

TECHNIKA ĆWICZEŃ BEZPIECZNE CIWCZENIA DLA KRĘGOSŁUPA, ZESTAW ĆWICZEŃ 1,

DR EWA SKORUPKA



BLACK SWAN
Pilates School

WYKORZYSTANO MATERIAŁY KURSU: *Pilates CORE™ Stability*

1.

Pozycja neutralna



Pozycja wyjściowa:

Położ się na plecach z ugiętymi nogami.

Kolana i stopy ustawione na szerokość bioder, pięty wysunięte spod linii kolan. Ciężar na stopach rozłożony równomiernie.

Optymalna pozycja:

Możesz wsunąć dłonie na wysokość lędźwiowej części

Uwagi:

Pamiętaj, aby nigdy nie próbować na siłę odtworzyć u swoich klientów idealnej pozycji neutralnej. Przy systematycznej pracy z lekcji na lekcję będziesz zauważać poprawę.

2.

UPN - ustalenie pozycji neutralnej



Pozycja wyjściowa:

Dla lepszej kontroli ruchów miednicy odłóż część środkową dłoni na kolcach biodrowych. Palce ułożone skośnie w kierunku spojenia łonowego. Ugięte łokcie swobodnie leżą na macie.

Instrukcja:

Wykonasz tyło i przodo-pochylenie miednicy.

Wdech przygotowawczy.

1. Z wydechem nachyl miednicę na siebie, dół pleców zbliża się do maty.
2. Z wdechem wróć do pozycji neutralnej.
3. Z wydechem nachyl miednicę na uda, dół pleców oddala się od maty.
4. Z wdechem wróć do pozycji neutralnej.

5. Z wydechem nachyl miednicę na siebie, nie odpychaj się piętami.

6. Z wdechem wróć do pozycji neutralnej.

7. Z wydechem nachyl miednicę na uda.

8. Z wdechem wróć do pozycji neutralnej.

9. Z wydechem nachyl miednicę na siebie, kolce biodrowe zbliżają się do żeber.

10. Z wdechem wróć do pozycji neutralnej.

11. Z wydechem nachyl miednicę na uda, kolce biodrowe zbliżają się do ud.

12. Z wdechem wróć do pozycji neutralnej.

Wycinek

3.

Wstęp do stabilizacji łopatek



Pozycja wyjściowa:

Unieś ręce. Dłonie na wysokości barków, nie unosź łopatek.

Poczuj jak łopatki swobodnie przylegają do maty.

Instrukcja (6-8 powtórzeń P kolejno L, 4x razem)

Wdech przygotowawczy.

Z wydechem unieś łopatkę.

Z wdechem łopatkę wraca na matę.

Modyfikacje:

Praca naprzemienna (6-8 powtórzeń).

4.

Stabilizacja łopatek



Pozycja wyjściowa:

Poprzednie ćwiczenie.

1. STABILIZACJA ŁOPATEK

Instrukcja (4-8 powtórzeń)

Z wdechem przenieś ręce za głowę, łopatki nie przesuwają się w górę po macie, szyja nie wpada między barki.

Z wydechem wróć do pozycji wyjściowej, łopatki pozostają na macie.

2. STABILIZACJA ŁOPATEK + OPEN CHEST

Instrukcja (4-8 powtórzeń)

Z wdechem otwórz klatkę, łopatki nie przesuwają się w górę po macie, szyja nie może wpaść między barki.

Zatrzymaj dłonie tuż nad podłożem.

Z wydechem wróć do pozycji wyjściowej, łopatki pozostają na macie.

Modyfikacja I

Połącz techniki 1 i 2 (4-8 powtórzeń)

3. ARM SPLITS – szpagat ręczny

Instrukcja (4-8 powtórzeń)

Wdech przygotowawczy

Z wydechem równocześnie przenieś jedną rękę za głowę a drugą wzdłuż tułowia.

Łopatki nie przesuwają się po macie.

Pracuj naprzemiennie.

5.



1. KNEE CIRCLES I (ugięte nogi)

Pozycja wyjściowa:

Pozycja neutralna z ugiętymi kolanami.

Kolejno unieś jedną nogę, kolano w linii kolca biodrowego, stopa w linii kolana.

Instrukcja: (6-8 powtórzeń):

Opis: Będziemy rysować kolanem małe kółka wokół kolca biodrowego. Pracuj w jak najmniejszym zakresie ruchu. Staraj się wyodrębnić płynny ruch po kole. Ruch odbywa się tylko w stawie biodrowym, kolano pozostaje nieruchome.

Wdech przygotowawczy.

Z wydechem nachyl kolano w stronę klatki, na zewnątrz i w przód.

Z wdechem wróć do pozycji wyjściowej zataczając małe koło.

