

Vzdelávacie zariadenie akreditované Ministerstvom školstva SR

Ing. Marta Koleničová
Žarnovická 5, 83106 Bratislava 35



Študijný materiál ku školeniu

Inštruktor pilates

1.kvalifikačný stupeň

www.pilates.scaf.sk

LITERATÚRA

- Bass Miranda & comp : Classic Pilates Method, Pan Books, London 2005
- Blahušová Eva : Pilatesova metoda, Olympia Praha 2002
- Blahušová Eva : Pilatesova metoda II., Olympia Praha 2004
- Blahušová Eva : Pilatesova metoda III., Olympia Praha 2005
- Blahušová Eva : Pilates Jóga, Olympia Praha 2006
- Bosler Caron : Absolute Pilates, DS Books Ltd 2005
- Craig Colleen : Pilates na míči, Pragma 2001
- Herman Ellie : Pilates cvičení na míči, Computer Press, Brno 2006
- Höflerová Heike : Cviky k uvolnění šíje, Beta, Praha-Plzeň 2004
- Höflerová Heike : Cvičení ke zpevnění pánevního dna, Beta, Praha-Plzeň 2004
- Menezes Allan : The complete guide to the Pilates Method, PI Australasia 2001
- Pilates J.H. & Miller William: Return to Life Through Controllogy, Presentation Dynamics 1998
- Pilates J.H. & Miller William: A Pilates' Primer: The Millennium Addition, Presentation Dynamics 2007
- Pilates J.H. : Your Health, Presentation Dynamics 2008
- Powers Stefanie : Powers Pilates, GaiaBooks, London 2005
- Robinsom Lynne & comp : Body Control Pilates Manual, Pan Books, London 2002
- Sabongui Renata : Pilates pro usnadnění početí, Computer Press, a.s., 2009
- Selbyová Anna, Herdman Alan : J.H.Pilates Cvičení pro dokonalou postavu, Svojka & Co.2002
- Selby Anna : Pilates for Pregnancy, Thorsons, London 2002
- Shippside Steve : Power-up Pilates, IICL 2004
- Siler Brooke : The Pilates Body, Michael Joseph, London 2000
- Ungarová Alycea : Pilatesove cvičenia, IKAR 2003
- Ungarová Alycea : Pilatesov sľub, IKAR 2006
- Ungarová Alycea : Pilatesove cvičenia na každý deň, IKAR 2009
- Vysušilová Helena : Pilates – balanční cvičení, ARCSI Praha 2002

WEB - SITES

- www.pilates.scaf.sk
- www.pilates.cz
- www.ronfletcherwork.com
- www.pilatesmethodalliance.org
- www.pilatesinsight.com
- www.bodycollegepilates.com
- www.winsorpilates.com
- www.all-about-pilates.info
- www.nomipilates.com
- www.bodymind.net
- www.pilatesgolf.co.uk

OBSAH : ÚVOD	4
1.0 Metóda PILATES	7
1.1 Joseph Hubertus PILATES	8
1.2 Kto môže cvičiť metódu PILATES ?	10
1.3 Podstata metódy PILATES	10
1.4 Princípy metódy PILATES	11
2.0 Základné pojmy, anatómia	14
2.1 Centrum sily - Powerhouse	14
2.2 Dýchanie-Kneibl in	17
2.3 Často používané pojmy	18
3.0 PILATES Matwork - praktické cvičenia	19
3.1 Pilates Matwork – cvičebná jednotka	19
3.2 Správne pohybové mechanizmy	20
3.3 Prípravné a relaxačné cvičenia	29
3.4 Pilates Matwork Beginner	50
3.5 Pilates Matwork Intermediate	85
4.0 KINEZIOLÓGIA	126

ÚVOD

Cvičebná metóda Pilates na Slovensku

S metódou pilates sa na Slovensku stretávame už dlhšiu dobu – aspoň tí tréneri, inštruktori, fyzioterapeuti, lekári a ďalší, ktorí sa zaujímajú o všetky novinky v oblasti telesnej aktivity a snažia sa obohatiť a spestriť svoje cvičenia, tréningy a iné pohybové aktivity. Možnosti štúdia metódy pilates sú na Slovensku dosť obmedzené - sporadické semináre a workshopy so zahraničnými lektormi, internet, video, dvd a literatúra ťažko získavané zo zahraničných zdrojov.

Vzdelávacie zariadenie Ing.Marta Koleničová

Vzdelávacie zariadenie Ing.Marty Koleničovej organizuje vzdelávacie školenia, workshopy, semináre... od roku 2000, kedy Akreditačná komisia MŠ SR schválila Marte Koleničovej žiadosť o vydanie potvrdenia o akreditácii v oblasti telesnej kultúry na vzdelávanie pre odborné spôsobilosti aerobik a fitness III.a II.triedy, v r.2002 rozšírenie na špecializácie step aerobik, bodystyling, strečing, fit bal.

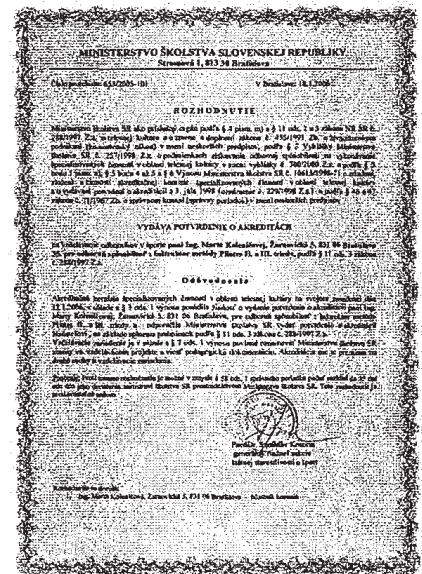
Vzdelávacie zariadenie Ing.Marta Koleničová začalo začiatkom roka 2005 ako prvé v Slovenskej republike s organizovaním pravidelných seminárov k metóde PILATES, v priebehu roka sa do nášho vzdelávacieho procesu zapojilo prvých cca 30 vážnych záujemcov.

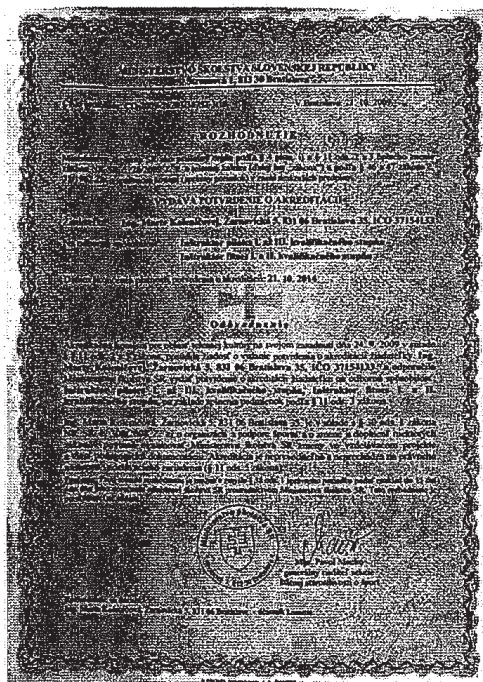
Po podaní žiadosti na Ministerstvo školstva o akreditáciu v oblasti telesnej kultúry pre odbornú spôsobilosť inštruktor metódy pilates, spracovaní, odsúhlasení a schválení vyučovacej, obsahovej a pedagogickej dokumentácie, proces vzdelávania pokračoval ako školenie ukončené záverečnou teoretickou a praktickou skúškou. Akreditačná komisia potvrdila v decembri 2005 *Vzdelávaciemu zariadeniu Ing.Marta Koleničová* akreditáciu pre odbornú spôsobilosť inštruktor metódy pilates a poverenie k vydávaniu certifikátov Inštruktor metódy PILATES s celoštátnou platnosťou v zmysle zákona č.288/1997 Z.z. o telesnej kultúre a o zmene a doplnení zákona č.455/1991 Zb. o živnostenskom podnikaní (Živnostenský zákon) pre absolventov školenia, ktorí splnili všetky podmienky.

Do konca roka 2008 úspešne ukončilo a certifikát Inštruktor metódy Pilates III.triedy získalo 116 absolventov vzdelávania z celého Slovenska.

V súvislosti so zmenami vo vzdelávaní odborníkov v športe v SR a v súlade s medzinárodnými dohodami v rámci krajín EU bol vypracovaný Jednotný systém vzdelávania odborníkov v športe v SR, koncom roka 2008 schválený zákon NR SR č. 300/2008 o organizácii a podpore športu a vyhláška MŠ SR č.444/2008 Z.z. o akreditačnej komisii pre oblasť telesnej kultúry a o JVS odborníkov v športe SR, na základe ktorých bolo potrebné žiadať o nové akreditácie v oblasti telesnej kultúry.

Dňa 20.10.2009 bola akreditačnou komisiou žiadosť schválená a MŠ SR vydalo Vzdelávaciemu zariadeniu Ing.Marta Koleničová potvrdenie o akreditácii v oblasti telesnej kultúry pre odborné spôsobilosti Inštruktor pilates 1. až 3.kvalifikačného stupňa a Inštruktor fitness 1.a 2.kvalifikačného stupňa.

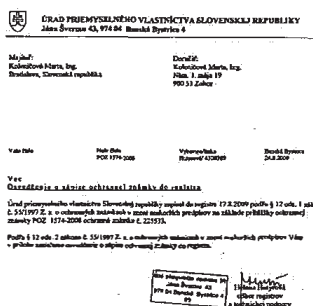




Ing.Marta Koleničová má poverenie k vydávaniu dokladu o kvalifikácii s celoštátnou platnosťou v zmysle zákona č.288/1997 Z.z. o telesnej kultúre a o zmene a doplnení zákona č.455/1991 Zb. o živnostenskom podnikaní (živnostenský zákon) v znení neskorších predpisov, v znení zákona č.300/2008 Z.z. a vyhlášky MŠ SR č.444/2008 Z.z.o akreditačnej komisii pre oblasť telesnej kultúry a o Jednotnom vzdelávacom systéme odborníkov v športe Slovenskej republiky, ktoré bolo udelené potvrdením o akreditácii vydaným Ministerstvom školstva SR, dňa 21.10.2009, pod č.CD-2009-26203/38752-3:10.

Pilates pre zdravie

Logo "Pilates pre zdravie" bolo dňa 17.8.2009 zapísané do registra ochranných znáмок Úradu priemyselného vlastníctva SR.



Ing.Marta KOLENIČOVÁ, Dipl.tréner I.triedy FTVŠ UK

Profesionálne sa venujem pomalým aj dynamickým formám cvičení od roku 1994, kedy som začala svoje vzdelávanie v oblasti telesnej kultúry v SZ RTVŠ. Postupne som absolvovala školenia a kurzy pre trénerov III.a II.triedy, špecializácie aerobik, step aerobik, bodystyling, strečing, kalanetika, zdravotná TV, aquafitnes, cvičenie na veľkých loptách Fitball. V roku 2002 som úspešne ukončila diaľkové štúdium trénerov DŠT 1.triedy na FTVŠ UK v Bratislave.

Od začiatku profesionálnej telovýchovnej činnosti som postupne viedla organizačne aj aktívne ako inštruktorka a trénerka niekoľko pohybových centier: aerobikové štúdio Club Vital, aerobik a fitnes štúdio Body Fit, Pilates štúdio všetky v Bratislave.

Organizovala a spoluorganizovala som akcie pre širšiu verejnosť – aerobikové kongresy, semináre, vzdelávacie akcie v spolupráci s SZ RTVŠ, IFAA...

V roku 2000 som svoje aktivity rozšírila o vzdelávacie aktivity pre inštruktorov aerobiku, fitnes, doplnujúce špecializácie, neskôr inštruktorov metódy Pilates.

Som majiteľkou, riaditeľkou, lektorkou a učiteľkou vzdelávacieho zariadenia akreditovaného Ministerstvom školstva SR.

V posledných rokoch sa aktívne venujem len pomalým formám pohybovej aktivity. Svoje vedomosti a skúsenosti s klasickými posilňovacími a strečingovými cvičeniami si pravidelne dopĺňam a rozširujem na školeniach, seminároch a kurzoch, ktoré organizujú zahraničné vzdelávacie zariadenia *IFAA, FACE a FISAF v Prahe*.

Absolvovala som niekoľko špeciálnych kurzov, zameraných na prevenciu a rehabilitáciu chrbtice:

- *Posturálna terapia segmentálnej instability na neuro-ortopedickej pomôcke posturomed a propriomed* na katedre fyzioterapie UK FTVS v Prahe vedený Mudr. Eugenom Raševom,
- Stabilizácia a mobilizácia chrbtice metóda *SM-systém* s Mudr. Richardom Smíškom,
- *Dornova metóda*, jemná manuálna terapia, organizovaný v ČR Zuzanou Pouzovou,

Zúčastnila som sa na viacerých seminároch zameraných na rehabilitáciu chrbtice organizovaných SZ RTVŠ, na tréningoch Feldenkraisovej metódy.

Používala som prvky metódy pilates vo svojich cvičebných jednotkách dlhé obdobie. Zúčastnila som sa rôznych akcií, na ktorých sa táto metóda prezentovala. Metóda ako špecifický druh cvičenia ma zaujala až v r.2004, kedy som sa v rámci svojho vzdelávania v oblasti telesnej kultúry zúčastnila seminára k metóde Pilates s Mgr. Renatou Sabongui. Jej ponuka cvičenia Pilates bola odlišná od všetkého, čo som dovtedy poznala a cvičila. Symbióza cvičenia, dýchania, maximálneho sústredenia, dodržiavanie princípov cvičenia podľa autora metódy, prepracovaná technika a metodika výučby... to všetko ma oslovilo tak, že v tomto spôsobe cvičenia „som sa našla“. Priblížila som sa k zdroju - k autorovi metódy samotnému Joe Pilatesovi - cez jeho priameho žiaka Rona Fletchera a jednu z jeho ďalších nasledovníkov Mgr. Renatu Sabongui.

Štúdiu novátorskej metódy pilates sa od začiatku roka 2004 sa intenzívne venujem v *Pilates Academy v Prahe* pod vedením *Mgr. Renaty Sabongui*. Praktické skúsenosti s cvičením podľa metódy Pilates som si dopĺňala lekciami v zahraničných Pilates štúdiách pre verejnosť (2005 Londýn, 2006 Sydney).

V novembri 2007 som sa zúčastnila na *1. Pilates konferencii v Českej republike v Prahe* s americkými lektorkami *Kathy Corey a Cecile LeMoine Bankston*.

Kathy Corey - Master Teacher, je majiteľkou a riaditeľkou školy West Coast Pilates. Je aktívnou členkou Pilates komunity v USA, členkou dozornej rady Pilates Style Magazine.

Cecile LeMoine Bankston senior lektorka a učiteľka v West Coast Pilates.

Program dvojdňovej konferencie bol zostavený z lekcí cvičení matwork (na podložke) a aplikácii metódy pri cvičení s náčiním (Magic Circle, Core Band) a na náradí (Spine Corrector, Cadillac, Wunda Chair).

V júni 2008 som bola účastníčkou *workshopu Rona Fletchera* a jeho asistentkami Kyriou Sabin a Masayo Kawana.

Ron Fletcher je jedným z prvej generácie nasledovníkov Joa Pilatesa. Stretnutie a cvičenie s ním bolo úžasným zážitkom a možnosťou pochopenia myšlienok a zámerov autora metódy a upresnenia resp. korigovania doterajších vedomostí a skúseností.

V januári 2009 som úspešne absolvovala *Fletcher Pilates Towelwork® I Licensing Course*, organizovaný The Ron Fletcher Company v Prahe a získala som licenciu na cvičenie s ručníkom R. Fletchera I - *Licensed Provider Fletcher Towelwork®*.

1.0 Metóda PILATES

Metóda PILATES je jedným z najúčinnějších fitness programov, ktoré sa v minulom storočí objavili. Vznikla takmer pred 100-mi rokmi, cvičí sa dodnes a je stále populárnejšia - svojimi výsledkami sa môže vyrovnávať mnohým fitness programom.

Metóda PILATES je cvičenie, zamerané na **vyrovnávanie svalových disbalancií - nerovnováhy medzi pret'aženými a ochabnutými svalovými skupinami, vonkajšími a vnútornými, tzn. na uvoľnenie a natiahnutie skrátených svalov a posilnenie oslabených**. Svalová nerovnováha je hlavnou príčinou bolestí chrbtice. Cvičenie kladie dôraz na **správne dýchanie, techniku cvičenia, zapojenie svalov brušnej steny a panvového dna**.

Cvičenie PILATES je, pri dodržaní základných pravidiel a zásad techniky cvičenia, **vhodné pre každého**, podmienkou je:

- **správny výber cvikov, individuálne podľa fyzických potrieb cvičenca,**
- **vykonávať cviky od jednoduchých foriem k zložitejším zostavám,**
- **postupne zvyšovať náročnosť podľa pocitu zvládnutia cviku,**
- **dôkladne sa zoznámiť so správnou technikou dýchania a dôsledne ju dodržiavať.**

Metóda PILATES vyžaduje **sústrediť sa na to, čo robíte**. Táto intenzívna koncentrácia na činnosť, ktorú vykonávate, znamená zapojenie fyzických aj psychických síl, hovorí sa o **spojení tela a mysle**. Je to špecifický spôsob pohybu, ktorý umožní zmeniť nielen telesný vzhľad ale aj psychický stav, upokojiť myseľ.

Bežné spôsoby pohybovej aktivity – posilňovanie, gymnastika, fitness... **sa zameriavajú na posilňovanie resp. strečing vonkajších svalových skupín**. Účinok cvičenia sa prejaví pomerne rýchlo, po skončení pravidelného cvičenia sa telo rovnako rýchlo dostane „z formy“.

Metóda Pilates pracuje zvnútra-von, začína vnútornými svalovými skupinami, a pokračuje vonkajšími. Účinok cvičenia nie je okamžitý, je zreteľný a viditeľný až po určitej dobe pravidelného cvičenia. Telo však zostane vo forme aj po prerušení tejto pohybovej aktivity a po návrate k pravidelnému cvičeniu aj po dlhom čase, telo „nezabudlo“. Metóda cvičenia zvnútra-von prináša lepšie poznanie vlastného tela : do aktivity sa zapájajú aj malé svalové skupiny, cvičiaci často pocítia svaly, o ktorých doteraz nevedel, že ich má.

Cieľom metódy je vybudovať, upevniť a zafixovať:

- **pružné, plynulé a uvedomelé pohyby**
- **správne pohybové stereotypy** - mechanické a automatizované opakovanie pohybov a automatickú mentálnu pozornosť na pohyby a ich kontrolu teda telo, ktoré „myslí samo na seba“,
- **zdravé telo vo vnútri aj navonok.**

Metóda bola pôvodne určená cvičencom z radov tanečníkov, športovcov a ďalších jedincov, ktorých telesná zdatnosť bola na dostatočne vysokej úrovni - teda pre pokročilých. Iba v 70.-tych rokoch minulého storočia, s rozmachom starostlivosti o zdatnosť a masovým aeróbnym cvičením, začala sa metóda PILATES vo svojej najjednoduchšej forme dostávať do cvičebných jednotiek bežnej populácie.

Na prelome tisícročí prišlo k ďalšiemu posunu v starostlivosti o zdravie a zdatnosť a rovnaký dôraz ako na aeróbne cvičenie a odbúravanie tuku sa začal klásť aj na cvičenie ovplyvňujúce ostatné zložky zdatnosti, najmä tie, ktoré súvisia so stavom a úrovňou svalstva. To je zrejme hlavný dôvod, prečo záujem o metódu PILATES stále rastie.

Ústredný motív Joa Pilatesa:
po 10 lekciách pocítite rozdiel
po 20 lekciách uvidíte rozdiel
po 30 lekciách budete mať nové telo

V súčasnosti sa metóda PILATES využíva, rozvíja a aplikuje v dvoch smeroch :

KONDIČNÉ cvičenie **PILATES** – pre širokú verejnosť, resp. pre skupiny tanečníkov, umelcov, športovcov (tenis, golf, hokej...)

TERAPEUTICKÉ cvičenie **PILATES** – s pomocou fyzioterapeutov pre ľudí s rôznymi patologickým problémami pohybového systému.

1.1 Joseph Hubertus PILATES

Joseph Hubertus PILATES (1880-1967) sa narodil v Nemecku a v detstve bol často a dosť chorý - trpel astmou a reumatickou horúčkou. Jeho zdravotný stav a nutnosť pravidelného cvičenia sa stali podnetom k jeho neskoršiemu vzťahu k cvičeniu. Od mladosti posilňoval a zlepšoval svoju telesnú kondíciu, venoval sa lyžovaniu, skokom do vody, boxu, gymnastike.

Do svojho cvičebného programu zaradil jogu, sebaobranu, tanec a vzpieranie. Preštudoval tak východné tradičné systémy starostlivosti o telo, ako aj grécke a nemecké telocvičné systémy zamerané na budovanie silných a pevných svalov. Skombinoval obidva smery a vytvoril vlastný program rozvoja tela a ducha.

Svoju cvičebnú metódu zverejnil v roku 1914, kedy začal učiť londýnskych detektívov sebaobranu. Počas I.svetovej vojny, ako ošetrovateľ, *vymýšľal cvičenia pre nepohyblivých pacientov a k ich nemocničným posteliám zhotovil cvičebné pomôcky. Vytvoril program na posilňovanie a nat'ahovanie končatín a chrbtice.* Využil všetko, čo bolo k dispozícii - pružiny v posteliach, poličky, stoličky... Toto ho neskôr inšpirovalo k výrobe cvičebného náradia, niektoré sú v štúdiách dodnes. *Svojou metódou dokázal J.Pilates obnoviť u pacientov pohybové reflexy a prinútiť ich k pohybu.* Neskôr ho požiadali, aby trénoval elitnú jednotku britskej armády. Aj tu slávil úspechy a nasledovali žiadosti vrcholových športovcov - mnohí z nich prispôsobili svoje tréningové programy osvedčeným metódam Josepha Pilatesa.

Emigroval do USA a svoj špecializovaný cvičebný program si vzal do New Yorku, kde si ho *patentoval a v roku 1926 si so svojou ženou Clarou otvoril prvé štúdio.* Získal si veľa priaznivcov i zo strany slávnych osobností, *najmä tanečníkov, hercov : Martha Grahamová, George Balanchine, Katharine Hepburn, Sir Laurence Olivier, atlétov, golfistov a ďalších...*

V práci J.Pilatesa po jeho smrti pokračovala jeho žena **Clara PILATES** a po jej odchode do dôchodku práva na The Pilates Studio™ prešli na ich žiačku Romanu Kryzanowsku.

Dnes vo svete funguje 11 vzdelávacích stredísk *The Pilates Studio™*, v ktorých sa vyučuje pôvodná, pravá metóda Pilates, absolventi kurzov získavajú licenciu *Certificate in Authentic Pilates™*.

Zo siedmich priamych Pilatesových žiakov pokračujú v jeho práci už vyše 80-roční Romana Kryzanowska a Ron Fletcher

Romana KRYZANOWSKA je významnou odborníčkou metódy Pilates. Začala cvičiť pod vedením Josepha a Clary, neskôr pokračovala v ich štúdiu ako tréner. Po prevzatí práv na The Pilates StudioTM stále aktívne prevádzkuje štúdio v New Yorku a propaguje pôvodnú, čistú metódu Pilates podľa autora.

Ron FLETCHER bol pôvodne tanečníkom, členom skupiny Marthy Graham. Po zranení kolena ako klient bol častým návštevníkom Joe&Clara štúdia, študoval a učil sa. V r.1971 si s požehnaním Clary Pilates otvoril vlastné štúdio Ron Fletcher Studio for Body Contrology v Beverly Hills. Medzi jeho klientelu patrila a patrí bohatá smotánka z politiky, umeleckých kruhov, show biznisu... a tak sa stal jedným z popredných popularizátorov metódy Pilates.

Inšpirovaný pohybovou a dýchacou technikou tanečníkov ako Martha Graham, Yeichi Nimura a ďalších, Ron Fletcher inovoval pôvodnú metódu Pilates o svoje vlastné prvky – perkusívne dýchanie a použité Towels („ručníkov“) pri stabilizačných cvičeniach a nácviku rovnováhy. Nazval svoje cvičenie Ron Fletcher WorkTM a zriadil vzdelávacie certifikované strediská v Arizone, Colorade a Britskej Columbií .

Dnes je jeho metoda registrovana ako Fletcher Pilates®

Spomeniem ešte dve známe mená spojené s metódou Pilates :

Mari WINSOR, dlhoročná profesionálna tanečnica a trénerka, začala rozvíjať svoj systém cvičení pred 20 rokmi, kedy si otvorila prvé štúdio v Los Angeles. Inšpirovaná metódou Pilates sa zamerala na sústredenie sa a zdôraznenie dýchania pri cvičení. Dnes je známy jej systém cvičení ako *Winsor Pilates*. Je majiteľkou niekoľkých úspešných a známych L.A. Pilates štúdií, v ktorých osobne trénuje mnohé hollywoodske hviezdy a ďalšie celebrity. Vydala niekoľko kníh o metóde Pilates, medzi širokou verejnosťou sú obľúbené jej populárne cd a dvd pre rôzne kategórie záujemcov – Pilates pri úprave postavy, redukcii hmotnosti, pre tehotné ženy, po pôrode a pod. Mari Winsor posunula Pilates na inú úroveň - veľkou mierou sa zaslúžila o propagáciu metódy nielen medzi umelecké a vyššie spoločenské vrstvy, ale svojou publikačnou činnosťou aj medzi širokú verejnosť.

Moira STOTT Merrithew, bola pôvodne primaberínou v City Ballet v Toronte, neskôr (po zranení) cvičila metódu Pilates u Romany Kryzanowskej. V spolupráci s fyzioterapeutmi a odborníkmi na športovú medicínu rozvinula vlastnú metódu *Stott Pilates*.

V r.1987 otvorila Stott Pilates studio, ktoré sa neskôr rozšírilo na International Certification Center in Toronto. Dnes vlastní sieť štúdií po celom svete, jej spoločnosť sa venuje vzdelávacej činnosti, vydáva literatúru, video, náčinie a profesionálne Pilates zariadenie.

Dnes sa v USA poznajú :

- **East Coast Pilates = New York, Romana Kryzanowska** (učí klasickú zostavu)
- **West Coast Pilates = California, Ron Fletcher** (pridáva varianty)

Cvičia sa dva druhy programu :

- **MAT work – cvičenie na podložke**
- **APPARATUS work – cvičenie na prístrojoch**

Cieľom je zvládnuť Mat work, prístroje sú integrálnou časťou systému.

Do r. 2000 bolo v USA zaregistrovaných 11 ochranných známk na všetko týkajúce sa *PILATES* programu (systém tréningu a výučby, cvičebné náčinie a náradie, výroba a distribúcia cd, dvd...). Inštruktori s licenciou absolvujú náročné školenia, tréningy a skúšky a dodnes sa vedie ich presný zoznam. Od r. 2001 sa táto *striktnosť uvoľnila*, čo má svoje *výhody* - kurzy sú prístupnejšie a rozšírenejšie, i *nevýhody* - pod označením Pilates sa učí a cvičí aj niečo úplne iné, často veľmi vzdialené od podstaty a princípov metódy Pilates.

V súčasnej dobe sa tomuto cvičebnému programu znova dostáva nebývalej pozornosti. Medzi známe osobnosti, ktoré cvičia a propagujú Pilatesovu metódu patria : **Patrik Swayze, Sharon Stone, Madonna, Dustin Hoffman, Melanie Griffith a ďalší.**

Metódu Pilates využívajú vo svojich tréningových programoch ako kompenzačné a regeneračné cvičenia mnohí **profesionálni športovci v rôznych druhoch športov** napr. tenisti **Martina Navrátilová, Venus Williams, Roger Federer**, krasokorčuliarka **Michelle Kwan**, basketbalisti, baseballisti, golfisti **Tiger Woods, Annika Sorenstam, Rich Beem, Zuzana Kamasová** a ďalší...

1.2 Kto môže cvičiť metódu PILATES?

Metóda PILATES je, vzhľadom k prispôsobivosti tejto metódy, určená mladým i starým, fyzicky aktívnym aj menej aktívnym jedincom - je vhodná pre každého :

- pre **umelcov, tanečníkov a športovcov**, pre ktorých je dôležitá koncentrácia a kondícia
- počítačoví operátori, speváci a hudobníci môžu využívať túto vynikajúcu techniku **pri prevencii napätia v krku a ramenách**
- **doplňa** také činnosti, akými sú napríklad **beh, plávanie, chôdza, golf, tenis, lyžovanie**
- pre ľudí s **chronickými bolesťami chrbtice**, pre ľudí s **nadváhou**
- odporúča sa ako **pokračovanie rehabilitačnej liečby**
- pre ľudí s opakovanými zraneniami, **ľudí trpiacimi stresom**
- pre ľudí so záujmom o **prevenciu osteoporózy**, celulitídy
- pre tehotné ženy, ženy po pôrode.

1.3 Podstata metódy PILATES

Podstata *metódy PILATES* spočíva v maximálnom precítení cvičenia - pri vykonávaní cvikov sa snažíme vedomiť si celé telo, pochopiť princípy a základy pohybu vlastného tela a snažíme sa tak dosiahnuť optimálnu telesnú zdatnosť.

Vychádza z predstavy, že naše telo má dve vrstvy svalov – **pohybujúce a spevňujúce /stabilizačné/**. Vnútorňá hlboká vrstva spevňujúcich svalov udržiava polohu tela, druhá, oveľa väčšia povrchová vrstva telom pohybuje. Podstatou je **rozvíjať všetky svaly rovnomerne a pôsobiť nielen na dobre známe povrchové svalové skupiny, ale aj na svaly ukryté pod nimi - hlboké svaly (najmä svaly chrbta a brucha)**. Keď tieto svaly zoslabnú a poddajú sa gravitácii, má telo tendenciu ochabnúť alebo **reagovať svalovou disbalanciou** - posilňované povrchové svaly sú čím ďalej silnejšie, hlboké svaly sú čím ďalej slabšie.

Svalová disbalancia môže vzniknúť resp. prehľbiť sa v dvoch prípadoch :

1. nečinnosť – pohybové povrchové svaly sú viac ochabnuté, stabilizačné vnútorné svaly (okolo chrbtice) sú skrátané,

2.nadmerná činnosť – povrchové svaly sú skrátene – veľmi posilňované, vnútorné svaly sú zanedbané a majú sklon k ochabnutiu (resp. sú menej spevnené ako povrchové)

Svalová disbalancia smeruje k zlému držaniu tela, k rôznym ťažkostiam i bolestiam, príliš sa zaťažujú kĺby a často dochádza k zraneniam.

K **vyrovnaníu svalovej nerovnováhy** je potrebný správny aeróbný aj fitness program :

- **rovnováha** cvičenia na budovanie, obnovovanie **sily a aeróbného** cvičenia;
- **naťahovanie skrátenejších svalov** - povrchové, niekedy až príliš posilňované svaly;
- **posilňovať ochabnuté svaly** - často sú to hlboké spevňujúce svaly;
- **odstraňovať všetky odchýlky od správneho držania tela ;**
- **posilňovať a spevňovať strednú časť tela.**

Metóda PILATES si začína nachádzať svojich prívržencov aj **u kulturistov** - ako **kompenzačné** cvičenie. Je vynikajúcim spôsobom, ako po náročnom tréningu v posilňovní dostať telo do rovnováhy, prostriedkom na **zlepšenie ohybnosti** alebo **pri rozvoji symetrie**.

PILATES tréning sa zameriava na centrálné časti, prečvičenie štyroch základných svalových skupín – **brušné svaly, vzpriamovače /vystierače/ chrbtice, flexory a extenzory bedrového kĺbu**. Dvojice týchto svalov sú antagonistami, jeden z dvojice veľmi tuhý a druhý oslabený, precvičovať je potrebné obidva.

PILATES metóda môže spevniť telo bez nadmernej námahy, vytvárať ho ale nezničiť. Žiadny fitness program nedokáže zmeniť telo za chvíľu a navždy, preto je potrebné cvičiť pravidelne a stále. Platí to aj pre *metódu PILATES* - ide o **komplexné cvičenie, ktoré vyžaduje sústredenie a koordináciu**.

Už sám J.Pilates upozorňoval na to, že väčšina profesionálnych športovcov zo začiatku **nie je schopná** tieto cvičenia **vykonávať správne** - sú zvyknutí na iné pohyby zo svojho športu a o podstate cvičení veľmi nerozmýšľajú. Na cvičenia podľa *metódy PILATES* je potrebné sa **plne sústrediť**, aby ste ich vykonávali správne a aby tak boli účinnejšie ako iné posilňovacie programy. **Mozog musí byť pripravený kontrolovať pohyby tela.**

1.4 Princípy metódy PILATES - The Matwork Principles

• **Centrum sily - Center**

Rozmýšľajte o svaloch, ktoré používame pri bežnom, dennom živote. Pre väčšinu ľudí sú to paže a nohy, ktoré sa najviac používajú, ale čo ostatné svaly? V centre tela je veľká skupina svalov – brušné, chrbtové, panvové, sedacie, stehnové..., ktoré si vyžadujú pozornosť. J.Pilates nazýval toto centrum **girdle**, jeho žiaci ho pomenovali **powerhouse**.

Všetky pohyby, ktoré vykonávame začínajú v strede - centre sily (niekoľko cm nad a pod pupkom). Hlavný impulz - **zdroj pohybu je v centre a vo svaloch, ktoré ho tvoria** (hlavne všetky svaly brušné, chrbtové a sedacie). **Centrum sily - powerhouse** zabezpečuje **oporu chrbtice, vnútorných orgánov a správne držanie tela**. Keď z tejto časti vybudujeme silnú základňu, zúži sa pás, stiahne brucho, zlepši držanie tela. Veľkosť sily centra určuje ako stojíme, chodíme, ako sa pohybujeme, koordinuje naše pohyby. Pri cvičení je potrebné vnímať **centrum sily - powerhouse ako zdroj energie odkiaľ sila vychádza a podľa toho cvičenie vykonávať**.

- **Dýchanie a kontrola dýchania - Breath**

Dýchanie je prvý prejav v živote človeka aj posledný. Preto je nevyhnutné naučiť sa správne dýchať. Prečisťovanie krvného obehu sa dosahuje okysličovaním. Plným vdychom a plným výdychom sa zbavujeme starého vzduchu a škodlivých plynov až z vnútra vašich pľúc a doplníme si telo s čerstvým vzduchom, ktorý oživí náš systém a dodá organizmu energiu. Dýchanie je podstatnou súčasťou *metódy PILATES* - všetky bunky tela je potrebné zásobiť kyslíkom. Z nedostatku kyslíka vyplýva často nedostatok odolnosti voči únave, odpor voči telesnej námahe, nervozita a podráždenosť. Správne dýchanie pomôže kontrolovať pohyby počas cvičenia aj mimo neho.

Metóda PILATES sa nezaobrá jednotlivými druhmi dýchania ako napr. joga (brušné, hrudné..), pri cvičení touto metódou je potrebné dýchať dynamicky, snažiť sa hlboký vdych nosom a výdych ústami. Dôležitá je pravidelnosť a nezadržavanie dychu.

Väčšina **vdychu** je smerovaná do strednej časti hrudníka – hovoríme o **bočnom, laterálnom dýchaní**. Precvičujú sa tým **medzirebrové svaly** a navodzuje sa tak pocit širokého hrudníka a správneho rozloženia ramien do šírky a umožňuje stále držať pevné centrum tela. **Výdych** zdôrazníme sťahovaním **pupka ku chrbtici - kneibl in, navel in**.

VÝDYCH PRI AKCII

- **Koncentrácia - Concentration**

Sústredenie je **hlavným a najdôležitejším momentom metódy**. Ak chceme telo správne trénovať mali by sme byť správne duševne naladení - myšlienkami stále pri cvičení, **sústrediť sa na polohu hlavy, postavenie chodidiel, pokrčenie kolien, rytmus dýchania, na celý priebeh pohybu**.

Koncentrácia je kľúč k úspechu. Naša myseľ dáva podnety telu k akcii. Sústreďte sa na pohyby ktoré vykonávate a všimajte si ako vaše svaly reagujú na toto sústredenie. Keď sa sústreďte na konkrétne miesto, všimnite si ako môžete to miesto precítiť ešte viac. To je sila vašej mysle - používajte ju.

- **Kontrola - Control**

Aby precvičovanie svalov bolo účinné, je potrebné ho vykonávať **presne, plynulo, uvoľnene - iba kontrolovaný pohyb neprináša zranenie**. J.Pilates vybudoval svoju metódu na myšlienke **kontroly svalov**, to znamená žiadne mimovoľné a hazardné pohyby. Každý pohyb má nejakú funkciu a jeho **kontrola je základom**.

- **Presnosť - Precision**

Každý pohyb v Pilatesovej metóde ma svoj význam a zámer, preto sa sústreďte na **presné a dokonalé vykonávanie pohybov**. Nevykonávajte polovičné a neúplné pohyby. Dôležité je s každým cvikom sa dobre oboznámiť, **každá fáza pohybu má svoj zmysel, ktorý musíte poznať, aby ste pocítili kladný účinok cviku**. Je lepšie sústreďiť sa radšej na **menší**

počet cvikov ale správne vykonaných, než opačne. Aj tu platí zásada, že niekedy menej znamená viac. Nakoniec sa táto precíznosť stane vašou súčasťou – vaším druhým ja.

- **Plynulosť - Fluidity**

Plynulosť, dynamika, v Pilatesových cvičeniach nie sú žiadne statické, izolované pohyby, pretože naše telo sa tak prirodzene nespráva. Metóda vyžaduje *plynulé vykonávanie* cvičenia, jednotlivé opakovania na seba logicky naväzujú, vyhýbame sa prudkým, rýchlym a trhavým pohybom. Žiadne švihy, či statické izolované pohyby, dynamická energia nahrádza rýchle pohyby. Plynulým pohybom sa prenáša dynamická energia a umožňuje zdôrazniť pozitívne pocity z cvičenia do celkovej harmónie tela. Pohyby by ste mali cítiť ako prietok, ako dlhý krok alebo valčík.

Väčšina Pilatesových kníh uvádza iba predchádzajúcich šesť princípov, ktoré sú základom jeho cvičení. Avšak existujú ďalšie tri dodatočné princípy, ktoré sú dôležité k dosiahnutiu našich cieľov. Každý, kto sa vážne venuje cvičeniam podľa metódy J. Pilatesa, pochopí a ocení rozdiel medzi jednoduchým vykonávaním Pilatesových cvičení a objavením ich pravých účinkov aplikovaním týchto princípov.

