

## رياضة الكونتورولوجي

### (البيلاتس)

يدعوها البعض تمرينات والبعض الآخر يقول عنها رياضه متكامله ،اما مخترعها الألماني بيلاتس فقد سمى طريقته **بالكونترولوجيا (Contrology)** أي علم السيطرة، لأنه يعتقد أن أسلوبه يستخدم العقل في السيطرة على العضلات.

البيلاتس هو روتين تكييف الجسم الذي يساعد ليس فقط على بناء المرونة، بل أيضا القوة والتحمل، والتنسيق في الساقين، والجذع و البطن والذراعين والظهر.

يؤكد خبراء اللياقة البدنية أن البيلاتس نظام رياضي لتمرينات رياضية تركز على التمدد وتقوية الجسم كله لتحسين التوازن وقوة العضلات والمرونة، حيث يوفر الوعي بالجسم لإنشاء أنماط حركة فعالة، وبالتالي تقليل الضغط على المفاصل والأوتار والعضلات والأربطة وتقوي تمارين البيلاتس الذراعين والساقين وشد الجذع كاملا ليذهب تأثيره شاملا عضلات الظهر والبطن. وتعتمد الحركات المستخدمة على الأطراف للتحكم وتطبيق الأحمال على الجسم.

تعد رياضة البيلاتس مجموعة من التمرينات التي تُركز على تقوية الجسم وتحسين اللياقة العامة، حيث أشارت **اليزابيث جرازر** "إن رياضة البيلاتس هي تدريب شامل للجسم مع التركيز على دعم الجذع؛ حيث تنطلق جميع الحركات من مركز الجسم، الذي يطلق عليه في هذه الرياضة اسم بلور هاوس، والذي يتكون من عضلات البطن العميقة وعضلات الظهر وعضلات قاع الحوض

وأضافت **جرازر** أن رياضة البيلاتس تركز أيضا على التنفس؛ حيث تتكيف الحركات مع إيقاع التنفس، مشيرة إلى أن الأمر هنا يتمحور حول تنفيذ الحركات بمنتهى الدقة

وأردفت **جرازر** أن فوائد رياضة البيلاتس لا تقتصر على الجسد فقط، بل إنها مفيدة للنفس والذهن أيضا؛ حيث يساعد التركيز على الجسم والتنفيذ الدقيق للحركات والتنفس على الشعور بالاسترخاء النفسي والصفاء الذهني

ولأن البيلاتس تمارين رياضية لطيفة ذات تأثير منخفض، فمن غير الشائع حدوث الإصابات فيها. ويشبه الكثير من مدربي اللياقة البدنية البيلاتس باليوغا والفنون القتالية، في بعض حركاتها الخفيفة. فتركز البيلاتس واليوغا على تنمية القوة والتوازن والمرونة ووضعية الجسم وتحسين تقنية التنفس، بينما لليوغا جانب روحي أكثر من البيلاتس بسبب تركيزها على الوحدة بين العقل والجسم

تعد تمرينات البيلاتس مناسبة للجميع، لاسيما المبتدئين في ممارسة الرياضة وكبار السن وتساعد تمرينات البيلاتس على تحقيق الثبات والاستقرار وتقوية الجسم، وتتم التدريبات عادة بترتيب معين، واحدا تلو الآخر، وحركات رياضة البيلاتس لها أسماء مثل

## ذى هندرد" وكريس كروس" والفنت" والبجعة

وقد تبدو الحركات بسيطة، ولكنها تتطلب الكثير من الدقة والتحكم، وتتعلق بالتركيز والتنفس

وينصب تركيز تمرينات البيلاتس بشكل أساسي على الجسم بالكامل، ويمكن للشخص البدء بالتمارين الأساسية ثم تجربة التحركات المتقدمة كلما تحسن في الاداء

يمكن القيام بتمارين البيلاتس على مات التمارين (بساط خاص )، سواء في مركز للياقة أو في المنزل. وتستغرق تمرينات البيلاتس عادة 45 دقيقة إلى ساعة، لكن يمكن القيام بحركات أقل في وقت أقل. وعند ممارسة تمرينات البيلاتس سيحصل المتدرب على عضلات أقوى وأكثر نحتا وسيكتسب مرونة، وقد يكون لديه أيضا وضع جسدي وحسي أفضل

