

Poloha 1

Sedíte na pozdĺžne umiestnenom SISSEL® Pilates Roller Pro, čo najviac vpredu

1. Svalstvo dolnej časti brucha

Z východiskovej polohy pomaly s výdychom rolujte stavec po stavci smerom dozadu.

V polovici pohybu sa zastavte a držte polohu, nadýchnite sa a pri výdychu pomaly rolujte dopredu do východiskovej polohy.

opakujte 5 až 10 krát

Dôležité: valec by sa počas cvičení nemal pohybovať.

Náročnejšie: Úplne sa zrolujte dole, kým hlava, hrudná chrbtica a krížová kosť úplne nespočinú na valci a znova sa zrolujte do východiskovej polohy.



Poloha 2

Poloha na bruchu, hlava (čelo) spočíva na podlahe, predlaktia nad valcom

1. Posilnenie trupu

Pri výdychu zdvihnite hlavu a hrudník miernym rolovaním SISSEL® Pilates Roller Pro smerom k sebe. Vaše ramená otáčajte mierne smerom von, vnútorné strany predlaktí by mali smerovať k sebe.

opakujte 5 až 10 krát

Dôležité: Chrbát neprehýname, panva sa mierne zdvihne a trup zostáva stabilný.



Poloha 3

Posaďte sa na bokom umiestnený SISSEL® Pilates Roller Pro

1. Natáhanie hamstringov (ischiokrurálne svalstvo a neuromobilizácia)

Z východiskovej pozície s výdychom pomaly rolujte dopredu, pričom si vždy predstavte, že vám medzi bruchom a stehnom leží lopta. Na chvíľu vydržte a potom sa pomaly zrolujte do východiskovej polohy.

opakujte 5 až 10 krát

Alternatívne je možné natiahnuť zadnú stranu stehna v nasledujúcej polohe (obrázok 3)



Poloha 4

Poloha na boku

1. Masáž bočných stehenných svalov

Z východiskovej pozície sa pomaly kĺzavo pohybujte bokom po SISSEL® Pilates Roller Pro v rytme, ktorý si sami zvolíte. Jedna noha sa zdvihne, aby podporila rolovanie.



2. Bočná podpora – spevnenie ramenného pletenca a trupu (bočnej časti)

Zaujmite polohu na boku, spodná časť ramena je umiestnená pred valcom, druhá ruka je položená vpredu na hornej časti SISSEL Pilates Roller Pro. Pri výdychu vzpriamte trup tak, že panva je mierne zdvihnutá.



Poloha 5

Postavte sa na ruky a kolená. Umiestnite ruky na hornú časť SISSEL® Pilates Roller Pro, v jednej línii pod ramenami. Kolená by mali byť v jednej línii pod bokmi.

1. Posilnenie ramien a stability trupu

Postavte sa na ruky a kolená. Pri výdychu zatlačte hlavu a celý trup o niekoľko centimetrov nad valec bez toho, aby ste menili dĺžku chrbtice (nenaťahujte chrbát, držte chrbticu rovno). Počas nádychu sa vráťte do východiskovej polohy.

opakujte 5 až 10 krát

Náročnejšie: Zdvihnite jednu nohu a jednu ruku (na rovnakej strane alebo diagonálne). Podľa toho vykonajte cvičenie.

