

PILATES 2

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

Dostosuj ilość powtórzeń i amplitudę ruchu do swoich indywidualnych możliwości

I Rozgrzewka

1. Krążenia ramion

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

ćwiczenie: wykonujemy krążenia ramion w tył, swobodnie oddychamy powtarzamy 8 - 12 x na każde ramię

2. Przenoszenie ramion w bok ze wspięciem

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

ćwiczenie: przenoszenia ramion w bok z wdechem, powrót ramion z wydechem i wspięciem obunóż, powtarzamy 8 - 12x

3. Przenoszenie nogi ugiętej w bok z wyprostem

pozycja wyjściowa: tułów wyprostowany, mięśnie brzucha napięte, stopy na szerokość bioder, ramiona do boku w linii z barkami, w fazie przygotowawczej unosimy nogę ugiętą w przód

ćwiczenie: wykonujemy niewielki ruch nogi ugiętej do wewnątrz, następnie przenosimy nogę na zewnątrz, prostujemy nogę, następnie uginamy i wracamy do pozycji, powtarzamy 6 - 8 x na każdą nogę

4. Odrywanie pięty nogi zakroczonej od podłogi (pozycja wykroczo-zakroczo)

pozycja wyjściowa: tułów wyprostowany, mięśnie brzucha lekko napięte, lekki wykrok

ćwiczenie: piętę nogi zakroczonej (tylnej) odrywamy od podłoża (robimy wspięcie), ćwiczenie wykonujemy na prawą i lewą nogę 8 x

5. Odrywanie pięt od podłoża obunóż

pozycja wyjściowa: stajemy w rozkroku stopy i kolana szerzej niż biodra i skierowane na zewnątrz, dłonie oparte na biodrach, nogi ugięte w kolanach (kolana w linii ze stopami),

ćwiczenie: odrywamy obunóż pięty od podłogi i przez ok 10 sek. wytrzymujemy pozycję, powtarzamy 2 - 4 x (mięśnie brzucha napięte)

6. Skłony boczne tułowia z oderwaniem nogi

pozycja wyjściowa: stajemy w lekkim rozkroku, ramiona uniesione w stronę sufitu

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

II - ćwiczenia wzmacniające

1. Rolowanie kręgosłupa

pozycja wyjściowa: stajemy w lekkim rozkroku, stopy równoległe na szerokości bioder, nogi lekko ugięte w stawach kolanowych, ramiona wzdłuż tułowia

ćwiczenie: w wolnym tempie z wydechem rolujemy kręgosłup w dół aż do skłonu w przód, następnie przechodzimy do podporu przodem nie kołysząc biodrami, następnie maszerując

dłońmi do stóp wracamy do skłonu i na wydechu rolujemy kręgosłup w górę do pozycji wyjściowej, nogi podczas rolowania lekko ugięte w kolanach, powtarzamy 4 - 6 x

2. **Kręgi nogą prostą**

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

ćwiczenie: prostujemy jedną nogę w górę (kolano nad biodrem, stopa w linii kolana), zataczamy kręgi nad biodrem, przeciwna noga i biodro w pozycji wyjściowej, powtarzamy 10 - 12 x na każdą nogę

3. **Odwodzenie nogi prostej na zewnątrz**

pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, nogi ugięte na szerokość bioder, jedną nogę unosimy w górę wyprostowaną lub lekko ugiętą

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

4. **Przenoszenie ugiętych nóg do boku**

pozycja wyjściowa: w leżeniu tyłem, nogi ugięte pod kątem 90°, podudzia równoległe do podłoża, ramiona w bok na podłodze

ćwiczenie: z wydechem przenosimy nogi ugięte złączone w bok nie odrywając łopatek od maty, a następnie wracamy z wdechem do pozycji, wykonujemy 6 - 8 x na każdą stronę

5. **Rozciąganie mięśni nóg**

pozycja wyjściowa: w leżeniu tyłem, głowa nad matą, dłonie przytrzymują nogę w pionie

