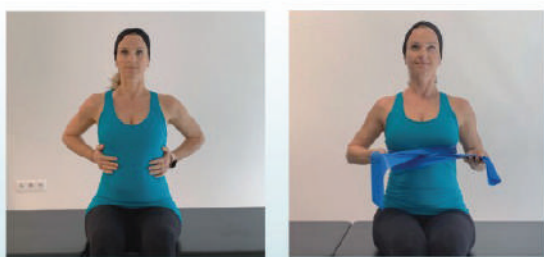


KOREKCIA CHYBNÉHO DRŽANIA TELA METÓDOU PILATES V DOMÁCOM PROSTREDÍ

• KLÚČOVÉ PRINCÍPY

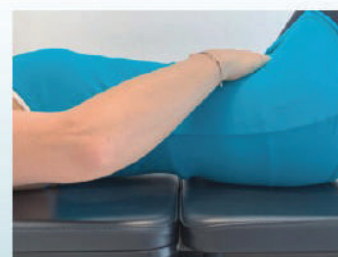


1. DÝCHANIE (laterálne bráničné)

Nastavenie: ruky si položte na bočné rebra v stoj, v sede alebo v ľahu (možná pomôcka: elastická guma).
NÁDYCH nosom: hlboko a plynulo sa nadýchnite do rúk. Bránica sa rozpína do bočných a zadných rebier.
VÝDYCH ústami: hlboko a plynulo vydýchnite, hrudný kôš sa zužuje a zaciťuje napätie brušných svalov.
POZOR: nezdvíhajte ramená a nedýchajte do brucha.

2. NASTAVENIE NEUTRÁLNEJ PANVY A JEJ STABILIZÁCIA

Nastavenie: v ľahu na chrbte si pokrčte kolená, ruky položte na panvové kosti.
VÝDYCH: a) panvu najprv podsadíte (lonová kosť je vyššie ako hroty panvových kostí a driek je pritlačený k podložke).
NÁDYCH: vráťte sa do počiatočnej polohy.
VÝDYCH: b) panvu predsadíte (hroty panvových kostí sú vyššie ako lonová kosť).
NÁDYCH: vráťte sa do počiatočnej polohy.
VÝDYCH: c) hľadajte postavenie panvy kde hroty panvových kostí a lonová kosť budú v rovnakej výške v horizontálnej rovine a celá chrbtica získa svoje neutrálne postavenie.
POZOR: Stabilizáciu panvy získam vďaka aktivácii centra tela, ktoré je zapnuté počas celého cvičebného programu.



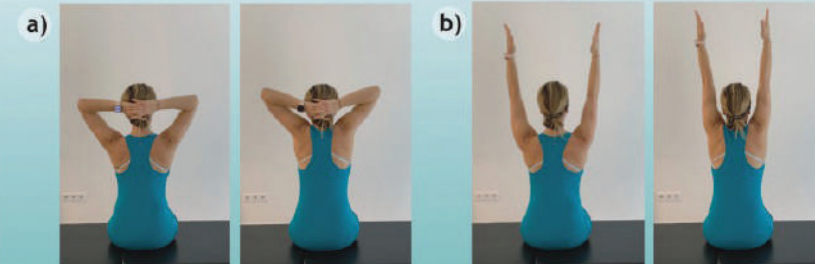
3. AKTIVÁCIA CENTRA TELA

Nastavenie: panva v neutrálnej polohe a ruky položené na spodnom bruchu.
VÝDYCH: zapojte panvové dno, bránicu a hlboké chrbtové svaly, aby sa zaktivoval korzet dolného trupu - powerhouse (m.transversus abdominis).
Metóda: predstavujte si ako sa sedacie hrboly k sebe priťahujú a pomocou sťahovania zvieračov vtiahujete imaginárny "výťah" hore centrom tela až kým sa pod rukami nezaktivuje brušný sval.



4. NEUTRÁLNE NASTAVENIE LOPATIEK

Nastavenie: a) v stoj alebo v sede dajte ruky za hlavu. Prepletené prsty vytvoria misku, do ktorej zapadne hlava a tá jemne kladie odpor rukám. Palce vytvárajú ťah krčnej chrbtice nahor.
b) v stoj alebo v sede ruky vzpažite, dlanami otočenými k sebe.
NÁDYCH: Lopatky dvíhajte hore po hrudnom koši.
VÝDYCH: Lopatky ťahajte nadol po hrudnom koši.



