

PILATES 4

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. **Wznosy ugiętej nogi przodem z pracą ramion**

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

ćwiczenie: wykonujemy wznos nogi ugiętej w przód z jednoczesnym opuszczeniem ramion , swobodnie oddychamy powtarzamy 8 - 12 x

2. **Pozycja wysoka - skłon boczny tułowia z oderwaniem nogi po przeciwnej stronie**

pozycja wyjściowa: 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. **Krążenia barków w tył z uginaniem ramion**

pozycja wyjściowa: tułów wyprostowany, mięśnie brzucha napięte, nogi ugięte, stopy w rozkroku skierowane na zewnątrz szerzej niż biodra, ramiona wzdłuż tułowia

ćwiczenie: wykonujemy krążenia barków w tył, powtarzamy 6 - 8 x na każdą stronę

4. **Uginanie nóg do pozycji plie**

pozycja wyjściowa: tułów wyprostowany, mięśnie brzucha napięte, stopy w rozkroku skierowane palcami na zewnątrz szerzej 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, w ćwiczeniu dołączamy pracę ramion, powtarzamy 8 - 12 x

5. **Rozciąganie podudzi w podporze przodem obunóż**

pozycja wyjściowa: podpór przodem na dłoniach i stopach

ćwiczenie: przenosimy ciężar ciała w przód przesuwając pięty w przód, a następnie kierujemy pięty w tył (rozciągając mięśnie łydki), powtarzamy 3 - 6 x

6. **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

7. **Ćwiczenia rozciągające mięśnie nóg i klatki piersiowej**

pozycja wyjściowa: stajemy w wykroku, kolano nogi wykroczonej ugięte - w linii ze 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. 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

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, a następnie prostujemy drugą nogę opartą na podłodze, powtarzamy po 8 -10 x na każdą nogę

3. Opuszczanie nogi

pozycja wyjściowa: w leżeniu tyłem, głowa nad matą, wzrok skierowany w przód, dłonie przytrzymują nogę w pionie, druga noga ugięta stopa oparta na podłodze

ćwiczenie: unosimy i prostujemy nogę w stronę sufitu, z wydechem opuszczamy 1 nogę w stronę podłogi, głowa uniesiona nad matą, wykonujemy 8 - 10 x na każdą nogę

4. 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

5. 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,

6. 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

7. Prostowanie ramion i nóg w leżeniu tyłem

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

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

8. Podpór bokiem jednonóż na przedramieniu

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

ćwiczenie: w podporze bokiem obunóż z wydechem unosimy zewnętrzną nogę w górę w linii z tułowiem, z wdechem wracamy do pozycji wyjściowej, następnie wykonujemy ćwiczenie na drugą stronę, powtarzamy 3-5 x na każdą stronę

9. Unoszenie prostej nogi w górę leżąc bokiem

pozycja wyjściowa: leżenie bokiem, nogi wyprostowane 45 stopni przed linią tułowia, podpór na przedramieniu, druga dłoń oparta przed tułowiem na macie (dla stabilizacji)

ćwiczenie: z wydechem unosimy prostą nogę kierując stopę do sufitu, następnie uginamy nogę w kolanie i wracamy do pozycji wyjściowej łącząc stopę do stopy, powtarzamy 10 - 12 x na każdą stronę

10. Wznosy tułowia z prostowaniem ramion naprzemiennie

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, a następnie prostujemy naprzemiennie pojedynczo ramię w przód (w wolnym tempie) po 3 x, następnie wracamy do pozycji wyjściowej, powtarzamy 6 -8 x

11. Unoszenie bioder z podniesieniem i wyprostowaniem 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 unosimy 1 nogę ugiętą nad biodro, a następnie ją prostujemy, następnie opuszczamy ugiętą nogę do pozycji wyjściowej (powtarzamy 3 x na każdą nogę), a następnie rolowaniem kręgosłupa w dół na wydechu wracamy do pozycji wyjściowej, ćwiczenie powtarzamy 2 -3 x

12. 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

III Relaksacja/ ćwiczenia oddechowe/ rozciąganie

1. "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

2. Słony tułowia w siadzie skrzyżnym

pozycja wyjściowa: siad skrzyżny, ramiona w bok,

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

3. 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

4. **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.