

# ZESTAW ĆWICZEŃ po obejrzeniu filmu 2

„ PILATES KLASYCZNY NA MATACH-POZIOM PODSTAWOWY TRENING 2 ”  
Karolina Libelt Pilates Studio

## 1. ROZCIĄGANIE KRĘGOSŁUPA powtórzenia 6

1. Siad z wyprostowanymi nogami, stopy na szerokość bioder, ramiona proste wyciągnięte w przód równoległe do maty na wysokości barków (rozstawione na szerokość barków). Palce stóp skierowane do sufitu  
Wdech maksymalnie wyprostuj ciało ściągając łopatki.
2. Wydech napnij mięśnie brzucha i zaokrąglij kręgosłup do przodu kręg po kręgu, aż przyjmie kształt litery C. Jeszcze mocniej napnij mięśnie brzucha pochylając się maksymalnie do przodu. Ramiona równoległe do maty, głowa pomiędzy ramionami. Rozciągnij szyję.
3. Wdech Wydech napnij mięśnie brzucha i powoli powróć do pozycji siedzącej. Staraj się uruchamiać po kolei każdy krąg podczas wykonywania skłonu w przód i powrotu do pozycji wyjściowej.

Modyfikacja: jeżeli rozciąganie mięśni tylnych nóg jest zbyt silne, zegnij lekko kolana, aby rozluźnić uda.  
jeżeli rozciąganie dolnego odcinka pleców jest zbyt intensywne lub trudno ci utrzymać siedzącą pozycję z maksymalnie prostymi plecami zegnij lekko kolana i nie pochylaj się tak mocno w przód.

## 2. KOŁYSKA powtórzenia 6

1. Siad (na początku maty) z ugiętymi kolanami, pięty złączone, kolana lekko rozchylone, ręce pod kolanami, łokcie szeroko. Zaokrąglij plecy i lekko się odchyl, by stopy znalazły się nad matą, a ciężar ciała opierał się na kości ogonowej. Pochyl podbródek ku klatce piersiowej. Znajdź punkt równowagi.
2. Wdech wykorzystując dolne mięśnie brzucha przechyl się w tył bardzo wolno, aż łopatki dotkną maty a pośladki uniosą się w górę. Trzymaj podbródek przy klatce piersiowej, nie przechylaj głowy do tyłu. Plecy w trakcie ćwiczenia zaokrąglone.
3. Wydech napnij mięśnie brzucha i wróć do pozycji wyjściowej, stopy na macie.  
**Uwaga** w przypadku urazu szyi lub pleców omiń to ćwiczenie.

## 3. ROZCIĄGANIE NOGI powtórzenia 10

1. Leżenie tyłem, przyciągnij prawe kolano do klatki piersiowej, a lewą nogę prostą unieś pod kątem 45 stopni względem maty. Połóż prawą nogę na kostce prawej nogi a lewą rękę na kolanie nogi zgiętej.
2. Wdech napnij mięśnie brzucha Wydech unieś głowę i barki ponad matę, przesuważ łopatki w dół. Wzrok skieruj na pępek. To jest pozycja wyjściowa.
3. Wdech napnij mięśnie brzuch Wydech zmień ułożenie nóg i rąk, lewa ręka na kostce prawa na kolanie. Trzymaj tułów i zgiętą nogę nieruchomo, przy wyciąganiu drugiej. Trzymaj plecy prosto i łopatki przesunięte w dół cały czas. Zmieniaj nogi przy każdym wydechu, między wydechami delikatne wdechy.

Modyfikacja: jeżeli masz problem z plecami wyciągnij nogę do sufitu.  
jeżeli odczuwasz napięcie w karku, wykonuj ćwiczenie podtrzymując  
głowę w dłoniach, łokcie szeroko, możesz oprzeć głowę na zrolowanym  
ręczniku.

#### 4. ROZCIĄGANIE OBU NÓG    powtórzenia 6

1. Leżenie tyłem, górna część ciała w pozycji półzgiętej ( głowa i górna część łopatek nad matą, wzrok skierowany na pępek. Przyciągnij kolana do klatki piersiowej, dłonie połóż na kostkach. To jest pozycja wyjściowa.
2. *Wdech* napnij mięśnie brzucha, jednocześnie wyprostowując do przodu ramiona i nogi. Ramiona równoległe do maty na wysokości bioder, nogi kąt 45 stopni względem maty.
3. *Wydech* przyciągnij kolana kładąc dłonie na kostkach. Górna część ciała powinna być uniesiona nad matą.

