**ZAJĘCIA ZDROWY KRĘGOSŁUP**

**PROWADZONE METODĄ PILATES**

Program zajęć dla pracowników Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

Rok akademicki 2017/2018

Semestr letni

**Opracowała: mgr Anna Sobianek**

**Spis treści:**

* Wstęp
* Cele edukacyjne zajęć III. Zadania
* Cele szczegółowe
* Umiejętności
* Wiadomości
* Treści nauczania
* Metody nauczania
* Szczegółowy program zajęć

1. **WSTĘP**

Program zajęć Pilates zakłada, że będą one prowadzone w wymiarze 2 godzin tygodniowo w semestrze, gdyż został opracowany i dostosowany do potrzeb   
i możliwości pracowników Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Zajęcia mają na celu popularyzację tej formy aktywności ruchowej wśród pracowników, którzy   
po realizacji programu opanują podstawowe pozycje, ćwiczenia i elementy ruchu charakterystyczne dla zajęć Pilates.

**Pilates** – system ćwiczeń fizycznych wymyślony na początku XX wieku przez Niemca Josefa Humbertusa Pilatesa, którego celem miało być rozciągnięcie   
i uelastycznienie wszystkich mięśni ciała. System pilates to połączenie jogi, baletu   
i ćwiczeń izometrycznych. Wg założeń Pilatesa, metoda ta przyczyniać się ma do: wzmocnienia mięśni bez ich nadmiernego rozbudowania, odciążenia kręgosłupa, poprawy postawy, uelastycznienia ciała, obniżenia poziomu stresu oraz ogólnej poprawy zdrowia osób ćwiczących.

1. **CELE EDUKACYJNE ZAJĘĆ:**
2. Promowanie zdrowego stylu życia.
3. Kształtowanie odpowiedzialności za własne ciało i kondycję.
4. Ukazywanie znaczenia ruchu dla utrzymania zdrowia.
5. Praca nad rozwijaniem cech motorycznych (siły, szybkości, wytrzymałości, gibkości, koordynacji).
6. Propagowanie Pilatesu, jako formy aktywności sportowo-rekreacyjnej do realizacji w czasie wolnym (aktywna forma wypoczynku).
7. Pogłębienie wiadomości dotyczących wpływu regularnie podejmowanej aktywności ruchowej na organizm.
8. Wyrobienie nawyku aktywnego spędzenia wolnego czasu.
9. Usprawnianie aparatu ruchu (wzrost siły i wytrzymałości mięśni, wzrost elastyczności mięśni, przyrost masy mięśniowej, wzmocnienie i uelastycznienie aparatu stawowego, wypracowanie i zachowanie fizjologicznego zakresu ruchów w stawach, profilaktyka wad postawy, profilaktyka obciążeń i urazów).

1. **ZADANIA:**

Poznanie i opanowanie przez pracownika ćwiczeń według metody Pilates.

1. **CELE SZCZEGÓŁOWE:**
2. Wytworzenie umiejętności i nawyków ruchowych umożliwiających uczestnictwo w formach aktywności ruchowej promującej zdrowy styl życia.
3. Wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego ćwiczących.
4. Pokonanie bariery braku przyjemności z ćwiczeń ruchowych.
5. Inspirowanie do samokontroli (w rozwoju układu krążeniowo - oddechowego, sprawności, postawy i urody ciała).
6. Wyrobienie umiejętności stosowania metody Pilates jako sposobu walki ze stresem.
7. Rozwijanie podstawowych cech fizycznych i psychomotorycznych - gibkość, skoczność, szybkość, poczucie równowagi, zdolności koordynacyjne.

**V. UMIEJĘTNOŚCI:**

# 1. Koncentracja

Koncentracja jest kluczem do połączenia ciała i umysłu. To umysł nakazuje ciału się ruszać. W wielu ćwiczeniach, które wykonujemy, na co dzień nie zastanawiamy się nad postawą czy ułożeniem naszego ciała podczas ćwiczeń. Zazwyczaj umysł jest wyłączony. W ćwiczeniach Pilates każdy ruch jest procesem myślowym, podlegającym ścisłej kontroli mózgu, dlatego nazywany jest też „myślącą drogą ćwiczeń " (Body and Mind). Zrozumienie i czucie gdzie znajduje się każda część naszego ciała jest ważne do osiągnięcia pewnego poziomu koncentracji. Koncentracja na ćwiczeniu pozwala na odizolowanie się od problemów dnia codziennego, na zjednoczeniu ciała i umysłu w celu stworzenia pewnej rutyny   
w ćwiczeniach, która pozwoli na płynniejsze przejście z jednego ćwiczenia   
do następnego.

