

PRZENOŚNY ZESTAW PILATES

BB 678



SINCE 1965



Wyprodukowano w Chinach dla:



5 903733 002738



www.bodysculpture.pl

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 PRZENOŚNEGO 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. Dwie gumy pilates.
2. Piłka do Pilates.
3. Mata do jogi.



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 systematycy 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 niezwykle 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. Wstając bierz oddech i zginając rób wydech. Wstrzymywanie oddechu może powodować ciśnienie wewnątrz jamy brzusznej, które może wywołać zawroty głowy.

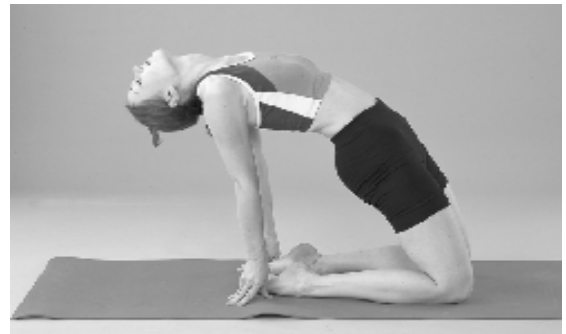
PRACA UMYŚŁU

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.

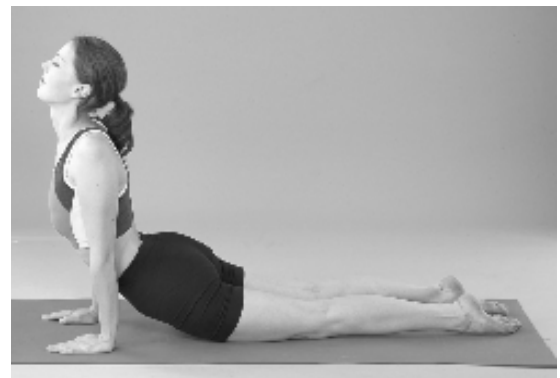
Poniżej przedstawiono kombinację ruchów. Pracuje kręgosłup i całe ciało. Świadomie synchronizuj ruchy z oddechem. Spróbuj wykonać kilka sekwencji przed każdą sesją PILATES.

WYKORZYSTANIE MATY DO JOGI

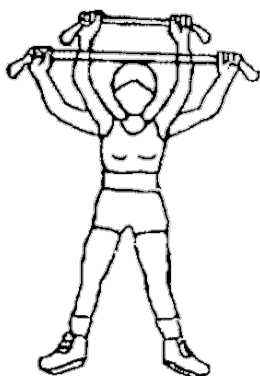
Jest to tak zwana pozycja „Wielbłąda”. Ukłęknij na macie siedząc na piętach. Przechyl się do tyłu i połóż dłonie na macie za stopami. Opuść głowę do tyłu i unieś biodra tworząc w ten sposób z ciała łuk. Trzymaj ręce wyprostowane. Jeśli jest to zbyt trudne skorzystaj z bloków piankowych.



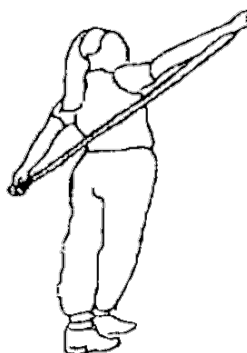
Jest to tak zwana pozycja „Kobry”. Połóż się twarzą do maty. Zegnij ramiona z dłońmi opartymi na macie pod klatką piersiową lub na poziomie pasa. Teraz dźwignij do góry przednią część ciała i napręż w łuk plecy. Trzymaj przez chwilę i powtórz.



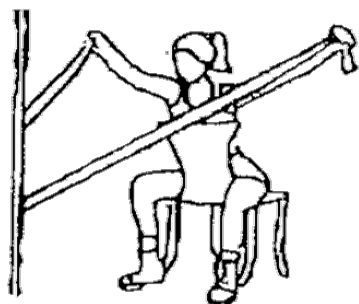
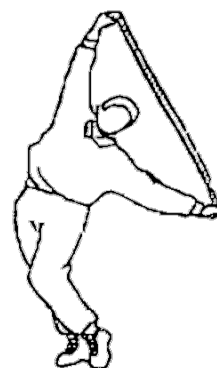
WYKORZYSTANIE TAŚMY PILATES