- **Imagination**

Naša myseľ pracuje záhadnými cestami a jedna z ciest je schopnosť vytvárať vizuálnu konštrukciu - *predstavu*, ktorú naše telá poslúchajú. Pri vysvetľovaní správnej techniky cvičenia je dobré využívať predstavivosť, prirovnania, fantáziu. Používajte „oko vašej mysle“ pri vylepšovaní vašich cvičení. Buďte kreatívny.

- **Intuition**

Pilatesova metóda je založená na správnom *precítení* cvičenia, nepoužívajte násilie proti prirodzenosti. Počúvajte svoje telo, ak vás niečo bolí, prestaňte cvičiť. Je dôležité aby ste si verili a cítili, čo cvičíte správne a čo nie. Časom budete cítiť efektívnosť cvičenia, ktoré vykonávate a dosahovať cvičením presne to, čo chcete a očakávate.

- **Integration**

Spojenie je schopnosť vidieť svoje telo ako celok. Používajte všetky svaly naraz, od prstov na nohách po prsty na rukách. Pilatesova metóda *zapája do každého cvičenia všetky svaly*, nikdy nezapája izolovane len určité svaly a vynechá iné. Myšlienka izolácie vytvára nerovnovážne telo, ktoré bráni flexibilitě, koordinácii a rovnováhe.

2.0 Základné pojmy, anatómia

2.1 Centrum sily

Centrum sily je oblasť v strede ľudského tela okolo pupka a sú to - *svaly, ktoré obopínajú pás* (korzet, šnurovačka, opasok..), teda *svaly brušnej steny* (vonkajšie aj vnútorné) a *svaly panvového dna* (vnútorné).

Joseph Pilates (a nielen on) vychádzal z viery, že oblasť brucha je zdrojom telesnej sily a svoje cviky vymyslel tak, aby všetka energia a úsilie vychádzali z tohto centra.

Centrum sily dokáže :

- podopierať chrbticu;
- udržiavať stabilitu celého tela ;
- zlepšovať rovnováhu a koordináciu;
- pomáhať pri vykonávaní elegantných pohybov;
- chrániť oblasť driekovej chrbtice;
- posilňovať brušné svaly a svaly panvového dna;
- zvyšovať fyzickú silu .

Svaly brušnej steny

Brušná stena – brušné svaly a ich široké šľachy sú napnuté v kostnom ráme, ktorý tvoria rebrové oblúky, dolné okraje volných rebier a horný okraj panvy. Tvar tohto rámu závisí od telesnej konštrukcie (uhol rebrových oblúkov je rôzny u rôznych genetických typov) a závisí aj na dýchaní (uhly rebrových oblúkov sa pri vdychu zväčšujú, pri výdychu zmenšujú). Svaly brušnej steny tvoria *vonkajšie a vnútorné brušné svaly*.

Hovoríme o *prednej, bočnej – laterálnej a zadnej skupine brušných svalov*.

Predná skupina brušných svalov

Priamy brušný sval (m.rectus abdominis) patrí medzi vonkajšie sval, je to párový sval po stranách prednej stredovej čiary (linea alba), odstupuje od 5.až 7.rebra a upína sa medzi lonovú sponu a lonový hrbček.

Sval je v pošve, ktorej predný a zadný list tvoria ploché úponové šľachoviny (aponeurózy) priečneho a bočných brušných svalov; pod pupkom, kde býva tlak najväčší, šľachoviny všetkých troch svalov sú umiestnené pred priamym brušným svalom.

Funkcia :

- pri obojstrannej kontrakcii pri fixovanej panve predkláňa trup (flexia trupu) a ťahom za rebrá pomáha pri výdychu;
- pri fixovanom hrudníku zdvíha panvu;
- sval je súčasťou brušného lisu, ktorý tlačí na brušné orgány.

Laterálna (bočná) skupina brušných svalov

Vonkajší šikmý brušný sval (m.obliquus abdominis externus) párový plochý sval, ktorý začína ôsmymi zubami na ôsmich dolných rebrách, snopce svalu zostupujú dopredu a nadol a v oblasti pošvy priameho svalu prechádzajú do šľachoviny, ktorá sa upína do bielej čiary.

Zadné a dolné snopce sa upínajú na hrebeň bedrovej kosti, dolné snopce tvoria šľachu – slabinový väz, ktorá sa ťahá od predného horného bedrového trňa k hrbčeku lonovej kosti;

Funkcia :

- pri jednostrannej kontrakcii vykonáva lateroflexiu (úklon) na stranu kontrakcie a rotáciu k opačnej strane;
- pri obojstrannej kontrakcii a fixovanej panve pomáha pri flexii (predklone) trupu;
- pri fixovanom trupe zdvíha panvu;
- sval je súčasťou brušného lisu .

Vnútorý šikmý brušný sval (m.obliquus abdominis internus) párový plochý sval, nachádza sa pod vonkajším šikmým brušným svalom, odstupuje od drierkovej chrbtice od hrebeňa bedrovej kosti a od vonkajšej časti slabinového väzu, svalové snopce vystupujú nahor približne kolmo na vonkajší sval.

Zadné snopce sa upínajú na dolné tri rebrá a predné snopce prechádzajú do šľachoviny, ktorá tvorí list pošvy priameho brušného svalu.

Funkcia :

- pri jednostrannej kontrakcii vykonáva lateroflexiu (úklon) a rotáciu na stranu kontrahovaného svalu;
- pri obojstrannej kontrakcii a fixovanej panve pomáha pri flexii (predklone) trupu;
- pri fixovanom trupe zdvíha panvu.

Priečny brušný sval (m.transversus abdominis) vnútorý sval, uložený na prednej strane pod priamymi a šikmými brušnými svalmi, odstupuje od hrudníkovo-drierkovej pokrývky, od hrebeňa bedrovej kosti, od slabinového väzu a od dolných šiestich rebier.

Svalové snopce prebiehajú vodorovne, priečne do stredu a šľachovinou sa upínajú do bielej čiary .

Funkcia :

- stláča brušnú stenu a zúčastňuje sa na tvorbe brušného lisu a na dýchacích pohyboch brušnej steny;
- nezúčastňuje sa priamo na pohyboch trupu .

Zadná skupina brušných svalov

Štvoruhlý drierkový sval (m.quadratus lumborum) nachádza sa na zadnej strane chrbta - pri chrbtici, odstupuje od hrebeňa bedrovej kosti a od rebrových výbežkov drierkových stavcov a upína sa na 12.rebro vzadu blízko chrbtice.

Funkcia :

- pri obojstrannej kontrakcii zakláňa trup;
- pri jednostrannej kontrakcii ukláňa trup.

Spoločná funkcia brušných svalov

Brušné svaly pracujú ako celok, na každom pohybe trupu sa zúčastňujú všetky, ale nie vždy v rovnakom pomere :

- dôležitá je ich **činnosť pri dýchaní**, kedy ich tonus vytláča ochabnutú bránicu do pôvodnej polohy;

- všetky pôsobia ako svaly **výdychové** a ich pokojový tonus udržiava orgány brušnej dutiny v správnej polohe a pod určitým tlakom;
- podporujú správnu **funkciu čriev**, sú pomocnou vylučovacou silou pri vyprázdňovaní konečníka, močového mechúra a maternice – hovorí sa o brušnom lise;
- podieľajú sa najmä na **flexii, úklone a rotácii trupu**, sú maximálne aktivované pri **kyfotizácii hrudnej a driekovej časti chrbtice** (guľatom predklone - oblúková flexia) ;
- pri znehybnení panvy trup predkláňajú alebo ukláňajú, pri znehybnení hrudníka menia sklon panvy, pri znehybnení panvy a driekovej chrbtice sťahujú rebrá, teda sa uplatňujú sa ako **stabilizátory hrudníka, chrbtice a panvy**.

Svaly panvového dna

Panva je v dolnej časti uzatvorená svalstvom panvového dna, ktoré držia na ňom ležiace vnútorné orgány (močový mechúr, prostata...) a môže svojou kontrakciou meniť v spolupráci s brušným lisom ich polohu. Mimoriadne zaťaženie na svaly panvového dna u žien predstavuje tehotenstvo a pôrod. Svaly panvového dna spolupracujú pri činnosti bránice a brušných svalov. Všetky tieto úlohy sú značne sťažené pri oslabenej brušnej stene, oslabených svaloch panvového dna a nesprávnom stereotypy dýchania.

Svaly panvového dna tvoria svaly **panvovej uzávierky** (diaphragma pelvis) uložená vzadu a vyššie) a **močovopohlavnej uzávierky** (diaphragma urogenitale) uložená vpredu a nižšie.

Panvová uzávierka (diaphragma pelvis)

Uložená je vzadu a vyššie a tvoria ju análny zdvíhač a kostrčový sval (svaly okolo konečníka) **Análny zdvíhač (m.levator ani)** je plochý lievikovitý sval, predná časť odstupuje od lonovej kosti a zadná časť od väzivového pruhu pokrývky vnútorného zapchávača, obidve časti sa v strede stretávajú a tvoria análno-kostrčový väz, ktorý sa ťahá od konečníka po kostrč. V prednej časti je močovo-pohlavný otvor, ktorým prechádza u muža močová rúra a u ženy močová rúra a pošvã. V zadnej časti je konečníkový otvor, ktorým prechádza konečník. **Kostrčový sval (m.coccygenus)** je tenký sval, ktorý dopĺňa po stranách análny zdvíhač.

Funkcia panvovej uzávierky - tvorí pružnú spodnú časť panvy

- podopiera panvové orgány a pomáha pri uzávere konečníka.

Močovopohlavná uzávierka (diaphragma urogenitale)

Uložená je vpredu a nižšie a tvoria ju povrchový a hlboký priečny hrádzový sval a zvierač močovej rúry (okolo močovej rúry a je ovládaný vôľou) .

2.2 Dýchanie

Mechanika dýchania

Dýchanie znamená striedanie pravidelného **vdychu (inspirium)** a **výdychu (expirium)**.

Pri **vdychu** dochádza k zväčšovaniu dutiny hrudníka (na úkor brušnej dutiny) pohybom rebier smerom nahor, čím sa vďaka zakriveniam rebier zväčšuje predozadný a priečny rozmer hrudníka – **rebrové, kostálne dýchanie**, bránica sa pohybuje kaudálne (od lebky k panve) ako piesť v striekačke a rozťahuje pľúca zvislým smerom – bránicové, brušné dýchanie.

Pri **výdychu** hrudník pasívne klesá, bránica ochabne a objem hrudníka sa zmenší, pľúca sa stiahnu.

Hlavné **vdychové svaly** sú vonkajšie *medzirebrové svaly a bránica*, medzi pomocné patria *svaly krku, pilovité svaly, prsné svaly* a podklúčny sval, všetky sa upínajú na rebrách a idú smerom k hornej končatine a k chrbtici.

Hlavné **výdychové svaly** sú *vnútorné medzirebrové svaly*, pomocné sú brušné svaly, štvoruhlý driekový sval a dolný pilovitý sval.

Bránica (diaphragma) je plochý sval, ktorý oddeľuje hrudnú dutinu od brušnej dutiny, sval je vyklenutý do hrudnej dutiny a tým brušná dutina zasahuje do hrudníka.

Funkcia : bránica je hlavným vdychovým svalom, pri povrchovom dýchaní bránica zostáva v rovnakej výške, pri hlbokom dýchaní bránica klesá. Zväčšovanie hrudnej dutiny sa deje na úkor brušnej. Pri klesaní bránice pri vdychu nastáva uvoľnenie brušných svalov a brušné orgány vydúvajú prednú brušnú stenu.

U mužov prevláda brušné (bránicové) dýchanie, u žien rebrové (kostálne) dýchanie.

Rozhodujúcou súčasťou cvičebnej *metódy PILATES* je silné a pevné brucho, pretože dodáva celému telu stabilitu. Na vybudovanie pevného brucha je potrebné posilňovať t.j. sťahovať a napínať brušné svaly. Pre *metódu PILATES* nie je preto vhodné brušné dýchanie.

Metóda Pilates používa **hrudné laterálne dýchanie**.

Tento spôsob dýchania vyžaduje dýchanie do zadných a bočných rebier resp. do zadnej a bočných stien hrudného koša.

Pri **vdychu** (nasávaní vzduchu do pľúc) zadná strana a steny hrudného koša sa rozťahujú, je vhodné sústrediť sa na to, aby sa **brušné svaly neuvolnili a zostali pevné**.

Pri **výdychu** sa zadná strana a steny hrudného koša sťahujú, výdych je vhodné zdôrazniť **zatlačením pupka smerom k chrbtici – kneibl in, navel in** (navel= belly button).

Brucho tak môže zostať stále stiahnuté a napnuté a napriek tomu neprekáža plnému príjmu vzduchu.

Poznámky k dýchaniu

- **výdych je pri námahe**
- **NEZADRŽIAVAŤ dych** – pri nácviku dýchania podľa metódy *PILATES* kedykoľvek sa uvoľniť a dýchať prirodzene (podľa svojho stereotypu)

- pri závratí, točení hlavy... dtto, pravidelné dýchanie posilňuje a osviežuje
- hrudné dýchanie umožňuje využiť pľúca naplno, pričom svaly brušnej steny zostávajú napnuté, spevnené
- charakteristickým pre West Coast Pilates je **hlasný výdych** (ššš...)- týmto výdychom sa udržiava rytmus cvičenia
- *metóda PILATES* podľa Rona Fletchera používa aj **perkusívne dýchanie** (staccato) = rytmické dýchanie.

2.3 Často používané pojmy

- *pravidelne dýchať*, hlboký vdych nosom a sykavý výdych ústami
- *perkusívne dýchanie* = *rytmické dýchanie*, na niekoľko dôb (2..5) vdych, na niekoľko dôb (2.. 5) výdych
- vytiahnuť celé *telo do výšky* (harry potter), predĺžiť telo od pásu nahor
- vytiahnuť krk a hlavu zvisle nahor *hlava v oblakoch*, hlava nie je v záklone, bradu zasunúť vzad, nie tlačiť do jamky pod krkom
- kontakt obidvoch chodidiel s podložkou, uvedomiť si *tri body na každom chodidle*, palec, malíček a pätu
- *V-pozícia* chodidiel, t.j. päty k sebe prsty od seba
- *powerhouse, gürtel, girdle (opasok), driekový, panvový korzet, šnurovačka* = *centrum sily*, svaly panvového dna (vtiahnuť dnu a nahor), svaly okolo chrbtice, svaly brušnej steny, vonkajšie brušné svaly
- *spevniť powerhouse*, spevniť vonkajšie a vnútorné svaly v oblasti brucha a panvového dna, zvierajúce okolo konečníka, zvierajúce okolo pošvy
- *zatiehnúť zips*, najmä pri vdychu sa sústrediť na to, aby sa brušné svaly neuvoľnili
- pri výdychu *kneibl in, navel in - pupok dnu*, zatlačiť pupok smerom ku chrbtici
- *aktivovať krídla*, to znamená lopatky vytiahnuť do šírky (neodstávajú – sú zasunuté dovnútra tela) a (dolné špice) nadol
- *plecia* vytiahnuť *do šírky* a tlačiť *nadol k pásu* (od uší k drieku)
- spevniť *gürtel, girdle (opasok), ramenný korzet*
- zachovávať si „*úsmev na hrudi a medzi lopatkami*“
- zachovávať *štvorec* resp. *rám tela*, to znamená kontrolu symetrie tela a správneho cvičenia (teda spojnice ramenných kĺbov stabilná, spojnice bedrových kĺbov stabilná)
- ohýbanie, rolovanie chrbtice – *stavec po stavci*, v stojí, v sede vpred = natáhanie chrbta, vzad = C-shape (pozícia), v ľahu

Poznámka k vysvetľovaniu techniky cvičenia

Pripomínať **body control** - ovládať prácu svojho tela, myslieť na to čo každý pohyb vyžaduje kontrolovať techniku cvičenia. Používaj pri vysvetľovaní prirovnania, predstavivosť.

3.0 PILATES MATWORK - praktické cvičenia

3.1 Pilates na podložke - *Pilates Matwork*

Stavba cvičebnej jednotky - lekcie

Úvodná časť (10 minút) príprava organizmu na cvičenie (warm up) je prvou časťou každej fyzickej aktivity, ale na rozdiel od iných cvičení, kedy ide o zohriatie svalov a zvýšenie pulzovej frekvencie, v metóde pilates je zameraný na **kontrolu držania tela, nácvik správnych pohybových mechanizmov a správneho dýchania, mobilizáciu chrbtice, sústredenie pozornosti na svoje telo a kontrolu pohybov pri cvičení**. Na pochopenie princípov metódy pilates u začínajúcich cvičencov je vhodné využiť ľahké resp. známe cvičenia zo zdravotnej telesnej výchovy.

Hlavná časť – Pilates Matwork - cvičenie na podložke podľa metódy pilates

Záverečná časť (5 minút) - **uvoľnenie**, najmä pri predchádzajúcom cvičení preťažených častí tela (krčná chrbtica), **relax**

Pilates Matwork – originálny zásobník podľa Joa Pilatesa

M1	Hundred	M18	Shoulder Bridge
M2	Roll Up	M19	Spine Twist
M3	Roll-Over	M20	Jack Knife
M4	One Leg Circle (<i>Single Leg Circles</i>)	M21	Side Kick
M5	Rolling Back (<i>Rolling Like a Ball</i>)	M22	Teaser
M6	One Leg Stretch (<i>Single Leg Stretch</i>)	M23	Hip Twist
M7	Double Leg Stretch	M24	Swimming
M8	Spine Stretch	M25	Leg Pull Front
M9	Rocker With Open Legs	M26	Leg Pull
M10	Cork-Screw	M27	Side Kick Kneeling
M11	Saw	M28	Side Bend
M12	Swan-Dive	M29	Boomerang
M13	One Leg Kick (<i>Single Kick</i>)	M30	Seal
M14	Double Leg Kick (<i>Double Kick</i>)	M31	Crab
M15	Neck Pull	M32	Rocking
M16	Scissors	M33	Control Balance
M17	Bicycle	M34	Push Up
M35	Single Straight Leg Stretch		
M36	Double Straight Leg Stretch		
M37	Criss Cross		
M38	Can-Can		

3.2 Správne pohybové mechanizmy-stereotypy

Zásobník

Držanie tela v stoji - panvový korzet, ramenný korzet, poloha chodidiel

Nácvik dýchania v stoji

Rolovanie – ohýbanie chrbtice stavec po stavci (stoj – predklon)

Poloha chrbtice v sede, poloha chodidiel

Nácvik dýchania v sede

Rolovanie chrbtice v sede vpred

Rolovanie chrbtice v sede vzad do C-tvaru

Poloha chrbtice v ľahu

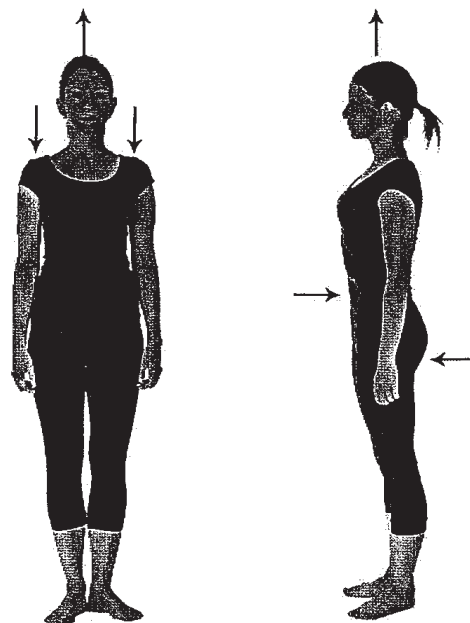
Rolovanie chrbtice v ľahu do C-tvaru

Rolovanie chrbtice v ľahu od kostrče

Držanie tela v stoji

Správne držanie tela

Celé telo vzpriamené vytiahnuté do výšky, hlava „v oblakoch“, brada zasunutá mierne vzad a nadol, dlhý krk v predĺžení chrbtice (*ako keby temeno hlavy bolo pripevnené na koniec pružiny, ktorá ju ťahá nahor*), plecia nadol „preč od uší“, kostrč nasmerovaná k podlahe. Nohy predĺžené, kolená vystreté nie prepnuté, dolné končatiny sa dotýkajú v 3 bodoch - v členkoch, kolenách, stehnách (*„tri magnety“*). Ťažisko rovnomerne rozložené na chodidlá (*tri body na každom chodidle v kontakte s podložkou*), päty k sebe prsty od seba.

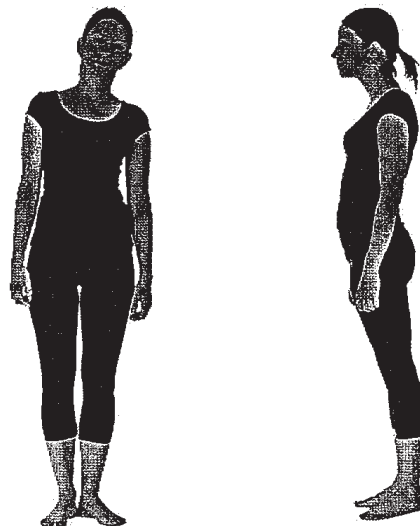


Ťah a protiťah :

hlava v oblakoch, chodidlá zakotvené do podložky.

Nesprávne držanie tela

Prehnuté celé telo, vystrčené brucho a zadok, uvoľnené ramená, plecia dvihnuté k ušiam, hlava v záklone a vysunutá brada, bedrové kĺby v nerovnakej výške.



Panvový svalový korzet

Spevnené brušné svaly, pupok zatlačený jemne dovnútra ku chrbtici. Stlačené zvierače konečníka a pošvy, svaly okolo kostrče. Spevnené svaly panvového dna zdola nahor („zaťahujte zips“) a sedacie svaly („polovičky k sebe“).



nesprávne

bedrové kĺby nie sú v rovnakej výške



nesprávne

drieková chrbtica veľmi prehnutá
predklon celého tela

Ramenný svalový korzet

Ramená naširoko, plecia preč od uší, nasmerované k drieku. Výška pliec rovnaká (skontrolujte), paže visia pohodlne vedľa bokov bez napätia, hrudník otvorený „úsmev na tričku“. Dolná časť lopatiek (špice) zasunuté nadol k drieku a doprostriedka ku chrbtici „do stredného vrečka na nohaviciach“.



správne



nesprávne

Poloha chodidiel

V-poloha (Joe Pilates)- päty k sebe prsty od seba, chodidlá vo flexii pre bežnú klientelu a športovcov (natahnutie lýtok, achiloviek).

Paralelná poloha (Ron Fletcher)- rovnobežné chodidlá, dopnuté špičky pre tanečníkov.

flexia



dopnuté



Pilates pre zdravie - striedať flexiu chodidiel a dopnuté chodidlá.

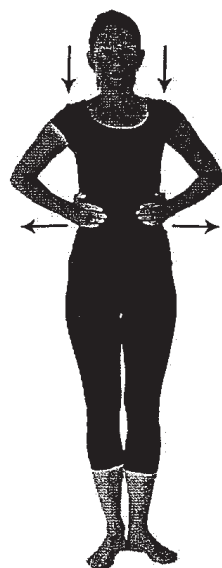
Nácvik dýchania v stoji

Pamätajte !!!

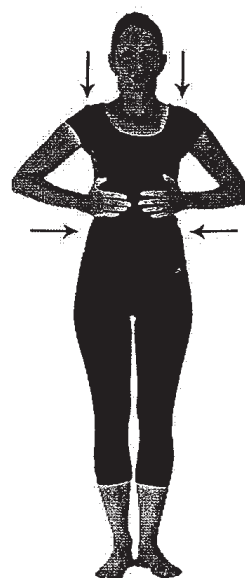
Pri dýchaní používajte výlučne PEÚCA NIE BRUCHO

Dýchajte, aby ste sa mohli pohybovať, nehýbte sa, aby ste mohli dýchať.

Ruky položené v strednej časti hrudníka tak, aby sa pri výdychu prostredné prsty dotýkali. Hlboký vdych – prsty sa oddialia, rebrá sa rozťahujú. Pri vdychu nedvíhať plecia, neuvoľniť brušné svaly. Nasleduje čo najdlhší výdych, prsty sa znova spoja.



vdych
rozšíriť pľúca a hrudník
(ako posúvacie dvere)



výdych
vytlačiť všetok vzduch z pľúc
(ako stláčanie harmoniky)

Odporúčenie

Nácvik: ruky opreté z boku o rebrá, prsty smerujú vzad - pri vdychu pocít tlaku do dlaní. Plecia stále od uší k drieku, brušné svaly spevnené, kneibl in.



Rolovanie – ohýbanie chrbtice stavec po stavci (stoj - predklon)

Východisková poloha (1)

Stoj - celé telo vytiahnuté do výšky, hlava v oblakoch. Chodidlá pritlačené k podlažke, 3 body na každom chodidle v kontakte s podlažkou. Aktivovaný panvový, ramenný korzet. Dýchanie pravidelné - laterálne (do hrudného koša).

Technika a dýchanie

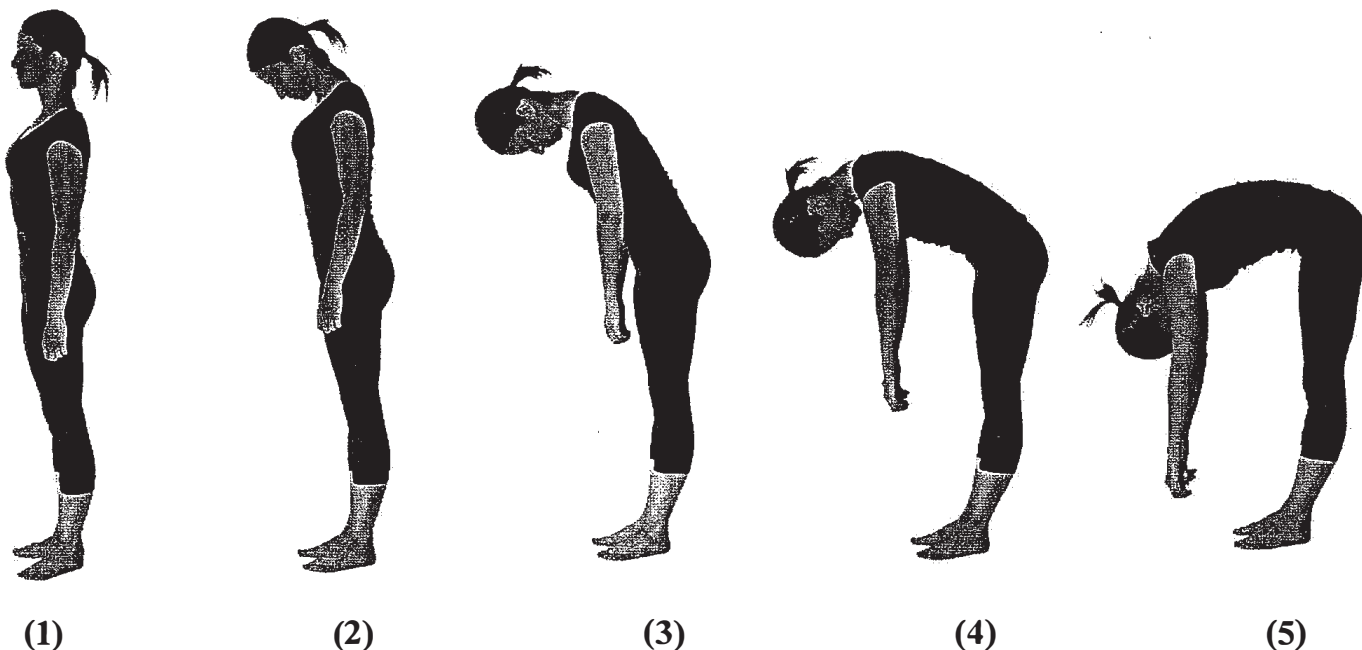
(1) **vdych** – východisková poloha, vdych do hrudníka;

(2) **výdych** - predklon hlavy „poklona kráľovnej“, rolovanie začať prvým krčným stavcom.

Pri **vdychu** zastaviť pohyb, skontrolovať si centrum, pri **výdychu** pokračovať v rolovaní až do oblúkového predklonu. V predklone 2-3 vdychy a výdychy na uvedenie si správneho dýchania. Rolovanie chrbtice naspäť od driekovej po krčnú, hlavu vyrovnať poslednú.

Odporúčenie

Rolovanie nadol a nahor vykonávať na 3 vdychy a výdychy, 2 vdychy a výdychy, u pokročilých aj na 1 vdych a výdych.



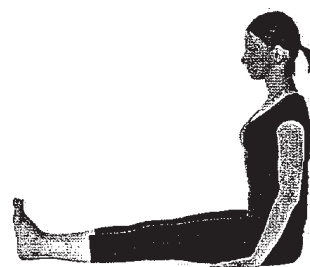
Dôležité

- **Rolovanie v stoji do predklonu začína „poklonou kráľovnej“ (2).**
- Stavce po stavci ohýbať do predklonu chrbticu od krčnej po driekovú časť (3) (4) (5), naspäť do stoji od driekovej po krčnú, snažiť sa uvedomiť si každý stavec. Počas celého rolovania udržiavať U-tvar chrbtice (nie L, nie V), plecia od uší k drieku, ramená do šírky, „úsmev na hrudníku“;
- Brušné svaly spevnené, pri vdychu neuvoľniť, pri výdychu tlačiť pupok ku chrbtici.
- V predklone horná časť tela (paže, trup, krk a hlava) „visí cez zábradlie“, krčná chrbtica NIE JE v napätí, ťažisko tela spočíva na predných 2/3 chodidla (aj päta je v kontakte s podložkou ale odľahčená), nohy v kolenách dopnuté, nie prepnuté – nie „zamknuté“!

Poloha chrbtice v sede

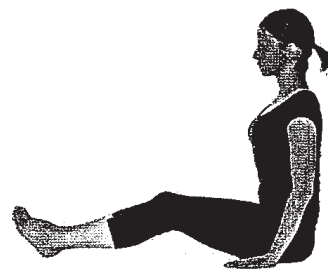
Správne

Sed znožmo alebo mierne roznožmo, rovný trup, plecia preč od uší, ramená do šírky, lopatky doprostredka ku chrbtici a do stredu k drieku. Dolné končatiny vyrovnané, chodidlá vo flexii, kolena čo najviac dopnuté, ale nie prepnuté.



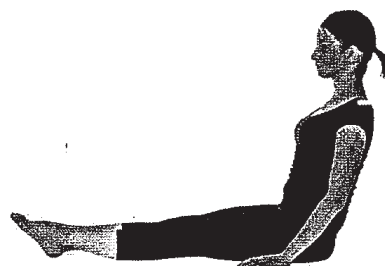
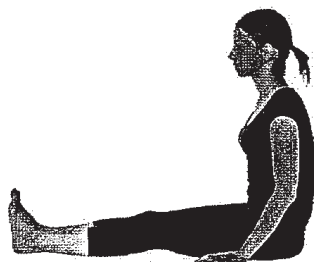
Správne

V prípade skrátených svalov zadných svalov dolných končatín mierne pokrčené kolená, trup zostane stále rovný, vytiahnutý do výšky.



Nesprávne

Ohnutý chrbát, záklon trupu – v tomto prípade je lepšie pokrčiť kolená.



Nácvik dýchania v sede

A/ sed s vystretými nohami alebo turecký sed – nácvik dýchania s dlaňami opretými o hrudník – rovnako ako v stoji (str.22), pohľad do zrkadla a kontrola pohybu prstov (prsty od seba – vdych, prsty k sebe – výdych).



vdych
rozšíriť pľúca a hrudník
(ako posúvacie dvere)



výdych
vytlačiť všetok vzduch z pľúc
(ako stláčanie harmoniky)

B/ sed s pokrčenými kolenami

Východisková poloha

Sed s pokrčenými kolenami, chodidlá na šírku panvy v kontakte s podložkou, trup rovný, hlava vytiahnutá do výšky v predĺžení chrbtice, ruky pod kolenami, lakty do šírky.

Technika a dýchanie (1)

vdych – východisková poloha;

výdych – pritiahnuť hrudník ku stehnám, „lopátky do vrečka“, „úsmev na tričku“.



vdych



výdych



Dôležité

- Hlava v predĺžení chrbtice, nezakláňať pri výdychu, ramenný korzet po kontrole.

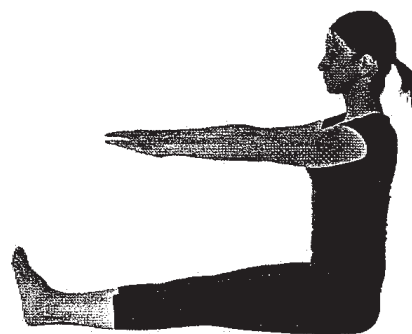
Rolovanie chrbtice v sede vpred

Východisková poloha (1)

Sed s vystretými nohami (znožmo, mierne roznožmo) a rovným trupom, chodidlá flexia, paže vystreté rovnobežne s podložkou.

Hlava do výšky, pohľad upretý priamo pred seba.

(1)



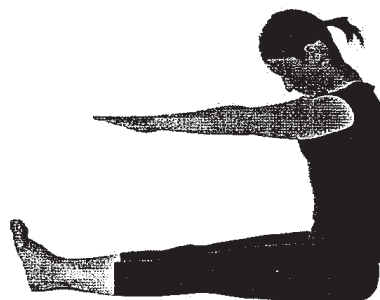
Technika a dýchanie

(1) **vdych** – východisková poloha;

(2) **výdych** – predklon hlavy (pohľad na stehná)

a ohýbanie chrbtice vpred od krčnej časti stavec po stavci – do predklonu „na veľkej lopte“ až do polohy (3) tak, aby drieková časť trupu zostala „opretá o stenu“;

(2)



(3) **vdych** – v predklone, kontrola centra – spevnené brušné svaly, „naberačka v oblasti pupka“

výdych – rolovanie do sedu, tzn. vyrovnávanie chrbtice od driekovej časti po krčnú, hlava úplne posledná.

(3)



Dôležité

- Rolovanie v sede vpred začína „poklonou kráľovnej“ (2).
- Počas rolovania pohľad zameraný na stehná, ramená do šírky, plecia preč od uší, „nie hlava stratená medzi ramenami“.

Rolovanie chrbtice v sede vzad do C-tvaru

Východisková poloha (1)

Sed s pokrčenými nohami, chodidlá na šírku panvy (tri body na každom chodidle v kontakte s podložkou), rovný trup, ruky zľahka opreté o stehná pod kolenami. Ramená do šírky, plecia preč od uší, lopatky ku chrbtici a nadol k drieku, hlava do výšky, pohľad upretý priamo pred seba.

(1)



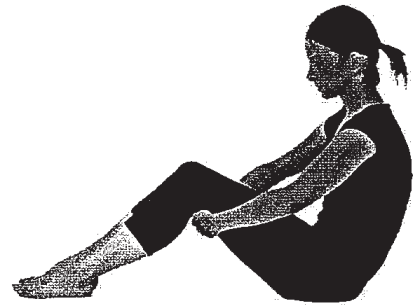
Technika a dýchanie

(1) **vdych** – východisková poloha;

(2) **výdych** – preklopenie panvy vzad (2) a ohýbanie chrbtice vzad do C-tvaru (3) od driekovej časti, stavec po stavci sa približuje k podložke,

!! len do polohy, pri ktorej je drieková chrbtica v pohode a chodidlá opreté o podložku 3-bodmi;

(2)



(3) **vdych** – v C-tvare, kontrola centra – spevnené brušné svaly, „naberačka v oblasti pupka“ ;

výdych – rolovanie naspäť do sedu, vyrovnávanie chrbtice od driekovej časti po krčnú, hlava úplne posledná.

(3)



Dôležité

- **Rolovanie v sede vzad začína preklopením panvy vzad, stlačením zvieračov a sedacích svalov (2).**
- Počas rolovania pohľad zameraný na pupok, ramená do šírky, plecia preč od uší. „nie hlava stratená medzi ramenami“ -

Poloha chrbtice v ľahu

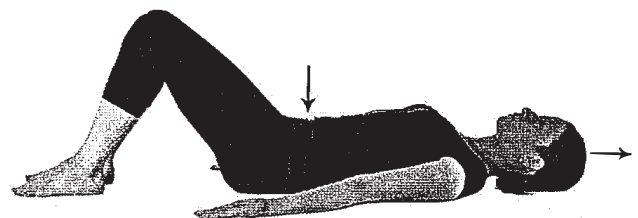
Správne

Ľah vzadu – na chrbte s pokrčenými nohami, chodidlá v kontakte s podložkou na šírku panvy. Celé telo natiiahnuté vo vodorovnej polohe do dĺžky, paže na podložke vo V-pozícii vedľa tela, plecia „zašpendlíkované“ na podložke, všetky prsty v kontakte s podložkou.

Brušné svaly spevnené – „zatiehnutý zips“.

Hlava v predĺžení chrbtice, nie v záklone, brada nie silou do jamky pod krkom.

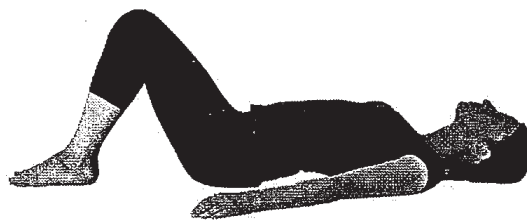
Drieková časť chrbtice v „neutrálnej polohe“ tzn. prirodzené prehnutie chrbtice pritláčaním pupka ku chrbtici a spevnením svalov panvového dna, kostrč je v kontakte s podložkou. Nedvíhať zadok, nepreklápať (nepodsadzovať) panvu.



Nesprávne

Brucho vystrčené, chrbtica v drierkovej časti veľmi prehnutá.

Hlava v záklone, brada nahor, plecia dvihnuté nad podložkou.



Vytiahnutie hlavy do dĺžky, predĺženie krku - nadvihnite hlavu málo nad podložku (1), „pružina“ vyťahne hlavu a krk v predĺžení chrbtice“, zložte hlavu naspäť na podložku (2) – týmto je zabezpečená správna medzera medzi podložkou a krčnou chrbticou. Správnu polohu hlavy na podložke je možné upraviť podložením hlavy poskladaným uterákom (3).



(1)



(2)



(3)

Rolovanie chrbtice v ľahu od hlavy do C-tvaru

Východisková poloha (1)

Ľah vzadu s pokrčenými nohami, chodidlá v kontakte s podložkou na šírku panvy, paže vedľa tela.