تحسن رياضة البيلاتس كثافة العظام، وتقدم أيضا فوائد مذهشة في بناء العظام. كما تعزز فقدان الوزن وتساعد على حرق السعرات الحرارية اعتمادا على شدة التمرين. وتخفف آلام أسفل الظهر، وتقوي عضلات الظهر، والعمود الفقري. كما تعمل على تقوية جذع الجسم بالكامل وكذلك عضلات البطن. وتساعد تمرينات البيلاتس في تحسين المرونة وزيادة القوة وتحسين التوازن، وهذه العوامل تقلل من خطر الإصابة. ويوفر البيلاتس الوعي بالجسم لإنشاء أنماط حركة فعالة، وبالتالي تقليل الضغط على المفاصل والأوتار والعضلات والأربطة، مما يحسن التوازن ويقلل خطر السقوط. ويساعد على خلق توازن عضلي أفضل في جميع أنحاء الجسم

وتؤدي تمرينات البيلاتس ذات الكثافة العالية إلى ارتفاع معدل ضربات القلب، مما يزيد القدرة على التحمل

وتعمل رياضة البيلاتس على تقوية عضلات البطن والظهر وتسريع عملية إذابة الدهون المكتنزة فيها. وأثبتت البحوث أن ممارستها بانتظام وإدراجها ضمن البرنامج اليومي يزيدان من مرونة الجسم ورشاقته. ولتحقيق نتائج إيجابية سريعة، يدعو الباحثون إلى ممارسة تمارين البيلاتس ثلاث مرات في الأسبوع وبشكل متدرج وببطء ودقة

وتجدر الإشارة إلى أنه تمت تسمية هذه الرياضة بهذا الاسم نسبة إلى مؤسسها الألماني جوزيف بيلاتس؛

الذي رأى أن هناك ارتباطا وثيقا بين الصحة العقلية والجسدية، ومن هذا المنطلق أنشأ جوزيف تمارين تأثرت ببعض أنواع الرياضات الغربية كالجيمباز والملاكمة والمصارعة، وبعد هجرته إلى الولايات المتحدة افتتح بيلاتس مركزا خاصا بتدريس طريقتة الجديدة في التمرين والتي كان قد أطلق عليها في ذلك الوقت (كونتورولوجي)

وجدير بالذكر أن اعتماد البيلاتس في البداية كان كوسيلة فعالة للتعافي من الإصابات. وبعد ذلك تزايدت شعبيته بشكل مطرد في جميع أنحاء العالم

وتقول أن ماري زولكاهازي إن البيلاتس يمكن أن يساعد في تحسين وضعية الجسد، وقوة العضلات، والقوة الداخلية وحركة المفاصل وكذلك تخفيف الضغط والتوتر

ووجدت جملة من الدراسات أن هناك بعض الأدلة على أن هذه الرياضة يمكن أن تخفف الألم لدى الأشخاص الذين يعانون من آلام غير محددة في أسفل الظهر

ورغم أن تمارين البيلاتس الخفيفة ليست نشاطا فعالا لفقدان الوزن، إلا أن **أن ماري** تؤكد أنها يمكن أن تدعم أنظمة التخسيس وتعطي مظهرا أكثر تناسقا ونحنا ورشاقة للجسم فيما لو أضيفت لها تمارين أخرى تدعمها

## انواع البيلاتس

### 1. تمارين البيلاتس التقليدية

تجمع تمارين البيلاتس التقليدية (Classical Pilates) بين استخدام الحصيرة والمعدات، وتركز على منطقة الحوض وأسفل الظهر، وتحسن من وضعية الرأس والرقبة والكتفين، بالإضافة إلى أن هذا النوع مناسب للأشخاص الذين يفضلون الروتين في تمارينهم.

### 2. تمارين البيلاتس على البساط

تنفذ تمارين البيلاتس على البساط (Mat Pilates) بدلاً من استخدام الأجهزة والمعدات، تركز هذه التمارين على تقوية الجذع، مما يجعلها مناسبة للأشخاص الذين يعانون من آلام الظهر واختلال التوازن، كما تعتمد حركات تمارين البيلاتس على البساط على تمارين البيلاتس التقليدية.

