



SCENARIUSZ LEKCJI:

PILATES – MODNE ZAJĘCIA WF

Opracowanie: Natalia Puciłowska

Dzieci i młodzież spędzają w szkole wiele godzin a większość lekcji odbywa się w pozycji siedzącej. Dodatkowo ciężkie torby, plecaki i kolejne godziny spędzone przed telewizorem lub komputerem nie pomagają zadbać o zdrowy kręgosłup uczniów. Kręgosłup jest najbardziej obciążony w pozycji siedzącej, podczas której jesteśmy pochyleni do przodu, a nasze plecy są zaokrąglone. Jest to najczęstsza pozycja przybierana przez uczniów podczas lekcji.

Zadaniem nauczycieli, opiekunów, rodziców jest nauka prawidłowej postawy oraz walka z brakiem aktywności fizycznej wśród ich podopiecznych. Sposobem na utrwalenie prawidłowej postawy, a także na zabezpieczenie naszego kręgosłupa przed efektami długotrwałej pracy siedzącej, są ćwiczenia ukierunkowane na wzmacnianie gorsetu mięśniowego otaczającego tułów zarówno z przodu jak i z tyłu. Wzmocnienie tych mięśni pozwoli na stworzenie „stelaża” mięśniowego utrzymującego prostą sylwetkę. Bardzo dobrym rozwiązaniem, pomocnym we wzmacnianiu mięśni stabilizujących kręgosłup i jednocześnie formą prewencji powstania wad postawy, jest system ćwiczeń PILATES.

➔ 1. CO TO JEST PILATES?

Pilates to ćwiczenia wykonywane w spokojnym tempie, wielokrotnie powtarzane wraz ze świadomym oddechem. Dzięki ćwiczeniom rozwijamy siłę i elastyczność mięśni, a także budujemy coraz większą świadomość naszego ciała bez forsownego wysiłku. Pilates kształtuje stabilność ciała, a także pozwala na rozwijanie równowagi. Ich autorem jest Joseph Pilates.

W celu zrozumienia tej metody powinniśmy poznać sześć zasad, stanowiących fundament ćwiczeń stworzonych właśnie przez Josepha Pilatesa:

1. KONTROLA – zasada mająca na celu uświadomienie ćwiczącym, że to my kierujemy naszym ciałem – ani ciało, ani ruch nie są poza naszą

kontrolą. Kontrola jest niezbędna przy wszystkich ćwiczeniach – dotyczy naszych mięśni, pozycji ułożenia ciała czy tempa ruchu. Dzięki świadomemu wykonywaniu ćwiczeń, jesteśmy w stanie uaktywnić mięśnie głębokie, które m.in. utrzymują prawidłową postawę. Wypracowujemy również koordynację ruchową i równowagę.

2. ODDECH – równomierny i pełny oddech jest niezwykle istotny dla naszego zdrowia, pomaga również zachować płynność ruchów i równowagę podczas ćwiczeń. Nauka prawidłowego oddechu jest trudna, dlatego na początek przyjmajmy się zasady: robimy wydech podczas najtrudniejszej części ćwiczenia; wdech wykonujemy nosem, a wydech ustami.

3. PŁYNNOŚĆ RUCHÓW – czyli wykonywanie swobodnych, dokładnych ruchów w równym tempie. W ten sposób uczymy się jak świadomie, w sposób skoordynowany i kontrolowany poruszać nasze ciało.
4. PRECYZJA – prawidłowe ustawienie ciała podczas ćwiczeń. Każdy ruch ma swój zaplanowany tor, początek i koniec.
5. KONCENTRACJA – to koncentrowanie się na technice, specyfice i detalach każdego ćwiczenia.
6. RÓWNOWAGA – stabilizacja ciała, ograniczenie ruchów jednej części ciała tak, żeby inna część mogła swobodnie pracować.

