



BLACK SWAN

PILATES SCHOOL & STUDIO
MARTA PELIŃSKA

Kurs Instruktor

CORE™ Stability Pilates

ćwiczenia na egzamin

Neutral Position

Pozycja neutralna



Pozycja wyjściowa:

Położ się na plecach z ugiętymi nogami.

Kolana i stopy ustawione na szerokość bioder, pięty wysunięte spod linii kolan.

Optymalna pozycja:

Wsuwając dłonie pod dolne plecy czujesz opór.

Zniesiona lordoza:

Jeżeli nie jesteś w stanie wsunąć dłoni, odsuń delikatnie stopy od pośladków.

Pogłębiona lordoza:

Jeżeli możesz wsunąć dłonie z łatwością, przysuń stopy do pośladków. Stopy nie mogą znaleźć się pod linią kolan.

Uwagi:

Jeśli klient nie jest w stanie przyjąć idealnej pozycji neutralnej, znajdź optymalną. Z czasem jego pozycja neutralna poprawi się.

Neutral Position I

UPN I - ustalenie pozycji neutralnej względem ruchów miednicy



Pozycja wyjściowa:

Dla lepszej kontroli ruchów miednicy odłóż dłonie 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.

Z wydechem nachyl miednicę w kierunku klatki, dół pleców zbliża się do maty.

Z wdechem wróć do pozycji neutralnej.

Z wydechem nachyl miednicę w kierunku ud, dół pleców oddala się od maty.

Z wdechem wróć do pozycji neutralnej.

Z wydechem nachyl miednicę w kierunku klatki, nie odpychaj się piętami.

Z wdechem wróć do pozycji neutralnej.

Z wydechem nachyl miednicę w kierunku ud.

Z wdechem wróć do pozycji neutralnej.

Kontrola prawidłowej techniki:

Nie wykonuj ruchów w pełnych zakresach.

Neutral Position II

UPN II - ustalenie pozycji neutralnej względem ruchów miednicy



Pozycja wyjściowa:

Pozycja neutralna z ugiętymi kolanami (zgodnie z techniką).

Ramiona leżą na macie wzdłuż ciała.

Kciuki skierowane ku górze.

Instrukcja (2 sekwencje)

Wdech.

Z wydechem nachyl miednicę w kierunku klatki piersiowej,

z wdechem wróć do pozycji wyjściowej.

z wydechem nachyl miednicę na uda,

poczujesz jak szyja wpada między barki,

z wdechem wróć do pozycji wyjściowej.

Kontrola prawidłowej techniki

Nie wykonuj ruchów w pełnych zakresach.

Uwagi:

Ten moduł rozpocznij od ćwiczenia

Neutral Position I (UPN I).

Kolejno przejść do ćwiczenia

Neutral Position II (UPN II).

TrA, multifidus, pelvic floor

Aktywacja głęboka



Pozycja wyjściowa

Pozycja neutralna z ugiętymi kolanami.

Odłóż 2 palce wskazujący i środkowy na kolcach biodrowych i przesunij 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

Aktywacja głęboka w napięciu izometrycznym

Instrukcja (1- 3 x 10 sekund)

Spokojny wdech przygotowawczy.

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

Pod palcami czujesz delikatne zgrubienie.

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 mięśni głębokich.

Curl up I

Zmodyfikowane spięcia m. prostego brzucha



Pozycja wyjściowa:

Pozycja neutralna, prawa noga prosta, lewa ugięta.

Ręce splecione pod głową.



Kontrola prawidłowej techniki:

Nie przyspieszaj na starcie. Utrzymuj neutralny kręgosłup

Nie zginaj kręgosłupa.

Instrukcja (3-10 powtórzeń)

Wdech.

Wydech, napnij brzuch.

Unieś łopatki, barki i głowę tuż nad matę.

Zatrzymaj na 10 sekund.

Opuść i dopiero rozluźnij.

Po skończonym ćwiczeniu zmień nogę i rękę.

Side Plank TEST

Test bocznej grupy m. tułowia



Pozycja wyjściowa:

Pozycja na boku z prostymi nogami.

Łokieć pod barkiem. Bark oddalony od ucha.

Górna noga skrzyżowana przed dolną.

Oba boki tułowia równiej długości.

Instrukcja:

Wdech z wydechem unieś miednicę bokiem w górę i zatrzymaj pozycję.

To ćwiczenie jest testem zginaczy bocznych tułowia.

Jeżeli klient nie jest w stanie przyjąć pozycji lub przyjmuje pozycję, ale po chwili nie jest w stanie jej utrzymać i jego miednica opada, oznacza to brak wytrzymałości grupy bocznych zginaczy tułowia.

Dostosuj plan ćwiczeń biorąc pod uwagę potrzeby i ograniczenia swojego klienta.

Supported Kneel

Kot – koń



Pozycja wyjściowa:

Przyjmij pozycję kłku 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).

