



ПЛАН ЗАНЯТИЯ ПО СИСТЕМЕ ПИЛАТЕС

Тип занятия: pilates с оборудованием

Оборудование: mat, pilates ring

01

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ

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

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

02

РАЗМИНКА

Блок 1: удержание нейтралы (активной планки), стабилизация

Упражнение 1: Arm swings (взмахи руками)

- подъем обеих рук до параллели с полом – 4-6 повторений
- подъем обеих рук до параллели с полом + разведение рук в стороны с передачей кольца из одной руки в другую – 4-6 повторений
- подъем обеих рук до параллели с полом + разведение рук по диагонали с передачей кольца из одной руки в другую - 4-6 повторений.

Упражнение 2: Spine Twist (повороты корпуса)

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

Упражнение 3: Mermaid (русалка)

- классическое выполнение упражнения (кольцо расположено слева, левая рука опирается на кольцо; правая рука и правая нога выпрямлены и вытянуты в сторону) – 4-6 повторений
- русалка + ротация грудного отдела (за правой рукой поворот под левую) – 4-6 повторений

Упражнение выполняется на правую сторону, а затем повторяется на левую.

03

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ

Положение сидя

Упражнение 1: Roll up (кольцо в выпрямленных руках, ноги выпрямлены, стопы сокращены) – 4-6 повторений.

За последним повторением остаемся в положении лежа на спине.

Положение лежа на спине

Упражнение 1: Double leg stretch (вытяжение двух ног)

- классический вариант выполнения упражнения + растягивание кольца во время вытяжения ног (ноги в кольце) – 4-6 повторений

- вытяжение ног + 3 пружинящих движения с растягиванием кольца – 4-6 повторений.

Упражнение 2: Косое скручивание

- классический вариант выполнения упражнения (ноги в кольце) – 6-8 повторений
- criss-cross (ноги выпрямлены и находятся внутри кольца): поворот корпуса с одновременным поворотом бедра к противоположному плечу) – 6-8 повторений.

Упражнение 3: Side to side (повороты лежа)

- классический вариант выполнения упражнения (ноги внутри кольца, руки вытянуты перпендикулярно полу) – 4-6 повторений
- поворот + одновременное растягивание кольца ногами – 4-6 повторений.

Упражнение 4: Shoulder bridge (плечевой мост)

- классический вариант выполнения упражнения (руки находятся внутри кольца) – 4-6 повторений
- удержание статики в верхней точке + подъем по одной согнутой ноге (поочередно) с одновременным растягиванием кольца руками – 6-8 повторений.

Упражнение 5: Side to side (повороты лежа)

- классический вариант выполнения упражнения (кольцо между ног) – 4-6 повторений
- поворот + одновременное сжимание кольца ногами – 4-6 повторений.

Упражнение 6: Shoulder bridge (плечевой мост)

- классический вариант выполнения упражнения (кольцо в руках) – 4-6 повторений
- удержание статики в верхней точке + подъем по одной согнутой ноге (поочередно) с одновременным сжиманием кольца руками – 6-8 повторений.

Упражнение 7: Pressing (сжимание кольца одноименными рукой и ногой)

- одновременное сжимание кольца правой ногой и правой рукой (ноги в положении table top, кольцо расположено на правом бедре и зафиксировано правой рукой, левая рука на затылке, корпус на полу) – 6-8 повторений
- удержание статики (кольцо зажато правой рукой и правой ногой) + вытяжение левой ноги (для усложнения задачи – приподнять лопатки от пола) – 6-8 повторений.

Упражнение 8: Single leg circle (круги одной ногой)

- классический вариант выполнения упражнения (круги правой ногой, кольцо в руках) – 20-30 секунд.

Упражнение 9: Shoulder bridge (плечевой мост)

- плечевой мост на одной ноге (кольцо в руках) – 4-6 повторений
- удержание статики в верхней точке + круги одной ногой (опора на левую ногу, круги правой ногой, кольцо в руках) – 15-20 секунд.

Упражнение 10: Teaser (головоломка)

- классический вариант выполнения упражнения (кольцо зафиксировано между правой рукой и правой ногой) – 4-6 повторений.

Упражнения 7, 8, 9 и 10 выполняются на правую сторону (правой ногой, правыми ногой и рукой), а затем повторяются на левую сторону (левую ногу, левые руку и ногу). За последним повторением упражнения Teaser остаемся в положении сидя.

