

Történet

Joseph Pilates 1880-ban Németországban, Düsseldorf közelében született. Már 100 évvel ezelőtt elkezdte a módszerének fejlesztését, melynél az a gondolat vezérelte, hogy beteg, törékeny testét megerősítse, mivel ő gyermek korában asztmában és légúti megbetegedésben szenvedett. Ezek után Pilates minden után érdeklődött, ami a testi tréninggel és a rehabilitációval kapcsolatos. A programját a „Kontroll művészetének”, később egyszerűen csak „Kontrollnak” nevezte.

Az a gondolat volt az egyik legkiemelkedőbb, ha nem a legeslegfontosabb szempont a gyakorlatainál, hogy a testet és annak mozgásait kontrollálja.

„Ideális esetben az izmaink engedelmeskednek akaratunknak, mert az ésszerűség azt kínálja nekünk, hogy ne az izomtevékenységünk reflexei által irányítódjon az akaratunk.”

1926-ban Pilates Amerikába vándorolt és ott nyitotta meg az első stúdióját. A táncosok és a színészek számára hamar kötelezővé tették a programját. Csak 70 évvel később vált Pilates programja fitness trenddé az USA-ban. További 7 év szükségeltetett ahhoz, hogy az ősi német program ismét visszatérjen Németországba. 2003-ra pedig ide ért hozzánk is, Magyarországra.

Filozófia

Joseph Pilatesnek komoly meggyőződése volt az, hogy az ember olyan öreg, amilyennek a gerincét érzi. Aki 30 évesen merev és megmozdíthatatlan, öregnek, míg, aki 60 évesen ruganyos és erős, fiatalnak hat.

Az ő programja ezért nyújtó és erősítő gyakorlatokból áll, amelyek elsősorban a test középpontjára koncentrálnak. Bár a karok és a lábak is mozognak, a mozgásfolyamat a központban kezdődik, és ezután gyűrűzik kifelé a végtagokba. Hasonlóan, mint a táncosoknál, a mozdulatok simulékonyak és kontrolláltak lesznek, erőteljesek, mégis elegánsak. A feladatok alfája és omegája a test középpontja lesz, ez a „Powerhouse”. Ma ezt így adjuk át: „felhúzzuk a cipzárt; laposít a hasfal; aktív az erőközpont”.

Pilates azon a véleményen volt, hogy azoknak a gyakorlatoknak, melyek egy ember edzettségét fokozzák, olyan természetesnek kellene lenniük, mint a mindennapi élet mozdulatai. Ő a testre, mint egészre tekintett és azt egységében edzette, nem pedig külön, az izmokra izoláltan korlátozva.

A Pilates-módszer célja

Minden Pilates-gyakorlat folyamatos, statikus tartás nélkül. Ez az elv például megkülönbözteti a jógától. A Pilates-módszer célja, hogy ezt a mozgásfolyamatot tökéletesítse, amely a dinamikát fokozza és az annál felhasznált izomerőt a leggazdaságosabbá tegye. Soha ne használjon fel 10 kg erőt egy olyan gyakorlathoz a tréningező, melyhez 5 kg is elegendő lenne, anélkül, hogy közben elveszítené a saját kontrollját. A minőség a mennyiség felett áll!

A Pilates-tréning döntő ismertetőjelei a mozgáskontroll és a koncentráció. A középpontban a mozgáskivitelezés precizitása, valamint a mozgásfolyamatosság és a tudatos légzés áll.

Pilates a testtudat nevelője és kifejlesztette a mélyen fekvő izomzat edzését. A Pilates - tréning javítja a tartást, nyújtja az izomzatot, a mozdulatok kifinomultabbakká és kecsesebbekké válnak. A testet és a szellemet is edzi.

A fekvő helyzetben végrehajtott Pilates - tréning elvei:

Koncentráció

Az eredményes tréning egyik fontos feltétele, hogy „jelen légy, itt és most”. Ennek minden sporttevékenységnél így kellene lennie, de a Pilates-gyakorlatoknál ez elengedhetetlen. Sok pozíció már a kiinduló helyzettől olyan igényes, hogy koncentráció nélkül nem is lehetne a testet megtartani. Pilates ezt biztosan teljes tudatossággal így tervezte, ő ugyanis diákjaitól teljes figyelmet követelt meg. Minél koncentráltabbak, annál hatékonyabbak a mozdulatok.

Kontroll

Módszerének egy fontos, ha nem a legfontosabb irányelve, hogy tudatosan uraljuk a mozdulatot, és ne váljunk kontrollálatlanná egy gyakorlat végrehajtása során.

Nem hiába nevezte Pilates a programját a „Kontroll művészetének”.

Centrum

Gyakran úgy tűnik, mintha a gyakorlatokat csupán a lábak és a karok izomerejével valósítanánk meg. Mindenesetre a centrum ereje nélkül (has, alsó háti rész, far, medence) - melyeket Pilates „Powerhouse”-nak (Erőközpont) nevezett – nem lenne lehetséges a mozdulatok ellenőrzése, precizitása, megtartása és helyes irányítása a belső energia által.

A Pilates-gyakorlatokra fordított teljes energia a Powerhouse-ból indul ki és egészen kiáramlik a végtagok felé.

Powerhouse=aktív has=erőközpont=testközéppont!

Aktiválása mindenképpen áll, független attól, mely izomcsoportokra fókuszál az adott gyakorlat. Minden gyakorlat kezdő- és végpontja ez az erőközpont.

Mozgásfolyamat

A mozgás látható könnyedsége mozdulataink tökéletességétől függ. Akkor lesz tökéletes, ha tudom, hogy mikor mennyi energiával, milyen tempóban, mely izmokkal és milyen irányba kell mozognom. Ez sok gyakorlást és tapasztalatot feltételez. A Pilates - módszer célja, hogy minden gyakorlattal elérje a tökéletes mozgásfolyamatot. A mozdulatnak olyan folyamatosnak és kecsesnek kell lennie, mint a vízben úszó hálnak, vagy egy keringőnek.

Pontosság

A mozdulatok pontos kivitelezéséről van szó és nem az ismétlések számáról. Ezért fontos minden egyes részletre figyelni és semmit sem kihagyni.

A koncentráció a precíz és tökéletes mozgásvégrehajtásra irányul.

Fegyelmezett a Pilates – tréning, pont ettől lesz hatékony.

Légzés

Az asztma Pilatesnek megnehezítette a légzést, bizonyára ezért koncentrált gyakorlatainak összeállításánál a helyes légvételtre. A tüdő belsejéből induló tökéletes be- és kilégzés által a test oxigénellátása javul. A teljes szervezetünk energiával és étellel telítődik meg. A légzés javítja a mozgás végrehajtásához szükséges koncentrációt, így annak hatását is. Ezen kívül a tudatos légzés segítségével levezethetjük a stresszt és megnyugtathatjuk a testünket.

Alapelvei: orron át belégzés, szájon át kilégzés. A gyakorlatok előkészítő és befejező fázisainál belégzés, a mozgás végrehajtásakor, amikor a legtöbb izom dolgozik egyszerre, kilégzés.

Semleges gerinc

Megtartva a gerinc természetes görbületeit, kizárva a két szélső helyzetet, amikor a medence már felemelkedik a talajtól, illetve magas ív keletkezik a hát alsó részénél, az alsó háti szakasz rásimul a szőnyegre és stabilan lent tart.

