

# WHAT'S INSPIRED?

## Pilates Article | | บทความเกี่ยวกับพิลาทิส

### Pilates คือ?

Pilates is a form of exercise which concentrates on strengthening the body with an emphasis on core strength. This helps to improve general fitness and overall well-being. Similar to Yoga, Pilates concentrates on posture, balance and flexibility. In Pilates the chance of injury is much lower than with other more strenuous forms of exercise.

พิลาทิสเป็นรูปแบบหนึ่งของการออกกำลังกายที่เน้นการเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกายโดยเน้นที่ความแข็งแรงของแกนกลาง สิ่งนี้ช่วยปรับปรุงสมรรถภาพร่างกายและความเป็นอยู่โดยรวม คล้ายกับโยคะพิลาทิสมุ่งเน้นที่ท่าทาง ความสมดุลและความยืดหยุ่น ในพิลาทิสมีโอกาสได้รับบาดเจ็บน้อยกว่าการออกกำลังกายรูปแบบอื่น ๆ

### Pilates vs Yoga

Although there are similarities between yoga and Pilates as they both focus on the mind-body connection, yoga tends to focus more on spiritual well being. It is a more relaxing form of exercise whereas Pilates is more of a physical program which focuses on toning and strengthening.

แม้ว่าจะมีความคล้ายคลึงกันระหว่างโยคะกับพิลาทิสเนื่องจากพวกเขาทั้งสองมุ่งเน้นไปที่การเชื่อมต่อระหว่างร่างกายและจิตใจ แต่โยคะก็มีแนวโน้มที่จะมุ่งเน้นไปที่ความผาสุกทางจิตวิญญาณมากขึ้น มันเป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่ผ่อนคลายมากขึ้น ในขณะที่พิลาทิสเป็นโปรแกรมทางกายภาพที่เน้นการโหนดกล้ามเนื้อและเสริมสร้างความแข็งแรง



## Strength & Flexibility

### *What can Pilates give you?*

If you are looking for a body and muscle strengthening form of exercise that can be tailored to your particular fitness level and which will help to keep you flexible, then you should definitely consider trying Pilates.

หากคุณกำลังมองหาแบบการเสริมความแข็งแรงของร่างกายและกล้ามเนื้อซึ่งสามารถปรับให้เหมาะกับระดับความฟิตของคุณโดยเฉพาะและจะช่วยให้คุณมีความยืดหยุ่นคุณควรพิจารณาพิลาทิส

Because Pilates can be modified to provide either a gentle strength training program or a challenging workout, most people would have no problem with this form of exercise. It is suitable both for beginners and for people who already exercise regularly.

เนื่องจากพิลาทิสสามารถปรับเปลี่ยนเพื่อให้โปรแกรมการฝึกความแข็งแรงที่อ่อนโยนหรือการออกกำลังกายที่ทำหายคนส่วนใหญ่จะไม่มีปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกายรูปแบบนี้ เหมาะสำหรับผู้เริ่มต้นและผู้ที่มีร่างกายเป็นประจำ

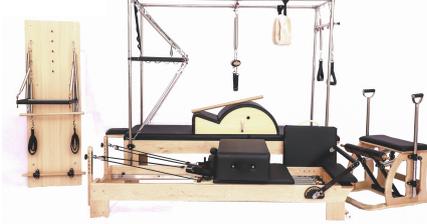
Pilates also focuses on the mind-body connection. While doing the various exercises your mind needs to be constantly aware of your breathing and the way your body moves.

พิลาทิสยังมุ่งเน้นไปที่การเชื่อมต่อระหว่างร่างกาย ในขณะที่ทำแบบฝึกหัดต่างๆ ที่จิตใจของคุณจะต้องรับรู้ถึงการหายใจและการเคลื่อนไหวของร่างกาย

As Pilates focuses on core strength, posture and flexibility the health benefits include:

พิลาทิสมุ่งเน้นไปที่ความแข็งแรง สรีระที่สมดุลและความยืดหยุ่นประโยชน์ต่อผู้ฝึกพิลาทิสเป็นประจำมีดังนี้:

PILATESPROP



## Pilates Equipments

Pilates equipments which are commonly use among Pilates practitioners are:

*Reformer, Cadillac, Wunda Chair, Spine Corrector, and Wall Units.*

The most common one is the **Reformer** which acts as a support system for the body by helping assist it into proper form. It adds resistance to the Pilates exercises via the use of the springs that form part of the machine. Extra springs can be added to build strength in the bigger muscle groups, or lower springs can be utilised to challenge the stabilising muscles. This means that the intensity can be varied considerably from one person to the next, making it an incredibly versatile piece of equipment to use. This capability, combined with the support afforded by the resistance the machine provides, allows people of all capabilities (including those with limited range of movement or injuries) to safely complete exercises.

