

занятия Пилатесом в домашних условиях

Наше тело нуждается в постоянной и непрерывной заботе с нашей стороны, ведь от этого в целом и зависит наше с вами здоровье. Мы подготовили для Вас комплекс из 10 лучших упражнений Пилатеса «золотого возраста» для домашних занятий. Основой пилатеса является получение удовольствия от каждого занятия! Занятия надо проводить в неспешном темпе, полностью исключая опасные рывки, резкие и быстрые движения.



Упражнение 1 «Сотня»

Исходное положение при упражнении сотня. Лягте на спину, выпрямите ноги и поднимите их примерно на 60 градусов от пола или даже выше, если вам так удобнее сохранять нейтральное положение таза. Слегка оттяните носки. Руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз.

Выдох. Втяните живот и приподнимите верхнюю часть туловища, как при выполнении скручивания. Вытяните руки вперед ладонями вниз, чтобы они находились на высоте 15–20 см от бедер.

Вдох. Сделайте пять колебательных движений руками вверх и вниз, используя активное дыхание.

Выдох. Сделайте еще пять колебательных движений руками, используя активное дыхание.

Повторите всю последовательность 10 раз, сохраняя прежнее положение тела. Опустите туловище и руки в исходное положение.



Упражнение 2 «Плавание»

Оторвите от пола ноги и руки, тянитесь ими вверх. Сведенные лопатки тяните вниз. Начните смену рук и ног, как будто плаваете. Держите руки и ноги в напряжении. Выполняйте выдохи и вдохи на 5 ударов.—

Удерживайте центр корпуса неподвижным.

- Не запрокидывайте голову назад.
— Ключевой момент упражнения – контроль над движением от центра корпуса. Напрягайте живот.
5 повторений.



Упражнение 3 «Вращение головой»

Исходное положение – лежа на животе, обе ноги вытянуты. Напрягите ягодицы, обопритесь обеими руками об пол. Руки находятся рядом с корпусом.

На выдохе поднимайте верхнюю часть туловища, так высоко, как это возможно. Старайтесь держать верхнюю часть тела за счет напряжения мышц пресса, руками не упирайтесь в пол.

Шея вытянута, плечи опущены вниз. Не забывайте притягивать пупок к позвоночнику. Начинать движение головой вправо, плечи остаются неподвижными. На вдохе тяните голову как можно дальше направо. На выдохе поворачивайте голову вперед. Растягивайте шею и затылком тянитесь вперед. На вдохе начинайте движение налево. Нижняя часть тела во время выполнения упражнения должна быть расслаблена.

Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение 3-5 раз

Упражнение необходимо выполнять в медленном темпе.



Упражнение 4 «Вытяжение шеи»

Лёжа на спине, заведите руки за голову. Прямые ноги разведены на ширину плеч, живот втянут

На выдохе начните скручивание корпуса вперед. Приближайте пупок к спине. Ноги приклеены к полу. На вдохе вытянитесь макушкой в потолок, выпрямите спину. Выдыхая, начните раскручивание корпуса вниз. Подкручивайте копчик вперед и кладите позвонок за позвонком на коврик. Максимально напрягайте пресс.

— Не давите руками на затылок, чтобы не перенапрячь шею.

— Не отрывайте ноги от пола.

— Тяните локти в стороны на протяжении всего упражнения.

5 повторений.



Упражнение 5

«Мостики на плечах»

Исходное положение. Лягте на спину, согните ноги в коленях, ступни поставьте на ширине бёдер. Вытяните руки вдоль туловища ладонями вниз. Приподнимите таз от мата и подставьте ладони под поясницу, чтобы поддержать вес тела, как показано на рисунке. Поднимите одну ногу и подтяните колено к груди, а затем выпрямите её так, чтобы она указывала вертикально вверх. Оттяните носок.

Выдох. Опустите ногу вперёд так, чтобы она была параллельна полу.

Вдох. Поднимите ногу вертикально. Повторите упражнение мостик на плечах 5 раз. Затем вернитесь к средней части исходного положения и повторите ещё 5 раз другой ногой, после чего опустите туловище.



Упражнение 6

«Перочинный нож» лёжа на спине, вытяните руки вдоль корпуса, прижмите пупок к спине, ноги поднимите вверх.

Выдыхая, быстрым движением поднимите корпус вверх, оставаясь на плечах и грудном отделе позвоночника. Задержитесь в позиции во время вдоха, на выдохе опустите таз вниз, в исходное.

— Вес тела переводите на плечи, не давите затылком в пол.

— Сохраняйте спину округленной, находясь в позиции. Выполняйте действия за счет силы мышц пресса.

— Используйте ладони для сохранения равновесия. Вытягивайтесь за ногами вперед и вверх.

5 повторений.



Упражнение 7

«Раскручивание вниз»

Сидя на коврик. Ноги полусогнуты. Стопы плотно прижаты к полу. Колени сведены. Руки двигаются параллельно полу, в работе участвуют только для равновесия.

На вдохе напрягите ягодицы, подкрутите копчик вперед и начните медленное движение вниз. Нижняя часть корпуса стабилизирована и напряжена. Кладите спину на пол, чувствуя каждый позвонок, до положения лежа.

— Не выпячивайте живот и не задерживайте дыхание.

— Низ живота прижат к спине.

Для стабилизации нижней части корпуса можно зажать щиколотками мячик или подушку. Придерживайте себя руками за бедра.

5 повторений.



