نهایت، لایه بیرونی یا سطحی از عضلات بزرگی مانند راست شکمی، راست‌کننده ستون فقرات (Erector Spinae) و مایل خارجی شکم (External Oblique) تشکیل می‌شود که حرکات نیرومندی مانند خم کردن و بازکردن ستون فقرات را ایجاد می‌کنند. زمانی می‌توان حرکات لایه بیرونی را با ایمنی اجرا کرد که تثبیت‌کننده‌ها پایه‌ای محکم فراهم کرده باشند.

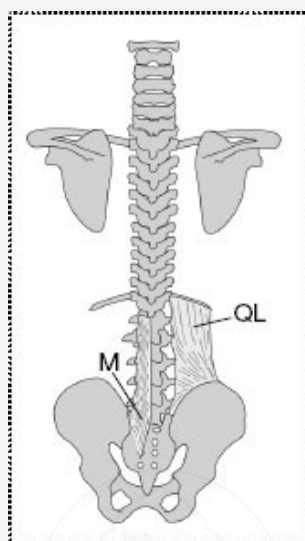
روش‌های مرسوم تقویت عضلات شکم و پشت، بیش از اندازه بر عضلات بزرگ تنه تأکید می‌کنند و به تعبیر جمت، «ورزشکاران و بیماران فیزیوتراپی را از نظر جسمانی برای کار یا فعالیت ورزشی‌شان آماده نمی‌کنند».

یک گروه پژوهشی در دانشگاه کوئینزلند استرالیا در سال‌های اخیر به دلیل این ادعا توجه زیادی جلب کرده است که توانایی فرد برای یافتن و حفظ درگیری عمقی عضلات شکم می‌تواند به کاهش قابل توجه کمردرد منجر شود. پژوهشگران، کارولین ریچاردسون (Carolyn Richardson)، گوندولن جول (Gwendolen Jull)، پل هاجز (Paul Hodges) و جولی هایدز (Julie Hides)، نتیجه می‌گیرند که اگر دیواره شکم هنگام حرکت به بیرون برجسته شود، احتمال دارد عضله عمقی عرضی شکم از کار افتاده و «انقباض شبیه کرس» خود را از دست داده باشد. این انقباض با افزایش سفتی ستون فقرات کمری، ثبات لگن و ناحیه کمر را افزایش می‌دهد و در صورت وجود بخش‌های آسیب‌دیده در پشت، از آنها محافظت می‌کند. منظور از سفتی ستون فقرات کمری هنگام تمرین، کاهش انعطاف‌پذیری مفاصل نیست؛ بلکه ستونی است که ظرفیت حرکت کامل را دارد و در عین حال محکم و در راستای صحیح باقی می‌ماند.

استوارت مک‌گیل بر پرورش استقامت عضلانی به عنوان منطقی‌ترین رویکرد برای تثبیت ناحیه کمر تأکید می‌کند. برای افزایش استقامت تثبیت‌کننده‌ها، او پیشنهاد می‌کند انقباض‌های ایزومتریک (Isometric Contractions)، یعنی نگه داشتن انقباض بدون حرکت بدن، به تمرین افزوده شوند؛ در حالی که عضلات شکم فعال یا «بریس شده» (Braced) هستند و بدن در وضعیت ستون فقرات خنثی (Neutral Spine) قرار دارد. (ستون فقرات خنثی وضعیتی است که قوس‌های طبیعی ستون فقرات را بدون صاف کردن یا اغراق کردن آنها حفظ می‌کند). مک‌گیل چه هنگام کار با بیماران توان‌بخشی و چه با ورزشکاران سطح بالا، بر «محافظت از ستون فقرات» و «نهادینه کردن مداوم» الگوهای سالم حرکتی و الگوهای حرکت تأکید دارد.

این پژوهش‌های جدید برای مربیان و شاگردان به یک اندازه مهم‌اند، زیرا همپوشانی زیادی میان دنیای توان‌بخشی و تناسب اندام وجود دارد. درک روشن از نحوه کار ناحیه کمر و عضلات شکم برای هر کسی که برنامه تمرینی طراحی می‌کند یا در آن شرکت دارد، ضروری است. با گسترش این اطلاعات در دنیای تناسب اندام، مربیان و مدرسان بیشتری تکنیک‌های «بریس کردن» یا «آماده‌سازی» عضلات شکم و «حرکت از مرکز بدن» را

آموزش می‌دهند. با این حال، شاگردان و مربیان باید دوچندان مطمئن شوند که عضلات درست را هدف گرفته‌اند. یک فرد معمولی یا ورزشکار چگونه می‌تواند میان عضله عمقی و سطحی تفاوت بگذارد؟ اگر درگیری درست برقرار شود چه حسی خواهد داشت؟ و پس از یافتن و تمرین یک عضله عمقی، چگونه می‌توان آن را در یک الگوی حرکتی سالم ادغام کرد؟



ترجمه برچسب‌های تصویر: M = مولتی‌فیدوس؛ QL = مربع کمری

عضلات عمقی پشت

استوارت مک‌گیل، دارای مدرک دکتری، و همکارانش معتقدند همه عضلات تنه تا حدی در تثبیت نقش دارند؛ با این حال، مولتی‌فیدوس و مربع کمری به‌عنوان تثبیت‌کننده‌های اصلی پشت شناخته شده‌اند. مولتی‌فیدوس که از عمقی‌ترین عضلات بازکننده پشت است، از دسته‌های کوچک عضلانی تشکیل می‌شود که از یک مهره به مهره دیگر امتداد دارند. نشان داده شده است که مولتی‌فیدوس به انقباض عضله عرضی شکم کمک می‌کند و برعکس، عرضی شکم نیز به انقباض مولتی‌فیدوس یاری می‌رساند. مربع کمری هر مهره ناحیه کمر را به دنده‌ها و لبه بالایی بخش پشتی لگن متصل می‌کند. انقباض این عضله باعث خم‌شدن جانبی ستون فقرات کمری و قفسه سینه می‌شود.

مرکز قدرت پیلاتس

در جریان جنگ جهانی اول، جوزف اچ. پیلاتس (Joseph H. Pilates)، متولد آلمان (1880-1967)، مجموعه‌ای از تمرین‌ها را طراحی کرد تا به افراد برای غلبه بر آسیب‌ها و مشکلات وضعیتی کمک کند. بنیان‌گذار روش پیلاتس (Pilates Method) در آماده‌سازی جسمانی، که امروزه بسیار شناخته شده است، به پژوهش‌هایی که امروز در اختیار ماست دسترسی نداشت، اما نظریه‌های او درباره حرکت بسیار جلوتر از زمان خود بود. او ناحیه

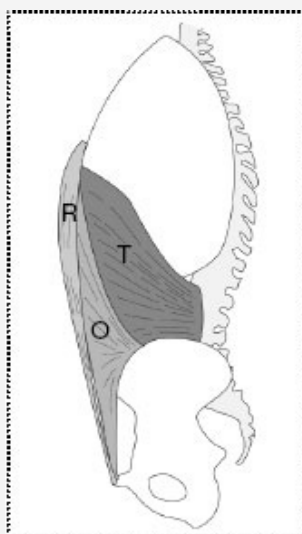
شکم را همراه با عضلات عمقی ستون فقرات، «مرکز قدرت» (Powerhouse) بدن می‌دانش. از دید او، مرکز قدرت یا «کمر بند نیرو» ناحیه میان دنده‌های پایینی و لگن بود؛ منطقه‌ای که شکم را به ناحیه کمر و باسن پیوند می‌دهد. برای پیلاتس، که علاوه بر نظام‌های تمرینی غربی، یوگا و مراقبه زن را نیز مطالعه کرده بود، این کمر بند حلقه‌ای از عضلات حمایتی شکم و ستون فقرات، همان قدر که یک مرکز جسمانی و مرتبط با نیروی جاذبه بود، مرکزی ذهنی و معنوی نیز محسوب می‌شد.

یکی از اصول بنیادی روش تحسین‌شده پیلاتس این است که مرکز قدرت، مرکز همه حرکات است: هرچه مرکز قدرت قوی‌تر باشد، حرکت نیرومندتر و کارآمدتر خواهد بود. بنابراین، پیش از هر تمرین پیلاتس، با کشیدن ملایم ناف به داخل و درگیرکردن عضلات عمقی مرکز بدن، عضلات مرکزی فعال می‌شوند. (به کادر «عضلات تثبیت‌کننده مرکزی» در صفحه 9 نسخه اصلی مراجعه کنید.) هدف این است که بخش میانی بدن بی‌حرکت و پایدار بماند، در حالی که حرکات دقیق دست‌ها و پاها اجرا می‌شوند.

با این حال، مهم است میان حرکات زندگی روزمره و حرکات آگاهانه‌ای که از مرکز قدرت آغاز می‌شوند تفاوت قائل شویم. در زندگی روزانه نمی‌خواهیم عضلات شکم لحظه‌به‌لحظه در انقباضی سفت و مزمز باقی بمانند، زیرا این وضعیت با حرکت پمپ‌مانند و رو به پایین دیافراگم (Diaphragm) تداخل ایجاد می‌کند. فعال‌سازی عضلات مرکزی باید فقط به‌عنوان بخشی از تمرین و برنامه آمادگی جسمانی، یا پیش از بلندکردن یک بار، رخ دهد؛ نه به‌عنوان شیوه همیشگی زندگی.

سه عضله شکمی، یعنی راست شکمی، عضلات مایل خارجی و داخلی و عرضی شکم که نقش کلیدی را بر عهده دارد، همراه با عضلات ستون فقرات، که مهم‌ترین آنها مولتی‌فیدوس و مربع کمری هستند، مرکز قدرت را می‌سازند. امروزه تمرین‌کنندگان پیلاتس کف لگن (Pelvic Floor) را نیز بخشی از مرکز قدرت می‌دانند، زیرا این مجموعه تسمه‌مانند از عضلات و رباط‌ها از طریق دستگاه عصبی با عضلات عمقی شکم ارتباط دارد. کف لگن که در پایین لگن قرار گرفته است از عضلاتی تشکیل می‌شود که برای کنترل جریان ادرار و دفع مواد جامد از بدن به کار می‌روند. تقویت عضلات کف لگن هم برای مردان و هم برای زنان مهم است و در بخش «مبانی عضلات شکم روی توپ» بیشتر درباره آن صحبت خواهد شد.

بسیاری از افراد در حوزه‌های تناسب اندام و توان‌بخشی معتقدند تمرین‌کردن از مرکز قدرت یا مرکز عمقی بدن، مؤثرترین و ایمن‌ترین روش برای تمرین‌دادن بدن است. من هنگام کار با در نظر گرفتن این اصل کلیدی، نتایج بسیار مطلوبی دیده‌ام. به همین دلیل رویکرد پیلاتس را برای Abs on the Ball انتخاب کرده‌ام، هرچند منشأ برخی تمرین‌های ارائه‌شده در این کتاب، خود پیلاتس نیست. روش پیلاتس با تازه‌ترین پژوهش‌ها در توان‌بخشی و آماده‌سازی جسمانی پشتیبانی می‌شود و پزشکان، فیزیوتراپیست‌ها و دیگر متخصصان در سراسر جهان آن را بسیار توصیه می‌کنند.