➔ 2. ZALETY SYSTEMU ĆWICZEŃ PILATES

Ćwiczenia typu Pilates mają wiele zalet. Są idealną aktywnością fizyczną dla wszystkich, niezależnie od zaawansowania; mogą być wykonywane przez osoby z nadmierną masą ciała. Uczą prawidłowej postawy, odciążają stawy, wzmacniają kręgosłup i mięśnie posturalne, czyli głębokie mięśnie szkieletowe. W pilatesie nie występują podskoki i gwałtowne niekontrolowane ruchy. Ćwiczenia są tak skonstruowane, że mogą pełnić funkcję rehabilitacyjną – mogą

je wykonywać osoby z kontuzjami. Poprzez tę formę aktywności fizycznej możemy nauczyć dzieci prawidłowego, pełnego oddechu, skoordynowania oddechu z napięciem mięśni, a także systematyczności, cierpliwości i koncentracji. Niezbędnym elementem każdego treningu jest rozciąganie, dzięki któremu wydłużamy i uelastyczniamy mięśnie. Wolne i spokojne tempo sprawia, że pilates stanowi świetną formę relaksu, wyciszenia i odstresowania.

➔ 3. PRZYGOTOWANIE DO ZAJĘĆ

Dużą zaletą ćwiczeń jest fakt, że mogą być wykonywane bez dodatkowego sprzętu specjalistycznego.

Podczas ćwiczeń można wykorzystać piłki czy gumowe taśmy, ale nie jest to niezbędne. Trenować można w pomieszczeniu, ale także na świeżym powietrzu, na trawie.

Przygotuj:

- ➔ wygodny strój, czyli taki, który nie będzie krępował ruchów. Można założyć skarpetki, jednak preferowane jest ćwiczenie na boso. To sprawi, że będziemy lepiej czuć podłogę, co przeloży się na efektywniejsze wykonywanie ćwiczeń;
- ➔ matę do ćwiczeń. Jeżeli maty nie są dostępne, wystarczy ręcznik.

➔ 4. ZANIM ROZPOCZNIESZ ĆWICZENIA ZWRÓĆ UWAGĘ NA:

KONTROLĘ ODDECHU

Ćwiczenia zawsze zaczynamy od wdechu nosem, a gdy przechodzimy do punktu kulminacyjnego da-

nego powtórzenia, wydychamy powietrze ustami. Brzuch cały czas jest wciągnięty/napięty.

PRAWIDŁOWĄ POSTAWĘ

Stopy ustawione na szerokość bioder. Ciężar ciała rozłożony na stopach w trzech głównych punktach: po dwóch stronach śródstopia (przy dużym i małym palcu) i pięcie. Nogi wyprostowane zwracając uwagę, by nie robić przeprostów w stawie kolanowym. Kość ogonowa podwinięta pod siebie. Pępek delikatnie przyciągnięty do kręgosłupa. Barki rozluźnione, ręce skierowane ku dołowi. Głowa tworzy przedłużenie kręgosłupa, plecy wyprostowane i łopatki ściągnięte. Wzrok skierowany przed siebie.

**➔ I. ROZGRZEWKA**

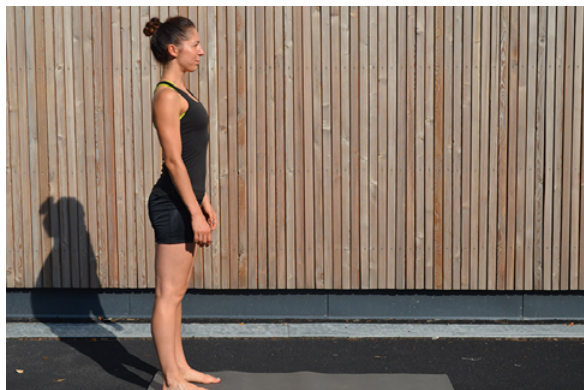
Rozgrzewka jest niezwykle istotnym elementem treningu, ponieważ pomaga uelastyczyć mięśnie, co chroni nas przed kontuzją w trakcie wykonywania właściwych ćwiczeń.

