



PILATES DLA SENIORÓW

Ćwiczenie 1:

Stoimy na macie, nogi na szerokość bioder, przyciśniemy staw pod paluchem, pod małym palcem i z zewnętrznej strony pięty do maty, lekko kurczymy nogi a głowę wciągamy w górę do sufitu. Broda jest równolegle do maty, nie wciągamy ją do przodu ani nie przyklejamy do szyi. Lekko podciągniemy miednicę, żeby nie wyciskać brzucha i rozluźnimy biodra.

Nogi lekko podkurczymy, wyciągniemy się i zwijamy się w dół, jak gdybyśmy zginali się przez poręcz przed sobą. Podczas skłonu zamiast między palce naciskamy lekko do tyłu. Nie tylko głowa, ale i klatka piersiowa, stopniowo zwijamy się, ręce niżej i niżej, na początku wystarczy skłonić się do poziomu kolan. W najdalszym punkcie wytrzymujemy chwilę i ściągamy swoje kości siedzeniowe w kierunku do pięt. Brzuch się wzmocni i lędźwie się wyciągną.

Powracamy ciągnąc kość krzyżową i ogonową do ziemi i odwijamy się z powrotem w górę.

I znowu wyciągając się zwijamy się w dół, pośladki pozostają luźne możemy skłonić się odrobinę niżej, wytrzymać chwilę, ściągamy swoje kości siedzeniowe w kierunku do pięt i napięciem kości ogonowej prostujemy się. Powtórzymy parę razy.

Ćwiczenie 2:

Siedzimy na macie, ręce chwycą pośladki i rozciągną je na zewnątrz tak, aby kość ogonowa była pionowo do maty. Głowa jest nad miednicą, wciągamy się do sufitu, ręce na zgiętych kolanach.

Kości krzyżowe i kość ogonową ciągniemy do ziemi i miednica trochę się wychyla się do tyłu, plecy pozostają proste. Prostujemy się do góry, z powrotem. Powtórzymy parę razy. Możemy spokojnie wychylać się coraz niżej tak, żebyśmy potrafili podnieść się z powrotem.

Ćwiczenie 3:

Leżymy na lewym boku, lewe ramię zginamy w łokciu a łokieć położymy pod bark. Głowa jest wyciągnięta w przedłużeniu kręgosłupa. Opieramy się na dłoni i przedramieniu i odciskamy tułów od przedramienia, tym wzmocni się brzuch. Ciało, ramię i mata tworzą trójkąt prostokątny.

Prawą rękę położymy grzbietem na matę obok lewej ręki, palce są skierowane do lewego łokcia i ramię ciągniemy za bark wzdłuż opierającego przedramienia. Głowa i klatka piersiowa rotują razem z ramieniem. Ciągąc łokieć wracamy z powrotem. Powtórzymy parę razy i wykonamy to samo w drugą stronę.

Ćwiczenie 4:

Leżymy na plecach, stopy mamy na szerokość bioder, klatka piersiowa i miednica są przyciśnięte do maty, głowę wciągamy daleko a pięty przysuniemy bliżej do tyłka. Zafiksujemy staw pod paluchem, pod małym palcem i zewnętrzną stronę pięty.

Ciągniemy kolana do przodu przed czubki stóp, tym samym miednica, kość krzyżowa i ogonowa posuną się w kierunku do pięt i łukiem lekko w górę. Rozluźnimy z powrotem.



Ćwiczenie 5:

Leżymy na plecach, stopy mamy na szerokość bioder, klatka piersiowa i miednica są przyciśnięte do maty, głowę wyciągamy daleko.

Miednica jest w pozycji neutralnej, to znaczy, że pod biodrami mamy trochę miejsca.

Dłonie położymy na uda i naciskamy nimi do ud. Kolana wyprowadzimy tak, aby były skierowane przed czubki. Przy tym kość krzyżową i ogonową ciągniemy w kierunku do pięt i łukiem lekko w górę, w ten sposób biodra przybliżą się do maty. Rozluźnimy z powrotem. Przez cały czas naciskamy dłońmi na uda i wyciągamy kolana przed czubki. Pośladki są luźno a klatka piersiowa jest przyklejona do maty, nie posuwa się po macie w kierunku do pięt. Powtórzymy parę razy.

Ćwiczenie 6:

Leżymy na brzuchu, klatka piersiowa jest przyklejona do maty, głowę wyciągamy daleko, opieramy się tylko o nos. Ramiona rozłożymy jak świecznik, łokcie są na poziomie ramion, dłonie są przyklejone do maty. Nogi są na szerokość bioder – czubki przyciągniemy do siebie, pięty rozluźnimy od siebie.