(1)



Technika a dýchanie

(1) *vdych* – východisková poloha;

(2) *výdych* – predklon hlavy (pohľad na stehná) (2) a ohýbanie chrbtice do C-tvaru od krčnej časti stavec po stavci maximálne po špice lopatiek (3), drierková časť chrbtice pevne pritlačená k podložke, ruky sú zľahka opreté na stehnách pri rolovaní sa posúvajú smerom ku kolenám, pomáhajú udržať hornú časť tela nad podložkou;

(2)



(3) *výdych, vdych* – v C-tvare, kontrola centra – spevnené brušné svaly, „naberačka v oblasti pupka“ ;

s *výdychom* – rolovanie naspäť do ľahu, tzn. ukladanie chrbtice stavec po stavci na podložku, hlava úplne posledná.

(3)



Dôležité

- **Rolovanie v ľahu od hlavy do C-tvaru začína predklonom hlavy (2).**
- Počas rolovania pohľad zameraný na pupok, ramená do šírky, plecia preč od uší. „nie hlava stratená medzi ramenami“. Ruky na stehnách, paže mierne pokrčené, lakty do šírky.

Rolovanie chrbtice v ľahu od kostrče

Východisková poloha (1)

Ľah vzadu s pokrčenými nohami, chodidlá v kontakte s podložkou na šírku panvy, paže vedľa tela na podložke vo V-polohe. Odporúčenie: ruky otočené dlaňami nahor, všetky prsty (nechty) pritlačené na podložku. (1)



Technika a dýchanie

(1) **vdych** – východisková poloha;

(2) **výdych** – preklopenie panvy vzad a dvíhanie chrbtice nahor stavec po stavci od driekovej časti po lopatky, chodidlá opreté o podložku 3-bodmi, počas celého výdychu pupok dovnútra, spevňovanie sedacích svalov a svalov panvového dna;

(2)



(3) **vdych** – v polohe panva nad podložkou, kontrola centra – spevnené brušné svaly (ploché brucho), stlačené zvierače okolo konečníka aj pošvy;

výdych – rolovanie naspäť, ukladanie chrbtice na podložku stavec po stavci od lopatiek po driekovú časť, kostrč posledná.

(3)



Dôležité

- **Rolovanie v ľahu od kostrče začína preklopením panvy vzad, stlačením zvieračov a sedacích svalov (2).** Rolovanie len po lopatky, krčná chrbtica zostáva nezaťažená, hlava uvoľnená, brucho ploché (nie vystrčené nahor) (3).
- Počas rolovania pohľad zameraný šikmo vpred, nie hlava v záklone, plecia „prišpendlené“ k podložke, paže od ramien po konce prstov kontakte s podložkou, chodidlá - tri body na podložke.
- Na udržanie správnej polohy chrbtice počas cvičenia je vhodné podložiť hlavu uterákom.



3.3 Prípravné a relaxačné cvičenia

Zásobník

Kruhy pažami – Arm Turn aktivácia ramenného korzetu

Pyramída natiahnutie svalov zadných strán dolných končatín

Kľuky - Push Down, Push Up

Mačka - Cat

Plávanie 1 - Swimming 1 - vo vzpore kľačmo

Mobilizácia chrbtice „magdanetika“

Krídla 1- Wings 1 – posilnenie medzilopatkových svalov v sede

Dvojice - Twins - cvičenie vo dvojici v sede

C-tvar chrbtice - C-shape Down, Up

Koleno nahor, nadol - Knee Fold Up, Down - dvíhanie a spúšťanie pokrčenej nohy

Kotúľanie - Hip Roll – mobilizácia bedr.kĺbov - relax

Preklápanie panvy - Hip Turn - strečingové a rotačné cvičenie na chrbticu

Metronom - sklápanie nôh

Preklápanie kolena - Knee Turn - relax, strečing kvadricepsov

Dvíhanie panvy - Hip Up

Krídla 2 – Wings 2 – posilnenie medzilopatkových svalov v ľahu

Zrkadlo - v ľahu na boku

Plávanie 2 - Swimming 2 - v ľahu vpredu

Kobylka – opačné kľuky

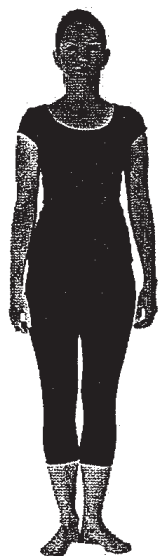
Baby poloha - relax

Uvoľnenie krčnej chrbtice - Neck Roll - relax

Kruhy pažami – Arm Turn - aktivácia ramenného korzetu

Technika a dýchanie

vdych – polkruhy pažami k sebe z pripaženia do vzpaženia;



výdych – polkruhy od seba zo vzpaženia do pripaženia.



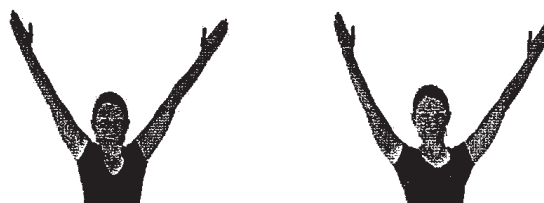
Dôležité

- Počas celého cvičenia paže vystreté, vytiahnuté do dĺžky z ramenných kĺbov.
- Plecia nasmerované nadol k drieku „preč od uší“ – najmä pri vzpažení kontrolovať plecia – NEDVÍHAŤ.

Odporúčenie

Cvičenie vo vzpažení – uvoľnenie pliec :

vdych – dvihnúť plecia k ušiam,
výdych - plecia preč od uší a oblúkom vzad,
lopatky „do vrečka“.



Pyramída – natahnutie svalov zadných strán dolných končatín

Východisková poloha

Rolovanie stoj-predklon a ručkovanie do polohy pyramída. Trup rovný, hlava medzi ramenami „ear check“, plecia preč od uší, ramená do šírky.

Technika a dýchanie

výdych – zatlačiť celé chodidlá do podložky – natahnutie achillovej šľachy a lýtkových svalov, striedať päty k sebe, od seba;

vdych – na špičky;



výdych

vdych

Dôležité

- Chrbát rovný, plecia preč od uší, počas cvičenia trup zostane v stabilnej polohe, nepohybuje sa vzad-vpred, pri vdychu sa nadvihne len zadok.
- Chodidlá na podložke, keď je potrebné kolená mierne pokrčiť (malé foto).



Kľuky - Push Down, Push Up

Push Down - posilňovanie medzilopatkových svalov a natiahnutie prsných svalov

Východisková poloha 1

Vzpor kľáčmo, dlane opreté na podložke naširoko (pri pokrčení je pri lakt'och pravý uhol). Chrbát rovný, hlava v predĺžení chrbtice.

Technika a dýchanie

vdych – vystreté paže (extenzia v lakt'ových kĺboch), pohľad zameraný medzi dlane;

výdych – pokrčiť paže (flexia v lakt'ovom kĺboch), lakte do šírky, trup klesá k podložke, lopatky k sebe. Hlava sa pohybuje v zvislom smere medzi dľaňami.



vdych



výdych

Push Up - posilňovanie tricepsových svalov paží

Východisková poloha 2

Vzpor kľáčmo, dlane opreté o podložku na šírku pliec (naúzko). Chrbát rovný, hlava v predĺžení chrbtice, pohľad zameraný medzi dlane.

Technika a dýchanie

vdych – pokrčené paže (flexia v lakt'ových kĺboch), lakte zostanú pri bokoch („držíš knihy pod pazuchami“), predlaktia kolmo k podložke, hlava a trup sa pohybuje vpred, pohľad upretý na podložku;

výdych – vystrieť paže (extenzia v lakt'ovom kĺboch), pohľad sa vráti medzi dlane.



vdych



výdych

Dôležité

- Kontrola centra!! Brucho nie je uvoľnené, nevisí nadol. Sedacie svaly a svaly panvového dna spevnené.

Mačka - Cat

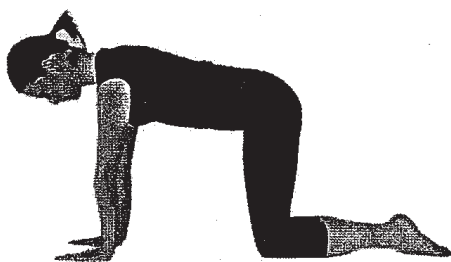
Východisková poloha (1)

Vzpor kľáčmo, dlane opreté na podložke na šírku pliec. Chrbát rovný, hlava v predĺžení chrbtice, pohľad zameraný medzi dlane, kontrola panvového a ramenného korzetu. Možné sú dva spôsoby dýchania podľa toho, čo je zámerom tohto cvičenia.

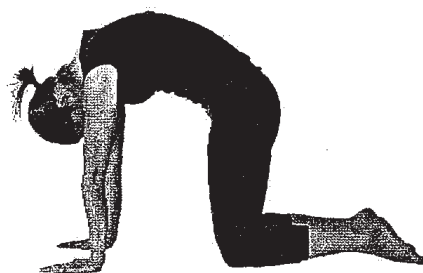
Technika a dýchanie 1 - na uvoľnenie krčnej a driekovej chrbtice

(1) **vdych** – vo východiskovej polohe;

(2) **výdych** - pri ohnutí chrbtice, hlava medzi ramenami, pupok dovnútra, spevnené sedacie svaly a svaly panvového dna.



(1)



(2) mačka - cat

Dôležité

- Neuvoľniť brušné svaly, držať „zatiehnutý zips“.

Technika a dýchanie 2 – predýchanie driekovej chrbtice

Vhodné ako kompenzačné cvičenie po všetkých cvičeniach, ktoré preťažujú driekovú časť chrbtice.

(2) **vdych** - pri ohnutí chrbta, sústrediť sa na driekovú časť chrbtice a hlboký vdych nasmerovať do driekovej časti chrbta;

(1) **výdych** vyrovnáť chrbát, neuvoľniť brušné svaly – držať ich spevnené, pupok ku chrbtici.

Plávanie 1 - Swimming 1 - vo vzpore kľačmo

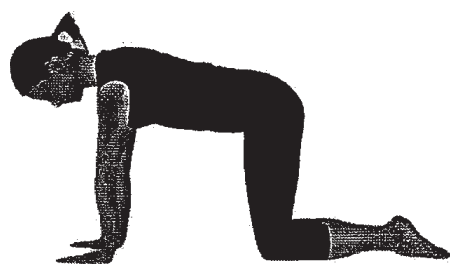
Východisková poloha

Rovnaká ako pri cvičení mačka - vzpor kľačmo, dlane opreté o podložku na šírku pliec (naúzko). Chrbát rovný, hlava v predĺžení chrbtice, pohľad zameraný medzi dlane.

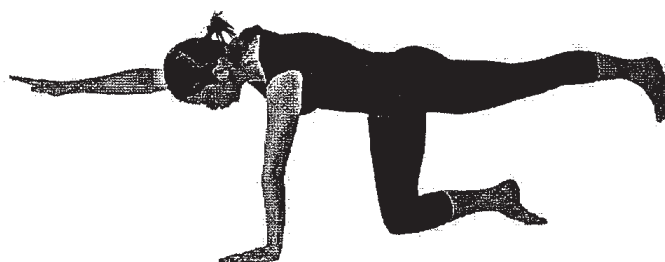
Technika a dýchanie

vdych – východisková poloha;

výdych – jedna paža a druhá noha vytiahnutá vodorovne do dĺžky v opačnom smere; vystriedať niekoľkokrát pravá paža + ľavá noha resp. ľavá paža + pravá noha.



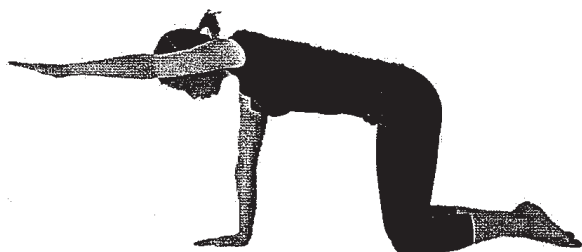
vdych



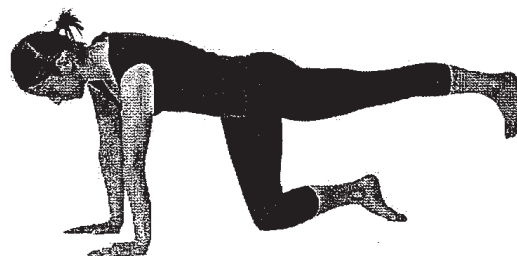
výdych

Nácvik

s *výdychom* vyťahovať len paže-nohy zostanú opreté na podložke, potom vyťahovať len nohy-ruky zostanú opreté na podložke, sústrediť sa na vyťahovanie končatín vo vodorovnej polohe, nie švihanie. Po tomto nácviku spojiť paža+noha.



výdych



výdych

Dôležité

- Panva zostáva vodorovná „nerozlej šálku kávy, ktorú máš položenú na kostrči“.
- Cvičenie aktivuje centrum, predlžuje celé telo, dolná & horná časť tela → ťah & protiťah.

Mobilizácia chrbtice

Cvičenie na chrbticu zo zdravotnej telesnej výchovy, pri ktorom sa mobilizuje postupne celá chrbtica od krčnej po driekovú, je vhodné ho vykonávať v dvoch smeroch a vždy štyroch polohách (najprv 1-1, 2-1, 3-1, 4-1 potom 1-2, 2-2, 3-2, 4-2).

Z metódy pilates sú aplikované niektoré princípy : kontrola centra tela – neuvoľniť brušné svaly, spevniť zvieracie, svaly panvového dna a sedacie svaly, kontrola presnej techniky cvičenia.

Pravidelné dýchanie : pri ohnutí chrbtice výdych.

Odporúčenie : v každej polohe cca 12 opakovaní.

1. krčná chrbtica

Východisková poloha

Vzpor kľačmo na predlaktiach, dlane nasmerované nahor.

Technika a dýchanie

(1-1) **v pozdĺžnom smere** – mierny záklon hlavy; čo najväčší predklon hlavy;



(1-2) **v priečnom smere** – hlava v predĺžení chrbtice („jablko pod hlavou), úklon vpravo, vľavo (ucho na plece).



2. krčná + horná časť hrudnej chrbtice

Východisková poloha

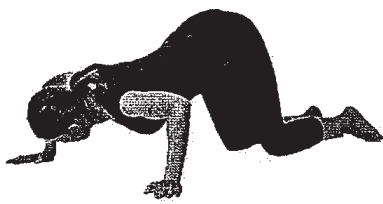
Kľuk naširoko vo vzpore kľačmo, ramená vo výške lakt'ov, hlava v predĺžení chrbtice

Technika a dýchanie

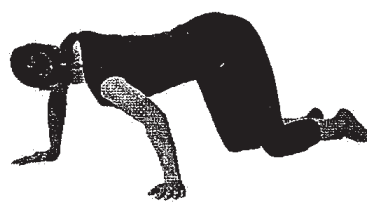
(2-1) **v pozdĺžnom smere** - záklon hlavy; predklon hlavy + ohnutie časti hrudnej chrbtice pokiaľ to dovoľia zafixované ramená.



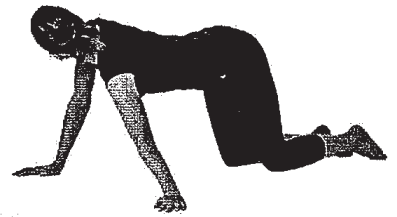
(2-2) v *priečnom smere* - s *vdychom* oblúk tesne nad podložkou, s *výdychom* úklon trupu a hlavy na jednu stranu s miernou rotáciou až do vystretia druhej paže, pohyb ukončiť aj vystretím súhlasnej paže a pohľadom nahor (mačacie naťahovanie stranou) .



vdych



výdych



vdych



výdych



3. krčná + hrudná chrbtica

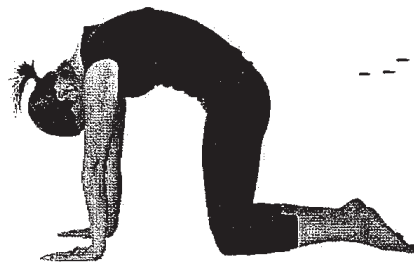
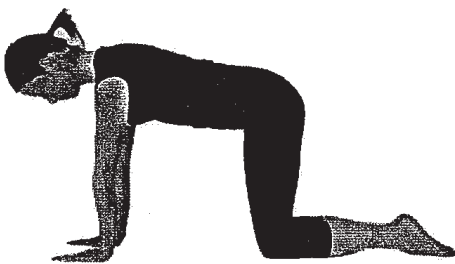
Východisková poloha

Vzpor kľáčmo, dlane opreté na podložku na šírku pliec, hlava v predĺžení chrbtice.

Technika a dýchanie

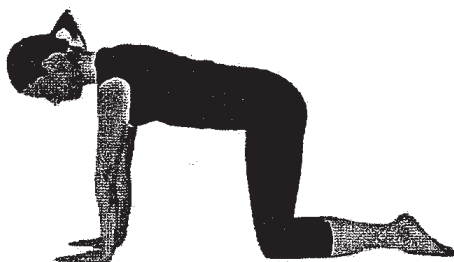
(3-1) v *pozdĺžnom smere* - ohýbanie chrbtice - mačka;

s *výdychom* ohýbať chrbticu od hlavy po driekovú časť, pupok dovnútra, spevnené sedacie svaly, zvieracie a svaly panvového dna;

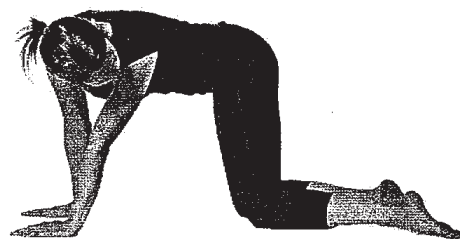


(3-2) v *priečnom smere* – úklony trupu;

vdych vo východiskovej polohe, s *výdychom* „pozri sa na zadok z boku“, chodidlá proti hlave.



vdych



výdych

4. celá chrbtica od krčnej po driekovú

Východisková poloha

Vzpor sedmo, dlane opreté na podložku vedľa tela, sedacia časť zľahka opretá o chodidlá.

Technika a dýchanie

(4-1) v *pozdĺžnom smere* - ohýbanie celej chrbtice.

Vdych vo východiskovej polohe, prehnutá drieková časť (!nie proti bolesti); s *výdychom* ohnutá celá chrbtica od hlavy až po kostrč, dôraz na preklopenie panvy vzad, spevnené sedacie svaly, zvierajúce a svaly panvového dna.



vdych



výdych

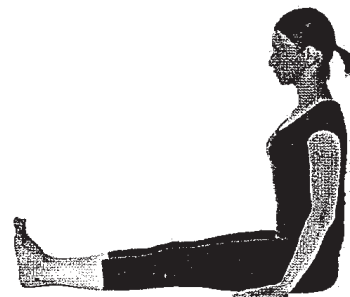
(4-2) v *priečnom smere* – presadanie z boka na bok, sedacia časť zostane tesne nad podložkou, hlava proti chodidlám.



Krídla 1 – Wings 1 – posilňovanie medzilopatkových svalov v sede

Východisková poloha (1)

Sed, nohy vystreté pevne spojené, sedacie svaly spevnené, trup vyťahnutý z pásu nahor, dlhý krk „hlava v oblakoch“, ramenný korzet aktivovaný – ramená do šírky, plecia preč od uší.

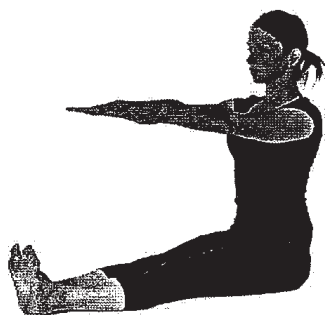


(1)

Technika a dýchanie 1

(2) **vdych** – predpaž, pohľad zameraný vpred;

(3) **výdych** – upaž pokrčmo, paže vodorovné, lakte do šírky, lopatky k sebe, pohľad vpred;



(2) vdych



(3) výdych

Technika a dýchanie 2

(1) **vdych** – vzpaž, pohľad zameraný vpred;

(2) **výdych** – upaž pokrčmo, paže zvislé, lakte do šírky, lopatky k sebe, pohľad vpred.



(1) vdych



(2) výdych

Variácia

(3) **vdych** - s nádychom šikmý predklon, pohľad na kolená,

(1) **výdych** – upaž pokrčmo, paže zvislé, lakte do šírky, lopatky k sebe, pohľad vpred.

Dôležité

- **Predklon s rovným chrbátom (3) – nie je rolovanie.**
Rolovanie = ohýbanie chrbtice „okolo lopty“,
predklon = vyťahovanie chrbtice, „stláčaš hrudníkom loptu, ktorú máš na stehnách“



(3) vdych

Technika a dýchanie 3

vdych – upaž pokrčmo, pohľad zameraný vpred;

výdych – rotácia trupu v upažení pokrčmo, lopatky k sebe, pohľad kopíruje pohyb trupu.



vdych



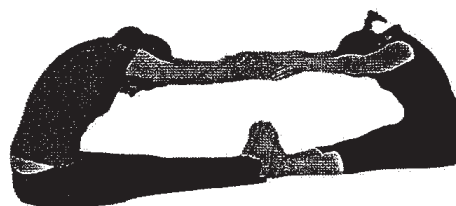
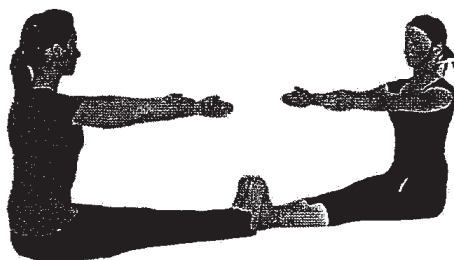
výdych

Dvojice – Twins – cvičenie vo dvojici v sede

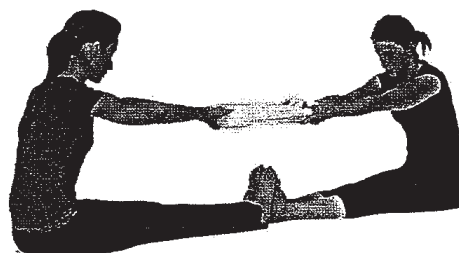
Rolovanie 1 - pilovanie

Východisková poloha

Sed s vystretými nohami proti sebe, chodidlá spojené. Rolovanie do predklonu, dvojica sa chytí za ruky.



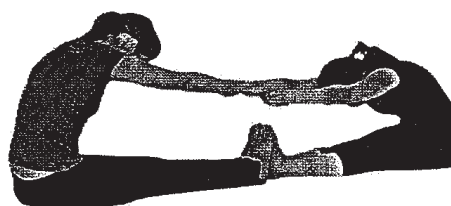
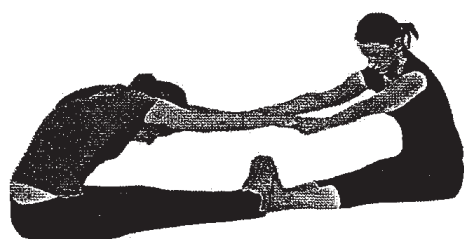
Nohy zostávajú vystreté v kolenách, ak nie je možné chytiť sa za ruky použijeme uterák



Technika a dýchanie

Jedna z dvojice ťahá druhú „každý chvíku ťahá pilku“.

Dýchajú nesúhlasne : vdych – tá ktorá ťahá, výdych tá, ktorá ide do predklonu.



Krídla

Východisková poloha

Sed chrbtom k sebe, plecia a zadok spojené, v driekovej časti prirodzené prehnutie chrbtice, nohy vystreté, chodidlá flexia. Počas celého cvičenia si dvojica kontroluje centrum, brušné svaly, sedáciu časť a „kríže“, ktoré sú stále pevne spojené „zlepené“.

Technika a dýchanie

vdych - vo východiskovej polohe vzpažiť

výdych – upažiť pokrčmo, plecia k sebe, sedacia časť zostane spojená.



Rotácie

Východisková poloha

Sed chrbtom k sebe, plecia a zadok spojené, v driekovej časti prirodzené prehnutie chrbtice, nohy vystreté, chodidlá flexia. Počas celého cvičenia si dvojica kontroluje centrum, brušné svaly, sedáciu časť a „kríže“, ktoré sú stále pevne spojené „zlepené“. Upažiť, držia sa za ruky.

Technika a dýchanie

vdych – vo východiskovej polohe;

výdych – rotácia trupu, zadok zostáva pevne zatlačený na podložku, nedvíhať panvu.



vdych



výdych

Úklony

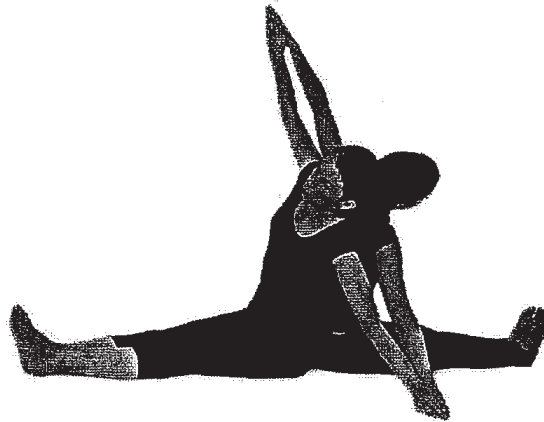
Technika a dýchanie

vdych - vo východiskovej polohe ako pri rotácii;

výdych – úklon trupu, zadok zostáva pevne zatlačený na podložku, nedvíhať panvu.



vdych



výdych

Rolovanie 2

Východisková poloha

Sed chrbtom k sebe, plecia a zadok spojené, v driekovej časti prirodzené prehnutie chrbtice, nohy vystreté, chodidlá flexia, predpažiť.

Počas celého cvičenia si dvojica kontroluje centrum, brušné svaly, sedaciu časť a „kríž“, ktoré sú stále pevne spojené „zlepené“.



vdych

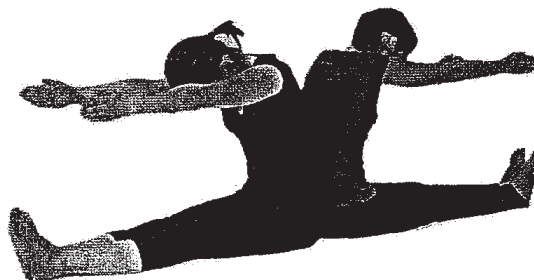
Technika a dýchanie

Každá z dvojice roluje do predklonu po lopatky, drieková chrbtica zostane spojená.

Dýchajú súhlasne : s výdychom predklon.



výdych



Píla

Východisková poloha - ako pri predchádzajúcom rolovaní (je možné cvičiť aj z upaženia).

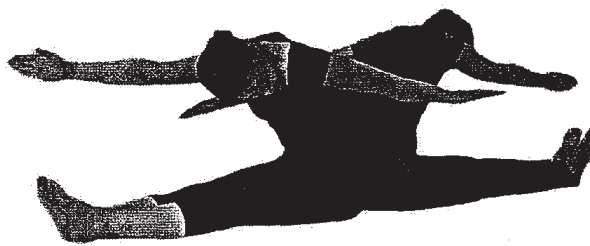
Počas celého cvičenia si dvojica kontroluje centrum, brušné svaly, sedaciu časť a „kríž“, ktoré sú stále pevne spojené „zlepené“.

Technika a dýchanie

Každý z dvojice vykonáva pílu = rotáciu + rolovanie do predklonu po lopatky, drieková chrbtica zostane spojená. Dýchajú súhlasne : s výdychom predklon.



dych



výdych

C-tvar chrbtice – C-shape Down, Up

vdych - východisková poloha a základná technika cvičenia a dýchania je uvedená na str.26 - rolovanie chrbtice v sede vzad a str.27 - rolovanie chrbtice v ľahu od hlavy.

s *výdychom* rolovanie vzad, v C-tvare zastaviť pohyb, **DÝCHAŤ, 2-3x vdych+výdych** - zhlboka dýchať s dôrazom na zatlačenie pupka ku chrbtici pri výdychu, *vdych*;



s *výdychom* rolovanie naspäť do východiskovej polohy v sede dokončiť aktiváciou medzilopatkových svalov (krídla!!) tzn.vyrovnáť chrbát (dlhý krk, plecia k drieku, lopatky ku chrbtici a k drieku) – dokončiť výdych v predklone.



Koleno nahor, nadol - Knee Fold Up, Down

Dôležité

- Cvičenie je zamerané na nácvik stabilizácie panvy a pohybu nôh pri stabilnej panve, posilnenie panvového korzetu - centra. Vyžaduje sústredenie na presnú techniku, NIE je to jednoduché dvíhanie a spúšťanie nôh.

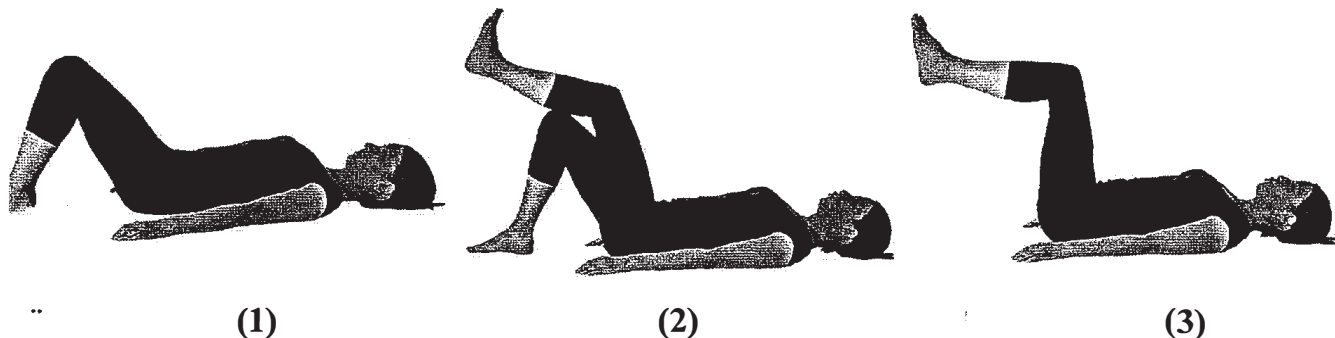
Technika a dýchanie 1

(1) **vdych** – ľah vzadu s pokrčenými nohami, chodidlá paralelné, opreté o podložku na šírku panvy, paže vedľa tela;

(2) **výdych** - dvihnúť jednu nohu zapojením centra, koleno nad bedrový kĺb;

v polohe (2) **vdych** - kontrola pevného centra, drieková chrbtica na podložke, ploché brucho

s **výdychom** - spustiť nohu naspäť na podložku (1) (noha stále pokrčená v kolene).



Technika a dýchanie 2

(1) **vdych** – východisková poloha;

(2) **výdych** - dvihnúť jednu nohu zapojením centra, koleno nad bedrový kĺb;

v polohe (2) **vdych** - kontrola pevného centra, drieková chrbtica na podložke, ploché brucho;

(3) **výdych** - dvihnúť druhú nohu zapojením centra, koleno nad bedrový kĺb;

v polohe (3) **vdych** - kontrola pevného centra, drieková chrbtica na podložke, ploché brucho;

s **výdychom** - spustiť jednu nohu naspäť na podložku (2) **vdych** - kontrola pevného centra, drieková chrbtica na podložke, ploché brucho; s **výdychom** - spustiť druhú nohu naspäť na podložku (1).

Technika a dýchanie 3

Podstata je rovnaká, kombinácie rôzne :

dvíhať nohy jednotlivo, spúšťať obidve nohy naraz alebo dvíhať aj spúšťať naraz.

Odporúčenie : posledné možnosti zaťažujú driekovú chrbticu, sú vhodné len pre pokročilých a cvičencov, ktorí nemajú problém s chrbticou.

Kotúľanie – Hip Roll – relaxačné cvičenie

Východisková poloha

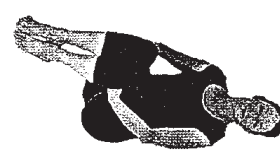
Ľah vzadu, nohy pokrčené, dvihnuté nad podložku, ruky na kolenách – „klbko“.

Cvičenie a dýchanie

Rôzne možnosti kotúľania, krúženia nohami :

kotúľanie vpred-vzad ;

kolísanie z boka na bok ;



kruhy v bedrových kĺboch (mobilizácia) s kolenami spojenými, kruhy kolenami proti sebe. Masírovanie chrbtice, otáčanie hlavou, súčasne kontrola centra tela: brušné svaly a svaly panvového dna spevnené, „naberačka“ v oblasti pupka, pravidelné dýchanie (*vdych* – kontrola centra, *výdych* – pupok dovnútra, spevnené svaly panvového dna).



Preklápanie panvy – Hip Turn - strečingové a rotačné cvičenie na chrbticu

Východisková poloha

Ľah vzadu s pokrčenými nohami, chodidlá opreté o podložku (3 body), stehná a predkolenia spojené (prípadne tenisová loptička medzi kolenami), paže vedľa tela vo V-polohe, dlaniami nahor.



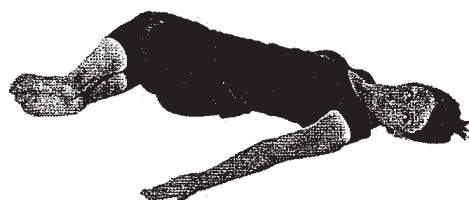
Technika a dýchanie

vdych – východisková poloha;

výdych – preklápanie panvy = preklápanie nôh, hlava vždy opačným smerom ako nohy :

(1) preklopiť jednu nohu kolenom von, chodidlá zostanú spojené;

(2) preklopiť obidve nohy okolo vonkajšej hrany chodidla, chodidlá spojené vnútornou hranou zostanú „v zákryte“ vo zvislej polohe;



Dôležité

- Paže, lopatky v kontakte s podložkou. Hlava, krčná chrbtica, ramená uvoľnené.
- Variácia (2) - nohy sú spojené, pri sklopení koleno nad kolenom, členok nad členkom, kolená začínajú a končia pohyb.

Metronom – sklápanie nôh

Východisková poloha

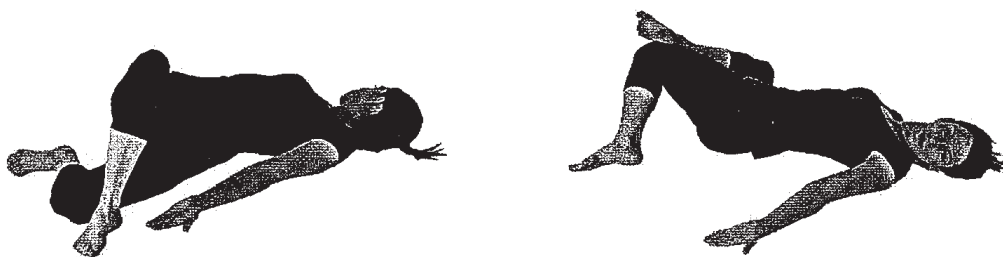
Ľah vzadu s pokrčenými nohami, jedno chodidlo opreté o podložku, druhé chodidlo preložené cez koleno, paže vedľa tela vo V-polohe.



Technika a dýchanie

vdych – východisková poloha;

výdych – sklopenie prekřížených nôh do strany, hlava opačným smerom.



Preklápanie kolena – Knee Turn - relax, strečing kvadricepsov

Východisková poloha

Ľah vzadu s pokrčenými nohami, chodidlá opreté o podložku naširoko, kolená smerujú nahor, paže vedľa tela vo V-polohe.

Technika a dýchanie

vdych – východisková poloha;

výdych - jednu nohu preklopiť kolonom dovnútra, druhé koleno zostane nasmerované nahor.



vdych



výdych

Dvíhanie panvy – Hip Up

Technika a dýchanie

vdych – ľah vzadu, nohy dvíhnuté nahor, mierne pokrčené, paže vedľa tela vo V-polohe,

pevne opreté o podložku; s **výdychom** – preklopiť panvu vzad a nadvíhnúť ju nad podložku čo najvyššie, zapojiť sedacie svaly a svaly panvového dna.



vdych



výdych

Dôležité

- Nadvihnutie panvy je kontrolovaný pohyb, nie švih. Je možné pomáhať zatlačením celých paží (tricepsov) na podložku – nielen ruky!

Krídla 2 – Wings 2 – posilňovanie medzilopatkových svalov v ľahu

Cvičenia zo zdravotnej telesnej výchovy s uplatnením princípov metódy pilates – kontrola panvového a ramenného korzetu a dýchania.

Technika a dýchanie 1

vdych – ľah vpredu, nohy vystreté pevne spojené, päty k sebe, prsty od seba, brušné a sedacie svaly spevnené, trup vyťahnutý z pásu do dĺžky, ramená do šírky, plecia preč od uší, paže pokrčené v lakťoch položené na podložke, ruky v úrovni hlavy - horná časť tela na podložke;
výdych – horná časť tela nad podložku zapojením medzilopatkových svalov, hlava v predĺžení chrbtice – nezakláňať, „jablko pod bradou“, pohľad zameraný na podložku.



vdych



výdych

Technika a dýchanie 2

horná časť tela nad podložkou počas cvičenia:

vdych – vystrieť paže vodorovne (ear check), plecia preč od uší;
výdych – pokrčiť paže.



vdych



výdych

Technika a dýchanie 3

vdych – východisková poloha, horná časť tela na podložke;

výdych – rotácia trupu + paže vpravo (vľavo), medzilopatkové svaly zatlačiť ku chrbtici.



vdych



výdych

Zrkadlo – v ľahu na boku

Východisková poloha (1)

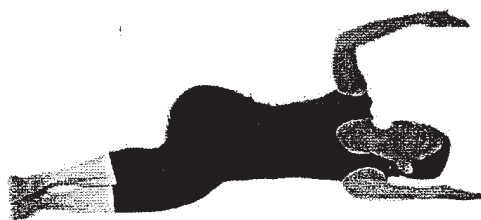
Ľah na boku, paže aj nohy pokrčené do pravého uhla, v zákryte nad sebou, spojnice bedrových kĺbov a ramenných kĺbov sú kolmé na podložku.

Technika a dýchanie

(1) *vdych* – vo východiskovej polohe;



(2) *výdych* – otáčanie paže a trupu na druhú stranu, pohľad upretý do dlane ako "do zrkadla",



(3) *vdych* – v maximálnej rotácii trupu, kontrola pevného centra;



(4) *výdych* - návrat do východiskovej polohy.



Dôležité

- Rotácia trupu iba do polohy, pri ktorej panva zostane vo východiskovej polohe, koleno nad kolonom, chodidlo nad chodidlom. Pri pravidelnom cvičení je možné sledovať väčší rozsah otvorenia (natiahnutie prsných svalov)

Plávanie 2 - Swimming 2 - v ľahu vpredu

Východisková poloha

Ľah vpredu, nohy vystreté mierne roznožené, päty nasmerované k sebe, prsty od seba, panvový korzet aktivovaný – brušné a sedacie svaly spevnené, trup vyťahnutý z pásu do dĺžky, paže vystreté pri hlave, ramenný korzet aktivovaný – ramená do šírky, plecia od uší.

