

1. pozíció

Üljön a hosszirányban elhelyezett SISSEL® Pilates Roller Pro-ra, amennyire csak lehet előre.

1. Az alhasi izomzat

A kiinduló helyzetből lassan, kilégzés közben csigolyáról csigolyára engedje hátrafelé a gerincét. A mozgás felénél álljon meg, tartsa a pozíciót, lélegezzen be, és kilégzés közben lassan térjen vissza a kiinduló helyzetbe.

ismételje meg 5–10-szer

Fontos: a henger nem mozoghat a gyakorlatok során.

Haladóknak: Gördüljön le teljesen, amíg a fej, a mellkasi gerinc és a keresztcsont teljesen rá nem fekszik a görgőre, majd emelkedjen fel újra a kiindulási helyzetbe.



2. pozíció

Hason fekvés, fej (homlok) a padlón, alkarok a henger fölött.

1. A törzs erősítése

Kilégzés közben emelje meg a fejét és a mellkasát a SISSEL® Pilates Roller Pro gyengéd gördítésével maga felé. A vállakat kissé kifelé gördítse, az alkarok befelé forduljanak.

ismételje meg 5–10-szer

Fontos: A hát nem hajlik, a medence kissé megemelkedik, és a törzs stabil marad.



3. pozíció

Üljön az oldalirányban elhelyezett SISSEL® Pilates Roller Pro görgőre.

1. Hamstring nyújtás (ischocruralis izmok és neuromobilizáció)

A kiinduló helyzetből kilégzéssel lassan hajoljon előre, mindig úgy, hogy egy labdát képzeljen el a hasa és a combja közé. Tartsa egy pillanatig a pozíciót, majd lassan emelkedjen fel a kiinduló helyzetbe.

ismételje meg 5–10-szer

Alternatívaként a comb hátsó részét a következő helyzetben lehet nyújtani (3. ábra)



4. pozíció

Oldalhelyzet

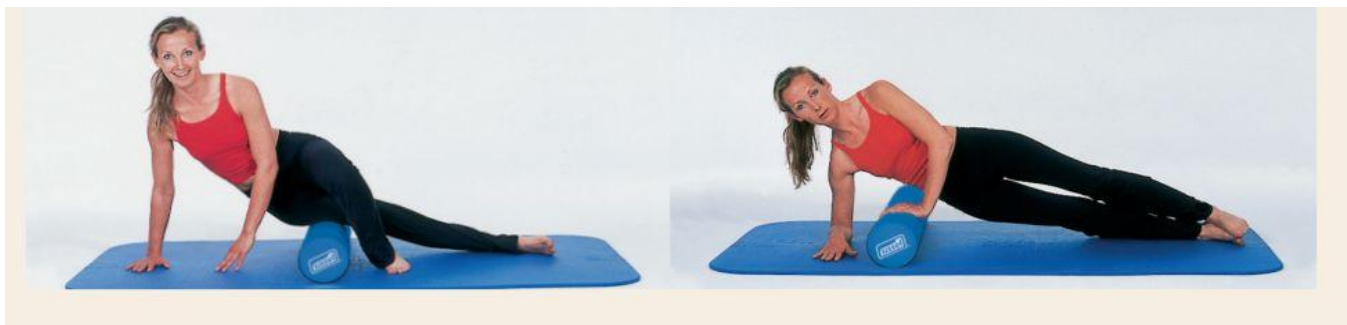
1. Az oldalsó combizmok masszírozása

A kiindulási helyzetből lassan gördüljön oldalirányban a SISSEL® Pilates Roller Pro görgőn az Ön által választott ritmusban. Az egyik lábat emelje fel, hogy alátámassza a gördülést.



2. Oldalsó támasz - a vállizmok és a törzs erősítése (oldalsó rész)

Vegye fel az oldalsó pozíciót, az alsó kar a görgő elé kerül, a másik kar pedig a SISSEL Pilates Roller Pro tetejére. Kilégzés közben egyenesítse ki a törzsét úgy, hogy a medence kissé megemelkedjen.



5. pozíció

Ereszkedjen le a térdreire és kezeire. Helyezze kezeit a SISSEL® Pilates Roller Pro tetejére vállszélességben. A térdeknek egy vonalban kell lenniük a csípő alatt.

