

PILATES 1

Przygotowanie do lekcji: strój sportowy, ręcznik lub mata, butelka wody, przewietrzone pomieszczenie do ćwiczeń

I Rozgrzewka

1. Wznosy ramion przodem

pozycja stojąca: tułów wyprostowany, mięśnie brzucha lekko napięte, stopy na szerokość bioder, kolana nieprzeprostowane

ćwiczenie: unosimy ramiona przodem w górę z wdechem, a następnie opuszczamy ramiona z wydechem powtarzamy 8 - 10 x

2. Wznosy ramion przodem ze wspięciem

jak wyżej: tułów wyprostowany, mięśnie brzucha lekko napięte, stopy na szerokość bioder, kolana nieprzeprostowane

ćwiczenie: unosimy ramiona przodem w górę z wdechem, a następnie opuszczamy ramiona z wydechem ze wspięciem obunóż, powtarzamy 8 - 10 x

3. Unoszenia nogi ugiętej w przód

pozycja wysoka: tułów wyprostowany, mięśnie brzucha lekko napięte, stopy na szerokość bioder, kolana nieprzeprostowane

ćwiczenie: unosimy ugiętą nogę z jednoczesnym przenoszeniem ramion w przód, powtarzamy 8 - 10 x na każdą nogę

4. Krążenia nogi

pozycja wyjściowa: tułów wyprostowany, mięśnie brzucha lekko napięte, jedna noga wysunięta w przód

ćwiczenie: noga wysunięta w przód, uniesiona nad podłogą, zakreśla kółka, wykonujemy 6 - 8 kół w prawą i lewą stronę na każdą nogę

5. Uginanie nóg w rozkroku

pozycja wyjściowa: stajemy w rozkroku stopy i kolana szerzej niż biodra i skierowane na zewnątrz,

ćwiczenie: wykonujemy uginanie nóg w rozliczeniu do 1-2-3 schodzimy w dół, na 4 w górę, ćwiczymy w wolnym tempie, powtarzamy 8 - 10 x

6. Krążenie ramion

pozycja wyjściowa: stajemy w rozkroku stopy i kolana szerzej niż biodra i skierowane na zewnątrz, nogi ugięte w kolanach,

ćwiczenie: ramiona do boku wykonują krążenia w przód i w tył (małe kółka), wykonujemy 8 - 12 x w każdym kierunku

7. Skłony boczne tułowia

pozycja wyjściowa: stajemy w lekkim rozkroku

ćwiczenie: z wydechem wykonujemy skłon boczny tułowia, 6 - 8 x na każdą stronę

8. „Kocie grzbiety” stojąc,

pozycja wyjściowa: stajemy w lekkim rozkroku, stopy równoległe na szerokości bioder, nogi ugięte, w opadzie tułowia w przód, tułów prosty, dłonie oparte na udach (kolanach),

ćwiczenie: wykonujemy zaokrąglenie pleców z wydechem, z wdechem wracamy do pozycji wyjściowej, powtarzamy 8 x

II - ćwiczenia wzmacniające

1. Kręgi nogą ugiętą

pozycja wyjściowa: w leżeniu tyłem, nogi ugięte na szerokość bioder

ćwiczenie: unosimy jedną ugiętą nogę w górę (kolano nad biodrem, stopa w linii kolana, noga ugięta pod kątem 90°), zataczamy kręgi nad biodrem, noga cały czas ugięta (utrzymujemy kąt prosty), powtarzamy 10 - 12x na każdą nogę

2. Odwodzenie nogi ugiętej na zewnątrz

pozycja wyjściowa: leżeniu tyłem, nogi ugięte na szerokość bioder

ćwiczenie: przenosimy ugiętą nogę na zewnątrz, przeciwna noga i biodro nie ruszają się; kolano pracuje w linii z biodrami, dla lepszej kontroli opieramy dłonie na biodrach), powtarzamy 10 - 12x na każdą nogę

3. Rozciąganie mięśni nóg

pozycja wyjściowa: w leżeniu tyłem, **głowa uniesiona nad matą**, wzrok skierowany w przód

ćwiczenie: z wydechem przyciągamy 1 nogę ugiętą w stronę klatki piersiowej, druga noga wyprostowana nad podłogą do 45 stopni, wykonujemy ćwiczenie naprzemiennie 6 - 8 x na każdą nogę

4. Unoszenie wyprostowanej nogi

pozycja wyjściowa: w leżeniu tyłem, ramiona wzdłuż tułowia, jedna noga ugięta oparta na podłodze, druga noga prosta lub lekko ugięta w górze nad biodrem

ćwiczenie: nogę z nad biodra przenosimy nad podłogę ze stopą zadartą (zgięcie grzbietowe) i wydechem, a następnie podnosimy w górę w stronę klatki piersiowej (zgięcie podszwowe)). Amplitudę ruchu dostosowujemy do swoich możliwości.