**Reformer** ทำหน้าที่เป็นระบบสนับสนุนสำหรับร่างกาย โดยช่วยในรูปแบบที่เหมาะสม มันเพิ่มความต้านทานต่อการออกกำลังกายพิลาทีสผ่านการใช้สปริงที่เป็นส่วนหนึ่งของเครื่อง สามารถเพิ่มสปริงเสริมเพื่อสร้างความแข็งแรงในกลุ่มกล้ามเนื้อขนาดใหญ่หรือใช้สปริงที่ต่ำกว่าเพื่อท้าทายกล้ามเนื้อที่มั่นคง ซึ่งหมายความว่าสามารถปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคลได้ ทำให้เป็นอุปกรณ์ที่ใช้งานได้หลากหลายอย่างเหลือเชื่อ สามารถปรับให้เข้าได้กับผู้ฝึกได้ทุกระดับ รวมถึงผู้ที่มีความจำกัดทางการเคลื่อนไหวหรือต้องการฟื้นตัวจากการบาดเจ็บ การฝึกพิลาทีสด้วยอุปกรณ์จึงช่วยให้คุณออกกำลังกายได้อย่างปลอดภัย

**Good posture** - Pilates will teach you to gain and maintain good posture. The exercises require that your body is always in alignment. This is especially beneficial if you suffer from lower back pain.

**สรีระที่ดี** - พิลาทีสจะสอนให้คุณได้รับและรักษาท่าทางที่ดี ควบคุมให้ร่างกายของคุณอยู่ในแนวเดียวกันเสมอ สิ่งนี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งหากคุณมีอาการปวดหลังส่วนล่าง

**Muscle Tone** - which is especially good for older people and those who are normally quite sedate in their daily life as muscle tone is usually lost with age and inactivity.

**Muscle Tone** - ซึ่งเหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุและผู้ที่มีค่าน้ำหนักสูงในชีวิตประจำวันเพราะกล้ามเนื้อมักจะหายไปตามอายุและความเฉื่อยชา

**Flat abdominal muscles** - Because Pilates focuses on strengthening your core which includes your abdominal muscles, you'll find that one of the benefits of Pilates is that it will result in a flat stomach.

**กล้ามเนื้อหน้าท้องแบน** - เนื่องจากพิลาทีสมุ่งเน้นที่การสร้างความแข็งแรงของแกนซึ่งรวมถึงกล้ามเนื้อหน้าท้องของคุณ คุณจะพบว่าหนึ่งในประโยชน์ของพิลาทีสคือมันจะส่งผลให้ท้องแบน

**Flexibility** - As we age we tend to lose the flexibility we had when we were young. Pilates will restore your flexibility, gently at first of course. After a while though, you'll be amazed at how much more flexible your body has become. This is especially important for avoiding injuries from falls.

**ความยืดหยุ่น** - เมื่อเราอายุมากขึ้นเรามักจะสูญเสียความยืดหยุ่นที่เรามีเมื่อเรายังเด็ก พิลาทีสจะฟื้นฟูความยืดหยุ่นของคุณอย่างอ่อนโยน ในตอนแรกของคุณหลังจากผ่านไปสักพัก คุณจะประหลาดใจกับความยืดหยุ่นของร่างกายที่เพิ่มขึ้น นี่เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บจากการล้ม

**Improves your balance** - Through the mind-body connection which is taught in Pilates you will become much more aware of how your body moves and performs. Therefore Pilates not only improves your physical balance through correct posture but will also restore your mind-body balance.

**ปรับปรุงความสมดุลของคุณ** - ด้วยการเชื่อมต่อระหว่างร่างกายและจิตใจที่ได้รับการสอนในพิลาทีส คุณจะรับรู้ถึงการเคลื่อนไหวและการแสดงของร่างกาย ดังนั้นพิลาทีสไม่เพียงแต่ช่วยเพิ่มความสมดุลทางร่างกายของคุณผ่านทางท่าทางที่ถูกต้อง แต่ยังช่วยรักษาสมดุลของร่างกายและจิตใจ

**Reduces stress** - When doing the exercises, you'll be totally engrossed and won't be able to think about all those responsibilities that weigh you down on a day to day basis. You'll be more focused on your breathing and on the moves that you are making with your body. This is an excellent way to relieve stress.

**ลดความเครียด** - เมื่อฝึกพิลาทีสคุณจะต้องทุ่มเทอย่างเต็มที่และจะไม่สามารถคิดถึงกับความรับผิดชอบทั้งหมดที่มีผลต่อคุณในแต่ละวัน คุณจะมุ่งเน้นไปที่การหายใจของคุณและการเคลื่อนไหวที่คุณทำกับร่างกายของคุณ นี่เป็นวิธีที่ยอดเยี่ยมในการบรรเทาความเครียด

**Gives you a general sense of well-being** - Because Pilates focuses on providing balance between your mind and body it gives you an overall sense of well-being.

**สมดุลในการใช้ชีวิต** - เนื่องจากพิลาทีสมุ่งเน้นที่การสร้างสมดุลระหว่างจิตใจและร่างกายของคุณ