Uwagi:

Jest to ćwiczenie ruchowe a nie rozciągające.

Nie dążysz do końcowych zakresów ruchu.

Nie wykonuj więcej niż 8 powtórzeń (4 sekwencje).

DROGA DO BIRD DOG SQUARES – Bird Dog Isometric

Bird Dog - praca w napięciu izometrycznym



Pozycja wyjściowa

Klęk podparty

Instrukcja (1-3 x 10 sek. Pn/Lr, 1-3 x 10 sek. Ln/Pr)

Wdech.

Z wydechem wysuń jedną nogę i przeciwną rękę.

Oddal bark wysuniętej ręki od ucha.

Wdech.

Z wydechem aktywując mięśnie brzucha, pośladek i udo unieś równocześnie rękę i nogę. Zatrzymaj pracę na 10 sekund.

Wróć do pozycji wyjściowej i wykonaj ćwiczenie zmieniając kończyny.

Kontrola prawidłowej techniki:

Oddalaj bark unoszonej ręki od ucha.

Unosząc kończyny aktywuj mięśnie brzucha, pośladek i udo i mięśnie ramienia.

Nie unosz nogi wyżej niż linia ciała, dzięki czemu wykluczasz ryzyko przeciążenia kręgosłupa.

W czasie pracy miednica musi pozostać stabilna, kręgosłup pozostaje nieruchomo w pozycji neutralnej.

Ruch zachodzi tylko w barku i stawie biodrowym

Prostowniki

Ćwiczenie/test



Pozycja wyjściowa

Leżenie przodem. Nogi rozsunięte na szerokość bioder.

Ramiona ugięte, czoło oparte na złożonych dłoniach.

Instrukcja (8 powtórzeń)

Wdech przygotowawczy.

Z wydechem unieś klatkę (wraz z ramionami i głową) jak najmniej potrafisz.

Z wdechem wróć do pozycji wyjściowej.

Kontrola prawidłowej techniki:

Pośladki i nogi rozluźnione.

Uwagi:

To ćwiczenie jest testem grupy mięśni prostującej plecy.

Przy nadaktywnych prostownikach zaobserwujesz:

1. Napięcie pośladków.
2. Napięcie grupy kulszowo-goleniowej.
3. Unoszenie się stóp nad matę lub/i przesuwanie się stóp po macie.
4. Brak możliwości płynnej i powolnej pracy w jak najmniejszym zakresie.

Uwagi:

Na kolejnych lekcjach wykorzystuj test jako ćwiczenie wyciszające nadaktywną grupę mięśni prostujących plecy.

Side Position I

Pozycja na boku



Opis pozycji:

Położ się na boku, oprzyj głowę na ugiętym lub prostym ramieniu, nogi wyprostowane. Ciało w podparciu na opuszkach palców górnej ręki. Wychylając lekko głowę, widzisz stopy. Zatrzymaj pozycję. Przedramię oddalone nieco od ciała. Miednica znajduje się w stabilnym, bocznym ustawieniu

Uwagi:

Górny kolec biodrowy nie może odchyłać się w tył.
Nieprawidłowa pozycja będzie wpływała na technikę we wszystkich ćwiczeniach w tej pozycji.

Side Position II

Pozycja na boku z ugiętymi nogami



Pozycja wyjściowa:

Pozycja na boku z prostymi nogami (Side Position I).

Instrukcja:

Ugnij kolana, kąt prosty między udem i podudziem. Stopy i pośladki w jednej linii.

Uwagi:

Do Side Position II przechodzisz zawsze po ustaleniu zgodnie z techniką pozycji Side Position I.

Gluteus Medius

Mięsień pośladkowy średni – nauka aktywacji



Pozycja wyjściowa

Pozycja na boku z ugiętymi nogami.

Instrukcja (1x8, 2x8, 3x8 powtórzeń.)

Przytul górną rękę do tułowia.

Tułów na nią napiera.

Uczucie napierania tułowia na rękę nie może ulec zmianie.

Wdech przygotowawczy.

Wydech.

Odwiedź kolano górnej nogi.

Z wdechem wróć do pozycji wyjściowej rozluźniając nogę.



.Kontrola prawidłowej techniki:

Podczas całego ćwiczenia tułów napiera na ramię a ramię na tułów. To warunek prawidłowej techniki.

Uwagi:

To ćwiczenie jest ćwiczeniem aktywacji mięśnia pośladkowego średniego. Klient powinien czuć pracę pośladka. Jeśli nie czuje, poproś o ułożenie kciuka na kolcu biodrowym z równoczesnym sięgnięciem palcami do tyłu, tak by czubki palców znalazły się nad mięśniami pośladkowymi średnimi. Dzięki tej stymulacji szybciej poczuje pracę mięśnia pośladkowego średniego. Mięśnie pośladkowe średnie cechuje spięcie. Warto je rozciągnąć po pracy w tym module.