Wykonujemy 10 - 16 x na każdą nogę

5. "Setka" pilatesowa

pozycja wyjściowa: w leżeniu tyłem, głowa uniesiona, nogi w pionie nad biodrami proste lub kolana ugięte pod kątem prostym, ramiona wyciągnięte wzdłuż tułowia równoległe do podłogi

ćwiczenie: pulsujemy ramionami (50 - 100 pulsów) naciskając powietrze w dół, 5 x powtórzenie wdech, 5 x powtórzenie wydech

6. Rolowanie tułowia

pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, nogi ugięte w kolanach, ramiona przeniesione w tył za głowę

ćwiczenie: z wydechem przenosimy ramiona w przód i zaczynamy unosić głowę, następnie odrywając kolejno kręgi po kręgu od maty, unosimy tułów aż do siadu, następnie prostujemy nogi i przenosimy ramiona w przód, zaokrąglamy plecy tworząc literę C, wykonujemy wdech, a następnie z wydechem zaczynamy wracać do pozycji wyjściowej, zaczynając od ugięcia nóg, a następnie rolując kręgosłup kręgi po kręgu opieramy tułów na macie zaczynając od odcinka krzyżowo-lędźwiowego poprzez piersiowy wracamy do leżenia tyłem, powtarzamy 6 - 8 x

7. Siad równoważny

pozycja wyjściowa: siad z nogami zgiętymi, dłonie oparte na udach pod kolanami

ćwiczenie: wykonujemy w 3 fazach:

- a) odrywamy stopy od maty

- b) podnosimy stopy do wysokości kolan (podudzia równoległe do podłoża)
- c) prostujemy nogi, a ramiona przenosimy w przód równoległe do podłoża, wytrzymujemy 2 - 3 sekundy, wracamy do pozycji wyjściowej

całość powtarzamy 4 - 6 x

8. **Skrety tułowia w leżeniu tyłem**

pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy oparte na podłodze, ramiona ugięte, dłonie podtrzymują głowę

ćwiczenie: z wydechem unosimy górną część tułowia z jednoczesnym skrętem do przeciwnego boku, powrót wdech, a następnie z wydechem unosimy tułów z jednoczesnym skrętem w przeciwną stronę, z wdechem wracamy do pozycji wyjściowej, wykonujemy 1 - 2 serie po 16 powtórzeń

9. **Unoszenie bioder**

pozycja wyjściowa: leżenie tyłem (na plecach), nogi ugięte na szerokość bioder, ramiona wzdłuż tułowia

ćwiczenie: na wydechu poprzez rolowanie kręgosłupa (odrywanie tułowia od maty kręgosłupa zaczynając od odcinka krzyżowo - lędźwiowego, a następnie piersiowego) unosimy biodra w górę tak, aby udo-biodro-tułów ustawiły się w jednej linii wykonujemy 10 x pojedyncze uniesienie bioder

10. **Unoszenie nogi w górę z pozycji klęcznej**

pozycja wyjściowa: klęk podparty na przedramionach, prawa noga ugięta, lewa noga prosta oparta na podłodze, stopa flex (zadarta)

ćwiczenie: wariant ćwiczenia do wyboru:

- a) unoszenie nogi prostej do linii tułowia do napięcia mięśni pośladkowych,
- b) unoszenie nogi ugiętej w górę (do linii z tułowiem) z wyprostem nogi

11. **Kopnięcia w przód w leżeniu bokiem**

pozycja wyjściowa: leżenie bokiem, ramię górnej strony ciała dla stabilizacji oprzyj przed tułowiem

ćwiczenie: noga górna wykonuje kopnięcie w przód (równoległe do podłoża) i wraca do linii tułowia, wykonujemy 12 x na każdą nogę

12. **"Pływanie"**

pozycja wyjściowa: leżenie przodem, ramiona wyciągnięte w przód, nogi wyprostowane na szerokość bioder na podłodze, głowa i tułów w jednej linii;

ćwiczenie: jednoczesne unoszenie przeciwnej nogi i ramienia (prawa noga/lewe ramię) ze zmianą (lewa noga, prawe ramię), wykonujemy 2 serie po 16 powtórzeń

13. **Wznosy tułowia z ugięciem ramion**

pozycja wyjściowa: leżenie przodem, ramiona wyciągnięte w przód, nogi wyprostowane na szerokość bioder na podłodze, głowa i tułów w jednej linii;

ćwiczenie: z wydechem uniesienie górnej części tułowia z równoczesnym ugięciem ramion do boków tułowia (w wolnym tempie), powtarzamy 16 x

14. **Krążenia ramion w leżeniu przodem**

pozycja wyjściowa: leżenie przodem, ramiona wyciągnięte w bok nad podłogą, nogi wyprostowane na szerokość bioder na podłodze, głowa i tułów w jednej linii;

ćwiczenie: uniesione ramiona nad podłogą wykonują krążenia (małe kółka) w przód i w tył, wykonujemy 2 serie po 8 x w przód, 8 x w tył

III Relaksacja/ ćwiczenia oddechowe/ rozciąganie

1. **Słony tułowia w siadzie**

pozycja wyjściowa: siad rozkroczny, nogi nieco szerzej niż biodra, ramiona w bok,
ćwiczenie: ze skrętem tułowia, z wydechem, skłon w przód, prawa dłoń skierowana do lewej stopy, powrót do pozycji wyjściowej, wdech, a następnie powtórzenie na drugą stronę.

2. **Siad skrzyżny**

ćwiczenie: opieramy dłonie lub przedramiona z przodu na podłodze.

3. **Siad relaksacyjny**

ćwiczenie: siadamy na piętach z opadem tułowia w przód, ręce wyciągnięte w przód na podłodze, swobodnie oddychamy

4. **"Koci grzbiet" w klęku podpartym**

pozycja wyjściowa: w klęku podpartym, dłonie na podłodze w linii barków, ugięte kolana w linii z biodrami, plecy proste

ćwiczenie: z wydechem unoszenie grzbietu w górę, z wdechem powrót do pozycji wyjściowej