

Scenariusz lekcji wychowania fizycznego dla studentów GUMed

Temat zajęć: Pilates - wzmacnianie głębokich mięśni tułowia, czyli mięśni stabilizujących kręgosłup i miednicę.

Pilates to metoda treningu łącząca w sobie elementy jogi, gimnastyki i ćwiczeń izometrycznych. To technika ułożenia ciała i utrzymania dobrej postawy w trakcie wykonywania precyzyjnych i powolnych ruchów o niewielkim zasięgu. Efektem poprawnego wykonywania ćwiczeń jest lepsze funkcjonowanie w trakcie codziennych zajęć oraz zapobieganie urazom kręgosłupa, a tym samym pięknie wyrzeźbiony brzuch i poprawna postawa.

Sześć zasad, stanowiących fundament ćwiczeń stworzonych przez Josepha Pilatesa:

1. **KONTROLA CIAŁA** – uświadomienie ćwiczącym, że to my kierujemy naszym ciałem i ruchem. Jest niezbędna przy wszystkich ćwiczeniach – dotyczy mięśni, pozycji ułożenia ciała czy tempa ruchu.

2. **ODDECH** – trzymanie się zasady: robimy wydech podczas najtrudniejszej części ćwiczenia; wdech wykonujemy nosem, a wydech ustami. Oddychamy tak, aby w czasie wdechu żebra rozsunęły się na boki a powietrze wypełniło tył klatki piersiowej. Wydłużanie czasu wydechu ma uspokajający efekt, przeciwdziała powstawaniu niepożądanych napięć oraz zapewnia większą stabilizację w najtrudniejszych fazach ćwiczenia.

3. **PŁYNNOŚĆ RUCHÓW** – czyli wykonywanie swobodnych, dokładnych ruchów w równym tempie. W ten sposób uczymy się jak świadomie, w sposób skoordynowany i kontrolowany poruszać nasze ciało.

4. **PRECYZJA** – prawidłowe ustawienie ciała podczas ćwiczeń.

5. **KONCENTRACJA** – to koncentrowanie się i skupienie na technice, specyfice i detalach każdego ćwiczenia.

6. **RÓWNOWAGA** – stabilizacja ciała, ograniczenie ruchów jednej części ciała tak, żeby inna część mogła swobodnie pracować. Centrum wysiłku (środek) to obszar położony między ostatnimi żebrami, a kolcami biodrowymi.

Zalecenia:

➔ Pamiętaj, że ćwiczenia te wymagają zastosowania powyższych zasad.

➔ Przygotuj: wygodny strój, czyli taki, który nie będzie krępował ruchów. Można założyć skarpetki, jednak preferowane jest ćwiczenie na bosą. To sprawi, że będziemy lepiej czuć podłoże, co przełoży się na efektywniejsze wykonywanie ćwiczeń.

➔ Zanim rozpoczniesz ćwiczenia zwróć uwagę na: prawidłową postawę, tj. stopy ustaw na szerokość bioder. Ciężar ciała rozłóż na stopach w trzech głównych punktach: po dwóch stronach śródstopia (przy dużym i małym palcu) i pięcie. Nogi wyprostuj zwracając uwagę, by nie robić przeprostów w stawie kolanowym. Kość ogonową podwiń pod siebie. Pępek delikatnie przyciągnij do kręgosłupa. Barki rozluźnij, ręce skieruj ku dołowi. Głowa niech tworzy przedłużenie kręgosłupa, plecy wyprostuj i ściągnij łopatki.

Zadania szczegółowe - student:



Zadania usamodzielniające (wychowawcze): Nauczy się kontroli ciała i koordynowania oddechu z napięciem mięśni w trakcie wykonywania zadań ruchowych.




Motoryczność: Kształtuje koordynację ruchową i równowagę, rozwija siłę i elastyczność mięśni.

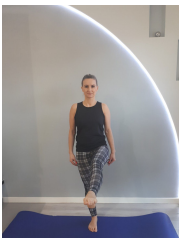



Umiejętności: Doskonali przedstawione w scenariuszu ćwiczenia.

