



EVERFLOW PILATES ALAPOK

A Reformer Pilates Mesterkurzusa kezdőknek

Hogyan urald a tested, a gépet és a mozdulatot – a "nulladik lépéstől" a tudatos edzésig.

BLOKK 1. BEVEZETÉS ÉS A REFORMER FILOZÓFIÁJA

1. FEJEZET: Üdvözöllek a tudatos mozgás világában!

Gratulálunk! Azzal, hogy ezt az anyagot a kezvedben tartod, már megtetted az első lépést, ami megkülönbözteti az "edzegetőket" a valódi fejlődést elérő vendégektől. Nemcsak egy edzésre készülsz, hanem arra, hogy megértsd a tested működését.

Sokan azt hiszik, a Pilates csak "nyújtózkodás" vagy "könnyű torna". Aki viszont próbálta már a Reformert, az tudja: ez a legkegyetlenebbül őszinte módszer, ami létezik. A gép nem hazudik. Ha csalsz, a rugók elárulnak. Ha kapkodsz, a kocsí csattog.

Ez a kézikönyv azért született, hogy **Te legyél az a vendég, aki érti, mit miért csinál.** Hogy felismerd a minőséget, elkerüld a sérülést, és már az első alkalommal magabiztosan feküdj fel a gépre.

2. FEJEZET: A Pilates esszenciája – Lassíts, hogy erősödj!

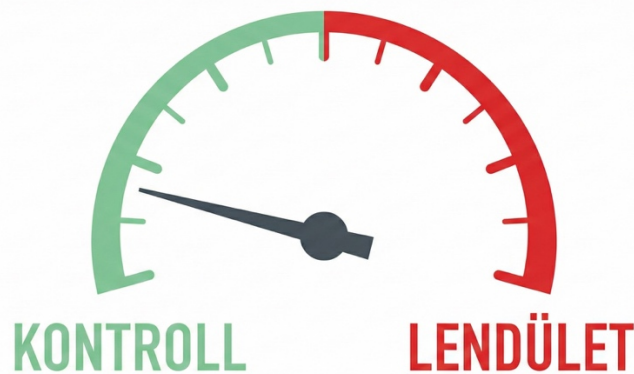
Mielőtt rátérnénk az anatómiára, tisztáznunk kell a legfontosabb szabályt, amit az Everflow szalonban – és minden profi stúdióban – vallunk.

A lendület a Pilates ellensége

A hagyományos fitneszben (aerobik, futás) gyakran a dinamika és a gyorsaság a cél. A Pilatesben – és a Reformeren is – a **LENDÜLET = CSALÁS**.

Ha egy gyakorlatot gyorsan, lendületből végzel el:

1. Nem az izmaid dolgoznak, hanem a fizika törvényei (a mozgási energia).
2. A rugók visszarántanak, ami sérülésveszélyes.
3. A mélyizmok (core) kikapcsolnak, mert nincs idejük reagálni.



[Illusztráció: 1] – A "Speedometer" (Sebességmérő) grafika: Egy egyszerű műszerfal-ábra. A piros zóna a "Gyors/Lendületből", a zöld zóna a "Lassú/Kontrollált". A mutató a zöldben áll. Felirat: "A te tempód: Kontrollált lágyaság."

A kontroll hatalma

A Reformer gép arra kényszerít, hogy **két irányban** dolgozz:

1. Amikor eltolod magad (erőkifejtés).
2. **ÉS FŐLEG:** Amikor visszaengeded a kocsit.

A legnagyobb hiba, amit kezdők elkövetnek, hogy eltolják a kocsit erőből, majd hagyják, hogy a rugó "visszarántsa" őket a kiinduló helyzetbe. **NE TEDD!** A visszaút a gyakorlat legfontosabb része. Ha a kocsit csattanva érkezik vissza, az azt jelenti, hogy elvesztetted a kontrollt.

Everflow alapelv: "Nem az a lényeg, hányszor csinálod meg, hanem az, hogy hányszor csinálod meg tökéletesen. Egyetlen tökéletes ismétlés többet ér, mint tíz összecsapott."



3. FEJEZET: Mit keresel a reformeren? (A gép szerepe)

Miért nem elég a talaj? Miért van szükség erre a bonyolult szerkezetre, rugókra és kötelekre? A Reformer nem azért van, hogy megnehezítse az életedet, hanem hogy még hatékonyabban tudd fejleszteni a mélyizmaidat.

A reformer célja, hogy segítsen az edzésben, hogy először a stabilizáló mélyizmokat erősítse meg kisebb ellenállással, majd ehhez fokozatosan társuljon a nagyobb rugóerő, amely megtanítja a vázizomzatot és a központot együtt dolgozni, így a mozgás egyszerre lesz kontrollált, erős és biztonságos.

A Rugó, mint segítőtárs: A rugók ellenállása segít bekapcsolni olyan izmokat is, amikről nem is tudtad, hogy léteznek.

Tehermentesítés: A fekvő pozíció és a rugók segítségével lehetővé teszi, hogy ízületi fájdalmakkal küzdők is biztonságosan erősödjének – feltéve, ha a beállítások helyesek.

BLOKK 2: A GÉP ÉS A BIZTONSÁG (Technikai alapok)

4. FEJEZET: Ismerd meg új legjobb barátodat, a Reformert!

Első ránézésre a Reformer gép kicsit olyannak tűnhet, mint egy középkori kínzóeszköz és egy modern kondigép szerelemgyereke. Ne ijedj meg tőle! Valójában egy zseniálisan egyszerű szerkezet, amit arra terveztek, hogy a tested minden porcikáját átmozgassa.

