

PILATES DLA POCZĄTKUJĄCY

Pojęcia, które powinno się poznać jeśli chcesz rozpocząć ćwiczenia metodą Pilates.

POPRAWNA POZYCJA STOJĄCA stopy na szerokość bioder, ustawione prosto, równoległe do siebie, napięte mięśnie brzucha, kość ogonowa podwinięta, łopatki ściągnięte w dół, ramiona wzdłuż środkowej linii bioder

ODDYCHANIE rozszerzenie klatki piersiowej z każdym oddechem wpuszczając powietrze w jej boki i tył, przez co stymulowane są mięśnie między żebrami dzięki czemu górna część tułowia staje się bardziej elastyczna.

1. Pozycja stojąca, połóż dłonie po obu stronach klatki piersiowej. Wykonaj wdech przez nos, pozwalając klatce piersiowej rozszerzyć się na boki.
2. Wypuść powietrze powoli przez lekko rozwarte usta. Wykonaj 6-10 oddechów.
3. Powtórz oddechy 6-10 razy, tym razem ramiona wzdłuż tułowia.

WCIĄGANIE MIĘŚNI BRZUCHA pobudza wszystkie cztery mięśnie, które naprężają ścianę brzucha i pomagają podtrzymać plecy.

1. Pozycja leżąca na plecach z kolanami ugiętymi pod kątem 90 stopni, stopy i kolana na szerokość bioder, ramiona wzdłuż tułowia. Wykonaj wdech wciągając powietrze przez nos, napełniając boki i tył klatki piersiowej. Pozostań tak przez chwilę.
2. Zaczynaj powoli wypuszczać powietrze ustami. Wydechając, poczuj, jak dolna część brzucha zapada się ku macie. Dalej wydechając, pozwól brzuchowi zapaść się trochę głębiej przez wciągnięcie dolnych mięśni brzucha. Brzuch zrobi się wklęsły. Pozostań tak przez chwilę.
3. Wykonaj 6-10 pełnych oddechów

KRĘGOSŁUP NEUTRALNY odnosi się do naturalnych kształtów pleców i zazwyczaj jest najlepszą pozycją dla kręgosłupa, ponieważ nie kładzie na niego nacisku i w związku z czym chroni plecy.

- Pozycja leżąca na plecach z kolanami ugiętymi pod kątem 90 stopni, ramiona proste wyciągnięte w kierunku sufitu. Jeśli uniesiesz miednicę (poprzez uniesienie kości łonowej w kierunku sufitu) stracisz naturalną krzywiznę kręgosłupa w miarę spłaszczenia pleców i unoszenia kości ogonowej.
- Jeśli inaczej ustawisz miednicę (poprzez dociskanie kości łonowej do podłogi), twoje plecy unoszą się.

Pozycja kręgosłupa neutralnego jest czymś pomiędzy tymi dwoma pozycjami. Miednica jest zrównoważona, tak że dolny odcinek kręgosłupa poniżej talii nie jest do końca zgięty poprzez przyciskanie pleców do podłogi. Także plecy nie są zbyt uniesione, pozostawiając sporą przerwę między nimi a matą. W tej pozycji twoja kość łonowa pozostaje na podłodze i rozciąga się, a kość łonowa i biodrowa znajdują się w tej samej linii. U każdego będzie wyglądać to nieco inaczej, ale zawsze trzeba zostawić między talią a matą taką przerwę, żeby można było wsunąć pod talię płasko ułożoną dłoń.

ROZRUSZANIE KRĘGOSŁUPA Kręgosłup składa się z 24 małych kości (kręgów) oraz z kości krzyżowej i ogonowej. Kości kręgosłupa podtrzymują tułów i chronią rdzeń kręgowy. By uelastyczyć kręgosłup, musisz go rozciągnąć by poprawić postawę trzeba też go wzmocnić. W wielu ćwiczeniach znajdziesz zwroty takie jak „rozwiń kręgosłup”, „zwiń

kręgosłup” czy „oderwij kręgosłup od maty krąg po kręgu”. Chodzi tu o rozruszanie kręgosłupa, aby każda jego część poruszała się osobno. Przy zwijaniu się i rozwijaniu się, wyobraź sobie, że twój kręgosłup przybiera kształt litery C.

POŁOŻENIE GŁOWY Ucisk kręgów szyjnych może być przyczyną usztywnienia karku i barków, bólu i nieprawidłowej sylwetki. Stojąc czy siedząc wyobraź sobie siłę ciągnącą cię za czubek głowy w kierunku sufitu i tym samym wydłużając szyję.

Leżąc na plecach w razie potrzeby użyj zrolowanego ręcznika podkładając go pod głowę, tak by pomiędzy podbródkiem a klatką piersiową była przerwa wielkości piłki tenisowej.

Kiedy unosisz górną część pleców ponad matę, ustaw głowę tak, by wydłużyć kark. Głowa powinna się znajdować nad mostkiem z przerwą wielkości piłki tenisowej. Podtrzymują cię mięśnie brzucha i klatki piersiowej, więc nie napinaj karku.