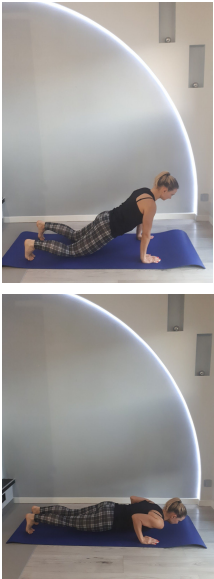

Wiadomości: Utrwala i prawidłowo rozumie na czym polega metoda Pilates.

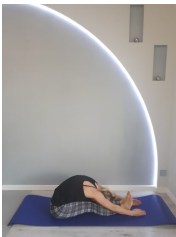


Przybory i przyrządy: mata do ćwiczeń lub ręcznik.

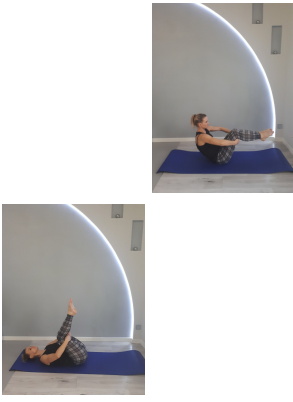
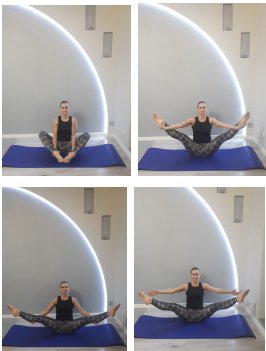
Cel zadania	Treść i zadania	Dozowanie	Uwagi
<p>I. ROZGRZEWKA</p> <p>Rozgrzewka pomaga uelastyczyć mięśnie, co chroni nas przed kontuzją w trakcie wykonywania ćwiczeń.</p> <p>Ćwiczenia oddechowe</p> <p>Ćwiczenia kształtujące</p>			<p>Neutralna pozycja jest pozycją wyjściową do ćwiczeń. Jest to pozycja, w której kręgosłup znajduje się w neutralnych kształtach fizjologicznych, a miednica pozostaje w niezmiennym położeniu we wszystkich płaszczyznach.</p> <p>Rys. poniżej.</p>
	<p>1. Unieś proste ręce bokiem do góry robiąc wdech i opuść robiąc wydech.</p>	<p>Powtórz 4 razy</p>	
	<p>2. a) Przenieś ciężar ciała na palce stóp nie zmieniając pozycji ciała. b) To samo zrób przechodząc na pięty, odrywając palce stóp od podłoża.</p>	<p>Powtórz 4 razy</p> <p>Powtórz 4 razy</p>	
	<p>3. Unieś ręce przez przód do góry robiąc wspięcie na palce; opuszczając ręce zrób wydech i opuść pięty na podłogę.</p>	<p>Powtórz 8 razy</p>	
	<p>4. Wykonaj krążenia ramion w przód i w tył. Unosząc ramiona zrób wdech; opuszczając ściągnij łopatki i zrób wydech.</p>	<p>Powtórz 8 razy</p>	
	<p>5. Unosząc ręce przez przód do góry, przenieś ciężar ciała na lewą nogę i unieś jednocześnie prawą zgiętą nogę do góry (kolano zatrzymaj na wysokości biodra). Opuszczając nogę i ramiona zrób wydech.</p>	<p>Całość ćwiczenia powtórz 4 razy na każdą nogę</p>	