Bontsuk részeire, hogy tudd, mi micsoda, és hová nyúlj, ha az oktató azt mondja: *"Tedd a lábadat a hosszú hevederbe!"*

1. A kocsi (Carriage)

Ez az a párnázott felület, amin feküdni, térdelni vagy ülni fogsz. A kocsi síneken gurul előre-hátra.

- **Everflow tipp:** A mi gépeinken a kocsinak extra hosszú (117 cm-es) útja van, ami azt jelenti, hogy még a legmagasabb vendégeink is kényelmesen kinyújtózhatnak, nem fog el alattuk a gép!
- **Fontos:** Amikor fel- vagy leszállsz a kocsira, mindig lépj a fix platformra, mert a kocsi *elindulhat* alattad!



2. A Rugók (Springs) – A gép lelke

A kocsi alatt találsz színes rugókat. Ezek helyettesítik a súlyzókat. A rugók húzzák vissza a kocsit, és ők adják az ellenállást, amikor eltolod magad.

Színkódok: A rugók különböző erősségűek. Általában a sárga a legkönnyebb (negyed egység), a kék a közepes (fél egység), és a piros a legerősebb (egy egység). Ezek kombinációjával tetszőleges erősség állítható össze. Például egy piros és egy kék rugó együtt másfél egységet ad, két piros rugó két egységet, egy sárga pedig egy negyed egységet.

Az oktató mindig elmondja, milyen színkombinációt használj.

3. A Lábtartó (Footbar)

Ez az a fém rúd a gép végén, aminek a lábaddal támaszkodsz (vagy a keziddel kapaszkodsz bele).

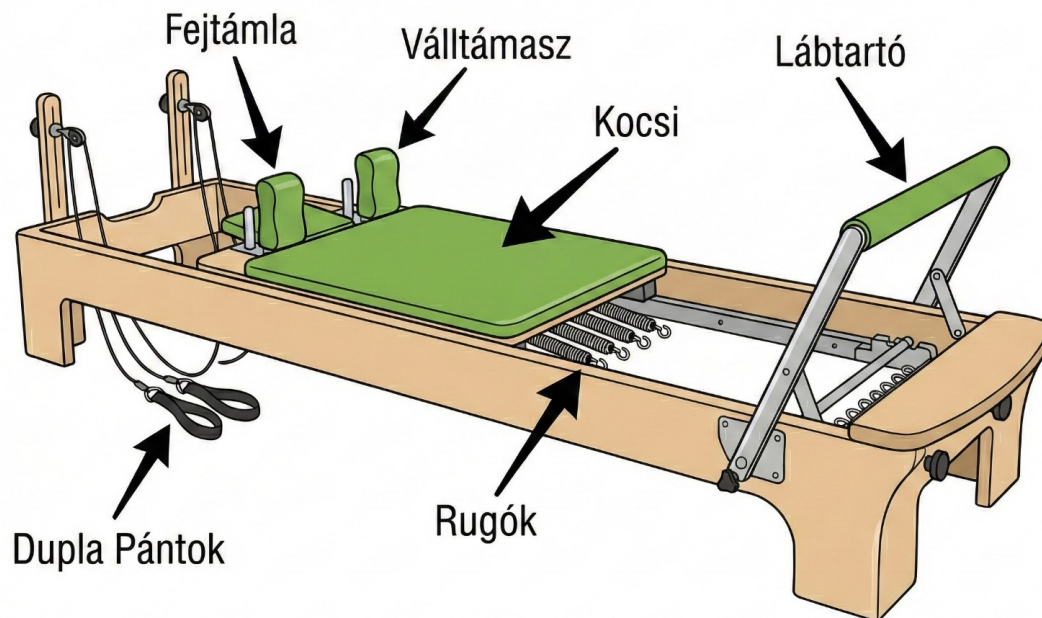
- **Testreszabás:** Az Everflow gépeken a lábtartó **8 különböző fokozatban** állítható. Ez azért zseniális, mert így teljesen a te magasságodhoz és karhosszodhoz igazíthatjuk a gépet.

4. A hevederek, a dupla hurkos pántok

A kötelek végén lévő fekete pántok a kezednek és a lábadnak készültek.

- **A "Trükk":** Nézd meg jobban! Két hurok van egymásba fűzve.
 - **Kicsi hurok:** A kezednek (kézfajknak).
 - **Nagy hurok:** A lábadnak (lábfejnek), vagy ha a könyöködre/térdedre kell húzni.
- **Miért jó ez?** Nem kell csatokat állítgatni edzés közben, egy mozdulattal válthatsz kézzől lábra.

A Reformer gép felépítése



[Illusztráció: 2] – A Reformer gép felépítése: Oldalnézeti rajz az Everflow típusú gépről. Nyilakkal jelölve: Fejtámla, Válltámasz, Kocsi, Rugók, Lábtartó, Dupla Pántok (hevederek), platform



5. FEJEZET: A Rugók titka – A "kevesebb néha több"

A konditeremben megszoktuk: minél nagyobb a súly, annál keményebb az edzés. **A Pilatesben ez nem így van!** Itt a matek fordítva működik bizonyos gyakorlatoknál.

A stabilitás paradoxona

Képzeld el, hogy plankelsz (alkartámaszban vagy), és a kocsit el kell tolnod a lábaddal.