Technika a dýchanie

vdych – východisková poloha, končatiny na podložke;

výdych – jednu pažu a druhú nohu natiahnúť do dĺžky v opačnom smere, mierne nad podložku – nedvíhať do výšky, zamerať sa na vytiahnutie. Vystriedať niekoľkokrát pravá paža + ľavá noha resp. ľavá paža + pravá noha



vdych



výdych

Nácvik :

s **výdychom** dvíhať **len paže** – vystriedať pravú, ľavú, nohy zostanú na podložke; potom



len nohy – vystriedať pravú, ľavú, paže zostanú na podložke, sústrediť sa na vyťahovanie končatín do dĺžky, nie švihanie. Po tomto nácviku spojiť paže+nohy.



Variácia

Východisková poloha – končatiny tesne nad podložkou .



Dôležité

- Nedvíhať panvu, hlava v predĺžení chrbtice, nie záklon, nešviháť končatinami.
- Cvičenie aktivuje centrum, predlžuje celé telo. Dolná & horná časť tela → ťah & protiťah.
- Spevnené sedacie svaly a svaly panvového dna pomáhajú udržať oblasť panvy na podložke a centrum v stabilnej polohe.

Kobylka – opačné kľuky

Východisková poloha

Ľah vpredu, nohy pokrčené, chodidlá flexia. Paže pokrčené, dlane opreté o podložku tesne vedľa tela v úrovni prs, lakte smerujú nahor (zboku má telo tvar lúčneho koníka – kobylky).



verzia na predlaktiach

Technika a dýchanie

vdych – vo východiskovej polohe, spevnenie centra, najmä svalov panvového dna

výdych – tlak dlaní resp. predlaktí do podložky, nadvihnúť telo do vodorovnej polohy od kolien po ruky tesne nad podložku „ako dosku“, prvý sa dvíha pupok, nie hlava.



Opačný kľuk **do baby polohy** – zadok prvý (nie hlava).



Dôležité

- Kontrola centra!! Brucho spevnené, nevisí nadol. Stačí nadvihnúť trup niekoľko cm, kontrovať aby sa neprehýbal.

Baby – relaxačná poloha

Kompenzačné cvičenie po preťažení chrbtice

Predkolenia opreté o podložku, zadok na päťkách, chrbát ohnutý, čelo opreté o podložku, paže vedľa tela dlaniami nahor, krčná chrbtica uvoľnená.

Kontrolovať panvový a ramenný korzet, zhlboka dýchať.



Uvoľnenie krčnej chrbtice - Neck Roll - relax

(1) Turecký sed, ruky na kolenách dlaňami nahor, panvový a ramenný korzet aktivovaný. Úklony, predklony, kruhy hlavou vpred kontrolovane, v každej polohe vytáhovanie krčnej chrbtice do dĺžky, plecia preč od uší.



(2) Jedna ruka vedľa tela na podložke. Druhá ruka opretá o hlavu, tlak hlavy do dlane, rôzne polohy.



(3) Jedna ruka vedľa tela na podložke. Druhá paža vystretá vedľa hlavy, úklony trupu – vytáhovanie do strany.



Dôležité

- **NIE záklon hlavy.** Svaly na zadnej strane krčnej chrbtice je potrebné natiahnuť, flexory hlavy posilniť.

3.4 Pilates Matwork Beginner

/Pilates na podložke pre začiatočníkov/

Pilates Beginner Full program - /celý program/

Rolovanie sed-ľah, ľah-sed - Roll Down, Up

Stovka - Hundred

Most - Bridge

Kruhy v bedrovom kĺbe, D-tvar nohou - Single Leg Circles, D-shape

D-tvar obidvoma nohami - Double Leg D-Shape

Série na brušné svaly – Abdomen series :

Vyťahovanie pokrčenej nohy - Single Leg Stretch

Vyťahovanie pokrčených nôh - Double Leg Stretch

Krížom-krížom - Criss-Cross

Vyťahovanie vystretej nohy - Single Straight Leg Stretch

Vyťahovanie vystretých nôh - Double Straight Leg Stretch

Kobra - Cobra

Siréna (morská panna) - Siren

Zakopávanie nohou - Single Leg Kick

Zakopávanie obidvoma nohami - Double Leg Kick

Fontána v ľahu – Fountain 1

Stíhačka - Jumbo Jet

Kraul - Swimming

Doska - Plank

Kotúľanie ako lopta - Rolling Like a Ball

Rolovanie chrbtice - Spine Stretch Forward

Rotácia chrbtice - Spine Twist

Píla - Saw

Húpacie kreslo - Open Leg Rocker

Unoženie v ľahu na boku - Sidekick Up Single, Double

Zanoženie v ľahu na boku - Sidekick Back

Kruhy nohou v ľahu na boku - Sidekick Circle

Lastúra - Sidekick Bend

Hlavlom - Teaser

Tuleň - Seal

Studňa vo vzpore kľáčmo – Fountain 2

Kankán - Can-Can

Kyvadlo – Pendulum

Morská panna - Mermaid

Rolovanie sed-ľah, ľah-sed - Roll Down, Roll Up Beginner

Cieľ : cvičenie je zamerané na stabilizáciu panvy, posilnenie vonkajších a vnútorných brušných svalov, predĺženie chrbtice, mobilizáciu chrbtice stavec po stavci.

Technika a dýchanie

Základné pokyny pre rolovanie sú uvedené na str. 22, 23, rolovanie C-shape na str.30.

Po zvládnutí rolovania do C-tvaru zo sedu a z ľahu sú svaly centra posilnené a pripravené vykonávať plynulé rolovanie zo sedu do ľahu a naspäť.

(1) **vdych** sed, trup vyťahnutý do výšky, chrbát „opretý o stenu“, pohľad zameraný vpred seba, aktivovaný ramenný korzet, brušné svaly spevnené;

(2) (3) **výdych** rolovanie (stavec po stavci sa približuje k podložke, resp. dvíha od podložky), pohľad zameraný na brucho, pupok tlačíť ku chrbtici, spevňovať svaly panvového dna; paže vodorovne vedľa tela, prípadne ruky opreté o stehná;



(1) vdych



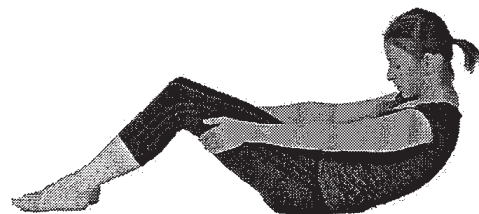
(2)



výdych

(3)

(4) zastaviť pohyb, keď sa nohy začínajú vystierať, chodidlá dvíhať od podložky a pocítite, že padáte na chrbát **vdych** aktivácia centra, spevnenie brušných svalov a svalov panvového dna;



(4) vdych

(5) (6) **výdych** dokončenie rolovania v ľahu (ukladajte stavec po stavci na podložku), celá chrbtica na podložke – neutrálna poloha, plecia „prišpendlené“;



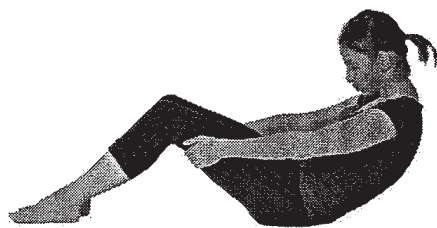
(5)

výdych



(6)

- (6) **vdych** kontrola a aktivácia centra;
(7) (8) s **výdychom** rolovať naspäť do sedu;
(1) **výdych** v sede, ruky pod kolenami, lakte do šírky hrudník ku stehnám.



(7) výdych



(8)

Dôležité

- PLYNULÉ DÝCHANIE, neprerušovať dýchanie, nezadržiavať dych.

Stovka - Hundred Beginner

Všetky cvičenia v oblúkovej flexii (hlava a horná časť trupu vyrolované nad podložkou) sú pre začínajúcich náročné. Flexory hlavy sú oslabené, svaly krčnej chrbtice preťažené a skrátané, cvičiaci majú problém udržať hlavu nad podložkou v správnej polohe. Prehnutá drieková časť trupu a teda preťažené a skrátané svaly driekovej chrbtice, slabé brušné svaly a svaly panvového dna vyvolávajú druhý problém - udržať driekovú chrbticu na podložke. Stovka je výborným cvikom na uvoľnenie skrátaných svalových skupín krčnej chrbtice a centra a posilnenie oslabených svalových skupín.

Odporúčenie : zaradiť cvičenie **Stovka** na začiatok lekcie a do každej lekcie pre všetky úrovne cvičencov.

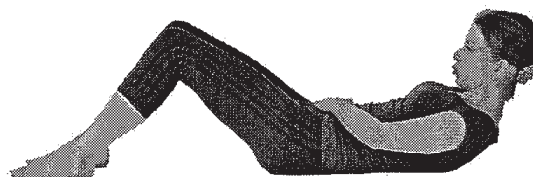
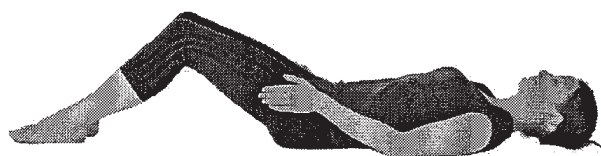
Cieľ: spevnenie centra, vnútorného stabilizačného systému (vnútorné brušné svaly, svaly panvového dna), posilnenie flexorov hlavy, nácvik laterálneho dýchania.

Technika a dýchanie

Cvičenie **Stovka** začínajte od najjednoduchšej polohy, každú nasledujúcu pridávajte až po zvládnutí nižšej úrovne tzn. keď cvičenec necíti napätie v krčnej a driekovej chrbtici.

Variácia 1

Z východiskovej polohy v ľahu na podložke s pokrčenými kolenami vyrolovať hornú časť tela od hlavy po lopatky, jedna ruka pod hlavou druhá ruka na bruchu, pohľad zameraný na pupok. Hlboké dýchanie, sústredené na zatlačenie pupka ku chrbtici a driekovej chrbtice k podložke, po 5 vdychoch a výdychoch a vymeniť ruky.



Variácia 2

Z východiskovej polohy v ľahu na podložke s pokrčenými kolenami najprv dvihnúť nohy nad podložku (Koleno nahor, nadol - Knee Fold Up, Down str.30), potom vyrolovať hornú časť tela od hlavy po lopatky, obidve ruky na bruchu - kontrola brušných svalov, pohľad zameraný na pupok. Hlboké vdychy do hrudníka a výdychy (na 5 dôb vdych, na 5 výdych, lepšie na 3 doby vdych na 7 výdych).



Ľahšia alternatíva : jedna ruka pod hlavou (pomoc flexorom hlavy), druhá ruka na bruchu - kontrola brušných svalov, pohľad zameraný na pupok (vymeniť ruky).

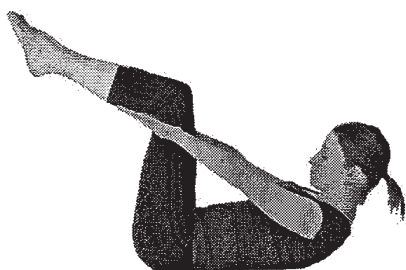
Variácia 3

Z východiskovej polohy v ľahu na podložke s pokrčenými kolenami najprv dvihnúť nohy nad podložku (Koleno nahor, nadol - Knee Fold Up, Down str.50), potom vyrolovať hornú časť tela od hlavy po lopatky, paže vedľa tela, vystreté nie dopnuté (odporúčenie – v lakt'och mierne pokrčiť). S výdychom maximálna koncentrácia na zatlačenie pupka dovnútra a spevnenie svalov panvového dna (preklopenie panvy vzad).



Variácia 4

Variácia 3 + práca paží : s výdychom pritlačiť paže „na hladinu vody“ – pracujú celé paže, najmä tricepsy (nie iba ruky!).



vdych



výdych

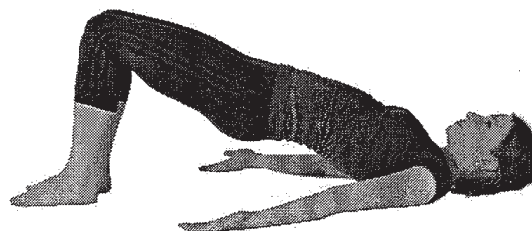
Dôležité

- Hlava, krčná chrbtica, ramená uvoľnené, plecia nasmerované preč od uší (k drieku), ramená do šírky, krk je predĺžený. Kontrolujte driekovú časť chrbtice na podložke, s každým výdychom pritláčajte chrbticu k podložke.
- Pohľad zameraný na brucho!!!

Most na ramenách a chodidlách - **Bridge Beginner**

Cieľ: mobilizácia chrbtice, posilnenie sedacích svalov a svalov panvového dna.

Východisková poloha - základná technika cvičenia a dýchania je uvedená na str.28 - rolovanie chrbtice v ľahu od kostrče.



Technika a dýchanie

V polohe, keď je chrbtica vyrolovaná nahor (panva zdvihnutá) zastaviť pohyb a sústrediť sa na dýchanie a kontrolu centra tela. Celé chodidlá sú v kontakte s podložkou (3 body na chodidle), plecia „prišpendlené“ k podložke, paže vytiahnuté z ramenných kĺbov, predĺžené od pliec k prstom, ruky chrbtom opreté o podložku. Tiaž tela sa prenáša do podložky cez chodidlá a cez ramená – krčná chrbtica je tým odľahčená.

Posilňovanie sedacích svalov:

vdych – uvoľniť vedome sedacie svaly (polovičky), panva zostane v rovnakej polohe, neklesá
výdych – vedome stlačiť sedacie svaly k sebe („držíš zrnko ryže medzi polovičkami“), súčasne spevniť zvierače a svaly panvového dna.

Variácia

Jedno chodidlo zostane na podložke, druhé preložiť cez koleno, v tejto polohe sa sústrediť na sedacie svaly na tej strane, na ktorej chodidlo je na podložke a s výdychom ich stláčať.



Dôležité

- V polohe s zdvihnutou panvou telo od ramien po kolená je v jednej priamke. Brucho nevystrčené nahor, pupok dovnútra - neutrálna poloha chrbtice.

Kruhy v bedrovom kĺbe, D-tvar nohou - **Single Leg Circle, D-shape Beginner**

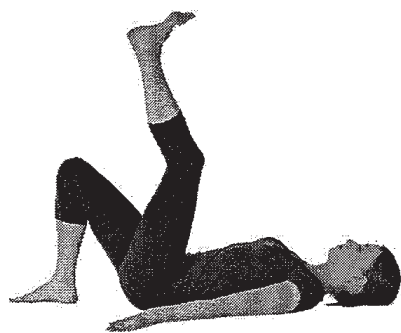
Cieľ: mobilizácia a posilnenie svalov panvového dna a vnútorných brušných svalov, posilnenie a natiahnutie svalov dolných končatín.

Východisková poloha

Pevné centrum, ramená pripnuté na podložku, paže sú vo „V-pozícii“ vedľa tela na podložke. Nohy pokrčené v kolenách, jedno chodidlo v kontakte s podložkou, koleno nasmerované do stropu (táto noha pomáha udržiavať stabilitu celého tela), druhá noha je vo zvislej polohe.

Technika a dýchanie

Noha vo zvislej polohe opisuje malé kruhy, pohyb vychádza z bedrového kĺbu. Dýchanie pravidelné. Koleno mierne pokrčené - tak, aby stehno bolo kolmé k podložke. Pohľad zameraný na kruhy, ktoré opisuje koleno.



vdych

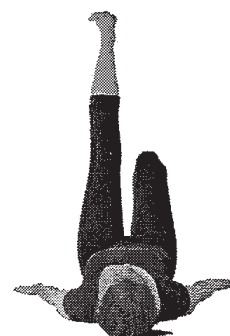


výdych

D-tvar nohou

Východisková poloha

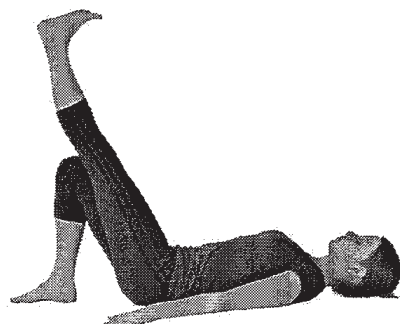
Pevné centrum, ramená pripnuté na podložku, paže sú vo „V-pozícii“ vedľa tela na podložke. Jedna noha pokrčená, chodidlo v kontakte s podložkou, druhá noha vystretá vo zvislej polohe.



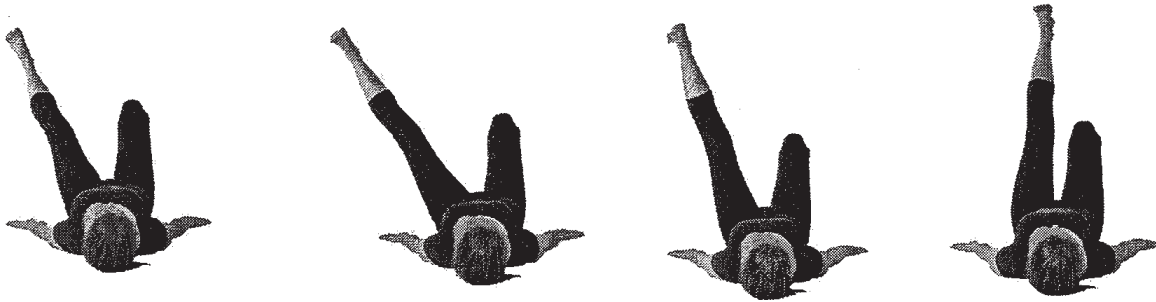
Technika a dýchanie

Vystretá noha opisuje tvar písmena **D**, **vdych** pohyb zvisle nadol k podložke, **výdych** oblúk stranou návrat do východiskového bodu.

vdych – noha smerom nadol



výdych – oblúk nohou vľavo



Dôležité

- Panva je fixovaná, boky stabilné! hrudník otvorený, plecia prišpendlené na podložku, nasmerované od uší k drieku.
- Pohyb vykonáva celá noha, nie iba chodidlo (ako noha v sadre od bedrového kĺbu až po konce prstov).

D-tvar obidvoma nohami - Double Leg D-shape Beginner

Cieľ: stabilizácia panvy, mobilizácia a posilnenie svalov panvového dna a vnútorných brušných svalov, posilnenie a natiahnutie svalov dolných končatín.

Východisková poloha

Obidve nohy vo zvislej polohe, spojené (3 magnety – stehná, kolená, členky), kolená čo najviac dopnuté resp. mierne pokrčené - tak, aby stehná boli kolmé k podložke.



Technika a dýchanie

Obidve nohy opisujú tvar písmena D
vdych pohyb zvisle nadol k podložke;
výdych oblúk stranou do východiskového bodu, dôraz pri dokončení D-tvaru, kontrola driekovej chrbtice na podložke.



Prípravné cvičenie na pohyby obidvoma nohami vo zvislej polohe :

S **vdychom** iba pohyb stranou (nie nadol) obidvoma nohami, s **výdychom** pohyb naspäť do stredu, nohy vykonávajú kyvadlový pohyb striedavo na obidve strany.
Vystriedať dýchanie – s výdychom pohyb na druhú stranu.

Dôležité

- Panva stabilná, s výdychom spevnenie zvieračov a svalov panvového dna – ich zapojenie zapojenie udržiava spodnú časť chrbtice opretú o podložku počas celého cvičenia.
- Pohľad zameraný na chodidlá, pohyb vychádza z bedrových kĺbov.
- Chrbát rovný, krk predĺžený, paže vytiahnuté od ramenného kĺbu po konce prstov a fixované na podložku, pomáhajú tak udržiavať stabilitu.

Série na brušné svaly

Nasledujúcich 5 cvičení je známych ako Abdomen series – série cvikov na brušné svaly. Klasické posilňovanie brušných svalov tzv. skracovačky je pohyb trupu proti stehnám s výdychom – izotonická kontrakcia.

Metóda pilates využíva **pri posilňovaní brušných svalov izometrickú kontrakciu** – vonkajšie brušné svaly sú v stabilnej správnej polohe = oblúkovej flexii a zaťažujeme ich pohybom horných a dolných končatín (zmenou napätia v brušných svaloch). Pre udržanie stabilnej polohy trupu a panvy a izometrickej kontrakcie vonkajších svalových skupín je potrebné zapájať vnútorné svalové skupiny - vnútorné brušné svaly a svaly panvového dna.

Dýchanie

Postupne budú uvedené rôzne spôsoby dýchania pre rôzne úrovne cvičencov. Stále platí : hlboký **vdych** nosom do hrudného koša, kontrola centra (ploché brucho, spevnený panvový korzet), **výdych** ústami, pri výdychu pupok dovnútra ku chrbtici, stlačenie zvieračov a svalov panvového dna. **Nezadržovať dýchanie.**

Dôležité je udržať hornú časť tela od hlavy po lopatky vyrovnanú nad podložkou počas celého cvičenia. **Cvičenie s hlavou na zemi nemá zmysel pre posilňovanie brušných svalov!!!**

Odporúčenie pre začínajúcich cvičencov – stačí menej opakovaní a striedať cviky, prestať cvičiť pri pocite, že brušné svaly sú unavené (brucho sa uvoľnilo, pupok nie je zatlačený ku chrbtici), v relaxačnej polohe zhlboka dýchať, skontrolovať si centrum-spevniť svaly a pokračovať v cvičení ďalšími opakovaniami.

Vyt'ahovanie pokrčenej nohy - Single Leg Stretch Beginner

1.séria na brušné svaly

Cieľ: *aktivovanie centra, spevnenie vonkajších a vnútorných brušných svalov, stabilizácia panvy.*

Východisková poloha

V ľahu na podložke s pokrčenými kolenami najprv dvihnite nohy nad podložku (koleno nahor, nadol - Knee Fold Up, Down str.41), potom vyrolujte hornú časť tela od hlavy po lopatky, obidve ruky zľahka opreté o stehná z boku, pohľad zameraný na pupok (1).

Technika a dýchanie

- (1) **vdych** východisková poloha, obidve nohy pokrčené, chodidlá flexia
(2) **výdych** jednu nohu vystrieť – vytiahnuť do dĺžky z bedrového kĺbu, chodidlo „odtláča nábytok“, (1) **vdych** obidve nohy pokrčené, (3) **výdych** druhú nohu vystrieť.



(1) vdych

(2)

výdych

(3)

Dôležité

- Telo je zakotvené centrom do podložky, panva stabilná.
- Horná časť tela vyrolovaná po špice lopatiek, počas celého cvičenia v rovnakej polohe, hlava „nepadá“ (u začínajúcich – hlavu podoprieť jednou rukou).
- Nohy vyťahované ťahom do dĺžky, nie švihom.

Odporúčenie

Naučte sa vyťahovať nohy do dĺžky, nie pritiahnúť k hrudníku a súčasne udržať pevné centrum, ploché brucho. Pri výdychu zapojte všetky svaly centra - brušné svaly („vonkajší zips“) aj vnútorné svaly od zvieračov po svaly panvového dna („vnútorný zips“).

Vytahovanie pokrčených nôh - Double Leg Stretch Beginner

2.séria na brušné svaly

Cieľ: aktivovanie centra, spevnenie vonkajších a vnútorných brušných svalov, stabilizácia panvy, naťahovanie svalov dolných končatín.

Technika a dýchanie

vdych - východisková poloha, obidve nohy pokrčené, chodidlá flexia.

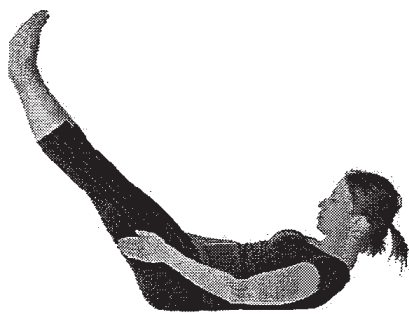
vdych



Variácie pre rôzne úrovne cvičencov

- (1) **výdych** obidve nohy vystrieť – vytiahnuť do dĺžky z bedrového kĺbu, ruky zostanú opreté o stehná;
(2) **výdych** obidve nohy vystrieť – vytiahnuť do dĺžky z bedrového kĺbu, paže vytiahnuť do dĺžky vodorovne vedľa tela;

(3) **výdych** obidve nohy vystrieť – vytiahnuť do dĺžky z bedrového kĺbu, paže vytiahnuť do dĺžky rovnobežne s nohami.



(1)



(2)



(3)

Poznámka

U všetkých variácií vystreté nohy môžu zostať mierne pokrčené – v prípade skrátených svalov dolných končatín a podkolenných šliach.

Dôležité

- Telo je zakotvené centrom do podložky, panva stabilná.
- Horná časť tela vyrolovaná po špice lopatiek, počas celého cvičenia v rovnakej polohe, hrudník otvorený, plecia od uší k drieku, lakte do šírky, hlava v rovnakej výške - „nepadá“ .
- Nohy vyťahované ťahom šikmo do dĺžky, úroveň nad podložkou závisí od driekovej chrbtice pritlačenej k podložke (drieková chrbtica „prilepená“ – keď sa odlepí, nohy sú príliš nízko).

Krížom-krížom - Criss-Cross Beginner

3.séria na brušné svaly

Cieľ: aktivovanie a spevnenie centra, spevnenie vonkajších a vnútorných brušných svalov, stabilizácia panvy, rotačné pohyby chrbtice, natiahnutie svalov chrbta.

Východisková poloha : trup vyrolovaný po lopatky, nohy pokrčené v kolenách, chodidlá flexia (rovnako ako u predchádzajúcich cvikov na brušné svaly), ruky za hlavou, lakte do šírky, obidve nohy pokrčené, chodidlá flexia;

Technika a dýchanie

vdych vo východiskovej polohe;

s výdychom rotácia trupu+vytiahnuť jednu nohu do dĺžky, druhá noha zostane pokrčená, trup rotuje k pokrčenej nohe.

vdych návrat do východiskovej polohy – obidve nohy pokrčené, trup čelom k stehnám,

výdych rotácia trupu na druhú stranu + vytiahnuť druhú nohu do dĺžky.



vdych



výdych

Nácvik rotácie trupu

Variácia 1

Výhodisková poloha : horná časť tela vyrolovaná nad podložku, hlava podopretá (netlačiť rukami), nohy pokrčené v kolenách a opreté chodidlami o podložku na šírku bokov.

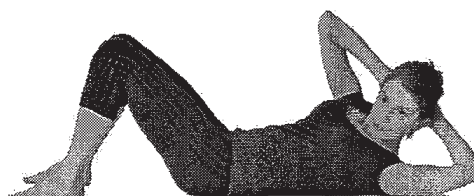
vdych vo výhodiskovej polohe, kontrola centra;

výdych rotácia trupu na jednu stranu, chodidlá zostanú opreté o podložku.

Striedať rotáciu trupu na obidve strany, chodidlá zostanú v kontakte s podložkou, panva stabilná.



vdych



výdych

Variácia 2

Výhodisková poloha : horná časť tela vyrolovaná nad podložku, ruky za hlavou, hlava podopretá - vložená „do košíka z rúk“ (netlačiť hlavu rukami), nohy dvihuté nad podložkou, pokrčené v kolenách, spojené (3 magnety).

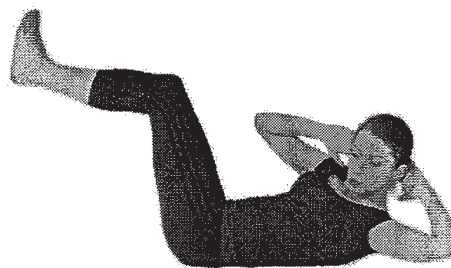
vdych vo výhodiskovej polohe, kontrola centra;

výdych rotácia trupu na jednu stranu, nohy zostanú spojené, pokrčené v kolenách.

Striedať rotáciu trupu na obidve strany, panva stabilná.



vdych



výdych

Dôležité

- Rotáciu trupu vykonáva horná časť ako celok - nie iba lakte, nie iba hlava!!
- Nohy vytáňované ťahom šikmo do dĺžky, úroveň nad podložkou závisí od drierkovej chrbtice pritlačenej k podložke a stability panvy.

Vytáhovanie vystretej nohy - Single Straight Leg Stretch Beginner

4.séria na brušné svaly

Cieľ: aktivovanie a spevnenie centra, stabilizácia panvy, natiahnutie svalov dolných končatín.

Východisková poloha

Trup vyrolovaný po lopatky, nohy vystreté resp.mierne pokrčené v kolenách, chodidlá flexia. Ruky opreté o jednu nohu medzi kolenom a chodidlom.

Technika a dýchanie

vdych východisková poloha, nohy spojené, vystreté do výšky kolmo k podložke;

výdych pohyb jednej nohy od tela smerom k podložke (úroveň závisí od driekovej chrbtice v kontakte s podložkou).

S vdychom pohyb nohy naspäť, nohy spojené, výdych - pohyb druhej nohy, ruky sú vždy opreté o predkolenie (stehno) bližšej nohy



vdych



výdych

Dôležité

- Hrudník otvorený, plecia od uší k drieku, lakte do šírky, hlava v predklone „jablko pod bradou“, pohľad zameraný na pupok, nie na nohy.
- Striedanie nôh „strihanie“ nohami = vedený kontrolovaný pohyb, nie švih!! („ako pochodujúci vojak“).

Odporúčenie

Nácvik „pochodovania“ nohami u začiatočníkov – v rôznych polohách : v ľahu - hlava podopretá uterákom (1), v sede (2).



(1)



(2)

Vytáhanie vystretých nôh - Double Straight Leg Stretch Beginner **5.séria na brušné svaly**

Cieľ: aktivovanie a spevnenie centra, stabilizácia panvy, natiahnutie svalov dolných končatín.

Východisková poloha

Hlava a horná časť tela vyrolovaná po lopatky, pohľad na pupok, nohy vystreté resp. mierne pokrčené v kolenách, chodidlá flexia. Hlava podopretá rukami (netlačiť hlavu rukami).

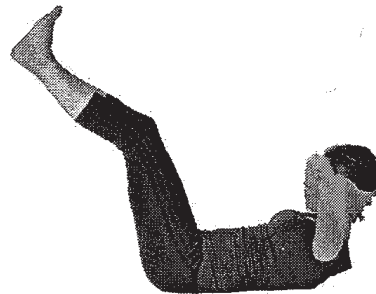
Technika a dýchanie

vdych východisková poloha, nohy spojené, vystreté do výšky kolmo k podložke;

výdych pohyb obidvoch nôh od tela smerom k podložke (úroveň závisí od driekovej chrbtice v kontakte s podložkou).



vdych



výdych

Dôležité

- Drieková časť chrbtice zostáva „prilepená“ na podložku – neprehýba sa!, hlava v rovnakej výške – neklesá!

Kobra - Cobra Beginner

Cieľ: natiahnutie svalov prednej strany trupu, vytiahnutie chrbtice, posilnenie svalov chrbta a sedacích svalov.

Východisková poloha

(1) Ľah vpredu, panva naširoko na podložke, pupok zatlačený dovnútra („prepeličie vajce pod pupkom“), nohy spojené, kolena a chodidlá natočené von, paže pokrčené v lakt'och do pravého uhla uložené na podložke, ruky v úrovni hlavy.

Technika a dýchanie 1

S výdychom sa od podložky postupne dvíha hlava, plecia, ramená, hrudník až po pupok do polohy (2), predlaktia zostanú opreté o podložku. Pohľad je nasmerovaný na uterák, hlava v predĺžení chrbtice, plecia do šírky.

(2) **vdych**, kontrola panvového a ramenného korzetu, **s výdychom** ukladanie trupu naspäť na podložku (pupok, rebrá, prsia, ramená, plecia, hlava posledná).

Nácvik vytiahnutia chrbtice

V polohe (2) zastaviť, spevniť sedacie svaly a sústrediť sa na pravidelné dýchanie (na 3 doby vdych, na 7 dôb výdych), s výdychom vyťahovať celý trup z pásu do dĺžky, hlavu šikmo vpred, plecia preč od uší. Variácia – otáčanie hlavy do strán (od pleca k plecu).



(1) vdych

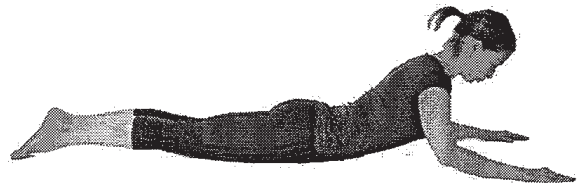


(2) výdych

Technika a dýchanie 2

Z východiskovej polohy (1) s **výdychom** sa od podložky postupne dvíha hlava, plecia, ramená, hrudník až po pupok do polohy (3) - aj predlaktia sa nadvihnú od podložky. Pohľad je nasmerovaný na uterák, hlava v predĺžení chrbtice, plecia do šírky.

(3) **vdych**, kontrola panvového a ramenného korzetu, s **výdychom** ukladanie trupu naspäť na podložku (lakte, pupok, rebrá, prsia, ramená, plecia, hlava posledná).



(3)

Dôležité

- Dvíhanie trupu len do polohy, kedy driekova chrbtica NIE je v napätí, pupok stále čo najviac zatlačený dovnútra ku chrbtici.
- Lopatky „do vrecka na nohaviciach“, hlava v predĺžení chrbtice, NIE záklon.
- Sedacie svaly spevnené, panva a dolné končatiny zostanú na podložke.

Siréna (morská panna) – Siren Beginner

Cieľ: posilnenie sedacích svalov, formovanie svalov dolných končatín.

Východisková poloha

Ľah vpred, celé telo vytiahnuté do dĺžky, ruky pod čelom, hrudník, plecia a panva naširoko uložené na podložke, pupok zatlačený dovnútra („prepeličie vajce pod pupkom“), nohy spojené (3 magnety), chodidlá natočené von.

Technika a dýchanie 1

vdych východisková poloha, kontrola panvového a ramenného korzetu;

výdych zanoženie – dvíhanie vystretých nôh prácou sedacích svalov, nie švihom.



vdych



výdych

Technika a dýchanie 2

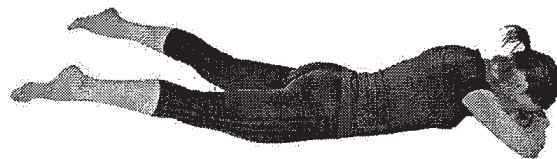
vdych východisková poloha, kontrola panvového a ramenného korzetu;

výdych roznoženie, nohy zostávajú v priebehu roznožovania tesne nad podložkou, sedacie svaly spevnené, snaha zapojiť aj svaly na vonkajšej strane stehien.

Aj opačné dýchanie - **vdych** – otvor nohy, **výdych** – spoj nohy



vdych



výdych

Dôležité

- Nohy vystreté, (nie prepnuté v kolenách), kolená spolu s chodidlami natočené smerom von. Chodidlá vo flexii, prípadne striedať flexiu a dopnutie chodidla.
- Brušné svaly vťahnuté dovnútra, panvové kosti zostávajú v kontakte s podložkou, pupok nadľahčený nad podložkou.
- Plecia preč od uší, hlava a krčná chrbtica nie sú v napätí.

Zakopávanie nohou - Single Leg Kicks Beginner

Cieľ: natiiahnutie svalov dolných končatín, spevnenie šliach a väzov kolien, posilnenie sedacích svalov.

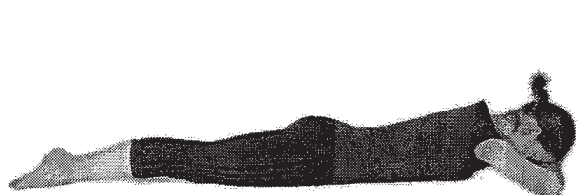
Východisková poloha

Ľah vpredu, celé telo vytiahnuté do dĺžky, ruky pod čelom, hrudník, plecia a panva na široko uložené na podložke, pupok zatlačený dovnútra („prepeličie vajce pod pupkom“), nohy spojené (3 magnety), chodidlá natočené von,

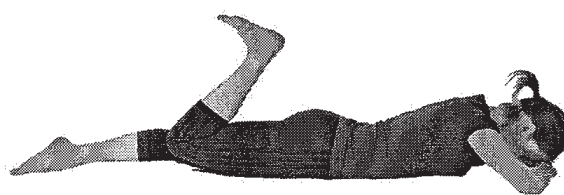
Technika a dýchanie 1 - natiiahnutie kvadricepsov a bedrovodriekových svalov

vdych východisková poloha, kontrola panvového a ramenného korzetu;

výdych zakopnutie – skrčenie jednej nohy v kolene, chodidlo do flexie, päta čo najbližšie k sedacím svalom. Nie švih – spevnenie sedacích svalov. Striedanie nôh.



vdych



výdych

Technika a dýchanie 2 – natiiahnutie hamstringov, posilnenie kvadricepsov
vдых obidve nohy pokrčené v kolene, chodidlá vo flexii;
výдых vystretie jednej nohy, vytiahnutie do dĺžky. Striedanie nôh.



vдых



výдых

Dôležité

- Sedacie svaly spevnené, kontakt bedrových kĺbov s podložkou, panva stabilná, nekolíše sa. Pohyb nôh kontrolovaný.
- V prípade problémov s kolennými kĺbmi iba pokrčenie nohy – nie za hranicu bolesti.

Zakopávanie obidvoma nohami - Double Leg Kicks Beginner

Cieľ: posilnenie sedacích svalov, natiiahnutie svalov dolných končatín, spevnenie šliach a väzov kolien.

Východisková poloha

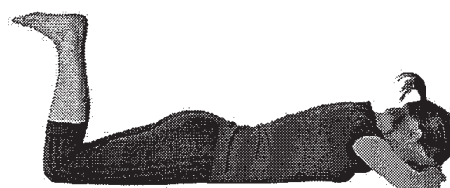
Ľah vpredu, celé telo vytiahnuté do dĺžky, ruky pod čelom, hrudník, plecia a panva na široko uložené na podložke, pupok zatlačený dovnútra („prepeličie vajce pod pupkom“), nohy spojené (3 magnety), chodidlá natočené von.

Technika a dýchanie 1 – posilnenie sedacích svalov

vдых vo východiskovej polohe, kontrola panvového a ramenného korzetu;
výдых pokrčiť obidve nohy stačením sedacích svalov, chodidlá do flexie. Väčšiu kontrakciu sedacích svalov je možné dosiahnuť miernym nadvihnutím kolien a stehien, panvové kosti zostanú pritlačené k podložke.



vдых



výдых

Technika a dýchanie 2 – natiiahnutie hamstringov, posilnenie kvadricepsov
vдых obidve nohy pokrčené, chodidlá vo flexii, sedacie svaly spevnené;
výдых vystrieť obidve nohy, vytiahnuť do dĺžky.



vdych



výdych

Dôležité

- Sedacie svaly spevnené, kontakt bedrových kĺbov s podložkou, stabilná panva, pohyb nôh kontrolovaný, v prípade problémov s kolennými alebo bedrovými kĺbmi - roznož.