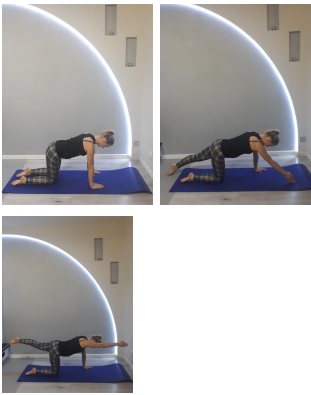



	<p>6. Stań na prawej nodze lewą unieś zgiętą w kolanie na wysokość bioder. Ręce wyprostuj do przodu na wysokość ramion. Odwodząc zgiętą nogę w bok, przenieś ręce w bok i zrób wdech. Robiąc wydech ręce i noga wracają do pozycji wyjściowej.</p>	<p>Powtórz 4 razy na jedną stronę, następnie 4 razy na drugą stronę</p>	
	<p>7. Rolowanie. Zrób wdech. Z powolnym wydechem zacznij ruch od głowy, ściągając brodę do klatki piersiowej. Powoli kręć po kręgu schodź w dół do skłonu. Ręce zostaw luźno puszczone w dół. Wróć wykonując wdech i rolując się powoli do góry prostując ostatnią głowę.</p>	<p>Powtórz 4 razy</p>	
<p>II. ĆWICZENIA W POZYCJI STOJĄCEJ Równowaga na jednej nodze</p>			<p>POZYCJA WYJŚCIOWA: Stań na macie lub podłodze, stopy ułożone na szerokość bioder. Ręce oparte o biodra, plecy wyprostowane, łopatki ściągnięte. Brzuch napięty. Ciężar ciała rozłożony jest na trzech punktach stóp: pięta, a także po dwóch stronach śródstopia przy dużym i małym palcu.</p>
	<p>1. Robiąc wdech przenieś ciężar ciała na lewą nogę i unieś zgiętą prawą nogę zatrzymując kolano na wysokości bioder. Opuść kolano. Zmień nogę.</p>	<p>Powtórz 4 razy na każdą nogę</p>	

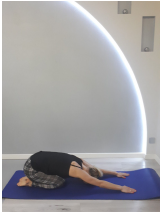
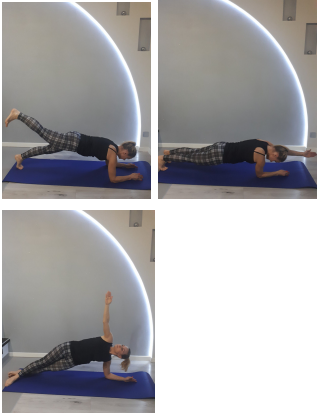
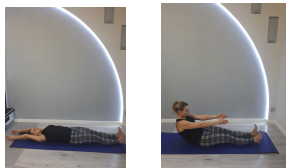

Rolowanie do skłonu i podporu przodem	<p>2. a) Jak wyżej tylko wydychając powietrze wyprostuj prawą nogę do przodu napinając mięśnie uda. Ponownie ugnij w kolanie i opuść w dół. Zmień nogę.</p> <p>b) Nie opuszczając nogi, wyprost prawej nogi, powtórz 4 razy i z wydechem opuść nogę.</p>	<p>Powtórz 8 razy</p> <p>Powtórz 4 razy na dwie strony</p>	 <p>Nie zapominaj o oddechu podczas ćwiczenia.</p>
	<p>3. Powyższe ćwiczenie można utrudnić prostując nogę zarówno do boku jak i do tyłu. Należy pamiętać aby w momencie prostowania nogi do tyłu pochylić ramiona delikatnie do przodu w celu utrzymania lepszej równowagi.</p>	<p>Powtórz całość (na jedną i drugą stronę) 3–4 razy</p>	
			<p>POZYCJA WYJŚCIOWA: Stań na brzegu maty/ręcznika. Stopy ustawione równolegle na szerokość bioder, brzuch napięty, ręce swobodnie opuszczone w dół. Wzrok skierowany przed siebie.</p>
	<p>1. Robiąc wydech opuść głowę i rolując kręgosłup, krąg po kręgu zejź do skłonu. Postaraj się trzymać wyprostowane nogi.</p>	<p>Powtórz 4 razy</p>	
	<p>2. Z wdechem powoli przejdź do podporu (ręce i nogi są wyprostowane, dłonie ułożone pod barkami). Pamiętaj o napiętym brzuchu i pośladkach. Biodra postaraj się</p>	<p>Powtórz 4 razy</p>	