- **Sok rugó (nehéz ellenállás):** A kocsi stabil, alig mozdul. A rugók tartanak téged. Ez könnyebb az egyensúlyodnak.
- **Kevés rugó (könnyű ellenállás):** A kocsi "korcsolyázik" alattad. Neked kell tartanod magad a hasizmoddal, hogy ne csússz szét. **Ez a brutálisan nehéz!**

Összegezve: Minél kevesebb rugót használasz, vagyis minél kisebb az ellenállás, annál inkább a központi mélyizmok dolgoznak; minél nagyobb az ellenállás, annál inkább a nagy vázizmok végzik a munkát.

Jegyezd meg: Ha az oktató azt mondja, vegyél le egy rugót, ne örülj előre! Valószínűleg most fog remegni a hasizmod a legjobban. A könnyű rugó a *stabilitást* (core izmokat) teszteli, a nehéz rugó az *erőt* (comb, fenék) építi.

6. FEJEZET: Állítsd be magadnak! (Ne várj az edzőre)

A Reformer akkor működik jól, ha rád van szabva. Egy profi Everflow órán az oktató segít, de ha megtanulod az alapbeállításokat, sokkal magabiztosabb leszel.

1. A fejtámla

A kocsi végén, a fejed alatt lévő kis párna a fejtámasz.

- Háton fekvésnél kényelmes, támasztja a nyakat.

2. Rúd állás és a rugóakasztó

Tudtad, hogy nem csak a footbar-t (lábtartót), hanem a rugók kiindulási pontját is állíthatjuk? A gépeinken **3 fokozatban** mozgatható a rugóakasztó rúd.

- **Kinek fontos?** Ha nagyon magas vagy (180 cm felett), vagy nagyon alacsony (160 cm alatt), az oktató kérheti, hogy helyezd át egy másik állásba a rugó akasztó rudat.
 - *Távolabbi fokozat:* Hosszabb lábúaknak (hogy ne ütközzön a kocsi).
 - *Közelebbi fokozat:* Rövidebb lábúaknak (hogy elérjék a lábtartót).



3. Hogyan cserélj rugót biztonságosan?

Soha ne nyúlj a rugókhoz, amíg a kocsi nincs teljesen "parkoló pályán" (ütközésig betolva)!

1. Húzd be a kocsit.
2. Fogd meg a rugó színes végét.
3. Egy határozott mozdulattal akaszd a kampóra.

Tipp:

- Amikor rugót cserélsz, ne úgy csináld, hogy először kiakasztod a meglévő rugót, mert akkor lesz egy pillanat, amikor a kocsi rugó nélkül maradna. Ehelyett mindig először akaszd be a kívánt új rugót a meglévő mellé, és csak ezután vedd le azt, amelyikre nincs szükség. Így végig biztosítod, hogy a kocsi ne tudjon kiszaladni, és biztonságosan végezhetsz rugócserét.
- Mindig ellenőrizd, hogy a rugó tényleg beakadt-e, mielőtt elrugaszkozsz! A "csattanó" rugó ijesztő hangot ad.

BLOKK 3: A TEST ÉS AZ ALAPOK – "A BÁZIS ÉPÍTÉSE"

Most, hogy ismered a gépet, ideje megismerned a saját tested működését. A Reformeren a siker nem az izomerőn, hanem a **beállításokon** múlik. Ha ez a blokk megvan, a legnehezebb gyakorlat is könnyűvé válik. Ha nincs meg, a legkönnyebb gyakorlat is sérülésveszélyes.

7. FEJEZET: A semleges (neutrális) gerinc pozíció

Emlékszel, amikor azt mondtuk, a Pilates a kontrollról szól? A kontroll ott kezdődik, hogy **hogyan fekszel a kocsin**. Mielőtt megmozdulnál, meg kell találnod a "Semleges Gerincet" (Neutrális Pozíciót). Ez az pilates módszer alfája és omegája.

Mi az a semleges gerinc?

Sokan azt hiszik, a "helyes tartás" a katonás vigyázzállást vagy a teljesen laposra préselt hátat jelenti. Tévedés! A gerinced nem egy egyenes bot, hanem egy lengéscsillapító rugó (S-alakú ívekkel).

A semleges gerinc pozíció beállításánál az alábbi szempontokat kell figyelembe venni:

