

## TECHNIKA ĆWICZEŃ – zestaw 1, dr Ewa Skorupka



BLACK SWAN  
Pilates School

Źródło: - materiały kursu: **Pilates CORE™ Stability**

- Stuard McGill, Mechanika zdrowych pleców. Uwolnij się od bólu dzięki metodzie McGilla, Galaktyka, 2018  
<https://kurspilates.pl/>  
<http://www.backfitpro.com/>

### Mięśnie tułowia różnią się od mięśni kończyn!



- mięśnie tułowia działają jak odciały, pozwalają na utrzymanie obciążenia, kontrolowanie ruchu, stabilizację pozycji ciała, ułatwienie oddychania

- **mięśnie tułowia są odpowiedzialne za zatrzymanie ruchu!**

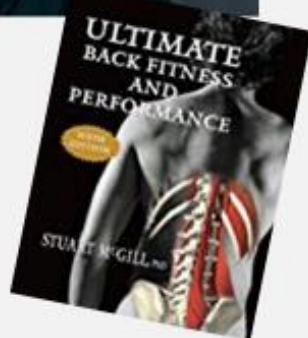
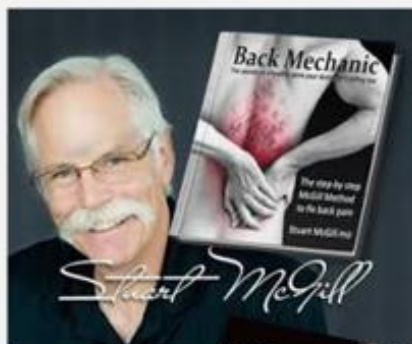
*np. mięsień czworoboczny lędźwi nie kurczy się ale usztywnia miednicę!*

- rozwijaj wytrzymałość i potem siłę mięśni tułowia

- **mięśnie kończyn tworzą ruch!**

- wszystkie ruchy kończyn wymagają usztywnionego kręgosłupa

„Wielka trójka” – ćwiczenia najistotniejsze w profilaktyce zdrowego kręgosłupa



The “Big Three”  
Exercises for  
Lower Back Pain

## Wprowadzenie do poprawnej techniki wykonywania ćwiczeń:

1. Wykorzystano materiały kursu: **Pilaste CORE™ Stability** <https://kurspilates.pl/>

### 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 zwężą 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 zwężą 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.



11.

## Kot-koń

### Ustalenie pozycji



### Pozycja wyjściowa:

Przyjmij pozycję klęku podpartego. Nadgarstki znajdują się pod barkami, kolana w linii bioder. Przyjmij pozycję neutralną.

Głowa w przedłużeniu kręgosłupa.

### Instrukcja (2 – 4 sekwencji)

Wdech.

Z wydechem zaokrąglij plecy (koci grzbiet).

Z wydechem opuść plecy w dół (koński grzbiet).

12.

## Bird Dog



### Pozycja wyjściowa

Klęk podparty.

### Instrukcja (6, 8 x Pn/Lr, 6,8 x Ln/Pr)

Wdech.

Z wydechem wysuń nogę i przeciwną rękę – pozycja wyjściowa.

Oddal bark wysuniętej ręki od ucha.

Wdech.

Z wydechem unieś równocześnie nogę i rękę, aktywując wewnętrzną część uda i oddalając bark unoszonej ręki od ucha.

Z wdechem wróć do pozycji wyjściowej.

13.

### Deska w krótkiej dźwigni



Pozycja wyjściowa

Kłęk podparty.

Instrukcja (1x 8, 2 x 4 sek., 1 x 8 sek.)

Przejdź do podparcia na palcach stóp.

Wdech.

Z wydechem unieś kolana tuż nad matę,  
podudzia równoległe względem podłoża.

Zatrzymaj pozycję na wdech.

Z wydechem opuść kolana



Kontrola prawidłowej techniki:

Podudzia równoległe do podłoża.

**Modyfikacja:**

Praca w napięciu izometrycznym 2 x 4 sek., 1 x 8 sek.

Wycinek prosty

14.

### Most bokiem

#### Ćwiczenie podstawowe



**Pozycja wyjściowa:**

Pozycja na boku z ugiętymi kolanami.

Łokiec pod barkiem. Bark oddalony od ucha.

Oba boki tułowia równiej długości.

**Instrukcja (3-10 powtórzeń):**

Wdech, napnij brzuch.

Z wydechem unieś miednicę bokiem do góry.

Ściągaj dolny łokiec w kierunku kolan.



Wycinek prosty

Zatrzymaj pozycję na 10 sekund.

Z wydechem wróć do pozycji wyjściowej.

**Kontrola prawidłowej techniki:**

Podczas wznosu wyprostuj biodra. Rozluźnij brzuch dopiero po opuszczeniu miednicy.