• CVIKY NA ROZVÍJANIE KRČNEJ CHRBTICE



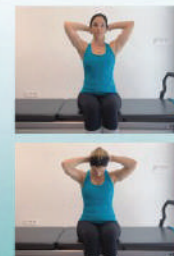
1. STREČ - ÚKLON HLAVY

Nastavenie: jednu ruku si prisadnite, druhú ruku si dajte na protilahlé líce (štyri prsty na lícnu kosť a palec za ucho), lopatky držte v neutrálnom postavení, ukloňte hlavu do predpätia.
NÁDYCH: zatlačte hlavu proti ruke.
VÝDYCH: uvoľnite napätie a jemne natiahnite sval v smere úklonu. Opakujte 5x.
POZOR: Nevracajte sa do pozície nastavenia, hlavu nerotujte.



2. STREČ - ROTÁCIA A PREDKLON HLAVY

Nastavenie: jednu ruku si prisadnite, druhú ruku si dajte na protilahlé líce (štyri prsty na lícnu kosť a palec za ucho), lopatky držte v neutrálnom postavení, vykonajte rotáciu a jemný predklon hlavy k podpažiu do predpätia.
NÁDYCH: zatlačte hlavu proti ruke.
VÝDYCH: uvoľnite napätie a jemne natiahnite sval v smere predklonu. Opakujte 5x.
POZOR: Nevracajte sa do pozície nastavenia, hlavu nerotujte.



3. STREČ - PREDKLON HLAVY

Nastavenie: ruky dajte za hlavu, hlava kladie mierny odpor rukám, lopatky sú v neutrálnom postavení.
VÝDYCH: tlakom rúk vedte hlavu do maximálneho predklonu.
Držte v predklone a prehĺbene dýchajte 5 nádychoch a výdychov.



PLUM LINE z boku

Nastavenie: v jednej línii by mal byť ušný lalok, stred ramena, stred hrudného koša, veľký trochanter, oblasť pred stredom kolena, oblasť pred stredom členku.

4. CVIK S OVERBALL (polonafúknutá lopta)

Nastavenie: v ľahu na chrbte položte hlavu na overball, pokrčte kolená a paže majte voľne položené pri tele.



4a) PREDKLON HLAVY

NÁDYCH: vysuňte bradu (ako šušlík).
VÝDYCH: zasunúť bradu a vytvorte tlak záhlavia do overball.
Opakujte 5x a posledný cvik je s výdržou.
POZOR: nerotujte hlavu.



4b) PREDKLON HLAVY

VÝDYCH: vykonajte predkyv hlavy (brada k hrudníku).
NÁDYCH: vráťte späť do začiatkovej polohy.
Opakujte 5x a posledný cvik je s výdržou.
POZOR: nerotujte hlavu.



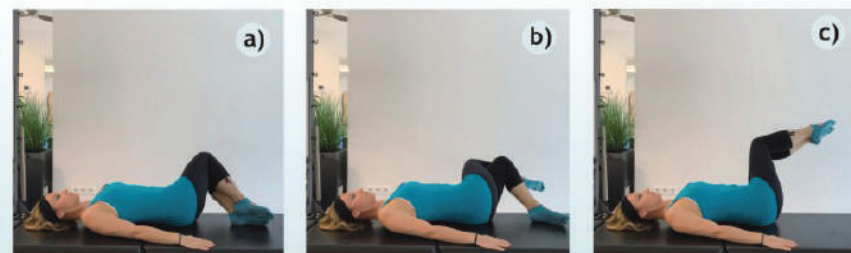
4c) ROTÁCIE

NÁDYCH: rotujte hlavu do jednej strany (brada sa približuje k úrovni ramena).
VÝDYCH: vráťte sa do začiatkovej polohy.
NÁDYCH: rotujte hlavu do druhej strany (brada sa približuje k úrovni ramena).
VÝDYCH: vráťte sa do začiatkovej polohy.
Opakujte 5x na každú stranu.

• PILATES CVIKY - ZÁKLADNÁ ZOSTAVA

1. ZDVIH PANVY (PELVIC CURL)

Nastavenie: ľahnite si na chrbát, pokrčte kolená, paže sú aktívne pri tele - dlanami položené o podložku, panva je v neutrálnej polohe a centrum tela aktivované.
NÁDYCH: hlboko sa nadýchnite.
VÝDYCH: preklopte panvu do podsadenia, odrolujte chrbticu stavec po stavci do mostíka.
NÁDYCH: vydržte v pozícii mostíka (lína rameno, panva a koleno).
VÝDYCH: odrolujte chrbticu stavec po stavci späť do začiatkovej polohy.
Opakujte 5x.
POZOR: nedvíhajte ramená a nezakláňajte hlavu.