ترجمه برچسب‌های تصویر: R = راست شکمی؛ T = عرضی شکم؛ O = عضلات مایل شکم

عضلات شکم

عضله عرضی شکم عمیق‌ترین چهار عضله شکم است. این عضله به صورت افقی دور کمر می‌پیچد و با باریک‌کردن دیواره شکم، ستون فقرات کمری را تثبیت می‌کند. این عضله در سال‌های اخیر به دلیل ارتباطش با پیشگیری از کمردرد توجه زیادی جلب کرده است. پس از آن عضلات مایل داخلی و خارجی قرار دارند. این عضلات کرست طبیعی بدن‌اند و مسئول خم‌شدن جانبی و چرخاندن ستون فقرات هستند. در نهایت، عضله بلند و سطحی راست شکمی از استخوان عانه تا بخش پایینی جناغ و غضروف‌های دنده‌ای پایینی امتداد دارد. این عضله مسئول خم‌کردن تنه است و شکم را نیز صاف می‌کند.

توپ؛ همراه ایده‌آل

استفاده از رویکرد پیلاتس فقط یکی از عواملی است که Abs on the Ball را تا این اندازه منحصر به فرد می‌کند. عامل دیگر این است که برای مؤثرتر کردن تمرین خود از توپ استفاده خواهید کرد.

راز موفقیت توپ در برجسته‌ترین ویژگی آن، یعنی شکل کروی‌اش، نهفته است. برخلاف هر مت یا دستگاهی، توپ سطحی متحرک است. ناپایداری توپ عضلات خفته را «راه می‌اندازد» و هم فیبرهای عضلانی عمقی و هم سطحی را به کار می‌گیرد. پل چک (Paul Chek)، متخصص شناخته‌شده بین‌المللی در تمرین و مراقبت از ستون فقرات و مشهور به کار پیشگامانه‌اش در آماده‌سازی ورزشکاران با توپ‌های تمرینی، توضیح می‌دهد که چگونه ناپایداری توپ رفلکس‌های بدن را به چالش می‌کشد، به طوری که بدن «از سر ضرورت مطلق» شروع به فعال کردن عضلات تثبیت‌کننده می‌کند. استوارت مک‌گیل دریافت که اجرای کرل‌آپ روی توپ در حالی که پاها روی زمین‌اند،

فعال سازی عضلات شکم را در مقایسه با کرل آپ روی سطح ثابت تقریباً دو برابر می کند. تلاش برای کار روی سطح متحرک، نیاز بسیار بیشتری از سامانه حرکتی (Motor System) طلب می کند. تمرین با توپ به تمرکز کامل نیاز دارد؛ در حالی که عضلات مرکزی شکم را تقویت می کند، همزمان عضلات عمقی پشت، لگن، پاها و دست ها را نیز تمرین می دهد.

استفاده از دامنه کامل حرکت، روشی بسیار متعادل تر و مفیدتر برای تمرین عضلات شکم است. هنگام کار روی یک سطح گرد، تمرکز شما بر کشیده شدن عضلات شکم خواهد بود، نه فقط کوتاه کردن آنها با عبور سریع از مجموعه ای از کرانچ های تند و پر قدرت. احساس خواهید کرد که انقباض اکسنتریک یا طولانی شونده (Eccentric Contraction) به همان اندازه «جمع شدن به بالا» یا انقباض کانسنتریک یا کوتاه شونده (Concentric Contraction) اهمیت دارد. در واقع، انقباض اکسنتریک، یعنی حالتی که هنگام بازگرداندن کنترل شده بدن به وضعیت شروع روی توپ یا مت از عضلات مانند ترمز استفاده می کنید، کار بیشتری از عضلات می طلبد. در برخی موارد، بدن را بدون حرکت در یک وضعیت نگه می داریم و بدون تغییر طول عضله، تنش آن را افزایش می دهیم. به این حالت انقباض ایزومتریک گفته می شود و این نوع انقباض استقامت عضلات را افزایش می دهد.

توپ شما را وادار می کند سرعت اجرای تمرین را کاهش دهید؛ در نتیجه فرصت دارید هنگام توجه به نحوه اجرای حرکت، عضلات درست را فعال کنید. در برخی تمرین ها از توپ بسیار نرم 9 اینچی به نام اوربال (Overball) استفاده خواهیم کرد. این توپ کوچک برای حفظ هم راستایی (Alignment) پاها بسیار مفید است. فشار ملایم روی توپ کوچک، عضلات داخل ران را فعال می کند و به بیشتر افراد کمک می کند عضلات کف لگن را که در پایین ناحیه شکم قرار دارند پیدا کنند. توپ کوچک به اندازه ای سفت است که مقاومت ایجاد کند و در عین حال آن قدر نرم است که به تغییرات وزن پاسخ دهد. همچنین از توپ کوچک برای معلق نگه داشتن لگن بالای مت، حمایت از ناحیه کمر در وضعیت صحیح و کاهش فشار روی گردن در هنگام تقویت عضلات شکم، باسن و ران ها استفاده خواهیم کرد.

توپ چه کوچک باشد و چه بزرگ، عضلات شکم شما را فعال و درگیر نگه می دارد. این وسیله با جابه جایی تمرکز میان بخش بالایی و پایینی عضلات شکم به متعادل شدن تمرین کمک می کند و عضلات مایل شکم و مربع کمری را تمرین می دهد؛ عضلاتی متقاطع که به فرم دادن کمر کمک می کنند و امکان چرخش و خم شدن جانبی ستون فقرات را فراهم می سازند. همچنین برای تمرین عضلات عمقی پشت، در وضعیت دمر (Prone؛ روی شکم) تمرین خواهیم کرد و برای تمرین عضلات مسئول خم شدن جانبی و چرخش، به پهلو تمرین می کنیم. این تمرین های غیرمعمول و متنوع که برای ساختن قدرت فوق العاده عضلات شکم و کمر سالم طراحی شده اند باید لذت ایجاد کنند، نه درد. اما پیش از شروع، مبانی را با دقت مطالعه کنید و مرتب به آنها بازگردید تا تمرین ها را به درستی درک کنید و آنها را ایمن و مؤثر اجرا نمایید.

2

مبانی عضلات شکم روی توپ

تمرین‌های بنیادی (Fundamental Exercises) که در ابتدای هر یک از فصل‌های تمرینی بعدی آمده‌اند، برای عملی کردن مفاهیمی طراحی شده‌اند که در ادامه این فصل توضیح داده می‌شوند. همان‌طور که پیش‌تر گفته شد، برای بیشتر افراد، حتی ورزشکاران باتجربه، لازم است پیش از ورود به تمرین‌های دشوارتر، ابتدا عضلات عمقی پشت و شکم را جداگانه شناسایی و تمرین دهند. برای این کار از حرکات کوچک استفاده می‌کنیم که بدن را به شکلی ایمن و کارکردی دوباره برنامه‌ریزی می‌کنند. این، اساس تمرین‌های بنیادی است. آگاهی تازه و قدرت مرکزی‌ای که از طریق این تمرین‌ها شکل می‌گیرد، سپس در تمرین‌های پایه، متوسط و پیشرفته «عضلات شکم روی توپ» ادغام می‌شود. مطالعه این مفاهیم کلیدی و تمرین کردن حرکات بنیادی ابتدای هر فصل تمرینی را نادیده نگیرید.

تنفس: نقطه شروعی حیاتی

دم را از راه بینی انجام می‌دهیم و بازدم را از راه دهان. هنگام بازدم مطمئن شوید ناف به آرامی به داخل کشیده شده و عضلات شکم فعال‌اند.

هدف ما این است که نفس را نه به سمت شکم یا بخش بالایی قفسه سینه، بلکه به پشت قفسه سینه هدایت کنیم. شاگردان بارها از من می‌پرسند چرا در شکم نفس نمی‌کشیم. در زندگی روزمره نمی‌خواهیم عضلات شکم به‌طور مزمن و دائمی در انقباض سفت باقی بمانند. با این حال، وقتی حرکت را از مرکز شکم یا هسته حمایتی درونی که «مرکز قدرت» (Powerhouse) نامیده می‌شود آغاز می‌کنیم، باید مطمئن شویم عضلات عمقی مرکز بدن کاملاً درگیر شده‌اند تا از ناحیه کمر محافظت کنند. نوع تنفسی که در اینجا تمرین می‌کنیم، تنفس قفسه سینه یا تنفس دیافراگمی (Diaphragmatic Breathing) است. دیافراگم (Diaphragm) عضله‌ای گنبدی‌شکل برای تنفس است که به عضلات تثبیت‌کننده در حمایت از ستون فقرات کمک می‌کند. هنگام دم ممکن است شکم اندکی

بالا بیاید. با این حال، هنگام بازدم مطمئن شوید ناف به داخل کشیده می‌شود تا عضله عرضی شکم (Transversus Abdominis) و عضلات مایل شکم بتوانند پیرامون ستون فقرات سفت شوند. بازدم باید آرام و کامل باشد و به شما کمک کند درگیری عضلات شکم را پیدا کنید.

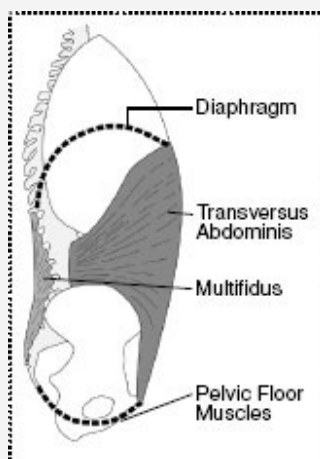
هر تمرین در این کتاب یک الگوی تنفسی همراه دارد. این الگوها انعطاف‌پذیرند و می‌توان آنها را متناسب با نیاز هر فرد تغییر داد. قاعده کلی این است: برای آماده‌شدن دم بگیرید و هم‌زمان بدن را بررسی کنید تا از هم‌راستایی (Alignment) مناسب مطمئن شوید؛ هنگام واردکردن نیرو بازدم کنید. مهم‌تر از همه، نفس را به زور انجام ندهید و آن را حبس نکنید.

بازیگر کلیدی: عضله عرضی شکم

سه انگشت بلندتر دست خود را حدود 1 اینچ داخل استخوان‌های لگن قرار دهید، عمیق فشار دهید و سرفه کنید. عضله‌ای که احساس می‌کنید همان عضله عرضی شکم است. در انقباض صحیح، هنگامی که دیواره شکم باریک می‌شود، زیر نوک انگشتان خود تنش را احساس خواهید کرد.

عضله عرضی شکم عمیق‌ترین و مهم‌ترین عضله شکم است. این عضله مانند یک کرست به صورت افقی دور کمر می‌پیچد و با باریک‌کردن دیواره شکم، ناحیه کمر را تثبیت می‌کند. حالا که محل این عضله را پیدا کرده‌اید، هنگام انجام تمرین‌ها گهگاه انگشتان خود را در همین نقطه قرار دهید تا مطمئن شوید عضله در حال کارکردن است. این عضله در عمق قرار دارد؛ بنابراین برای احساس آن باید به اندازه کافی عمیق فشار دهید. به یاد داشته باشید که وقتی عضله عرضی شکم به درستی درگیر می‌شود، دیواره شکم باریک‌تر می‌شود. اگر نوک انگشتانتان به بیرون رانده شود یا شکم برآمده و بیرون‌زده شود، یعنی درگیری عمقی را از دست داده‌اید.

