

PILATES 3

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. Uginanie ramion ze wspięciem

pozycja wysoka: tułów wyprostowany, mięśnie brzucha lekko napięte, stopy na szerokość bioder, ramiona w górze nad barkami

ćwiczenie: wykonujemy ugięcie ramion z jednoczesnym wspięciem obunóż, swobodnie oddychamy powtarzamy 8 - 12 x

2. Skłon boczny tułowia z oderwaniem nogi po przeciwnej stronie

pozycja wysoka: tułów wyprostowany, mięśnie brzucha lekko napięte, stopy na szerokość bioder, ramiona w górze nad barkami

ćwiczenie: wykonujemy skłon boczny tułowia z wydechem, ramiona w linii tułowia, przeciwna noga w linii z tułowiem, powtarzamy 8 - 12x

3. Uginanie nóg do pozycji plie

pozycja wyjściowa: tułów wyprostowany, mięśnie brzucha napięte, stopy w rozkroku skierowane palcami na zewnątrz szerszej niż biodra, lekko ugięte kolana w linii ze stopami

ćwiczenie: z wdechem uginamy nogi w stawach kolanowych skierowanych na zewnątrz, z wydechem wracamy do pozycji wyjściowej, dłonie oparte na biodrach, powtarzamy 8 - 12 x

4. Rolowanie kręgosłupa w dół z przejściem do podporu przodem

pozycja wyjściowa: tułów wyprostowany, mięśnie brzucha lekko napięte, stopy na szerokość bioder, nogi lekko ugięte w kolanach

ćwiczenie: z wydechem zaokrąglając tułów rolujemy kręgosłup w dół, następnie przechodzimy do podporu przodem na kolanach, następnie unosimy ramię w przód na wydechu, powrót wdech i zmiana - drugie ramię, wracamy z podporu do skłonu, a następnie na wydechu rolujemy kręgosłup w górę, ćwiczenie wykonujemy 4 - 6 x

5. Rozciąganie podudzi w podporze przodem jednonóż

pozycja wyjściowa: podpór przodem na dłoniach i stopie, druga noga uniesiona nad podłogą w linii z tułowiem

ćwiczenie: przenosimy ciężar ciała w przód przesuwając piętę w przód, a następnie kierujemy piętę w tył (rozciągając mięśnie łydki), powtarzamy 1 - 3

6. Ćwiczenia rozciągające mięśnie nóg i klatki piersiowej

pozycja wyjściowa: wykonujemy wykrok, kolano nogi wykroczonej ugięte - w linii nad stopą, dłonie oparte na podłodze przy stopie, noga zakroczna (tylna) w linii z tułowiem,

ćwiczenie: wytrzymujemy w tej pozycji 6-8 sekund, następnie opieramy kolano tylnej nogi na podłodze, następnie przenosimy biodra w tył (rozciągamy tylną ścianę uda przedniej nogi), następnie wracamy do ugiętej nogi wykroczonej (przedniej) i dodajemy skręt tułowia z uniesieniem ramienia, w wolnym tempie ćwiczenie powtarzamy na drugą stronę

II - ćwiczenia wzmacniające

1. 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, **dla zaawansowanych, prostujemy drugą nogę opartą na podłodze**, powtarzamy po 8 -10 x na każdą nogę

2. **Odwodzenie nogi prostej na zewnątrz**

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

ćwiczenie: mięśnie brzucha napięte, z wydechem przenosimy prostą nogę do boku na zewnątrz, przeciwna ugięta noga i biodro nie ruszają się; dla lepszej kontroli opieramy dłonie na biodrach, powtarzamy 10 - 12 x na każdą nogę

3. **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,

4. **Wersja dla zaawansowanych:** spróbuj wykonać rolowanie do leżenia tyłem o prostych nogach (jeśli pięty będziesz odrywać od podłogi, wróć do wersji ćwiczenia z ugiętymi nogami) powtarzamy 6 - 8 x

5. **Prostowanie ramion i nóg w leżeniu tyłem**

pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy nie dotykają podłogi, ramiona wyciągnięte w przód, dłonie oparte po bokach łydek, głowa nad matą wzrok skierowany w przód

ćwiczenie: z wydechem prostujemy nogi w przód i przenosimy ramiona w tył, ramiona i nogi staramy się trzymać na tej samej wysokości. Pamiętaj! odcinek lędźwiowy kręgosłupa "przyklejony do maty", mięśnie brzucha mocno napięte przy wyproście nóg, a następnie przenosimy ramiona bokiem w przód z jednoczesnym ugięciem nóg, ćwiczenie powtarzamy 6 - 8 x

