

ZESTAW ĆWICZEŃ po obejrzeniu filmu 1

„ PILATES KLASYCZNY NA MATACH-POZIOM PODSTAWOWY”

Karolina Libelt Pilates Studio

1. UNIESIENIE KLATKI PIERSIOWEJ = PÓŁZGIĘCIE powtórzenia 6-10

1. Leżenie tyłem z nogami zgiętymi w kolanach, stopy na szerokość bioder, płasko na macie; ręce pod głową, palce splecione, łokcie szeroko w linii uszu. *Wdech.*
2. *Wydech* napinając mięśnie brzucha jednocześnie unieś głowę i górną część pleców (górną część łopatek nie dotyka maty) zginając się w mostku, przesunij łopatki w dół. *Wdech* pozostań w tej pozycji. Wzrok skieruj na pępek.
3. *Wydech* napinając mięśnie brzucha połóż głowę i barki z powrotem na matę.

Modyfikacja: ułatwienie pozycja wyjściowa ramiona wzdłuż tułowia na macie po oderwaniu górnej części pleców, ramiona w powietrzu równoległe do maty wzdłuż linii bioder

2. SETKA I

1. Leżenie tyłem z nogami zgiętymi w kolanach, stopy i kolana razem, ramiona wzdłuż tułowia na macie. *Wdech*
2. *Wydech* napinając mięśnie brzucha oderwij górną część pleców i ramiona od maty. Poruszając ramionami w górę i w dół, zacznij delikatnie wybijać takt tak, jakby się uderzało dłońmi o powierzchnię wody, jednocześnie wypychając ramiona w dół do tyłu.
3. *Wdychaj powietrze* przez pięć taktów, zachowując rytm ramion i starając się głęboko wciągnąć dolne mięśnie brzucha, przez następne pięć taktów *wydychaj powietrze.*
4. Zachowaj pozycję i poruszaj ramionami podczas wykonywania dziesięciu pełnych oddechów.

Modyfikacja: z początku nie musisz wykonywać 10 pełnych oddechów, zacznij od 5 i powoli zwiększaj liczbę przy każdym treningu.

3. ROZWIJANIE CIAŁA powtórzenia 6-8

1. Siad z nogami ugiętymi pod kątem 90 stopni, stopy na szerokość bioder, płasko na macie, ręce na tyłach ud, łokcie szeroko. *Wdech*
2. *Wydech* podwin pod siebie kość ogonową, wciągając mięśnie brzucha by zaokrąglić plecy (kształt litery C) i kierując je w stronę maty. Wygnij się jak najdalej, nie odrywaj rąk od ud. *Wdech* pozostań w tej pozycji.
3. *Wydech* powrót do pozycji wyjściowej z zaokrąglonym kręgosłupem aż do momentu, gdy ramiona znajdują się nad biodrami.
4. *Wdech* wyprostuj kręgosłup krąg po kręgu i znów usiądź prosto.

Modyfikacje: jeżeli to możliwe trzymaj stopy płasko na macie. Jeśli jest ci niewygodnie, unieś palce u stóp, ale pozostaw pięty na macie.

4. ZATACZANIE KÓŁ JEDNĄ NOGĄ powtórzenia 5 w jednym kierunku

1. Leżenie tyłem z nogami zgiętymi w kolanach (90 stopni) i stopami na szerokość bioder. Ramiona wzdłuż tułowia, przyciśnij dłonie do maty.
2. Wyprostuj prawą nogę w stronę sufitu, obciągnij palce u stopy. Przyłgnij całym ciałem do maty. Staraj się utrzymać stabilność bioder podczas wykonywania ruchów nogami.
3. Uniesioną nogę przenieś nad ciałem w kierunku lewego ramienia. Wykonaj uniesioną nogą kolisty ruch i wróć do pozycji wyjściowej. *Wdech* przy opuszczaniu nogi w kierunku maty *Wydech* przy powrocie nogi w kierunku sufitu. Zmień kierunek a potem wykonaj to samo drugą nogą.

5. MOSTEK I powtórzenia 6-8

1. Leżenie tyłem, kolana zgięte pod kątem 90 stopni, stopy płasko i na szerokość bioder, ramiona wzdłuż tułowia na macie, łopatki ściągnięte w dół pleców. *Wdech*
2. *Wydech* napnij mięśnie brzucha i pośladków, unieś kręgosłup z maty krąg po kręgu, aż ciało znajdzie się w linii prostej od ramion do kolan.
3. *Wdech* pozostań w tej pozycji. Staraj się mieć ściągnięte pośladki podczas całego ćwiczenia.
4. *Wydech* opuść wolno ciało na matę. Kość ogonową kładź na macie jako ostatnią.

6. POWOLNY OPAD NA MATE pozwala na przechodzenie do kolejnych ćwiczeń, wzmacniając jednocześnie mięśnie brzucha

1. Siad z ugiętymi kolanami, stopy płasko na macie, ręce wyciągnięte przed siebie. *Wdech* wyprostuj się ściągając łopatki w dół pleców
2. *Wydech* napinając mięśnie brzucha wygnij plecy w półksiężyc (litera C). Zaczynaj przewracać się na matę opierając się na kości ogonowej. Ramiona równoległe do maty.
3. Podczas przewrotu na matę kręgosłup powinien mieć kształt półksiężyca i powinno się czuć, jak krąg po kręgu dotyka maty.

7. WYMACH BOCZNY NOGI I a6-10

1. Leżenie na prawym boku układając jedno biodro nad drugim oraz ramię nad ramieniem, prawe ramię wyciągnięte dłonią do sufitu. Ucho, środek ramienia, biodro i kostka powinny leżeć w tej samej linii. Obciągnij palce u stóp. Lewa dłoń na macie przed klatką piersiową. Głowa leży na prawym ramieniu. Teraz przesuń nogi do przodu pod kątem 45 stopni.
2. *Wdech* unieś prawą nogę do wysokości biodra i zrób dwukrotny pulsacyjny wymach nogą do przodu.
3. *Wydech* wykonaj powolny wymach nogi do tyłu. zachowaj stabilność tułowia napinając mięśnie brzucha, ściągając łopatki w dół. Rób powolne i płynne ruchy

8. WYBIJANIE RYTMU PIĘTAMI powtórzenia 6

1. Leżenie przodem, ramiona ugięte w łokciach, jedna dłoń położona na drugiej, czoło oparte na dłoniach. Ściągnij łopatki w dół, rozsuń stopy.
2. Wciągnij pępek, przyciskając kość łonową do maty. Unieś nogi z maty napinając mięśnie pośladków i ud.
3. Złącz pięty, a następnie rozsuń je gwałtownym lecz kontrolowanym ruchem. Uderz piętami 10 razy i wróć do pozycji wyjściowej. *Staraj się oddychać w równym rytmie.*

9. WSTAJĄCY ŁABĘDŹ powtórzenia 4

1. Leżenie przodem ze zgiętymi ramionami, łokciami przylegającymi do ciała, dłońmi na macie, oprzyj czoło na macie.
2. Napnij mięśnie brzucha, jednocześnie mocno przyciskając kość łonową do maty. Napnij uda, ściśnij pośladki. *Wdech.*
3. *Wydech* napnij mięśnie brzucha i przyciskając przedramiona do maty, powoli podnoś się do góry, zaczynając od górnej części pleców. Wyciągnij szyję i delikatnie unieś głowę z maty.
4. Cały czas trzymając nogi na macie, *Wdech* utrzymaj pozycję, jeszcze głębiej napnij mięśnie brzucha i mięśnie pośladkowe.
5. *Wydech* powrót powolny do pozycji wyjściowej.