تمرین‌های بنیادی ابتدای هر فصل تمرینی به جداکردن و تمرین عضله عرضی شکم کمک می‌کنند. مرتب به این اصول بنیادی برگردید و در فواصل منظم دوباره بررسی کنید که انقباض را به درستی انجام می‌دهید. اگر هنوز در یافتن عضله عرضی شکم مشکل دارید، ممکن است لازم باشد با یک فیزیوتراپیست واجد صلاحیت یا مربی باتجربه پیلاتس که در توان‌بخشی آموزش دیده است کار کنید تا برای نخستین بار به شما در شناسایی این عضله کمک کند. فراموش نکنید برای این کار از تنفس خود کمک بگیرید. پس از یافتن عضله صحیح، تا حد امکان پیش از افزودن حرکت دست‌ها و پاها، تلاش کنید انقباض عمقی را حفظ کنید.



ترجمه برچسب‌های تصویر: دیافراگم؛ عضله عرضی شکم؛ مولتی‌فیدوس؛ عضلات کف لگن

عضلات تثبیت‌کننده مرکزی

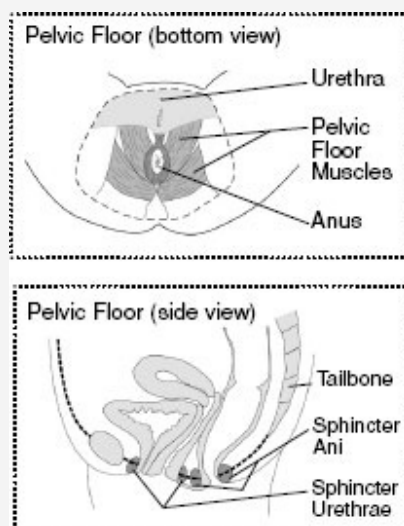
عضلات تثبیت‌کننده یا «مرکزی» با افزایش سفتی ستون فقرات کمری (Lumbar Spine) و محافظت از بخش‌های آسیب‌دیده پشت، در صورت وجود، از لگن و ناحیه کمر حمایت می‌کنند. متخصصان استرالیایی تثبیت ستون فقرات، این عضلات را به صورت یک استوانه سه‌بعدی توصیف می‌کنند. در جلو و طرفین این استوانه، عضله عمقی عرضی شکم قرار دارد؛ در دیواره پشتی، عضلات مولتی‌فیدوس (Multifidus) قرار گرفته‌اند. کف استوانه را عضلات کف لگن تشکیل می‌دهند و سقف آن دیافراگم است؛ عضله تنفسی گنبدی‌شکل. ثبات ناحیه کمر به قوی‌بودن و همکاری این عضلات مرکزی بستگی دارد تا شکم و ستون فقرات را به یک استوانه محکم تبدیل کنند.

اتصال ناف به ستون فقرات

با استفاده از ناف، بخش پایینی شکم را به آرامی به سمت ستون فقرات بکشید. به باریک‌کردن کمر فکر کنید، نه صرفاً صاف‌کردن آن. اتصال ناف به ستون فقرات با فعال‌کردن عضلات عمقی شکم، از ستون فقرات محافظت می‌کند و شکم را به داخل می‌کشد.

لین رابینسون (Lynne Robinson)، نویسنده شناخته‌شده پیلاتس، می‌نویسد: «زیپ کن و تو بکش.» تصور کنید عضلات را از استخوان عانه تا ناف، مانند زمانی که می‌خواهید شلوار جینی را که خیلی تنگ است ببندید، زیپ می‌کنید. واژه‌های کلیدی او در اینجا «از استخوان عانه تا ناف» هستند. پایین را در نظر بگیرید. صرفاً شکم را به داخل نکشید، زیرا برای بیشتر افراد این کار به معنای توکشدن قفسه سینه و بخش بالایی شکم است. به این فکر

کنید که قسمت پایین شکم، یعنی ناحیه میان ناف و استخوان عانه، به آرامی به داخل کشیده شود. کمر را باریک کنید، نه اینکه فقط آن را صاف کنید. به یاد داشته باشید که این تنفس، یعنی بازدم، است که به فعال کردن عضلات عمقی شکم کمک می‌کند.



نمای پایین: مجرای ادرار، عضلات کف لگن، مقعد. نمای جانبی: دنبالچه، اسفنکتر مقعد، اسفنکتر مجرای ادرار.

عضلات کف لگن

عضلات کف لگن در پایین لگن قرار دارند و مجموعه‌ای تسمه‌مانند از عضلات و رباط‌ها هستند که از دنبالچه و استخوان‌های نشیمنگاهی تا استخوان عانه امتداد می‌یابند و اندام‌های داخلی را درون لگن نگه می‌دارند. این عضلات از طریق دستگاه عصبی با عضلات عمقی شکم ارتباط دارند. سفت کردن کف لگن به زنان و مردان کمک می‌کند درگیری عمقی عضلات شکم را پیدا کنند.

کف لگن: «آسانسور» در پایین مرکز قدرت

منقبض کردن کف لگن راهی مطمئن برای فعال کردن عضلات عمقی شکم در زنان و مردان است، زیرا میان کف لگن و عضله عرضی شکم ارتباط عصبی وجود دارد.

عضلات کف لگن که در پایین لگن قرار دارند، هنگام کنترل جریان ادرار و دیگر مواد دفعی بدن فعال می‌شوند. این مجموعه تسمه‌مانند از عضلات و رباط‌ها که دنبالچه و استخوان‌های نشیمنگاهی را به استخوان عانه متصل می‌کند، اندام‌های داخلی را درون لگن نگه می‌دارد. این عضلات از طریق دستگاه عصبی با عضلات عمقی شکم

ارتباط دارند. انقباض‌های کف لگن ممکن است برای برخی افراد با نام تمرین‌های کگل (Kegel Exercises) آشنا باشد؛ تمرین‌هایی که برای تقویت کف لگن به زنان پیش و پس از زایمان داده می‌شوند. سفت کردن کف لگن به زنان و مردان کمک می‌کند درگیری عمقی عضلات شکم را پیدا کنند.

یک آسانسور را تصور کنید که به سمت بالا حرکت می‌کند و برای کل ناحیه شکم حمایت ایجاد می‌کند. از توپ بزرگ و کوچک استفاده خواهیم کرد تا یاد بگیریم چگونه این «آسانسور» کف لگن را فعال کنیم و عضلات عمقی مرکز قدرت را درگیر سازیم.

لگن خنثی

لگن خنثی (Neutral Pelvis) وضعیتی است که قوس طبیعی ناحیه کمر را حفظ می‌کند و لگن را در ایمن‌ترین و کم‌فشارترین موقعیت قرار می‌دهد.

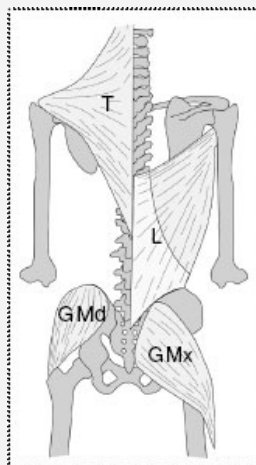
به پشت روی مت دراز بکشید و سعی کنید یک دست را زیر ناحیه کمر ببرید. در بیشتر فرم‌های بدنی باید بتوانید انگشتان خود را به آرامی در فضای میان مت و پشتتان وارد کنید. بهتر است این فضا کوچک باشد، نه باز و زیاد. بعضی افراد ممکن است لازم باشد لگن را اندکی به سمت بالا متمایل کنند تا زمانی که بتوانند عضلات شکم را جداگانه فعال و کنترل کنند و لگن خنثی را حفظ کنند.

در بخش تمرینی کتاب یاد می‌گیریم چگونه لگن خنثی را به‌طور مداوم پیدا کنیم و سپس هنگام افزودن حرکت آن را حفظ کنیم. چرا تا این حد به قوس طبیعی ناحیه کمر اهمیت می‌دهیم؟ لگن خنثی، لگن را در بهترین وضعیت جذب ضربه قرار می‌دهد و به ایجاد انقباض عمقی عضله عرضی شکم که کمر را باریک می‌کند کمک می‌کند. وقتی به پشت و در وضعیت لگن خنثی دراز کشیده‌اید، دو استخوان جلوی لگن و استخوان عانه در یک صفحه قرار دارند. میزان دقیق قوس در لگن خنثی ممکن است از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد.

یکی از راه‌های یافتن ستون فقرات خنثی (Neutral Spine) این است که روی توپ بنشینید و 3 بار بالا و پایین بروید. بدن معمولاً با کشیده شدن به سمت وضعیت بدنی مطلوب واکنش نشان می‌دهد. چه هنگام نشستن روی توپ و چه هنگام دراز کشیدن روی مت، قوس ناحیه کمر را صاف نکنید و در آن اغراق هم نکنید. هدف ما صرفاً کارکردن با قوس طبیعی بدن است.

یک استثنا برای وضعیت لگن خنثی وجود دارد؛ استثنایی که بیشتر مربیان و تمرین‌کنندگان پیلاتس آن را می‌پذیرند. هنگام دراز کشیدن روی مت و کشیدن پاها به سمت هوا، ممکن است مطلوب باشد که ناحیه کمر روی مت صاف شود. در برخی تمرین‌های پیشرفته شکم، اگر ناحیه کمر به‌طور مطمئن روی مت ثابت نشده باشد و در عوض هنگام بیرون زدن شکم اجازه داده شود به سمت بالا قوس بردارد، ممکن است برای کمر خطر ایجاد شود. در

هر دو حالت، کمر را با فشار به سمت پایین هل ندهید، به گونه‌ای که عضلات باسن یا لگن سفت شوند. هنگامی که ناحیه کمر به سمت پایین کشیده و بلند می‌شود، استخوان خاجی (Sacrum)، یعنی 5 مهره جوش خورده در قاعده ستون فقرات، باید همیشه با مت در تماس بماند و باسن نباید از زمین بلند شود.



ترجمه برچسب‌ها: T = تراپزیوس؛ L = لاتیسیموس دورسی؛ GMd = سרینی میانی؛ GMx = سרینی بزرگ

حرکت‌دهنده‌های اصلی

لاتیسیموس دورسی (Latissimus Dorsi) عضله بزرگی است که از بخش پایین و میانی پشت منشأ می‌گیرد، دور تنه می‌پیچد و به قسمت بالایی بازوها متصل می‌شود. تراپزیوس (Trapezius)، یکی دیگر از عضلات سطحی پشت، عضله‌ای بلند و لوزی شکل است که گردن و بخش بالایی و میانی پشت را می‌پوشاند. عضلات سרینی (Gluteals) عضلات نیرومند باسن هستند.

