

Kilka niezbędnych uwag przed rozpoczęciem ćwiczeń

WYKONYWANIE ĆWICZEŃ Pracuj we własnym tempie, przechodząc do następnego punktu tylko wtedy, gdy twoje ciało jest na to gotowe. Wykonując ćwiczenie po raz pierwszy, rób mniejszą liczbę powtórzeń. Dopiero mając pewność, że je opanowałeś przejdź do ich większej liczby.

MODYFIKACJE są podane po to, by zmniejszyć lub zwiększyć intensywność ruchów, dostosowując je do twoich potrzeb. Nie przemęczaj swojego ciała. Aby uzyskać rezultaty, ćwiczenia muszą być wykonywane poprawnie, bez nadwyrężania ciała. Różne aspekty ćwiczenia mogą się okazać dla ciebie wyzwaniem- np. siła mięśni, wymagana do jego wykonania, ułożenie ciała, stabilizacja czy wytrzymałość.

URAZY Ćwiczenia Pilates nigdy nie powinny sprawiać bólu. Ćwiczenie może być trudne do wykonania, ale nigdy bolesne czy obciążające. Kiedy poczujesz, że ćwiczenie nadwyręza jakąś część twojego ciała, przestań je wykonywać i sprawdź czy wykonujesz je poprawnie. Jeżeli przy ponownym podejściu i zastosowaniu modyfikacji, dalej czujesz napięcie, pomiń je. Gdy staniesz się silniejszy i bardziej elastyczny, spróbuj jeszcze raz. Pamiętaj, że nie wszystkie ćwiczenia mogą być odpowiednie dla twojego ciała.

2. UNOSZENIE GÓRNEJ CZĘŚCI PLECÓW

Leżenie na plecach, kolana ugięte, stopy płasko na macie na szerokość bioder. Dłonie splecione za głową, ugięte łokcie w jednej linii z uszami.

WDECH dociśnij dolną część pleców do maty, oderwij stopy od maty i ułóż nogi w pozycji „stolika” kąt między udem a podudziem 90 stopni

WYDECH napnij mięśnie brzucha, oderwij głowę, potem górną część pleców od maty (tylko górną część łopatek), patrz na pępek. Zostań w tej pozycji, wykonaj 5 cykli oddechowych, przy każdym wydechu koncentruj się na przyciągnięciu mięśni brzucha do kręgosłupa.