

ZESTAW PILATES

BB 656



SINCE 1965



Wyprodukowano w Chinach dla:



PRZECIWSKAZANIA LEKARSKIE

Aby zapobiegać obrażeniom i nieszczęśliwym wypadkom, każdy rodzaj wysiłku fizycznego wykonywany bez kontroli profesjonalnego trenera lub instruktora fitness powinny być przedyskutowane z lekarzem lub osobistym doradcą zdrowia.

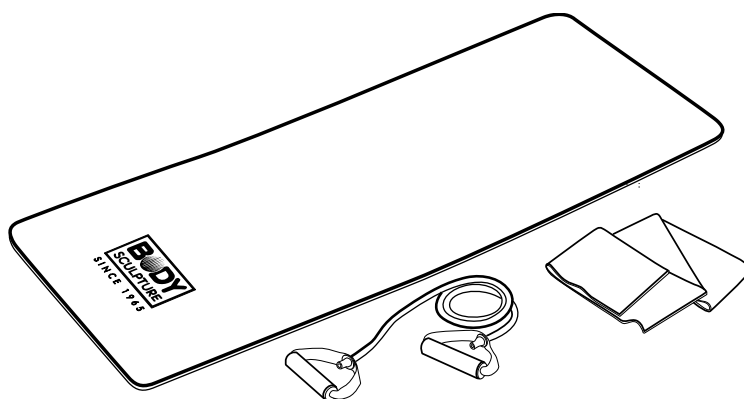
Nie przemęczaj się. W przypadku wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości należy natychmiast przerwać ćwiczenia i w razie potrzeby skorzystać z pomocy lekarskiej.

Dziękujemy za zakup ZESTAWU PILATES.

Ten zestaw dostarcza narzędzia umożliwiające rozwój elastyczności organizmu, uzyskanie równowagi psychofizycznej, a w efekcie - uwolnienie się od stresu i uzupełnienie energii.

Zestaw zawiera:

1. Mata Pilates.
2. Taśma Pilates.
3. Gumę fitness (Body Trimmer).



WPROWADZENIE DO PILATES

„Muszę mieć rację. Nigdy nie zażyłem aspiryny. W życiu nie odniosłem obrażeń. Cały kraj, cały świat, powinien wykonywać moje ćwiczenia. Byliby szczęśliwsi.”

Joseph Hubertus Pilates, in 1965, age 86

Może nie cały świat, ale na pewno wiele osób w tym kraju, w Kanadzie, Europie, czy Azji. Występuje prawdziwy bum na Pilates, metodę ćwiczeń i fizycznego ruchu skupioną na rozciąganiu, wzmacnianiu i utrzymywaniu równowagi ciała. A to wszystko dzięki systematyce wykonywania specyficznych ćwiczeń w połączeniu z odpowiednio modulowanym oddechem. Pilates okazał się nieoceniony nie tylko, jako wsparcie dla fitness, ale również jako ważne uzupełnienie treningu w zawodowym sporcie i w rehabilitacji fizycznej wszelkiego rodzaju.

Wiernie praktykowany, przynosi wiele korzyści. Zwiększa się pojemność płuc i poprawia krążenie poprzez skupienie uwagi na głębokim, zdrowym oddychaniu. Siła i elastyczność, szczególnie mięśni brzucha i pleców, koordynacja psychofizyczna, są kluczowymi elementami skutecznego programu pilates. Postawa, równowaga i wytrzymałość serca wyraźnie się poprawiają. Gęstość kości i stawów poprawa zdrowia i wiele pozytywnych efektów dla Twojego organizmu, o czym przekonasz się już po pierwszym razie. Pilaste uczy równowagi i kontroli nad ciałem, a jego oddziaływanie obejmuje swym zasięgiem również inne obszary naszego życia.