این عضلات بزرگ که گاهی حرکت‌دهنده‌های اصلی (Prime Movers) نامیده می‌شوند، برای اعمال نیرومند و کوتاه‌مدت طراحی شده‌اند. حرکات لایه بیرونی تنها زمانی باید اضافه شوند که تثبیت‌کننده‌های عمقی پایه‌ای محکم برای آن حرکات فراهم کرده باشند. هرچه عضلات کوچک و عمقی قوی‌تر باشند، عضلات بزرگ و سطحی می‌توانند با نیروی بیشتری برای کمک به لگزدن، پریدن و پرتاب کردن کار کنند.

از درون به بیرون

ابتدا عضلات درونی را تمرین دهید، سپس لایه بیرونی را.

هدف ما این است که از درون به بیرون کار کنیم. عضله سطحی راست شکمی و عضلات بزرگ بیرونی تنه، مانند راست‌کننده ستون فقرات (Erector Spinae)، شبیه کابل‌های مهارای هستند که یک میله پرچم را متعادل نگه می‌دارند. با این حال، این عضلات عمقی هستند که از اتصالات میان هر بخش ستون فقرات حمایت می‌کنند.

هرچه عضلات کوچک و عمقی قوی‌تر باشند، عضلات بزرگ و سطحی می‌توانند با نیروی بیشتری کار کنند. اگر سامانه عضلات عمقی حمایت درونی لازم برای عضلات بیرونی را فراهم نکند، ممکن است عضلات بزرگ‌تر و سطحی برای جبران وارد عمل شوند و وظایفی را انجام دهند که برای آنها طراحی نشده‌اند.

عضلات شکم در زندگی روزمره

قدرت عضلات شکم و ناحیه کمر برای زندگی روزمره، ورزش و فعالیت‌های تفریحی ضروری است.

این کار نباید وقتی از روی توپ پایین می‌آیید متوقف شود. یاد بگیرید در تمام فعالیت‌های روزانه، مرکز قدرت را به درستی تثبیت کنید تا از آسیب پیشگیری شود. چه در باغچه زمین را بکنید، چه جسم سنگینی را بالای سر ببرید و چه کودکی را از روی زمین بلند کنید، این قدرت عضلات عمقی مرکزی شکم و پشت است که به شما امکان می‌دهد حرکات را با ایمنی انجام دهید. ناف را به آرامی به سمت ستون فقرات بکشید و حرکت را از مرکز قدرت آغاز کنید. اگر کمردرد عودکننده دارید، به فیزیوتراپیستی مراجعه کنید که با سازوکارهای تمرین عضلات عمقی شکم آشنا باشد.

کیفیت، نه کمیت

وادارکردن بدن به پیشروی بیش از حد و بیش از اندازه سریع، عضلات نادرست را فعال می‌کند و الگوهای حرکتی غلط می‌سازد.

این مفهوم پایانی شاید از همه مهم‌تر باشد. بسیاری از ما به تمرین دادن عضلات نامرئی و لایه درونی عادت نداریم. روش‌های قدیمی و آشنا تر بر تقویت عضلات بیرونی و قابل مشاهده تر تنه تمرکز دارند؛ برای نمونه لاتیسیموس دorsi، تراپزیوس و عضلات سرینی. این عضلات بزرگ گاهی حرکت‌دهنده‌های اصلی نامیده می‌شوند. تمرین لایه بیرونی زمانی می‌تواند به برنامه آمادگی جسمانی اضافه شود که تثبیت‌کننده‌های عمقی به اندازه کافی آماده شده باشند تا حمایت محکمی فراهم کنند. باید بدن و ذهن را برای این رویکرد تازه دوباره برنامه‌ریزی کنیم. با تعداد تکرار کم و شدت پایین شروع کنید. فشارآوردن بیش از حد و خیلی سریع به بدن، صرفاً عضلات نادرست را به کار می‌اندازد و الگوهای حرکتی غلط ایجاد می‌کند.

«کیفیت، نه کمیت» ترجیح‌بند تمرین‌های Abs on the Ball است. ما به دنبال کیفیت حرکتی‌ای هستیم که کنترل شده و دقیق باشد. این رویکرد ممکن است با تمرین معمول شما تفاوتی اساسی داشته باشد. همچنین ممکن است از توصیه به انجام فقط 8 تکرار یا کمتر برای هر تمرین تعجب کنید. در حالت ایده‌آل، میان تمرین‌ها توقف نمی‌کنیم؛ در عوض، با تکنیک مناسب مستقیماً از یک تمرین به تمرین بعدی می‌رویم تا استقامت ساخته شود.

3

نکات پایانی

صرف نظر از سطح آمادگی جسمانی تان، تمرین این رویکرد جدید به تمرین عضلات شکم را با فصل 4، «تمرین‌های پایه عضلات شکم روی توپ»، آغاز کنید. وقتی سامانه درونی بدن قوی شود، ورزشکاران ماهر و افرادی که به طور جدی در باشگاه تمرین می‌کنند، از میزان پیشرفتی که در پرش‌ها، ضربات پا یا تمرین با وزنه پیدا می‌کنند شگفت‌زده خواهند شد. تمرین‌ها به گونه‌ای سازمان‌دهی شده‌اند که توالی حرکت روان باقی بماند و رشد متعادل در عضلاتی ایجاد شود که ستون فقرات را خم، باز، به طرفین خم و چرخان می‌کنند. تمرین‌های بنیادی ابتدای هر فصل تمرینی را حذف نکنید. این تمرین‌ها به خودی خود نیز بسیار مؤثرند و به شما کمک می‌کنند عضلات مناسب را شناسایی، جداگانه فعال و تقویت کنید و در عین حال بدن را در هم‌راستایی صحیح قرار دهید.

هنگامی که این تمرین‌ها را یاد می‌گیرید، ترتیب ارائه شده را رعایت کنید، حتی اگر هر بار فقط چند تمرین انجام می‌دهید. اگر از آمادگی جسمانی کافی برخوردار نیستید یا در حال بهبود از آسیب هستید، باید تعداد تمرین‌هایی را که انجام می‌دهید به تدریج افزایش دهید و در تمام مراحل مراقب حفظ تکنیک صحیح باشید. افرادی که از آسیب بهبود می‌یابند ممکن است لازم باشد توان بخشی را به جای توپ روی یک سطح ثابت آغاز کنند. برای اطمینان از مناسب بودن این تمرین‌ها برای شما با پزشک یا متخصص مراقبت سلامت خود مشورت کنید. اگر در سطح متوسط هستید و ناگهان آسیب می‌بینید یا دچار کشیدگی گردن یا درد ناحیه کمر می‌شوید، از تمرین‌های پایه «عضلات شکم روی توپ» در فصل 4 استفاده کنید تا با وجود محدودیت‌های جسمانی، بدن خود را در حرکت نگه دارید.

هر بار با یک تمرین شروع کنید. پیش از آغاز، همه دستورالعمل‌ها را بخوانید و به نکات احتیاطی و تغییرات پیشنهادی توجه کنید. پشتکار نتیجه می‌دهد. سرعت کار را کم کنید و آنچه را می‌خواهید با هر حرکت به دست آورید در ذهن مجسم کنید. درصد کمی از هنرجویان هنگام استفاده از توپ دچار حرکت زدگی (Motion Sickness) می‌شوند. اگر احساس کردید علائم آن در حال شروع است، تمرین را متوقف کنید و چند نفس عمیق

بکشید. فوراً یادداشت کنید کدام تمرین این احساس را ایجاد کرده است. دامنه آن تمرین را بسیار کوچکتر کنید یا آن را کاملاً کنار بگذارید. افرادی که از سرگیجه دورانی (Vertigo) رنج می‌برند باید تمرین با توپ را به حرکاتی محدود کنند که روی مت انجام می‌شوند و باید از پزشک خود راهنمایی بگیرند.

کارکردن روی یک توپ متحرک بدن شما را به شیوه‌های تازه‌ای به چالش می‌کشد. دستگاه عصبی روی توپ بسیار بیشتر از مت تحریک می‌شود؛ خستگی عصب‌عضلانی (Neuromuscular Fatigue) سریع‌تر ایجاد می‌شود و هماهنگی مختل می‌شود. به همین دلیل، تمرین‌های دشوارتر باید هر بار فقط یک یا دو حرکت به برنامه اضافه شوند و آن هم در بخش‌های ابتدایی تمرین، نه در انتهای آن، و فقط پس از گرم کردن بدن. گرم کردن یعنی انجام فعالیتی ملایم که واقعاً دمای عضلات را بالا ببرد. (کشش هرگز نباید به عنوان راهی برای گرم کردن بدن استفاده شود؛ پیش از کشش باید ابتدا بدن را گرم کنید.) پیش از انجام تمرین‌های «عضلات شکم روی توپ»، چند حرکت هوازی ملایم انجام دهید تا ضربان قلبتان افزایش یابد یا یک پیاده‌روی 10 دقیقه‌ای داشته باشید. همچنین می‌توانید برای گرم کردن بدن، تمرین پایه 15 دقیقه‌ای عضلات شکم را انجام دهید (به صفحه 162 مراجعه کنید).

پس از گرم شدن بدن، فقط زمانی گونه‌های دشوارتر یک تمرین را اضافه کنید که بتوانید نسخه‌های ساده‌تر را با فرم بدنی مطلوب انجام دهید. دوباره تأکید می‌کنم: خیلی زود و بیش از حد به خود فشار وارد نکنید. با شروع خستگی، هم ورزشکاران باتجربه و هم مبتدیان به قدرت بیش از حد رشد کرده عضلات لایه بیرونی تکیه می‌کنند؛ دقیقاً همان چیزی که نمی‌خواهیم رخ دهد.

ناف ما، مرکز ما

وقتی برای نخستین بار به دیگران گفتم در حال نوشتن کتاب تازه‌ای با عنوان «عضلات شکم روی توپ» هستم، دوباره به یاد آوردم که شکم برای بسیاری از ما بخشی از بدن با بار عاطفی زیاد است؛ معیاری برای احساس قدرت و آسیب‌پذیری. مردی که پشت خنده‌ای عمیق پنهان شده بود و شکمش با همان خنده می‌لرزید، با شوخی گفت که «شکمش بر او حکومت می‌کند». زنی از شهود بسیار دقیق خود صحبت کرد که آن را از مادرزادش به ارث برده بود و به او امکان می‌داد موقعیت‌ها را «با دل و روده‌اش» تشخیص دهد. حتی شنیدن واژه «شکم» باعث می‌شد بعضی افراد وضعیت بدنشان را تغییر دهند، روی صندلی کمی به جلو بیایند یا صاف‌تر بایستند.

توپ مناسب برای شما

وقتی افراد در هر سن و با هر سطح آمادگی جسمانی یک توپ می‌بینند، معمولاً مشتاق‌اند فوراً بازی یا تمرین را شروع کنند. اما پیش از این کار، لطفاً چند راهنمای کلی را در نظر بگیرید. رعایت این نکات و احتیاط‌ها می‌تواند مرز میان یک تمرین ایمن و مؤثر با تمرینی ناشیانه، بی‌اثر و حتی پرخطر باشد.