ćwiczenie: z wydechem przyciąganie 1 nogi prostej **lub lekko ugiętej w kolanie** w stronę klatki piersiowej, druga noga nad podłogą, wdech w czasie zmiany nóg miejscami, głowa uniesiona nad matą (wzrok skierowany w przód), wykonujemy 6 - 8 x na każdą nogę

6. **"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, możemy w zależności od zaawansowania dodać różne ustawienie nóg, 5 x powtórzenie wdech, 5 x powtórzenie wydech

7. **Rolowanie tułowia**

pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, nogi ugięte, 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, zaokrąglone plecy tworzą literę C, wykonujemy wdech, a następnie z wydechem zaczynamy wracać do pozycji wyjściowej, zaczynając od ugięcia nóg, a następnie opieramy tułów na macie zaczynając od odcinka krzyżowo-lędźwiowego poprzez piersiowy wracamy do leżenia tyłem, powtarzamy 6 - 8 x

8. **Siad równoważny**

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

ćwiczenie: wykonujemy w 3 fazach:

- a) odrywamy stopy od maty
- b) podnosimy stopy do wysokości kolan

c) prostujemy nogi, a ramiona przenosimy w przód równoległe do podłoża, wytrzymujemy 2 - 3 sekundy, wracamy do pozycji wyjściowej
całość powtarzamy 4 - 6 x (wariant trudniejszy : ramiona unosimy w górę)

9. Skręty tułowia w siadzie z nogami ugiętymi

pozycja wyjściowa: siad, nogi ugięte, stopy oparte na podłodze, ramiona wyciągnięte w przód, głowa w linii z tułowiem

ćwiczenie: z wydechem przenosimy prawe ramię do prawego boku dotykając podłogi, powrót wdech, a następnie powtarzamy na drugą stronę, wykonujemy 1 - 2 serie po 16 powtórzeń (możemy dodać wyprost nogi tej samej strony ciała)

10. Unoszenie bioder z przeniesieniem nogi

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

ćwiczenie: na wydechu rolujemy kręgosłup odrywając kolejno: miednicę - dolną część kręgosłupa, aż do uniesienia bioder tak, aby udo-biodro-tułów ustawiły się w jednej linii, następnie podtrzymując biodra dłońmi unosimy 1 nogę ugiętą nad biodro, a następnie z wdechem ją prostujemy; na wydechu przenosimy nogę w stronę podłogi i na wdechu wracamy przenosząc nogę w stronę klatki, powrót nogi do podporu, powtarzamy całość na drugą nogę, a następnie rolowaniem kręgosłupa w dół na wydechu wracamy do pozycji wyjściowej, powtarzamy 2 -3 x

11. 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, pulsujemy 16 x na każdą nogę 2 - 3 serie
- b) unoszenie nogi prostej w górę (do linii z tułowiem), następnie 4 x uginamy nogę ze stopą flex, powtarzamy 4 x na każdą nogę

12. Side passe z pozycji bocznej

pozycja wyjściowa: leżenie bokiem, ramię górnej strony ciała dla stabilizacji oprzyj przed tułowiem, nogi złączone oparte na podłodze nieco przed linią tułowia ok 45 stopni, głowa oparta na ramieniu

ćwiczenie: uginamy nogę górną podciągając stopę w stronę miednicy, następnie prostujemy nogę kierując stopę w stronę sufitu, następnie opuszczamy nogę prostą łącząc stopę do stopy, powtarzamy 6 - 8 x na każdą nogę

13. "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

14. Przenoszenie ramion w leżeniu przodem

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

ćwiczenie: unosząc tułów zmieniamy ramiona miejscami w przód i w tył, wykonujemy 2 serie po 8 x powtórzeń

III Relaksacja/ ćwiczenia oddechowe/ rozciąganie

1. **Słony tułowia w siadzie**

pozycja wyjściowa: siad rozkroczny, nogi nieco szerzej niż biodra, ramiona w bok,
ćwiczenie: ze skretem 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, swobodnie oddycham

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