	<p>ułożyć w linii ciała. Ciało ustawione jest w linii prostej, a głowa stanowi przedłużenie tułowia.</p>		
	<p>3. Nie wstrzymuj oddechu, zegnij nogi opierając kolana na macie, a następnie zegnij czterokrotnie ręce, łokcie kierując do tyłu (zrób "pompkę" na kolanach). W wersji trudniejszej można zrobić "pompki" na prostych nogach. Pamiętaj, aby w podporze przodem biodra zostały w linii tułowia.</p>	<p>Powtórz 4 razy</p>	
	<p>4. Wdychając powietrze unieś biodra i przejdź rękoma do stóp, starając się utrzymać wyprostowane nogi.</p>	<p>Powtórz 4 razy</p>	
	<p>5. Z wydechem kręć po kręgu rolujemy kręgosłup do pozycji wyjściowej.</p>	<p>Powtórz całość 4 razy</p>	
<p>III. ĆWICZENIA W POZYCJI SIEDZĄCEJ Wydłużanie/ rozciąganie kręgosłupa</p>			<p>POZYCJA WYJŚCIOWA: Pozycja siedząca z wyprostowanymi nogami, ułożonymi na szerokość bioder i zadartymi palcami u stóp. Ręce wyprostowane do przodu, uniesione na wysokość barków. Plecy wyprostowane, ściągnięte łopatki, wzrok skierowany przed siebie.</p>
	<p>1. Zrób głęboki wdech, a następnie z wolnym wydechem, wypychając okrągłe plecy do tyłu, postaraj się rękoma dotrzeć czubków</p>	<p>Powtórz 4-8 razy</p>	



Skłony ze skrętem tułowia w pozycji siedzącej	<p>palców u stóp. Ręce powinny być ułożone równoległe do podłogi na wysokości barków.</p>		
	<p>2. Z wydechem opuść głowę wydłużając szyję, wzrok skierowany na podłogę.</p>	<p>Powtórz 4-8 razy</p>	
	<p>3. Wróć do pozycji początkowej, wyprostuj plecy, ściągnij łopatki. Ruch kończy wyprostowanie głowy.</p>	<p>Powtórz 4-8 razy</p>	
			<p>POZYCJA WYJŚCIOWA: Pozycja siedząca, nogi wyprostowane, szeroko rozstawione (rozkrok na tyle szeroki, na ile jesteśmy w stanie w danej pozycji utrzymać wyprostowane plecy). Palce zadarte (tzw. stopa w pozycji flex). Ręce wyciągnięte na boki na wysokość barków, dłonie stanowią przedłużenie rąk.</p>
	<p>1. Zrób wdech prostując plecy, ściągając łopatki, wypychając delikatnie klatkę piersiową do przodu, zadzierając jeszcze mocniej palce u stóp.</p>	<p>Powtórz 4-8 razy</p>	
	<p>2. Wydechając powietrze, napnij brzuch, wykonaj skręt ciała i zrób skłon sięgając wyprostowaną prawą ręką do zewnętrznej strony lewej łydki. Lewa ręka stanowi przedłużenie prawej ręki. W tej pozycji wraz z wydechem, wydłużając kręgosłup, postaraj się</p>	<p>Powtórz 4-8 razy na każdą stronę</p>	


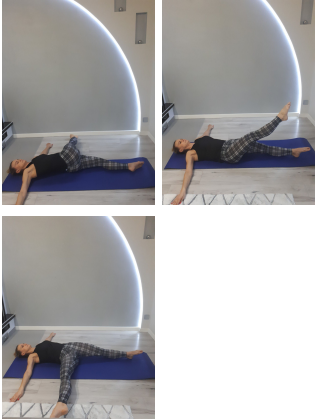
Kołyska	<p>pogłębić skłon. Głowę pochyl w dół, a ręce trzymaj wyprostowane. Pamiętaj o prostych nogach podczas wykonywania ćwiczenia.</p>		
	<p>3. Zrób wdech i wróć do pozycji wyjściowej. Wraz z wydechem powtórz ćwiczenie na drugą stronę.</p>	<p>Powtórz 3–4 razy na każdą stronę</p>	
			<p>POZYCJA WYJŚCIOWA: Pozycja siedząca ze zgiętymi nogami, uniesionymi nad podłogą. Plecy są proste, a ręce trzymają nogi pod kolanami. W tym ćwiczeniu wykorzystujemy mięśnie brzucha do utrzymania równowagi.</p>
	<p>1. Zaokrąglaj plecy, przewróć się na nie, unieś biodra cały czas trzymając się pod kolanami. Przyciągaj kolana do klatki piersiowej.</p>	<p>Powtórz 8 razy</p>	
	<p>2. Z wydechem wróć do punktu równowagi. Pamiętaj, aby ramiona były rozluźnione.</p>	<p>Powtórz 4–8 razy</p>	
	<p>3. Żeby urozmaicić ćwiczenie można wykonać kołyskę ze złączonymi stopami, a kolanami skierowanymi na zewnątrz. Nogi trzymamy za pięty, prowadząc ręce od wewnętrznej strony ud. Utrzymaj pozycję.</p>	<p>Powtórz 4-8 razy</p>	



