

Степ-валики, Лестница и Арки Balanced Body

ОПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОК ПИЛАТЕС

Степ-валик предназначен для укрепления и развития гибкости позвоночника при сгибании, разгибании и боковом скручивании. Это великолепное дополнение к пилатес-классу на матах, которое вносит разнообразие и позволяет выполнять новые упражнения повышенной сложности. Степ-валик также может использоваться как часть программы, в которой используются все аппараты пилатес. Этот тренажер часто используется при занятиях с клиентами, страдающими от сколиоза или других нарушений позвоночника, чтобы повысить качество движений позвоночника в разных положениях.

Анатомия Степ-валика

Степ-валик состоит из округлой поверхности под названием Barrel (валик, бочонок) и присоединенной к нему ступеньки. Верхняя часть ступеньки называется lip (край, верх), а нижняя часть ступеньки, где она прикрепляется к валику, называется well (колодец). Степ-валик обычно имеет какую-либо ручку на одной из сторон валика. Степ-валик производится разных форм и размеров. Сконструированный Джозефом Пилатесом Степ-валик предназначен для комфортных занятий пользователей с различными пропорциями тела.

На сегодняшний день компания Balanced Body производит 4 разных типа Степ-валиков.



CLARA STEP BARREL



EAST COAST STEP BARREL



CONTOUR BARREL



PILATES ARC

Степ-валик Clara Step Barrel® имеет деревянные борта с прорезанными в них отверстиями для хвата и крутой наклон поверхности валика.

Степ-валик East Coast Step Barrel (стиль восточного побережья) полностью покрыт обивочным материалом и оборудован металлическими ручками на боковой стороне. Он имеет более пологую кривизну валика и меньшее углубление в основании ступеньки.

Contour Step Barrel™ (контурный степ-валик) имеет боковые борта, выполненные из дерева, с прорезанными в них отверстиями, которые используются как рукоятки, и еще более пологую поверхность валика. Он может быть оборудован специальными аксессуарами, и тогда он превратится в степ-валик Avalon™.

Арка для пилатес The Pilates Arc™ - это облегченная версия степ-валика, изготовленная из пенопласта, используется для групповых занятий и тренировок в домашних условиях.

Для комфортных занятий пользователей разного роста часто используется дополнительная подкладка. Пользователям невысокого роста часто необходима дополнительная подкладка под голову, когда они выполняют упражнения в положении позади валика, в то время как клиентам более высокого роста часто требуется подкладка под голову, когда они откидываются назад поверх валика.

Лестница-валик The Ladder Barrel используется для увеличения силы и подвижности позвоночника при сгибании, разгибании и боковом скручивании. Она обычно используется в сочетании с упражнениями на Реформере, Трапеции или Стуле для полноценных тренировок.

Анатомия Лестницы

Лестница состоит из округлой поверхности, которая называется Barrel (валик) и пары вертикальных стоек, которые соединены между собой горизонтальными перекладинами, которые называются Ladder (лестница).

Для комфортных тренировок пользователей различного роста расстояние между лестницей и валиком может регулироваться. Для регулировки отверните четыре черные круглые ручки на направляющих, которые находятся под валиком, переместите валик в нужное положение и заверните ручки. Нет необходимости затягивать ручки слишком сильно, чтобы зафиксировать валик на месте. Лестница-валик также иногда поставляется с дополнительными платформами, на которых можно стоять между направляющими или перед лестницей.



ЛЕСТНИЦА-ВАЛИК

СЕРИЯ УПРАЖНЕНИЙ НА ПРЕСС В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ В «КОЛОДЦЕ» (WELL)

Стартовое положение

Сядьте в «колодец» Степ-валика, ноги согнуты в коленях. Положение ног может быть следующее:

- Ноги расположены параллельно
- Носки стоп развернуты в стороны в широкой 2-й позиции
- Позиция diamond, когда ноги согнуты в коленях, колени развернуты в стороны, пятки или стопы соединены вместе.

Скручивание в «колодце» / Well Roll Down

Стартовое положение

Поместите ладони за головой, локти направлены широко в стороны, пальцы слегка соприкасаются с затылком. Удерживайте локти в крайних точках Вашего бокового зрения.

Последовательность движений

- Вдох – напрягите мышцы брюшного пресса и выпрямитесь вверх
- Выдох – втяните мышцы пресса глубоко внутрь, пока низ спины не коснется поверхности валика. Медленно откиньтесь назад поверх валика, удерживая мышцы пресса в напряжении.
- Вдох – выполните вдох и вытяните корпус.
- Выдох – напрягите мышцы пресса, прижмите подбородок к груди, направьте ребра к нижней части корпуса, поднимите корпус с валика и вернитесь в исходное положение.