Fontána v ľahu – Fountain 1

Cieľ: posilnenie sedacích svalov, aktivácia centra.

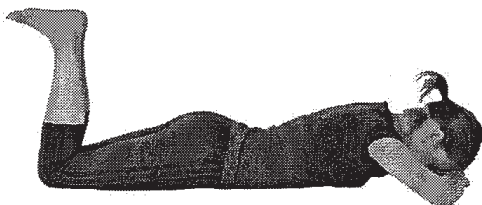
Východisková poloha

Ľah vpredu, ruky pod čelom, hrudník, plecia a panva na široko uložené na podložke, pupok zatlačený dovnútra („prepeličie vajce pod pupkom“), nohy pokrčené v kolenách, chodidlá flexia.

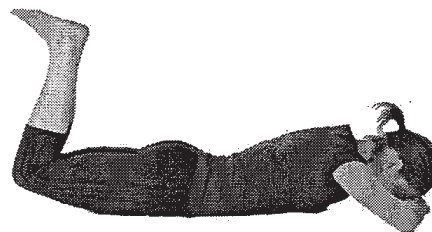
Technika a dýchanie

vdych vo východiskovej polohe, kontrola panvového a ramenného korzetu;

výdych kontrakcia sedacích svalov (polovičky k sebe), zdôraznená nadvihnutím kolien a stehien – predkolenia sa pohybujú smerom nahor. Panvové kosti zostanú pritlačené k podložke.



vdych



výdych

Dôležité

- Kontakt bedrových kĺbov s podložkou, kolená a stehná nadľahčené nad podložkou.

Stíhačka - Jumbo Jet beginner

Cieľ: posilnenie medzilopatkových svalov.

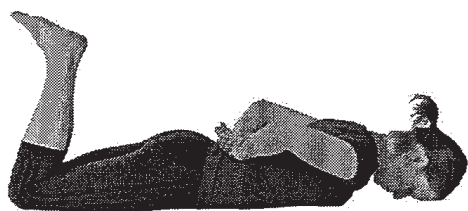
Východisková poloha

Ľah vpredu, ruky za chrbátom (ako v škole), pupok zatlačený dovnútra („prepeličie vajce pod pupkom“), nohy pokrčené v kolenách, chodidlá flexia.

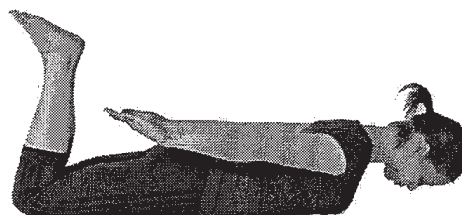
Technika a dýchanie

vdych vo východiskovej polohe, kontrola panvového a ramenného korzetu;

výdych vystrieť paže vedľa tela, horná časť tela mierne nad podložku. Hlava v predĺžení chrbtice, lopatky k sebe, plecia k drieku, panva pritlačená k podložke.



vdych



výdych

Variácia s vystretými nohami na podložke, ruky za chrbátom v úrovni lopatiek, s **výdychom** vystrieť paže vedľa tela, nadvihnúť hornú časť tela, lopatky k sebe.



Dôležité

- Kontakt bedrových kĺbov s podložkou, kolená a stehná nadľahčené nad podložkou.

Kraul - Swimming Beginner

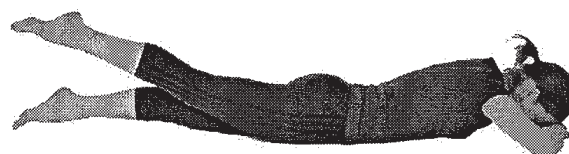
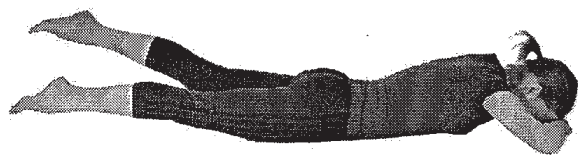
Cieľ: aktivuje oblasť bokov, naťahuje svaly na prednej časti panvy, vyžaduje sústredenie na koordináciu a stabilitu.

Východisková poloha

Ľah vpredu, celé telo vyťahnuté do dĺžky, hrudník, plecia a panva naširoko v kontakte s podložkou, pupok zatlačený dovnútra („prepeličie vajce pod pupkom“). Ruky pod čelom, nohy nadvihnuté nad podložkou.

Technika a dýchanie

Dynamické pohyby nohami ako pri plávaní kraul, dlhé vdychy a výdychy (na jeden vdych+výdych niekoľko „strihaní“). Dolné končatiny „plávajú“ nad podložkou – počas celého cvičenia sú vo vzduchu. !!Dôležité je zatlačenie pupka dovnútra pri výdychu – ochrana driekovej chrbtice.



Dôležité

- Spevnené sedacie svaly a svaly panvového dna pomáhajú udržať oblasť panvy na podložke a v stabilnej polohe.

Doska - Plank Beginner

Cieľ: posilnenie centra a svalových skupín horných a dolných končatín.

Východisková poloha

Ľah vpredu, paže pokrčené opreté o predlaktia tesne pri hrudníku, nohy pokrčené v kolenách.

Technika a dýchanie

vdych vo východiskovej polohe, kontrola panvového a ramenného korzetu;

výdych do podporu kľačmo na predlaktiach – výdrž + 5 dlhých vdychov a výdychov .

Opakovanie niekoľko krát, vždy viac vdychov a výdychov. Driekovú chrbticu neprehýbať!!!



vdych



výдых

Dôležité

- Spevnené sedacie svaly, svaly panvového dna a brušné svaly a sústredenie na zatlačenie pupka ku chrbtici pomáhajú udržať trup v správnej polohe, neprehýbať chrbticu v driekovej časti.

Kotúľanie ako lopta - Rolling Like a Ball Beginner

Cieľ: nácvik rovnováhy a masírovanie chrbtice.

Technika a dýchanie

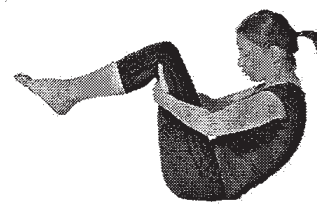
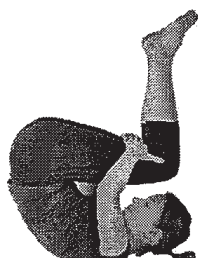
Celé telo zbalené „do klobka“ – chrbtica a hlava ohnuté;

vdych pri kotúľaní vzad - po lopatky, krčná chrbtica zostane nezaťažená,

výdych pri kotúľaní naspäť – po kostrč, chodidlá zostanú vo vzduchu.



vdych



výдых

Dôležité

- Kontrolované kotúľanie pri ktorom je ako impulz pohybu využitá energia výdychu, **NIE ŠVIH**. Počas kotúľania oči zostanú otvorené.

Rolovanie chrbtice - Spine Stretch Forward Beginner

Cieľ: mobilizácia stavcov a platničiek chrbtice, natiiahnutie sedacích svalov, hamstringov, lýtkových svalov.

Cvičenie je uvedené už v časti Správne pohybové mechanizmy na str.21 - Rolovanie chrbtice v sede vpred, pre úplnosť uvádzame rovnaký popis znova.

Východisková poloha

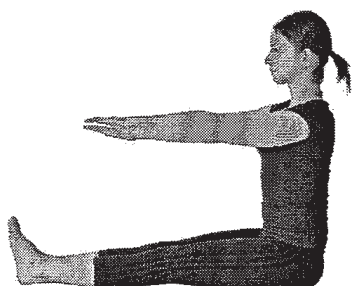
Sed s vystretými nohami (znožmo, mierne roznožmo) a rovným trupom, chodidlá flexia, paže vystreté rovnobežne s podložkou. Hlava do výšky, pohľad upretý priamo pred seba.

Technika a dýchanie

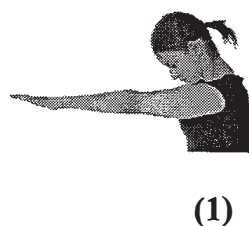
vdych – východisková poloha;

výdych – predklon hlavy (1) (pohľad na stehná) a ohýbanie chrbtice vpred od krčnej časti stavec po stavci do predklonu „na veľkej lopte“ tak, aby drieková časť trupu zostala „opretá o stenu“;

vdych – v predklone, kontrola centra – spevnené brušné svaly, „naberačka v oblasti pupka“, s **výdychom** – rolovanie tzn.vyrovňavanie chrbtice naspäť do sedu (1).



vdych



(1)



výdych - vdych

Dôležité

- Rolovanie v sede vpred začína „poklonou kráľovnej“ (1), rolovanie naspäť začína od driekovej časti, hlava posledná.

Rotácia chrbtice - Spine Twist Beginner

Cieľ: mobilizácia chrbtice, posilnenie svalov chrbta a šikmých brušných svalov, spevnenie vnútorného stabilizačného systému.

Východisková poloha

Sed s vystretými spevnenými nohami (znožmo, mierne roznožmo), chodidlá flexia, rovný trup, upaž - paže vystreté, vytiahnuté z ramien, lopatky k sebe.

Prípravné cvičenie vo východiskovej polohe - s výdychom nácvik zatlačania lopatiek k sebe a paží do dĺžky bez rotácie trupu.

Technika a dýchanie

vdych vo východiskovej polohe - kontrola panvového a ramenného korzetu;

výdych rotácia trupu a stlačenie medzilopatkových svalov, paže v rovnakej polohe voči trupu (priamka predĺžená od spojnice ramenných kĺbov), lopatky ku chrbtici a k drieku.



vdych



výdych

Dôležité

- Obidve polovice sedacích svalov stále rovnako zatlačené na podložke, nedvíhať panvu.

Píla - Saw Beginner

Cieľ: mobilizácia chrbtice, spevnenie centra, vnútorného stabilizačného systému.

Východisková poloha

Rovnaká ako pri rotácii chrbtice, cvičenie je spojenie predchádzajúcich dvoch cvičení - rotácie s rolovaním.

Technika a dýchanie

vdych vo východiskovej polohe, kontrola panvového a ramenného korzetu;

výdych rotácia trupu a rolovanie vpred, jedna paža vodorovne vpred-k opačnej nohe (ruka natočená dlaňou smerom von, malíkom nadol), druhá paža vodorovne vzad (ruka natočená dlaňou nahor), pohľad vzad popod pazuchu.



vdych



výdych

Dôležité

- Pohyb vychádza z pásu, obidve polovice sedacích svalov stále rovnako zatlačené na podložke, nedvíhať panvu.

Húpacie kreslo - Open Leg Rocker_Beginner

Ciel': aktivovanie centra, natiiahnutie zadných strán dolných končatín, stabilizačné cvičenie.

Východisková poloha

Sed na kostrči (na „chvoste“), vystretý chrbát vyťahnutý do výšky zo stredu tela, plecia do šírky a od uší k drieku, „úsmev na hrudi“, kolená od seba, chodidlá k sebe -konce palcov na nohách sa dotýkajú podložky (na udržanie rovnováhy), ruky pod kolenami



Technika a dýchanie 1 – prípravné cvičenia

vdych východisková poloha

Variácie

výdych jednu nohu vystrieť v predĺžení bedro-koleno (1),, striedať nohy;

výdych obidve nohy vystrieť v predĺžení od kolien (2), alebo pokrčené (3),

výdrž v polohe (3), alebo uvoľniť ruky (4), pravidelné dýchanie s dôrazom na výdych (pupok ku chrbtici, lopatky do vrecka).



(1)



(2)



(3)

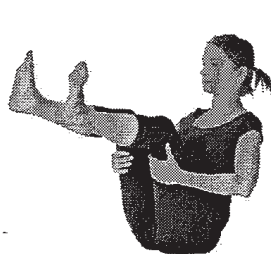


(4)

Technika a dýchanie 2 – kotúľanie

vdych sed na kostrči, rovný chrbát, preklopiť panvu vzad a skotúľať sa po lopatky – nezaťažičť krčnú chrbticu – skotúľanie vzad;

s výdychom sa vrátiť naspäť do sedu, vyrovnať chrbát – kotúľanie naspäť.



Dôležité

- Pri výdychu sa sústrediť na zatlačenie „lopatiek do vrecka“.
- Kontrolovať rovný chrbát, otvorený hrudník, ramená do šírky.
- Udržiavať rovnováhu počas kotúľania aj vo východiskovej resp. finálnej polohe v sede.

Unoženie v ľahu na boku - Sidekick Up Single, Double Beginner

Cieľ: spevnenie, tvarovanie sedacích svalov, bokov, vonkajších strán stehien, natáhanie vnútorných strán stehien.

Odporúčenie pre všetky cvičenia v polohe v ľahu na boku: hlava na podložke na vystretej paži, nie podopretá hlavou rukou - menej je namáhaná krčná chrbtica.

Východisková poloha

Ľah na boku, celé telo vytiahnuté do dĺžky z pásu v oboch smeroch. Vystretá paža pod hlavou, druhá pokrčená dlaňou opretá o podložku pred telom v úrovni pásu. Nohy vystreté tesne nad podložkou, chodidlá vo flexii. Trup v strede nadvihnutý, medzi drikom a podložkou medzera („nerozbi kuracie vajce“).

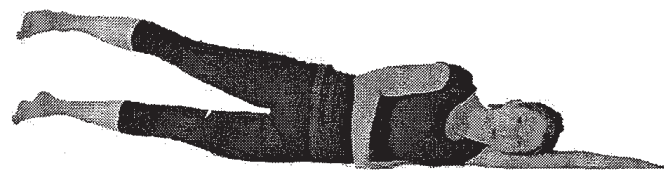


vdych

Technika a dýchanie

Sidekick Up Single

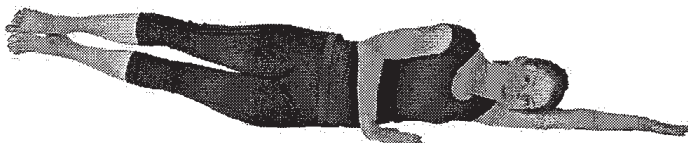
vdych vo východiskovej polohe, nohy spojené (3 magnety);
s výdychom unoženie jednej nohy, práca abduktorov;



výdych

Sidekick Up Double

vdych vo východiskovej polohe, nohy spojené (3 magnety);
s výdychom unoženie oboch nôh, kontrolovaný pohyb spojených nôh nahor.



výdych

Dôležité

- Ramenný a panvový korzet stabilný, plece nad plecom, bedrový kĺb nad bedrovým kĺbom. Pupok zatlačený dovnútra, spevnené sedacie svaly pomáhajú udržať rovnováhu.
- Nohy predĺžené od bedrových kĺbov – natáňujú sa svaly na prednej strane dolných končatín, najmä v oblasti bedrových kĺbov a aktivujú sedacie svaly. Táto poloha je výhodná z hľadiska vyrovnávania svalových disbalancií okolo bedrových kĺbov.

Zanoženie v ľahu na boku - Sidekick Back Beginner

Cieľ: spevnenie a aktivovanie svalov centra, posilnenie sedacích svalov.

Východisková poloha

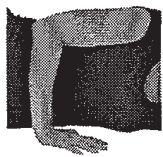
Rovnaká ako u predchádzajúceho cvičenia.

Ľah na boku, celé telo vyťahnuté do dĺžky z pásu v oboch smeroch. Vystretá paža pod hlavou, druhá pokrčená rukou opretá o podložku pred telom v úrovni pásu.

Variácie

ruka opretá pred telom dlaňou

– istejšie udržanie rovnováhy,



ruka opretá pred telom prstami

– náročnejšie na stabilitu, vyžaduje väčšiu aktiváciu svalov centra.

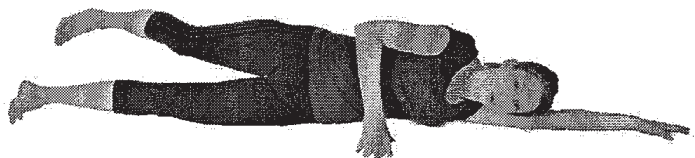


Technika a dýchanie

vdych východisková poloha, nohy spojené (3 magnety);



výdych zanoženie jednej nohy vo vodorovnej polohe, práca sedacích svalov. Chodidlá striedavo dopnuté (pri vdychu) a flexia (pri výdychu).



Dôležité

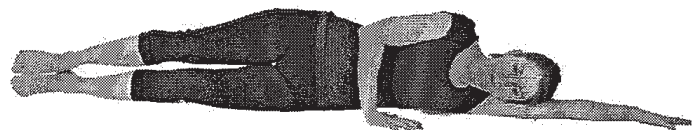
- Udržiavať rovnováhu celého tela - rozsah pohybu závisí od stability panvy.

Kruhy nohou v ľahu na boku - Sidekick Circle Beginner

Cieľ: spevnenie sedacích svalov, svalov stehien a panvy.

Východisková poloha

Ľah na boku, celé telo vyťahnuté do dĺžky z pásu v oboch smeroch. Vystretá paža pod hlavou, druhá dlaňou opretá o podložku pred telom v úrovni pásu. Nohy vystreté na podložke. Trup v strede nadvihnutý, medzi driekom a podložkou medzera („nerozbi kuracie vajce“).



Technika a dýchanie

Malé kruhy celou nohou od bedrového kĺbu, nie od kolena – chodidlo vykonáva kruhy ako vnútri pevnej obruče. Polkruh vdych, polkruh výdych – vystriedať smery vpred a vzad.

Dôležité

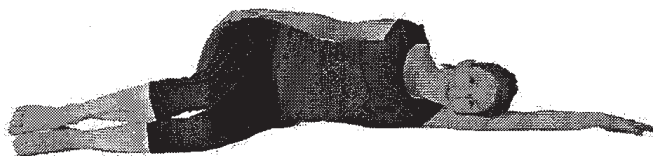
- Trup pevný a nehybný „zakotvený“ v oblasti panvy. Stehno je mierne natočené von noha predĺžená od bedrového kĺbu.

Lastúra - Sidekick Leg Bend Beginner

Cieľ: spevnenie sedacích svalov a abduktorov.

Východisková poloha

Ľah na boku, nohy pokrčené vpred – pravý uhol v bedrových a kolenných kĺboch, koleno nad kolenom, panva zvisla a stabilná. Hlava leží na vystretej paži, druhá paža pokrčená, ruka položená na sedacích svaloch – kontroluje kontrakciu svalov, plece nad plecom, lopatky „vo vrecku na nohaviciach“.



vдых

Technika a dýchanie - unožovanie pokrčenej nohy.

vдых vo východiskovej polohe, kontrola panvového a ramenného korzetu

výдых unožiť pokrčenú nohu nahor, nie dvihnúť vysoko, zapojiť maximálne sedacie svaly a svaly na vonkajšej strane stehna, nohy zostanú rovnobežné.



výдых

Variácia

výдых unožiť pokrčenú nohu tak, že chodidlá zostanú spojené, koleno otvor – znova len prácou sedacích svalov a abduktorov.



výдых

Dôležité

- Ramenný korzet a panvový korzet zostávajú stabilné – spojnice ramenných a bedrových kĺbov vo zvislom smere – kolmo k mpodložke.
- Maximálne sústredenie aby unoženie bolo vykonávané prácou svalov nie švihom – dôležité pre bedrové kĺby. Svaly dovoľia len taký pohyb, ktorý je bezpečný pre bedrové kĺby.

Hlavalam - Teaser Beginner

Cieľ: aktivovanie a stabilizácia centra, posilnenie vnútorných svalových skupín.

Východisková poloha

Ľah vzadu, nohy spojené (3 magnety) pokrčené pod uhlom 90⁰, chodidlá na podložke, paže vedľa tela. Niekoľko vdychov a výdychov a kontrola centra – max koncentrácia na spevnenie brušných svalov, svalov panvového dna, pri výdychu pupok ku chrbtici.



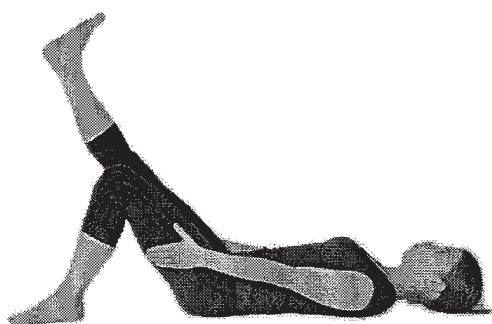
Poznámka

Teaser je dvíhanie trupu z ľahu do sedu, pohyb začína preklápaním panvy a rolovaním do C-tvaru, potom vyrovnávaním do V-tvaru v sede.

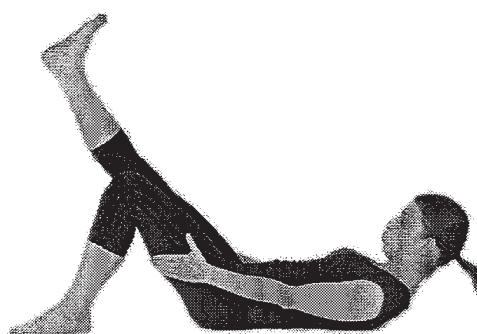
Technika a dýchanie 1

Nácvik 1.fázy – rolovanie do C-tvaru s vystretou nohou.

- (1) **vdych** vo východiskovej polohe vystrieť jednu nohu v predĺžení bedro-koleno, stehná zostanú spojené (2 magnety), kontrola panvového a ramenného korzetu;
- (2) **výdych** preklopiť panvu vzad a vyrolovať do C-tvaru, ruky sa posúvajú po stehne; **vdych** v polohe (2) kontrola panvového korzetu („zatiehnutý zips“, „naberačka“), stabilizácia centra, s **výdychom** rolovanie naspäť do ľahu, pri dokončení je chrbát rovný, plecia „prišpendlené“ k podložke a obidve nohy pokrčené ako vo východiskovej polohe.



(1) vdych



(2) výdych

Technika a dýchanie 2

2.fáza - pokračovanie až do V-tvaru v sede.

1.fáza je rovnaká ako v predchádzajúcom cvičení, nasleduje 2.fáza :

- vdych** v polohe (2) kontrola panvového korzetu, stabilizácia centra;
- (3) s **výdychom** dvíhanie trupu do sedu, vyrovnávanie chrbta, hrudník ku stehnám, v konečnej fáze je chrbát rovný, paže vystreté rovnobežne s nohou (4);



(3) výdych



(4)

vdych v polohe (4) kontrola panvového a ramenného korzetu, na dva vdychy a výdychy naspäť – najprv rolovanie a potom vyrovnanie trupu na podložku, v konečnej fáze chrbát rovný, plecia „prišpendlené“ k podložke a obidve nohy pokrčené, chodidlá v kontakte podložkou – východisková poloha (1); opakovanie, striedanie vystretých nôh.

Celé cvičenie je na 2vdychy + 2výdychy nahor do V-polohy a 2 IN + 2 EX naspäť do ľahu.

Dôležité

- Zo začiatku nie je nutné dostať sa až do polohy V-tvar -zastavte pohyb v ktorejkoľvek polohe, vykonajte niekoľko vdychov+výdychov a s výdychom sa vráťte do ľahu.

Východisková poloha (2)

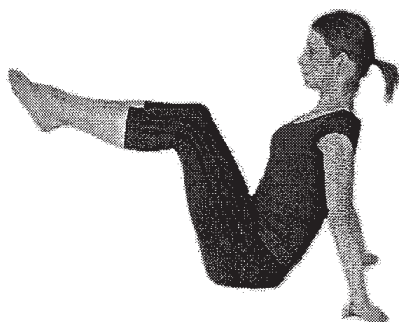
Sed vo V-tvare, nohy pokrčené, chodidlá na podložke, chrbát rovný, paže vystreté, dlane opreté o podložku.



Technika a dýchanie 2

Tréning rovnováhy a aktivácia vnútorných svalových skupín vo V-tvare trupu.

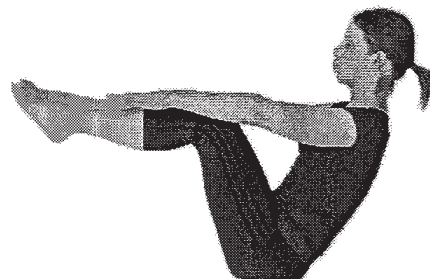
Z východiskovej polohy **s výdychom** postupne do polohy (1) (2) (3), predkolenia vodorovné, paže v rôznych výškach, výdrž v polohe a niekoľko vdychov a výdychov.



(1)



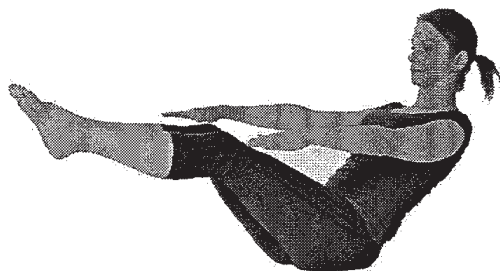
(2)



(3)

Variácia

(4) *vdych* trup a stehná „otvor“, *výdych* „zatvor“ (5).



(4) *vdych*



(5) *výdych*

Dôležité

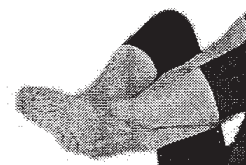
- Kontrola panvového korzetu počas všetkých cvičení, brušné svaly a svaly panvového dna spevnené. V prípade bolesti v chrbtici oddych (relax – kotúľanie str.64 alebo 67).

Tuleň - Seal Beginner

Cieľ: aktivovanie centra a masírovanie chrbtice.

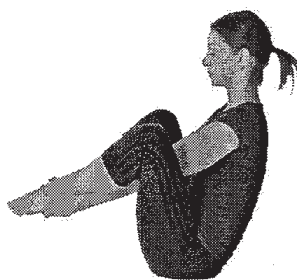
Východisková poloha

Sed s pokrčenými nohami, rovný chrbát, nohy pokrčené, ruky držia chodidla – detail.



Technika a dýchanie

vdych rolovanie – skotúľanie vzad začne podsadením panvy;



výdych kotúľanie naspäť do sedu.



Kotúľanie ako hrajúci sa tuleň, pri skotúľaní a návrate 2-3x zatlieskať – ako tuleň plutvami.

Dôležité

- Oči otvorené, počas kotúľania udržiavať rovnováhu, pri zrolovaní vzad hmotnosť tela zostane medzi lopatkami, nezaťažovať krčnú chrbticu!!
- Centrum tela „ako naberačka“, brada na hrudníku, hrudník otvorený.

Studňa vo vzpore kl'ačmo – Fountain 2 Beginner

Cieľ: posilnenie sedacích svalov, kvadricepsov a aktivovanie centra.

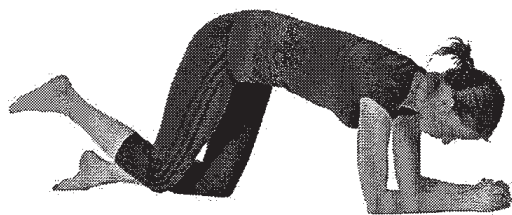
Východisková poloha

Vzpor kl'ačmo na predlaktiach, rovný chrbát, hlava v predĺžení chrbtice, brušné svaly spevnené.

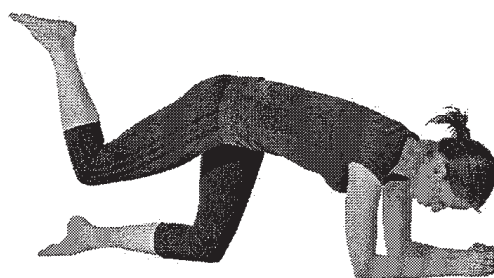
Technika a dýchanie 1

vdych jedno koleno nad podložkou, prípadne posunuté smerom ku brade, sedacie svaly natiahnuté;

výdych zapojením sedacích svalov - kontrakciou zanoženie, noha zostane pokrčená - nevystierať.



vdych



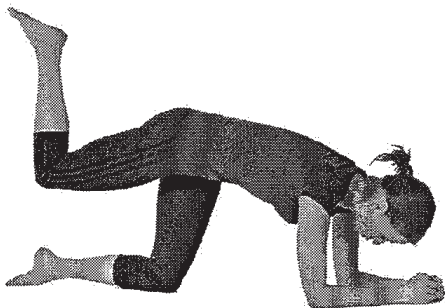
výdych

Technika a dýchanie 2

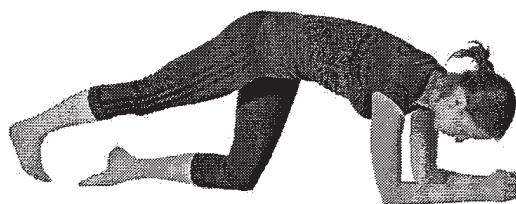
Pokračovanie predchádzajúceho cvičenia - noha zostane pokrčená v polohe posledného výdychu, stehno a koleno zafixované v jednej výške, chodidlo flexia, pracuje predkolenie.

vdych noha pokrčená, sedacie svaly spevnené, kontrola centra;

výdych vystrieť predkolenie tak, aby sa prsty nohy dotkli podložky, pracujú kvadricepsy.



vdych



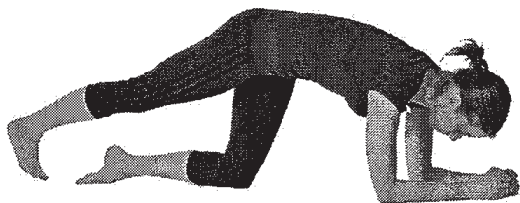
výdych

Technika a dýchanie 3

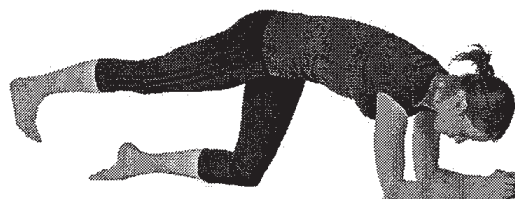
Pokračovanie predchádzajúceho cvičenia - noha zostane vystretá v polohe posledného výdychu, chodidlo flexia, prsty opreté o podložku.

vdych noha vystretá, sedacie svaly uvoľnené, kontrola centra;

výdych zapojením sedacích svalov- kontrakciou zanoženie vystretej nohy maximálne do vodorovnej polohy, nie vyššie.



vdych



výdych

Dôležité

- Hlava v predĺžení chrbtice, pohľad zameraný na podložku medzi predlaktia.
- Nešvihaj nohou, pohyb ťahom=práca sedacích svalov, koleno do výšky maximálne na úroveň bedrového kĺbu.

Odporúčenie

Všetky tri cvičenia opakovať jednou nohou plynule za sebou, potom druhou. Za každou sériou strečing.

Kankán - Can-Can Beginner

Cieľ: spevnenie a stabilizácia trupu pri súčasnom pohybe panvy a dolných končatín.

Východisková poloha

Sed s nohami pokrčenými pred telom, chodidlá nad podložkou, stehná spojené, paže vystreté opreté dlaňami o podložku na šírku väčšiu ako panva, ramená, hrudník otvorené, hlava v predĺžení chrbtice (nie záklon!), brušné svaly spevnené.



Poznámka

Pre začínajúcich na lepšie udržanie rovnováhy : vo východiskovej polohe prsty nôh zľahka opreté o podložku , päty zdvihnuté.

prsty opreté
o podložku →



→ prsty tesne
nad podložkou

Technika a dýchanie 1 - nácvik pohybu kankán

vdych pohyb spojených kolien na jednu stranu, chodidlá zostanú v strede, trup stabilný, dlane zakotvené do podložky;
výdych pohyb spojených kolien na druhú stranu, chodidlá zostanú v strede, trup stabilný, dlane zakotvené do podložky;
2x vdych+výdych, pri druhom výdychu zastaviť nohy, na tej istej strane vdych... s vdychom a výdychom striedať strany.



Technika a dýchanie 2

K predchádzajúcemu nácviku pridáme vystretie nôh pri druhom výdychu

vdych pohyb spojených kolien vpravo, chodidlá zostanú v strede, trup stabilný, dlane zakotvené do podložky;
výdych pohyb spojených kolien vľavo, chodidlá zostanú v strede, trup stabilný, dlane zakotvené do podložky;
vdych opäť vpravo;
výdych nohy vystrieť vpravo šikmo nahor;



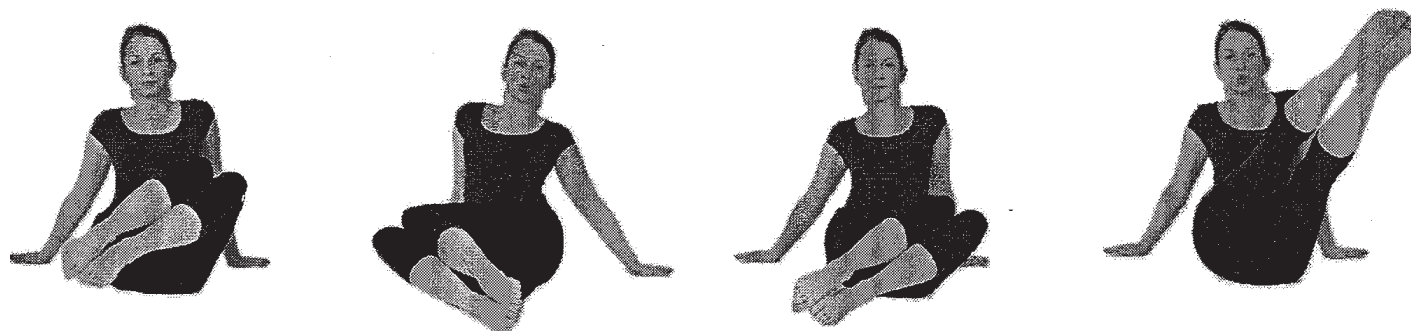
IN

EX

IN

EX

vdych oblúk nohami na druhú stranu - vľavo pokrčiť nohy v kolenách;
výdych pohyb spojených kolien vpravo;
vdych opäť vľavo;
výdych nohy vystrieť vľavo šikmo nahor.



IN

EX

IN

EX

Vždy 3 x twist (vdych, výdych, vdych) s pokrčenými nohami + vystrieť (výdych) (vykpnúť – kontrolovaný pohyb).

Dôležité

- Boky v pohybe, panva sa preklápa zo strany na stranu (masáž sedacích svalov), ramenný korzet a trup zostáva stabilný.
- Brušné svaly spevnené, dlane zakotvené do podložky, paže vystreté, hlava „nie je stratená medzi ramenami“.
- Vnútorne stehna sú spojené, pri „vykopnutí“ nohy vystreté, oblúk na druhú stranu s vystretými nohami.
- Sedacie svaly spevnené, panva zostáva na jednom mieste – kontrola a sústredenie na to, aby sa panva a zadok nepohybovali vpred.

Kyvadlo – Pendulum Beginner

Cieľ: posilnenie svalov dolných končatín – kvadricepsov a abduktorov, aktivácia centra.

Východisková poloha

Sed s rovným trupom („ležíš na šikmej doske“), s pokrčenými nohami, chodidlá na podložke mierne od seba, ramená a hrudník otvorené, hlava v predĺžení chrbtice (nie záklon!), predlaktia opreté o podložku.

Technika a dýchanie 1 - prednožovanie

vdych jedna noha vystretá vodorovne mierne nad podložkou, druhá pokrčená, koleno nasmerované do stropu, stabilné;

výdych prednoženie do úrovne koleno pri kolene, stehná rovnobežné (nie vyššie), koncentrácia na kvadricepsy a centrum;
S vdychom noha naspäť nad podložku, opakovať.

Technika a dýchanie 2 - predkopávanie

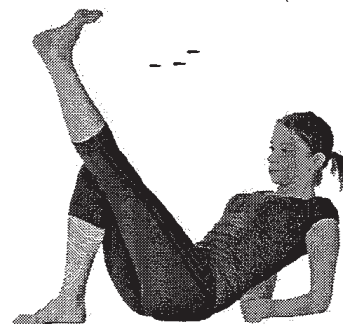
Vystretá noha zostane v prednožení - vdych pokrčiť nohu, výdych vystrieť – klasické predkopávanie, ktoré je známe z cvičenia na náradí v posilňovni

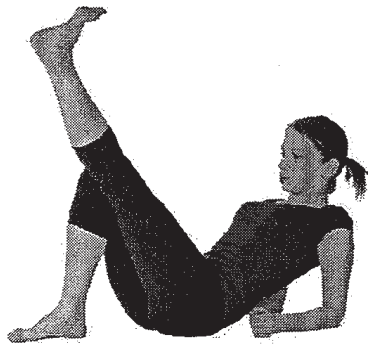
Technika a dýchanie 3 - unožovanie

Vystretá noha zostane v prednožení.

vdych spojené nohy, stehno pri stehne, koleno pri kolene;

výdych unoženie maximálne 45° prácou svalov na vonkajšej strane stehna – abduktorov, nie švihom!! Panva stabilná, obidve polovice stále v kontakte s podložkou – nepreklápať panvu!!





vdych



výdych

Dôležité

- Brušné svaly spevnené, lopatky „vo vrecku na nohaviciach“, hlava „nie je stratená medzi ramenami“, „jablko pod bradou“.

Odporúčenie

Všetky tri cvičenia opakovať jednou nohou plynule za sebou, potom druhou. Za každou sériou strečing (séria=tri cvičenia jednou nohou).

Morská panna – Mermaid Beginner

Cieľ: *natiahnutie svalov trupu, šikmých brušných svalov.*

Východisková poloha

Sed na boku, nohy pokrčené, stehná a predkolenia spojené. Rovný trup, aktívny ramenný a panvový korzet, upaž – paže vytiahnuté vodorovne do dĺžky.



vdych

Technika a dýchanie 1

(1) **vdych** v strede – vo východiskovej polohe;

(2) **s výdychom** úklon smerom k pokrčeným nohám, ruka na podložku pri chodidlách, druhá paža vystretá - natiahnutá do dĺžky šikmo nahor;



(2) výdych

(1) **vdych** v strede – vo východiskovej polohe;

(3) **výdych** úklon na druhú stranu, paža pokrčená opretá o predlaktie, druhá paža vystretá - natiahnutá do dĺžky vodorovne; panva zostane na podložke, dolné končatiny spojené.



(1) vdych



(3) výdych

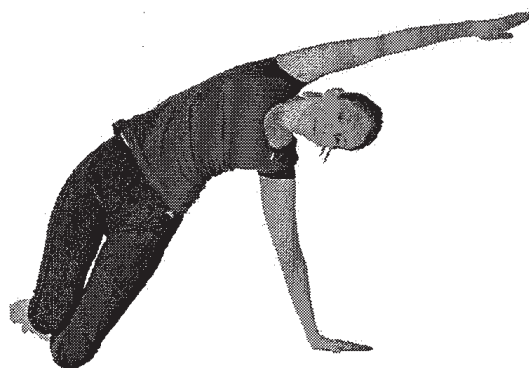
Technika a dýchanie 2

(1) **vdych** v strede – vo východiskovej polohe;

(2) **výdych** úklon smerom k pokrčeným nohám;

(1) **vdych** v strede – vo východiskovej polohe;

(4) **výdych** úklon na druhú stranu, paža vystretá opretá dlaňou o podložku, panva dvihnutá nad podložkou, sedacie svaly stlačené, dolné končatiny spojené; druhá paža vystretá - natiahnutá do dĺžky šikmo nahor až vodorovne.