1. Unieś proste ręce przez bok do góry robiąc wdech i opuść robiąc wydech. Powtórz 4 razy.
2. Wykonaj krążenia ramion (ręce zostaw w dole). Unosząc ramiona zrób wdech; opuszczając ściągnij łopatki i zrób wydech. Powtórz 8 razy.
3. Unieś ręce przez przód do góry robiąc wspięcie na palce; opuszczając ręce zrób wydech i opuść pięty na podłogę. Powtórz 8 razy.
4. Unosząc ręce przez przód do góry, przenieś ciężar ciała na lewą nogę i unieś jednocześnie prawą zgiętą nogę do góry (kolano zatrzymaj na wysokości biodra). Opuszczając nogę zrób wydech. Ćwiczenie wykonaj na drugą stronę. Całość ćwiczenia powtórz 4 razy.
5. Stań na prawej nodze lewą unieś zgiętą w kolanie na wysokość bioder. Ręce wyprostuj do przodu na wysokość ramion. Odwodząc zgiętą nogę w bok, przenieś ręce w bok i zrób wdech. Robiąc



wydech ręce i noga wracają do pozycji wyjściowej. Powtórz czterokrotnie na jedną stronę, następnie czterokrotnie na drugą stronę.

6. Rolowanie. Zrób wdech. Z powolnym wydechem zacznij ruch od głowy, ściągając brodę do klatki piersiowej. Powoli kręg po kręgu schodź w dół do skłonu. Ręce zostaw luźno puszczone w dół.



Wróć wykonując wdech i rolując się powoli do góry prostując ostatnią głowę. Ćwiczenie powtórz 4 razy.



➔ II. ĆWICZENIA W POZYCJI STOJĄCEJ

RÓWNOWAGA NA JEDNEJ NODZE

POZYCJA WYJŚCIOWA:

Stań na macie lub podłodze, stopy ułożone na szerokość bioder. Ręce oparte o biodra, plecy wyprostowane, łopatki ściągnięte. Brzuch wciągnięty. Ciężar ciała rozłożony jest na trzech punktach stóp: pięta, a także po dwóch stronach śródstopia przy dużym i małym palcu.

1. Robiąc wdech przenieś ciężar ciała na lewą nogę i unieś zgiętą prawą nogę zatrzymując kolano na wysokości bioder.
2. Wydychając powietrze wyprostuj prawą nogę do przodu napinając mięśnie uda.
3. Nie opuszczając nogi, wyprost prawej nogi powtórz czterokrotnie i z wydechem opuść nogę. Nie zapominaj o oddechu podczas ćwiczenia.
4. Powtórz ćwiczenie na drugą stronę. Powtórz całość (na jedną i drugą stronę) 3–4 razy.

Ćwiczenie można utrudnić prostując nogę zarówno do przodu, tak jak zostało opisane wyżej, jak i do boku i do tyłu. Należy pamiętać, aby w momencie prostowania nogi do tyłu pochylić ramiona delikatnie do przodu w celu utrzymania lepszej równowagi.

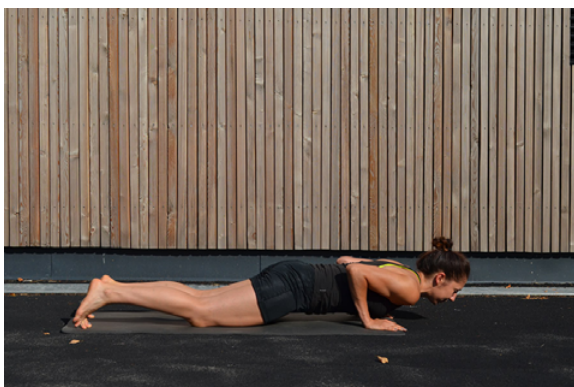


ROLOWANIE Z POMPką

POZYCJA WYJŚCIOWA:

Stań na brzegu maty/ręcznika. Stopy ustawione równolegle na szerokość bioder, brzuch wciągnięty, ręce swobodnie opuszczone w dół. Wzrok skierowany przed siebie.