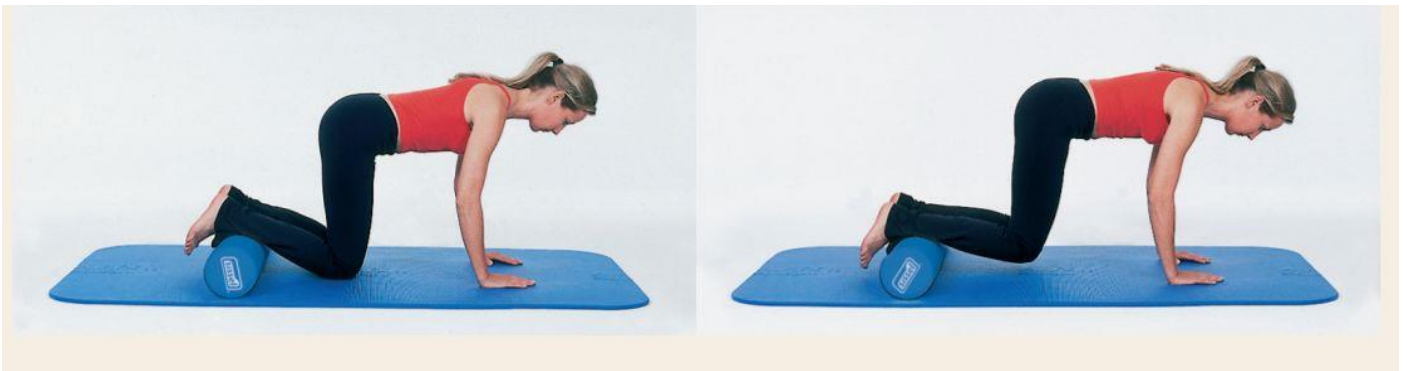


2. Posilnenie ramien a stability trupu

Rovnaká východisková pozícia ako pri cvičení 1, ale tentoraz je SISSEL® Pilates Roller Pro umiestnený pod dolnou časťou nohy. Teraz pri výdychu zdvihnite obe kolená.

opakujte 5 až 10 krát

Dôležité: Poloha trupu sa pri cvičení nesmie meniť! (neohýbať chrbát)



Poloha 6

„Neutrálna“ poloha: Poloha na chrbte na hornej časti SISSEL® Pilates Roller Pro, ramená sú umiestnené voľne vedľa valca, lopatky klesajú do strán. Hlava, hrudná chrbtica a krížová kosť ležia na SISSEL® Pilates Roller Pro.

1. Posilnenie trupu

Chrbtica leží na valci v „neutrálnej“ polohe. Pri výdychu zdvihnite ľavú nohu (stehno a dolná časť nohy zvierajú uhol 90°). Pri nádychu nohu položte. Zmeňte strany. Nádych a výdych! Začnite od stredu tela a na valci by ste si mali nájsť stabilnú polohu, ktorá nedovoľuje žiadny pohyb valca.

opakujte 5 až 10 krát každou nohou

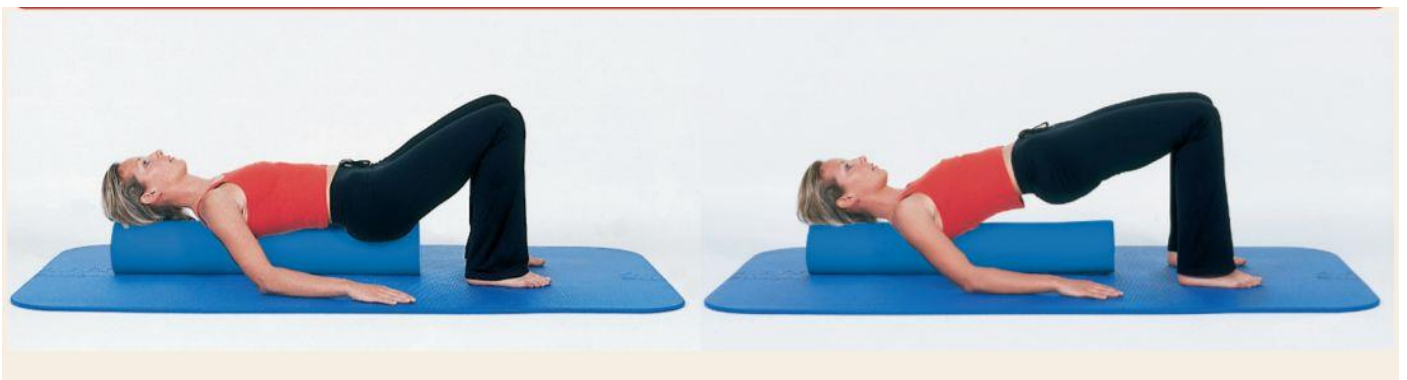
Náročnejšie: Zdvihnite obe nohy súčasne



2. Mostíky na valci (mobilizácia chrbtice)

Chrbtica leží na valci v „neutrálnej“ polohe. Pri výdychu rolujte stavec po stavci smerom hore, začínajúc zdola. V hornej časti sa nadýchnite, potom vydýchnite a rolujte stavec po stavci smerom dole.

opakujte 5 až 10 krát



3. Relaxácia

Ležte na valci v „neutrálnej“ polohe. Dýčajte rovnomerne a pokojne s rukami vodorovne k telu (do uhla 90°), zotrvať tam 2 minúty. Vnímajte expanziu v hrudníku. Potom ležte na podlahe alebo cvičebnej podložke vedľa valca a ešte chvíľu vnímajte tento pocit. (Porovnajte tento pocit s relaxačnou fázou na valci.)

Dôležité: Účelom tohto cvičenia je relaxovať. Malo by sa to urobiť ako posledné, na konci tréningu.