### 3. تمارين البيلاتس المعاصرة

تعتبر تمارين البيلاتس المعاصرة (Contemporary Pilates) تدريبات مستوحاة من تمارين البيلاتس التقليدية مع بعض الفروقات البسيطة وتعتمد عليها بشكل كبير، كما تختلف تمارين البيلاتس المعاصرة من مدرب لآخر، وتركز على إعادة التأهيل الحركي.

### 4. تمارين وينزر بيلاتس

تتشابه تمارين وينزر (Winsor Pilates) مع البيلاتس التقليدية، كما تركز على فقدان الوزن وتشكيل الجسم من خلال مزيج من تمارين بيلاتس التقليدية عند تنفيذها بترتيب مختلف، وذلك لتحقيق أقصى النتائج،

وتتميز هذه التمارين بقصر مدتها مما يجعلها مناسبة للمبتدئين، حيث تتضمن 13 حركة على البساط تستمر لمدة 20 دقيقة.

## 5. تمارين ستوت بيلاتس

تتميز تمارين ستوت (Stott Pilates): بكونها تمارين إحماء لتقليل الضغط الواقع على الرقبة والظهر، والمحافظة على الانحناء الطبيعي للعمود الفقري السفلي، وإضافة أدوات ومعدات أخرى كالكرات السويسرية، والاسطوانات المطاطية على مبادئ تمارين البيلاتس التقليدية، مما يجعلها تمارين مناسبة للمحافظة على التوازن.

## 6. تمارين البيلاتس باستخدام الاجهزه

يستخدم في تمارين البيلاتس التصحيحية (Reformer Pilates) جهاز يسمى المصحح (Reformer)، ذو إطار يشبه السرير، وإجراء نفس تمارين المات (البساط) مع مقاومة إضافية باستخدام زنبركات وأشرطة، كما تتيح هذه التمارين الحركة المستمرة حرق المزيد من السعرات الحرارية؛ لذلك تكون مناسبة لأصحاب الخبرة وليس المبتدئين، ومن يبحثون عن فقدان الوزن وتحسين وضعية الجسم، كونها تمارين تركز على عضلات الجذع الأساسية.

## فوائد رياضة البيلاتس

تعتمد رياضة البيلاتس على مجموعة من الحركات والتمارين التي تستهدف تقوية الجسم وتحسين المرونة بطريقة فريدة ومميزة. حيث تعتمد فلسفة البيلاتس على توازن بين الجسم والعقل، وتحفيز تناغم الحركة والتنفس، بالإضافة إلى العديد من الفوائد التي تشمل:

1. زيادة مرونة الجسم وقوة العضلات، خاصة عضلات البطن، وأسفل الظهر، والوركين، والأرداف.
2. تحسين توازن العضلات على جانبي الجسم وتحسين وضعيته.
3. زيادة التحكم في عضلات الظهر والأطراف.
4. زيادة ثبات واستقرار العمود الفقري.

5. الوقاية من الإصابات الناتجة عن عدم توازن العضلات والعظام.
6. إعادة تأهيل المفاصل والعمود الفقري بعد تعرضهم للإصابات.
7. زيادة سعة الرئتين ودوران الدم، عن طريق التنفس العميق.
8. تعزيز القدرة على التركيز.
9. السيطرة على الإجهاد، وزيادة الاسترخاء في منطقة الأكتاف، والرقبة، ومنطقة أعلى الظهر.

## 10- فيروس كورونا وتمارين البيلاتس

لقد ثبت أن ثمانية أسابيع من تمارين البيلاتس والبيلاتس في الماء قد حسنت بشكل كبير وظائف الرئة ونوعية الحياة لدى الأشخاص الذين عانوا من مرض فيروس كورونا مع تأثير رئوي حاد

## نماذج لتمارين البيلاتس

### تمرين Pelvic Curl، وخطواته:

- الاستلقاء على الظهر.
- ثني الركبتين بحيث يكونوا على استقامة واحدة مع الأرض تقريباً.
- مد اليدين بشكل مستقيم على جانبي الجسم، بعرض حصىرة الرياضة.
- الضغط باليدين على الأرض ورفع القسم العلوي من الجسم إلى الأعلى.
- الحفاظ على ثبات القدمين.
- الحفاظ على الظهر مشدود، والرأس على الأرض.