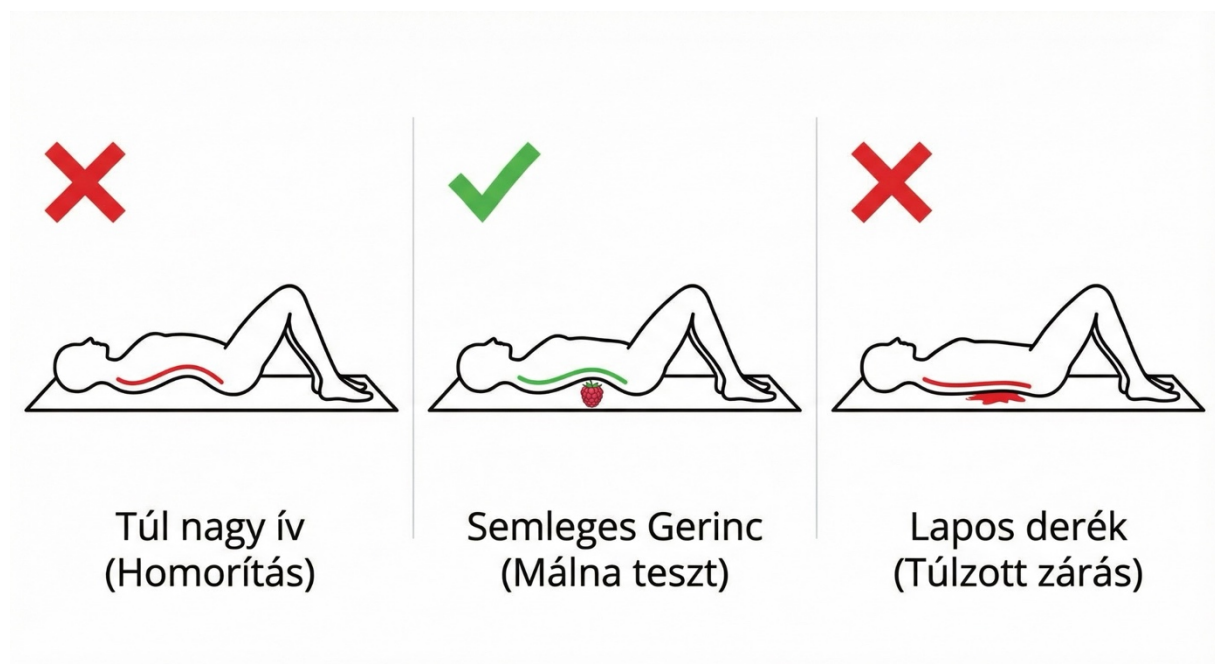
1. Medence beállítása

1. A medencéd nincs túlbillentve előre (nem tolod ki a feneked, mint egy kacsá).
2. De nincs teljesen maga alá húzva sem (nem lapítod le teljesen a derekad a kocsira).
3. Hanem pont középen van, ahol a gerinc **természetes íve megmarad**

A "málna szem" teszt – Így ellenőrizd magad

Feküdj a hátadra a kocsin. Húzd fel a térdéidet, talpak a lábtartón vagy a platformon. Most nyúlj be a derekad alá a keziddel.

- **Hiba 1. (Túl nagy ív):** Befér az egész öklöd? Túlhomorítasz! Ez veszélyes a derekadra.
- **Hiba 2. (Lapos derék):** Nem fér be semmi, teljesen leszorítod a derekad? Ez sem jó, mert kikapcsolod a mélyizmokat.
- **A cél:** Képzeld el, hogy egy **szem málna** van a derekad alatt.
 - **A feladat:** Úgy fekédj, hogy a málna ott maradjon (ne guruljon el), de **ne nyomd össze** (ne legyen belőle lekvár)! Ez a kis rés a derekad alatt a biztonságod záloga.



[Illusztráció: 4] – A Semleges Gerinc (Málna teszt):

Három ábra egymás mellett. Bal: Túl nagy ív. Közép: Helyes tartás, a derék alatt egy sértetlen MÁLNA. Jobb: Lapos derék, összenyomott málna.



2.A bordakosár zárása

- **Instrukció:** "Finoman zárd össze a bordakosarat, mintha egy szalaggal húznánk össze elől a mellkasodnál.
- **Miért jó ez?** Ez stabilizálja a törzsedet, és megakadályozza, hogy a mellkasod túlzottan kinyíljon, ami homorításhoz vezetne.

3.A váll és a lapockák helye

A vállad nem fülbevaló! Sokan stresszből felhúzzák a vállukat a fülükhöz.

- **A parancs:** "Simítsd a lapockáidat a hátadba, mintha a farzsebek irányába szeretnéd leengedni őket".
- **Eredmény:** A nyakad hosszú és laza lesz, a vállöv pedig stabil.

4.A fej pozíciója – Ne törd meg a vonalat!

A gerinc a fejtetőig tart. Ha fekvésben az állad az égnek mered, vagy a nyakad befesziül, akkor megtörik az erővonal.

- **A megoldás:** Ha úgy érzed, a fejed hátrabilen, tegyél egy vékony szivacsot vagy kis párnát a fejed. A cél a **hosszirányú kiegyenlítés**, hogy a gerinced egy hosszú, egyenes tengely legyen, a fejed a gerinced meghosszabbítása.

8. FEJEZET: A Core

A "Core" (központ) a fitness legelcsépeltebb szava, de a Pilatesben mást jelent, mint a konditeremben. Itt nem a felszíni kockákat akarjuk (bár azok is jönnek majd), hanem a **mélyen fekvő tartóizmokat**.

A Core, mint "henger"