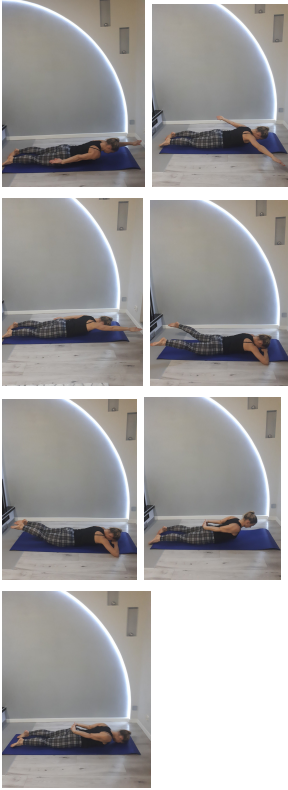
<p>IV. ĆWICZENIA W PODPORACH Wznosy kończyn w klęku podpartym</p>			<p>POZYCJA WYJŚCIOWA: Klęk podparty, brzuch napięty, głowa ułożona na przedłużeniu tułowia, wzrok skierowany w podłogę.</p>
	<p>1. Wysuń prostą prawą rękę do przodu i lewą prostą nogę do tyłu; z wydechem unieś je do góry tak, aby noga, tułów i ręka tworzyły jedną linię (spięte pośladki).</p>	<p>Powtórz 4 razy na każdą stronę</p>	
	<p>2. Zrób głęboki wdech i z wydechem ściągnij łokieć do kolana spinając mięśnie brzucha.</p>		
	<p>3. Wdychając powietrze, wyprostuj rękę i nogę, i wróć do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie wykonaj na drugą stronę.</p>	<p>Całość z powyższym powtórz od 4 do 8 razy.</p>	
<p>Deska na przedramionach</p>			<p>POZYCJA WYJŚCIOWA: Klęk, biodra wysunięte do przodu, w linii tułowia. Ręce oparte na przedramionach. Brzuch napięty.</p>
	<p>1. Zrób wydech i opierając się na przedramionach, wyprostuj nogi do pozycji deski (podporu o prostych nogach). Zrób wdech.</p>	<p>Wytrzymaj pozycję ok. pięciu sekund.</p>	
	<p>2. Wypuszczając powietrze zegnij nogi, ostrożnie opuszczając kolana na matę.</p>		




	<p>3. Przejdź do pozycji dziecka tzn. usiądź na piętach i wyciągnij ręce w przód.</p>		
	<p>4. Unieś biodra i przejdź do pozycji wyjściowej.</p>	<p>Powtórz ćwiczenie 5–8 razy.</p>	
	<p>5. Ćwiczenie możemy utrudnić poprzez unoszenie nóg i rąk lub np. unoszenie ręki z jednoczesnym skrętem bioder. Takie urozmaicenie ćwiczenia wprowadzaj w momencie, gdy potrafisz trzymać stabilnie i bez większego wysiłku pozycję deski.</p>		
<p>V. ĆWICZENIA WYKONYWANE W LEŻENIU Zawijanie ciała do leżenia</p>			<p>POZYCJA WYJŚCIOWA: Leżenie na plecach, nogi wyprostowane na szerokość bioder, ręce wyprostowane za głowę, staramy się, aby plecy przylegały do maty.</p>
<p>Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha</p>	<p>1. Wykonaj wdech, z wydechem unieś ręce, głowę, ramiona. Powoli zacznij odklejać kręgosłup od maty. Roluj się krąg po kręgu, wciągając brzuch.</p>	<p>Powtórz 4 razy</p>	
	<p>2. Robiąc wdech, wyprostuj plecy i przejdź do pozycji siedzącej. Ręce zatrzymaj na wysokości barków.</p>		