(4) výdych

Variácia

(5) **výdych** úklon ako v predchádzajúcom prípade (4) + noha vytiahnutá do dĺžky nad podložku.

(5) výdych



Dôležité

- Sed na boku so spojenými nohami nie je odporúčaný v prípade problémov s kolennými alebo bedrovými kĺbmi. Cvičenie je možné vykonávať v tzv. prekážkovom sede (6) alebo tureckom sede (7). Úklony na obidve strany vykonávať obmedzene - len po hranicu bolesti !!
- Úklony vykonávať v čelnej rovine, pohľad zameraný priamo vpred – nie záklon, nie predklon, nie otáčanie hlavy.



(7)

--

3.5 Pilates Matwork Intermediate

/Pilates program na podložke pre pokročilých/

Pilates Intermediate Full program

Roll Down, Roll Up

Hundred

Bridge

Single Leg Circles

+ Double Leg Circles

+ Corkscrew

Abdomen series :

Single Leg Stretch

Double Leg Stretch

Criss-Cross

Single Straight Leg Stretch

Double Straight Leg Stretch

Cobra

+ Swan Dive

Single Leg Kick

Double Leg Kick

Aeroplane

Swimming

Plank

Push Up

+ Leg Pull Front

Rolling Like a Ball

Spine Stretch Forward

Spine Twist

Saw

Open Leg Roekēr, Rocker

+ Torpedo

Sidekicks

+ Shell

Teaser

+ Neck Pull

+ Roll Over

+ Jackknife

Pendulum

+ Hip Twist

Mermaid

+ Side Leg Open Single, Double

+ Bicycle Side, Up

Poznámka :

cviky zo zászobníka Beginner, ktoré nemajú vyššie verzie, v zászobníku Pilates Intermediate nie sú uvedené, do lekcíí pre pokročilých ich zaraďujeme.

„ + “ nové prvky, ktoré ešte neboli uvedené – pre nižšie úrovne neodporučené.

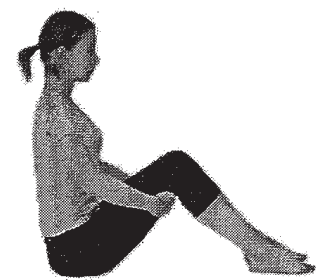
Roll Down, Roll Up Intermediate

Cieľ: aktivácia svalov centra tela, masáž chrbtice, mobilizácia medzistavcových svalov a platničiek.

Technika a dýchanie

Podobné ako u začiatočníkov, rozdiel – počas rolovania paže vystreté vodorovne vedľa tela. Východisková (resp.konečná) poloha v sede : rovný chrbát zafixovať pritiahnutím hrudníka ku stehnám (ruky pod kolenami, lakte do šírky).

- (1) **vdych** spevnenie centra, kontrola ramenného korzetu, sústredenie na laterálne dýchanie,
- (2) **výdych** rolovanie do ľahu, stavec po stavci sa chrbtica ukladá na podložku,
- (3) **vdych** v ľahu, kontrola neutrálnej polohy chrbtice,



(1) vdych



(2) výdych



(3) vdych

- (4) **výdych** rolovanie z ľahu do sedu, stavec po stavci sa oddeľuje od podložky, dokončenie v sede (5) pritiahnutím hrudníka ku stehnám.



(4)

výdych



(5)

Variácia 1 – rolovanie v diamond polohe

vdych spevnenie centra, kontrola ramenného korzetu, sústredenie na laterálne dýchanie,
výdych rolovanie do ľahu, diamond poloha nôh – kolenná od seba, chodidlá malíkovými hranami opreté o podložku;



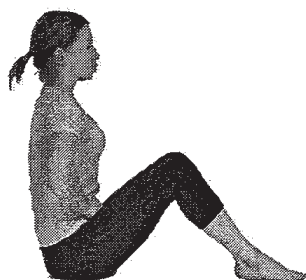
vdych



výdych

Variácia 2 – rolovanie s rukami na bruchu

vдых spevnenie centra, kontrola ramenného korzetu, sústredenie na laterálne dýchanie,
výдых rolovanie do ľahu,



vдых



výдых



vдых v ľahu a s **výдыхom** rolovanie z ľahu do sedu.



vдых



výдых



Odporúčenie

Obidve variácie je vhodné nacvičovať pri rolovaní zo sedu do ľahu, z ľahu do sedu rolovať doterajším spôsobom (nohy spojené, chodidlá – 3 body na podložke, paže vodorovne vedľa tela), neskôr vykonávať variácie aj pri rolovaní z ľahu do sedu.

Dôležité

- Počas rolovania **pohľad zameraný na pupok**, plecia od uší k drieku, dlhý krk, otvorený hrudník.

Hundred Intermediate

Cieľ: väčšia záťaž na brušné svaly a svaly panvového dna, posilnenie svalov stehien.

Východisková poloha

Horná časť tela od hlavy po lopatky vyrolovaná nad podložku. Nohy vystreté vo zvislej polohe, stehná spojené, chodidlá flexia. Paže vodorovne vedľa tela, predĺžené od pliec po konce prstov, v lakt'och nie prepnuté. Pohľad zameraný na pupok.



Základná technika a dýchanie

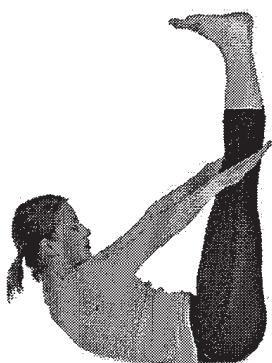
Hlboké vdychy a výdychy : na 5 dôb vdych, na 5 dôb výdych, resp. na 3 doby vdych, na 7 dôb výdych, 10x (vdych+výdych) = 100, hundred. Koncentrácia na centrum - zatačenie pupka ku chrbtici a driekovej chrbtici k podložke. S výdychom kontrakcia svalov panvového dna.

Variácia 1

Rovnako ako pri predchádzajúcom cvičení + práca paží.

vdych celé vystreté paže dvihnúť vyššie,

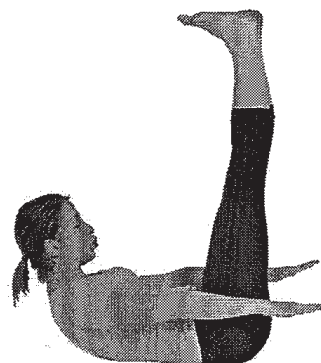
s **výdychom** pohyb paží nadol - „paže tlačia hladinu vody“.



vdych



výdych



Dôležité

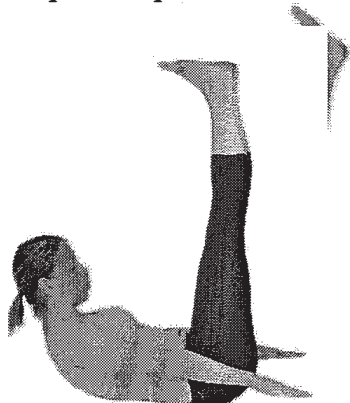
- Pracujú celé paže, nie iba dlane, odporúčenie - zapojenie svalov na zadnej strane ramien-tricepsy.

Variácia 2

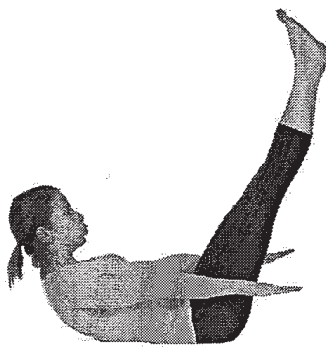
Základná technika a dýchanie + posúvanie dolných končatín od trupu smerom k podložke a tým väčšia aktivácia svalov centra.

vdych kontrola panvového korzetu, „naberačka v oblasti pupka“, drieková chrbtica opretá o podložku;

s každým **výdychom** posunúť nohy nižšie, max do polohy pri ktorej drieková chrbtica zostáva opretá o podložku.



vdych



výdych

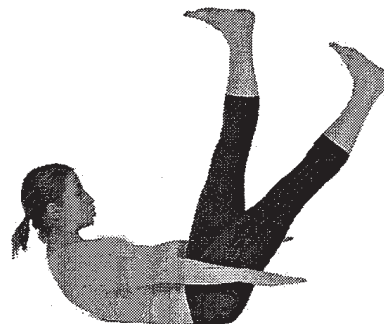
Dôležité

- Drieková chrbtica zostáva pevne v kontakte s podložkou, horná časť tela stále rovnako vyrolovaná nad podložkou, pohľad zameraný na pupok „jablko pod bradou“.

Variácia 3 – scissors (nožnice)

Pokračovanie cvičenia v predchádzajúcej polohe, záťaž je zvýšená posunutím jednej nohy ešte nižšie – bližšie k podložke. Platí rovnaká podmienka – iba do polohy, v ktorej drieková chrbtica je pevne opretá o podložku.

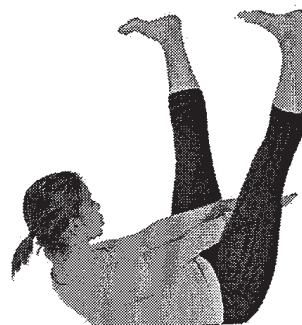
vdych + výdych jedna noha nižšie; 6-8 vdychov a výdychov v jednej polohe, vymeniť nohy a znova rovnaký počet vdychov a výdychov.



Variácia 4 – straddle (roznožka)

Pokračovanie cvičenia v základnej polohe alebo variácii 2, nohy roznožmo, vystreté paže medzi stehnami.

vdych, výdych, s každým výdychom trup o niečo vyššie, pri vdychu kontrola, aby hlava zostala stabilná, neklesala.



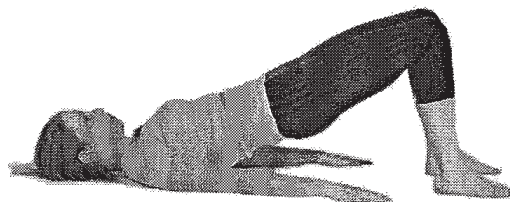
Bridge Intermediate

Cieľ: mobilizácia a masírovanie chrbtice, posilnenie sedacích svalov a svalov panvového dna, upevnenie stability – posilnenie vnútorných svalových skupín.

Technika a dýchanie

Základná technika cvičenia a dýchania je uvedená v zásobníku pre začiatočníkov na str.47. Pre pokročilých je vhodné upraviť cvičenie tak, aby sa obtiažnosť zvyšovala pre rôzne úrovne cvičiacich – uvádzam niekoľko príkladov, ktoré je možné zaradiť do lekcií pilates - každého inštruktora tieto príklady môžu motivovať k ďalším variáciám.

Východisková poloha (1) panva zdvihnutá, zastaví pohyb a sústrediť sa na dýchanie, kontrolu centra tela a posilnenie sedacích svalov – s výdychom stlačiť polovičky k sebe.



Variácia 1 – Bridge na 1 nohe

Jedno chodidlo zostane na podložke, druhá noha vystretá zvisle nahor (2) alebo vystretá v šikmej polohe (stehno pri stehne) (3) - tejto polohe sa sústrediť na sedacie svaly tej končatiny, ktorej chodidlo je na podložke a s výdychom ich stláčať.



(2)



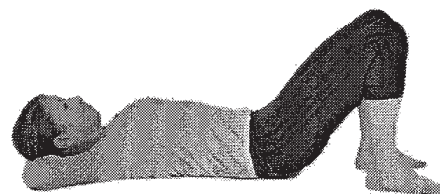
(3)

Ďalšie zvýšenie obtiažnosti : vykonávanie celého cvičenia Bridge na jednej nohe – v ľahu dvihnúť nohu do zvislej resp.šikmej polohy a rolovať do polohy (2) resp. (3).
Na každej nohe rovnaký počet opakovaní.

Variácia 2 – ruky pod hlavou

Uvedená je krátka zostava „choreografia“ - postupnosť cvikov, ktoré je vhodné vykonávať plynuje za sebou, v každej polohe niekoľko opakovaní (4-8) na jednej nohe a potom na druhej.

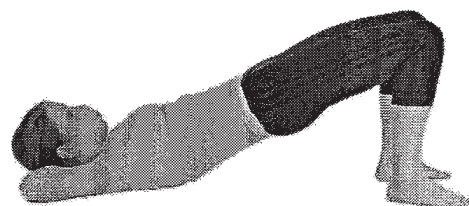
(4) **východisková poloha – vdych** podobná ako pre začiatočníkov s rukami pod hlavou – poloha je náročnejšia na udržanie rovnováhy a tým aktivuje vnútorné svalové skupiny. Výhoda - hlava (nie krk!) podopretá rukami je v správnej polohe v predĺžení chrbtice (nie v záklone), pokrčené paže v úrovni ramenného korzetu na podložke umožnia rolovanie chrbtice nahor iba do polohy (po lopatky), v ktorej nie je zaťažená krčná časť.



(4)

(5) s **výdychom** rolovanie chrbtice nahor;

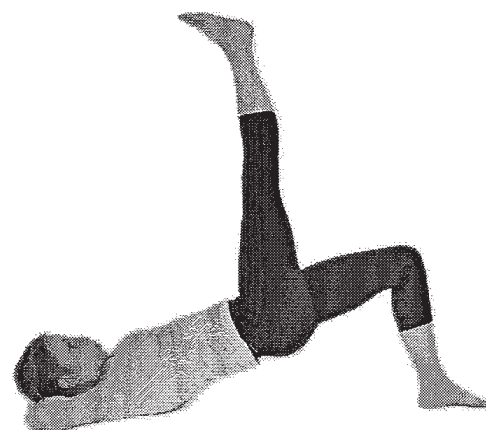
(5)



Z polohy (5) jedna noha vystretá do zvislej polohy – táto noha je „záťažou“, koncentrácia na druhej strane;

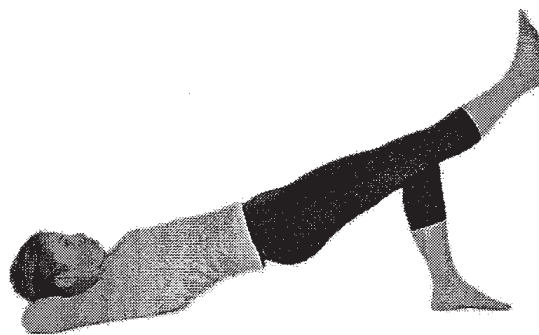
(6) s **výdychom** stlačenie sedacích svalov nohy, ktorá je opretá o podložku, spevnenie svalov panvového dna; v polohe (6) **vdych**, s **výdychom** (7) (8) pohyb vystretej končatiny nadol - stehno ku stehnu, koleno ku kolenu, panva zostane v nezmenenej polohe – neklesá.

(6)





(7)



(8)

Noha zostane vystretá v šikmej polohe, obidve stehná a kolená spojené; **vdych** vedome uvoľniť sedacie svaly; **výdych** stlačiť sedacie svaly a svaly panvového dna.

Dôležité

- V polohe s dvihnutou panvou telo od ramien po kolená je v jednej priamke. Brucho nevystrčené nahor, pupok dovnútra - neutrálna poloha chrbtice.

Single Leg Circles Intermediate

Cieľ: posilnenie svalov centra, natiahnutie preťažených svalov dolných končatín, stabilizačné cvičenie – posilnenie vnútorných svalových skupín.

Technika a dýchanie

Kontrolované vykonávanie kruhov celou nohou, pohyb vychádza z bedrového kĺbu.

Variácia 1

Východisková poloha : noha, ktorá vykonáva kruhy je spevnená, vytiahnutá od bedrového kĺbu po konce prstov, stehná predĺžené, chodidlo flexia; druhá noha pokrčená, chodidlo opreté o podložku (3 body), paže vedľa tela na podložke pomáhajú udržiavať rovnováhu;

vdych polkruh nadol a smerom von od tela;

výdych polkruh naspäť; po potrebnom počte opakovaní vymeniť nohy a vykonávať kruhy druhou nohou.

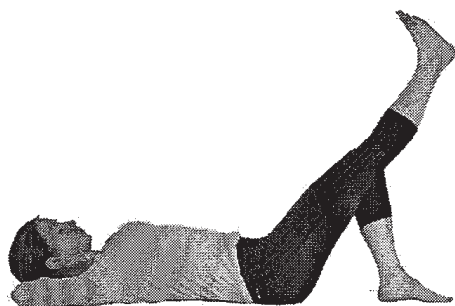


Vhodné je vystriedať kruhy nohou rôznym smerom, vždy rovnaký počet každou nohou.

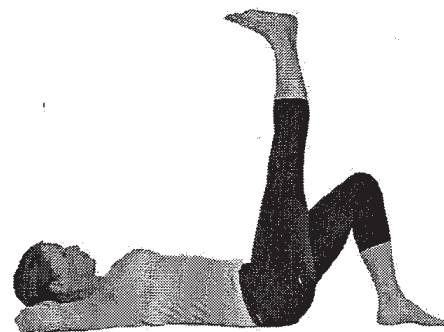
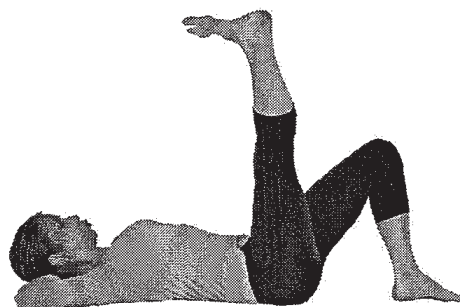
Variácia 2

Náročnejšia na udržanie rovnováhy trupu a stabilnej panvy.

Východisková poloha : nohy v rovnakej polohe ako pri predchádzajúcom cvičení. Paže pokrčené, ruky pod hlavou, ramená a lakty opreté o podložku – zabezpečená je správna poloha hlavy a krčnej chrbtice. Vykonávanie cvičenia a dýchanie rovnaké ako v predchádzajúcom prípade.



vдых – polkruh nohou smerom dolu



výдых – polkruh vpravo a naspäť

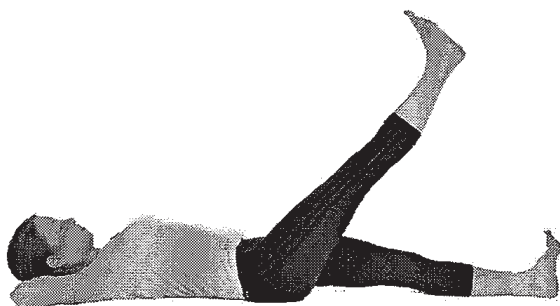
Variácia 3

Vystreté obidve nohy – poloha výhodná pre nohu na podložke, natiiahnutie bedrovo - driekových svalov (flexorov v bedrovom kĺbe).

Východisková poloha : obidve nohy vystreté, chodidlá flexia, noha na podložke pevne o ňu opretá. Paže pokrčené, ruky pod hlavou, ramená a lakty opreté o podložku.

Variáciu s vystretými obidvoma nohami je vhodné zo začiatku cvičiť s pažami vystretými vedľa tela na podložke (lepšie udržanie rovnováhy).

Vykonávanie cvičenia a dýchanie rovnaké ako v predchádzajúcich prípadoch.



vдых



výдых

Dôležité

- Panva fixovaná, stabilná, ramená pevne opreté o podložku.
- Hlava v predĺžení chrbtice (nie záklon), pohľad zameraný na chodidlo, ktoré opisuje kruhy.

DoubleLeg Circles Intermediate, Corkscrew – vývrtka

Cieľ: posilnenie svalov centra, natiahnutie svalov dolných končatín, stabilizačné cvičenie – posilnenie vnútorných svalových skupín.

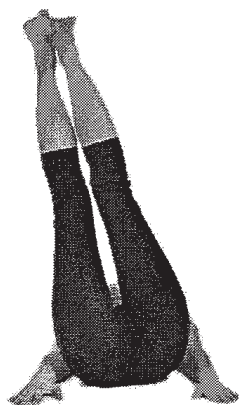
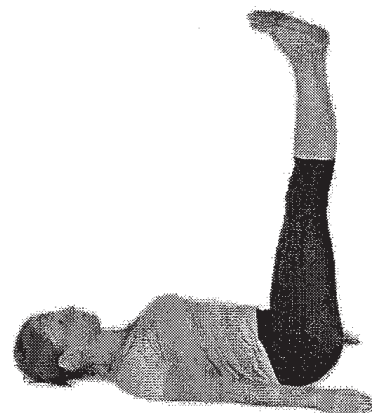
Technika a dýchanie

Kruhy obidvoma nohami, pevne spojenými, zapojenie brušných svalov udržiava spodnú časť chrbtice opretú o podložku počas celého cvičenia.

Východisková poloha : chrbát rovný pevne opretý o podložku, krk predĺžený, paže vytiahnuté od ramenného kĺbu po konce prstov a fixované na podložku, nohy vystreté do zvislej polohy, chodidlá flexia;

vdych pri začínaní krúženia smerom nadol a von;

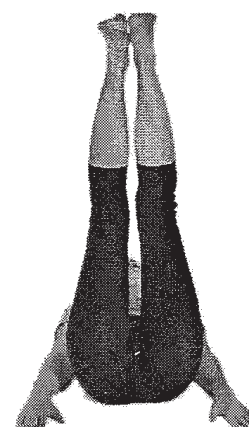
výdych pri dokončení - polkruh naspäť.



vdych



výdych



Kruhy striedavo na obidve strany, nohy opisujú „ležaté osmičky“ resp. „nekonečno“, čím viac do strán, tým viac sú zaťažené vonkajšie aj vnútorné brušné svaly.

Variácia 1- Corkscrew

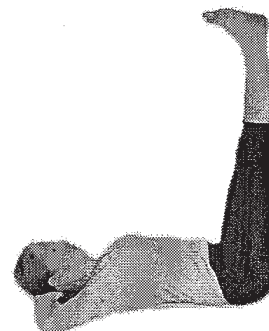
Obidve nohy vykonávajú kruhy okolo stredu, ktorý je vo zvislej priamke nad kostrčou;

vdych – kruh jedným smerom, **výdych** – kruh opačným smerom, vždy dva rovnaké kruhy.

Každá nasledujúca dvojica – väčšia, dovtedy, pokiaľ panva zostane stabilná, potom kruhy menšie a menšie.

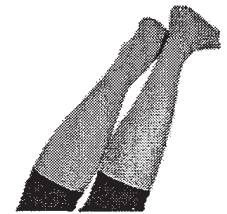
Variácia 2 – ruky pod hlavou

Zvýšenie obtiažnosti - všetky predchádzajúce cvičenia s rukami pod hlavou.



Dôležité

- Panva stabilná, chodidlá sa pri vykonávaní kruhov nohami posúvajú – vtedy zostanú obidve polovice panvy pevne opreté o podložku.
- Hlava v predĺžení chrbtice (nie záklon), pohľad zameraný na chodidlo, ktoré opisuje kruhy.



Abdomen series Intermediate

Cieľ, technika, dýchanie

Cieľ cvičení a základná technika vykonávania všetkých cvikov pre pokročilých sú podobné ako pri verziách pre začiatočníkov. Zásobník *abdomen series intermediate* je rozšírený o modifikácie v ťažších polohách, ktoré vyžadujú väčšie sústredenie, intenzívnejšiu prácu centra a všetkých svalových skupín a sú náročnejšie na výdaj energie. Uvedené sú rôzne spôsoby dýchania v závislosti od pohybu, možnosti cvičenia vo väčšom rozsahom pohybu a cviky s upravenými polohami končatín a pod. Všetky variácie cvičení môžu motivovať každého vyškoleného inštruktora k ďalším.

Odporúčenie

Pri zostavovaní lekcii a zaradovaní cvikov, pri vymýšľaní nových variácií a kombinácii, **myslite na to, čo chcete dosiahnuť**, komu je určená lekcia resp. kurz, aký účinok očakávajú vaši cvičenci, aký je zámer cvičenia.

Single Leg Stretch Intermediate

Variácia 1

Rovnaké cvičenie ako pre začiatočníkov, uvedené na str., opačné dýchanie.

vdych jedna nohu vystretá nad podložku, vytiahnutá do dĺžky z bedrového kĺbu, druhá noha zostane pokrčená oproti hrudníku, panva je spevnená a pupok pritlačený k chrbtici;

výdych vystretú nohu pokrčiť do pôvodnej polohy (obidve nohy sú pokrčené);

vdych druhú nohu vystrieť, **výdych** pokrčiť vystretú nohu (obidve nohy sú pokrčené).

Pritiahnutím nohy ku hrudníku s výdychom sa zväčší kontrakcia brušných svalov.



vdych



výdych

Dôležité

- Pohľad zameraný na pupok, horná časť tela zostane v stabilnej polohe, hlava neklesá – priťahujte hrudník k nohám, nie nohy k hrudníku.
- Predkolenia neklesajú, zostanú vodorovné, teda chodidlá nad kolenami.

Variácia 2

Východisková poloha: jedna nohu pokrčená, druhá vystretá.

Technika cvičenia : striedanie nôh s každým vdychom a výdychom.

vdych vymeniť nohy;

výdych vymeniť nohy, teda výdych stále pri tej istej pokrčenej nohe.

Vystriedajte dýchanie : výdych pri druhej pokrčenej nohe, rovnaký počet opakovaní.



vdych



výdych

Variácia 3

Rovnaké cvičenie ako v predchádzajúcich variáciách, ruky sú posunuté na sedacie svaly, lakty nasmerované do strán, trup a hlava v rovnakej polohe, pohľad zameraný na pupok – vyžaduje to intenzívnejšie zapojenie vonkajších a vnútorných brušných svalov.



Variácia 4

Ďalšie zvýšenie náročnosti a intenzity cvičenia je možné dosiahnuť znižovaním polohy vystieranej nohy, čím bližšie k podložke, tým viac zaberajú vnútorné a vonkajšie brušné svaly.

Podmienka - iba do polohy, v ktorej drieková chrbtica je pevne opretá o podložku, horná časť tela vyrolovaná nad podložku po špice lopatiek, pohľad zameraný na pupok.

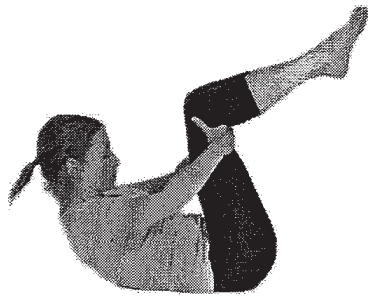
Double Leg Stretch Intermediate

Variácia 1

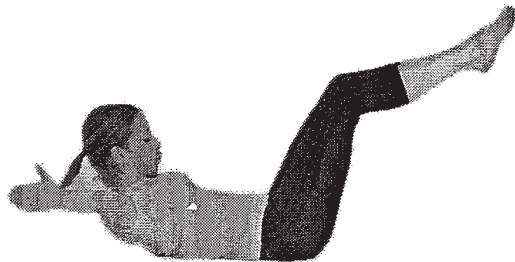
Dýchanie rovnaké ako pri verzii pre začiatočníkov.

vdych východisková poloha „v kĺbku“, kontrola spevneného centra, „brucho=naberačka“;

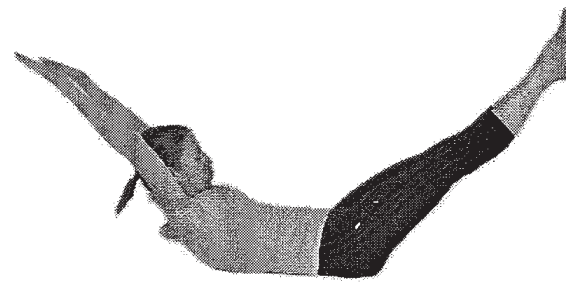
výdych nohy vystreté, spojené (3 magnety), vytiahnuté z bedrových kĺbov po konce prstov, vystreté paže vykonávajú „plávanie“ – rovnobežne k hlave (ear check) a oblúkom smerom do strán naspäť do východiskovej polohy;



vдых



výдых

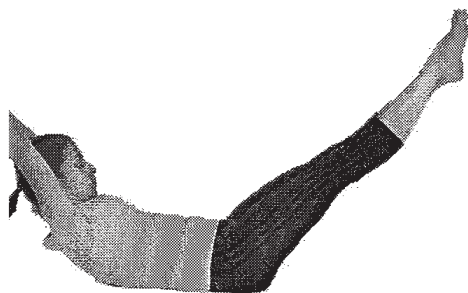


Variácia 2

Dýchanie opačné.

vдых nohy a paže vystríte, vytiahnete ich z bedrových resp. ramených kĺbov po konce prstov, telo s pažami vytvorili „kanoe“ ;

výдых obidve spojené nohy pokrčte, paže veľkým oblúkom do strán (chcete sa prstami dotknúť bočných stien) presuňte naspäť do východiskovej polohy;



vдых

výдых



Variácia 3

d'alsie zvýšenie náročnosti a intenzity cvičenia je možné dosiahnuť znižovaním polohy vystieraných nôh, čím bližšie k podložke, tým viac zaberajú vnútorné a vonkajšie brušné svaly. Poloha paží je daná výškou, do ktorej vyrolovaná horná časť trupu s hlavou.

Dôležité

- Drieková chrbtica je pevne opretá o podložku, horná časť tela vyrolovaná po špice lopatiek, pohľad na pupok.
- Kontrola stabilnej - rovnej polohy hornej časti trupu a hlavy pri vystretí paží – paže iba k ušiam! Častá chyba – paže klesajú veľmi nízko k podložke a tým klesne aj hlava -

nesprávne →



Criss-Cross Intermediate

Variácia 1

Trup vykonáva rotačné pohyby v priečnom smere, nohy sa pohybujú v pozdĺžnom smere, panva zostáva stabilná, pevne pritlačená k podložke.

výdych východisková poloha „v kľbku“, kontrola spevneného centra, „brucho=naberačka“;



(1) **vdych** jedna noha pokrčená, druhá vystretá, trup natočený k pokrčenej nohe;
(2) **výdych** druhá noha pokrčená (vystretá), trup rotuje na druhú stranu-znova k pokrčenej nohe.



(1)



(2)

Opakovať (1) (2) (6-12krát) potom vystriedať dýchanie: na strane **výdychu** (2) zastaviť pohyb **vdych, s výdychom** rotácia trupu a výmena nôh (1) (pokrčená vystretá). Rovnaký počet opakovaní. - - -

Dôležité - - -

- Panva stabilná, hrudník otvorený, plecia od uší k drieku .
- Drieková časť chrbtice pevne opretá o podložku – je stabilná a nekolíše sa!
- Pracuje stredná časť trupu spolu s laktami a hlavou, !! nie iba hlava, nie iba lakte !! .

Single Straight Leg Stretch Intermediate

Cvičenie vyžaduje veľmi pevné centrum, presnosť a kontrolu techniky vykonávania pohybu dolných končatín. Zamerané je na strečing lýtok, hamstringov, lýtkových svalov a achiloviek - nohy vystreté, kolena dopnuté, chodidlá flexia.

Variácia 1 - rovnaké dýchanie ako u začiatočníkov.

vdych obidve nohy vystreté, vytiahnuté do výšky vo zvislom smere, ruky nad kolenami alebo až na členkoch;

výdych pohyb jednej nohy od tela nadol, vytiahnutie z bedrového kĺbu do dĺžky.
Vdych – znova obidve nohy zvislé, výdych – pohyb druhej nohy nadol, striedanie nôh.



vdych



výdych

Variácia 2 - opačné dýchanie.

vdych pohyb jednej nohy od tela nadol, vytiahnutie z bedrového kĺbu do dĺžky;
výdych obidve nohy spojené, vytiahnuté do dĺžky vo zvislom smere, striedanie nôh.



vdych



výdych

Variácia 3

Východisková poloha: obidve vystreté nohy v polohe „nožnice“, technika cvičenia : striedanie nôh s každým vdychom a výdychom.

vdych vymeniť nohy;

výdych vymeniť nohy, teda výdych stále pri tej istej nohe.

Vystriedat dýchanie : pri nohe kde bol výdych ihneď vdych a pokračovanie, na každej strane rovnaký počet opakovaní.



vdych



výdych

Variácia 4

Rovnaké cvičenie ako v predchádzajúcich variáciách, ruky sú posunuté na sedacie svaly, lakty nasmerované do strán, trup a hlava v rovnakej polohe, pohľad zameraný na pupok – vyžaduje to intenzívnejšie zapojenie vonkajších a vnútorných brušných svalov.



Double Straight Leg Stretch Intermediate

Variácia 1

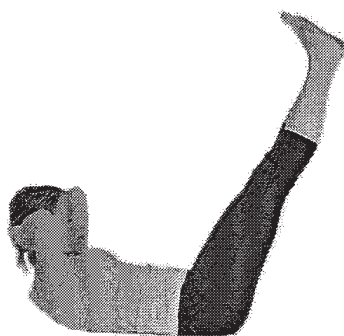
Východisková poloha - obidve nohy vystreté, vytiahnuté do výšky vo zvislom smere, ruky za hlavou, „jablko pod bradou“, brucho = „naberačka“, dýchanie rovnaké ako u začiatočníkov;
s výdychom vystreté nohy spúšťať smerom k podložke.



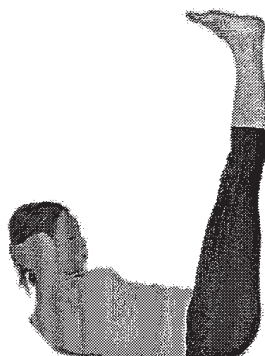
Variácia 2 - dýchanie opačné.

(2) **vdych** vystreté nohy klesajú smerom k podložke;

(3) **výdych** obidve nohy naspäť do zvislej polohy, nohy sú spojené (3 magnety).



vdych



výdych

Variácia 3 – predchádzajúce variácie s rukami na sedacích svaloch.



Dôležité

- Rozsah pohybu nôh závisí od drierkovej chrbtice - stále je v kontakte s podložkou.
- Pohľad zameraný na pupok = „naberačka“.

Cobra Intermediate

Cieľ: natiiahnutie svalov prednej strany trupu, vyťahnutie chrbtice, posilnenie sedacích svalov.

Technika a dýchanie

Pozdĺžna kolíska – celé telo je počas vykonávania cviku v hyperextenzii – potrebné je dôsledné zatlačenie pupka ku chrbtici.

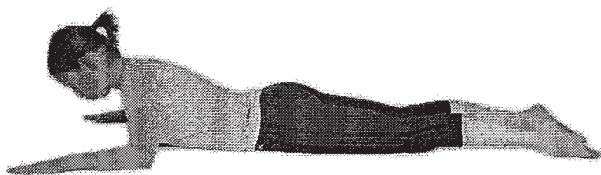
Východisková poloha - ľah vpredu, paže na podložke pokrčené v lakťoch, dlane v úrovni hlavy, dolná časť tela spevnená, vyťahnutá do dĺžky;

(1) **vdych** - vo východiskovej polohe;



(1) vdych

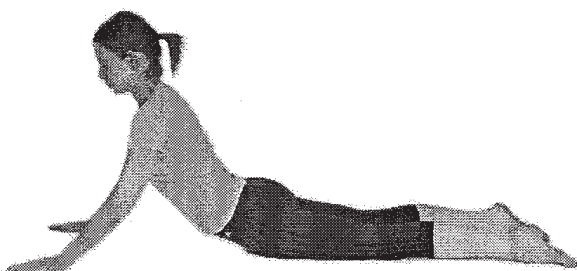
(2) **s výdychom** sa od podložky dvíha od hlavy postupne horná časť tela, hlava v predĺžení chrbtice, pohľad zameraný na podložku;



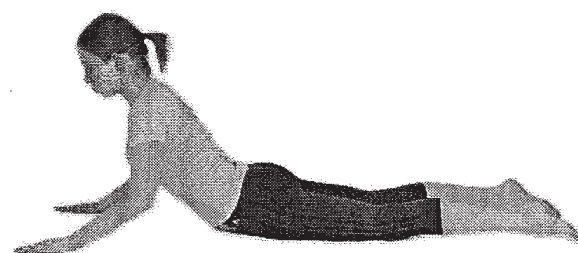
(2) výdych – nahor



(3) **vdych** kontrola centra, pupok je nadľahčený nad podložkou a zatlačený ku chrbtici;
(4) **s výdychom** horná časť tela sa ukladá naspäť na podložku postupne od pupka, rebrá, prsia...atď, hlava posledná, panva zostane v kontakte s podložkou;



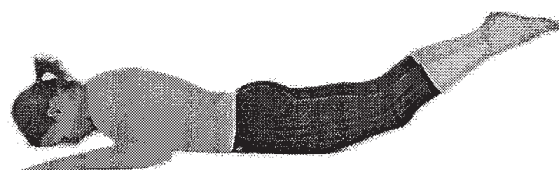
(3) vdych



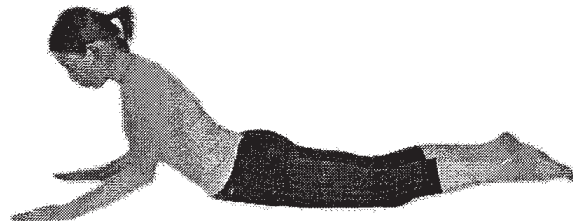
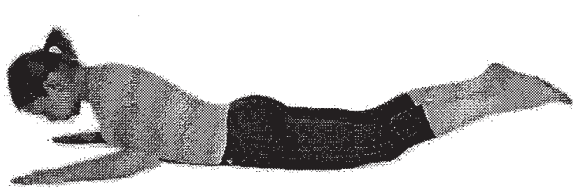
(4) výdych – nadol

(5) **vdych** hlava a horná časť tela je na podložke, súčasne prácou sedacích svalov sa nadvíhnú nohy nad podložku;

(5) vdych



(6) *s výdychom* sa od podložky prácou brušných svalov dvíha horná časť tela od hlavy, ramien...atď a súčasne dolná časť tela sa približuje k podložke. Plynulé opakovanie, súčasne sa horná časť tela dvíha od podložky a dolná časť klesá a opačne.



(6) výdych

Dôležité

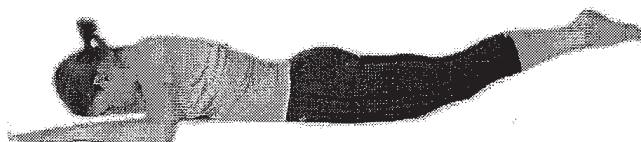
- Hlava v predĺžení chrbtice, nie záklon!
- Cvičenie nie je vhodné pri problémoch s driekovou chrbticou.



