

# פילאטיס לנוער

אף הורה לא היה רוצה שילדיו יחיו בתוך בועה של סמרטפונים ורשתות חברתיות ויעבירו שעות רבות בבהיה במסכים והעברת מסרונים. בימינו, לצערם של הורים לא מעטים, זהו בדיוק המצב עבור ילדיהם המתבגרים. בתקופה שלנו עמוסת הגירויים הויזואלים והאמצעים הטכנולוגיים הממכרים, בני נוער מהווים פלח צרכנים נכבד ונוח לפיתוי. הם מסוגלים להעביר שעות בשיבה מול מסך בשיטוט בנבכי האינטרנט והרשתות החברתיות מבלי להפסיק אפילו בשביל מקלחת או ארוחת ערב. במקום ארוחת ערב הם משקיימים את הרעב בשלל חטיפים ומאכלים דלי ערך תזונתי אשר תורמים למגפת ההשמנה- רעה חולה נוספת של הדור. אם נוסיף על כך את דלות התנועה הגופנית המתלווה לשיבה ממושכת זו נקבל תופעת לוואי קשה ועגומה- בני נוער רבים שכחו את גופם הסובל מהזנחה מתמשכת. שריריהם רפויים וחלשים, פרקיהם דואבים, איברייהם נוקשים ונעדרי גמישות, יציבתם פגומה, שומניהם לא נשרפים ובטחונם הגופני הכללי ירוד. מה לעשות? שואל את עצמו ההורה המודאג. ובכן- יש פיתרון מושלם לבעיה הזאת. פילאטיס. מדוע דווקא פילאטיס יפתור את הבעיה ומהם יתרונותיו של אימון פילאטיס לבני הנוער?

## ובכן לאימון פילאטיס לנוער מספר יתרונות בולטים:

### אימון ממוקד להשגת מטרה

האימון ממוקד מטרה ואינו מבזבז כוחות מיותרים. בני הנוער המגיעים לאימון לאחר ימים רבים שלא הניעו את גופם לא יקפצו למים הקרים ויכנסו למסגרת תובענית ומלחיצה של פעילות גופנית, אלא יחוו אימון מבוקר והדרגתי הפועל לחיזוק גופם, שריריהם וגמישותם באופן מתון וממוקד, בלי לחץ. הם יפתעו לגלות שיעורים נעימים ומכילים תוך התחשבות ביכולותיהם האישיות, ללא דרישות שאינם יכולים לעמוד בהם. עבור בני נוער ששכחו את גופם פילאטיס מהווה עזרה ראשונה ממש המחזירה להם בהדרגה את אמונם בגופם.

### טיפוח היציבה והגמישות

אימון הפילאטיס שוקד במיוחד על חיזוק השרירים התומכים ביציבה והארכתם. תרומת התרגילים לטיפוח היציבה והגמישות היא עצומה. לאחר שעות רבות של ישיבה חסרת מעש אימון הפילאטיס מחזיר לגוף הנוקשה את הגמישות והיציבה הטובה שאבדו לו.

### שחרור איברים תפושים

עבור בני נוער שאיברייהם נתפשו לאחר ישיבה ממושכת תרגילי הפילאטיס אינם מהווים רק הצלה מכאבים מיותרים אלא הקניית הרגלים חדשים אותם יוכלו ליישם גם בבית, בהפסקות בבית הספר, ובכל מקום אחר בו יזדדקו להקלה והזרמת אנרגיות חדשות לגופם.

### חיזוק הביטחון העצמי

אימון הפילאטיס מסייע לבן הנוער להכיר מחדש את גופו ואת איבריו. כאשר כל איבר מקבל את תשומת הלב הראויה לו, מתחזק ומתגמש מתחילה לחזור תחושת שליטה ומודעות גופנית. אין כמו תחושת השליטה המחודשת בגוף לחיזוק הביטחון העצמי, הרגיש במיוחד אצל בני נוער.