6. **Pompki pilatesowe**

pozycja wyjściowa: podpór przodem na dłoniach i ugiętych kolanach, plecy proste, mięśnie brzucha napięte, dłonie na szerokość barków, głowa w linii z tułowiem

ćwiczenie: z wdechem wykonujemy ugięcie ramion, z wydechem wracamy do pozycji wyjściowej i przechodzimy do siadu na piętach (nie odrywamy dłoni od maty), następnie przenosimy tułów w przód przygotowując pozycję wyjściową do pompki, ćwiczenie powtarzamy 8 - 10 x

7. **Podpór bokiem na prawą i lewą stronę ciała**

pozycja wyjściowa: podpór przodem na przedramionach, nogi - biodra - tułów - głowa w jednej linii, brzuch napięty

ćwiczenie: przechodzimy do podporu bokiem z dwukrotnym uniesieniem wolnego ramienia w górę, następnie wracamy do podporu przodem, następnie wykonujemy ćwiczenie na drugą stronę, powtarzamy 3-5 x na każdą stronę

8. **Unoszenie ramion i nóg w leżeniu bokiem**

pozycja wyjściowa: leżenie bokiem, ramiona wyciągnięte przy głowie, nogi wyprostowane, ramiona i nogi przeniesione w przód ok. 45 stopni przed linię tułowia

ćwiczenie: z wydechem odrywamy jednocześnie nogi i ramiona od podłogi, z wdechem wracamy do pozycji wyjściowej, mięśnie brzucha napięte, ćwiczenie powtarzamy 3 - 5 x na każdą stronę

9. **Rozciąganie nóg**

Pozycja wyjściowa: w leżeniu tyłem, głowa nad matą, jedna noga ugięta w stawie kolanowym przyciągnięta w stronę klatki piersiowej, druga noga prosta skierowana w przód, mięśnie brzucha napięte

ćwiczenie: naprzemiennie przyciągamy prawą /lewą nogę ugiętą w stronę klatki piersiowej, ćwiczenie powtarzamy 8 - 10 x na każdą nogę

10. **Rowerek**

Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem w podporze na przedramionach, mięśnie brzucha napięte, nogi ugięte

ćwiczenie: wykonujemy ruchy okrężne nogami nad biodrami (biodra na podłodze) w przód i w tył, ćwiczenie wykonujemy po 8 - 10 kół w każdym kierunku

11. **Unoszenie bioder z siadu**

pozycja wyjściowa: siad prosty, jedna noga ugięta, dłonie oparte na podłodze

ćwiczenie: unoszenie bioder nad podłogę z jednoczesnym uginaniem nogi i unoszeniem jej w stronę tułowia, ćwiczenie powtarzamy 6 -8 x na każdą nogę

12. **Wznosy tułowia z prostowaniem ramion**

pozycja wyjściowa: leżenie przodem, ramiona ugięte, dłonie pod brodą, nogi wyprostowane na szerokość bioder na podłodze, głowa i tułów w jednej linii;

ćwiczenie: z wydechem uniesienie górnej części tułowia z równoczesnym wyprostem ramion do boków tułowia (w wolnym tempie), następnie ugięciem ramion i powrotem do pozycji wyjściowej, powtarzamy 6 -8 x

III **Relaksacja/ ćwiczenia oddechowe/ rozciąganie**

1. **Słony tułowia w siadzie skrzyżnym**

pozycja wyjściowa: siad skrzyżny, ramiona w bok,

ćwiczenie: z wydechem, wykonujemy skłon tułowia w bok przenosząc ramię nad głową na stronę przeciwną, ćwiczenie wykonujemy na prawą i lewą stronę.

2. **przyciąganie ramienia do klatki piersiowej w siadzie skrzyżnym**

pozycja wyjściowa: siad skrzyżny,

ćwiczenie: unosimy ramię na wysokość klatki piersiowej, drugą ręką przyciągamy uniesione ramię w stronę klatki piersiowej. Ćwiczymy na prawą i lewą stronę

3. **rozciąganie klatki piersiowej**

pozycja wyjściowa: siad prosty,

ćwiczenie: przekładamy stopę jednej ugiętej nogi na drugą stronę nogi wyprostowanej, wykonujemy skręt tułowia w stronę ugiętej nogi, wracamy do pozycji wyjściowej. Ćwiczymy na obie strony.