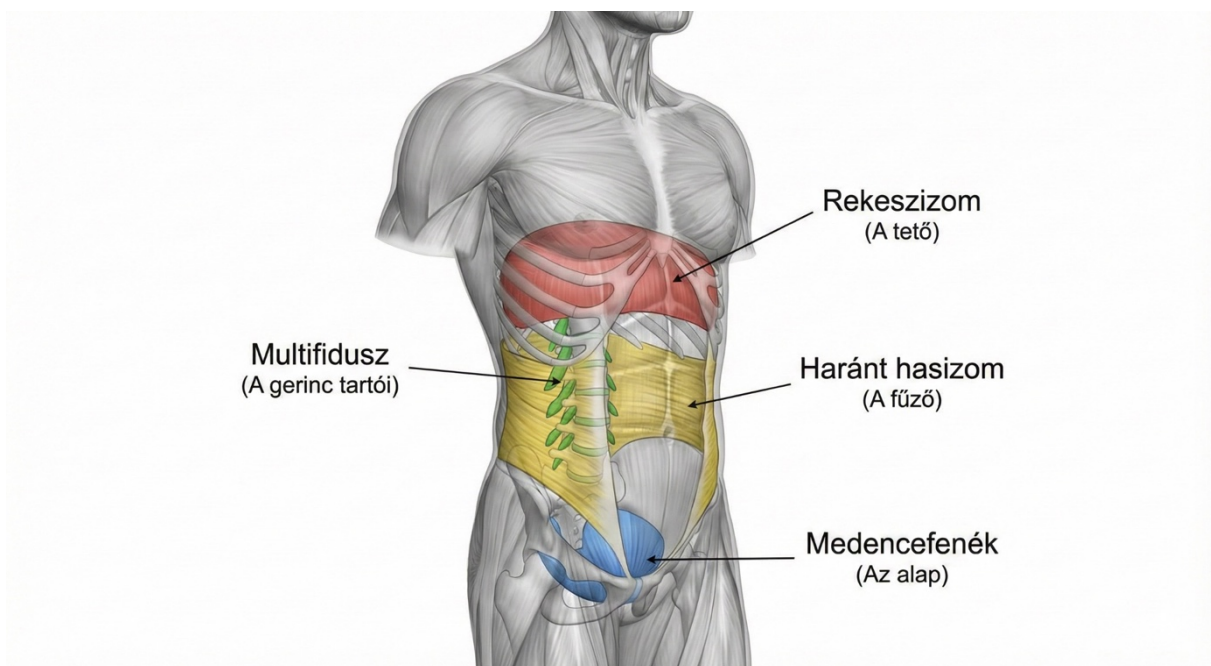
Képzeld el a törzsében egy hengert, ami védi a gerincedet.

1. **Oldala (Haránt hasizom):** Mint egy belső fűző, ami vízszintesen körbeöleli a derekadat.
2. **Alja (medencefenék a gátizommal):** Alulról zárja le a törzset (mint egy függőágy).
3. **Teteje (Rekeszizom):** Felülről adja a törzsnek a stabilitást.
4. **Hátulja (Multifidusz, ami más néven a sokba hasadt izom):** Apró izmok a gerinc mentén, amik a csigolyákat tartják és a gerincet stabilizálják.

Aktiváld a „központodat”! (A titkos fegyver)

Hogyan kapcsolod be ezeket, ha nem látod őket? Vizualizációval, és érezni fogod!

- **A Lift-effektus:** Képzeld el, hogy a medencefenék területéről (a gátizmoktól) elindul egy lift felfelé, a köldököd irányába.
- **Az érzés:** Nem egy görcsös szorítás (mint amikor vissza kell tartanod a szükségletet), hanem egy **finom, belső emelés**. Ahogy a lift elindul, az alsó hasad finoman tónusossá válik.
- **Mikor használd?** Minden erő kifejtésnél (pl. amikor eltolod a kocsit). Ez a lift tartja meg a belső szerveidet és védi a derekadat.



[Illusztráció: 5] – A Core henger (3D):

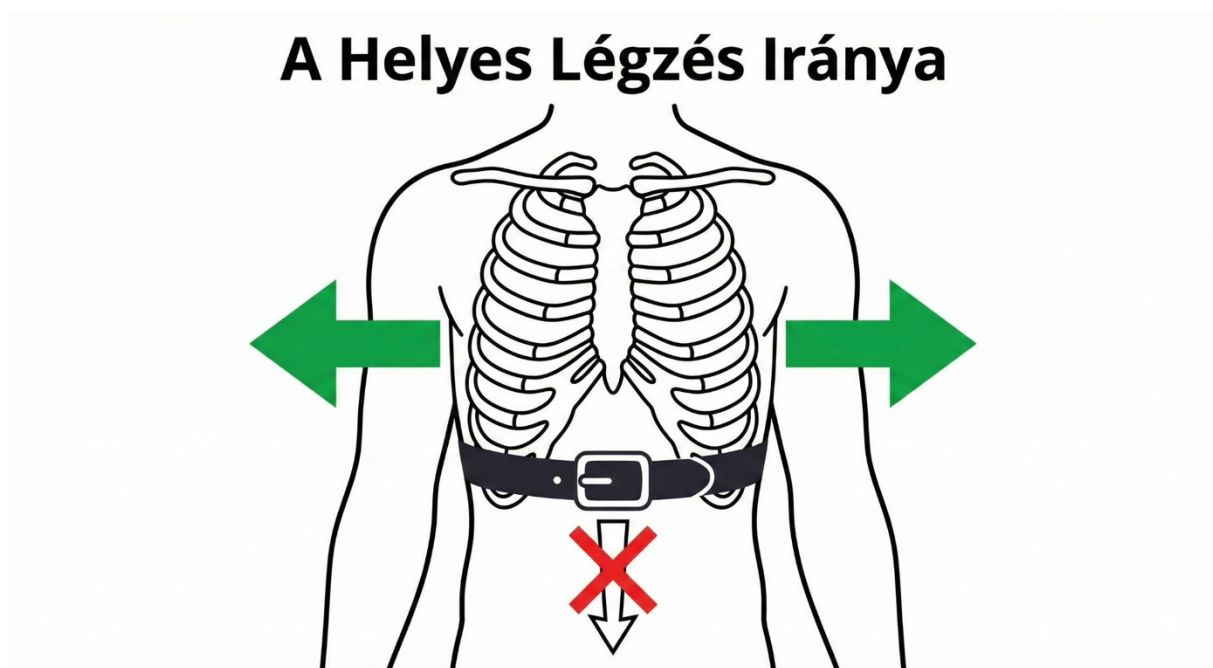
Áttetsző emberi törzs, benne a "Henger" elemei színekkel jelölve: Rekeszizom (tető), Medencefenék a gátizmokkal (alj), Haránt hasizom (oldalfal/fűző), Multifidusz (sokba hasadt izom) (hátl)

9. FEJEZET: Légzés és kontroll – A bordakosár titka

A legtöbb kezdő ott rontja el, hogy amikor koncentrálni a gyakorlatra, elfelejt levegőt venni. Vagy ami rosszabb: a hasába veszi a levegőt, és "kifújja" a tartását.