Lábpozíció

Lábtartás: nyújtott lábak esetén a lábfejek „V”-alakot formáznak, a lábfejek spiccben, nyújtózunk a lábfejeken keresztül, miközben azok kifelé fordítanak. A farizmok megfeszítenek. A lábak és a fenék izmainak együttes megfeszítéséből és befelé fordításával jön létre ez a pozíció.

„Szárnyak” /lapockák/

A lapockák aktívak, lefelé toljuk őket, és hátra húzzuk őket. Így megnyúlik a nyak, és erősödik a hát, a nyak és a váll feszülése megszűnik.

„Dobozok”

Válltól vállig, csípőtől csípőig tartunk egy négyzetet, mely szimmetriát és hosszú gerincet eredményez. Létezik egy doboz a fülek és vállak között, biztosítva a csuklyás felső részének inaktivitását, ami segíti nyújtani, s nem rövidül tovább.

The hundred – Százaz

Előkészítő és légző gyakorlat

Stabilizáló izmok: egyenes hasizom, haránt hasizom, csípőhorpasz

Működő izmok: deltaizom

Kiinduló helyzet: hanyattfekvés, térdek hajlítva, talpak a talajon

- 1.) „B (belégzés)” Előkészítés
- 2.) „K (kilégzés)” Erőközpont (Powerhouse) bekapcsolása
- 3.) „B” Előkészítés
- 4.) „K” Törzsemelés, karnyújtás előre.

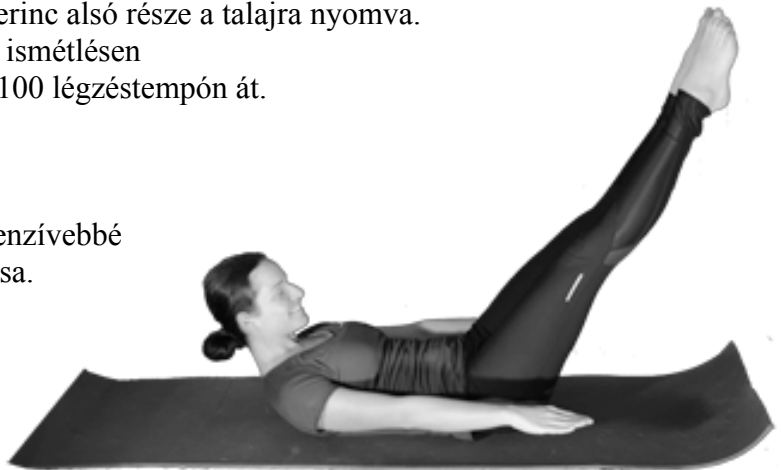
Térdek felhúzva, majd függőlegesen nyújtva és leengedés, amíg a derék a talajon (szőnyegen) marad (max. 45°). Gerinc alsó része a talajra nyomva.

- 5.) „B” 5 ismétlésen keresztül, „K” 5 ismétlésen keresztül. Karpumpálás összesen 100 légzésteppon át.



CÉL: A légzés lelassítása, ezáltal intenzívebbé tétele, a légzéskapacitás fokozása.

KÉP: Képzeljük el, hogy egy téglá fekszik a hasunkon, lenyomva azt és a hát alsó része szorosan a szőnyegen van.
A karral pumpálunk, mint a vízben.



FONTOS: A lábat ne engedjük nagyon mélyre, mert a hát nem emelkedhet el a szőnyegről.
A vállat engedjük le (tartsuk távol a fülünktől), a nyakunkat nyújtjuk meg. Tekintet a térd – lábfej irányába.

Tanítási lépcsőfokok:

- 1. törzsemelés
- 2.+váltott térd emelése a mellkashoz
- 3.+ páros térd zártan a mellkashoz húz
- 4.+páros láb nyújtása függőlegesbe
- 5.+páros láb engedése max. 45 fokig
- 6.+karok nyújtása tenyérrel lefelé a test mellé

7. VÉGPOZÍCIÓ

Tanítás – alternatíva: taníthatjuk a gyakorlatot hanyatt fekvésben a lábak felől is (így kevesebb törzshajlítást, hasprést végzünk).

Kisesszközös alternatívák:

- 1) soft ball a bokák között
- 2) soft ball a térdek között /hajlított térd
- 3) soft ball a kézben
- 4) soft ball a tenyér alatt a talajon
- 5) fit-ballon a két lábfej
- 6) fit-ball a lábszárak között
- 7) kis súly/súlylabda a kézben
- 8) hengeren fekszik a gerinc /az egyik láb hajlítva, talppal a talajon/
- 9) Gymstick
- 10) Pilates-gyűrű a bokák között
- 11) gumiszalag/gumikötél a talp alatt
- 12) lábkeresztezések/ soft ball szorítások a boka között
- 13) szalag a térdben hajlított lábak felett (90 fokban vannak a lábak, rövidebb erőkar)
- 14) soft ball a derék alatt (megemelt csípő)
- 15) törülköző a nyak alatt

The roll up – Felgördülés

Nyújtja és mobilizálja a gerincoszlopot

Stabilizáló izmok: farizmok, combközelítők

Működő izmok: egyenes hasizom, csípőhorpasz, törzsfeszítők

Kiinduló helyzet: hanyattfekvés, kar magastartásban, lábfej lefeszítve/ spicc

- 1.) „B” Előkészítés
- 2.) „K” Erőközpont aktiválása, combok összeszorítása
- 3.) „B” Karmelés függőlegesig, az áll közelítése a mellkashoz
- 4.) „K” Törzs felgördítése és a lábak fölé hajlítása
- 5.) „B” Törzs visszagördítése függőleges helyzetig
- 6.) „K” A fenéken átcsúszva, csigolyáról csigolyára legördülve



CÉL: A légzés meghosszabbítása, mélyítése. A powerhouse erősítése, a kontrollált mozgás elsajátítása.

KÉP: A láb le van szorítva, és teljesen nyugodtan tartjuk. Puha, lágy talajra érkezés egy „C” íven keresztül csigolyáról csigolyára.

FONTOS: A mozgás legyen folyamatos, megtörés nélküli és a nyújtó fázisban a köldökünket húzzuk be a gerincoszlophoz. Erőközpontból hajoljunk előre, semmiképp ne a vállak felhúzásával.

Légzésvariáció: belégzés – mellső középtartásba emelés a talajról, kilégzés amíg a lábfejek fölé hajolunk, majd ott elől belégzés, és kilégzés végig a visszagördülés alatt.

Tanítási lépcsőfokok:

- 1. hajlított ülés, kezek a térdhajlatban: gördülés karnyújtásig (enyhén hajlított könyök): B – K – B – K (4 légzésziklus)
- 2.+ kezek a comb közepénél
- 3.+kezek a farizomnál
- 4.+ karok mellső középtartásban, talajra gördülés és felgördülés (**MÓDOSÍTOTT ROLL UP**); hajlított ülés
- 5/a. jobb láb kinyújt, legördülés; 5/b. lábtartáscsere
- 6. nyújtott ülés, le- és felgördülés
- 7. VÉGPOZÍCIÓ

Kiszközös alternatívák:

- 1) soft ball a kezekben
- 2) soft ball a bokák között
- 3) soft ball a térdék között
- 4) fit-ball a kezekben
- 5) gerinc hengeren fekszik, talpak a talajon
- 6) súlylabda a kézben
- 7) súlyzók a kézben
- 8) gumiszalag a kezekben mellső középtartásban

Fontos átgondolásra szánt kiegészítés!

A mai kor embere már sajnos vagy sem, egészen más életet él, mint akár maga Pilates. A „Kontroll” programja hamarosan 100 éves lesz!