Kość krzyżową i ogonową ciągniemy w kierunku do pięt i łukiem do ziemi, kość łonowa przybliży się do maty i pod pępkiem będziemy mieli mały tunel. Naciskamy lekko dłońmi i całymi przedramionami do maty, ale łokcie zostaną luźne. Głowę wyciągamy daleko i wyobrażamy sobie, że jesteśmy żółwiem i wyłazimy z pancerza, przy tym lekko odciążymy klatkę piersiową, (piersi trochę odciągniemy od maty) i powoli rozluźnimy. Powtórzymy parę razy.

Ćwiczenie 7:

Przesuniemy się do kłku i wyrównamy kolana pod biodrami. Opieramy się o przedramiona, łokcie są prostopadłe do barków. Ciężar ciała jest rozłożony na kolana i na przedramiona, ale wyobrażamy sobie, że ciężar jest w okolicy naszego pępka. Głowa jest w przedłużeniu kręgosłupa.

Golenie i śródstopia wciskamy do maty, aktywujemy tak brzuch. Lekko uwolnimy pośladki. Teraz lekko odciążymy jedno kolano nad matę, nie ruszamy miednicą i rozluźnimy. Odciążymy drugie kolano i rozluźnimy. Utrzymujemy stale ciężar koło pępka. Zmieniamy nogi i powtórzymy parę razy.

Ćwiczenie 8:

Leżymy na plecach, stopy mamy na szerokość bioder, zafiksujemy staw pod paluchem, pod małym palcem i zewnętrzną stroną pięty. Klatka piersiowa i miednica są przyciśnięte do maty, głowę wyciągamy daleko. Kość ogonową ciągniemy w kierunku do pięt, lędźwie tak nie leżą na macie, mamy pod nimi mały tunel.

Prawe ramię położymy w bok z dłonią do góry a lewe podniesiemy w górę do sufitu. Głowę wyciągamy daleko a kość ogonową ciągniemy do pięt. Lewe ramię wyciągamy za palce do sufitu, odklei się bark i łopatka od maty a potem obracamy głowę i tors w prawo. Uwaga, nos jest ciągle nad kością piersiową, ruch ramienia nie wyprzedza ruchu torsu. Odległość między piersią i ramieniem jest ciągle jednakowa. Wzmacniamy spód żeber i następnie łopatka i bark powracają z powrotem na ziemię. Powtórzymy kilka razy i wymienimy ramiona.



Ćwiczenie 9:

Leżymy na boku, nogi mamy wyciągnięte, bok nad bokiem, bark nad barkiem. Oba ramiona są wyciągnięte za głowę, dolna ręka chwyci górną za nadgarstek. Wyprostujemy się tak, żeby nie wypychać pośladków ani brzucha.

Pas przykleimy do maty i najpierw wyciągamy noki z bioder za piętami w kierunku od tułowia. Troszeczkę się odciążą dolna noga. Następnie wyciągamy ramiona daleko za głowę, ale barki nie zbliżają się do uszy. Wytrzymamy chwilę, rozluźnimy i powtórzymy kilka razy. Potem wykonamy to samo na drugim boku.

Ćwiczenie 10:

Przesuniemy się do klęku, wyrównamy kolana pod biodrami a dłonie pod barkami, głowa jest w przedłużeniu kręgosłupa. Ciężar ciała jest w środku tułowia, gdzieś koło pępka. Śródstopiem i gołeniami lekko naciskamy do maty, łokcie wyciągamy na zewnątrz tułowia. Lekko rozluźnimy pośladki, ale nie rozluźniamy brzuch. Łopatki rozciągamy szeroko i wyobrażamy sobie, że nas coś naciska między piersiami i ciągnie do sufitu.

Odciążymy jedno ramię nad matą i położymy z powrotem. To samo drugim ramieniem.

Teraz to odciążone ramię wyciągamy przed siebie i położymy z powrotem. To samo drugim ramieniem. Uważamy, żeby ciężar był ciągle w środku ciała, nie ruszamy miednicą i nie przenosimy ciężaru z jednego kolana na drugie.

Tak samo odciążymy najpierw jedno kolano nad matą i położymy z powrotem, odciążymy drugie kolano i położymy z powrotem.

Teraz odciążymy kolano i wyciągniemy nogę na macie i położymy z powrotem. Utrzymujemy ciężar ciągle w środku ciała, łokcie wyciągamy na zewnątrz a łopatki od siebie. To samo wykonamy drugą nogą i powtórzymy kilka razy.