Swan Dive Intermediate

„Potápajúca sa labuť“ je náročnejšou verziou predchádzajúceho cvičenia – kobry. Technika cvičenia je rovnaká, dýchanie je dynamickejšie.

Východisková poloha - ako pri kobre ľah vpredu, *s výdychom* nadvihnúť dolné končatiny, vytiahnuť do dĺžky ;



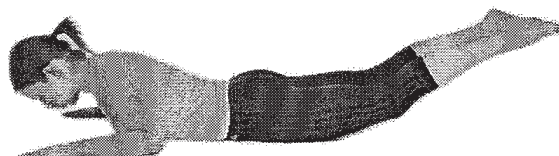
výdych

vdych „nad vodou“, kontrola centra a ramenného korzetu, pupok je nadľahčený nad podložkou a zatlačený ku chrbtici;



vdych

výdych „fúkni do vody“ prehupnutie trupu nadol a súčasne dolných končatín nahor, nohy ostanú vystreté, dlane na podložke, chrbtica v zaoblení, hlava v predĺžení chrbtice.



výdych

Dôležité

- Celé telo je počas vykonávania cviku v hyperextenzii – potrebné je dôsledné zatlačenie pupka ku chrbtici.
- Dlane sú jemne opreté o podložku - pomáhajú udržať rovnováhu, pohyb vykonávajú svaly centra, nie sú to kľuky.

Single Leg Kick Intermendiate

Cieľ: posilnenie svalov paží a trupu, natiiahnutie svalov dolných končatín a brušných svalov, spevnenie šliach a väzov kolien.

Technika vykonávania cviku

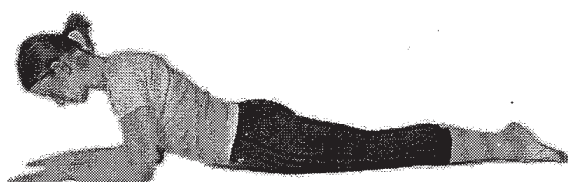
Podobná ako u začiatočníkov (uvedená na str.56), rozdielna je východisková poloha.

Východisková poloha : trup nadvihnutý nad podložku opretý o predlaktia, hrudník otvorený, plecia od uší k drieku, nohy spojené po celej dĺžke, pupok zatlačený k drieku (nadľahčený nad podložkou). Celé telo vytiahnuté do dĺžky nohy jedným smerom, horná časť tela druhým (ťah a protiťah).

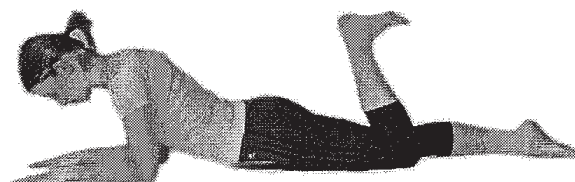
Variácia 1

vdych - východisková poloha;

výdych zakopnutie - kontrolované pokrčenie jednej nohy, chodidlo do flexie.



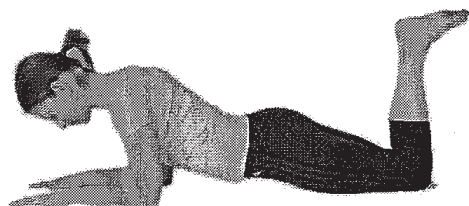
vdych



výdych

Variácia 2

opačné dýchanie : **vdych** – nohy pokrčené, **s výdychom** vystrieť jednu nohu.



vdych



výdych

Variácia 3

Rovnaká technika vykonávania cvičení aj spôsoby dýchania, upravená **východisková poloha:**

Ľah vpredu, hlava opretá o podložku čelom, ruky na zadku, lakte do šírky.

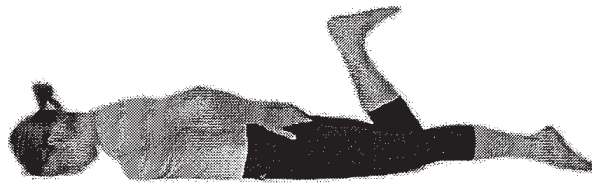
Rukami – kontrola spevnenia sedacích svalov pri výdychu.

vdych - východisková poloha

výdych zakopnutie - kontrolované pokrčenie jednej nohy, chodidlo do flexie.



vdych



výdych

Double Leg Kick Intermediate

Technika a dýchanie

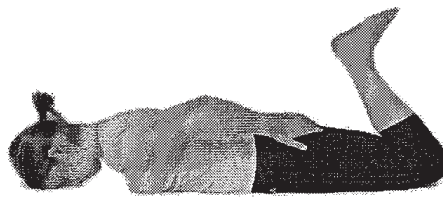
Podobná ako u začiatočníkov (uvedená na str.57), upravená poloha paží – ruky na zadku.

vdych nohy vystreté a paže pokrčené, ruky na sedacích svalov – kontrola kontrakcie;

výdych obidve nohy pokrčiť, chodidlá flexia, päty k zadku, mierne nadľahčenie kolien a stehien nad podložku zvýšia intenzitu cvičenia.



vdych



výdych

Dôležité

- Panva zostáva v kontakte s podložkou, pupok zatlačený ku chrbtici, hlava v predĺžení chrbtice „jablko pod bradou“ .

Aeroplane Intermediate

Cieľ : posilnenie medzilopatkových svalov a sedacích svalov, natiiahnutie celého tela.

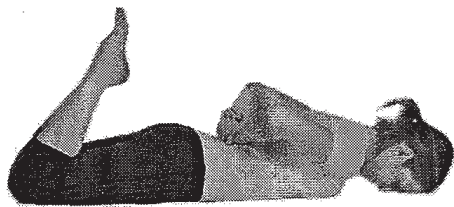
Technika a dýchanie

Východisková poloha: nohy a paže pokrčené, ruky za chrbátom, „prepeličie vajce pod pupkom“, hlava opretá o čelo, prípadne o líce – striedať pravú a ľavú stranu .



vdych vo východiskovej polohe;

výdych obidve nohy vytiahnuť do dĺžky, paže vystrieť vedľa tela, hornú časť tela nadvihnúť nad podložku – kontrakcia medzilopatkových svalov.pokrčiť, chodidlá flexia, päty k zadku, mierne nadľahčenie kolien a stehien nad podložku zvýšia intenzitu cvičenia.



vdych



výdych

Dôležité

- Panva zostáva v kontakte s podložkou, pupok zatlačený ku chrbtici, hlava v predĺžení chrbtice „jablko pod bradou“ .

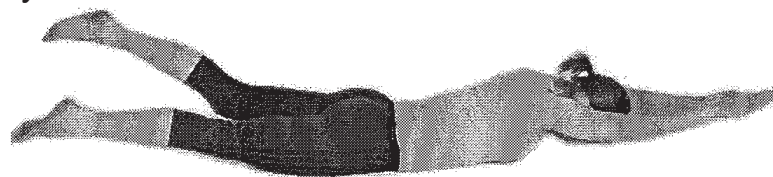
Swimming Intermediate

Východisková poloha

Ľah vpredu, celé telo je vytiahnuté do dĺžky, paže a nohy vystreté, spevnené centrum.

Technika a dýchanie

pohyby ako pri plávaní kraula, kmitanie „strihanie“ nohami a pažami tesne nad podložkou – malé kmity cca na 5 kmitov vdych na 5 kmitov výdych, dynamické pohyby, pomalé dýchanie – dlhé vdychy a výdychy..



Dôležité

- Kmity kontrolované, ťahom nie švihom, telo stabilné - nekolíše sa sprava doľava.
- Hlava je v predĺžení chrbtice, paže vytiahnuté z lopatiek, dolné končatiny vystreté vytiahnuté z bedrových kĺbov.
- Paže a nohy sa pohybujú nahor a nadol (nie vysoko) – ako konáre stromov, ramená sa nepohybujú vpred a vzad.

Plank Intermediate

Cieľ: posilnenie centra a svalových skupín horných a dolných končatín.

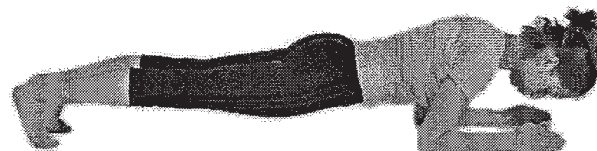
Technika a dýchanie

vdych vo východiskovej polohe - ľah vpredu, paže pokrčené opreté o predlaktia tesne pri hrudníku, nohy vystreté opreté o prsty.



výdych

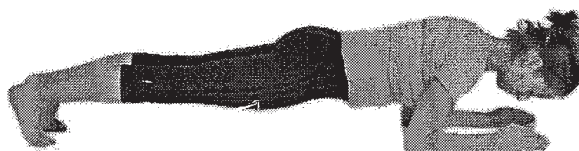
do podpory ležmo na predlaktiach;



výdrž

v podpore ležmo + 5 dlhých vdychov a výdychov

výdrž - dýchať!!



Dôležité

- Spevnené sedacie svaly, svaly panvového dna a brušné svaly a sústredenie na zatlačanie pupka ku chrbtici pomáhajú udržať trup v správnej polohe, neprehýbať chrbticu v driekovej časti.

Push Up Intermediate

Cieľ: posilnenie stabilizátorov trupu tzn. svalov centra, spevnenie svalov pliec a ramien, sedacích svalov., hamstringov, strečing – lýtka, bedrovo-driekové svaly

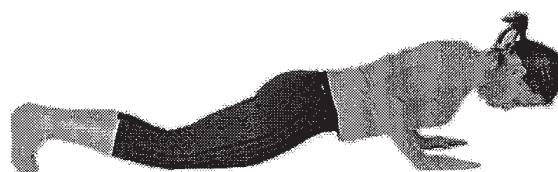
Technika a dýchanie

Cvičenie je vyššou verziou cviku kobyľka zo zásobníka prípravných cvičení pre začiatočníkov:

vdych – ľah vpredu, nohy vystreté opreté o prsty, paže pokrčené, dlane opreté o podložku tesne vedľa tela v úrovni prs, lakty smerujú nahor, spevnenie centra, svalov panvového dna;
výdych – tlak dlaní podložky, nadvihnúť telo do vodorovnej polohy od kolien po ruky tesne nad podložku „ako dosku“, prvý sa dvíha pupok, nie hlava.



vdych

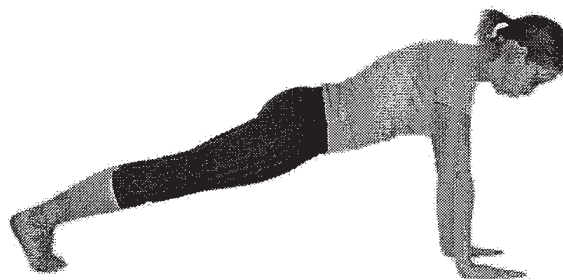


výdych

Variácia

výdych – vytlačiť celé telo nahor až do vystretia paží.

výdych



Dôležité

- Spevnené brušné svaly a sedacie svaly tvoria oporu pre chrbticu – neprehýbať!

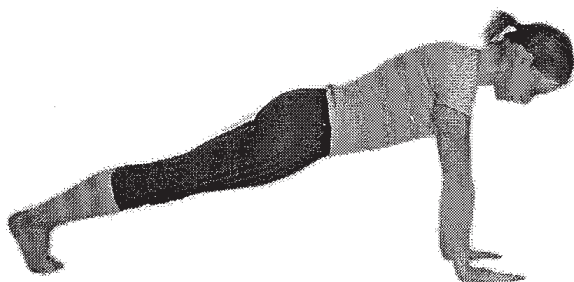
Leg Pull Front Intermediate

Ciel': ako pri puch up + strečing lýtkových svalov, achiloviek, bedrovo-driekových svalov.

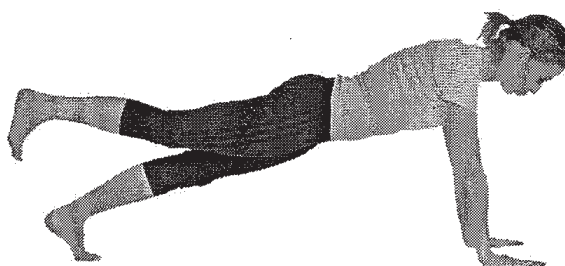
Technika a dýchanie

vdych vo východiskovej polohe – vzpor ležmo, celé telo v jednej priamke, spevnené, nohy vystreté opreté o prsty, zadok nedvíhať.

výdych – zanoženie jednej nohy, spevnením sedacích svalov, striedať nohy.



vdych

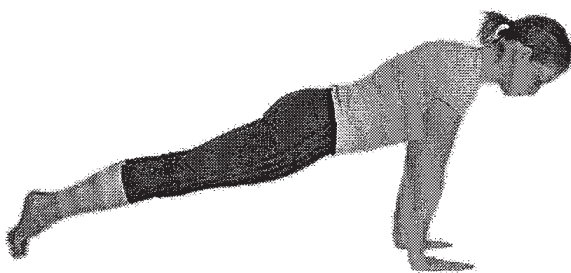


výdych

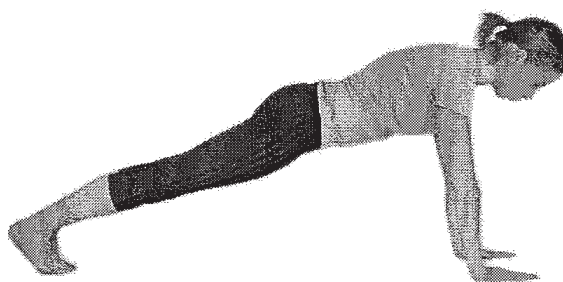
Variácia

vdych – posun celého spevneného tela vodorovne vpred na špičky nôh, nedvíhať zadok!

výdych – posun celého spevneného tela vzad, päty zatlačené smerom k podložke.



→
vdych



←
výdych

Dôležité

- Spevnené brušné svaly a sedacie svaly tvoria oporu pre chrbticu – neprehýbať!
- Pohyby vykonávať pomaly a kontrolovane.

Rolling Like a Ball Intermediate

Cieľ: zlepšuje rovnováhu a masíruje chrbticu.

Technika a dýchanie

Rovnaká ako u začiatočníkov - hlava čo najbližšie pri kolenách a päty pri sedacích svaloch počas celého kotúľania - vyžaduje väčšie zapojenie brušných svalov a pružnejšiu chrbticu. **vdych** pri kotúľaní vzad; **výdych** pri kotúľaní naspäť.



vdych

výdych

Variácie

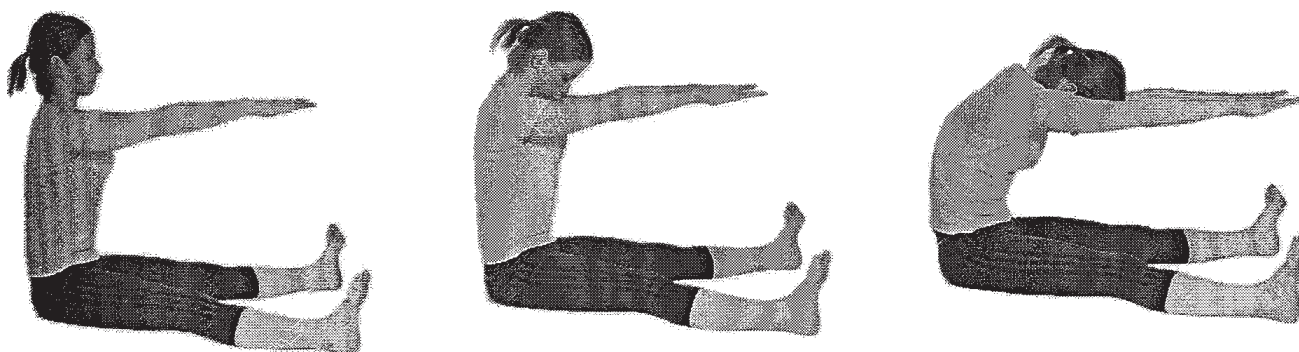
Rôzne polohy rúk na predkoleniach, pri kotníkoch, na zadných stranách stehien.

Spine Stretch Forward Intermediate

Technika a dýchanie

Rovnaké ako u začiatočníkov - str....., rozdiel vo východiskovej polohe – sed roznožmo. **vdych** vo východiskovej polohe; **s výdychom** rolovanie do predklonu, paže zostávajú rovnobežné s nohami počas celého rolovania, plecia preč od uší.

Vdych v predklone, **s výdychom** rolovanie naspäť do sedu.



vdych

výdych

Spine Twist Intermediate

Ciel': posilnenie medzilopatkových svalov, spinálne cvičenia chrbtice, natiahnutie zadných strán dolných končatín.

Technika a dýchanie

Rovnaké ako u začiatočníkov - str.61, rozdiel je vo východiskovej polohe.

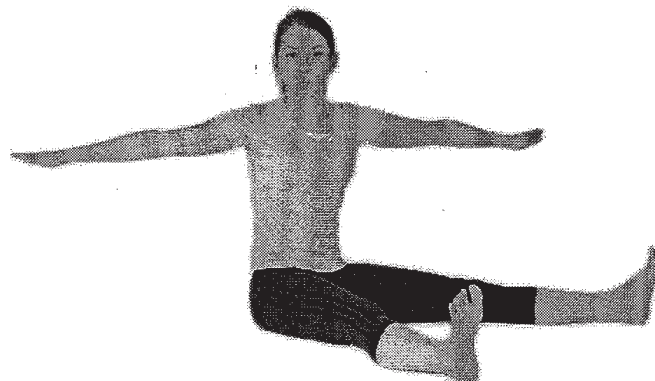
Východisková poloha : sed roznožmo, zadok zafixovaný na podložku (stabilizácia panvy), spevnené sedacie svaly+mierne preklopená panva vzad („sedíš na chvoste“), svaly panvového dna, svaly dolných končatín, päty sú mierne nadvihnuté, chodidlá vo flexii.

Paže vodorovne vystreté, vytiahnuté od ramenných kĺbov po konce prstov.

vdych vo východiskovej polohe, pohľad vpred; **výdych** rotácia, pohľad sleduje pohyb trupu.



vdych



výdych

Dôležité

- Pracuje iba horná časť tela, trup vytiahnutý do výšky, plecia preč od uší, kontrolujte ramenný korzet.
- Obidve polovice sedacích svalov v kontakte s podložkou, panva a nohy stabilné.

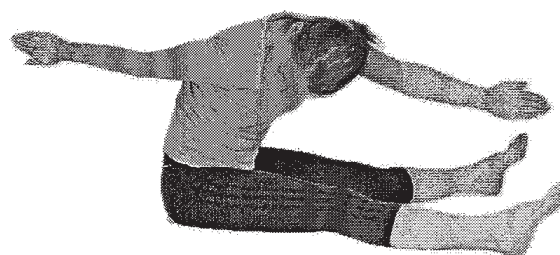
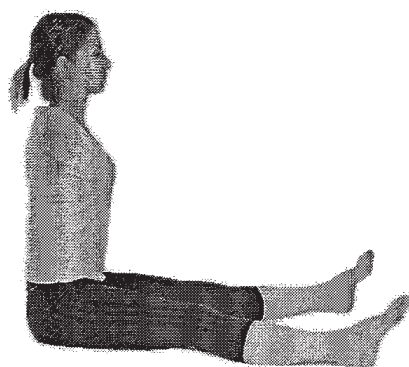
Saw Intermediate

Technika a dýchanie

Rovnaké ako u začiatočníkov - str.61, rozdiel vo východiskovej polohe – sed roznožmo.

vdych vo východiskovej polohe, pohľad vpred – ako u Spine Twist;

výdych rotácia + rolovanie, paže vystreté vytiahnuté z ramenných kĺbov vo vodorovnej polohe, predná rovnobežne s opačnou nohou, dlaň otočená von, dlaň zadnej paže otočená dlaňou nahor.



výdych

Variácia

„pilovanie“ - v oblúkovom predklone perkusívne vdych, vdych – výdych, výdych.

Open Leg Rocker Intermediate

Cieľ: cvičenie na zlepšenie stability, aktivuje svaly centra, masíruje chrbticu.

Technika a dýchanie

Húpanie vykonávané prácou svalov centra (brušné svaly, svaly panvové dna) pri návrate do východiskovej polohy medzilopatkové svaly, aktivované „krídla“. NIE ŠVIH – kontrolované kotúľanie vzad a naspäť. Predstava : „húpací koník“

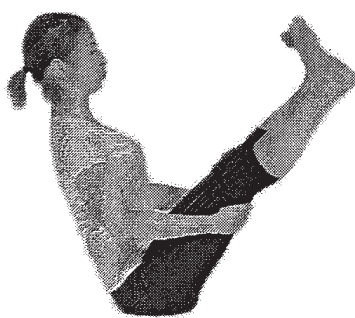
Nácvik aktivácie medzilopatkových svalov

vdych sed, nohy pokrčené, chodidlá nad podložkou, kolená od seba, ruky pod kolenami;

výdych vystrieť nohy, aktivovať medzilopatkové svaly - lopatky „do vrečka na nohaviciach“, podobne s rukami na členkoch (1).



vdych



výdych



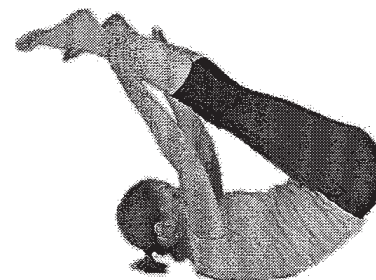
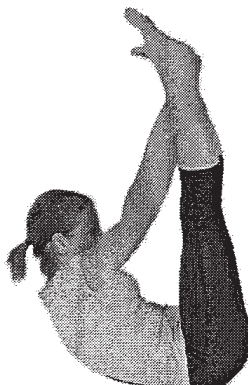
(1)

(1) **východisková poloha** celé telo predĺžené vo V-pozícii, trup vytiahnutý do dĺžky, nohy z bedrových kĺbov za prstami.

vdych pri zhupnutí - len po lopatky, nezaťažičť krčnú chrbticu!!, chrbtica sa zaguľatí;

výdych pri návrate do sedu vo V-polohe, chrbtica sa znova vystrie, pohyb dokončiť stlačením lopatiek k sebe a nadol k drieku – v sede zastaviť pohyb – stabilizácia celého tela.

vdych



výdych



Variácia – Rocker

Cvičenie rovnaké ako Open Leg Rocker so spojenými nohami – verzia je náročnejšia na udržanie rovnováhy.

Dôležité

- Pri kotúľaní vzad je celý trup s hlavou v oblúkovej flexii („nezabudni si hlavu na podložke“), pri dokončení kotúľania do sedu trup vystretý, hlava v predĺžení chrbtice.

Torpedo Intermediate

Cieľ: cvičenie na redukciu tukových vrstiev v oblasti bokov a nôh, tréning rovnováhy.

Technika a dýchanie

Torpedo patrí do skupiny Sidekicks – cviky v ľahu na boku. Je to kombinácia cvikov Sidekick up Single, Double, Sidekick Back, ktoré sú uvedené v zásobníku pre začiatočníkov.

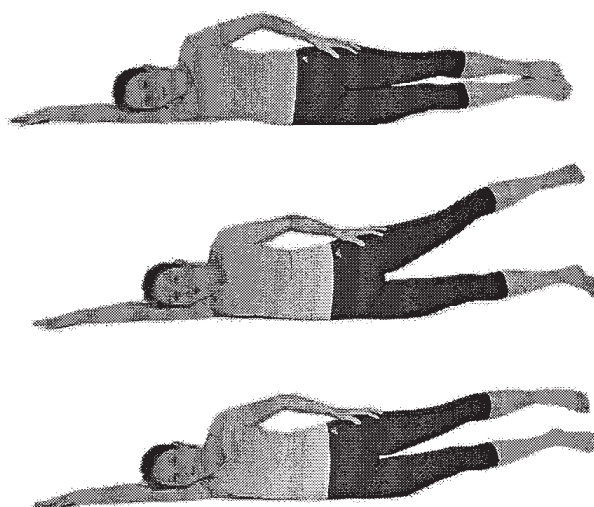
Východisková poloha ľah na boku, celé telo vyťahnuté do dĺžky, rameno nad ramenom, bedrové kĺby nad sebou, koleno nad kolenom, jedna paža pod hlavou, druhá paža pohodlne položená na boku.

Variácia 1- Torpedo Up

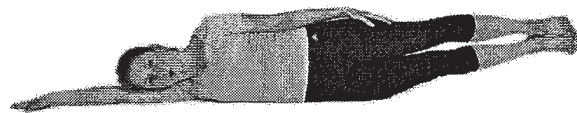
vdych nadvihnutie obidvoch nôh nad podložku vo zvislom smere spevnením sedacích svalov bez napínania panvy;

výdych unoženie vyššej nohy, kolena a chodidlá nasmerované vpred, celé telo zostane vyťahnuté do dĺžky, zadok neklesá vzad – intenzívnejšie zapojenie abduktorov;

vdych nižšia noha k vyššej, spoj nohy (3 magnety);



výdych obidve spojené nohy pomaly kontrolovane (proti odporu) naspäť na podložku, dôraz na vytiahnutie dolných končatín z bedrových kĺbov.

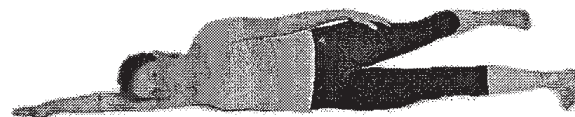


Variácia 2 – Torpedo Scissors

vdych obidve nohy nad podložku vo zvislom smere spevnením sedacích svalov bez napínania panvy;



výdych zanoženie jednej nohy – pracujú sedacie svaly, obidve nohy vystreté, kolená dopnuté, panva stabilná;



vdych nohy spojené (3 magnety); **s výdychom** zanoženie druhej nohy, **vdych** nohy spolu, opakovanie niekoľkokrát, posledný výdych – nohy sa vrátia na podložku.

Dôležité

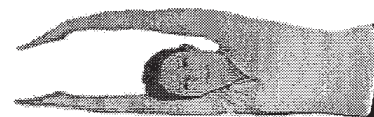
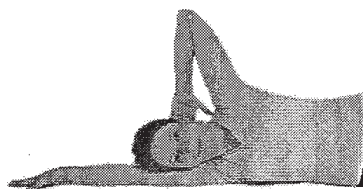
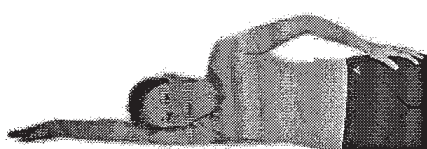
- Brušné svaly stiahnuté, sedacie svaly spevnené panva stabilná – spojnica bedrových kĺbov – priamka vo zvislom smere.

Sidekicks Intermediate

Všetky cvičenia a variácie zo skupiny Sidekicks – Sidekick Up Single, Double, Sidekick Back, Sidekick Circle, ktoré sú uvedené v zásobníku pre začiatočníkov a vyššie uvedené Torpedo patria k stabilizačným cvičeniam, pri ich vykonávaní je dôležité udržať rovnováhu a to aktivuje k práci vnútorné svalové skupiny – vnútorné brušné svaly, svaly panvového dna, krátke svaly okolo chrbtice. Zámerom pre vyššie úrovne cvičiacich je vykonávať cvičenia bez podpory končatín, nachádzať cvičebné polohy, pri ktorých sa vyžaduje zvýšené sústredenie na spevnenie svalov centra a dýchanie.

Zvýšenie obtiažnosti pre pokročilých :

1. ako je skôr uvedené – neskladáním dolných končatín na podložku;
2. polohou paží – odporúčam pre zásobník intermediate spodnú pažu držať vystretú pod hlavou (chráni krčnú chrbticu), **meniť polohu hornej paže** :
 - (1) celá paža opretá o bok a stehno- lopatky tlačiť k sebe a k drieku, plecia preč od uší;
 - (2) paža pokrčená , ruka za hlavou, lakeť smeruje zvisle nahor;
 - (3) obidve paže vystreté vedľa hlavy, ear check, plecia preč od uší.



Shell Intermediate

Cieľ: spevnenie sedacích svalov a abduktorov.

Východisková poloha

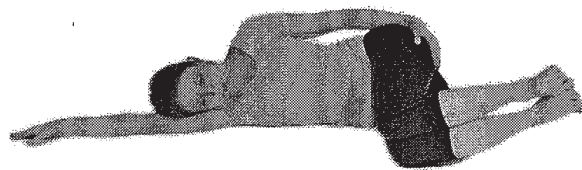
Ľah na boku, nohy pokrčené vpred – pravý uhol v bedrových a kolenných kĺboch, koleno nad kolenom, panva zvisla a stabilná. Hlava leží na vystretej paži, druhá paža pokrčená, ruka položená na sedacích svaloch – kontroluje kontrakciu svalov, plece nad plecom, lopatky „vo vrecku na nohaviciach“.

Technika a dýchanie

V každej polohe maximálne sústredenie na spevnenie sedacích svalov a vedome stláčať svaly panvového dna, pohyby vykonávať kontrolovane.

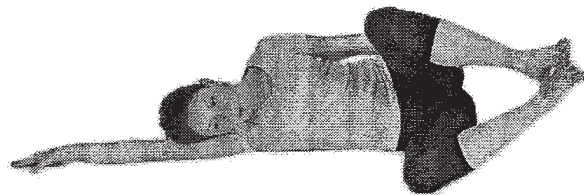
(1) **vdych** východisková poloha, kontrola panvového a ramenného korzetu;

vdych



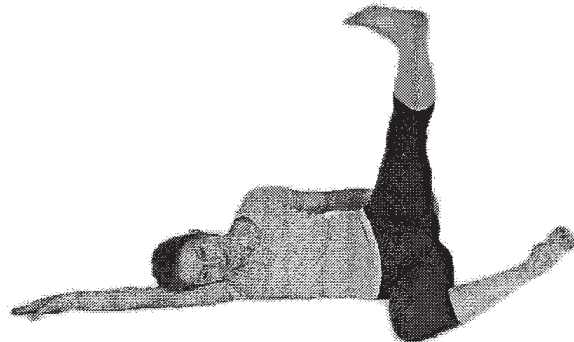
(2) **výdych** unožiť pokrčenú nohu tak, že chodidlá zostanú spojené, koleno otvoriť zapojením sedacích svalov a abduktorov;

výdych



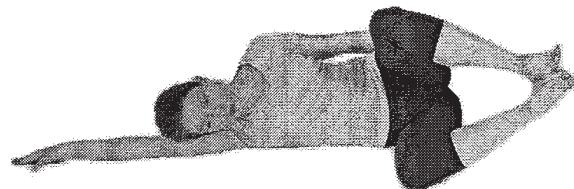
(3) **vdych** nohu vystrieť vytiahnuť do dĺžky – predkolenie v predĺžení stehna;

vdych



(4) **výdych** noha pokrčená, kolená stále otvorená, chodidlá spojené, opakovanie od (1)

výdych



Dýchanie je vhodné zmeniť – začať od (1) výdychom.

Dôležité

- Ramenný korzet a panvový korzet zostávajú stabilné – spojnice ramenných a bedrových kĺbov vo zvislom smere – kolmo k podložke.
- Maximálne sústredenie aby unoženie bolo vykonávané pracou svalov nie švihom – dôležité pre bedrové kĺby. Svaly dovoľia len taký pohyb, ktorý je bezpečný pre bedrové kĺby.

Teaser Intermediate

Cieľ : posilnenie svalov centra, sústredenie na vykonávanie cvičení prácou svalov nie švihom, nácvik udržania rovnováhy.

Technika a dýchanie

(1) **vdych** vo východiskovej polohe- ľah vzadu, nohy pokrčené, ruky na stehnách, kontrola centra;

(1)



(2) **výdych** „poklona kráľovnej“ a rolovanie hornej časti tela do C-tvaru, hrudník k nohám (do kĺbka), pohľad zameraný na pupok, brušné svaly – „naberačka“;

(2) ↑



(3) **vdych** kontrola spevneného centra, trup zostane zafixovaný v C-tvare, nohy vystrieť do šikmej polohy cca pod 45° od podložky;

(3) ↑



(4) **s výdychom** od driekovej chrbtice vyrovnáť chrbát do **V-polohy celého tela** (5), nohy stále v rovnakej polohe - neklesnú k zemi, paže rovnobežné s nohami; brušné svaly, panva, predné strany stehien stále pracujú; „úsmev na tričku“, ramená do šírky, plecia preč od uší – nasmerované k drieku, dlane k prstom nôh.



(4)



(5)

vdych v polohe V-tvar (5), kontrola panvového a ramenného korzetu;
(6) **s výdychom** od driekovej časti chrbtica roluje pomaly naspäť, nohy stále vystreté, stehná pevne stlačené... keď sa lopatky dotknú podložky – zastaviť pohyb;
(7) **vdych** pokrčiť nohy, skontrolovať centrum, pupok zatlačený ku chrbtici;
s výdychom dokončiť rolovanie na podložku (1).



(6) ↓



(7) ↓

Odporúčenie

Prí nácviku pohyb rozdeliť na 2 fázy a dodržiavať dýchanie : vdych – príprava, výdych – akcia : 1.fáza – rolovanie chrbtice
2. fáza – vyrovnanie chrbtice.

Dôležité

- Drieková časť chrbtice je stále v kontakte s podložkou, dolné končatiny fixované v priestore, nedovoľte aby sa váhou nôh panva vysunula vpred a uvoľnili brušné svaly.

Neck Pull Intermediate

Cieľ: aktivuje prácu brušných svalov a naťahuje hamstringy.

Technika a dýchanie

Kombinácia rolovania a vyťahovania chrbtice. Rolovanie z ľahu do predklonu „pod konferenčným stolíkom“ tzn.nie do sedu ale priamo do oblukového predklonu.

Východisková poloha ľah vzadu, paže vystreté vedľa tela, ramená naširoko, plecia k drieku, nohy vytiahnuté do dĺžky, chodidlá flexia.

(1) **vdych** vo východiskovej polohe - kontrola brušných svalov „naberačka“, pupok zatlačený ku chrbtici, drieková chrbtica v neutrálnej polohe;

(2) **výdych** predklon hlavy - „poklona kráľovnej“, stavec po stavci chrbtica roluje od podložky do predklonu, keď sa hlava dostane na úroveň pupku, zastaviť pohyb, **vdych** a **s výdychom** dokončiť rolovanie do predklonu (3);



vdych



výdych

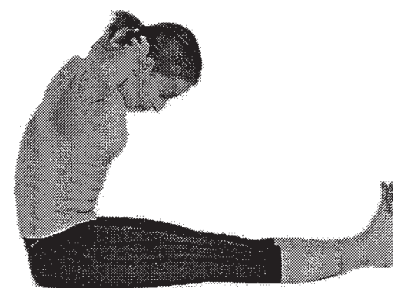
(4) **vdych** kontrola centra, ruky za hlavu a (5) **s výdychom** rolovanie do sedu (6) – rovný chrbát, ramená do šírky, plecia preč od uší, natiahnutý krk, hlava do výšky;



(3) výdych

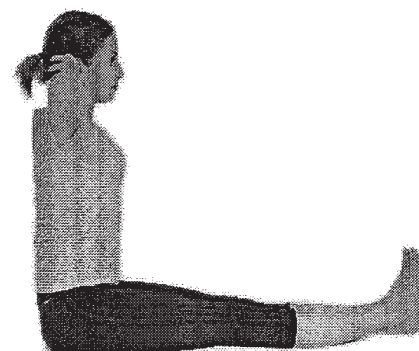


(4) vdych

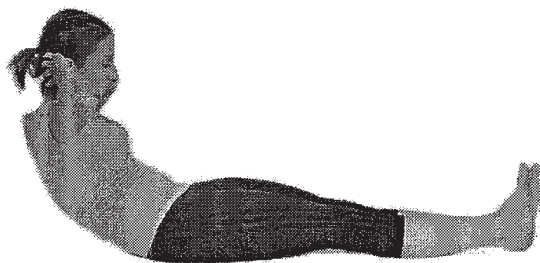


(5) výdych

(6) **vdych** v sede – kontrola centra, spevniť sedacie svaly, zatlačiť pupok ku chrbtici, preklopiť panvu a **s výdychom** pomaly rolovať (7) naspäť do ľahu; keď sa drieková chrbtica priblíži k podložke zastaviť pohyb – **vdych**, kontrola centra a vystrieť paže vodorovne, **s výdychom** (8) dokončiť rolovanie v ľahu (1).

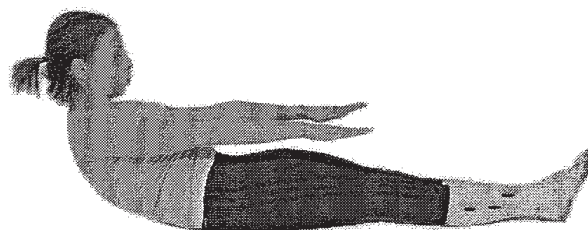


(6) vdych



(7) ↓

výdych



(8) ↓

Variácia 2 – ťažšia verzia

Počas celého rolovania vystreté dolné končatiny a ruky za hlavou .

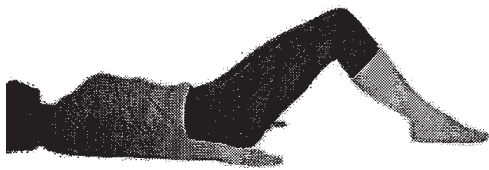
Variácia 1 – ľahšia verzia

Drieková chrbtica je najviac zaťažovaná pri rolovaní nadol (7) (8), v ľahu (1) a pri rolovaní z ľahu nahor (2), v týchto polohách pomôžeme chrbtici pokrčením dolných končatín.

(7) **výdych** zastaviť pohyb – (8a) **vdych** pokrčiť nohy, vystrieť paže vodorovne a s výdychom dokončiť rolovanie do ľahu;

(1a) **vdych** kontrola brušných svalov „naberačka“, pupok zatlačený ku chrbtici, drieková chrbtica v neutrálnej polohe;

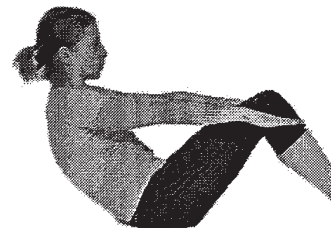
(2a) **výdych** predklon hlavy a rolovanie do predklonu, keď sa hlava dostane na úroveň pupku, zastaviť pohyb, **vdych** – vystrieť nohy a **s výdychom** dokončiť rolovanie do predklonu (3).



(8a)



(1a)



(2a)

Dôležité

- Počas celého cvičenia plynulé pravidelné dýchanie, nezadržiavať dych.
- Plecia od uší k drieku, hrudník je otvorený, brušné svaly spevnené, pupok ku chrbtici.