W zasadzie wyposażenie Pilates obecnie nie wiele różni się od tego w przeszłości. Sprężyny do rozciągania, paski do przytrzymywania nóg i rąk, podpory dla pleców, szyi i barków są tak

samo ważne dziś jak to było wówczas. Ponieważ niezwykley charakter wyposażenia stanowi zarówno wyzwanie i wsparcie dla organizmu, dlatego uczy ruchów skutecznych, niepowtarzalnie zaprojektowane elementy naprawdę działają jako uzupełnienie trudnych ćwiczeń „matwork”.

ROZGRZEWKA

Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń zasięgnij porady lekarskiej.

Zawsze rozpoczynaj sesję treningową od przeprowadzenia rozgrzewki. Umożliwia to zachowanie odpowiedniej pracy serca i swobodny oddech wraz ze wzrostem wysiłku. Przyczynia się również do rozluźnienia mięśni.

Spacer lub marsz w miejscu przez kilka minut jest dobrym sposobem na rozgrzewkę. Możesz zwiększać stopniowo tempo, pamiętaj jednak, że to tylko rozgrzewka. Zalecane jest również ostrożne kołysanie ramionami lub kroczenie lekko na boki. Maksymalnie przez około 5 minut przed przejściem do ćwiczeń rozciągających.

ROZCIĄGANIE

Po zakończeniu rozgrzewki jesteś gotowy, aby przejść do sesji rozciągania. Korzyścią rozciągania jest zwiększenie elastyczności i zmniejszenie ryzyka uszkodzenia mięśni i ścięgien. Nigdy nie podskakuj lub nie przeciążaj kończyn w pozycji rozciągniętej. Delikatnie rozluźnij się po przybraniu pozycji ćwiczenia i przytrzymaj ją. Przygotowane rozciągnięcie powinno być przetrzymane przez 6 - 10 sekund, szczególnie rozciągnięcia na zwiększenie elastyczności powinny być przetrzymywane przez 30 sekund. Wykonuj tylko rozciągania, które są anatomicznie możliwe. Jeśli pojawi się ból oznacza to, że robimy coś złego!

IDEA ROZCIĄGANIA

1. Zwolnienie: Leż płasko na plecach, następnie przemieść kolana do góry do klatki piersiowej dociskając je ściśle z luźno założonymi rękami. Swobodnie oddychaj przez cały czas, czujesz napięcie w dolnej części pleców i pośladkach.
2. Leż w pełni wyprostowany twarzą do podłogi. Połóż dłonie po obu stronach głowy i użyj przedramion do podparcia. Stopniowo podnieś klatkę piersiową z podłogi, zachowując jednocześnie biodra mocno dociśnięte do podłoża. Swobodnie oddychaj przez cały czas, czujesz napięcie wzdłuż przedniej części tułowia.

ODDYCHANIE

To może wydawać się dość oczywiste, ale w trakcie treningu bardzo ważne jest, aby kontrolować oddech. Kiedy wstajesz bierz oddech, a kiedy się zginasz rób wydech. Wstrzymywanie oddechu może powodować ciśnienie wewnątrz jamy brzusznej, które może wywołać zawroty głowy.

PRACA UMYŚŁU

Podczas sesji treningowej próbuj i koncentruj umysł na obszarze, w którym ćwiczysz, a także myśl o oddechu. Prawidłowe podejście mentalne maksymalizuje korzyści i przyspiesza osiągnięcie sukcesu.

Poniżej przedstawiono różne kombinacje ruchów. Pracuje zarówno kręgosłup jak i całe ciało. Świadomie zsynchronizuj ruchy z oddechem. Spróbuj wykonać kilka sekwencji przed każdą sesją PILATES.