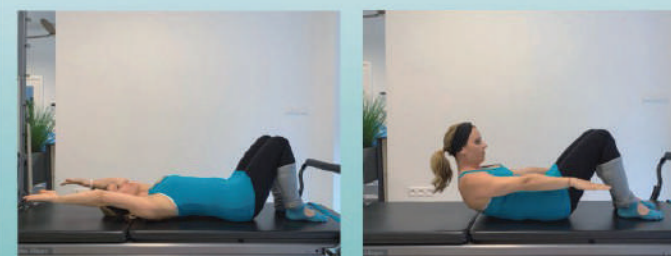


2. ROTÁCIA DOLNÉHO TRUPU (SPINE TWIST SUPINE)

Nastavenie: v ľahu na chrbte a) nohy pokrčené a zostávajú na podložke, b) nohy prekřížené a zostávajú na podložke, c) nohy zdvihnuté nad podložku a zvierajú 90 stupňov v bedre a kolene.
NÁDYCH: odlepte jednu časť panvy a rotujte panvu a nohy ako jeden celok do strany.
VÝDYCH: vráťte sa do začiatkovej polohy (do centra).
NÁDYCH: rotujte na druhú stranu.
VÝDYCH: vráťte sa do centra.
Opakujte 5x na každú stranu.
POZOR: neodliepajte lopatky od podložky.

3. PRÍPRAVA NA STOVKU 100 (HUNDRED PREP)

Nastavenie: ľahnite si na chrbát, pokrčte kolená, paže sú aktívne pri tele - dlanami položené o podložku, panva je v neutrálnej polohe a centrum tela aktivované.
NÁDYCH: paže vzpažite na úroveň uší.
VÝDYCH: oblúkom odrolujte krčnú chrbticu a horný trup nad lopatky, pričom paže zastavia na úrovni tela.
NÁDYCH: vráťte sa do počiatočnej polohy s pažami na úrovni uší.
Opakujte 5x.
POZOR: hlavu nevysúvajte cez bradu, držte trup nad spodným uhlom lopatiek.



4. STOVKA - 100 (HUNDRED)

Nastavenie: ľahnite si na chrbát, paže sú aktívne pri tele - dlanami položené o podložku, panva je v neutrálnej polohe a centrum tela aktivované.
Zdvihn timer kolená nad podložku do trojflexie (bedro a koleno zvierajú 90 stupňov).
NÁDYCH: paže vzpažite na úroveň uší.
VÝDYCH: oblúkom odrolujte krčnú chrbticu a horný trup nad lopatky, pričom paže zastavia na úrovni tela.
NÁDYCH/VÝDYCH: zostaňte vo výdržu a kmitajte pažami do rytmu 5 tich nádychoch a 5 tich výdychov.
Opakujte 10x (100 kmitov).
POZOR: hlavu nevysúvajte cez bradu, držte trup nad spodným uhlom lopatiek, predkolenie nepadá.

KOREKCIA CHYBNÉHO DRŽANIA TEĽA METÓDOU PILATES V DOMÁCOM PROSTREDÍ

5. ZDVIH HRUDNÍKA (CHEST LIFT)

Nastavenie: ľahnite si na chrbát, ruky sú za hlavou s prepletenými prstami, lakťe si periférne vnímajte očami, nohy pokrčené, panva v neutrálnom postavení, centrum tela aktivované.
NÁDYCH: zdvihnite hlavu 5 cm nad podložku, hlavu jemne zatlačíte do dlani.
VÝDYCH: pomocou brušných svalov zdvihnite trup nad dolný uhol lopatiek.
NÁDYCH: vráťte sa do začiatkovej pozície (5 cm nad podložkou). Opakujte 5x.
POZOR: nevysúvajte hlavu vpred.



6. ZDVIH HRUDNÍKA S ROTÁCIOU (CHEST LIFT WITH ROTATION)

Nastavenie: ľahnite si na chrbát, ruky sú za hlavou s prepletenými prstami, lakťe si periférne vnímajte očami, nohy pokrčené, panva v neutrálnom postavení, centrum tela aktivované.
NÁDYCH: zdvihnite hlavu 5 cm nad podložku, hlavu jemne zatlačíte do dlani.
VÝDYCH: pomocou brušných svalov zdvihnite trup nad dolný uhol lopatiek.
NÁDYCH: výdrž trupu nad dolným uhlom lopatiek.
VÝDYCH: rotujte horný trup nad lopatkami na jednu stranu.
NÁDYCH: vráťte späť do centra - stále nad dolný uhol lopatiek.
VÝDYCH: rotujte horný trup nad lopatkami na druhú stranu.
Opakujte 5x na každú stranu.
POZOR: nevysúvajte hlavu vpred, vydržte nad lopatkami, nepodsádzajte panvu.

7. ZDVIH NOHY (LEG LIFTS)

Nastavenie: ľahnite si na chrbát, pokrčte kolená, paže sú aktívne pri tele - dlanami položené o podložku, panva je v neutrálnej polohe a centrum tela aktivované.
VÝDYCH: zdvihnite nohu do „stoličky“, 90 stupňov v kolene a bedre.
NÁDYCH: vykonajte pohyb v bedre, pričom špičkou nohy sa chcete dotknúť podložky.
VÝDYCH: vráťte nohu späť do „stoličky“.
Opakujte 5x na každú nohu.
POZOR: na preklopenie panvy, držte panvu stabilizovanú.