Megváltozott az életminőségünk, az életstílusunk.

Pozitív és negatív irányban egyaránt. Gyakran halljuk gerincspecialistáktól, hogy „Az ülés az új dohányzás.” Ez azt jelenti, hogy gerincünk állapotáért –részben- a sok, és egyben nem megfelelő ülőpozícióban töltött sok-sok óra is felelős. Az íróasztalnál előre billentett fejjel, előre eső vállakkal és íves, hajlított gerinccel ülünk. Hiába teremtettünk egyenetlen talajon való járásra, állásra, az ülés jellemzi többségében az életünket. Ülés közben a fej előre billen, a vállak előre esnek, és a medence hátrafelé billen.

A gerincoszlopunk csigolyákból, és közöttük porckorongokból áll. Az előbb leírt tartás hosszú távon a porckorongok kiboltosulását, vagy akár kiszakadását eredményezheti, sérvezethet, hiszen a csigolyatestek elülső része folyamatosan közeledik egymáshoz, amivel a porckorongok belső magját hátrafelé tolják. A rostos gyűrű kollagén rostjai egy darabig ellenállnak, ám a megnyúlása vagy kiszakadása szinte elkerülhetetlen.

Az előre helyezett fej súlya, a gerinc előrehajlása megváltozott statikát eredményez, a szalagok túlnyúlnak, a porckorongok folyadékot veszítenek, lelapulnak.

A teljes előrehajlással igen erős nyíró erők lépnek fel az alsó háti szakaszon, ami porckorong degenerációkhoz vezethet.

Az ülés közben a legerősebb „járó” izmunk, a csípőhorpasz izmunk rövidül, s 30 fok feletti törzsemeléskor már nem csak a hasizmok dolgoznak, hanem a csípőhorpasz is.

Ezeket figyelembe véve javaslom azt, hogy ez a gyakorlat módosított formában kerüljön a Pilates – programba. A javasolt gyakorlatvariáns a tanítási lépcsőfokoknál a 4. pontnál ér véget. Ebben a pontban a törzsfeszítő mély hátizmoknak keményen kell dolgozniuk. Ne

hajoljunk utána már előre, mert az hasonló helyzetbe hajlítani a gerincet, mint az ülés maga. Bátran maradjunk a hajlított ülésnél, és a 90 fokos mozgásvégrehajtásnál. Helyes ülés ékpárnán, vagy fit-ballon javasolt, gyakori felállással.

A roll up helyett javasolt gyakorlat: **VÁLTOTT LÁB ENGEDÉSE** vagy **PÁROS LÁB ENGEDÉSE** (Double straight leg stretch).

Tanítása a „Százás” gyakorlat alapján (5. tanítási lépcsőfok).

Váltott láb engedése:

- 1) törzsemelés, tarkóra tartás
- 2) Törzsemelés váltott térdhúzással
- 3) törzsemelés páros térdhúzással
- 4) törzsemelés + térd nyújtása függőleges helyzetbe
- 5) ua. + nyújtott láb engedése 45 fokig (j – b), majd engedés kiinduló helyzetbe
- 6) végpozíció (törzs statikusan tart, lábak váltva engednek, K le, B fel)

Páros láb engedése:

- 1) törzsemelés, tarkóra tartás
- 2) Törzsemelés váltott térdhúzással
- 3) törzsemelés páros térdhúzással
- 4) törzsemelés + térd nyújtása függőleges helyzetbe
- 5) ua. + páros láb engedése 45 fokig max.
- 6) végpozíció (törzs statikusan tart, páros láb enged K, és vissza függőlegesbe B)

Kisesszközös alternatívák:

lsd. százás!

The leg circle – Körzés egy lábbal

Fokozza a csípő mozgékonyágát és erősíti a csípőízületet

Stabilizáló izmok: haránt hasizom, külső és belső ferde hasizmok

Működő izmok: csípőhorpasz, combközelítők, combtávolítók

Kiinduló helyzet: hanyattfekvés, nyújtott lábak

- 1.) Bal lábnyújtás a plafon felé és csípőből kicsavarás (lábkeresztés a test előtt)
- 2.) A kör akkor kezdődik, amikor a láb a testet keresztezi (befelé kezdődik a körzés)
- 3.) „B” a feladat kezdetekor
- 4.) „K” a körzés befejeztével
- 5.) Egy idő után cserélődik a kör (6x-6x)



CÉL: Körnagyoobbítás anélkül, hogy a csípő elemelkedne a talajtól. Farizmok, **alsó háti szakasz mindvégig a talajon!**

KÉP: Körfestés a plafonra. A lábfej egy ecset.

FONTOS: Az erőközpont lent tartja a csípőt a talajon. A tenyeret ne szorítsuk erősen a talajba. Tenyér élén a támasz. **Kód: BB – KK!**

Légzésvariáció: egy körzés belégzés, egy körzés kilégzés

Tanítási lépcsőfokok (többféle megoldás készíthető!):

- 1. hanyatt fekvés, hajlított lábak: jobb láb térdben hajlítva derékszögben felemel: körzés befelé (1/a); körzés kifelé (1/b)
- 2.+ nyújtott láb: körzés befelé (2/a); körzés kifelé (2/b)
- 3. VÉGPOZÍCIÓ

Kiszerkesztés alternatívák:

- 1) gumikötél
- 2) gumiszalag
- 3) Gymstick
- 4) hajlított láb talpa alatt soft ball
- 5) hajlított lábakkal, alsó háti szakasz alatt soft ball
- 6) henger a gerinc alatt
- 7) megemelt csípővel lábfejek fit-ballon (haladó)
- 8) hát a talajon, az egyik lábfej fit-ballon (kezdő)

Rolling like a ball – Gurulni, mint egy labda

Gyakorlat a központosításra, egy időben fenntartja a gerincoszlop egyensúlyát és mobilitását

Stabilizáló izmok: csípőhajlítók, a transversospinalis izomrendszer (forgató mély hátizmok)

Működő izmok: hasizmok, törzsfeszítők

Kiinduló helyzet: hajlított ülés („C”-ív)

- 1.) Lábfej elemelés a talajtól és bokafogas.
A könyök kifelé néz és az áll a mellhez közelít.
- 2.) „B” Gömbölyítés és legördülés maximum a lapocka közepéig (stopvonal)!
- 3.) „K” Felgördülés és egyensúlyozás



CÉL: A mozdulatot lelassítani,
lendület nélkül dolgozni.

KÉP: Egy buborékban vagyunk.

FONTOS: Felgördüléskor a lábujjak nem érinthetik a talajt, legördülni pedig csak a lapockáig szabad, itt meg kell fogni a mozgást, a fej, a vállak és a nyak a levegőben marad.



Légzésvariáció: fent belégzés, egy kilégzéssel le- és felgördülés (haladó)

Tanítási lépcsőfokok:

- 1. első 1-3. fázis lsd. roll up (4 levegő: B – K – B – K)
- 4. kezek a térd előtt, lapocka aljáig legördülés és vissza (még ülőhelyzet), zárt láb. **B – K!**
- 5. gurulás lapockaközépig a talajra és vissza, talp a talajra érint
- 6. + kiinduló helyzetben lábfejek a levegőben
- 7. VÉGPOZÍCIÓ

Átgondolásra szánva: hajlított gerinc kérdése. Ritkán használjuk! Nem szükséges kerülni természetesen, csupán óvatosan bánjunk vele. Eszközös megoldás maximum soft ballal.

