

Gimnastyka korekcyjna

20-04-2020 do 25.04.2020

Grupy korekcyjne T.Podemskiego

Witam serdecznie i przekazuję wam nową porcję ćwiczeń korekcyjnych .

Wtorek

-Pilates trening dla każdego kl III gr I i II

Środa

- Pilates trening dla każdego kl VII grIII

Piątek

- Pilates trening dla każdego Kl II gr IV

-Elementy jogi dla lepszej sprawności

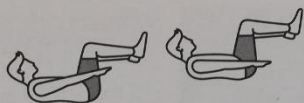
#zostań w domu

Pozdrawiam T.Podemski

Wtorek, Środa, Piątek – gr. I, II, III, IV

NA MACIE

Położ się na macie i wykonaj podane ćwiczenia jedno po drugim. Odpoczywaj według potrzeb.



I/ STÓWKA

Przyciągnij kolana do klatki. Unieś głowę i barki. Przenieś nogi do pozycji stołu. Ręce unieś do bioder i pompuj nimi w górę i w dół. Do 100!



II/ ROLOWANIE

Leżąc prosto z rękoma wyciągniętymi za głowę, zacznij rolować plecy, aby przejść do siadu. Pracują mięśnie głębokie brzucha! 8 x.



III/ PRZETACZANIE

Usiądź i złap się za łydki. Wyprostuj nogi do pozycji V. Zroluj się na łopatkę, a następnie do pozycji startowej. Zrób 6 powtórzeń.

Wskakuję w sportowy strój i rozpoczynam zajęcia na macie. Na start klasyczne ruchy, które mają za zadanie wskazać, w jakiej dyspozycji jestem. Zaczynam od tzw. stówki. Unoszę zgięte w kolanach i biodrach nogi i inicjując ruch brzuchem, odrywam od maty głowę, górę pleców i zaczynam pompowanie rękoma – delikatne ruchy w górę i w dół; pięć na wdechu i pięć na wydechu, aż dobiję do setki właśnie. Przechodzę przez kolejne ćwiczenia, które zawsze wydawały mi się proste – gdy widziałem je z boku. Teraz ca-

**PILATES
TO TRENING.
A TRENING
JEST DLA
FACETÓW.
KAŻDY. TYLKO
W TEMACIE.**

ły się trzęsę, pot występuje na czoło. Przechodzę na reformer; maszyna ma z jednej strony mi pomóc, z drugiej wymusić na mnie poprawną technikę. Działam, choć czuję, jak tracę moc, a kontrola ciała staje się coraz trudniejsza.

WERDYKT MH

Już godzina pilatesa uświadomiła mi, że mimo częstych treningów bokser-skich, funkcjonalnych, siłowych i kardio nie mogę o sobie powiedzieć, że jestem w bardzo dobrej formie. Pilates poka-



EKSPERT:
**DR AGNIESZKA
BAJER-CISZEWSKA**
Właścicielka
Ciszewska
Pilates Studio.

zał mi, jak pospinany jestem i jak prze- to cierpi moja forma. Czy dzięki regu- larnym sesjom będę lepiej boksował i szybciej biegał? Niedługo się przekonam. I Tobie też polecam spróbować – to może być ten detal, który zadecyduje o Twoim zwycięstwie.

Piątek – gr. IV

21

*Rozgrzej się trochę
i poćwicz jak
hinduski jogin.
Rób to regularnie
i przekonaj się, jak
niewiele trzeba,
by zwiększyć siłę,
elastyczność
i obniżyć poziom
stresu.*



Łuk – 30 sekund na każdą stronę, 3 x
Pełna pozycja to złapanie się dwiema rękami za dwie nogi. Połowa łuku jest łatwiejsza. Wzmacnia mięśnie grzbietu.



Pies – 3 minuty, 3 x
Rozciąganie mięśni tyłu uda – gdy są spięte, mogą powodować bóle pleców. Nie odrywaj pięt od podłogi.



Skłon – 1 minuta
Nie musisz od razu sięgać dłońmi do podłogi. Wystarczy, że złapiesz się za kostki i pozwolisz ciału zwisać luźno. Świetne na zmniejszenie stresu.

**Wojownik – 1 minuta
na każdą stronę**
Zwiększa zakres ruchu w biodrach, kolanach i ramionach, czyli we wszystkich najważniejszych przegubach.

