

# ZESTAW ĆWICZEŃ po obejrzeniu filmu 3

„ PILATES – DLA KRĘGOSŁUPA ” Karolina Libelt Pilates Studio

## 1. SKRĘT TUŁOWIA powtórzenia 4 razy w obu kierunkach

1. Siad z nogami wyprostowanymi, stopy na szerokość bioder, ramiona w bok. *Wdech* maksymalnie się wyprostuj ściągając łopatki w dół, biodra mocno oparte na macie.
2. *Wydech* wciągnij mięśnie brzucha, jednocześnie unosząc się na biodrach. Zrób skręt w prawo trzymając biodra nieruchomo.
3. *Wdech* powrót do pozycji centralnej.
4. *Wydech* ponownie unieś się na biodrach, robiąc skręt w przeciwnym kierunku. Staraj się aby ciało obracało się wzdłuż swojej osi. Nie powinno się odrywać bioder od maty.
5. *Wdech* powrót do pozycji wyjściowej.

## 2. PIŁA powtórzenia 4 razy na każdą stronę

1. Siad z nogami wyprostowanymi, stopy na szerokość bioder, ramiona wyciągnięte w bok na kształt litery „T”, dłonie ustaw pionowo. *Wdech* maksymalnie się wyprostuj, palce stóp na siebie, aby zaktywizować mięśnie nóg.
2. *Wydech* napnij mięśnie brzucha i wykonaj powoli skręt w prawo przechylając się do przodu. Wyciągnij lewą rękę przed siebie sięgając małym palcem ręki do małego palca prawej nogi.
3. *Wdech* wciągnij mięśnie brzucha *Wydech* wyciągnij rękę jeszcze dalej wzdłuż łydki, głowę pochyl w dół a ramiona maksymalnie wyprostuj.
4. *Wdech* powrót krąg po kręgu do pozycji wyprostowanej. *Wydech* rozpocznij skręt w przeciwnym kierunku. Skręcaj się w talii nie w biodrach. Kości biodrowe powinny być skierowane do przodu.

Modyfikacja: jeżeli rozciąganie zbyt intensywne ugnij lekko kolana

## 3. NA KRZYŻ powtórzenia 6 na każdą nogę

1. Leżenie tyłem ze zgiętymi nogami, uniesionymi w powietrzu, tak jakby leżały na blacie stołu (pozycja stolika). Spleć palce i połóż ręce pod głowę. *Wdech* *Wydech* wciągnij mięśnie brzucha, unieś głowę i barki nad matę przesuważąc łopatki w dół. *Wdech*
2. *Wydech* napnij mięśnie brzucha, skręć klatkę piersiową w prawo, przesuważąc lewy łokieć do przodu w kierunku prawego kolana. Jednocześnie wyprostuj lewą nogę i trzymaj ją pod kątem 45 stopni.
3. *Wdech* utrzyj pozycję. *Wydech* skręć klatkę piersiową w drugą stronę i wyprostuj prawą a zgięte lewe kolano przyciągnij do klatki piersiowej. trzymaj łokcie szeroko rozstawione, ruchy wykonuj płynnie i powoli.

## 4. NOŻYCE powtórzenia 6-8 razy na każdą nogę

1. Leżenie tyłem z nogami w pozycji stolika, ramiona wzdłuż tułowia. *Wdech* wciągnij mięśnie brzuch
2. *Wydech* wyprostuj nogi w kierunku sufitu, oderwij głowę i górną część pleców od maty. *Wdech*
3. *Wydech* opuść lewą nogę w kierunku maty, obiema rękami chwyć łydkę prawej nogi i przyciągnij ją rytmicznie w kierunku głowy (uginając ramiona w łokciach), ściągnij łopatki w dół w trakcie ćwiczenia.
4. *Wdech* zmień szybko nogi w powietrzu. *Wydech* obejmij lewą łydkę dwiema rękami i powtórz dalszy ciąg ćwiczenia. Staraj się trzymać nogi maksymalnie wyprostowane. Przyciągaj pępek do kręgosłupa coraz głębiej przy każdym wydechu.

Modyfikacja: jeżeli masz problemy z tylnymi mięśniami nóg możesz zgiąć kolano nogi, którą przyciągasz do tułowia.

## 5. MOSTEK II

1. Leżenie tyłem, nogi ugięte w kolanach (90 stopni między udem a podudziem), ramiona wzdłuż tułowia, stopy na szerokość bioder, płasko na macie. *Wdech*
2. *Wydech* napnij mięśnie brzucha i mięśnie pośladkowe, unosząc kręgosłup z maty i tworząc jedną linię od kolan do ramion. Ciężar ciała na stopach i barkach.
3. *Wdech* przyciągnij prawe kolano do klatki, palce obciążone.
4. *Wydech* opuść nogę tak, aby dotknąć palcami maty utrzymując kąt prosty między udem a podudziem.
5. *Wdech* ponownie przyciągnij prawe kolano do klatki piersiowej. Powtórz ćwiczenie cztery razy. *Wydech* Opuść prawą nogę na matę, zmień nogę i powtórz lewą nogą cztery razy. Staraj się zachować biodra i tors nieruchomo.

## 6. PŁYWANIE powtórzenia 4-6 na każdą stronę

1. Leżenie przodem z nogami rozstawionymi na szerokość bioder. Wyciągnij ramiona w przód na wysokości uszu. *Wdech* wciągnij mięśnie brzucha.
2. *Wydech* wyciągając górną część pleców, jednocześnie unieś prawą rękę i lewą nogę. Oderwij głowę od maty.
3. *Wdech* wróć do pozycji wyjściowej zachowując napięcie w kończynach.
4. *Wydech* wyciągnij drugą rękę i nogę ponad matę unosząc głowę. *Wdech* powrót na matę. Staraj się maksymalnie rozciągać kończyny w przeciwnych kierunkach. Utrzymuj napięte mięśnie pośladkowe i brzucha podczas całego ćwiczenia. Głowa w linii kręgosłupa, wzrok skierowany na matę, głowa 10 cm nad matą.

## 7. BOCZNA DESKA powtórzenia 4

1. Siad na prawym boku, podeprzyj się prawą wyprostowaną ręką, dłoń, łokieć i prawe ramię mają tworzyć prostą linię prostopadłą do maty. Druga ręka na górnej nodze. Jedna noga na drugiej, stopy skrzyżowane, górna noga z przodu. *Wdech* napnij mięśnie brzucha, pośladkowe, napnij mięśnie ud, ściągnij łopatki w dół
2. *Wydech* oprzyj się mocno na ręce i unieś biodra z maty, tworząc prostą linię od pięt do głowy.

3. *Wdech* powoli wróć do pozycji wyjściowej.

Modyfikacja: ramię górne wyprostowane w kierunku sufitu.

8. WZNOSY KOŃCZYN W KLĘKU PODPARTYM powtórzenie po 2 razy

1. Klęk podparty *Wdech* przyciągnij pępek do kręgosłupa napinając mięśnie brzucha.

2. *Wydech* powoli unieś jedno ramię i wyciągnij przeciwległą nogę. Tors powinien być nieruchomy. Wyciągnij rękę i nogę równolegle do podłogi tak, aby ręka, ciało i noga tworzyły linię.

3. *Wdech* wróć do pozycji wyjściowej.

4. *Wydech* powtórz ćwiczenie na drugiej nodze.