Swan dive – Hattyú

Erősíti a hátizomzatot

Stabilizáló izmok: törzsfeszítők, farizmok, combhajlítók

Működő izmok: trapéz középső része, rombuszok

Kiinduló helyzet: hason fekvés, kar a törzs mellett, tenyér felfelé néz

- 1.) „B” Előkészítés
- 2.) „K” Erőközpont aktiválása, farizom feszítése, lábnyújtás hosszan lefelé, a fejjel pedig felfelé nyúlunk
- 3.) „B” Előkészítés
- 4.) „K” Törzsemelés, ezzel egy időben karemelés, a két könyök a lapockákat a gerinchez zárja és tenyér lefelé fordít
- 5.) „B” leengedés és tenyérfordítás felfelé
- 6.) „K” lábak emelése és „B”-re engedése (kis terpesz)



CÉL: A testet nyújtani mindkét irányba, a hátizmok erősítése, aktív erőközpont tartása mellett!

KÉP: A test megnyújtása a fejen és a lábon keresztül előre és hátra (nem fel! Hosszúak szeretnénk lenni és nem magasak!)

FONTOS: Az egész gyakorlat végrehajtása alatt a térdék zárva vannak (haladó!).
Hátproblémákkal nem szabad túledzeni!

Tanítási lépcsőfokok:

- 1. hason fekvés, karok a test mellett, tenyérrel felfelé. Váltott kar emelése.
- 2.+ páros kar emelése
- 3.+ törzsemelés
- 4.+ „hattyú kar”
- 5. lábemelés váltva
- 6. + mellézárás
- 7. páros láb emelése
- 8. VÉGPOZÍCIÓ (módosított gyakorlat = SWAN PREPARATION)

Átgondolásra szánva!

Amennyiben a „Roll up” nevű gyakorlatnál leírt feltevések igazak, az egész napos előrehajlás miatt a mély hátizmaink gyengék. A gyógytornászok a hátizmokat kétszer olyan erősnek szeretnék látni, mint a hasizmokat. A túlterhelést és a fokozatosság elvét úgy érvényesíthetjük ennél a gyakorlatnál, hogy a felső végtag és törzsmozdulatot végeztetjük csak egyszerre, és utána közvetlenül, ám külön, a lábak emelését.

Sőt!

A mély hátizmaink felelősek az „izomfűző” többi tagjával együtt a core stabilizációjáért. A hétköznapi életben ez azt jelenti, hogy valódi tevékenysége a törzsünk, súlypontunk előre esésének megakadályozása a gravitációs térben, amiben élünk. Előrehajlásból, felállásból használjuk ezeket az izmokat az életben, így „funkcionálisabb” döntött helyzetben aktiválni és erősíteni őket.

Javasolt alternatív /könnyebb/ gyakorlat: SWAN Preparation (azaz külön, felváltva dolgoztatjuk a felső és az alsó háti szakaszt)

+ egyéb kiinduló helyzetek:

- állásban döntött törzsszel
- ülő helyzetben (pl. fit-ball, steplépcső, szék, jógátégla, dyn-air, bosu) döntött törzsszel
- térdelőállásból döntött törzsszel
- térdelésből fit-ball labdának dőlve

Kiseszközös alternatíva:

- 1) soft ball a bokák közé szorítva
- 2) fit-ball mögé térdelve, törzset ráengedve (powerhouse!)
- 3) kezekben gumiszalag kifeszítve

Spine stretch – Gerincoszlop előre nyújtása

Erősíti és nyújtja a gerincoszlopot, nyújtja a combhajlítókat és kinyomja az elhasználódott levegőt a tüdőből

Stabilizáló izmok: haránt hasizom, törzsfeszítők

Működő izmok: egyenes hasizom

Kiinduló helyzet: nyújtott ülés, csípőszéles terpesz, pipáló lábfejek

- 1.) „B” Karmelés előre, lábfej visszafeszítés
- 2.) „K” Fej közelítése a mellhez, törzs gömbölyítés és előre hajlítás
- 3.) „B” Felgördülés egy fal ellenállásával
- 4.) „K” Karleengedés, váll leengedés.



CÉL: A nyújtás fokozása

KÉP: Egy vízzel töltött labda felett feküdni.

FONTOS: Előrenyújtáskor a has behúzása és a levegő kipréselése.

Légzésvariáció 1: belégzés a mozgás indítása előtt, kilégzésre előregördülés, lent belégzés, kilégzés visszagördüléskor



Légzésvariáció 2: előkészítő belégzés, majd hosszú kilégzés az előrehajlás és a felgördülés alatt

Tanítási lépcsőfokok:

- 1. hajlított ülés, karok mellső középtartásban: előrehajlás
- 2. +egyik láb diagonál előre nyújt, lábfej pipál (2/a), lábtartás csere (2/b)
- 3. VÉGPOZÍCIÓ

Átgondolásra szánt kiegészítés!

Ismét előrehajlás...

Ez a gyakorlat sem feltétlenül szükséges ma már, a térdhajlítót nyújtjuk biztonságosan, hanyatt fekve.

A gyakorlatot magát javaslom jóga téglán ülve, összecsavart törülközőre ülve maximum, és ritkán.

Javasolt gyakorlat a térdhajlító izmok nyújtására: **SCISSORS (olló)**.

Tanítása a „**Single leg strech**” alapján! (3. tanítási lépcsőfokig)

Tanítási lépcsőfokok:

- 1) törzsemelés
- 2) törzsemelés váltott térdhúzással
- 3) ua. + térd érintése kívül – belül
- 4) ua. + térd nyújt függőleges helyzetbe, kezek érintik a lábszárat
- 5) ua. + lábat óvatosan K-re 2x a mellkas felé húzzuk
- 6) végpozíció: j láb a mellkashoz felhúzz 2x, bal láb max. 45 fokig engedve, lábtartás csere B-re

Single leg stretch – Egy láb nyújtás

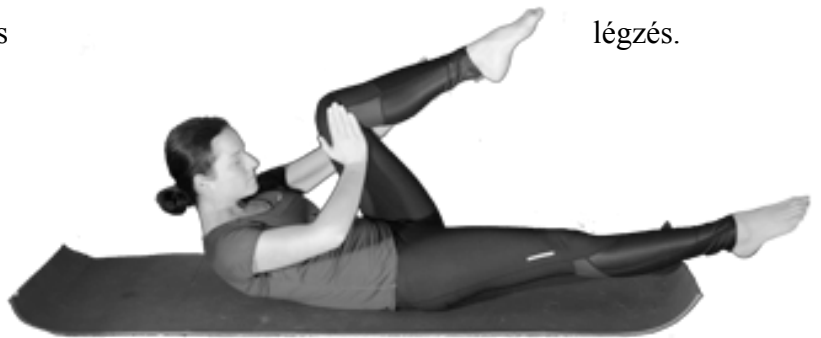
Edzi az erőközpontot és nyújtja a láb hátulsó részét

Stabilizáló izmok: haránt hasizom

Működő izmok: egyenes hasizom, ferde hasizmok, csípőhajlítók

Kiinduló helyzet: hanyatt fekvés hajlított lábakkal

- 1.) J lábhúzás a mellhez, B láb kinyújtás előre.
J kéz a bokát kívülről, B kéz a térdet belülről fogja
- 2.) „B” Fej emelése
- 3.) „K” Lábtartás csere
- 4.) „B” Lábtartás csere kb. Természetes 5-10 ismétlésszám (5-10 pár)



CÉL: Kinyújtott láb nyújtása 45 fok felé, a gerinc talajon tartása. Folyamatos mozgás.