- تكرار التمرين من 3 إلى 5 مرات.



### تمرين Swan Prep، وخطواته:

- استلق على بطنك.
- ضع يديك بشكل ملاصق لجانبي الجسم.
- ثني الكوعين بحيث يكونوا تحت الأكتاف مباشرة.
- الحفاظ على القدمين ممدودتين إلى الخلف بشكل مستقيم.
- رفع القسم العلوي من الجسم باستخدام اليدين بحيث تشعر بإطالة في العمود الفقري وشد في عضلات الساعد.



- تكرار التمرين من 3 إلى 5 مرات.

### تمرين Child's Pose، وخطواته:

- الركوع، والجلوس على كعبي القدم، بحيث تكون باطن القدمين للأعلى.
- ضم القدمين إلى بعضهما البعض.
- فتح الركبتين على الأقل بمسافة الوركين.
- الانحناء إلى الأمام وثني الجسم على الفخذين بحيث تلامس الجبهة الأرض.
- مد الذراعين للأمام، بحيث تشعر باستطالة في العمود الفقري.
- تنفس بعمق وحافظ على الاسترخاء، وعدم شد الرقبة أو أسفل الظهر أو الوركين.

- حافظ على هذه الوضعية لفترة من الوقت، قد تحتاج لدقائق حتى تشعر بالاسترخاء الكامل.



### تمرين Kneeling Arm and Leg Reach، وخطواته:

- الاستناد على اليدين والركبتين.
- وضع اليدين تحت الكتفين مباشرة.
- فتح القدمين على مستوى الكتفين.
- حافظ على استقامة ظهرك، من خلال شد عضلات المعدة، من المهم عدم السماح للظهر بالانحناء أو الثني.
- وضع الوجه بشكل مقابل للأرض والنظر للأسفل، بحيث تكون الرقبة على استقامة مع العمود الفقري.
- الكتفين على نفس استقامة العمود الفقري.
- أخذ نفس ومد اليد اليمنى إلى الأمام بشكل مستقيم ومشدود، وبنفس اللحظة مد الرجل اليسرى للخلف بشكل مستقيم ومشدود.
- تكرار الخطوات مع مد اليد اليسرى والقدم اليمنى.



- تكرار التمرين بشكل متناوب 10 مرات.

### تمرين Standing Roll-Down، وخطواته:

- قف بشكل مستقيم ومشدود.
- مباعدة القدمين بمستوى الحوض.
- أخذ نفس مع رفع اليدين إلى الأعلى سوية خلف الرأس.

- أخفض ظهرك مع الزفير والمس أصابع قدميك بيديك، دون انحناء الركبتين.
- ثم أصعد بوضعية الجلوس على الكرسي.
- عد إلى الوضعية الأولى.



- كرر الخطوات 5 مرات.

### تمرين Dynamic Core Plank Series، وخطواته:

- خذ وضعية تمرين بلانك، وجهك للأرض ومستند على يديك.
- ارفع قدمك اليمنى للأعلى باتجاه السقف.
- اسحبها باتجاه البطن خمس مرات.
- ثم اسحبها باتجاه الكتف الأيسر خمس مرات.
- ثم باتجاه الكتف الأيمن خمس مرات.
- كرر نفس الخطوات للقدم الثانية.



- كرر مجموعة الخطوات 15 مرة لكل قدم

### تمرين Thigh Stretch، وخطواته:

- الركوع على الأرض والركبتين تماماً تحت الوركين.
- لمس القدمين ببعضهما.
- حرك الجزء العلوي من الجسم بالكامل إلى الخلف بزاوية 45 درجة، مع الحرص على بقاء كامل الجزء مشدود وعلى استقامة واحدة.



- كرر التمرين 10 مرات.