Po wykonaniu ćwiczenia wróć kolanem do linii kolca i rozpocznij ćwiczenie w przeciwnym kierunku.

2. KNEE CIRCLES II (jedna noga prosta)

Pozycja wyjściowa:

Pozycja neutralna z ugiętymi kolanami.

6.

Ślizg



Pozycja wyjściowa:

Pozycja neutralna z ugiętymi kolanami.

Instrukcja: (6 - 8 powtórzeń)

Wdech przygotowawczy.

Z wydechem sunąc stopą po macie wyprostuj nogę.

Z wdechem wróć do pozycji wyjściowej.

7.

Aktywacja TrA (m. poprzeczny brzucha)



Pozycja wyjściowa:

Pozycja neutralna z ugiętymi kolanami (zgodnie z techniką).
Odtóż 2 palce wskazujące i środkowy na kołcach biodrowych i przesuń je skośnie w dół ok. 2 cm w kierunku spojenia łonowego.
Poczujesz małe zagłębienia. Delikatnie przyciśnij palce tak, aby podczas całego ćwiczenia miały kontakt z ciałem, nie wciskaj ich do wnętrza jamy brzusznej.

Kontrola prawidłowej techniki

Kręgosłup musi pozostawać w pozycji neutralnej. To warunek prawidłowej aktywacji m. wielodzielnego.
Aktywacja TrA powinna być wykonana na 30% możliwości maksymalnego skurczu. Podczas prawidłowo wykonanego ćwiczenia talia zwięź się, reakcja powięzi (zgrubienie pod palcami) pojawia się symetrycznie narastając powoli.

Opis:

Wykonasz teraz aktywację głęboką.
Będziesz delikatnie wciągając dolną część brzucha.
Dolne plecy nie mogą zbliżyć się do maty, muszą pozostawać w pozycji neutralnej.
Pod palcami chcesz poczuć **powoli narastające i delikatne** zgrubienie, które pojawia się symetrycznie po obu stronach.

Instrukcja

Spokojny wdech przygotowawczy.
Z wydechem wciągnij dolną część brzucha,
plecy nie zbliżają się do maty.
Z wdechem rozluźnij.

8.

Aktywacja głęboka



Pozycja wyjściowa

Jak wyżej.

Opis

Jak wyżej.

1. Aktywacja głęboka

Instrukcja (8 powtórzeń)

Spokojny wdech przygotowawczy.
Z wydechem wciągnij dolną część brzucha,
plecy nie zbliżają się do maty.
Z wdechem rozluźnij.

2. Aktywacja głęboka w napięciu izometrycznym

Instrukcja (3 powtórzenia na 4, 7, 10 sekund)

Spokojny wdech przygotowawczy.
Z wydechem wciągnij dolną część brzucha,
plecy nie zbliżają się do maty.
Zatrzymaj głęboką aktywację oddychaj swobodnie.

Kontrola prawidłowej techniki

Kręgosłup musi pozostawać w pozycji neutralnej. To warunek prawidłowej aktywacji m. wielodzielnego.
Aktywacja TrA powinna być wykonana na 30% możliwości maksymalnego skurczu. Podczas prawidłowo wykonanego ćwiczenia talia zwięź się, reakcja powięzi (zgrubienie pod palcami) pojawia się symetrycznie narastając powoli.

Wycinek prostokątny

9.

Aktywacja głęboka Ślizg



Pozycja wyjściowa

Pozycja neutralna z ugiętymi kolanami.

Opis

Jak wyżej.

1. ŚLIZG

Instrukcja (4-8 powtórzeń P. kolejno L.)

Spokojny wdech przygotowawczy.

Z wydechem wciągnij dolną część brzucha, plecy nie zbliżają się do maty.

Zatrzymaj głęboką aktywację.

Wdech.

Z wydechem przesunij stopę w dół po macie, palce nie chcą zacząć odrywać się od maty.

Kolano pozostaje ugięte.

Z wdechem stopa wraca do pozycji wyjściowej.

10.

Wznos klatki I



Pozycja wyjściowa

Pozycja neutralna z jedną nogą wyprostowaną.

Dłonie złożone pod głowę.

Łokcie szeroko, klatka otwarta.

Instrukcja (1x8, 2x8 powtórzeń)

Wdech przygotowawczy.

Wydech.

Unieś klatkę, dolne plecy zbliżają się do maty.

Z wdechem opuść kręgosłup kręgu po kręgu,

dolne plecy oddalają się od maty – powrót do pozycji neutralnej.

Kontrola prawidłowej techniki

Nie przyspieszaj na starcie. Nie zginać kręgosłupa.

Miednica stabilna.

Uwagi:

Wykonaj ćwiczenie z jedną a potem drugą nogą prostą.

To ćwiczenie możesz wykonać w zwolnionym cyklu oddechowym.