KÉP: Feszés, stabil test a talajon, párhuzamosan mozgó lábak.

FONTOS: A szem az egész gyakorlat során a köldököt nézze, lábtartás cserénél pedig a derekat még feszesebben toljuk a talajra. A nyújtott lábat a feszes farizmok tartják. Hajlított lábnál marad a derékszögben hajlított láb, a sarok ne közeledjen a fenékhez.

Légzésvariáció: jobb-bal láb nyújtása- belégzés, jobb-bal láb nyújtása kilégzés (páronként)

Tanítási lépcsőfokok (láb felől is tanítható!)

- 1. hanyatt fekvés, talpak a talajon: törzsemelés
- 2. + térdemelés váltva a mellkashoz
- 3.+ térd érintése kívül-belül
- 4. + boka érintése kívül, térd érintése belül
- 5. + törzs statikusan kiemelve tart, lábak térdben hajlítva, spiccel érintik a talajt, váltva
- 6. VÉGPOZÍCIÓ

Kiszerkesztés alternatíva:

- 1) hengeren fekszik a gerinc, egyik láb talppal a talajon (5. lépcső)

Testvérgyakorlata: Double leg stretch! (lsd. képanyag; páros kar és lábak nyújtása diagonál)

Tanítási lépcsőfokok:

- 1) törzsemelés
- 2) törzsemelés váltott térdhúzással
- 3) törzsemelés páros térdhúzással
- 4) ua.+ lábak 45 fok felé nyújtanak
- 5) ua.+ karok magastartásba nyújtanak
- 6) végpozíció: törzs tart kiemelve, végtagok nyújtanak, majd kört írnak le, kezek a térd alá.

The saw – Fűrész

Elsősorban légző gyakorlat, ahol az elhasználódott levegőt a tüdőből kicsavarjuk.
Nyújtja a hátat és a combhajlítót, erősíti a derekat.

Stabilizáló izmok: a mély hátizmok

Működő izmok: egyenes hasizom, külső és belső ferde hasizom, forgató mély hátizmok

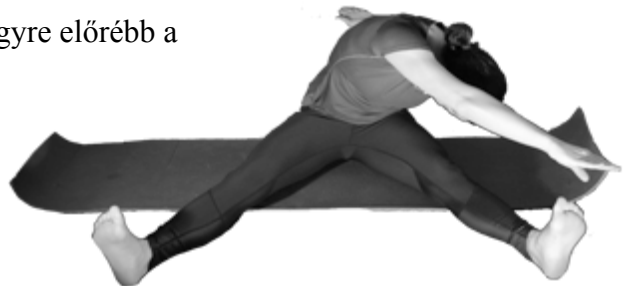
Kiinduló helyzet: laza terpeszülés, lábfej visszafeszítés

- 1.) Törzs egyenes, karemelés oldalsó középtartásba
- 2.) „B” Előkészítés. Nyújtjuk a gerincoszlopot.
- 3.) „K” Törzs kinyújtás derékból és törzsfordítás.
A J kéz a B lábfejet kívülről érinti.
A fej és a törzs a B lábhoz közelít.
- 4.) „K” Tartjuk ezt a helyzetet.
A maradék levegőt kifújjuk.+ 3 számoláson keresztül nyúlunk egyre előrébb és előrébb.
- 5.) „B” törzsfordítás kiinduló helyzetbe.
- 6.) Másik oldal



CÉL: A légzés megnyújtása, „B” közben „twistelünk” és a törzset előre húzzuk, „K” közben 3 számoláson keresztül nyúlunk egyre előrébb a törzssel.
(Fűrész)

KÉP: Mindkét csípő lent marad a szőnyegen,
Fenék stabilan a földön. A kézfej, mint egy fűrész, úgy mozog.



FONTOS: A sarkat a másik lábtól feszesen előretoljuk és a lábat nem szabad befelé fordítani. A homlokot közelítsük a térd irányába, az állat nem szabad előre tolni. A vállak leengedve.

Tanítási lépcsőfokok:

- 1. törökülés, rézsútos mélytartás: törzsfordítás
- 2.+oldalsó középtartás
- 3. +hajlított ülés
- 4.+hajlítás és fordítás (külső láb él)
- 5. +ellentétes láb terpeszbe nyújt (lábfej pipál), (5/a), lábtartás csere (5/b)
- 6. terpeszülés
- 7. VÉGPOZÍCIÓ

Átgondolásra szánt kiegészítés!

Előrehajlás és törzscsavarás kérdése.

Ez a gyakorlat szintén az az alapprogramból, ami elhagyásra kerül. A gyógytornászok ezt a típusú mozgást egyáltalán nem javasolják gerincprobléma esetén: a legnagyobb erőhatások előrehajlásban és a hozzá kapcsolt törzscsavarásban érik a porckorongokat, ráadásul a nagy terpeszlés sem kedvez a medence és a gerinc helyes tartásának, nehéz megakadályozni a gerincflexiót az alsó háti szakaszon.

A mély hátizmok sem bírják sokáig ezt az ülő helyzetet.

A Pilates – programot sokan kifejezetten egyfajta gerincprogramként kezelik, így kifejezetten sok gerincproblémával küzdő vendég keresi fel ezt az órátípust. Eddzünk tudatosan, okosan, kerüljük a kockázatot magában hordozó gyakorlatot. Bár a Pilates nem gyógytorna, ám ha okosan és a prevenciót szem előtt tartva szeretnénk vezetni az edzéseinket, köszönjünk el ettől a feladattól.

A fűrész helyett javaslom a „**CRISS CROSS**” gyakorlatot, sokszor! (lsd. jegyzet vége)

Single leg kick – Egy láb rúgás

Erősíti a combhajlítókat, nyújtja a csípő elülső részét

Stabilizáló izmok: kar- és vállizmok, hasizmok és farizmok

Működő izmok: combhajlítók

Kiinduló helyzet: hason fekvés, alkartámasz

- 1.) „B” Erőközpont bekapcsolása, a szeméremcsont szorosan a talajon, farizom megfeszítve
- 2.) „K” Vállak leszorítva, törzs nyújtva
- 3.) „B” előkészítés
- 4.) „K” 2x hajlít a láb a fenék felé
- 5.) „B” láb visszaengedése
(5-10 pár)



CÉL: Az egész gyakorlat alatt a kinyújtott láb lábfejét a föld felett kell tartani (haladó!).

KÉP: Feszés „Szfínx – pozíció” a felsőtestben. Felkar – alkar derékszög, tenyér élén a támasz.

FONTOS: A test legyen mindig hosszan kinyújtva, a köldököt egészen húzzuk be és a szeméremcsontot nyomjuk lefelé. Vállak lent (fül és váll közötti távolság megtartása!). A fejtetővel nyújtózkodjunk felfelé. A nyak hosszú. Toljuk ki magunkat a vállakból, nyissuk meg a mellkast. **1-2x-K!!! (1 láb rúg kétszer kilégzésre)**

Tanítási lépcsőfokok:

- 1. hason fekvés, térd hajlítása váltva
- 2.+kétszer hajlít a térd
- 3. VÉGPOZÍCIÓ

Kiszerkesztett alternatívák:

- 1) fit-ballon a törzs/ a comb/ a lábfej
- 2) gumikötéllel (személyi edzés)

Double leg kicks – 2 (páros) láb rúgás

Edzi a fenék és a láb hátulsó oldalát és nyújtja a vállat és edzi a hát középső részét

Stabilizáló izmok: hasizmok, rombuszok

Működő izmok: törzsfeszítők, farizom, combhajlítók

Kiinduló helyzet: hason fekvés, a kéz a csípő felett, fejfordítás oldalra, térd behajlítva

- 1.) „B” Előkészítés
- 2.) „K” Erőközpont bekapcsolása -
– természetes helyzet felvétele
- 3.) „B” Sarokhúzás 3x a fenék irányába
- 4.) „K” Láb és karnyújtás,
lapockaközelítés
és zárás, törzsemelés, **láb le!**
- 5.) „B” tartás és messze nyújtózás: Powerhouse-fókusz!
- 6.) „K” vissza az 1. helyzetbe, fejfordítás
a másik oldalra és leengedés.
Mindkét oldalt ismétljük 3x (3 pár)
- 7.) Sarokülés – ellazulás



KÉP: A befejező pozícióban, mintha egy hajó orrszobra lenne a felsőtest, ami szeli a habokat.

