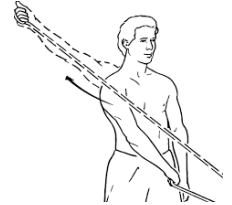
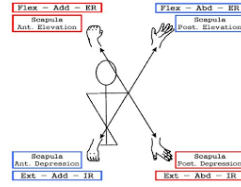


P.N.F Pilates - פילאטיס בתבניות תנועה פונקציונליות –דנה רחלין



P.N.F

Proprioceptive קבלת גירויים ומידע על תנועה ומיקום במרחב

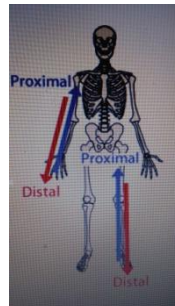
Neuromuscular מערב יחידת שריר/עצב

Facilitation הפעלה, סיוע, זירוז, עידוד

במקור שיטה שפותחה בשנות ה-30 וה-40 של המאה הקודמת ע"י ד"ר קבאט ומגי נוט ככלי לטיפול בחולים במחלות נירולוגיות שונות. עקרונות השיטה מסתמכים על הרצף התנועתי המלא במפרק הפגוע ובגוף כולו, תוך שימת דגש על חשיבות רצף התנועה התקין ועידוד להפקת תנועה טובה יותר. גם פגיעה אורטופדית עשויה להוביל ללמידה מחדשת של תבנית תנועה לקויה, אשר עשויה להוביל לפגיעות נוספות וירידה ביכולת החזרה לתפקוד מלא.

לרוב, תרגול באמצעות מכשירים שונים (כמו בחדר הכושר) לא מאפשר את הגמישות התנועתית הנדרשת בפעילות פונקציונאלית. תרגול מכשירים נעדר התייחסות למפרקים סמוכים (גם בגלל נטייה לבודד שריר) - הוא, אומנם, מאפשר גיוס כוח שרירים ממפרקים סמוכים, אך לא באותו תזמון והאופן שבו נוצרים הכוחות בזמן תנועה טבעית מלאה.

ד"ר קבאט מצא שגירוי **סגמנטיים מרוחקים** של הגוף (דיסטאליים - DISTAL כגון זרועות) מביא לגירוי מוגבר של חיישני התנועה של **הסגמנטיים הקרובים** למרכז הגוף (פרוקסימאליים - PROXIMAL כגון הגו).



תבנית התנועה היא ספיראלית, סינרגיסטית ותלת מימדית, היא נעשית בשטף ובתזמון נכון עד קבלת מכלול תנועתי שלם.

קיימות בשיטה 8 תנועות אלכסוניות בסיסיות אותן מתרגלים-

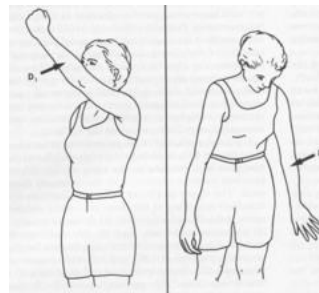
2 אלכסוני שכמה, 2 אלכסוני זרוע, 2 אלכסוני אגן, 2 אלכסוני רגליים.

מערכ שיעור

1. Asymmetrical imprint (pelvis)
2. Asymmetrical pelvic curl (pelvis)
3. Leg circle (pelvis)
4. Roll over into Cork Screw (pelvis)
5. Diagonal chest lift (scapula) D1
6. Supine spinal rotation (arms) D1
7. Half roll back (arms) D2
8. Obliques roll back (arms) D1
9. Spine twist into Saw (arms and scapula) D1
10. Rowing (arms) D2 & D1 into variation w/legs
11. עמידת שש - Spinal rotation "thread the needle" (arm) D1
12. Breast Stroke into Swimming (arms)
13. Side Leg Lift series (legs) D1 & D2
14. עמידת שש - opposite arm & leg (legs and arms)-arms D2 legs D1
15. Side Bend & Twist (arms and scapula)



D1 Legs



D1 Arms