توپ‌های ورزشی ارزان قیمت‌اند و در فروشگاه‌های سلامت و تناسب‌اندام به‌طور گسترده در دسترس هستند. اما توجه داشته باشید: همه توپ‌ها کیفیت یکسانی ندارند. بعضی از آنها هم در لمس و هم از نظر بو حس یک محصول ارزان را منتقل می‌کنند. من شخصاً توپ‌های Fitball را ترجیح می‌دهم (برای اطلاعات سفارش به صفحه 189 مراجعه کنید). در آموزش و تمرین‌های شخصی خود فقط از Fitball استفاده می‌کنم، زیرا سطح بسیار مناسبی دارند؛ نه آن‌قدر لغزنده‌اند که خطرناک باشند و در عین انعطاف‌پذیری و استحکام، سنگین نیستند. مهم‌تر از همه، در برابر ترکیدن مقاوم‌اند. اگر به‌طور اتفاقی روی سنگریزه‌ای کوچک یا یک پونز بغلتند، منفجر نمی‌شوند، بلکه به تدریج باد خالی می‌کنند. Fitball‌ها حتی بوی بسیار ملایم و خوشایند وانیل دارند، نه بوی تند وینیل. این توپ‌ها فاقد لاتکس هستند و برای استفاده معمول تا وزن 1,000 پوند (455 کیلوگرم) آزمون تحمل وزن شده‌اند.

اندازه مناسب توپ موضوعی است که میان مربیان درباره آن اختلاف نظر وجود دارد و به روش تمرینی شما بستگی دارد. در «عضلات شکم روی توپ» روی توپ بالا و پایین نمی‌پریم، بنابراین به نظر من توپ 55 cm برای بیشتر افراد مناسب است، مگر اینکه قد بسیار بلندی داشته باشید. هرچه توپ بزرگ‌تر باشد، سنگین‌تر و کنترل آن دشوارتر می‌شود. به عنوان یک قاعده کلی، هنگام نشستن روی توپ زاویه خم شدن مفصل ران و زانو باید تا حد امکان نزدیک به 90 درجه باشد. این معمولاً به معنای استفاده از توپ 55 cm برای افرادی با قد 5' تا 5'8" و توپ 65 cm برای افرادی با قد 5'8" تا 6'2" است.

توپ کوچکی که در کتاب می‌بینید یک Overball نه‌اینچی است. مانند Fitball، این توپ نیز در کارخانه Ledraplastic در ایتالیا تولید می‌شود. Overball سطحی نرم، انعطاف‌پذیر و شبیه پوست دارد که به آسانی فشرده می‌شود؛ اگر توپ پرتاب شود آسیب ایجاد نمی‌کند و اگر آن را بین بدن فشار دهید کبودی به جا نمی‌گذارد. Overball توپی فوق‌سبک، ارزان و یک توپ دوم ضروری است که می‌توان آن را به جای حلقه پیلاتس یا بشکه کوچک برای حمایت یا کشش بدن و کمک به یافتن عضلات به کار برد. Overball‌ها تا وزن 440 پوند (200 کیلوگرم) آزمون تحمل وزن شده‌اند و با نی باد می‌شوند. (برای اطلاعات سفارش به صفحه 189 مراجعه کنید). توپ چی، توپ نرم کودکانه‌ای به نام Gertie Ball یا یک قطعه بزرگ فوم مربعی یا گرد نیز می‌تواند به همان اندازه مناسب باشد.

توپ سفت در برابر توپ کم‌باد

فشار هوای داخل توپ برای هنرجویان سنگین‌تر باید بیشتر از افراد سبک‌تر باشد. من شخصاً برای بیشتر تمرین‌های این کتاب، چه در توپ کوچک و چه در توپ بزرگ، توپ اندکی کم‌باد را ترجیح می‌دهم. توپ کمی کم‌باد، پاسخ‌پذیری بیشتری نسبت به بدن دارد. افزون بر راحتی، قفسه سینه و پستان‌ها را تحت فشار قرار نمی‌دهد و در ناحیه لگن فرو نمی‌رود. ماری ناوموفسکی (Mari Naumovski)، ابداع‌کننده تمرین‌های BodySpheres، برای توضیح میزان سفتی توپ از قیاسی برگرفته از نوعی رقص به نام بداهه‌پردازی تماسی

(Contact Improvisation) استفاده می‌کند. او توضیح می‌دهد که وقتی با شریکی بسیار عضلانی می‌رقصید - حالتی که شبیه یک توپ بیش‌ازحد بادشده است - احساس انتقال حرکت از میان لایه‌های مختلف بدن دشوار می‌شود.

توپ کمی نرم‌تر برای مبتدیان نیز آسان‌تر است، زیرا سطح اتکای بزرگ‌تری فراهم می‌کند. با این حال، در برخی تمرین‌های دشوارتر، توپ سفت حمایت بهتری برای اجرای صحیح تمرین ایجاد می‌کند. اگر مدت زیادی روی توپ می‌نشینید یا روی آن بالا و پایین می‌پرید، بهتر است از توپ سفت با اندازه مناسب استفاده کنید.

توپ‌ها بر اساس قطرشان (ارتفاع از سطح زمین)، نه فشار هوا، باد می‌شوند. یک خط‌کش بلند یا متر می‌تواند به شما کمک کند توپ را تا حداکثر قطر مجاز باد کنید؛ این مقدار روی خود توپ و جعبه آن درج شده است. توپ را فقط تا قطر توصیه‌شده باد کنید، نه بیشتر. Fitballها درپوش‌های بلندی دارند که بیرون‌کشیدن آنها برای خالی‌کردن باد توپ هنگام سفر آسان است. بیشتر افراد متوجه می‌شوند که تلمبه دوچرخه برای بادکردن توپ‌های بزرگ‌تر قدرت کافی ندارد. از تلمبه تشک یا قایق بادی استفاده کنید، یا در جایگاه سوخت از نازل ماشه‌ای مخروطی‌شکل کمک بگیرید. من از یک تلمبه پلاستیکی کوچک و ارزان استفاده می‌کنم که کاملاً قابل حمل است و توپ را بسیار مؤثر باد می‌کند. (برای اطلاعات سفارش به صفحه 189 مراجعه کنید).

بارداری و تمرین‌های شکم

به دلیل تأکید این کتاب بر درگیری عضلات شکم و فشرده‌شدن دیواره شکم، بسیاری از تمرین‌های آن برای زنان باردار مناسب نیستند. مگر اینکه فرد تجربه زیادی در روش پیلاتس داشته باشد، زنان باردار باید در کلاس‌های ویژه دوران بارداری شرکت کنند که تمرین‌های آن با دقت برای هر سه‌ماهه طراحی شده است.

پس از زایمان و دریافت اجازه از پزشک یا متخصص مراقبت سلامت، تمرین‌های «عضلات شکم روی توپ» را برای تقویت کف لگن و عضلات شکم بسیار مفید خواهید یافت. ضعف عضلات شکم می‌تواند مادر تازه‌زایمان‌کرده را مستعد آسیب پشت کند؛ بنابراین به محض آنکه پزشک، ماما یا پرستار متخصص اجازه داد، تمرین را آغاز کنید.

اگر زایمان با سزارین انجام شده باشد، لازم است برای شروع تمرین‌های «عضلات شکم روی توپ» دست‌کم 6 هفته صبر کنید. از آنجا که فرایند سزارین مستلزم برش از میان عضلات شکم است، ممکن است ماه‌ها طول بکشد تا دوباره احساس و کنترل مناسبی در عضلات شکم پیدا کنید. پس از مشورت با پزشک یا متخصص مراقبت سلامت، از تمرین‌های بنیادی شروع کنید و به آرامی در تمرین‌های پایه پیش بروید.

توپ کوچک در برابر توپ بزرگ

کارکردن با توپ کوچک لزوماً آسان‌تر از کار با توپ بزرگ نیست. بعضی هنرجویان توپ کوچک را ترجیح می‌دهند، زیرا با آن می‌توان بسیار دقیق کار کرد، عضلات را در سطح متفاوتی هدف گرفت و هم هنرجو و هم مربی می‌توانند بدن را واضح‌تر ببینند و وضعیت لگن و بدن را بهتر ارزیابی کنند. توپ کوچک از نظر حمل‌ونقل و نگهداری مزیت‌های آشکاری دارد و من هنگام کار با آن، به دلیل واکنش سریع‌ترش به تغییرات وزن و تنفس، کیفیتی مراقبه‌ای و حسی را تجربه کرده‌ام. با این حال، برخی تمرین‌ها فقط با توپ بزرگ قابل انجام‌اند. توپ بزرگ می‌تواند بدن را از زمین بلند کند و مقاومت بیشتری ایجاد کند و فرصت‌های بیشتری برای افزایش دامنه حرکت فراهم آورد. تسلط بر حرکات روی توپ بزرگ نیز حس موفقیت زیادی ایجاد می‌کند. بعضی تمرین‌ها با هر دو توپ کوچک و بزرگ قابل اجرا هستند، هرچند برخی حرکات مشخصاً برای یکی از این دو طراحی شده‌اند.

نکات مفید و احتیاط‌ها

با پزشک یا متخصص مراقبت سلامت خود مشورت کنید تا مطمئن شوید این تمرین‌ها برای شما مناسب‌اند. به تغییرات پیشنهادی توجه کنید و در صورت بروز هرگونه ناراحتی، تمرین را متوقف کنید. اگر تردید دارید، آن تمرین را انجام ندهید. اگر باردار هستید، کادر همین صفحه را ببینید.

علاوه بر این توصیه‌های کلی، هنگام شروع تمرین نکات زیر را نیز در نظر داشته باشید:

- «کمتر، بیشتر است.» اگر درد دارید، یعنی بیش از حد به خود فشار می‌آورید.
- در هیچ برنامه تمرینی توصیه نمی‌شود بلافاصله پس از غذا تمرین کنید؛ این موضوع در تمرین‌های «عضلات شکم روی توپ» اهمیت بیشتری دارد.
- به تدریج شروع کنید. مطمئن شوید آب آشامیدنی در دسترس دارید.
- پای برهنه بهترین تماس را با زمین ایجاد می‌کند. اگر باز هم پاهایتان می‌لغزد، از کفش یا کتانی با زیره لاستیکی استفاده کنید.
- روی مت یوگای ضدلغزش یا فرشی که سر نمی‌خورد تمرین کنید.
- مطمئن شوید فضای کافی در اطراف خود دارید.
- از پوشیدن لباس‌های گشاد خودداری کنید و موهای بلند را ببندید، زیرا ممکن است زیر توپ گیر کنند.
- مطمئن شوید محیط از منگنه، پونز یا هر جسم تیز دیگری که ممکن است به توپ آسیب بزند خالی است. هر بار پیش از استفاده، توپ را بررسی کنید. این موضوع به‌ویژه در باشگاه اهمیت دارد، جایی که ممکن است کف زمین کثیف باشد یا توپ‌های ورزشی به تجهیزات تیز برخورد کرده باشند.