1. Robiąc wydech opuść głowę i rolując kręgosłup, krąg po kręgu zejdź do skłonu. Postaraj się trzymać wyprostowane nogi.
2. Z wdechem powoli przejdź do podporu (ręce i nogi są wyprostowane, dłonie ułożone są pod barkami). Pamiętaj o spiętym brzuchu i pośladkach. Biodra postaraj się ułożyć w linii ciała. Ciało ustawione jest w linii prostej, a głowa stanowi przedłużenie tułowia.
3. Nie wstrzymując oddechu, zegnij nogi opierając kolana na macie, a następnie zegnij czterokrotnie ręce, łokcie kierując do tyłu (zrób pompkę na kolanach). W wersji trudniejszej można zrobić pompki na prostych nogach. Pamiętaj, aby w pompkach biodra zostały w linii tułowia.
4. Wdychając powietrze unieś biodra i przejdź rękoma do stóp, starając się utrzymać wyprostowane nogi.
5. Z wydechem krąg po kręgu rolujemy kręgosłup do pozycji wyjściowej. Powtórz całość 4 razy.



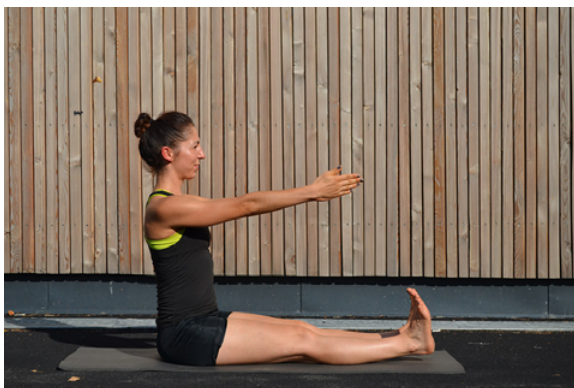
➔ III. ĆWICZENIA W POZYCJI SIEDZĄCEJ

WYDŁUŻANIE/ROZCIĄGANIE KRĘGOSŁUPA

POZYCJA WYJŚCIOWA:

Pozycja siedząca z wyprostowanymi nogami, ułożonymi na szerokość bioder i zadartymi palcami u stóp. Ręce wyprostowane do przodu, uniesione na wysokość barków. Plecy wyprostowane, ściągnięte łopatki, wzrok skierowany przed siebie.

1. Zrób głęboki wdech, a następnie z wolnym wydechem, wypychając okrągłe plecy do tyłu, postaraj się rękoma dotrzeć czubków palców u stóp. Ręce powinny być ułożone równolegle do podłogi na wysokości barków.
2. Z wydechem opuść głowę wydłużając szyję, wzrok skierowany na podłogę.
3. Wróć do pozycji początkowej, wyprostuj plecy, ściągnij łopatki. Ruch kończy wyprostowanie głowy. Powtórz 4–8 razy.



SKŁONY ZE SKRĘTEM TUŁOWIA W POZYCJI SIEDZĄCEJ

POZYCJA WYJŚCIOWA:

Pozycja siedząca, nogi wyprostowane, szeroko rozstawione (roz krok na tyle szeroki, na ile jesteśmy w stanie w danej pozycji utrzymać wyprostowane plecy). Palce zadarte (tzw. stopa w pozycji flex). Ręce wyciągnięte na boki na wysokość barków, dłonie stanowią przedłużenie rąk.