1. A vállak és a törzs stabilitásának erősítése

Ereszkedjen le a térdreire és kezeire. Kilégzés közben nyomja a fejét és az egész törzsét néhány centivel a henger fölé anélkül, hogy a gerinc hosszát megváltoztatná (ne nyújtsa a hátát, tartsa egyenesen a gerincét). Belégzés közben térjen vissza a kiinduló helyzetbe.

ismételje meg 5–10-szer

Haladóknak: Emelje fel az egyik lábát és az egyik karját (ugyanazon az oldalon vagy átlósan). Végezze a gyakorlatot ennek megfelelően.

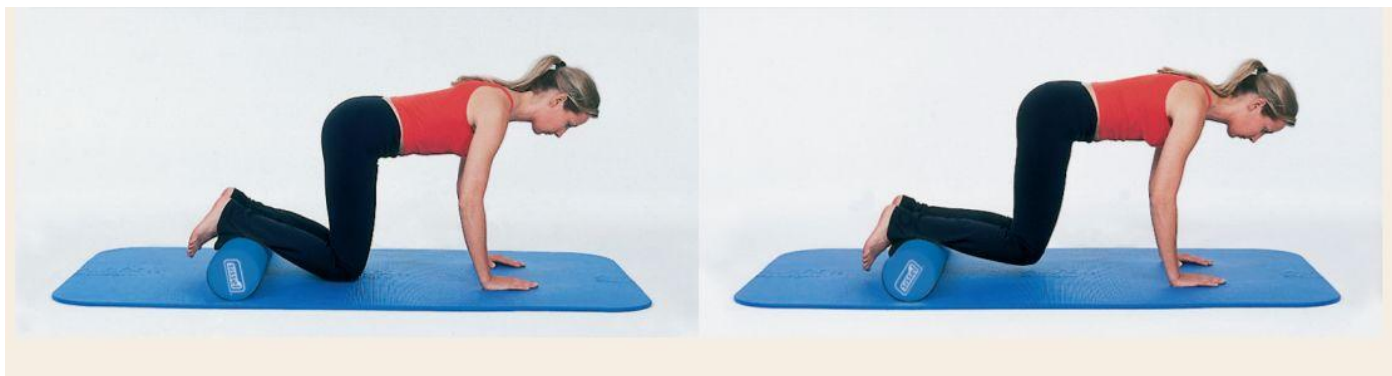


2. A vállak és a törzs stabilitásának erősítése

Ugyanaz a kiinduló helyzet, mint az 1. gyakorlatnál, de ezúttal a SISSEL® Pilates Roller Pro az alsó lábszár alá kerül. Most kilégzéskor emelje fel mindkét térdét.

ismételje meg 5–10-szer

Fontos: A gyakorlat során a törzs helyzetét nem szabad megváltoztatni! (ne hajlítsa be a hátát)



6. pozíció

„Semleges“ pozíció: Hanyattfekvés helyzet a SISSEL® Pilates Roller Pro tetején, a karok lazán a görgő mellett, a lapockák oldalra ereszkednek. A fej, a mellkasi gerinc és a keresztcsont a SISSEL® Pilates Roller Pro hengeren fekszik.

1. A törzs megerősítése

A gerinc "semleges" helyzetben fekszik a görgőn. Kilégzéskor emelje fel a bal lábát (comb és alsó lábszár 90°-os szöget zár be). Belégzéskor tegye le a lábát. Váltson oldalt. Belégzés és kilégzés! Kezdje a test közepétől, és találjon egy stabil pozíciót a hengeren, amely nem engedi a henger mozgását.

ismételje meg 5–10-szer

Haladóknak: Emelje fel mindkét lábát egyszerre.



2. Híd a hengeren (gerincmobilizáció)

A gerinc "semleges" helyzetben fekszik a görgőn. Kilégzés közben görgesse végig gerincét csigolyáról csigolyára felfelé, alulról kezdve. Lélegezzen be a csúcson, majd lélegezzen ki és guruljon csigolyáról csigolyára lefelé.

ismételje meg 5–10-szer



3. Relaxáció

Feküdjön a hengerre "semleges" helyzetben. Lélegezzen egyenletesen és nyugodtan, a karjait merőlegesen kinyújtva (90°-os szögben), és maradjon így 2 percig. Érezze a mellkas kitágulását. Ezután feküdjön a henger mellé a padlóra vagy a tornaszőnyegre, és még néhány pillanatig érezze az érzést. (Hasonlítsa össze ezt az érzést a görgőn történő relaxációs fázissal.)

Fontos: A gyakorlat célja az ellazulás. Ezt utoljára kell elvégezni, a az edzés végén.