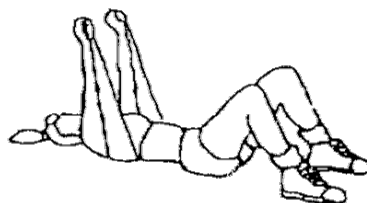
1. ROZCIĄGANIE TAŚMY NA WYSOKOŚCI KLATKI PIERSIOWEJ



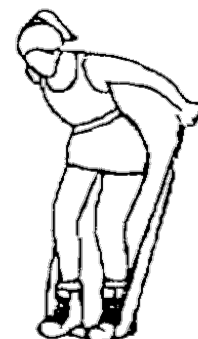
2,3. WOLNE SKRĘTY, ZGIĘCIA W TALII



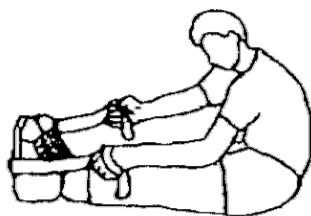
6. ĆWICZENIA GÓRNEJ CZĘŚCI CIAŁA



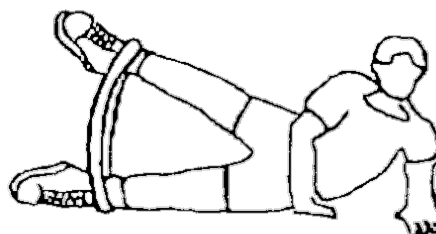
5. ĆWICZENIE RAMION I MIĘŚNI BRZUCHA



4. WZROST SIŁY MIĘŚNI POŚLADKÓW



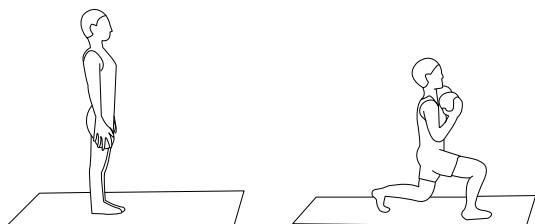
8. PRZYSIAD, ZGIĘCIA W TALII, SKRĘTY PRZEDRAMION



7. SZCZUPŁE NOGI I TALIA

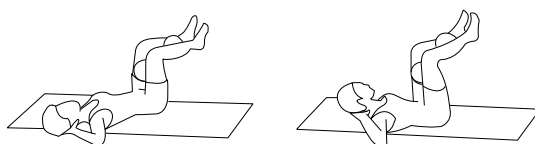
WYKORZYSTANIE PIŁKI DO PILATES

SPACER Z WYPADEM



Stój trzymając stopy na szerokość bioder. Trzymaj piłkę w każdej ręce z dłońmi ustawionymi po bokach. Stój tak prosto jak to tylko możliwe i utrzymuj skurczone mięśnie brzucha. Wykonaj krok do przodu prawą nogą i zegnij kolana tak, aby kolano jednej nogi znajdowało się nad kostką drugiej, a przednia noga była zgięta pod kątem prostym. Jednocześnie podczas wykonywania wypadu unieś dłonie do barków. Utrzymuj silnie łokcie po bokach. Wytrzymaj w tej pozycji kilka sekund, po czym przejdź ponownie do pozycji pionowej, odpychając się lewą stopą tak, aby obok niej znalazła się prawa. W tym samym momencie opuść ramiona w dół po bokach. Powtórz to samo dla lewej nogi. Upewnij się, że barki pozostają ponad biodrami w trakcie ćwiczenia, aby utrzymać równowagę.

ZWIJANIE W KLĘBEK



Leż plecami na podłodze, umieść piłkę między uda, powyżej kolan oraz pomiędzy łydki. Zegnij kolana pod kątem 90 stopni tak, aby łydki znajdowały się równoległe do podłogi. Umieść ręce za głowę z łokciami rozłożonymi po bokach.

W tej pozycji wykonaj wydech, skurcz mięśnie brzucha i unieś głowę, łopatki skieruj ku kolanom jednocześnie delikatnie przesuwając kolana w kierunku głowy. Upewnij się, że kolana znajdują się pod kątem 90 stopni w stosunku do łydek i lekko ściśnij razem wewnętrzne części ud i łydek podczas wykonywania tego ruchu. Następnie powoli połóż plecy na ziemię i powtórz ćwiczenie.

