

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**

**ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**ΘΕΜΑ: ΠΙΛΑΤΕΣ ΚΑΙ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ**

**ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ: ΣΕΜΕΡΤΖΙΔΟΥ ΚΑΛΛΙΟΠΗ**

**ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΠΕΠΑ ΜΑΡΙΑ**

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.....	1
ΠΡΟΛΟΓΟΣ .....	2
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	3
Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ.....	4
ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ ΩΣ ΣΗΜΕΡΑ .....	4
Η ΑΣΚΗΣΗ ΓΕΝΙΚΑ.....	4
Η ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ ΛΑΟΥΣ.....	4
Η ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟΝ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΟΣΜΟ .....	7
ΠΡΟΪΣΤΟΡΙΚΟΙ ΧΡΟΝΟΙ.....	7
ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ.....	8
ΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΙ ΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ.....	9
Η ΑΘΛΗΣΗ ΣΤΟ ΒΥΖΑΝΤΙΟ.....	11
Η ΑΘΛΗΣΗ ΣΤΗ ΤΟΥΡΚΟΚΡΑΤΙΑ .....	12
ΤΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΣΗΜΕΡΑ .....	13
ΤΑ ΣΥΓΧΡΟΝΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΚΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥΣ ΜΕ ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ .....	14
ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ .....	18
PILATES.....	19
ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ.....	19
ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΜΕΘΟΔΟΣ PILATES .....	23
ΟΙ ΑΡΧΕΣ ΤΟΥ PILATES .....	25
ΣΕ ΠΟΙΟΥΣ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ;.....	26
Η ΑΙΣΘΗΣΗ PILATES! .....	26
ΣΕ ΤΙ ΔΙΑΦΕΡΕΙ Η ΜΕΘΟΔΟΣ PILATES ΑΠΟ ΑΛΛΕΣ ΜΕΘΟΔΟΥΣ ΑΣΚΗΣΗΣ .....	27
Η ΣΙΛΟΥΕΤΑ PILATES.....	28
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ .....	28
ΟΙ ΑΡΧΕΣ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΣΤΡΩΜΑΤΟΣ.....	29
ΟΙ ΦΙΛΟΣΟΦΙΕΣ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΗ ΜΕΘΟΔΟ ΚΑΛΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ .....	32
PILATES.....	32
ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΖΟΥΝ ΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΤΡΩΜΑΤΟΣ.....	41
ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ.....	49
ΤΟΚΕΤΟΣ ΚΑΙ ΛΟΧΕΙΑ.....	49
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ ΣΤΗ ΜΗΤΕΡΑ .....	50
ΜΙΑ ΥΓΙΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ.....	51
Η ΣΥΛΛΗΨΗ ΕΝΟΣ ΜΩΡΟΥ .....	51
Ο ΕΜΜΗΝΟΣ ΚΥΚΛΟΣ .....	52
ΕΓΚΥΟΣ.....	53
ΠΡΩΤΟ ΤΡΙΜΗΝΟ.....	53
ΔΕΥΤΕΡΟ ΤΡΙΜΗΝΟ .....	55
ΤΡΙΤΟ ΤΡΙΜΗΝΟ .....	56
PILATES ΚΑΙ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ .....	57
ΤΟ ΕΡΩΤΗΜΑ ΕΙΝΑΙ ΑΣΦΑΛΕΣ ΝΑ ΕΦΑΡΜΟΖΕΤΑΙ ΤΟ PILATES ΚΑΤΑ ΤΗ .....	60
ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ .....	60
ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ.....	63
ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....	65
ΠΙΝΑΚΑΣ ΕΙΚΟΝΩΝ .....	66
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....	67

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η πτυχιακή εργασία έγινε στα πλαίσια ολοκλήρωσης των σπουδών μου στο τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας του Α.Τ.Ε.Ι. Θεσ/νίκης .

Η επιλογή της πτυχιακής μου με θέμα «Pilates και Εγκυμοσύνη» έγινε διότι η αισθητική του σώματος αφορά όλους μας καθώς και τις γυναίκες που βρίσκονται σε κατάσταση εγκυμοσύνης και ανησυχούν για τις μεταβολές που θα υποστεί το σώμα τους. Ως φοιτήτρια του τμήματος αυτού έμαθα πως για να έχουμε ένα υγιές σώμα πρέπει πέραν της αισθητικής και της διατροφής να ασκούμε. Διαβάζοντας για διάφορες μεθόδους άσκησης μου έκαναν εντύπωσή τα σημεία του σώματος στα οποία εστιάζει η μέθοδος Pilates, διότι είναι τα σημεία που υφίστανται τις μεγαλύτερες αλλαγές κατά τη διάρκεια μιας εγκυμοσύνης.

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σ' αυτήν την εργασία αναφέρουμε τι είναι η μέθοδος Pilates, τι είναι εγκυμοσύνη και πως μπορεί να βοηθήσουν οι ασκήσεις της μεθόδου Pilates στην εγκυμοσύνη.

Η μέθοδος εκγύμνασης Pilates είναι μια σχετικά καινούρια μέθοδος εκγύμνασης που εστιάζει στην ενδυνάμωση των κοιλιακών μυών, των μυών της πύελου, των γλουτών και της μέσης. Εστιάζει, δηλαδή, στα σημεία του ανθρώπινου σώματος που υφίστανται τις περισσότερες αλλαγές κατά την διάρκεια μιας εγκυμοσύνης.

Όλοι γνωρίζουμε πως η περίοδος της εγκυμοσύνης μιας γυναίκας είναι μια δύσκολη περίοδος που χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή. Στην μέθοδο Pilates το πρόγραμμα εκγύμνασης προσαρμόζεται στις ανάγκες του ατόμου.

Γυναίκες που βρίσκονται σε κατάσταση εγκυμοσύνης πρέπει να αποφεύγουν την υψηλής εντάσεως άσκηση. Η μέθοδος Pilates χαρακτηρίστηκε ήπια για τις εγκύους από τον ίδιο τον Joseph Pilates.

Κατά την διάρκεια των ωδινών του τοκετού οι γιατροί μας συμβουλεύουν πως να αναπνέουμε σωστά. Στην μέθοδο Pilates δίνεται έμφαση στην αναπνοή, η οποία είναι και μία από τις βασικές αρχές των ασκήσεων Pilates.