KOLEJNOŚĆ ĆWICZEŃ NA MACIE – DLACZEGO JEST TAK WAŻNA? Część 1

Joseph Pilates stworzył swoje ćwiczenia na macie, które należy wykonywać w określonej kolejności. Dzieje się tak dlatego, że jedno ćwiczenie w naturalny sposób uzupełnia poprzednie i jednocześnie przygotowuje Cię do następnego, tworząc integralną sekwencję – system.

Dlaczego istnieje określona kolejność ćwiczeń?
Ćwiczenia wykonywane w określonej kolejności odpowiednio rozgrzewają organizm, rzucają mu wyzwanie i też schładzają. Wzmacniają i rozciągają tułów, ręce i nogi we wszystkich płaszczyznach i pozycjach: leżeniu, siedzeniu, klęczeniu, staniu. Oryginalna sekwencja obejmuje 34 ćwiczenia.

1.Setka (Hundred)
Bez względu na to, jak bardzo nie lubisz tego ćwiczenia, nie możesz kwestionować jego skuteczności jako rozgrzewki. Wprawia krew w ruch i porusza każdą część ciała.

2.Zwijanie kręgosłupa (Roll up),
3.Nogi za głowę (Roll over),
4.Koła jedną nogą (One leg circle)
Te trzy ćwiczenia są w jednej grupie, ponieważ wszystkie rozciągają tył ciała w różnych kierunkach. Roll up umożliwia rozciągnięcie całego tyłu ciała od głowy do stóp, podczas gdy, Roll over daje efekt odwrotny i rozciąga od stóp do głowy. Z kolei One leg circle rozciąga tył ciała po przekątnej i dodaje do tego skręt biodra.

5.Toczenie się jak piłka (Rolling like a ball)
Miły masaż całego tyłu ciała, który właśnie rozciągnąłeś.

6.Wyprost jednej nogi (One Leg Stretch)
7.Double Leg Stretch (Wyprost dwóch nóg)
To dwa ćwiczenia ze słynnej „Serii na brzuch" autorstwa Joe Pilatesa. Romana dodała pozostałe trzy (Nożyce/Scissors, Opuszczanie dwóch nóg/Double leg lower/lift i Po przekątnej/Criss cross).
Wyprost jednej nogi i Wyprost dwóch nóg to ćwiczenia, które wzmacniają mięśnie brzucha oraz pomagają pobudzić trawienie i oczyścić organizm z toksyn. Są świetnym wzmocnieniem tułowia, jak też rozciągnięciem i wydłużeniem całego ciała: rozciągnij, wydłuż, a następnie całkowicie się złóż. Tylko tyle co trzeba zrobić!

8.Naciąganie kręgosłup do przodu (Spine stretch forward)
Przechodzimy teraz do rozciągania całego ciała w siedzeniu, wydłużając się zarówno w pozycji wyprostowanej jak i zaokrąglonej. Nie jest łatwo siedzieć wyprostowanym, wydłużając się od guzów kulszowych. To ćwiczenie przygotuje Cię do kolejnego masażu całego ciała, który jest następny i wynosi Rolling Like a Ball na zupełnie nowy poziom.

9.Fotel bujany (Open leg rocker)
Jest większym wyzwaniem niż Rolling like a ball, gdyż wymaga jeszcze większego wydłużenia całej tylnej części ciała. Do tego dochodzą: aspekty równowagi i kontroli, które podnoszą stawkę i zwiększają wyzwanie.

10.Korkociąg (Corkscrew)
11.Piła (Saw)
Te dwa ćwiczenia są razem, ponieważ są one tym samym ćwiczeniem raz na dolną, a drugi raz na górną część ciała. Są one rozwinięciem One leg circle, czyli rozciąganiem tyłu ciała po przekątnej i z rotacją. Każde ćwiczenie, łącznie z Piłą jest przygotowaniem tyłu ciała do kolejnych 3 ćwiczeń.

12.Nurkujący łabędź (Swan dive)
13.Kopnięcia jedną nogę (One leg kick)
14.Kopnięcia obiema nogami (Double leg kick)
Dotarliśmy do ćwiczeń rozciągających przód ciała przy jednoczesnym wzmacnianiu tyłu ciała – dużo mocnej pracy dla pleców, ale teraz ciało jest na to gotowe, dzięki poprzednim ćwiczeniom. Swan Dive to duży, pełny ruch mający na celu pobudzenie tyłu pleców. Następne są Kopnięcia jedną nogą i Kopnięcia obiema nogami, które pomagają w rozciągnięciu przedniej, dolnej części ciała, rozciągają zginacze bioder oraz wzmacniają pośladki i ścięgna podkolanowe przed czekającymi Cię kolejnymi zadaniami.

15.Zwijanie kręgosłupa z rękoma na karku (Neck pull)
Teraz wracamy do miejsca, w którym zaczęliśmy do Roll up, ale z konkretnymi zmianami pewnych zasad: nogi są rozstawione na szerokość bioder, a ręce zaplecione z tyłu za głową. Neck pull jest wyzwaniem dla stabilizacji dolnej części ciała przy jednoczesnym wydłużaniu tułowia.