A bordakosár zárása és a légzés

Emlékszel a belső fűzőre? Ha nagyot szippantasz a hasadba (hasi légzés), a fűző kipattan. Ezért a Pilatesben **oldalra és hátra** lélegzünk a bordákba. Mondhatjuk, úgy hogy hátra a „melltartó pánthoz” vesszük a levegőt



[Illusztráció: 6] – A Helyes légzés iránya:

Emberi felsőtest. Zöld nyilak mutatnak oldalra (a bordák táguása). Piros X a has közepén (nem dülled ki). Jelképes öv a bordákon a "záráshoz".



10. FEJEZET: Testhelyzetek a gépen – Mire figyelj?

Most, hogy megvan az elmélet (Málna + Lift + Zárt borda + Laza váll), nézzük meg, hogyan néz ki ez a gyakorlatban a Reformeren.

1. Fekvés

- **Fókusz:** A málna szem megőrzése akkor is, amikor a lábad mozog! Ez a legnagyobb kihívás: **stabil medence, mobil láb.**

2. Ülés

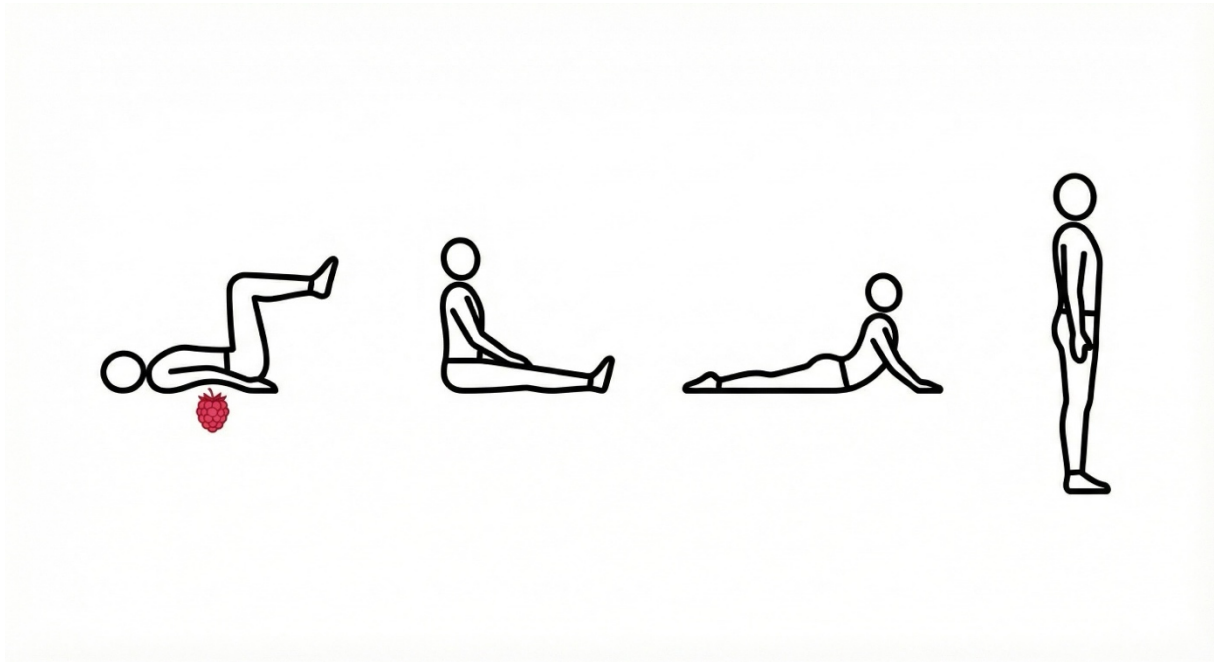
- **A hiba:** A legtöbben "beülnek" a derekukba, a hátuk begömbül (C-betű).
- **A helyes tartás:** Ülj az **ülőgumók tetején** (a fenékcsontokon). Itt is állítsd be a gerinc semleges pozícióját (medence, bordakosár, vállak, fej). Nyújtózz meg fejtetővel az ég felé, mintha egy zsinóron „húznának” a tengelyed mentén.
- **Everflow tipp:** Ha feszül a csípőd, ülj rá egy kis dobozra. A görbe hát tilos!

3. Hason fekvés

- **A veszély:** Ha elernyedsz, a hasad "szétterül", a derekad beesik.
- **A védelem:** Képzeld oda a málnát a hasad alá is! Emeld meg a köldököd a doboztól, és vedd fel a semleges gerinc pozícióját (medence, bordakosár, vállak, fej). Majd aktiváld a medencefenék-liftet.

4. Állás

- Vedd fel a semleges gerinc pozícióját (medence, bordakosár, vállak, fej).
- **A Kulcs:** A talpad boltozatának emelése. "Emeld meg finoman a talp boltozatát. Ahogy ez megtörténik, a mélyizmok is finoman bekapcsolnak".