# Oddychanie

Jest kluczem do prawidłowego wykonania ćwiczeń. Oddychanie jest niezbędne   
do życia, więc powinniśmy oddychać poprawnie. Oddech w ćwiczeniach Pilatesa ogrywa bardzo ważną rolę i jest jednym z najtrudniejszych elementów do opanownia.

Wielu instruktorów Pilates mówi, że oddychanie tworzy ćwiczenie. Prawidłowy odech:

* poprawia krążenie
* ułatwia odprowadzenie toksyn
* poprawia koloryt skóry
* ułatwia koncentrację i pomaga zmobilizować do ruchu odpowiednie mięśnie
* uspokaja ciało i umyśl
* ułatwia kontrolę ruchów w życiu codziennym

Poprawny oddech jest bardzo ważny w segmentalnej stabilizacji odcinka lędźwiowego kręgosłupa.

# Centrowanie/środkowanie

Jest to obszar położony pomiędzy przeponą a kością łonową (góra-dół) oraz pomiędzy m. poprzecznym brzucha a wielodzielnym (przód i tył).Jest to nasz gorset tułowia, który gwarantuje prawidłową postawę podczas chodzenia i siedzenia.

W skład gorsetu wchodzą:

* mięsień poprzeczny brzucha - otacza organy wewnętrzne, łączy kość miedniczną z żebrami i pomaga w stabilizacji kręgosłupa;
* wielodzielny - stabilizuje kręgosłup od tyłu;
* mięśnie dna miednicy działające od dołu;
* przepona, która zamyka i stabilizuje ten gorset od góry;

W przypadku zaburzeń mięśni środka dochodzi do stabilizacji tułowia przez duże grupy mięśni położonych zewnętrznie (np. mięśnie czworoboczny grzbietu, mięsień prostownik grzbietu - warstwy powierzchowne). Prowadzi to do chronicznego napięcia i przemęczenia tych struktur, co z kolei prowadzi do występowania dolegliwości bólowych.

Centrowanie i wzmacnianie środka jest jedną z podstawowych zasad Pilatesa.

Opanowanie i zrozumienie tej zasady gwarantuje płynny ruch i utrzymanie kręgosłupa w prawidłowym fizjologicznym ułożeniu.

# Kontrola

*„Dobra postawa może być pomyślnie nabyta kiedy cały mechanizm ciała jest   
w perfekcyjnej kontroli" - J.Pilates*

Podczas ćwiczeń umysł kontroluje sposób wykonania tak, aby nie były one szkodliwe. Unika się przemęczenia mięśni poprzez precyzyjne wykonanie małej ilości powtórzeń (np. 10 serii),ze stopniowaniem skali trudności oraz wprowadzenia   
w sesje ćwiczeń rozciągających i oddechowych.

W Pilatesie kontrola ruchu ma służyć odtworzeniu prawidłowej koordynacji nerwowo- mięśniowej opartej na głębokim udziale świadomości w wykonywaniu czynności

ruchowych. Ruchy w ćwiczeniach Pilates są wolne, wykonuje się je bez pośpiechu   
w celu skoordynowania ciała i umysłu.

# Precyzja

Każde ćwiczenie musi być wykonane dokładnie i ze skupieniem uwagi   
na pracę poszczególnych mięśni oraz na prawidłowym czasie wykonaniu wdechu   
i wydechu w ich trakcie.

# Ciągły ruch(flow)

*„Nie umysł lub ciało ale umysł i ciało” (Pilates 1934)*

Ćwiczenia Pilates są wykonywane w ciągłym ruchu, bez przerw pomiędzy powtórzeniami tak, aby koniec jednego ćwiczenia był początkiem następnego. Joseph dążył również do tego, aby jego podopieczni czuli ciało oraz czuli związek pomiędzy równowagą i grawitacją.

# Izolacja

Wyizolowanie jednego mięśnia od drugiego jest niemożliwe. Izolacja oznacza, że uświadamiamy sobie nasze dysharmonie i napięcia mięśniowe.   
Dzięki edukacyjnej stronie tej techniki poznajemy swoje ciało i uświadamiamy sobie jego potrzeby poprzez ćwiczenia.