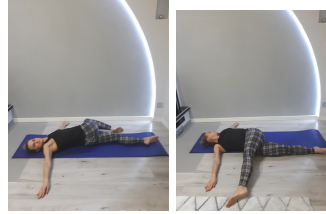
<p>ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE MIĘŚNIE BRZUCHA</p>	<p>3. Wydechając powietrze powoli, przez okrągłe plecy, wróć do pozycji wyjściowej, przyklejając do maty najpierw odcinek lędźwiowy kręgosłupa.</p>	<p>Ćwiczenie powtórz od 4 do 8 razy</p>	
			<p>POZYCJA WYJŚCIOWA: Leżenie na plecach; plecy przylegają do maty; pępek wciągnięty. Nogi ugięte, ułożone na szerokość bioder, stopy płasko na podłodze. Spód dłoni skierowany do góry.</p>
	<p>1. Leżąc zrób wdech.</p>		
	<p>2. Z wydechem unieś głowę – nie napinając szyi i napinając brzuch – oderwij łopatki od maty. Ręce unieś i zatrzymaj równoległe do podłogi. Dolną część pleców jeszcze mocniej przyciśnij do maty.</p>	<p>Zatrzymaj pozycję ok. 10 sekund, miarowo oddychając</p>	
	<p>3. Wróć do pozycji wyjściowej.</p>	<p>Ćwiczenie powtórz 8–10 razy.</p>	
	<p>4. Istnieje wiele ćwiczeń, skupiających się na wzmacnianiu mięśni brzucha, które warto wykorzystać w czasie zajęć.</p>		

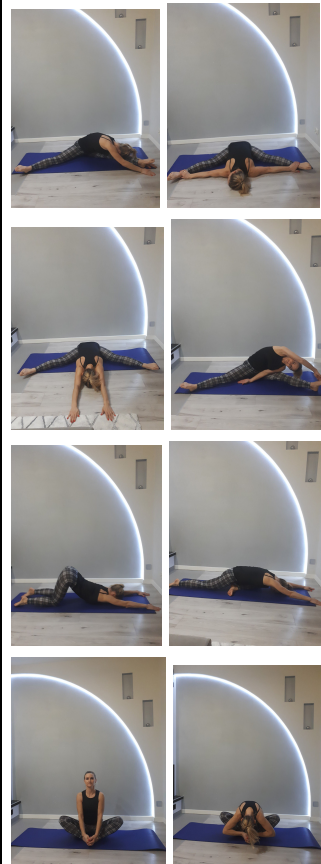
Mostek			POZYCJA WYJŚCIOWA: Leżenie na plecach. Nogi zgięte w kolanach; ręce ułożone wzdłuż tułowia. Dolna część pleców dociśnięta do maty.
	1. Z wydechem wciągnij mięśnie brzucha i napinając pośladki unieś biodra, rolując kręgosłup powoli, kręgi po kręgu. Ciało tworzy jedną linię od kolan po ramiona.	Utrzymaj pozycję przez trzy sekundy, nie wstrzymuj oddechu.	
	2. Z wydechem opuść powoli biodra, kręgi po kręgu. Na macie ostatnia powinna zostać opuszczona kość ogonowa.	Powtórz ćwiczenie 8–10 razy.	
	3. Ćwiczenie można utrudnić poprzez przyciąganie kolan, raz jednej nogi raz drugiej, do klatki piersiowej w momencie, kiedy biodra są uniesione. Dodatkowo po przyciągnięciu kolana można wyprostować nogę.		
Zataczanie kół jedną nogą			POZYCJA WYJŚCIOWA: Leżenie na plecach. Nogi wyprostowane na szerokość bioder, ręce ułożone na boki.