- توپ را در دمای اتاق باد کنید. آن را در دماهای بسیار گرم یا سرد باد نکنید.
- توپ‌ها را تمیز نگه دارید. توپ ورزشی کثیف غیربهداشتی است و می‌تواند لغزنده شود. بیشتر توپ‌ها با یک دستمال و در صورت لزوم کمی آب و صابون به راحتی تمیز می‌شوند.
- مطمئن شوید توپی که استفاده می‌کنید در برابر ترکیدن مقاوم است. امروزه توپ‌های ارزان زیادی در بازار وجود دارند که این ویژگی ایمنی مهم را ندارند.
- از توپ‌ها در فضای باز استفاده نکنید و اجازه ندهید حیوانات با آنها بازی کنند. کودکان هرگز نباید با توپی که برایشان بیش از حد بزرگ است بدون نظارت رها شوند.
- توپ را دور از نور مستقیم خورشید و منابع مستقیم گرما نگه دارید. توپ کاملاً بادشده را داخل خودروی داغ رها نکنید.
- برای تعمیر توپ آسیب‌دیده تلاش نکنید؛ آن را دور بیندازید.

یک سخن پایانی

در بخش پایانی کتاب، برنامه‌های تمرینی شکم در سطوح پایه، متوسط و پیشرفته با مدت‌های 15 و 30 دقیقه پیدا خواهید کرد. برای داشتن عضلات شکم قوی و حفظ سلامت ناحیه کمر، سعی کنید هر روز یا یک روز در میان یکی از این برنامه‌ها را انجام دهید. با این حال، بدن نمی‌تواند فقط با تمرین‌های شکم سر کند. تمرین‌های قلبی‌عروقی و قدرتی را نیز در برنامه خود بگنجانید. انعطاف‌پذیری نیز برای سلامت پشت اهمیت دارد؛ عضلاتی که هم قوی و هم انعطاف‌پذیرند بهتر می‌توانند نیازهای فعالیت‌های روزمره و ورزشی را بدون آسیب و کشیدگی برآورده کنند. برای اطلاعات بیشتر درباره تمرین قلبی‌عروقی، تمرین قدرتی یا کشش با استفاده از توپ، به کتاب‌ها و ویدئوهای معرفی‌شده در صفحه منابع مراجعه کنید. بار دیگر تأکید می‌کنم، پیش از آغاز این برنامه یا هر برنامه تمرینی دیگری با پزشک یا متخصص مراقبت سلامت خود مشورت کنید.

4

تمرین‌های پایه عضلات شکم روی توپ

Basic Abs on the Ball

ترجمه و بازسازی فارسی - مطابق فصل 4 نسخه اصلی

تمرین‌های پایه عضلات شکم روی توپ

تمرین‌های این فصل نقطه شروع مناسبی برای همه هستند، فارغ از سطح آمادگی جسمانی یا سابقه تمرین. تمرین‌های ملایم اما مؤثر این بخش برای افزایش استقامت عضلات شکم، بخش داخلی ران، باسن و پشت طراحی شده‌اند و در برخی موارد می‌توانند به کاهش درد متوسط ناحیه پایین کمر کمک کنند.

به «تمرین‌های بنیادی» توجه ویژه داشته باشید. این تمرین‌ها وضعیت لگن خنثی و جایگاه صحیح سر را به شما می‌آموزند و نشان می‌دهند چگونه عضله عرضی شکم و عضلات کف لگن را به‌طور مجزا فعال و تمرین دهید. از بعضی جهات، تمرین‌های بنیادی دشوارترین تمرین‌ها هستند؛ نه از نظر قدرت جسمانی، بلکه به این دلیل که اجرای چنین حرکات کوچک و دقیقی برای بسیاری از افراد بسیار چالش‌برانگیز است. پشتکار داشته باشید و آن‌ها را مرتب تکرار کنید.

هنگامی که از تمرین‌های بنیادی وارد تمرین‌های پایه می‌شوید، مراقب باشید خیلی سریع و بیش از حد به بدن فشار وارد نکنید. بدن را در هم‌راستایی مناسب نگه دارید و تصور کنید عضلات عمقی مرکز بدن به‌صورت هماهنگ کار می‌کنند تا از ستون فقرات محافظت کرده و لگن را پایدار نگه دارند. اگر گردن درد دارید، سر را روی مت باقی بگذارید یا هر زمان سر را از مت بلند می‌کنید، دست‌ها را پشت گردن قرار دهید و از آن حمایت کنید. برای جلوگیری از تنش گردن، شانه‌ها را به سمت پایین و دور از گوش‌ها رها نگه دارید. هر حرکت را با تنفس آغاز کنید و از تنفس برای حرکت مؤثرتر بدن بهره بگیرید.

تمرین کردن اصول بنیادی

تمرین‌های بنیادی، حرکات کوچک و دقیقی هستند که برای تمرین تنفس صحیح، مرور وضعیت قرارگیری بدن و پیدا کردن عضلات درست، پیش از ورود به تمرین‌های پایه طراحی شده‌اند. «لگن خنثی»، «کف لگن» و «اتصال ناف به ستون فقرات» واژه‌های زبان جدیدی هستند که یاد می‌گیرید؛ این 5 اصل، بدن و ذهن شما را برای تجربه تازه آماده می‌کنند. هر 5 تمرین بنیادی را آهسته و مرحله‌به‌مرحله انجام دهید تا مطمئن شوید بدن‌تان این مفاهیم مهم را درک کرده است. پس از آن آماده ورود به تمرین‌های پایه خواهید بود.

اصل بنیادی #1: تنفس به پشت

تنفس دیافراگمی برای تمرین‌های این کتاب اهمیت اساسی دارد. دیافراگم دیواره‌ای عضلانی و گنبدی شکل بین قفسه سینه و شکم است و مانند یک پمپ عمل می‌کند: هنگام دم منقبض می‌شود و به پایین حرکت می‌کند تا هوا وارد شود؛ هنگام بازدم، دیافراگم شل می‌شود و گنبد آن بالا می‌آید تا هوای مصرف‌شده خارج شود. در این تمرین تلاش کنید هوا را به بخش پایینی قفسه سینه و پشت هدایت کنید، نه به شکم یا قسمت بالایی قفسه سینه. هدایت هوا به دنده‌های پایینی و پشت کمک می‌کند مطمئن شوید دیافراگم در فرایند تنفس فعال است. به یاد داشته باشید شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد دیافراگم به دیگر عضلات تثبیت‌کننده در حمایت از ستون فقرات کمک می‌کند (به کادر «عضلات تثبیت‌کننده مرکزی» در صفحه 9 نسخه اصلی مراجعه کنید). برای «تنفس جانبی» از یک توپ کم‌باد استفاده کنید. نفس را به کناره‌های قفسه سینه بفرستید و توجه کنید توپ چگونه به تنفس شما پاسخ می‌دهد. ادامه دهید، اما تنفس را با زور انجام ندهید.

هدف: تمرین تنفس دیافراگمی و هدایت تنفس به پشت و کناره‌های قفسه سینه.

نکات کنترل: از بینی دم بگیرید و با فک رها از دهان بازدم کنید. بر تنفس تمرکز کنید و اجازه ندهید در هیچ قسمت بدن تنش ایجاد شود. اگر در تنفس جانبی دچار فشار گردن یا بازو شدید، سر را با دست حمایت کنید یا سر و سینه را روی توپ رها کنید.

هدف تمرین‌های بنیادی

- تمرین تنفس صحیح.
- پیدا کردن لگن خنثی.
- یادگیری بلند کردن ایمن سر از مت.
- فعال کردن کف لگن، یعنی «آسانسور» پایین مرکز قدرت.
- یادگیری جداسازی و انقباض عضلات عمقی شکم.
- ایجاد همکاری مناسب میان عضلات عمقی شکم و پایین کمر، لگن و دیافراگم پیش از رفتن به تمرین‌های دشوارتر.

وضعیت شروع

به پشت دراز بکشید، زانوها را خم کنید و پاها را به اندازه عرض لگن از هم قرار دهید. دست‌ها را دور بخش پایینی قفسه سینه قرار دهید (شکل 4.1).

Fig. 4.1



حرکت 1: تنفس به پشت

1. از بینی دم بگیرید تا قفسه سینه به طرفین باز شود. از دهان بازدم کنید و تصور کنید دنده‌ها به سمت یکدیگر می‌لغزند.
2. 5 نفس عمیق دیگر به داخل قفسه سینه بکشید.

3. به پهلوی راست بچرخید و با کمک دست‌ها آرام بنشینید. اجازه دهید سر آخرین بخشی باشد که بالا می‌آید.

حرکت 2: تنفس جانبی

1. در حالی بنشینید که سمت راست بدن کنار توپ باشد. زانوی راست را جلوی بدن خم کنید و پای چپ را پشت خود جمع کنید. وزن را به سمت راست منتقل کنید و اجازه دهید سمت راست بدن روی توپ رها شود؛ بازوی چپ بالای سر آزاد باشد. سر می‌تواند روی شانه راست استراحت کند (شکل 4.2).
2. از بینی دم بگیرید تا سمت چپ قفسه سینه باز شود.
3. از دهان بازدم کنید و رها شوید.
4. 5 نفس دیگر بکشید.
5. در سمت چپ تکرار کنید. در صورت تمایل سر را روی توپ رها کنید (شکل 4.3).



اصل بنیادی #2: لگن خنثی در حالت خوابیده روی مت

لگن خنثی وضعیتی است که انحنای طبیعی پایین کمر را حفظ می‌کند. این وضعیت، ستون فقرات و لگن را در رابطه‌ای مطلوب قرار داده و پشت را پایدار می‌کند تا دیسک‌ها در وضعیتی ایمن و بدون فشردگی قرار بگیرند. به پشت روی مت دراز بکشید. دو برجستگی استخوانی جلوی لگن باید با استخوان شرمگاهی در یک صفحه باشند. یک دست را زیر پایین کمر بلغزانید؛ باید بتوانید انگشت‌ها را به آرامی در فاصله میان بدن و مت قرار دهید. بهتر است این فاصله کوچک باشد و بیش از حد باز نباشد.

این تمرین نشان می‌دهد چگونه با استفاده از عضلات شکم، لگن را حرکت دهید تا ابتدا انحنای بیش از حد پایین کمر و سپس انحنای خیلی کم را احساس کنید. نقطه‌ای میان این دو حالت افراطی، وضعیت خنثی است.

هدف: افزایش تحرک پایین کمر و پیدا کردن وضعیت لگن خنثی.