1. Zrób wdech prostując plecy, ściągając łopatki, wypychając delikatnie klatkę piersiową do przodu, zadzierając jeszcze mocniej palce u stóp.
2. Wydychając powietrze, napnij brzuch, wykonaj skręt ciała i zrób skłon sięgając wyprostowaną prawą ręką do zewnętrznej strony lewej łydki. Lewa ręka stanowi przedłużenie prawej ręki. W tej pozycji wraz z wydechem, wydłużając kręgosłup, postaraj się pogłębić skłon. Głowę pochyl w dół, a ręce trzymaj wyprostowane. Pamiętaj o prostych nogach podczas wykonywania ćwiczenia.
3. Zrób wdech i wróć do pozycji wyjściowej. Wraz z wydechem powtórz ćwiczenie na drugą stronę. Powtórz 3–4 razy na każdą stronę.



KOŁYSKA

POZYCJA WYJŚCIOWA:

Pozycja siedząca ze zgiętymi nogami, uniesionymi nad podłogą. Plecy są zaokrąglone, a ręce trzymają nogi pod kolanami. W tym ćwiczeniu wykorzystujemy mięśnie brzucha do utrzymania równowagi.

1. Przewróć się na okrągłe plecy, unieś biodra cały czas trzymając się pod kolanami. Przyciągaj kolana do klatki piersiowej.
2. Z wydechem wróć do punktu równowagi. Pamiętaj, aby ramiona były rozluźnione. Powtórz 4–8 razy.



Żeby urozmaicić ćwiczenie można wykonać kołyskę ze złączonymi stopami, a kolanami skierowanymi na zewnątrz. Nogi trzymamy za pięty, prowadząc ręce od wewnętrznej strony ud.



➔ IV. ĆWICZENIA W PODPORACH

WZNOSY KOŃCZYN W KLĘKU PODPARTYM

POZYCJA WYJŚCIOWA:

Klęk podparty, brzuch wciągnięty, głowa ułożona na przedłużeniu tułowia, wzrok skierowany na podłogę.

1. Wsuń prostą prawą rękę do przodu i lewą prostą nogę do tyłu; z wydechem unieś je do góry tak, aby noga, tułów i ręka tworzyły jedną linię (stopa zadarta i spięte pośladki).
2. Zrób głęboki wdech i z wydechem ściągnij łokieć do kolana spinając mięśnie brzucha.
3. Wdychając powietrze, wyprostuj rękę i nogę, i wróć do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie wykonaj na drugą stronę. Całość powtórz od 4 do 8 razy.



DESKA NA PRZEDRAMIONACH

POZYCJA WYJŚCIOWA:

Kłęk, biodra wysunięte do przodu, w linii tułowia. Ręce oparte na przedramionach. Brzuch wciągnięty.

1. Zrób wydech i opierając się na przedramionach, wyprostuj nogi do pozycji deski (podporu o prostych nogach). Wytrzymaj pozycję ok. pięciu sekund. Zrób wdech.
2. Wypuszczając powietrze zegnij nogi, ostrożnie opuszczając kolana na matę.
3. Przejdź do pozycji dziecka tzn. usiądź na piętach i wyciągnij ręce w przód.
4. Unieś biodra i przejdź do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 5–8 razy.



Ćwiczenie możemy utrudnić poprzez unoszenie nóg i rąk lub np. unoszenie ręki z jednoczesnym skrętem bioder. Takie urozmaicenie ćwiczenia wprowadzamy w momencie, gdy grupa potrafi trzymać stabilnie i bez większego wysiłku pozycję deski.



➔ V. ĆWICZENIA WYKONYWANE W LEŻENIU

ZWIJANIE CIAŁA DO LEŻENIA

POZYCJA WYJŚCIOWA:

Leżenie na plecach, nogi wyprostowane na szerokość bioder, ręce wyprostowane za głowę, staramy się, aby plecy przylegały do maty.