FONTOS: A nyakat hosszan nyújtjuk,
csípőt mindig a szőnyegen tartjuk,
figyelünk az erős erőközpontra, amikor a törzs felemelkedik. **2-3x-B!!! (2 láb rúg
háromszor belégzésre)**

Tanítási lépcsőfokok:

- 1. hason fekvés, karok a fej alatt, lábak nyújtva: térd hajlít (sarok a fenékhez húz) 1x
- 2. +páros láb 1x (2/a), 2x (2/b), 3x (2/c)
- 3. kezek a lapocka közepén, tenyérrel felfelé: karemelés és nyújtás
- 4.+ törzs emelése
- 5.+ „B” erőközpont
- 6. + fej fordítása
- 7. VÉGPOZÍCIÓ

Neck pull – Nyakemelés

Erősíti az Erőközpontot, nyújtja a combhajlítókat, erősíti a mély hátizmokat és javítja a tartást

Stabilizáló izmok: hasizmok, farizmok

Működő izmok: egyenes hasizom, csípőhorpasz, törzsfeszítők

Kiinduló helyzet: hanyattfekvés, visszafeszített lábfej, tarkóra tartás

- 1.) „B” Előkészítés
- 2.) „K” Erőközpont aktiválása
- 3.) „B” előre – felfelé gördülés,
áll közelítése a mellhez, a mell
a bordák felett, tarkóra tartás
- 4.) „K” bordák a has felett,
csípőhajlítás
- 5.) „B” egyenes ülésbe érkezés
- 6.) „K” a hát alsó felével kezdődik
a legördülés csigolyáról-csigolyára,
a hátat hosszabbítjuk
- 7.) 5x ismételjük, térdet a mellkashoz
húzzuk és lazítunk



CÉL: Gördülés egyenes, zárt lábbal.

KÉP: A lábat, mintha egy szíjjal
lekötötték volna.

FONTOS: A lábat nyugodtan és
feszesen tartjuk a szőnyegen,
a könyököt egészen hátra vezetjük.
Erőteljesen az erőközpontból dolgozunk.

Tanítási lépcsőfokok:

- 1-4. fázis: lsd. roll up
- 5. könyökfűzés
- 6. VÉGPOZÍCIÓ (tarkóra tartás, hajlított lábak)

Ajánlás: Nyugodtan maradjunk a hajlított térdes lépcsőfoknál!

Kiszközös alternatíva:

- 1) soft ball a térdek/ bokák között

Shoulder bridge – Váll híd

Edzi az Erőközpontot, a combot és a farizmokat

Stabilizáló izmok: mély hát- és hasizmok

Működő izmok: csípőhorpasz, farizmok

Kiinduló helyzet: hanyattfekvés, talpak a talajon

- 1.) „B” Előkészítés
- 2.) „K” Erőközpont aktiválása –
- természetes pozíció
- 3.) „B” Medenceemelés megindítása, „K” medence emelése
csigolyáról csigolyára
- 4.) „B” Az egyik lábat kinyújtjuk és
megemeljük addig, hogy a spicc
felfelé, a plafon felé nézzen
- 5.) „K” Visszafeszítjük a lábfejet
és leengedjük a lábat a támaszkodó
láb combjának vonaláig, majd „B” emeljük vissza a lábat függőleges helyzetbe
- 6.) 4 – 10 ismétlés/oldal
- 7.) Lassan lábtartás csere és ismétlés



KÉP: A nyújtott láb a képzeletbeli híd legmagasabb pontja.

FONTOS: Központosítás és feszítés a
farizomban. A hát laza marad.
A lábat leengedéskor
csípőmagasságban tartjuk.
A támaszkodó láb a talajon marad,
a térd a plafon felé néz. A testsúly a vállon marad.



Tanítási lépcsőfokok:

- 1. hanyatt fekvés: farizom feszítése
- 2. csípőemelés
- 3. lábmunka tanítása külön: törzs a talajon, váltott láb emelése (hajlított lábak)
- 4.+ térd nyújtása függőlegesbe
- 5. + láb leengedése a másik láb comb vonaláig 4x (5/a: jobb láb; 5/b. bal láb 4x)
- 6. VÉGPOZÍCIÓ

Kiseszközös alternatívák:

- 1) gumikötél a talp alatt, kezekben a kötél vége
- 2) Gymstick
- 3) gumiszalag
- 4) talp alatt henger
- 5) talp alatt dyn-air párna
- 6) talp alatt soft ball labda
- 7) henger a gerinc alatt
- 8) fit-ball labda a lábfejek alatt
- 9) csak csípőemelés nyújtott lábbal (instabil alátámasztással)
- 10) lábak bosun

Spine twist – Gerinccsavarás

Ez egy légző gyakorlat, amivel az elhasználódott levegőt kipréseljük a tüdőből, a hátizmokat nyújtjuk és erősítjük

Stabilizáló izmok: haránt hasizom, törzsfeszítők

Működő izmok: külső és belső ferde hasizmok, transversospinalis

Kiinduló helyzet: nyújtott ülés, lábfejek spiccben, oldalsó középtartás

- 1.) „B” Előkészítés
- 2.) „K” Erőközpont aktiválása –
- a bordák és a medence közötti távolság
magnagyobbítása (hosszú gerinc)
- 3.) „B” Karmelés oldalsó középtartásba
- 4.) „K” Törzsfordítás J-ra
- 5.) „B” lassan visszafordítás
- 6.) B-ra is
- 7.) 3x ismételjük mindkét oldalra



CÉL: A gyakorlat nyújtott karral végrehajtva

FONTOS: Lábfej lefeszítve (spicc), a láb feszesen a szőnyegre van rögzítve, az egész gyakorlat alatt egyenesen és függőlegesen tartjuk magunkat. Nyúlunk hosszan magasra! Lábfej a lábfej mellett marad. Zárt, nyújtott láb.