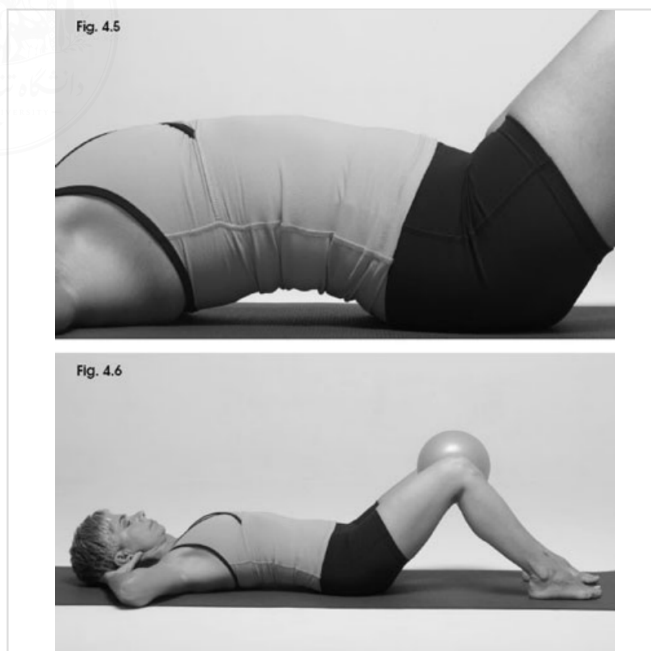
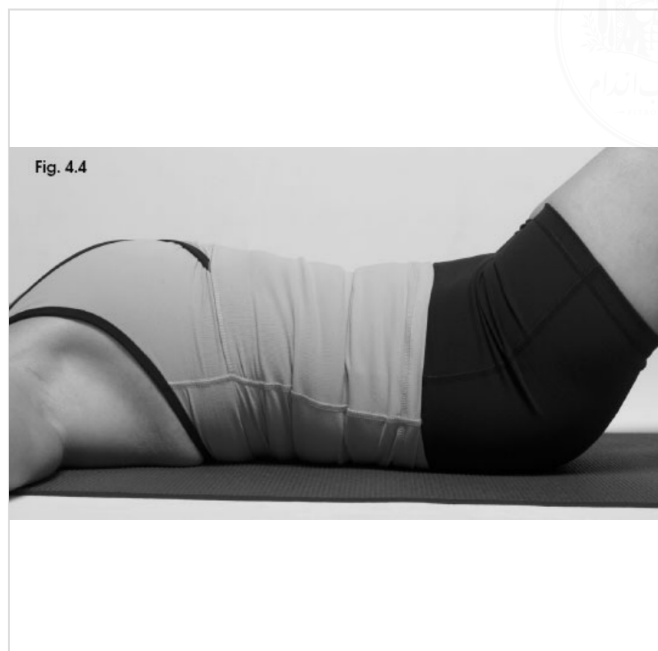
نکات کنترل: در بخش دیگری از بدن تنش ایجاد نکنید. عضلات باسن و ران نباید در این تمرین فعال باشند؛ آن‌ها را رها کنید. دم را به پشت دنده‌ها هدایت کنید، نه به شکم.

وضعیت شروع

به پشت دراز بکشید و زانوها را خم کنید. پاها به اندازه عرض لگن، موازی و در امتداد زانوها باشند؛ زانوها نیز در امتداد مفاصل لگن قرار بگیرند.

حرکت: تیلت لگن به داخل و خارج از وضعیت خنثی

1. دم بگیرید. با بازدم، عضلات پایین شکم را به آرامی به داخل بکشید، لگن را اندکی بچرخانید و پایین کمر را به مت نزدیک و صاف کنید. استخوان شرمگاهی کمی بالا می‌آید (شکل 4.4).
2. دم بگیرید و استخوان شرمگاهی را به سمت پایین رها کنید تا از استخوان‌های جلوی لگن به سمت استخوان شرمگاهی یک شیب ایجاد شود. در این حالت، قوس اغراق‌شده‌ای در کمر احساس خواهید کرد (شکل 4.5).
3. بازدم کنید و با عضلات شکم پایین کمر را به مت نزدیک کنید و هم‌زمان استخوان شرمگاهی را مانند حرکت اول کمی بالا بیاورید.
4. چند بار تکرار کنید و لگن را در هر دو جهت حرکت دهید.
5. در پایان اجازه دهید لگن در وضعیت خنثی قرار گیرد (شکل 4.6). دنبالچه باید هنگام کشیده شدن روی مت سنگین احساس شود. لگن نه به بالا تیلت شده و نه افتاده است. استخوان‌های جلوی لگن و استخوان شرمگاهی با هم هم‌سطح‌اند.



اصل بنیادی #3: بلند کردن سر از مت

بسیاری از تمرین‌های شکم با سر بلندشده از مت انجام می‌شوند. هدف این تمرین آن است که بدن یاد بگیرد وزن سر را بدون فشار به گردن یا تشدید تنش گردنی بلند کند. هنگام تمرین 3 نکته را در نظر داشته باشید. نخست، وقتی به پشت دراز کشیده‌اید، سر

نباید آن قدر به عقب متمایل باشد که گردن قوس بگیرد. چانه را به آرامی به جلو هدایت کنید؛ گویی می‌خواهید یک توپ تنیس را در جلوی گلو نگه دارید. گاهی لازم است برای رسیدن به این زاویه، سر روی بالشی صاف قرار گیرد. دوم، مطمئن شوید شانه‌ها پایداری و به سمت گوش‌ها بالا نمی‌روند. هنگام بلند کردن سر، آن‌ها را در جای خود حفظ کنید. سوم، وقتی سر را بلند می‌کنید، این کار باید بلافاصله انجام شود، نه با تأخیر. می‌توانید نوک انگشت‌ها را سبک در پایه جمجمه بگذارید تا مسیر سر را هدایت کنید، اما خود بلند کردن سر باید با عضلات شکم انجام شود، نه دست‌ها. وقتی سر بالا است نگاه باید به زانو‌ها باشد، نه سقف.

هدف: تمرین بلند کردن ایمن سر از مت.

نکات کنترل: گردن را نرم و بدون زور حرکت دهید. چانه را نه با فشار به سینه بچسبانید و نه به هوا هل دهید. تصویر یک توپ تنیس میان چانه و سینه را به یاد داشته باشید.

وضعیت شروع

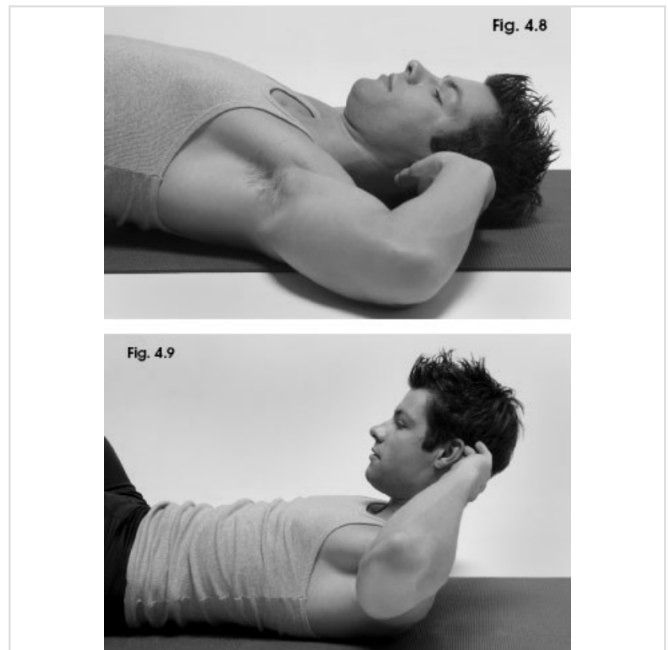
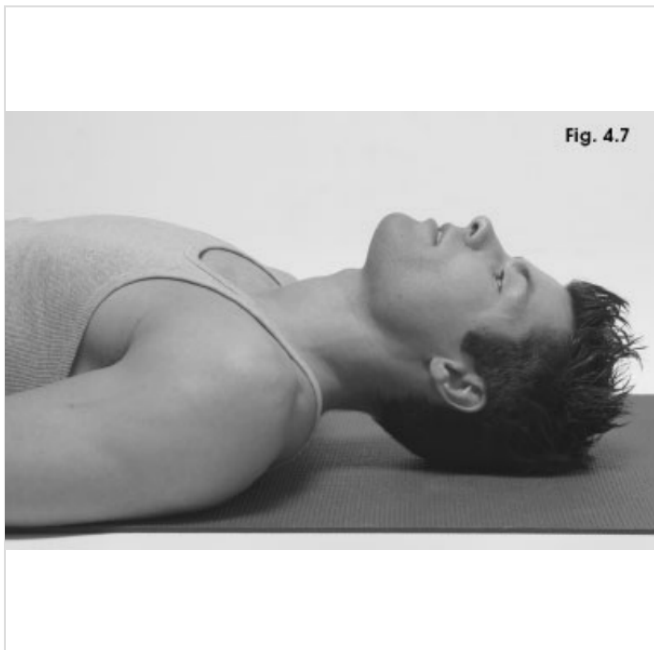
به پشت دراز بکشید و زانو‌ها را خم کنید. پاها به اندازه عرض لگن و موازی، در امتداد زانو‌ها باشند و زانو‌ها نیز در امتداد لگن قرار بگیرند.

حرکت 1: تکان ملایم چانه

1. دم بگیرید و چانه را اندکی بالا بیاورید (شکل 4.7).
2. بازدم کنید و چانه را به آرامی به جلو پایین بیاورید؛ گویی می‌خواهید یک توپ تنیس را جلوی گلو نگه دارید. این اصلاح باید حس کشیده شدن پشت گردن را ایجاد کند؛ حسی که هنگام استراحت سر روی مت مطلوب است.
3. دم بگیرید و سر را کمی به عقب بچرخانید.
4. بازدم کنید و چانه را دوباره به جلو هدایت کنید.
5. 6 بار تکرار کنید.

حرکت 2: بلند کردن سر از مت

1. برای جلوگیری از کشیده شدن پشت گردن، نوک انگشت‌ها را سبک روی پایه جمجمه، پشت گوش‌ها قرار دهید. برای آماده‌سازی دم بگیرید (شکل 4.8).
2. بازدم کنید، چانه را کمی به جلو هدایت کرده و سر را به سمت بالا جمع کنید. دست‌ها فقط وزن سر را اندکی حمایت کنند و عضلات شکم سر را بلند کنند. سر باید بی‌درنگ بالا بیاید. نگاه روی زانو‌ها باشد نه سقف (شکل 4.9).
3. با دم سر را به مت برگردانید.
4. بازدم کنید، چانه را هدایت کرده و دوباره جمع شوید.
5. 6 بار تکرار کنید.



اصل بنیادی #4: اتصال ناف به ستون فقرات

قرار گرفتن روی چهار دست و پا وضعیت بسیار مؤثری برای احساس کشیده شدن عضلات پایین شکم به سمت بالا و داخل است. سایر بخش‌های بدن، به خصوص عضلات باسن، نباید در این عمل دخالت کنند. هنگام یادگیری این انقباض ظریف، مراقب باشید هیچ حرکتی در ستون فقرات یا لگن رخ ندهد. انقباض باید بسیار کوچک و دقیق باشد؛ تأکید می‌کنم که این حرکت واقعاً بسیار جزئی است.

پس از احساس انقباض، با حفظ اتصال عضلات شکم اثربخشی آن را بیشتر کنید. یعنی انقباض عمقی را نگه دارید و همچنان ناف را به داخل بکشید؛ ناحیه بین ناف و استخوان شرمگاهی را از لبه شلوار دور کنید. نگذارید تنش عضله از بین برود. وقتی این عضله عمقی را 10 ثانیه یا بیشتر فعال نگه می‌دارید، آگاهی‌تان از آن بیشتر می‌شود و عضله نیز تقویت می‌گردد. سپس همین تمرین را روی توپ بزرگ انجام دهید. توپ بزرگ کم‌باد انتخاب کنید تا به قفسه سینه فشار نیاورد و به بدن و تنفس پاسخ دهد. در پایان، انقباض عضلات عمقی شکم را حفظ کنید و حرکت اندام‌ها را اضافه کنید؛ در اینجا، فقط بلند کردن ساده دست‌ها.