[Illusztráció: 7] – Testhelyzet ikonok:

4 piktogram: Fekvő (semleges gerinc pozíció és málna a deréknál), Ülő (semleges gerinc pozíció magasan az ülőgumókon), Hason (megemelt has), Álló (semleges gerinc pozíció)

BLOKK 4: GYAKORLAT ÉS ZÁRÁS (cselekvési terv)

11. FEJEZET: A "nulladik lépés" otthoni rutin

(Ezt végezd el otthon, mielőtt először mész Reformerre!)

Mielőtt befizetnél egy drága bérletet, végezd el ezt az 5 perces rutint minden nap egy héten át. Ez megtanítja az idegrendszerednek a helyes alapokat.

Szükséges eszköz: Egy polifoam vagy szőnyeg.

1. Medence beállítása (1 perc)

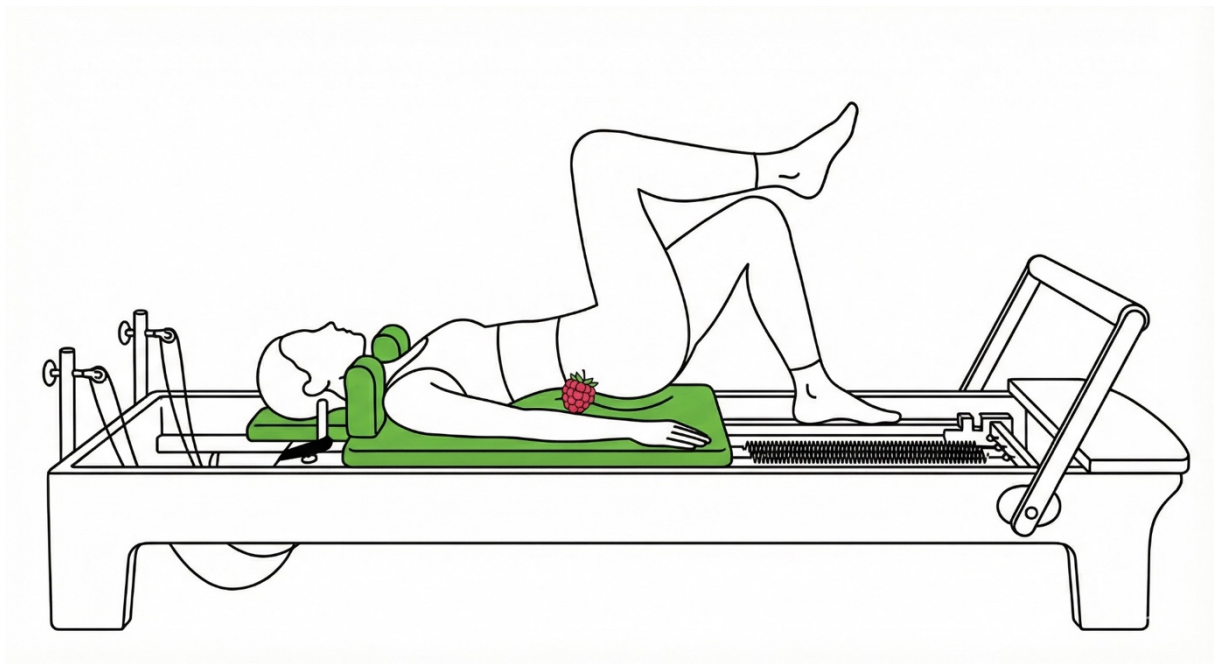
- **Feladat:** Feküdj a hátadra, lábak talpon. Képzeld el, hogy a medencéd egy vödör víz. „Billentsd a medencéd előre-hátra, mintha egy vödör víz lenne: egyik irányba kiborulna, a másikba is. Találd meg azt a középső, semleges állást, ahol a víz a vödörben marad
- **Cél:** Megtalálni a közepét, a **semleges pozíciót** (ahol a málna szem megmarad a derekad alatt).

2. Bordakosár zárása és légzés gyakorlása (1 perc)

- **Feladat:** Tartsd meg a semleges medencét (málna). Fűzd össze finoman a bordakosarakat.
- Tedd a kezéd a bordáidra oldalt.
- **Akció:** Szívd a levegőt hátra a „melltartó pánthoz”. Így a bordakosarad nem fog alul kinyílni. Majd fújd ki szájon át és továbbra is "fűzd össze" a bordakosarat. A derekad ne mozduljon!