1. Well Roll Down – стартовое положение



2. Втягивайте мышцы брюшного пресса внутрь до тех пор, пока низ спины не окажется на валике



3. Опустите корпус назад, пока спина не опустится на валик

Скручивание на косые мышцы в «колодце» / Oblique Well Roll Down

Стартовое положение

То же, что и для Well Roll Down.

Последовательность движений

- Вдох – напрягите мышцы брюшного пресса и вытянитесь вверх
- Выдох – втяните мышцы пресса внутрь до тех пор, пока низ спины не соприкоснется с валиком. Опустите корпус назад поверх валика, удерживая мышцы пресса в напряжении.
- Вдох – вдохните воздух и вытяните корпус
- Выдох – напрягите мышцы пресса, направьте подбородок к груди и выполните скручивание корпуса вправо, отрывая левую часть спины от поверхности валика. Дотянитесь левым локтем до правого колена
- Вдох – опустите корпус вниз на поверхность валика
- Выдох – напрягите мышцы пресса, направьте подбородок к груди и выполните скручивание корпуса влево, отрывая правую часть спины от поверхности валика. Дотянитесь правым локтем до левого колена.
- Чередуйте скручивание корпуса в правую и левую стороны.



1. Скручивание на косые мышцы пресса – стартовое положение



2. Втягивайте мышцы пресса внутрь, пока низ спины не опустится на валик



3. Выполните скручивание корпуса в одну сторону



4. Выполните скручивание в противоположную сторону

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ – 10 ПОВТОРОВ

Упражнение Reach

Стартовое положение

Вытяните руки вперед, стопы на полу параллельно друг другу.

Последовательность движений

- Вдох – напрягите мышцы пресса и выпрямитесь вверх.
- Выдох – тяните мышцы пресса внутрь до тех пор, пока низ спины не опустится на валик. Опустите позвоночник на валик, удерживая мышцы пресса в напряжении, одновременно выпрямляя ноги, и поднимите бедра со ступеньки валика. Во время опускания корпуса выпрямите руки над головой.
- Вдох – выполните круговые движения руками в стороны, растягивая мышцы грудной клетки.
- Выдох – продолжая выполнять круговые движения руками, напрягите мышцы пресса, направьте подбородок к груди и поднимите корпус вверх с валика, сгибая при этом ноги в коленях.
- Вдох – вернитесь в стартовое положение.



1. Reach – стартовое положение



2. Опускайте корпус назад, пока спина не опустится на валик.



3. Выпрямите ноги, когда корпус опустится на валик.



4. Выполните разгибание верхней части спины и вытяните руки над головой.

Модификации

Для клиентов высокого роста: садитесь ближе к краю ступеньки, либо используйте подушку или специальный ящик для пилатеса с мягкой обивкой (pilates box) в качестве упора под голову, когда корпус опускается на валик.

Усложненный вариант упражнения

Удерживайте в руках дополнительные отягощения весом 0,5-2,5 кг., чтобы увеличить нагрузку на руки при выполнении круговых движений.

Инструктаж и воображение

- Удерживайте таз компактным и направляйте седалищные кости в направлении друг друга, когда начинаете отводить корпус назад.

- *Представьте, что вокруг Вашего таза завязан шнурок и Вы туго его затягиваете.*

- Вытягивайте пупок к позвоночнику.

- *Втягивайте абдоминальные мышцы как можно сильнее внутрь корпуса.*

- Медленно опускайте корпус на валик позвонок за позвонком.

- *Представьте, что Ваш позвоночник – это нить с бусинами.*

- Поднимайте корпус медленно, сегмент за сегментом.

- *Представьте, что Ваш позвоночник – это блинчик, и Вы медленно отделяете его от поверхности валика.*

- Удерживайте локти широко расставленными на протяжении всего упражнения.

- *Если Вы можете видеть больше, чем самую крайнюю часть Вашего локтя, значит Вы держите их слишком близко.*

- Выполняя круговые движения руками, раскрывайте грудную клетку.

- *Направляйте плечи в стороны от грудины.*

- Вытягивайте ноги так же далеко, как Вы вытягиваете корпус на валике во время выполнения упражнения Reach.