Tanítási lépcsőfokok:

- 1. törökülés: törzsfordítás, karok rézsútos mély tartásban
- 2. + karok oldalsó középtartásban
- 3. +hajlított ülés
- 4. VÉGPOZÍCIÓ

Kiszerkesztés alternatívák:

- 1) jógatóglán ülve

- 2) steplépcsőn ülve
- 3) fit-ball labdán ülve
- 4) hengeren ülve
- 5) dyn-air párnán ülve
- 6) soft ball a bokák között
- 7) soft ball a térdek között
- 8) soft ball a kézben
- 9) gumikötél/szalagon ülve, kezekben a vége
- 10) kis súly a kézben
- 11) súlylabda a kézben
- 12) fokozatos fordítás három számolás alatt (3:1)

Side leg series – Lábszériák oldalt

Kiválóan edzi a combtávolítókat- és közelítőket

Stabilizáló izmok: törzsizmok

Működő izmok: combközelítők- és távolítók, csípőhorpasz

Kiinduló helyzet: oldalfekvés, a fej a kinyújtott karon fekszik



- 1.) „B” Előkészítés
- 2.) „K” Erőközpont aktiválása – a távolságot
- 3.) növeljük meg a medence és a bordák között
- 4.) Előre – hátra
„B” a felül lévő lábat 2x előre mozgatjuk
„K” vissza irányítjuk 10x ismételjük
- 5.) Fel – le
„B” felül lévő láb emelése - „K” leengedése
- 6.) Kis körzések
5x előre körzés - 5x hátra körzés
- 7.) Alul lévő láb emelése. A felül lévő láb megemelése, megtartása és az alul lévő nyújtott láb emelése és leengedése - 5x ismételjük
- 8.) Ellenkező oldalra is

CÉL: Mozdulatlan medenceöv tartása 10 ismétlésen keresztül.

KÉP: Két fal között egyensúlyozunk a vállainkra helyezett csészékkel.

FONTOS: Az oldalfekvést korrektül kell tartani, természetes medencetartás, központosítást nem szabad elfelejteni.

Légzésvariáció: természetes légzés (erőkifejtéskor kilégzés)

Tanítási lépcsőfokok: csak cuing!

Kiseszközös alternatívák:

- 1) gumikötél vagy gumiszalag
- 2) soft ball, Pilates - gyűrű
- 3) fit-ballnak dőlve
- 4) állva (!) (dyn-air párna, bosu) / térdelő és kéztámaszban!

Swimming – Úszás

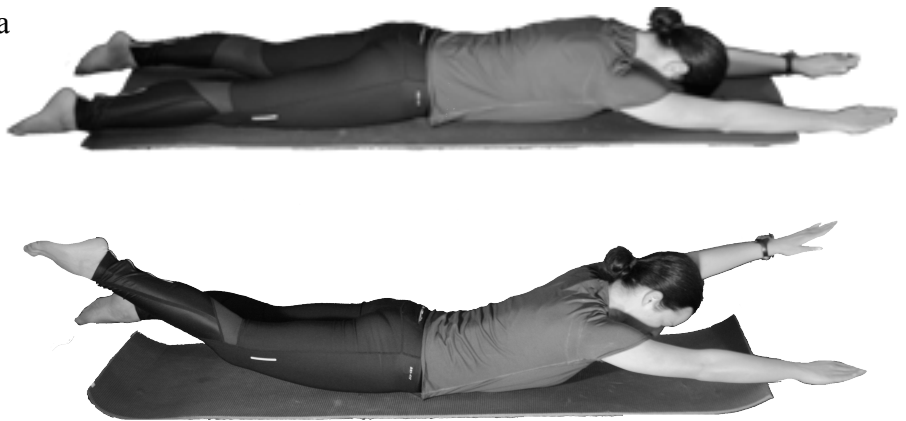
Nyújtja a hasizmokat és erősíti a hátizmokat

Stabilizáló izmok: hasizmok, törzsfeszítők

Működő izmok: törzsfeszítők, farizmok, vállizmok

Kiinduló helyzet: hason fekvés, láb zárva, a kar vállszélességben magas tartásban, tenyér a talajon

- 1.) „B” Előkészítés
- 2.) „K” Erőközpont aktiválása – a távolságot növeljük meg a medence és a bordák között
- 3.) „B” J kar és B lábemelés és tartás
- 4.) „K” Fej és törzsemelés
Az „úszás” elkezdése – kar és lábtartás csere kicsi és kiegyensúlyozott mozdulatokkal – természetes légzés
10-20 számolás alkot egy ciklust
(10-20 pár)



KÉP: Úszás a vízben.

FONTOS: A csípő nyugodt kell, hogy legyen és szorosan a szőnyegre kell szorítani. Az erőközpont kontrollálja a mozgást.

Hosszú nyak, az egész gyakorlat alatt a karok és lábak a levegőben vannak. Inkább legyen lassabb a mozgás, nagyobb terjedelmű, de kontrollált. Hosszúak szeretnénk lenni, nem magasak!

Tanítási lépcsőfokok:

- 1. hason fekvés: karemelés váltva
- 2. lábemelés váltva
- 3. ellentétes kar és láb emelése
- 4. + törzsemelés
- 5. +ellentétes oldal hozzá emel
- 6. VÉGPOZÍCIÓ

Kiszerkesztés alternatívák:

- 1) soft ball/ fit-ball; talajon a törzs; állásban/ térdelésben döntött törzzsel lsd. hattyú!

Leg pull prone – Láb lehúzása

Nyújtja a vádlit és erősíti az erőközpontot, a stabilizáló izmokat

Stabilizáló izmok: has- és farizmok, hátizmok

Működő izmok: tricepsz, mellizmok, farizmok

Kiinduló helyzet: hason fekvés, majd fekvőtámasz



- 1.) „B” Előkészítés
- 2.) „K” Erőközpont aktiválása –
 - fekvőtámaszba emelkedés – lapocka befelé és lefelé húzása, a test megnyújtása
- 3.) „B” Egyik láb megemelése spiccelő lábfejjel, míg a csípő egy vonalban marad a váll vonalával (hosszú gerinc)
- 4.) „K” Láb leengedés pipáló lábfejjel
- 5.) „B” Másik láb emelése
3x mindkét oldalra (3 pár)



KÉP: A törzs olyan egyenes, akár egy asztal.

FONTOS: Az egész gyakorlat végrehajtása alatt a test nyugodt és feszes. A fej a gerincoszlop meghosszabbításában van, a csípő nyugodt, nem mozog.
Erős erőközpont!

Légzésvariáció 1: lábemelés – kilégzés, láb leengedése - belégzés

Légzésvariáció 2: lábemelés – belégzés, támaszláb, sarok tolása – kilégzés, sarok visszahúzása – belégzés, leengedés – kilégzés (haladó gyakorlat!)

Tanítási lépcsőfokok (légzésvariáció 1.):

- 1. hason fekvés: lábemelés váltva
- 2. térdelő- és alkartámaszban: lábemelés
- 3. fekvőtámasz helyzet tanítása
- 4. VÉGPOZÍCIÓ

Kiseszközös alternatívák:

- 1) támasz hengeren
- 2) lábfejek dyn-air párnán
- 3) alkartámasz fit-ball labdán
- 4) fekvőtámasz, lábfejek fitball-labdán
- 5) fit-ballon hasalva
- 6) gumikötéllel
- 7) gumiszalaggal
- 8) Gymstickkel
- 9) bosu-n a kéz
- 10) bosu-n a lábfej

Side bend – Oldalra hajlítás – Sellő

Erősíti a kar, a váll és a csukló izomzatát, nyújtja a derekat és erősíti az egyensúlyozást

Stabilizáló izmok: haránt hasizom, törzsfeszítők, combtávolítók- és közelítők

Működő izmok: négyszögű ágyékizom, külső és belső ferde hasizom

Kiinduló helyzet: Oldalülés, lábak térdben hajlítva, derékszögben, a kéz a válltól kifelé támaszkodik, az ujjak a törzstől távol néznek, a másik kéz a térden helyezkedik el

- 1.) oldalülés (vagy könnyített helyzet, lsd. képanyag)
- 2.) „K” Erőközpont aktiválása
- 3.) „K” Csípőemelés, a támaszkodó kar majdnem nyújtva – a test egy vonalban van – a felül lévő láb az alul lévő előtt keresztben a talajon
- 4.) „B” kar- és csípő leengedés lassan, talaj felett megállítva a csípőt
- 5.) Ismétlés 3x
- 6.) Lassan csípőleengedés és másik oldal



KÉP: Egy övnél fogva húzzák a csípőt magasra, úgy, mint egy sellő, amint egy sziklán napozik.