1. Wykonaj wdech, z wydechem unieś ręce, głowę, ramiona. Powoli zacznij odklejać kręgosłup od maty. Roluj się krąg po kręgu, wciągając brzuch.
2. Robiąc wdech, wyprostuj plecy i przejdź do pozycji siedzącej. Ręce zatrzymaj na wysokości barków.
3. Wydychając powietrze powoli, przez okrągłe plecy, wróć do pozycji wyjściowej, przyklejając do maty najpierw odcinek lędźwiowy kręgosłupa. Ćwiczenie powtórz od 4 do 8 razy.



ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE MIĘŚNIE BRZUCHA

POZYCJA WYJŚCIOWA:

Leżenie na plecach; plecy przylegają do maty; pępek wciągnięty. Nogi ugięte, ułożone na szerokość bioder, stopy płasko na podłodze. Spód dłoni skierowany do góry.

1. Leżąc zrób wdech.
2. Z wydechem unieś głowę – nie napinając szyi i napinając brzuch – oderwij łopatki od maty. Ręce unieś i zatrzymaj równoległe do podłogi. Dolną część pleców jeszcze mocniej przyciśnij

do maty. Zatrzymaj pozycję ok. 10 sekund, miarowo oddychając.

3. Wróć do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtórz 8–10 razy.



Istnieje wiele ćwiczeń, skupiających się na wzmacnianiu mięśni brzucha, które warto wykorzystać w czasie zajęć. Oto niektóre przykłady:





MOSTEK

POZYCJA WYJŚCIOWA:

Leżenie na plecach. Nogi zgięte w kolanach; ręce ułożone wzdłuż tułowia. Dolna część pleców dociśnięta do maty.

1. Z wydechem wciągnij mięśnie brzucha i napinając pośladki unieś biodra, rolując kręgosłup powoli, krąg po kręgu. Ciało tworzy jedną linię od kolan po ramiona. Zatrzymaj pozycję przez trzy sekundy, nie wstrzymując oddechu.
2. Z wydechem opuść powoli biodra, krąg po kręgu. Na macie ostatnia powinna zostać opuszczona kość ogonowa. Powtórz ćwiczenie 8–10 razy.

Ćwiczenie można utrudnić poprzez przyciąganie kolan, raz jednej nogi raz drugiej, do klatki piersiowej w momencie, kiedy biodra są uniesione. Dodatkowo po przyciągnięciu kolana można wyprostować nogę.



ZATACZANIE KÓŁ JEDNĄ NOGĄ

POZYCJA WYJŚCIOWA:

Leżenie na plecach. Nogi wyprostowane na szerokość bioder, ręce ułożone na boki.

1. Zegnij nogę przyciągając kolano do klatki piersiowej, a następnie wyprostuj do góry tak, żeby stopa znalazła się nad biodrem. Palce u stopy wyciągnij do góry zrób tzw. point. Przytwierdź całe plecy do maty, zwracając szczególną uwagę na dolną część kręgosłupa.
2. Nogę w górze przenieś w kierunku przeciwnego ramienia, rozpoczynając kolisty ruch (rysujemy stopą koła na suficie). Przyciągając nogę do siebie robimy wydech, w momencie kiedy nogę opuszczamy – wdech. Zrób cztery powtórzenia i zmień kierunek ruchu. Pamiętaj, że łopatki powinny przylegać przez całe ćwiczenie do maty. To samo powtórz na drugą stronę. Powtórz całość ćwiczenia 3 razy.



➔ VI. ĆWICZENIA NA BRZUCHU WZMACNIAJĄCE MIĘŚNIE PLECÓW

NOŻYCE W LEŻENIU NA BRZUCHU

POZYCJA WYJŚCIOWA:

Leżenie na brzuchu. Nogi ułożone na szerokość bioder. Proste ręce wyciągnięte do przodu na szerokość ramion. Wzrok skierowany na podłogę, czoło oparte o matę.

1. Napnij pośladki mocno przyciskając biodra do maty. Z wydechem unieś do góry jednocześnie ręce i nogi, nie zadzierając głowy.
2. Nie opuszczając rąk i nóg, równomiernie oddychając, wykonaj nożyce pionowe. Postaraj się tak ćwiczyć przez ok. 10 sekund.
3. Powoli opuść ręce i nogi na ziemię. Ćwiczenie powtórz 4–8 razy.