Roll Over Intermediate

Ciel': natiiahnutie chrbtice, svalov zadnej časti dolných končatín, posilnenie centra.

Upozornenie

- *Buďte opatrní ak máte problémy s krčnou chrbticou.*
- *Predtým ako sa rozhodnete cvičiť tento cvik, prečítajte si podrobne pokyny k cvičeniu.*
- *Cvičenie nie je vhodné pri problémoch s medzistavcovými platničkami.*

Uvedené sú 3 variácie s rôznym stupňom obtiažnosti – technika vykonávania cvičenia je mierne odlišná, spôsob dýchania rovnaký.

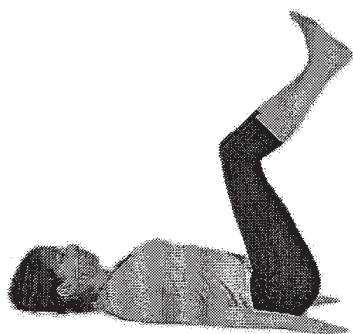
Variácia 1

Východisková poloha ľah vzadu (na chrbáte), hlava v predĺžení chrbtice, nohy spojené, zdvihnuté a mierne pokrčené v kolenách, paže položené na podložku vedľa trupu, plecia „zašpendlíkované“ na podložku;

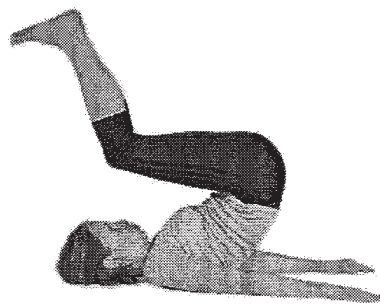
vdych vo východiskovej polohe a pomaly posuň pokrčené nohy nad trup;

s výdychom preklopenie panvy vzad a rolovanie chrbtice od kostrče (dvíhanie panvy) stavec po stavci po lopatky, krk je natiiahnutý, hlava na podložke, celé paže (nie iba ruky resp. prsty!!) zatlačené na podložke.

V polohe s nohami nad hlavou vdych a s výdychom kontrolované rolovanie chrbtice stavec po stavci naspäť na podložku.



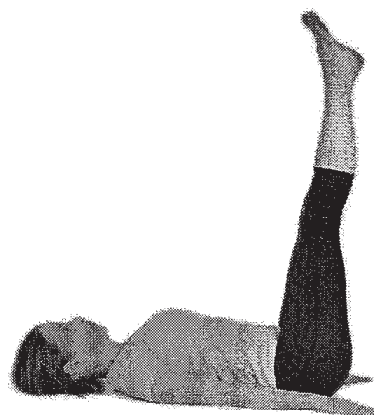
vdych



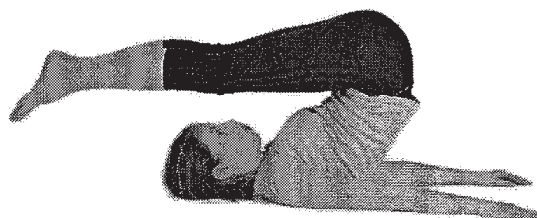
výdych

Variácia 2

Podobná ako predchádzajúca, rozdiel - nohy vystreté.
vdych ľah vzadu (na chrbáte), hlava v predĺžení chrbtice, nohy spojené, vystreté a dopnuté v kolenách, paže na podložku vedľa trupu, plecia „zašpendlíkované“ na podložku; kontrola centra, spevnenie sedacích svalov a mierne preklopenie panvy vzad;
s **výdychom** rolovanie chrbtice od kostrče stavec po stavci po lopatky, dolné končatiny počas celého rolovania čo najbližšie k trupu – v konečnej polohe vodorovné, hlava na podložku, celé paže v kontakte s podložkou; vdych, spevnenie centra a s výdychom kontrolované rolovanie chrbtice naspäť na podložku.



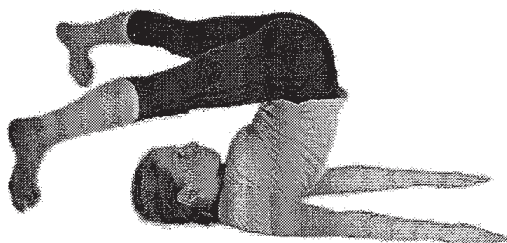
vdych



výdych

Variácia 3

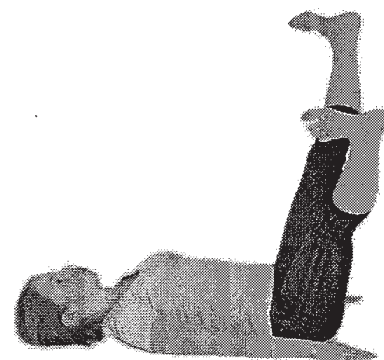
Z východiskovej polohy s **výdychom** rolovanie nad hlavu s vystretými spojenými dolnými končatinami – rovnako ako u variácie 2;
nohy nad hlavou **vdych** roznoženie; s **výdychom** zrolovanie chrbtice na podložku, dolné končatiny nohy stále v roznožke, až pri nasledujúcom vdychu spojiť nohy a opakovať rovnaké cvičenie.



vdych



výdych



Dôležité

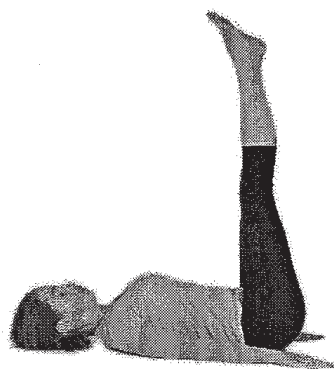
- Cvičenie vykonávať rovnomerným pohybom, nezrýchľovať, nespomaľovať.
- Pri rolovaní panvy pracujú brušné svaly – kontrolovaný pohyb obidvoma smermi, nie švih a nie „padnutie“ na podložku.

Jacknife Intermediate

Ciel': posilnenie brušných svalov, predĺženie chrbtice – kontrolovaný pohyb proti smeru gravitačnej sily.

Technika a dýchanie

- (1) **vdych** vo východiskovej polohe - ľah vzadu, paže vedľa tela na podložke v tvare „V“, pritlačené k podložke dlanami nadol a vytiahnuté do dĺžky z ramenných kĺbov, nohy dvihnuté v pravom uhle, vystreté, predĺžené, hrudník otvorený, brušné svaly spevnené.
(2) **výdych** preklopenie panvy vzad, a nohy natiahnuté do dĺžky posunúť do šikmej polohy nad telo (cca do 45°);



(1) vdych



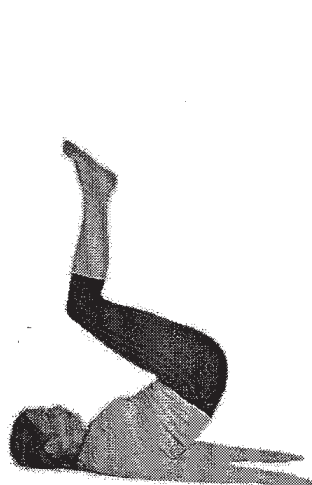
(2) výdych

(3) **vdych** pokrčiť dolné končatiny - kontrola centra, pupok dovnútra, stlačenie zvieráčov a svalov panvového dna, nadvihnúť panvu;

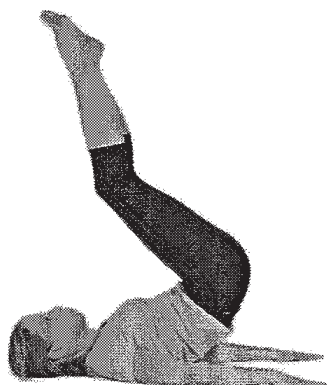
(4) **s výdychom** nohy vytiahnuť do výšky - do zvislej polohy a vyrolovať chrbticu po lopatky až do polohy (5), ťažisko zostane medzi lopatkami, **nezat'azovat' krčnú chrbticu**;

V polohe (5) **vdych** kontrola a spevnenie centra;

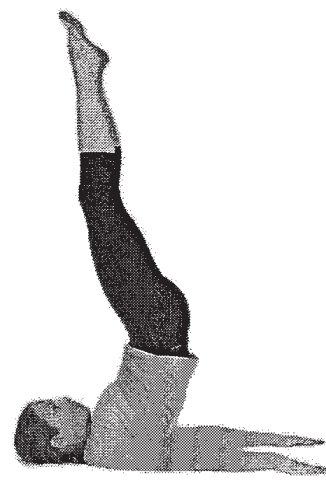
s výdychom kontrolované roľovanie naspäť na podložku – od lopatiek po driekovú chrbticu, pomaly, ukladanie chrbtice stavec po stavci až do východiskovej polohy (1).



(3) vdych



(4) výdych



(5)

Dôležité

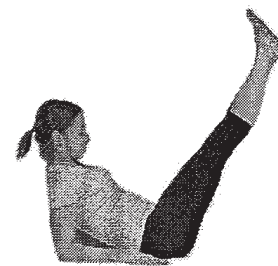
- Plecia pritlačené k podložke, ramená naširoko, paže vyťahnuté na podložke do dĺžky.
- Dolné končatiny spojené - vnútorné stehná pevne pritlačené k sebe.
- Pri rolovaní pracuje celé centrum - brušné, sedacie svaly a svaly panvového dna.

Pendulum Intermediate

Cieľ: posilnenie svalov dolných končatín, svalov centra, stabilizácia panvy.

Východisková poloha - na predlaktiach :

sed, paže pokrčené opreté o predlaktia, chrbát rovný, hlava v predĺžení chrbtice „jablko pod bradou“, dolné končatiny vystreté, spojené (3 magnety), vyťahnuté z bedrových kĺbov.



Technika a dýchanie

Kyvadlové pohyby dolnými končatinami.

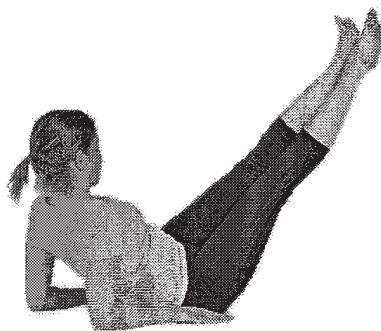
Variácia 1

vdych dolné končatiny v strede proti hrudníku, kontrola centra – panvového korzetu a ramenného korzetu;

s výdychom obidve spojené dolné končatiny vpravo (resp. vľavo – striedanie strán), panva a trup zostanú stabilné;



vdych



výdych



výdych

Variácia 2

Dynamickejšia - **vdych** nohy vpravo, **výdych** nohy vľavo – aj opačne.

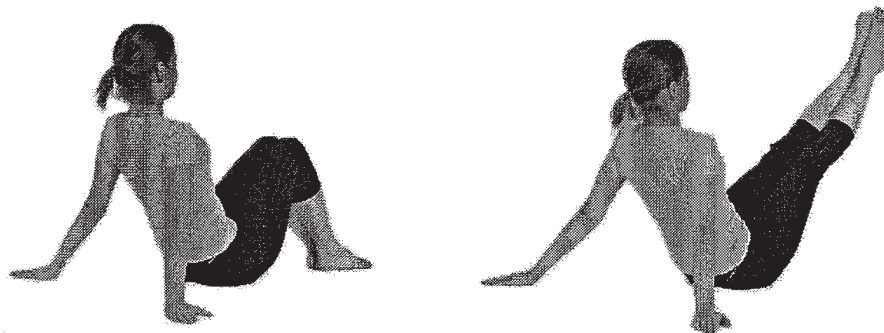
Variácia 3

vdych dolné končatiny v strede proti hrudníku, **výdych** – roznožka.

Východisková poloha - paže vystreté

sed, paže vystreté opreté dlaňami o podložku naširoko, chrbát rovný, hlava v predĺžení chrbtice „jablko pod bradou“ nohy vystreté, vyťahnuté z bedrových kĺbov - z polohy (1) vystrieť nohy (2), spevniť svaly panvového a ramenného korzetu.

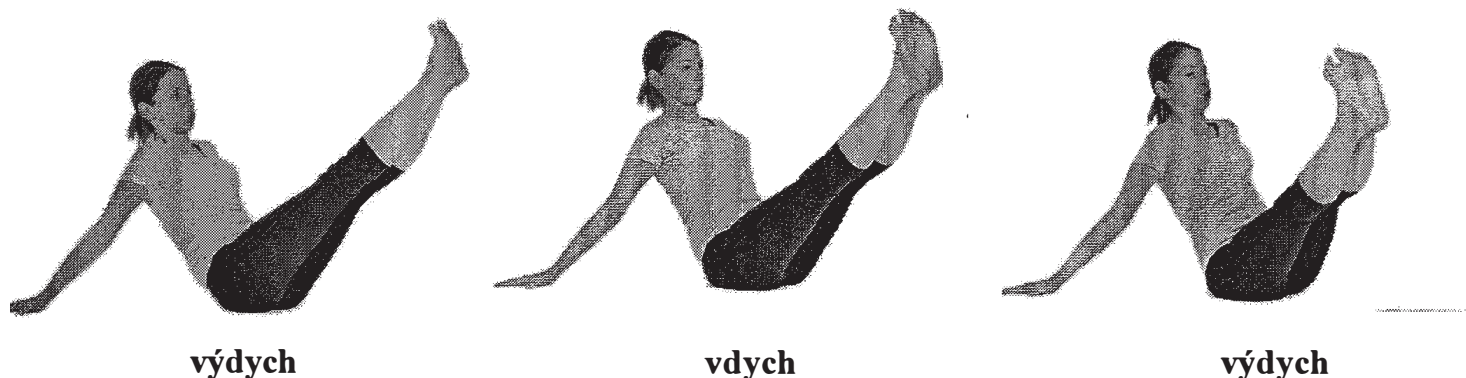




Technika a dýchanie

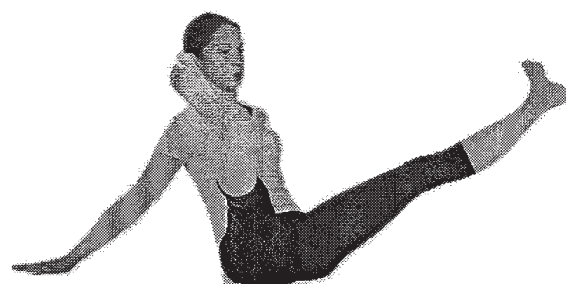
Kyvadlové pohyby dolnými končatinami – rovnaké variácie ako na predlaktiach :

Variácia 1 : nohy v strede vdych, kyvadlo vpravo s výdychom (aj vľavo);



Variácia 2 : kyvadlo sprava vľavo (aj opačne) na jednej strane vdych na druhej výdych;

Variácia 3 : nohy v strede vdych, s výdychom roznožiť.



Dôležité

- Panva stabilná, obidve polovice sedacích svalov stále rovnako v kontakte s podložkou.
- Plecia preč od uší „hlava nie je stratená medzi ramenami“, paže vystreté.

Variácia 4 - Pendulum + Can-Can

Malá choreografia – spojenie 2 cvikov Can-Can Beginner zo zászónika pre začiatočníkov str... a Pendulum s vystretými pažami.

Východisková poloha sed, nohy pokrčené, paže vystreté opreté naširoko vedľa tela za panvou.

Can-Can – **vdych, výdych, vdych** – kolená vľavo, vpravo, vľavo, chodidlá zostanú v strede; **výdych** vykpnúť = vystrieť nohy vľavo; 4 x kyvadlo: vystreté nohy vpravo, vľavo, vpravo, vľavo - striedať **vdych, výdych, vdych, výdych**;

vdych súčasne : pokrčiť nohy v kolenách a pretočiť kolená vpravo... opakovať.

Hip Twist Intermediate

Cieľ: posilnenie svalov dolných končatín, svalov centra, stabilizácia panvy.

Technika a dýchanie

(1) **východisková poloha** - sed, paže vystreté, opreté dlaňami za telom, chrbát rovný, „hlava nie stratená medzi ramenami“, hrudník otvorený, dolné končatiny vystreté, pritlačené k sebe (3 magnety) a dvihnuté čo najvyššie.

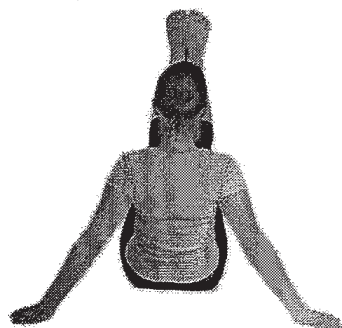
Variácia 1

Dolné končatiny vykonávajú polkruhy k podložke striedavo na obidve strany.

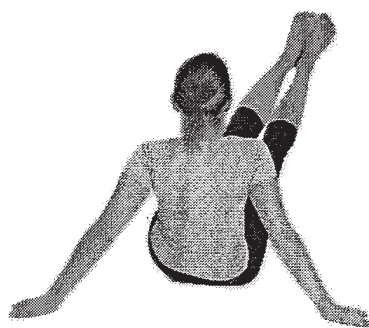
(2) **vdych** z východiskovej polohy spojené nohy posunúť vpravo;

s **výdychom** polkruh nadol a v smere hodinových ručičiek naspäť do polohy (1).

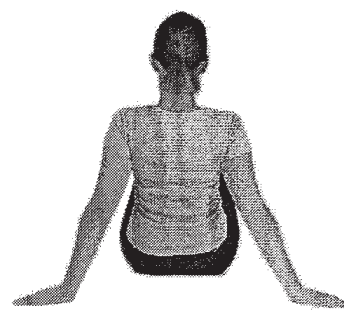
To isté na druhú stranu : vdych - dolné končatiny vľavo, s výdychom polkruh naspäť.



(1)



(2)



(3)

Variácia 2

(3) **vdych** obidve nohy zvisle nadol, spevniť brušné svaly, svaly panvového dna;

s **výdychom** nohy naspäť do východiskovej polohy (1).

Dôležité

- Počas celého cvičenia kontrola panvového a ramenného korzetu, chrbát rovný - v prípade, že sa chrbát ohne, kolena mierne pokrčte.
- Nohy vytiahnuté od bedrových kĺbov, vnútorné stehná pevne pritlačené k sebe.
- Ruky stále v kontakte s podložkou, ramenný korzet pevný, panva stabilná. Dýčajte !!

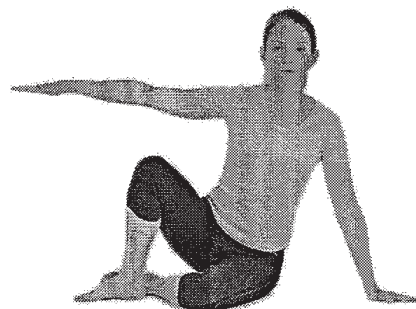
Mermaid Intermediate

Cieľ : natiahnutie laterálnych svalových skupín, posilnenie centra.

Východisková poloha

sed na boku, nohy pokrčené, jedna na podložke, druhé koleno do výšky a chodidlo vpredu na podložke, obidve paže vystreté, jedna dlaňou opretá o podložku, druhá paža vodorovne.

vdych →



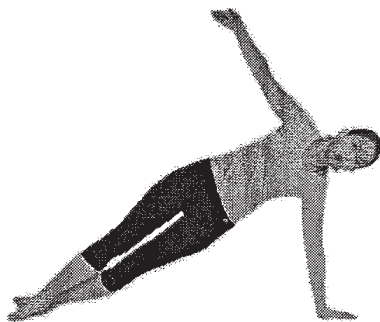
Technika a dýchanie

výdych vo východiskovej polohe;

s **výdychom** do vzporu ležmo bokom, celé telo zostane ohnuté v čelnej rovine, sedacie a brušné svaly spevnené (brúcho nie vystrčené vpred, zadok nepadá a nie vystrčený vzad), panva čo najvyššie, obidve nohy aj paže vystreté – horná paža tvorí oblúk s celým telom.



výdych



výdrž – dýchať!

Dôležité

- Hlava je v predĺžení chrbtice, paža čo najbližšie pri uchu (ear check), ramená do šírky „úsmev na tričku“, plecia preč od uší.

Variácia - podpor bokom s výdržou

výdych sed na boku, jedna paža pokrčená opretá o predlaktie, ruka druhej jemne opretá o prsty, spevniť brušné svaly a svaly panvového dna;

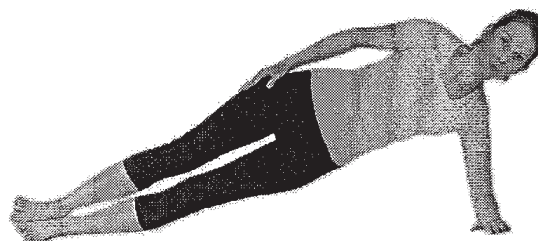
výdych



s **výdychom** vystrieť nohy a vysunúť panvu do podporu bokom, prsty na podložke pomáhajú udržať rovnováhu; výdrž v polohe na 6-12 vdychov a výdychov – kontrola centra; náročnejšia verzia – bez podopretia prstami, vystretá paža je na boku – výdrž a dýchanie.



výdych



výdrž – dýchať!

Side Leg Open Intermediate

Cieľ : natiehnutie laterálnych svalových skupín, prsných svalov.

Východisková poloha

Ľah vzadu, dolné končatiny vystreté vo zvislej polohe, spojené (3 magnety), paže na podložke kolmo k telu dľaňami dolu, lopatky v kontakte s podložkou; hlava v predĺžení chrbtice, pohľad zameraný na chodidlá; panva vodorovná – obidve polovice sedacích svalov v kontakte s podložkou, brucho - „naberačka“ (pupok ku chrbtici, chrbtica k podložke).



(1)

Variácia 1 - Side Leg Open Single

(1) **vdych** vo východiskovej polohe;

(2) **s výdychom** unožiť jednu nohu (otvoriť) a spustiť na podložku, druhá strana panvy sa nadvihne nad podložku, obidve nohy sú vytiahnuté do dĺžky; paže vystreté, podľa možnosti obidve lopatky zostanú v kontakte s podložkou resp. čo najbližšie k podložke.

V polohe (2) **vdych** a **s výdychom** naspäť do (1) – pupok ku chrbtici, chrbtica k podložke, obidve polovice sedacích svalov na podložke, panva vodorovná.



(2)

Variácia 2 - Side Leg Open Double = Book

Začiatok je rovnaký ako pri Side Leg Open Single.

(1) **vdych** vo východiskovej polohe;

(2) **s výdychom** unožiť jednu nohu (otvoriť) a spustiť na podložku, v polohe (2) **vdych** a (3) **s výdychom** druhú nohu spustiť nadol k nohe na podložke – obidve nohy „v zákryte“: bedrový kĺb nad bedrovým kĺbom, stehno nad stehnom, koleno nad kolonom, chodidlo nad chodidlom, panva vo zvislej polohe;

hlava sa otáča opačným smerom ako nohy.



(3)

V polohe (3) **vdych** a **s výdychom** sa jedna noha vráti do zvislej polohy, **vdych** a **s výdychom** druhá noha do zvislej polohy (1) - nohy sa pohybujú ako strany knihy pri jej listovaní; to isté na druhú stranu.

Dôležité

- Cvičenie je možné vykonávať aj s pokrčenými nohami – v prípade, že drieková chrbtica nie je v kontakte s podložkou, alebo pri skrátených svaloch dolných končatín.

Bicycle Intermediate

Cieľ : mobilizácia, uvoľnenie bedrových kĺbov, spevnenie vnútorných svalových skupín centra.

Technika a dýchanie

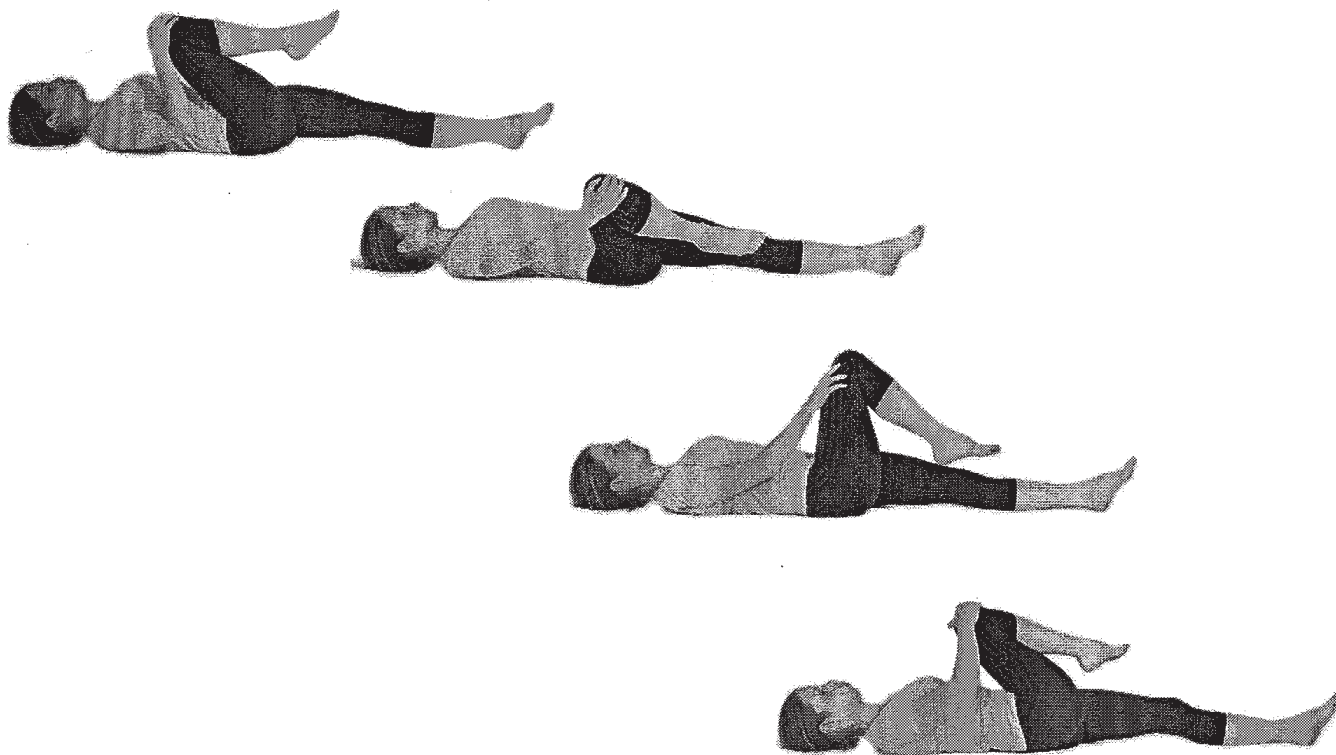
Krúženie nohou resp. bicyklovanie obidvoma nohami, pohyb vychádza z bedrových kĺbov a pracuje celá končatina. Zámerom cvičení v ľahu vzadu Bicycle Up je mobilizácia, uvoľnenie bedrových kĺbov - dýchanie je hlboké a pravidelné, nie je však stanovený presný pohyb s vdychom a výdychom tak, ako sme zvyknutí pri cvičení podľa pilatesovej metódy. Dôležité je nezadržiavať dýchanie a cvičiť len pri uvoľňujúcom pociťe – nie proti bolesti.

Variácia 1 – mobilizácia bedrového kĺbu

Východisková poloha : ľah vzadu, celé telo vyťahnuté do dĺžky, chrbtica v neutrálnej polohe (hlava v predĺžení, drieková časť – pupok ku chrbtici, chrbtica k podložke), panvový a ramenný korzet pod kontrolou.

Jedna noha pokrčená, ruka na kolene a vykonávanie plynulých kruhov dovnútra, panva sa pri krúžení kolíše – opakovanie 16-20 krát a potom s druhou nohou. ! opatrne pri vonkajšej rotácii.

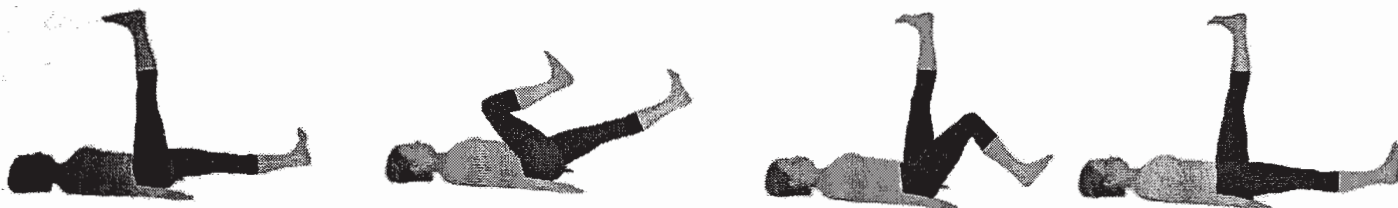
Odporúčenie : začať malými kruhmi a postupne ich zväčšovať.



Variácia 2 - Bicycle Up

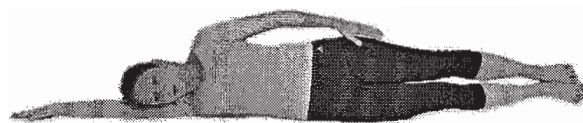
Východisková poloha : ľah vzadu, chrbtica v neutrálnej polohe na podložke, hlava v predĺžení, paže vystreté na podložke vedľa tela, nohy vystreté, vyťahnuté z bedrových kĺbov, jedna vodorovne nad podložkou, druhá zvisle nahor.

Bicyklovanie ako na velocipede („High wheeler“ – bicykel s veľkým predným kolesom) – nohy vykonávajú veľké kruhy v plnom rozsahu - až do vystretia. Panva zostáva stabilná, chrbtica v neutrálnej polohe (pupok ku chrbtici, chrbtica k podložke).



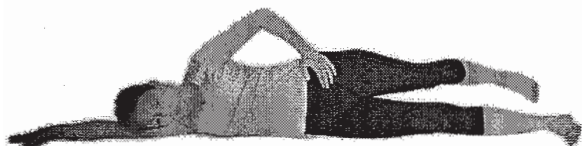
Variácia 3 - Bicycle Side

Východisková poloha : ľah na boku, celé telo vystreté, vytiahnuté do dĺžky-z pásu dolná a horná časť tela protiťah, medzi bokom a podložkou medzera, spevnené centrum.

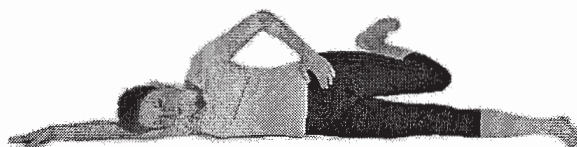


Vrchná noha vykonáva bicyklovanie vpred resp.vzad. Celé telo zostáva stabilné, nekolíše sa, pohyb vykonáva iba noha, ktorá bicykuje.

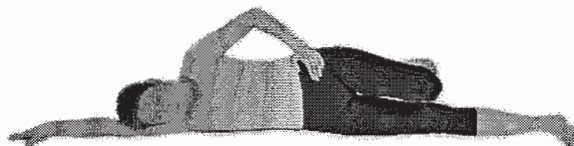
výdych zanoženie vystretej nohy do max polohy (1) bez pohybu panvy, v max polohe pokrčiť (2); **vdych** pokrčená noha vpred (3) znova do krajnej polohy pri stabilnej panve, nohu vystrieť vpred (4) a vystretá znova zanožuje.



(1)



(2)



(3)



(4)

Odporúčenie

Bicyklovanie je možné vykonávať aj opačným smerom, dýchanie rôznymi spôsobmi.

4.0 KINEZIOLÓGIA

ROVINY A ZÁKLADNÉ POHYBY

čelná /frontálna, laterálna/

- pohyby : pritiahnutie – addukcia /k telu/
odtiahnutie – abdukcia /od tela/
úklon chrbtice

stredná /sagitálna, mediálna/ - predozadná

- pohyby : predklon chrbtice – flexia /skrčenie, pritiahnutie/
záklon chrbtice - extenzia /vystretie, odtiahnutie/

priečna /transversálna/

- pohyby : vnútorná rotácia /smerom dnu/
vonkajšia rotácia /smerom von/

ZÁKLADNÉ ZAKRIVENIA CHRBTICE

v predozadnej rovine :

lordóza - prehnutie vpred - krčná drieková lordóza

kyfóza - prehnutie vzad - hrudná kyfóza

v čelnej /frontálnej/ rovine

skolióza - prehnutie vpravo, vľavo

SVALY

Rozdelenie :

synergisti - svaly, ktoré spolupracujú jedným smerom :

hlavný – najdôležitejší zo synergistov pre určitý pohyb

pomocné – ostatné, spolupôsobiacie so svalom hlavným

fixačné – umožnia daný /hlavný/ pohyb, spevnia časť tela, z ktorej pohyb vychádza, nepodliehajú sa na pohybe priamo, ale udržiavajú časť tela v polohe, ktorá je pre daný pohyb najvhodnejšia

neutralizačné – rušia svojou činnosťou nežiaduce smery pohybu, ktorý vykonávajú hlavný a pomocné svaly

Podľa vzťahu ku kĺbom :

Jedno, dvoj, viackĺbové, čím viac viackĺbové, tým zraniteľnejšie.

Príklady :

jednokĺbový: deltový sval – cez ramenný kĺb /od kľúčnej kosti a lopatky k ramennej kosti/

dvojkĺbový: biceps - od ramenného k laktovému kĺbu, vplyva na pohyby v oboch kĺboch

viackĺbové: medzirebrové hĺbkové svaly, uložené pod trapézom

Svalový tonus – kľudové napätie svalu, má význam pre správne polohy kĺbov a častí tela

Atonus – 0 žiadne napätie

Normotonus – normálny tonus

Hypertonus – zvýšený tonus

hypertonická šija – stuhnutá -> nesprávne sedenie -> preťaženie svalu, sval sa časom skraca, premieňa na väzivo, väzivo je nepružné, neschopné práce

Hypotonus – znížený tonus, ochabnuté svaly napr. po odstránení sadry

najnižší tonus dosiahneme v polohe v ľahu na boku s pokrčenými nohami

Funkcia svalov – umožnenie pohybu. Pohyb je spôsobený kontrakciou svalov.

Kontrakcia

1. **izotonická** /rovnaký tonus/

mení sa dĺžka svalu, napätie vnútri svalu zostáva rovnaké

- koncentrická – skracovanie svalu /biceps – priťahovanie predlaktia/

- excentrická – predlžovanie svalu /biceps – odťahovanie predlaktia/

Excentrická kontrakcia je únavnejšia, náročná na sval /nedávať cvičiť začiatčovníkom/

2. **izometrická** /rovnaká dĺžka/

sval vykonáva statickú činnosť, nemení dĺžku, mení napätie

Dýchať !!! /najmä pre starších nebezpečné/

Agonista a antagonista

agonista – sval, ktorý pre určitý smer pôsobí ako iniciátor pohybu

antagonista – spôsobuje protichodný pohyb

Antagonistické dvojice svalov

Príklady : biceps – triceps

prsne svaly – medzilopatkové

paravertebrálne – brušné

hamstringy – kvadricepsy

adduktory – abduktory

napr.: pre flexiu /priťahovanie/ v lakťovom kĺbe je biceps agonista a triceps antagonista

pre prednoženie v bedrovom kĺbe sú iliopsoas a kvadricepsy agonistami, sedacie svaly a hamstringy antagonistami

pre zanoženie v bedrovom kĺbe sú agonistami sedacie svaly a hamstringy, antagonistami iliopsoas a kvadricepsy

SVALY FÁZICKÉ A POSTURÁLNE

Posturálne svaly /"pracovité"/

pri chôdzi 80% krokovej fázy tvorí stoj na jednej nohe. Posturálne svaly sú tie, ktoré udržujú stoj na jednej končatine. Posturálne svaly držia telo vo vzpriamenej polohe, pracujú teda prakticky celý deň. Majú sklon k tuhnutiu, skráteniu.

Fázické svaly /"flákači"/

Svalové skupiny, ktoré majú zreteľnú tendenciu zhoršovať svoju funkciu.

Zhoršenie sa prejaví : - hypotóniou -> znížením tonusu

- znížením svalovej sily

- spomalený je nástup aktivácie hypotonických svalov -> skorší nástup aktivácie skrátených svalov (posturálnych)

Fázické svaly majú sklon k ochabovaniu.

Svalová nerovnováha – disbalancia

Keď je jeden z dvojice antagonistických svalov silnejší ako druhý /obyčajne to býva posturálny sval/ hovoríme o svalovej nerovnováhe - disbalancii.

Horný skrížený syndróm

skrátene svaly : horná časť trapézu - vzpriamovače chrbta a hlavy, prsné svaly

ochabnuté svaly : predná časť krku, stredná časť trapézu - medzilopatkové

Dolný skrížený syndróm

skrátene svaly : iliopsoas, štvorhlavý driekový sval /quadratus lumborum/, adduktory

ochabnuté svaly : sedacie, brušné, abduktory

Vždy antagonistická dvojica - posturálna skupina svalov proti fázickej skupine

Postup pri správnom posilňovaní :

1. *skrátene sval* - uvoľniť, natiahnúť
- nepreťažovať prílišným opakovaním posilňovacích cvičení
- vytvoriť nevýhodnú polohu pre skrátene svaly, aby sa nezapájali
2. *ochabnutý sval posilňovať*
3. *ochabnutý – posilňovaný sval natiahnúť*

ANTAGONISTICKÉ DVOJICE

skrátene - posturálne

- horná časť trapézového svalu + krčné vzpriamovače trupu - sternocleidomastoideus /strečing - hlava vpred/
- prsné svaly /strečing - zapož, hrudník vpred, časť lopatky k sebe/
- bedrové vzpriamovače trupu /strečing - vzpaž, ohnutý trup vpred/
- bedrovo-driekové svaly - iliopsoas /strečing - panva vpred/
- dvojhlavý sval ramena - biceps brachii /strečing - predpaž, extenzia dlane/
- priťahovače /stehno/ - adduktory /strečing - roznožka v stoji, v sede, v ľahu/
- zadná strana stehna - hamstringy /strečing - prednož na podložku, trup k stehnu/
- lýtkové svaly /strečing - flexia chodidla + predklon, - zanož + pätu zatlač do podložky/

oslabené - fázické

- hlboké ohýbače /flexory šije/
- medzilopatkové, teda stredná a dolná trapézového svalu
- brušné svaly, najmä priame
- sedacie svaly, najmä veľké sedacie svaly - gluteus maximus
- trojhlavý sval ramena - triceps brachii
- odťahovače /stehno/ - abduktory - gluteus maximus, medius
- predná strana stehna - kvadricepsy
- predkolenie

Pozn.:

- zhora vpredu - striedajú sa skrátene a ochabnuté svaly
- vzadu to isté v opačnom poradí
- oproti skrátene sú vždy ochabnuté