Modyfikacja: łatwiejsze- zamiast wyciągnięcia nóg w przód wyprostuj nogi w kierunku sufitu.

trudniejsze- zamiast wyciągnięcia ramion do przodu wyciągnij ręce za głowę do poziomy uszu.

#### 5. SKRĘT BIODER    powtórzenia 8

1. Leżenie tyłem ze zgiętymi nogami , stopy na szerokość maty, ramiona w bok. Ściągnij łopatki w dół.
2. *Wdech Wydech* wciągając mięśnie brzucha przechyl kolana w stronę podłogi, podeszwy stóp odrywają się od maty. Głowę skreć w przeciwnym kierunku niż kolana. Łopatki pozostają „ przyklejone do maty”.
3. *Wdech* pozostań w tej pozycji. *Wydech* napinając mięśnie brzucha przenieś kolana na drugą stronę tułowia, przechyl głowę w drugą stronę. *Wdech* pozostań w tej pozycji.

Modyfikacja: jeżeli czujesz napięcie w krzyżu , nie nachylaj tak bardzo kolan.

#### 6. BOCZNE UNOSZENIE NÓG    powtórzenia 6-8 na każdą stronę

1. Leżenie na prawym boku, ucho, środek ramienia, biodro i kostka w tej samej linii, jedno biodro nad drugim, prawa ręka prosta, dłonią do góry, głowa leży na prawej ręce, lewa dłoń położona na macie przed klatką piersiową, ściągnij łopatki wyciągając szyję. Przesuń nogi do przodu załamując się w biodrach. *Wdech*
2. *Wydech* wciągnij mięśnie brzucha i unieś obie nogi nad matą na wysokość 10 cm. Ściśnij uda przy podnoszeniu, trzymaj tułów nieruchomo. Trzymaj pozycję przez 2 cykle oddechowe.
3. *Wdech Wydech* powoli opuść nogi.

## 7. STRZAŁKA powtórzenia 6-8

1. Leżenie przodem z ramionami wzdłuż tułowia dłońmi do góry, czoło oparte o matę. Przyciśnij kość łonową delikatnie do maty, by wydłużyć plecy. *Wdech*
2. *Wydech* napnij mięśnie brzucha, unieś dłonie w stronę sufitu, przesuważ łąpatki w dół i unosząc mostek, ramiona i głowę nad matę. Trzymaj pozycję przez 2 cykle oddechowe. Wzrok skierowany na matę. Traktuj ćwiczenie bardziej jak rozciąganie niż unoszenie. Nie unosź ciała i rąk zbyt wysoko. Przy unoszeniu dłonie powinny się znajdować na wysokości pośladków, a głowa około 10 cm nad matę.
3. *Wdech Wydech* opuść tułów na matę.

## 8. DESKA

1. Klęk podparty („na czworaka”), ramiona proste nadgarstki w jednej linii z barkami, kolana na szerokość bioder.
2. Wyprostuj nogę do tyłu podwijając palce u stopy, postaw na macie przenosząc na nią ciężar ciała.
3. Wyprostuj drugą nogę i postaw ją na macie blisko pierwszej. Wciągnij mięśnie brzucha, napnij mięśnie ud i pośladków, ściągając łąpatki w dół. Ciało ma kształt deski – prostej linii od barków aż pięt. Patrz na matę. Utrzymaj tę pozycję przez 4 cykle oddechowe.

## 9. ROZCIĄGANIE DOLNEJ CZĘŚCI PLECÓW

1. Klęk podparty, stopy razem, kolana na zewnątrz, nogi tworzą literę „V”. Przesuń pośladki w kierunku pięt. Zostaw ramiona przed sobą na macie, na szerokość barków. Połóż głowę na macie pomiędzy ramionami.
2. Dociskaj pośladki do pięt, wyciągnij ramiona maksymalnie do przodu. Pozostań w tej pozycji 30 sekund.