Ćwiczenia na wzmacnianie mięśni pleców w pozycji leżącej można wykonywać w różnych kombinacjach. W trakcie ćwiczeń należy kontrolować, aby biodra nie odrywały się od maty, pośladki były napięte, a głowa się nie zadzierała do góry. Przykłady ćwiczeń poniżej.



➔ VII. ROZCIĄGANIE

SKRĘTY TUŁOWIA W GŁĘBOKIM WYPADZIE

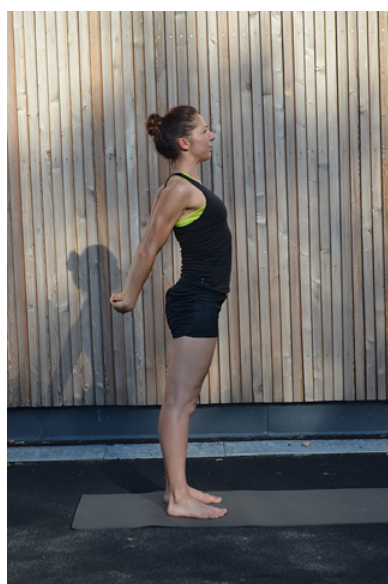
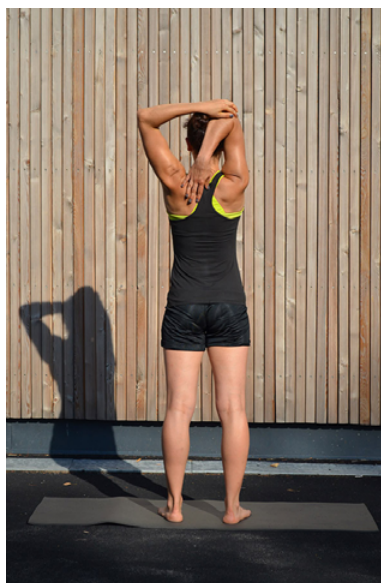
POZYCJA WYJŚCIOWA:

Wypad do przodu, kolano nie wychodzi poza linię palców u stopy. Noga z tyłu wyprostowana, biodra ciągną mocno w dół. Ręce ułożone od wewnętrznej strony stopy. Plecy proste, głowa stanowi przedłużenie tułowia.

1. Zrób wypad na prawą nogę. Wykonaj skręt tułowia unosząc lewą rękę. Popatrz za lewą ręką i zatrzymaj pozycję na 10 sekund.
2. Opuść lewą rękę i wraz ze skrętem tułowia unieś prawą – popatrz za ręką do góry. Stopa z tyłu, w momencie skrętu tułowia, oparta jest na wewnętrznej krawędzi. Pociągnij jeszcze mocniej biodra w dół. Wytrzymaj w pozycji 10 sekund, opuść rękę i wykonaj ćwiczenie na drugą stronę.



Poniżej przykłady ćwiczeń rozciągających, które powinny znaleźć się na koniec każdej sesji pilatesu. Każde przedstawione ćwiczenie wykonuj powoli, z zatrzymaniem na co najmniej 10 sekund – wtedy rozciąganie będzie skuteczniejsze.









BIBLIOGRAFIA

1. Clemenceau J.P., Delavier F., Gundill M., 2012: *Stretching. Ilustrowany przewodnik*. Wyd. Lek. PZWL, Warszawa.
2. Ellsworth A., 2011: *Pilates krok po kroku*. Wyd. AKA, Głuchołazy.
3. Selby A., Herdman A., 2009: *Pilates. Kształtowanie ładnej sylwetki ciała*. Wyd. Delta, Warszawa.

ŹRÓDŁA INTERNETOWE:

➔ <http://www.pilates.pl>