# Rutyna

Jest to ostatnia zasada. Pilates mówił o praktyce i wytrwałości (Pilates&Minor 1945).

Rezultaty i cele, które sobie postanowiliśmy wykonując ćwiczenia Pilates – poprawa ogólnej sprawności, poprawa postawy mogą być osiągnięte dzięki nieustannej praktyce, powtórzeniom, czyli rutynie.

**VI. WIADOMOŚCI:**

1. Podstawowe pojęcia związane z metodą Pilates.
2. Ogólne zasady metody Pilates.
3. Sfery oddziaływania treningu rekreacyjnego opartego na modułach ćwiczeń metody Pilates.
4. Komponenty treningu Pilates.
5. Terminologia dotycząca pozycji wyjściowych i ćwiczeń.
6. Metody relaksacji.
7. Zmiany zachodzące w organizmie pod wpływem aktywności ruchowej.

1. **TREŚCI NAUCZANIA** 
   1. **Side lateral Twist** Opis: Jako ćwiczenie wzmacniające mięsnie skośne brzucha oraz poprawiające równowagę i rozluźniające często napięte mięśnie karku i stawy barkowe górny bark.
   2. **Hundert** Opis: Jako rozgrzewka dla ciała w dwóch wersjach. Kontrolowane ruchy ramion i stabilizacja tułowia, podczas rozciągania tylnych mięsni uda   
       i wzmacnianie mięśni brzucha.
   3. **Jack Rabbit** Opis: Poprawiamy stabilizację i koordynację, wzmacniamy mięśnie grzbietu i obręczy barkowej.
   4. **Pilates Push up fitball** Opis: Wzmacniamy obręcz barkową i mięśnie piersiowe.
   5. **Rozciąganie na boku** Opis: Stabilizuje mięśnie wokół talii i rozciągając ciało, wydłuża tułów.
   6. **Pilates – setka** Opis: Dodaje energii, rozgrzewa ciało przed innymi ćwiczeniami, wzmacnia mięśnie brzucha.
   7. **Pływanie na sucho** Opis: Wzmacnia mięśnie brzucha, pleców i miednicy   
      oraz obręczy barkowej, ułatwia stabilizację ciała.
   8. **Prostowanie nóg** Opis: Wzmacnia mięśnie brzucha, pleców i miednicy, poprawia stabilizację mięśni dolnej okolicy tułowia.
   9. **Półksiężyc** Opis: Ćwiczy mięśnie brzucha i pleców, poprawia giętkość kręgosłupa.
   10. **Krążenia nóg** Opis: Wzmacniają dolną część pleców, aktywizują mięśnie brzucha oraz mięśnie wewnętrznej i zewnętrznej części ud.
   11. **Stretching**- rozciąganie wzrastające i napinanie mięśni-korekcja sylwetki, przygotowanie aparatu ruchu do wysiłku i ochrona przed jego skutkami, uspokojenie organizmu.

1. **METODY NAUCZANIA**
2. Syntetyczna – nauczanie całościowe zestawów mniejszych elementów choreograficznych.
3. Analityczna – nauczanie określonych całości muzyczno – ruchowych fragmentarycznie.
4. Kompleksowa (mieszana)

**IX. SZCZEGÓŁOWY PROGRAM ZAJĘĆ**

Szczegółowy program zajęć Zdrowy kręgosłup w zakresie 1 godzina na tydzień   
w semestrze trwającym 10 tygodni:

1. Zapoznanie z podstawowymi zasadami zajęć Pilates oraz ćwiczenia oddechowe według metody Pilates
2. Nauka angażowania mięśni głębokiego gorsetu mięśniowego
3. Podstawowe pozycje wyjściowe i ćwiczenia w metodzie Pilates
4. Mięśnie brzucha: Setka, Roll-up, Neck Peel
5. Mięśnie skośne brzucha: Skręty tułowia
6. Dolna część tułowia: Most I i Most II
7. Górna część tułowia: Litera „T" oraz Sparklers
8. Mięśnie obręczy barkowej: podpory, pompki
9. Mięśnie obręczy biodrowej: wznosy nóg w podporze bokiem
10. Streaching- podstawowe pozycje, ogólne zasady zajęć rozciągających
11. Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne
12. Powtórzenie i doskonalenie wszystkich ćwiczeń metody Pilates