	<p>1. Zegnij nogę przyciągając kolano do klatki piersiowej, a następnie wyprostuj do góry tak, żeby stopa znalazła się nad biodrem. Palce u stopy wyciągnij do góry zrób tzw. point. Przytwierdź całe plecy do maty, zwracając szczególną uwagę na dolną część kręgosłupa.</p>		
	<p>2. Nogę w górze przenieś w kierunku przeciwnego ramienia, rozpoczynając kolisty ruch (rysujemy stopą koła na suficie). Przyciągając nogę do siebie robimy wydech, w momencie kiedy nogę opuszczamy – wdech. Zrób cztery powtórzenia i zmień kierunek ruchu. Pamiętaj, że łopatki powinny przylegać przez całe ćwiczenie do maty. To samo powtórz na drugą stronę.</p>	<p>Powtórz całość ćwiczenia 3 razy</p>	
<p>VI. ĆWICZENIA NA BRZUCHU WZMACNIAJĄCE MIĘŚNIE PLECÓW Nożyce w leżeniu na brzuchu</p>			<p>POZYCJA WYJŚCIOWA: Leżenie na brzuchu. Nogi ułożone na szerokość bioder. Proste ręce wyciągnięte do przodu na szerokość ramion. Wzrok skierowany na podłogę, czoło oparte o matę.</p>

	<p>1. Napnij pośladki mocno przyciskając biodra do maty. Z wydechem unieś do góry jednocześnie ręce i nogi, nie zadzierając głowy.</p>	<p>Wytrzymaj 10 sek. Powtórz 4 razy</p>	
	<p>2. Nie opuszczając rąk i nóg, równomiernie oddychając, wykonaj nożyce pionowe.</p>	<p>Postaraj się tak ćwiczyć przez ok. 10 sekund</p>	
	<p>3. Powoli opuść ręce i nogi na ziemię.</p>	<p>Ćwiczenie powtórz 4–8 razy.</p>	
	<p>4. Ćwiczenia na wzmocnienie mięśni pleców w pozycji leżącej można wykonywać w różnych kombinacjach. W trakcie ćwiczeń należy kontrolować, aby biodra nie odrywały się od maty, pośladki były napięte, a głowa się nie zadzierała do góry. Np. a) Przenoszenie ramion bokiem b) dłonie oparte na czole odrywając uda od podłoża wykonaj rozkrok i złącz stopy c) spleć dłonie za plecami i oderwij klatkę piersiową od podłoża.</p>		

<p>VII. ROZCIĄGANIE Skręty tułowia w głębokim wypadzie</p>			<p>POZYCJA WYJŚCIOWA: Wypad do przodu, kolano nie wychodzi poza linię palców stopy. Noga z tyłu wyprostowana, biodra ciągną mocno w dół. Ręce ułożone od wewnętrznej strony stopy. Plecy proste, głowa stanowi przedłużenie tułowia.</p>
	<p>1. Zrób wypad na prawą nogę. Wykonaj skręt tułowia unosząc lewą rękę. Popatrz za lewą ręką.</p>	<p>Zatrzymaj pozycję na 10 sekund.</p>	
	<p>2. Opuść lewą rękę i wraz ze skrętem tułowia unieś prawą – popatrz za ręką do góry. Stopa z tyłu, w momencie skrętu tułowia, oparta jest na wewnętrznej krawędzi. Pociągnij jeszcze mocniej biodra w dół.</p>	<p>Wytrzymaj w pozycji 10 sekund, opuść rękę i wykonaj ćwiczenie na drugą stronę.</p>	
<p>Przykłady ćwiczeń, które powinny znaleźć się na koniec każdej sesji pilatesu.</p>		<p>Każde przedstawione ćwiczenie wykonuj powoli, z zatrzymaniem na co najmniej 10 sekund – wtedy rozciąganie będzie skuteczniejsze</p>	





Dziękujemy za wspólne ćwiczenia:)