### تمرين Kneeling Side Kick، وخطواته:

- استند على اليد اليسرى، والركبة اليسرى على الأرض.
- ضع اليد اليمنى خلف الرأس.
- ارفع القدم اليمنى على مستوى الورك وأخفضها، عشر خطوات.
- ثم ثبت القدم اليمنى على مستوى الورك وقم بتدويرها بشكل دائرة صغيرة مع الحفاظ عليها مشدودة لعشر مرات.



- كرر الخطوات مع القدم اليسرى.

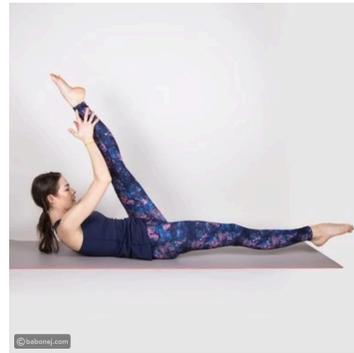
### تمرين Double-Leg Stretch، وخطواته:

- استلقي على ظهرك ومد قدميك.
- رفع الكتفين قليلاً عن الأرض.
- شد عضلات المعدة لتخفيف الضغط عن أسفل الظهر.
- ارفع يديك نحو الأعلى معاً وخلف الرأس.
- بحركة واحدة اسحب القدمين سوية نحو الصدر وحرك اليدين نحوهما، ثم عد للوضعية السابقة.



- كرر التمرين من 10 إلى 15 مرة.

- تمرين Scissors، وخطواته:
- ارفع الرقبة مع الكتفين قليلاً عن الأرض.
  - ارفع قدمك اليمنى باتجاه السقف.
  - كرر الخطوات مع القدم الأخرى.
  - استلقي على ظهرك.
  - ارفع قدمك اليسرى قليلاً عن الأرض.
  - حرك اليدين نحو الكاحلين.
  - كرر التمرين 10 مرات لكل قدم.



### تمرين Hundred، وخطواته:

- استلقي على ظهرك.

- مد اليدين جانبيك.
- ارفع الرقبة والرأس والكتفين قليلاً عن الأرض.
- رفع القدمين لتشكّل الأفخاذ زاوية قائمة مع الأرض، بحيث تكون عضلات البطن مشدودة وأسفل الظهر على الأرض.
- مد اليدين للأمام ورفعهن بشكل مستقيم باتجاه الركبتين.



- تكرار التمرين 100 مرة.

### تمرين Side Teaser، وخطواته:

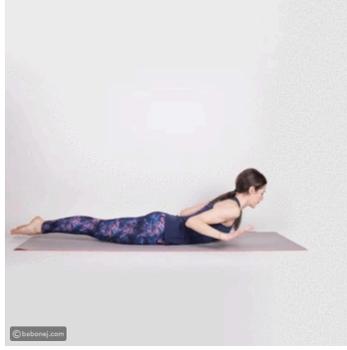
- استلقي على الكوع للجانب الأيمن من الجسم.
- تدوير الورك إلى اليسار مع رفع اليد اليسرى والقدمين بحركة واحدة.
- الحفاظ على القدمين مشدودتين بشكل كامل عند رفعهن معاً.
- تكرار الخطوات على الجانب الأيسر.



- تكرار التمرين خمس مرات لكل جهة

### تمرين Swan، وخطواته:

- الاستلقاء على البطن.
- ارفع قدميك قليلاً عن الأرض بحيث لا يشكل ضغط على أسفل الظهر.
- رفع الرأس والصدر إلى الأعلى قليلاً إلى مستوى أعلى من القدمين.
- ثم ابدأ بتحريك اليدين دون ثني الأكواع إلى الأمام، ثم إرجاعهم إلى الخلف بحيث تشكل حرف W بالإنكليزية.



- تكرر التمرين من 5 إلى 8 مرات.

### تمرين Roll-Up، وخطواته:

- الاستلقاء على الظهر.
- رفع اليدين للأعلى.
- رفع القسم العلوي من الجسم قليلاً، مع الانتباه إلى الحفاظ على عضلات الظهر والمعدة مشدودة.
- ثم إكمال الرفع عن طريق مد اليدين للأمام باتجاه أصابع القدم.
- العودة إلى الوضع الأول وتكرار التمرين.
- تكرر التمرين 5 مرات.



-

