

พิลาทีสคืออะไร

พิลาทีสเป็นวิธีการออกกำลังกายแบบหนึ่งซึ่งช่วยเรื่องการสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกาย และเป็นที่รู้จักแพร่หลายมานานกว่า 80 ปีแล้ว โดยได้ชื่อมาจากผู้คิดค้นการออกกำลังกายชนิดนี้ขึ้นมา คือ โจเซฟ พิลาทีส การออกกำลังกายแบบพิลาทีสนั้นสามารถทำได้ทั้งการออกกำลังกายแบบไม่มีอุปกรณ์ และแบบมีอุปกรณ์พิเศษ เช่น เครื่องรีฟอร์มเมอร์ เป็นต้น คุณสามารถควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายและจิตใจให้เป็นหนึ่งเดียว ควบคุมการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ได้ถูกต้อง สร้างความแข็งแรงและเพิ่มความยืดหยุ่นให้ร่างกาย และเมื่อคุณฝึกพิลาทีสอย่างสม่ำเสมอคุณจะเห็นได้ถึงการเปลี่ยนแปลงของรูปร่าง และบุคลิกภาพของคุณเองพิลาทีสเป็นที่รู้จักและนิยมสำหรับนักกายภาพบำบัดในโรงพยาบาลทั่วโลก เพราะสามารถใช้ฟื้นฟูร่างกายของผู้ป่วยที่ได้รับอุบัติเหตุต่างๆ อย่างเป็นผล

หลักการของพิลาทีส

การหายใจ :: วิธีการฝึกการหายใจแบบพิลาทีส คือ เราจะหายใจเข้าผ่านทางจมูก โดยสูดลมหายใจเข้าไปลึกและเต็มปอด โดยปอดจะถูกขยายด้วยอากาศออกทางด้านข้าง และหายใจออกทางปากโดยผ่อนลมหายใจออกจากปอดให้หมด การหายใจแบบนี้สามารถให้ออกซิเจน เข้าสู่กระแสเลือดได้มาก และช่วยขจัดของเสียออกจากร่างกายได้อย่างดีด้วย การหายใจแบบนี้ยังช่วยในเรื่องการสร้างสมาธิ และสติให้อยู่กับตัวเราได้ตลอดเวลา



การวางระเบียบของร่างกาย :: การจัดระเบียบของร่างกายให้ถูกต้อง ซึ่งหมายถึงการวางไหล่ กระดูกสันหลัง สะโพก ให้ได้ระดับและอยู่ในที่ที่ควรจะเป็นนั้น ได้รับการพิสูจน์มาแล้วว่ามีประโยชน์กับร่างกาย และกระดูกสันหลังเป็นอย่างมาก

ศูนย์กลาง :: พิลาทีสจะมีหลักการอยู่ว่า "การมีศูนย์กลางของร่างกายที่แข็งแรงทำให้มีพลังในการเคลื่อนไหว" จุดศูนย์กลางของร่างกายนั้นเป็นพื้นฐานของการเคลื่อนไหวของร่างกาย ถ้าร่างกายไม่แข็งแรง การเคลื่อนไหวของแขนและขาของเราทำได้ไม่เต็มที่ และไม่มีประสิทธิภาพ จุดศูนย์กลางเริ่มจากบริเวณสะดือครอบคลุมไปจนถึงบริเวณหลังส่วนล่าง

สมาธิ :: สิ่งที่สำคัญของพิลาทีส คือ การรวมจิตใจและร่างกายให้เป็นหนึ่งเดียว นั่นคือการสร้างสมาธิให้กับร่างกายเรานั้นเอง

ควบคุมที่ รักษาระดับ :: การควบคุมร่างกายให้อยู่ในระเบียบที่ร่างกาย ควรจะเป็นก่อนการเคลื่อนไหว เพื่อให้เกิดความถูกต้องและปลอดภัยในการเคลื่อนไหว เมื่อคุณเริ่มเคยชินกับหลักการแบบพิลาทีส คุณจะสามารถเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่ว มีประสิทธิภาพและปลอดภัย

สำหรับผู้สนใจและต้องการพิสูจน์ว่า พิลาทีสดี และมีประโยชน์กับคุณอย่างไร สามารถติดต่อขอข้อมูลเพิ่มเติม และจองที่เรียนล่วงหน้าได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ 0-2650-7797

FLASH mag. Privilege Club.

สำหรับผู้อ่านนิตยสาร **FLASH MAG.**

ที่โทรศัพท์เข้ามาที่หมายเลข **0-2265-8888** no 4

เฉพาะวันอังคารที่ 25 ตุลาคม 2548 เวลา 14.00-17.00 น. เท่านั้น

รับฟรีไปเลย! Pilates Private Class มูลค่า 2,000 บาท

จำนวน 1 ราววัล และ **Pilates Mat Class**

(4 Classes/2 Weeks) มูลค่า 1,500 บาท จำนวน **3** ราววัล