ROZCIĄGANIE KRĘGÓW SZYJNYCH

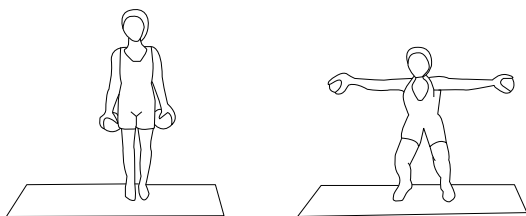


Leż na brzuchu na podłodze. Trzymaj piłkę w dłoniach za plecami. Obróć uda lekko ku środkowi tak, aby palce u nóg były delikatnie skierowane na zewnątrz i upewnij się, że nogi są całkiem wyprostowane na

podłodze, po czym zacznij powoli podnosić przedramiona z podłogi.

Jak podniesiesz głowę, utrzymuj ją patrząc się na ziemię tak, aby nie naprężyć szyi, skurcz mięśnie brzucha po zaczerpnięciu powietrza i kontynuuj podnosząc barki z podłogi dopóty, dopóki połowa klatki piersiowej nie znajdzie się nad ziemią lub osiągniesz poziom swoich możliwości, rozciągnij ramiona. Wytrzymaj w tej pozycji przez kilka sekund, a następnie powoli połóż się z powrotem.

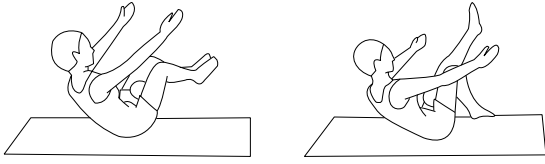
SPACER Z KUCANIEM



Stój trzymając stopy na szerokość bioder. Trzymaj piłkę w każdej ręce z dłońmi zwróconymi ku bokom. Postaw krok w bok prawą stopą i zegnij kolana aż znajdziesz się w pozycji kucającej. Kolana powinny być zgięte bezpośrednio powyżej kostek, pochyl się lekko do przodu dla zachowania równowagi.

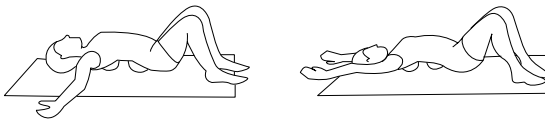
Podczas kucania unieś razem obydwa ramiona na wysokość barków. Trzymaj przez kilka sekund i opuść ramiona do boków z powrotem, aby powrócić do pozycji startowej. Powtórz to samo z lewą nogą.

ŁÓDKA



Usiądź na podłodze z ugiętymi nogami naprzeciw siebie. Umieść jedną piłkę między wewnętrzną częścią ud, następnie pochyl się do tyłu, aby utrzymać równowagę, podnieś stopy lekko nad podłogą. W utrzymaniu równowagi mogą pomóc ręce wyciągnięte przed sobą, pod udami lub na biodrach. Powoli wyprostuj prawą nogę i utrzymaj równowagę w tej pozycji. Po zgięciu prawej nogi powrót do pozycji startowej, wyprostuj lewą nogę to tej samej rozciągniętej pozycji. Następnie powrót, aby zacząć od nowa. Pamiętaj, aby utrzymywać proste plecy, jeśli to tylko możliwe i skurcz mięśnie brzucha utrzymując pozycję.

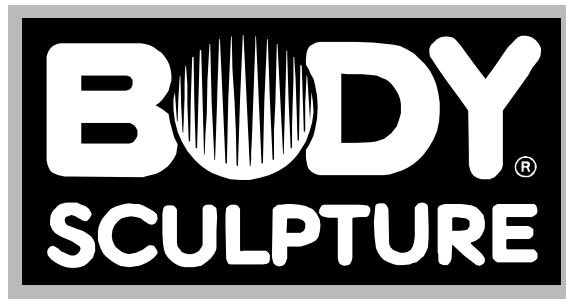
ROZCIĄGANIE PLECÓW



Leż na plecach ze zgiętymi kolanami i umieść piłki pod plecami (między łopatkami a środkową/dolną powierzchnią pleców – eksperymentuj z tą pozycją dopóki nie poczujesz się komfortowo). Weź oddech i rozciągnij ramiona powyżej głowy tak, aby otrzymać prostą linię, (jeśli chcesz możesz również rozciągnąć nogi). Utrzymaj tę pozycję tak długo jak to możliwe. Można wykonać różne rozciągnięcia poprzez przemieszczenie piłki pod Tobą.



NOTATKI



S I N C E 1 9 6 5