



### The Core family wellness center ฝึกพิลาทิสที่สนุกตลอด

The Core ศูนย์สุขภาพที่ให้บริการชั้นเรียนที่หลากหลาย โดยใช้หลักการออกกำลังกายที่ประสานกันระหว่างร่างกายและจิตใจ พร้อมด้วยกิจกรรมที่เหมาะสมกับทุกคนในครอบครัว คุณแม่สามารถออกกำลังกายได้ในขณะที่ลูกๆ ก็ได้ทำกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ไปในเวลาเดียวกัน

พิลาทิส (Pilates) คือ "ศาสตร์แห่งการควบคุม" เป็นการออกกำลังกายที่ประสานกันระหว่างจิตใจ ร่างกาย และวิญญาณ ผ่านการใช้กล้ามเนื้อและจังหวะการหายใจที่ถูกต้อง เพื่อการควบคุมการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรง การยืดหยุ่น การประสานงานของกล้ามเนื้อและสภาพร่างกาย เน้นการยืดกล้ามเนื้อและคงสภาพให้อยู่ในท่าที่เป็นการธรรมชาติ สร้างความสมดุลทั้งร่างกายและการควบคุมกล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้อง ทำให้สามารถใช้กล้ามเนื้อได้อย่างแท้จริงและมีประสิทธิภาพ

หากคุณแม่กำลังตั้งครรภ์ โดยธรรมชาติกล้ามเนื้อที่ท้องจะแยกออกจากกันเพื่อให้ท้องขยายใหญ่ขึ้น พอคลอดลูกเสร็จแล้วกล้ามเนื้อก็จะค่อยๆ กลับมาตรงกลางโดยที่ระยะห่างระหว่างท้องไม่เกิน 3 นิ้ว ถึงจะเริ่มเล่นพิลาทิสได้ สังเกตได้โดยเอานิ้ววางแนวขวางอยู่บนเหนือสะดือ

นอนคว่ำ หายใจเข้า หายใจออก ค่อยๆ ยกศีรษะกับหัวไหล่ขึ้นจากพื้น พอยกขึ้นจากพื้นแล้ว ถ้ามีช่องว่างเกิน 3 นิ้ว คุณแม่ยังไม่ควรมาเรียน ซึ่งทาง The Core จะทดลองกับคุณแม่ก่อน แต่ถ้ามีระยะห่างประมาณ 2 นิ้ว ก็เริ่มออกกำลังกายได้ เพราะหากกล้ามเนื้อท้องอยู่ห่างกันมาก ก็จะไม่สามารถเกร็งกล้ามเนื้อท้องได้ พอเกร็งกล้ามเนื้อท้องไม่ได้ก็จะทำให้ปวดหลัง เพราะเกร็งกล้ามเนื้อหลังมากเกินไป

การเล่นพิลาทิสจะเริ่มจากการวอร์มอัพร่างกายโดยการหายใจก่อน การหายใจแบบพิลาทิสจะเป็นการหายใจเข้าทางจมูก ออกทางปาก ทำให้หายใจได้ลึกขึ้น ยาวขึ้น และจะเป็นการเก็บหน้าท้องอยู่ตลอดเวลา จากนั้นจัดให้ร่างกายอยู่ในตำแหน่งที่สมดุล โดยที่หลังจะต้องไม่แอ่นหรือไม่ค่อมเกินไป และเริ่มออกกำลังกายหน้าท้อง ซึ่ง The Core จะแบ่งการสอนเป็นระดับ โดยเริ่มตั้งแต่ระดับพื้นฐานสำหรับผู้ที่ยังใหม่ แล้วจึงเรียนเพิ่มมากขึ้นในขั้นแอดวานซ์ เพื่อความปลอดภัยของร่างกาย

พิลาทิสจะช่วยปรับปรุงระบบหายใจ และเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างร่างกาย จิตใจ และระบบไหลเวียนโลหิต, เพิ่มความแข็งแรง ว่องไว และกระตุ้น

กระเจิงในการเคลื่อนไหว, เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย, สร้างความยืดหยุ่นและการยืดตัวของกระดูกสันหลัง, ลดความเครียด บรรเทาอาการเจ็บปวด และกระตุ้นให้เกิดพลังงาน, เพิ่มการรับรู้การเคลื่อนไหวในอริยาบถต่างๆ, เสริมสร้างพลังกำลังและสมาธิที่ดีขึ้น, ปรับสภาพกล้ามเนื้อและช่วยให้มีรูปร่างผอมเพรียวปราศจากกล้ามเนื้อที่แน่นแข็ง และจับตัวกันเป็นก้อน, สร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อท้อง, ช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายจากอาการบาดเจ็บ และปรับปรุงท่าทางสมดุลของร่างกาย



### แอโรบิคในน้ำที่ Aquafitness

การออกกำลังกายในน้ำ มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า Aquatic Exercise เป็นการ