Положение сидя

Упражнение 1: Spine twist (повороты сидя)

- классический вариант выполнения упражнения (руки внутри кольца, вытянуты параллельно полу, кольцо растянато) – 4-6 повторений
- поворот + 3 пружинящих движения руками (растягивание кольца) – 4-6 повторений.

Положение упора на ладонях и коленях (положение квадрат)

Упражнение 1: Вытягивания

- вытягивания одной (правой) ноги (левая рука на кольце, правая в упоре на полу) – 6-8 повторений
- вытягивания одной (правой) ноги + скручивание (тянемся ногой к корпусу с одновременным давлением рукой на кольцо) – 6-8 повторений.

Упражнение 2: Spine twist (повороты корпуса) – ротация вправо

- классический вариант выполнения упражнения (без кольца) – 4-6 повторений.

Упражнение 3: Plank (планка)

- удержание статики в положении планки – 15-20 секунд
- вытягивания в планке (поочередно по одной ноге; для усложнения задачи – одновременное вытягивание разноименных руки и ноги) – 6-8 повторений.

Упражнение 4: Вытягивания

- вытягивание одной (левой) ноги (правая рука на кольце, левая в упоре на полу) – 6-8 повторений
- вытягивание одной (левой) ноги + скручивание (тянемся ногой к корпусу с одновременным давлением рукой на кольцо) – 6-8 повторений.

Упражнение 5: Spine twist (повороты корпуса) – ротация влево

- классический вариант выполнения упражнения (без кольца) – 4-6 повторений.

Упражнение 6: Plank (планка)

- удержание статики в положении планки – 15-20 секунд
- вытягивания в планке (поочередно по одной ноге; для усложнения задачи – одновременное вытягивание разноименных руки и ноги) – 6-8 повторений.

Упражнение 7: Relax (без кольца)

- классическая поза ребенка
- relax со смещением в сторону (корпус смещается вправо, таз – влево; корпус смещается влево, таз – вправо).

Затем плавно переходим в положение лежа на животе.

Положение лежа на животе

Упражнение 1: Подъемы корпуса (руки вытянуты вперед, правая рука на кольце, левая - на полу)

- подъем корпуса с опорой правой рукой на кольцо – 4-6 повторений
- удержание статики в верхней точке + упражнение «Плаванье 2» (движение только левой рукой) – 4-6 повторений
- «Плаванье 1» (обе руки на кольце, корпус навесу, движение только ногами) – 10-15 секунд.

За последним повторением плавно переходим в положение полу-планки (планка на ладонях и коленях).

Упражнение 2: Отжимания (кольцо расположено под корпусом)

- классический вариант выполнения упражнения (от колен) – 4-6 повторений
- отжимание + переход в положение «Relax» (чередование движений).

Упражнение 3: Подъемы корпуса (руки вытянуты вперед, левая рука на кольце, правая – на полу)

- подъем корпуса с опорой левой рукой на кольцо – 4-6 повторений
- удержание статики в верхней точке + упражнение «Плаванье 2» (движение только правой рукой) – 4-6 повторений
- «Плаванье 1» (обе руки на кольце, корпус навесу, движение только ногами) – 10-15 секунд.

За последний повторением плавно переходим в положение полу-планки (планка на ладонях и коленях).

Упражнение 4: Отжимания (кольцо расположено под корпусом)

- классический вариант выполнения упражнения (от колен) – 4-6 повторений
- отжимание + переход в положение «Relax» (чередование движений).

За последним повторением плавно переходим в положение лежа на боку.

Положение лежа на боку

Упражнение 1: Leg abduction (отведение ноги)

- классический вариант выполнения упражнения (ноги внутри кольца, стопа верхней ноги развернута кнаружи) – 6-8 повторений.

Упражнение 2: Side leg lifts (подъем двух ног)

- классический вариант выполнения упражнения (ноги внутри кольца, стопы развернуты кнаружи, кольцо растянуто) – 4-6 повторений
- подъем обеих ног + 3 пружинящих движения ногами (растягивание кольца)
- ноги остаются в верхней точке + сгибание ног в коленных суставах (кольцо растянуто).

Упражнения 1 и 2 выполняются на левом боку, а затем повторяются на правом.

За последним повторением переходим в позицию Relax.