3. Lábemelés – A nagy teszt (2 perc)

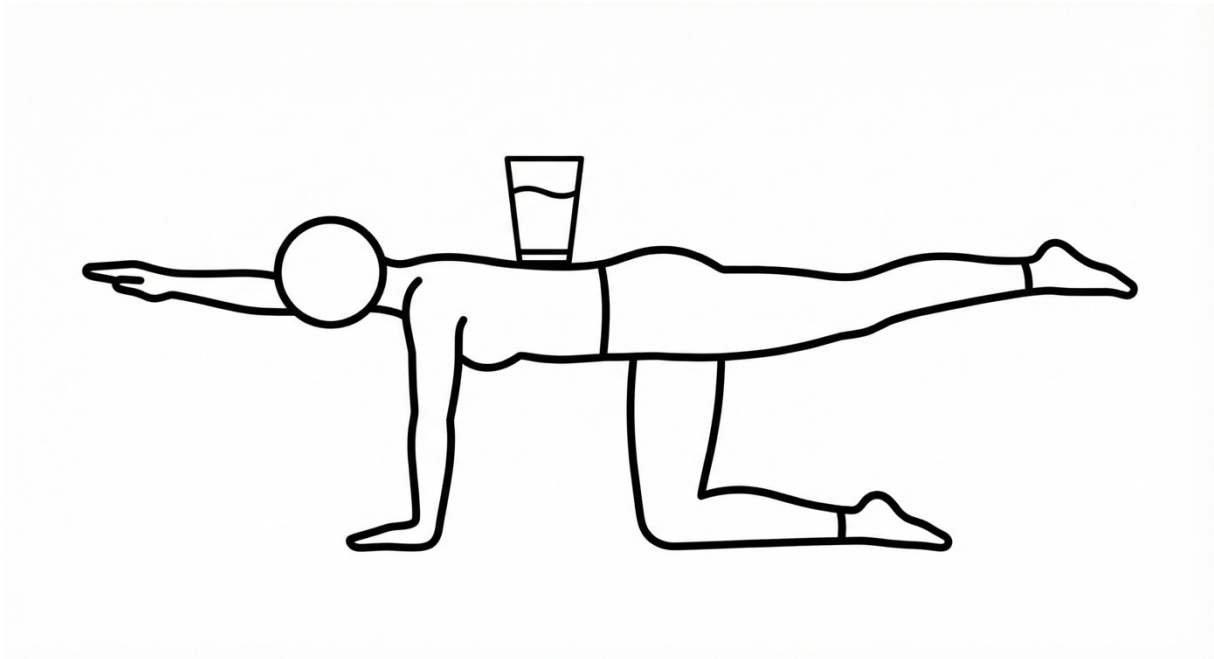
- **Feladat:** Háton fekvés, semleges gerinc, aktív core. Lassan emeld meg az egyik lábad hajlítva "asztalka" (tabletop, 90 fok) pozícióba, majd tedd vissza.
- **A kihívás:** A medencéd mozdulatlan maradjon! Ne dőljön oldalra és végig zárd a bordakosaradat. Érezd, hogy a core-od folyamatosan aktív!



[Illusztráció: 8] – Lábemelés teszt: Háton fekvő alak, egyik lába derékszögben a levegőben.

4. Négykézláb egyensúly (1 perc)

- **Feladat:** Helyezkedj el négykézláb. Figyeld a semleges gerincet (medence beállítása, bordakosár zárása, lapocka a hátba simítva, fejtetővel nyújtózás a tengely mentén ne lógjon a fejed sem a hasad és aktív a központ).
- **Mozdulat:** Emeld meg az ellentétes karod és lábad pár centire, majd tedd vissza.
- **Cél:** A hátadra képzelte pohár víz nem borulhat ki!



[Illusztráció: 9] – Négykézláb egyensúly:

Négykézláb pozíció, ellentétes kar/láb emelve. A háton egy egyenes vonal (vagy pohár víz) jelzi a stabilitást.

12. FEJEZET: Most már Te is profi vagy! (Zárszó)

Végigértünk. Mostanra többet tudsz a Pilatesről és a testedről, mint az átlagos terembérlő vásárlók 90%-a.

Megtanultad, hogy a kontroll fontosabb, mint az ismétlésszám. Tudod, hogy a rugók nem csak súlyok, hanem tanárok. És ami a legfontosabb: ismered, hogy mi az a semleges gerinc pozíció, és tudod, hol van a málnád, és hogyan véd meg!

Az Everflow szalonban mi ebben hiszünk. Nem "ledarálni" akarjuk az órát, hanem megtanítani téged mozogni. Reméljük, ez a tudásanyag segít abban, hogy minden egyes edzéseden – legyen az nálunk vagy bárhol a világon – magabiztosan, sérülésmentesen és hatékonyan dolgozz.

Ne feledd: A tested az egyetlen hely, ahol életed végéig élned kell. Vigyázz rá!

MELLÉKLET: ELLENŐRZŐ LISTÁK

(Vágd ki vagy fotózd le a telefonoddal!)

✓ 1. számú lista: "Jól csináltam?" – ÖNELLENŐRZŐ LISTA

(Ezt használd minden edzés után)

KRITÉRIUM	MIT KELL ÉREZNE?
1. A hangtalan visszaút	☐ Nem csattant a kocsi! Lassan engedtem vissza.
2. A málna túlélte	☐ Fekvő gyakorlatoknál végig megmaradt a kis rés a derekam alatt.
3. Nyak-Check	☐ A nyakam laza maradt. A lapockáim a hátamba simultak a "farzsebem" irányába.
4. A "Remegés" helye	☐ A hasamban/combomban éreztem a remegést, NEM a derekamban.
5. Rugó vs. Izom	☐ Én mozgattam a rugót, nem a rugó rángatott engem.
6. Légzés	☐ Nem tartottam vissza a lélegzetem.

👩 2. számú lista: "Jó helyen vagyok?" – OKTATÓ TESZT

(Ha új helyre mész)

ELLENŐRZŐ PONT	MIT KERESSZ?
1. A bevezetés	☐ Megkérdezte, van-e sérülésed, és segített beállítani a gépet.
2. A nulladik lépés	☐ Nem kezdte el az órát anélkül, hogy beállította volna a semleges gerinc pozíciót.
3. Javítás	☐ Odajött hozzád, és adott személyre szóló javítást, akár finoman megigazította a testtartásodat (pl.: medencédet, válladat).
4. Módosítás	☐ Adott könnyített verziót, ha nem bírtad.
5. A miért	☐ Elmondta, hogy <i>hol</i> kell érezned a gyakorlatot.



Sikeresen teljesítette az Everflow Alapok kurzust.

Dátum

Aláírás

[Illusztráció: 10] – A Tanúsítvány:

"Sikeresen teljesítettem a *Nulladik lépést*. Készen állok a tudatos edzésre."