8. KRÚŽKY NOHOU (LEG CIRCLES)

Nastavenie: ľahnite si na chrbát, jednu vystretú nohu máte položenú na podložke a druhú vystretú nohu zdvihnite do kolmice nad podložku, panva je v neutrálnej polohe a centrum tela aktivované.
NÁDYCH: zdvihnutú nohu vediete cez centrum tela.
VÝDYCH: rotáciou v bedre vykonajte nohou kruh.
Opakujte 5x na každú nohu (jeden nádyh kruh, jeden výdyh kruh).
POZOR: držte panvu stabilizovanú.

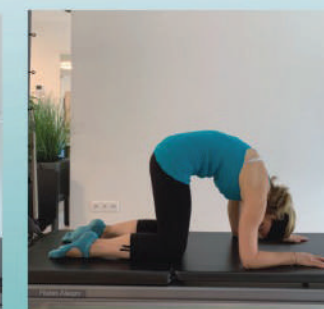
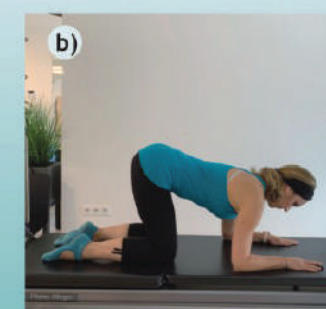
9. ROLOVANIE CHRBTI VPRED (SPINE STRETCH FORWARD)

Nastavenie: vzpriamený sed, nohy rozkročené na šírku ramien, chodidlá vo flexii (fajky), ruky predpažené na šírku ramien.
NÁDYCH: vyťahujte chrbticu od sedacích kostí smerom k stropu.
VÝDYCH: odolujte chrbticu stavec po stavci v pred.
NÁDYCH: výdrž v predklone.
VÝDYCH: odolujte chrbticu stavec po stavci späť do sedu.
Opakujte 5x.
POZOR: nedvíhajte ramená.



11. MAČKA (CAT STRETCH)

Nastavenie: vzpor kľačmo, ruky sú pod ramenami:
a) buď vystreté, alebo b) na predlakti, kolená sú pod bedrami, panva, chrbát a lopatky v neutrálnom postavení, centrum tela aktivované.
NÁDYCH: natiahnite chrbticu do predĺženia od hlavy až po kostrč.
VÝDYCH: rolujte chrbticu do pozície C postupne od drierkovej po križovú oblasť.
NÁDYCH: vyrovnávajte chrbticu postupne od krčnej po drierkovú oblasť až do jemného prehnutia (záklonu).
Opakujte 5x.
POZOR: nezakláňajte hlavu, neprehýňajte príliš drierkovú chrbticu.



12. VZPOR KĽAČMO (OPPOSITE ARM AND LEG)

Nastavenie: vzpor kľačmo, ruky sú pod ramenami, kolená sú pod bedrami, panva, chrbát a lopatky v neutrálnom postavení, centrum tela aktivované.
NÁDYCH: protiahla ruka a noha sa súčasne zdvíhajú nad podložku.
VÝDYCH: opozitná ruka a noha sa súčasne vrátia do základnej pozície.
Opakujte 5x do každej strany.
POZOR: nezakláňajte hlavu, neprehýňajte príliš drierkovú chrbticu.



13. BOČNÁ PRÁCA TEĽA (SIDE LIFTS)

Nastavenie: ľah na boku teĽa, hlava je položená na spodnej ruke, druhá ruka sa opiera o dľaň pred trupom, nohy sú vystreté v osi teĽa, panva neutrálnom postavení, centrum teĽa je aktivované.
VÝDYCH: zdvíhajte a) jednu nohu, alebo b) obe nohy nad podložku.
Opakujte 5x a vymeňte stranu.
POZOR: nerotujte panvu.

14. ZÁKLON (BACK EXTENTION)

Nastavenie: ľah na bruchu, čelo je položené na podložke, ruky sú pri tele, dlane položené na bočných stehnách, panva podsadená, lonová kosť tlačí do podložky, nohy sú aktívne.
NÁDYCH: zdvihnite hlavu a trup od podložky do mierneho záklonu chrbta.
VÝDYCH: pomaly ukladajte trup späť na podložku.
Opakujte 5x.
POZOR: hlava je v predĺžení chrbtice, nezakloňte krčnú chrbticu, držte aktivované centrum teĽa.



15. POZÍCIA DIEŤAŤA (REST POSITION)

Nastavenie: sed kľačmo s natiiahnutými rukami vpred, dýchajte prehĺbene do bočných a zadných rebier čakajte na fenomén uvoľnenia chrbtice.