FONTOS: A test az egész gyakorlat végrehajtása alatt nyugodt és feszes. A testsúly jól el van osztva, a váll feszes tartásban, a fültől messze, a medence természetes tartásban, a test egy vonalban, mintha két fal határolná.



Légzésvariáció: csípőemelés és karemelés oldalsó középtartásba – belégzés, karemelés magastartásba – kilégzés, kar leengedése oldalsó középtartásba – belégzés, mélytartás – kilégzés

Tanítási lépcsőfokok:

- 1. oldalülés (háromszögek!): karemelés
- 2. + csípő emelése
- 3. +felül lévő láb a test vonalába nyújt, csípő megemel, kar a fej mellé
- 4. VÉGPOZÍCIÓ

Haladó variációk; kiegészítő variációk:

- 1) sellő átfordulással
- 2) sellő mellkasnyitással
- 3) sellő – bicska („A” betű)
- 4) talajon ülve, hajlított térdekkel (oldalraajlások váltva)
- 5) állásban laterálflexió
- 6) kézisúlyzó
- 7) súlylabda
- 8) lábak alatt instabil eszköz: henger, bosu, dyn-air párna
- 9) alternatív kiinduló helyzet: térdek háromszögben, alul lévő a talajon, felül lévő a törzssel egyvonalban
- 10) alkartámasz lehetősége!

Seal – Fóka

Masszírozza a hátizomzatot, erősíti az erőközpontot, javítja a mozgáskoordinációt és az egyensúlyozó képességet

Stabilizáló izmok: has- és hátizmok

Működő izmok: egyenes hasizom

Kiinduló helyzet: ülés egyenes törzzsel, sarok zárt, térd nyitott, kívülről bokafogás

- 1.) „B” Előkészítés
- 2.) „K” Erőközpont aktiválása
– sarokemelés – farokcsonton
egyensúlyozás
- 3.) „B” Hátragördülés a lapocka aljáig
- 4.) „K” Előregördülés és egyensúlyozás
– feszes Erőközpont
3x lábfej „tapsolás”
- 5.) Ismétlés 6x



KÉP: Folyamatos mozgás, mint egy örökmozgó.

FONTOS: A hintázást erőközpontból indítsuk, majd erőközpontból is állítsuk meg. A le – és az előregurulás is lassú, hogy a mozgulatot megérezzék a hasizmok is.

Tanítási lépcsőfokok:

- 1-6. fázis lsd. Gurulni, mint egy labda
- 7. térdnyitás, boka fogása kívülről, gurulás
- 8. VÉGPOZÍCIÓ

Ajánlás: ritkán!

Variáns:

- fóka dupla tapsolással
- rák

Push up – Fekvőtámasz

Erősíti a váll- és karizmokat, a csuklót

Stabilizáló izmok: hasizmok, törzsfeszítők

Működő izmok: egyenes has, tricepsz, mellizmok

Kiinduló helyzet: zártállás

- 1.) „B” Előkészítés
- 2.) „K” Erőközpont aktiválása
- 3.) „B” Előkészítés
- 4.) „K” Legördülés
- 5.) „B” 4 lépésen keresztül kézzel
lépegetünk addig, amíg a csukló és a váll egy vonalba kerül – fekvőtámasz
- 6.) „K” tartjuk
- 7.) „B” karhajlítás – könyök a test
mellett – tricepszes fekvőtámasz, azaz szűken, könyök a test mellett
- 8.) „K” karnyújtás
- 9.) 3x ismétlés és az utolsó
fekvőtámasznál csípőtolás felfelé és nyújtás
- 10.) „B” 4 lépéssel visszasetálunk a kézzel
- 11.) „K” felgördülés lassan



CÉL: 1 léggéssel legördülés és előrelépegetés
– 1 léggéssel vissza (haladó!)

KÉP: Az erőközpont egy háztető csúcsa.

FONTOS: Feszés erőközpont, far és láb. Fejjel megnyúlunk,
a gerincoszlopot egyenesen tartjuk.

Tanítási lépcsőfokok:

- 1. zárt állás, le- és felgördülés
- 2. +séta fekvőtámaszba
- 3. +térdek hajlítva a talajon, szűk könnyített fekvőtámasz 1x
- 4. + 3x
- 5. VÉGPOZÍCIÓ

Ajánlás:

Csak talajról gyakoroltatni, legördülés nélkül!

Tanítás ez esetben:

Kiinduló helyzet: térdelő és kéztámasz

Tanítási lépcsőfokok 2. (minden lépcsőfok után babapóz)

- szűk, könnyített fekvőtámasz 1x
- 2x
- 3x
- fekvőtámasz tanítása
- 1x teljes szűk fekvőtámasz, 2x könnyített
- 2x teljes, 1x könnyített
- VÉGPOZÍCIÓ

Criss-Cross – Keresztező mozgások

Forgató mélyebben fekvő hasizmok edzése

Stabilizáló izmok:

Működő izmok: külső- és belső ferde hasizmok

Kiinduló helyzet: hanyatt fekvés, hajlított térdek, talpak a talajon, tarkóra tartás

- 1) „B” hanyatt fekvés, hajlított térdek, talpak a talajon, kezek tarkón
- 2) „K”erőközpont felvétele
- 3) „B” előkészítés
- 4) „K” törzsfordítás a hajlított térd felé, miközben az ellentétes láb 45-ba nyújt spiccelő lábfejjel (ellentétes lapocka és térd közelítése a testközéppont felett)
- 5) „B” törzsfordítás az ellentétes oldalra lábtartás cserével
- 6) folyamatos fordítás 10 x (10 pár)

Kép: Mágnes vonzza a lapockánkat és az ellentétes térdet egymás felé.

Cél: a lapocka közepéig kiemelt felsőtest végig fent van, folyamatosan fordul a felsőtest!

Fontos: ne engedjük túl mélyre a lábakat, az alsó háti szakasznak lent kell maradnia! Tartsuk az áll és a mellkas közötti minimum ökölnyi távolságot! A testközéppont felett forduljunk. A könyökök között a távolság nem változik, tárt a felsőtest.

Légzésvariáció: páronként ki – és belégzés

Tanítási lépcsőfokok:

- hanyatt fekvés, törzsemelés
- ua, ferde hasprés
- ua, ferde hasprés+ ellentétes térd húz
- két láb zárva a levegőbe emel, derékszögben hajlítva, csak ferde prés
- ferde hasprés jobbra=a bal lapocka közelít a jobb térdhez, miközben a bal láb 45 fokig nyújt a levegőbe (kilégzés), belégzésre a törzs leenged, a két láb zár derékszögben, csere
- VÉGPOZÍCIÓ: folyamatos ferde hasprés, a törzs a levegőben, a könyök és az ellentétes térd közelít, miközben a másik láb max. 45 fokig nyújt. Lábfejek spiccben. Egyik oldalon kilégzés, a másik oldalon belégzés.

Kiszerkesztés alternatívák:

- 1) fit-ball a kézben
- 2) ritmusos forgatás 3 ismétlés után megállítással; ritmikai variációk

Függelék – képanyag:



S





