



ПЛАН ЗАНЯТИЯ ПО СИСТЕМЕ ПИЛАТЕС

Тип занятия: pilates mat

Оборудование: mat

01

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ

Блок 1: обучение дыханию при помощи тактильного контроля живота и нижних ребер (положение стоя); активация мышц кора при помощи дыхания.

Блок 2: выстраивание нейтрального положения тела (положение стоя).

02

РАЗМИНКА

Блок 1: удержание нейтральной (активной планки), стабилизация.

Упражнение 1: Arm swings (взмахи руками)

- подъем обеих рук по параллели с полом – 4-6 повторений
- подъем обеих рук до параллели с полом + подъем на носки – 4-6 повторений
- подъем обеих рук до параллели с полом + разведение рук по диагонали – 4-6 повторений.

Упражнение 2: Spine Twist (повороты корпуса)

- повороты корпуса с руками, вытянутыми перед собой – 4-6 повторений
- повороты корпуса + отведение руки в сторону – 4-6 повторений.

Блок 2: мобилизация тазобедренного сустава и позвоночника.

Упражнение 1: Наклон (сгибание/разгибание тазобедренного сустава при удержании активной планки).

Упражнение 2: Roll down.

- Roll down прямой - 3-5 повторений
- Roll down со смещением в сторону – 2-4 повторения.

Через прямой Roll Down плавно опускаемся в положение «квадрат».

03

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ

Положение «квадрат»

Упражнение 1: Вытягивания.

- вытягивания ноги (поочередно) – 6-8 повторений
- вытягивания разноименных рук и ног (поочередно) – 6-8 повторений
- вытягивание разноименной руки и ноги + скручивание – 4-8 повторений.

Упражнение 2: Plank (планка прямая) – Кошка – Relax (релакс)

- Plank (статика) – 10-20 секунд
- кошка
- Relax

- Plank + поочередное вытягивание по 1 ноге (усложненный вариант – поочередное вытягивание разноименных рук и ног)
- кошка
- Relax

Через волну плавно опускаемся в положение «лежа на животе».

Положение «лежа на животе»

Упражнение 1: Подъемы корпуса

- подъемы корпуса (руки вытянуты вдоль корпуса) – 4-6 повторений
- подъемы корпуса (руки скрещены перед собой, голова лежит на тыльной стороне ладоней) – 4-6 повторений
- подъемы корпуса (руки вытянуты перед собой) – 4-6 повторений.

За последним повторением корпус остается навесу. Вслед за корпусом приподнимаем ноги.

Упражнение 2: Swimming 1 (плавание 1)

- Swimming: одновременно двигаются обе руки и ноги (облегченный вариант – корпус на полу, ноги на весу – движение только ногами) – 10-20 секунд.

Через отжимание плавно встаем в положение на коленях и переворачиваемся в положение «сидя».

Положение «сидя»

Упражнение 1: Roll up (облегченный вариант – согнуть ноги в коленях или придерживать себя руками за бедра) – 3-4 повторения.

Через последнее повторение Roll up плавно опускаемся в положение «Z-сед».

Упражнение 2: Mermaid (русалка)

- Mermaid (движение выполняем вправо) – 4-6 повторений
- Mermaid + скручивание за рукой – 4-6 повторений.

Переходим в положение «лежа на боку».

Положение «лежа на боку»

Упражнение 1: (подъем верхней ноги) – 6-8 повторений.

За последним повторением верхняя нога остается навесу.

Упражнение 2: (подъем нижней ноги) – 6-8 повторений.

За последним движением обе ноги остаются навесу.

Упражнение 3: (ножницы) – 10-20 секунд.

Далее повторяем упражнение Mermaid влево, а также упражнения в положении «лежа на боку» на другую сторону.

Переходим в положение «сидя» и через Roll up опускаемся в положение «лежа на спине».

Положение «лежа на спине»

Упражнение 1: Oblique Curl (скручивание прямое) – Hundred (сотня) – Shoulder bridge (плечевой мост)

- Oblique Curl (ноги на полу, руки за головой) – 6-8 повторений.

За последним повторением корпус остается навесу, руки вытягиваем перед собой.

- Hundred – 10-20 секунд
- Shoulder bridge – 4-6 повторений
- Oblique Curl (ноги в положении table top, руки за головой)
- Hundred – 10-20 секунд (ноги в положении table top)
- Shoulder bridge – 4-6 повторений

Упражнение 2: Single leg circle (круги одной ногой) – Teaser (головоломка)

- Single leg circle (рисуем правой ногой сначала точку на потолке, постепенно увеличивая амплитуду и размер окружности) – 10-20 секунд.

Правая нога остается навесу. Вслед за ногой приподнимаем обе руки.

- Teaser – 3-5 повторений

- Single leg circle (рисуем левой ногой сначала точку на потолке, постепенно увеличивая амплитуду и размер окружности) – 10-20 секунд.

Левая нога остается навесу. Вслед за ногой приподнимаем обе руки.

- Teaser – 3-5 повторений.

За последним повторением остаемся в положении сидя.

Положение «сидя»

Упражнение 1: Single leg stretch (вытяжение одной ноги) – 6-8 повторений.

Упражнение 2: Start stretch (скручивание сидя) – 3-5 повторений.

Упражнение 3: Double leg stretch (вытяжение двух ног)

- вытяжение двух ног по одной – 6-8 повторений
- вытяжение двух ног одновременно – 6-8 повторений.

Упражнение 4: Start stretch (скручивание сидя) со смещением в сторону – 4-6 повторений