هدف: یادگیری ساختن مرکزی قوی با کشیدن ملایم ناف به داخل.

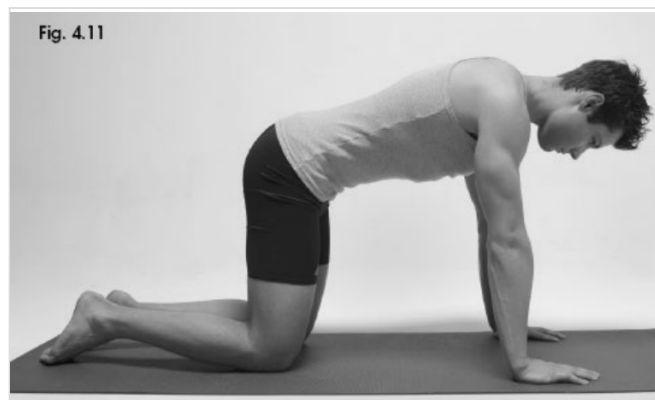
نکات کنترل: حرکت بسیار ظریف است و انقباض شکم باید آهسته و کنترل شده انجام شود. ناحیه بین استخوان شرمگاهی و ناف را به داخل بکشید. عضلات باسن دخالت ندارند. از قوس دادن یا گرد کردن پشت و حرکت دادن لگن خودداری کنید. شانه‌ها را در امتداد پشت به پایین رها کنید. از بینی دم و از دهان بازدم کنید و نفس را به پشت قفسه سینه هدایت کنید.

وضعیت شروع

روی چهار دست و پا قرار بگیرید. دست‌ها دقیقاً زیر شانه‌ها و زانوها زیر مفاصل لگن باشند. وزن به‌طور مساوی روی هر 4 اندام توزیع شود و زانوها از هم فاصله داشته باشند. پشت گردن را بلند نگه دارید تا نگاه روی مت باشد. ستون فقرات خنثی است؛ نه قوس‌دار و نه بیش از حد صاف. آرنج‌ها نرم باشند و قفل نشوند.

حرکت 1: انقباض

1. بدون حرکت دادن ستون فقرات یا لگن، اجازه دهید شکم با نیروی جاذبه کمی رها شود (شکل 4.10).
2. چند دم و بازدم راحت داشته باشید، سپس ناف و پایین شکم را به سمت بالا و داخل بکشید. به جمع کردن ناحیه بین استخوان شرمگاهی و ناف فکر کنید (شکل 4.11).
3. دم بگیرید و ناف را رها کنید.
4. بازدم کنید و ناف را به سمت ستون فقرات بالا بکشید.
5. 6 تا 8 بار تکرار کنید.



حرکت 2: نگه داشتن انقباض

1. چند دم و بازدم راحت داشته باشید و سپس ناف و پایین شکم را به آرامی داخل بکشید؛ ناحیه بین استخوان شرمگاهی و ناف را جمع کنید (شکل 4.11).
2. در حالی که انقباض را 10 ثانیه حفظ می‌کنید، به تنفس ادامه دهید. نفس را حبس نکنید.
3. شکم را رها کنید، چند نفس بکشید و دوباره تلاش کنید؛ این بار انقباض را 15 تا 20 ثانیه نگه دارید. تنش عضله عمقی را حفظ کنید.
4. 3 بار تکرار کنید.

حرکت 3: با توپ بزرگ

1. روی یک توپ بزرگ کم‌باد دراز بکشید. دست‌ها مستقیم زیر شانه‌ها و زانوها زیر لگن باشند. بسته به اندازه توپ ممکن است وزن شما بیشتر روی پنجه‌های پا باشد تا زانوها.
2. دم بگیرید و ستون فقرات را بلند کنید.
3. بازدم کنید و ناف را بالا بکشید (شکل 4.12).
4. دم بگیرید و ناف را روی توپ رها کنید (شکل 4.13).
5. 5 بار تکرار کنید.



حرکت 4: افزودن بلند کردن دست و انقباض

1. دم بگیرید و ستون فقرات را بلند کنید.

2. بازدم کنید، ناف را به داخل جمع کنید و یک دست را چند سانتی متر از مت بلند کنید (شکل 4.14).

3. دم بگیرید و هنگام پایین آوردن دست، انقباض را حفظ کنید.

4. بازدم کنید و دست دیگر را چند سانتی متر از زمین بلند کنید. اتصال عضلات شکم را حفظ کنید و نگذارید تنش عضله از بین برود.

5. دم بگیرید و دست را پایین بیاورید؛ بازدم کنید و دست را بلند کنید.

6. برای هر سمت 4 بار تکرار کنید و در دم و بازدم اتصال عضلات شکم را حفظ کنید.



جوزف پیلاتس که بود؟

جوزف اچ. پیلاتس (1880-1967)، متولد آلمان، بوکسور، ژیمناست و هنرمند سیرک توانمندی بود. او با پرداختن جدی به فعالیت‌های ورزشی، بر مجموعه‌ای از مشکلات جسمانی از جمله آسم و تب روماتیسمی غلبه کرد. در جریان جنگ جهانی اول، زمانی که در اردوگاه‌های بریتانیا برای اتباع آلمانی بازداشت بود، آموزش تمرین‌های روی مت را به دیگر زندانیان آغاز کرد. او همچنین با فنرهای تخت یا صندلی‌ها وسایل تمرینی ابتکاری ساخت تا افراد در حال بهبود از آسیب بتوانند با ایمنی تمرین کنند. نسخه‌های مدرن این تجهیزات امروزه در استودیوهای پیلاتس دیده می‌شوند.

در اواخر دهه 1920s، جوزف پیلاتس به نیویورک مهاجرت کرد و استودیویی افتتاح نمود. کار او بسیاری از رقصندگان، بوکسورها و ورزشکاران دیگر را جذب کرد. مارتا گراهام و جورج بالانچین از شاگردان نخستین او بودند.

پیلاتس در ابتدا تمرین منحصربه‌فرد ذهن/بدن خود را «کنترولوژی» (Contrology) می‌نامید و بهترین جنبه‌های مکاتب تمرینی شرق و غرب را با هم ترکیب کرد. از شرق، فلسفه ارتباط ذهن و بدن، آرام‌سازی و اهمیت انعطاف‌پذیری را گرفت؛ و از غرب، بر تون عضلانی و قدرت، استقامت و شدت حرکت تأکید کرد.

روش پیلاتس به شکلی که امروز اجرا می‌شود، برنامه‌ای کامل برای آماده‌سازی ذهنی و جسمانی است. بسیاری از حرکات درمانی کوچک را می‌توان برای افراد در حال بهبود از آسیب تعدیل کرد یا برای ارتقای توانایی ورزشکاران و رقصندگان نخبه دشوارتر ساخت. این روش، افراد در سنین و سطوح آمادگی مختلف را جذب کرده و در سراسر جهان بسیار محبوب شده است. مزایای آن شامل اصلاح عدم تعادل عضلانی، بازهم‌راستاسازی بدن و ساختن قدرت مرکزی از درون است.

اصل بنیادی #5: تمرین کف لگن

دوباره به پشت دراز بکشید، اما توپ کوچک را بین زانوها قرار دهید و لگن را در وضعیت خنثی نگه دارید. هدف حرکت 1 این است که احساس کنید فشار بسیار ملایم عضلات داخلی ران چگونه به عضلات کف لگن کمک می‌کند. بدون اینکه دنباله از مت جدا شود، باید حس کنید اسفنکتر مقعد و عضلات کف لگن به آرامی جمع می‌شوند و «آسانسور» پایین لگن رو به بالا حرکت می‌کند. تصور کنید مثانه بسیار پر است و در حالی که دنبال سرویس بهداشتی می‌گردید، این عضلات را برای متوقف کردن جریان ادرار منقبض می‌کنید. زنان ممکن است این حرکت را به عنوان تمرین کگل بشناسند، اما پیدا کردن عضلات کف لگن برای مردان نیز به همان اندازه اهمیت دارد.

پس از یافتن عضلات درست، حرکت 2 با نگه داشتن انقباض به مدت 5 تا 10 ثانیه به تقویت کف لگن کمک می‌کند. به یاد داشته باشید خود لگن در این تمرین حرکت نمی‌کند؛ تنها عضلات هنگام انقباض به بالا و داخل کشیده می‌شوند. توجه کنید که عضلات کف لگن در دم رها و در بازدم منقبض می‌شوند.

در پایان، پس از جداسازی عضلات کف لگن، شست یا 3 انگشت بلند دست را حدود 1 اینچ داخل‌تر از استخوان‌های جلوی لگن قرار دهید و به داخل فشار دهید. کف لگن از طریق سیستم عصبی با عضلات عمقی شکم ارتباط دارد؛ بنابراین باید از طریق فشاری که زیر انگشتان احساس می‌کنید متوجه شوید عضله عرضی شکم نیز در حال فعالیت است.

هدف: پیدا کردن عضلات کف لگن و احساس اینکه انقباض کف لگن چگونه عضلات عمقی شکم را فعال می‌کند.

نکات کنترل: اجازه ندهید لگن حرکت یا تیلت کند. فشار ران داخلی باید ملایم باشد. دنبالچه را روی مت نگه دارید. باسن باید رها باشد و ران‌ها بدون تنش باشند. در حرکات 2 و 3 نفس را حبس نکنید.

Fig. 4.15



وضعیت شروع

به پشت دراز بکشید و زانوها را خم کنید. پاها به اندازه عرض لگن از هم فاصله و با هم موازی باشند. توپ کوچک بین زانوها قرار گیرد.

حرکت 1: پیدا کردن کف لگن

1. برای آماده‌سازی دم بگیرید.
2. بازدم کنید و توپ را بسیار ملایم فشار دهید؛ تصور کنید کف لگن آهسته و نرم رو به بالا کشیده می‌شود و سفت می‌گردد (شکل 4.15).
3. دم بگیرید و رها کنید.
4. بازدم کنید و دوباره توپ را کمی فشار دهید.
5. 6 بار تکرار کنید.

حرکت 2: تمرین آسانسور کف لگن

1. دم بگیرید. با بازدم توپ کوچک را به آرامی فشار دهید و تصور کنید کف لگن رو به بالا می‌آید و سفت می‌شود؛ مثل آسانسوری که از زیرزمین به طبقه اول می‌رسد.
2. آسانسور را در طبقه اول نگه دارید و انقباض را 5 تا 10 ثانیه حفظ کنید؛ طبیعی نفس بکشید.
3. دم و بازدم کنید و آرام آسانسور را از طبقه اول به طبقه دوم ببرید. انقباض را 5 تا 10 ثانیه نگه دارید و طبیعی نفس بکشید.