Упражнение 8 «Скручивание»

Лежа на спине, ноги прямые, руки вытянуты назад. На вдохе вытяните руки вперед. Выдыхая, напрягите пресс и выполните скручивание корпуса вверх и вперед, начиная с шеи и плеч. Медленно поднимайте корпус, отрывая позвонок за позвонком от пола. Вытяните корпус вперед, округляя спину. Выполните вдох. На выдохе напрягите ягодицы, подкрутите копчик вперед и начните медленное движение вниз. Нижняя часть корпуса стабилизирована и напряжена. Кладите спину на пол, чувствуя каждый позвонок, до положения лежа.

— Не выпячивайте живот и не задерживайте дыхание. Выдох — на скручивании, вдох — на паузе лежа и сидя.

— Низ живота прижат к спине, концентрация на мышцах центра силы.

— Приближайте подбородок к груди, чтобы не перенапрягать шею.

— Стремитесь к плавному выполнению упражнения.



Упражнение 9 «Вытяжение одной ноги»

Лежа на спине, подтяните колени к груди.

Затем, оставляя правую ногу согнутой, положите левую руку на правое колено, а правую руку — на лодыжку.

Подтягивайте колено к груди за счет мышц пресса.

Поменяйте ноги через угол 45 градусов.

Выполните 10 повторений.



Упражнение 10 «Вытяжение обеих ног»

Лежа на спине, подтяните колени к груди, а руки положите на щиколотки. Верхняя часть корпуса должна оставаться на весу.

На вдохе потянитесь руками и ногами в разные стороны, плотно прижимая спину к полу. Если появится ощущение, что поясница отрывается от пола, не опускайте ноги слишком низко. На выдохе вернитесь в исходное положение.

В этом упражнении старайтесь сгибать бедра именно за счет живота — притягивайте не пятки к ягодицам, а колени к груди. Повторите 10–15 раз.

Пилатес для пожилых- путь к здоровому долголетию!

Для участия в занятиях необходимо обратиться в

«Комплексный центр социального обслуживания населения» в г. Бугуруслане и Бугурусланском районе, с. Михайловка, ул. Рабочая, д.33, Телефон: 8 (35352) 6-61-87 для записи и согласования графика занятий.

Кому подходят занятия Пилатесом

Занятия подойдут, если у вас износ суставов, боль в спине, повышенное давление, остеопороз, проблемы с сердцем и внутренними органами.

Эффекты от занятий

Комплекс занятий учитывает все возрастные ограничения и направлен на мягкую мобилизацию суставов всего тела. Улучшается самочувствие, постепенно уходят боли.

Как часто заниматься

Для наилучшего эффекта занимайтесь 2 раза в неделю в группе и 1 раз в неделю самостоятельно дома..



Техника выполнения

Соблюдайте рекомендации, следите за дыханием и плавностью движений. Двигайтесь только в зоне вашего комфорта.

Заниматься пилатесом можно в группе, а также дома — по уже изученной программе. Начинать лучше с групповых тренировок. Тренировка длится 45 мин.. На начальном уровне большую часть занятия человек лежит на коврике.

Противопоказания

Пилатес подходит всем, независимо от возраста и уровня подготовки, но предостережения и противопоказания все же существуют:

Не начинайте или прекратите тренировку при острой боли.

Отмените тренировку при повышенной температуре и плохом самочувствии.

Если есть хронические заболевания, необходимо проконсультироваться с лечащим врачом и проинформировать инструктора о его рекомендациях.

Начинают с дыхания, затем выполняют движения с небольшой амплитудой, а ближе к концу занятия переходят к сложнокоординационным и силовым упражнениям. В конце тренировки всегда происходит финальное выстраивание в положении стоя — чтобы тело привыкло к новым ощущениям и могло их воспроизводить в повседневной жизни.

В какой одежде лучше заниматься

Можно заниматься в привычной спортивной одежде, главное, чтобы она была удобной.



Как и где проходят занятия

Занятия пилатесом проходят 2 раза в неделю (среда и пятница) в формате бесплатных групповых занятий по 45 мин. малыми группами (5-7 чел.)- “смотри и повторяй”, а так же индивидуально в домашних условиях. Групповые занятия ведет наш инструктор по адаптивной физической культуре на базе учреждения, а так же в сельском доме культуры с. Благодаровка, Бугурусланского района. Во время групповых занятий инструктор демонстрирует движения и подробно проговаривает все нюансы упражнения.

Занятия пилатесом состоят из определенного набора классических упражнений разработанных Йозефом Пилатесом. «Сотня» «Скручивания», «Скрещивания», «Плавание», «Кошка», «Кобра», «Ягодичный мостик», «Вращение головой», «Удары пятками», «Раскручивания», «Перекаты» и др. Обучающие бесплатные занятия пилатес осуществляются в жилом помещении получателей социальных услуг с учетом ограничений его жизнедеятельности. Проводит социальный работник. Занятия пилатесом в домашних условиях состоят из определенного набора классических упражнений. Освоить технику и выполнять их могут даже новички.

Периодичность занятий на дому 1 раз в неделю, не менее 30 мин. за одно занятие, до 12 занятий в год. В дальнейшем занятия осуществляются обслуживаемыми гражданами дома самостоятельно с использованием Памятки-рекомендации «Пилатес для золотого возраста на дому», под наблюдением своего социального работника.



**За более
подробной
информацией
можно
обращаться в**
«Комплексный
центр социального
обслуживания
населения» в г.
Бугуруслане и
Бугурусланском
районе, с.
Михайловка, ул.
Рабочая ,д.33
Телефон:
8 (35352) 6-61-87