- *Раскрывайте фронтальную поверхность корпуса вверх к потолку.*

Цель упражнения :

- Укрепление абдоминальных мышц
- Укрепление мышц-разгибателей спины
- Растяжение позвоночника
- Растяжение передней поверхности плеч
- Растяжение передней поверхности тазобедренных суставов
- Увеличение подвижности в нижней части спины
- Увеличение гибкости корпуса

Меры предосторожности

Проблемы в области шеи: избегайте выполнения упражнения Reach, поддерживайте голову руками и ограничивайте амплитуду движения в упражнении Roll Down.

Проблемы в области спины: проявляйте осторожность при работе с клиентами, которые испытывают сложности со скручиванием или разгибанием спины.

Избегайте выполнение данного упражнения при работе с клиентами, у которых имеется остеопороз.

ПЛАВАНИЕ

Упражнения продвинутого уровня – 3-5 повторов

Стартовое положение

Лягте на поверхность валика, лицо обращено в сторону, противоположную ступеньке. Вес тела равномерно распределен между верхней и нижней частями тела. Вытяните руки вперед за голову, а ноги – назад.



1. Плавание – стартовое положение

Последовательность движений

Из стартового положения поочередно поднимайте одну ногу и противоположную ей руку, удерживая при этом равновесие на арке.

Инструктаж и воображение

- Удерживайте центр тела неподвижно, двигаются только конечности.

- Представьте, что у Вас на пояснице стоит стакан воды. Старайтесь не разлить воду.

- Не раскачивайте бедра из стороны в сторону.



2. Поднимите одну ногу и противоположную ей руку

Цель упражнения

- Укрепление мышц-разгибателей спины
- Укрепление мышц-разгибателей бедра
- Увеличение стабильности «центра»



3. Чередуйте движения противоположными конечностями

Меры предосторожности

Проблемы в нижней части спины: необходимо терпеть дискомфорт при разгибании, либо избегайте выполнения данного упражнения.

Упражнение «Лебедь» / SWAN DIVE

Стартовое положение

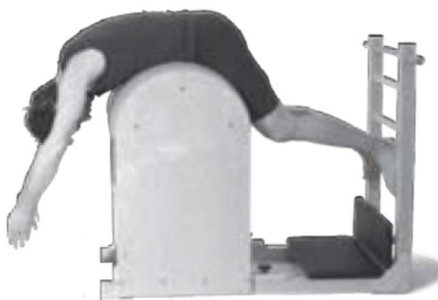
Упритесь стопами в нижнюю или вторую снизу перекладину лестницы, слегка развернув носки стоп в стороны, и лягте на валик. Высшая точка валика должна находиться под верхней точкой бедра. Клиентам более высокого роста нужно поместить стопы ниже на лестнице или согнуть ноги в коленях.

Последовательность движений

- Вдох – вытягивайте позвоночник, когда Вы наклоняетесь вперед на валик.
- Выдох – напрягите мышцы пресса, задней поверхности бедра и ягодиц, выполните разгибание спины. Чтобы увеличить амплитуду движения при разгибании спины, согните ноги в коленях, когда Вы поднимаете корпус с валика.

Вариации для рук

- Поместите ладони на валик, чтобы помочь выполнить разгибание спины
- Разведите руки в стороны во второй позиции
- Вытяните руки вперед над головой
- Добавьте вращение корпуса в стороны с руками, разведенными в сторону, или вытянутыми вперед



1. Лебедь – стартовое положение

Упражнение средней сложности – 3-5 повторов



1. Вращение «ЛЕБЕДЬ» - стартовое положение



2. Разверните корпус в одну сторону



3. Разверните корпус в сторону

Инструктаж и воображение:

- Удерживайте равномерный прогиб в позвоночнике на протяжении всего движения.
- *Втяните абдоминальные мышцы внутрь, чтобы обеспечить поддержку спины.*
- *Убедитесь в том, что прогиб происходит не только в нижней части позвоночника.*
- *При разгибании спины поднимайте корпус вверх от бедер.*
- Удерживайте голову на одной линии с позвоночником.
- Поднимайте голову с той же скоростью, что и позвоночник.
- Не позволяйте голове свисать вниз или опережать движение позвоночника.
- Удерживайте плечи опущенными вниз.



2. Выполните разгибание спины, согнув ноги в коленях, чтобы увеличить амплитуду

Цель упражнения

- Укрепление мышц-разгибателей спины
- Укрепление ягодичных мышц и мышц задней поверхности бедра.

Меры предосторожности

Проблемы в области спины: проявляйте осторожность при работе с клиентами, которые не могут выполнять разгибание спины или скручивание, либо избегайте выполнения данного упражнения.