WYKORZYSTANIE BODY TRIMMERA

Body Trimmer jest wykorzystywany do gimnastyki ramion i stawów barkowych. Trzymaj gumę przed sobą w obu dłoniach. Swobodna odległość między dłońmi to około 75 cm. Spróbuj podnieść wyprostowane ramiona, a następnie obracaj barkami podnosząc ramiona powyżej głowy i w okolicach pleców. Jeśli nie potrafisz tego zrobić to trzymaj ręce prosto, a następnie rozciągnij gumę trzymając uchwyty. Powróć z powrotem, a następnie kilkakrotnie powoli kołysz ramionami z przodu do tyłu, aby rozluźnić ramiona i rozciągnąć mięśnie.

W przypadku innego ćwiczenia, podnieść wyprostowane prawe ramię ponad głowę, trzymając z jednej strony uchwyt. Zegnij łokieć podniesionej ręki i opuść gumę w dół za głowę. Teraz przesunij lewą rękę za plecy i chwyć uchwyt na drugim końcu Body Trimmer. Teraz przesuwaj palce po linie starając się przynieść obydwie ręce do tyłu tak blisko siebie, jak to tylko będzie możliwe. Oglądaj swoją postawę i oddech. Z praktyki wiadomo, że powinny być w stanie dotknąć się obydwie ręce palcami i utworzyć blokadę z dłoni. Wykonaj ćwiczenie dla obydwu ramion zmieniając ich pozycję.

Usiądź na macie z nogami wyprostowanymi. Weź uchwyt Body Trimmera i umieść go wokół prawej stopy. Zegnij lewą nogę w kolanie i podnieś do góry do podparcia. Ciągnij za twarde uchwyt Body Trimmera, aby podnieść prawą nogę. Trzymaj plecy wyprostowane podczas próby podniesienia nóg w kierunku twarzy. Rób to próbując nie zginać nogi. Prawidłowa forma jest ważna. Trzymaj nogę bez wysiłku w tym kącie przez kilka sekund. Spokojnie oddychaj. Teraz opuść ją w dół i zrób to samo z drugą nogą. Zanotuj postępy po każdej sesji treningowej.

ZAAWANSOWANE POZYCJE

Jest to tak zwana pozycja „Wielbłąda”. Uklęknij na macie siedząc na piętach. Przechyl się do tyłu i połóż dłonie na macie za stopami. Opuść głowę do tyłu i unieś biodra tworząc w ten sposób z ciała łuk. Trzymaj ręce wyprostowane. Jeśli jest to zbyt trudne skorzystaj z bloków piankowych.



Jest to tak zwana pozycja „Kobry”. Połóż się twarzą do maty. Zegnij ramiona z dłońmi opartymi na macie pod klatką piersiową lub na poziomie pasa. Teraz dźwignij do góry przednią część ciała i napręż w łuk plecy. Trzymaj przez chwilę i powtórz.

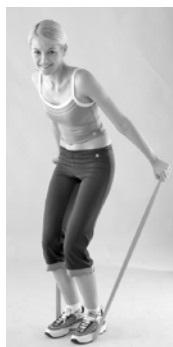


WYKORZYSTANIE TAŚMY PILATES

**USIĄDŹ PROSTO,
WYKONUJ SKRĘTY
TUŁOWIA I
PRZEDRAMION**

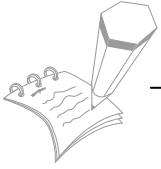


**WZROST SIŁY MIĘŚNI
TYLNYCH CZĘŚCI
CIAŁA**

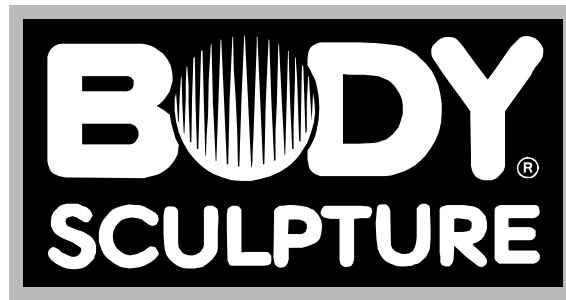


**WOLNE SKRĘTY, SZCZUPŁA
TALIA**





NOTATKI



S I N C E 1 9 6 5