

Общество с ограниченной ответственностью
«Образовательный центр Лоюк»

ИНН/КПП 2465366918/ 246501001, ОГРН 1252400006033,
Юридический адрес 660077 г.Красноярск, ул.Батурина д.30, к.4, помещ.116 (Российская Федерация)
тел. +7 (983) 158-55-00, e-mail: oksanatalay@mail.ru, веб-сайт: www.pilatesloyuk.ru

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО «Образовательный центр Лоюк»

О.Н. Лоюк

«25» июля 2025 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

«Современные технологии проведения групповых и индивидуальных
программ фитнеса по направлению «Пилатес на реформере»»

Общая трудоемкость
132 часа

Разработчики:

Лоюк О.Н., директор ООО «Образовательный центр Лоюк»

Шахова К.С., старший тренер-преподаватель, методист

Красноярск 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Основные характеристики программы.....	
1.1 Пояснительная записка.....	
1.2 Цель и задачи программы	
1.3 Описание перечня профессиональных компетенций в рамках имеющейся квалификации, качественное изменение которых осуществляется в результате обучения.....	
1.4 Планируемые результаты обучения	
1.5 Содержание программы	
1.5.1 Учебный план	
1.5.2 Содержание модулей программы	
Раздел 2. Организационно-педагогические условия	
2.1 Календарный учебный график	
2.2 Условия реализации программы	
2.2.1 Материально-технические условия	
2.2.2 Информационные условия.....	
2.2.3 Кадровые условия.....	
2.3 Формы аттестации	
2.4 Рекомендуемая литература	
2.5 Методические рекомендации	
2.6 Оценочные материалы	
2.6.1 Оценочные материалы к текущему контролю по теме 1	
2.6.2 Оценочные материалы к текущему контролю по теме 5	
2.6.3 Оценочные материалы к текущему контролю (домашнее задание по теме 2)	
2.6.4 Оценочные материалы к текущему контролю (домашнее задание по теме 3)	
2.6.5 Оценочные материалы к промежуточной аттестации (практическая работа)	
2.6.6 Оценочные материалы к промежуточной аттестации по темам 6-12	
2.6.7 Оценочные материалы к итоговой аттестации.....	

Раздел 1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная профессиональная программам повышения квалификации «Современные технологии проведения групповых и индивидуальных программ фитнеса по направлению «Пилатес на реформере» (далее- настоящая программа) направлена на совершенствование и получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Актуальность. Важнейшим показателем качества жизни населения любого государства является состояние его здоровья и уровень дохода. Доходы населения напрямую зависят от его физического здоровья. За последние годы наблюдается тенденция к снижению разнообразной физической активности населения – преобладает сидячая работа или повышенная активность на однотипные движения. Снижается возрастной порог некоторых заболеваний - молодеют заболевания ОДА в результате гиподинамии. Выделяется отдельная категория людей, когда состояние здоровья и проявляющаяся симптоматика не позволяют однозначно выделить их в МКБ для эффективного лечения, но при этом не позволяют полноценно заниматься по направлениям физической культуры, спорта и фитнеса из-за возникающих ограничений и дискомфорта в теле. Из-за гиподинамии появляется состояние сенсорно-моторной забывчивости в теле, которое требует обучения и восстановления двигательной памяти и биомеханики движений в теле занимающихся, что расширяет трудовые функции тренера и требует от него высокой квалификации.

Кроме того, в современных профессиональных стандартах закреплён ряд трудовых функций, в рамках которых обозначены такие умения как умение организовывать профессиональную деятельность обучающихся. Поэтому тренер по фитнесу — специалист, способный подобрать и составить план занятий для человека согласно его индивидуальным особенностям организма, должен уметь разбираться в анатомии человека, физиологии, биохимии и других профильных дисциплинах, которые позволят ему умело планировать, организовывать и проводить занятия.

Категория слушателей. К освоению дополнительных профессиональных программ допускаются:

- 1) лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование;
- 2) лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

При освоении дополнительной профессиональной программы параллельно с получением среднего профессионального образования и (или) высшего образования удостоверение о повышении квалификации и (или) диплом о профессиональной переподготовке выдаются одновременно с получением соответствующего документа об образовании и о квалификации.

Форма обучения: очная.

Форма реализации образовательной программы: традиционная (занятие).

Организационные формы обучения: групповые, индивидуальные.

Наполняемость группы: 15 человек.

Сроки освоения программы: 132 часа.

Период освоения (продолжительность обучения): 30 календарных дней.

Режим занятий: периодичность занятий - 4 раза в неделю, по 3 занятия, продолжительность занятий – 45 минут.

Освоение программы завершается итоговой аттестацией обучающихся в форме, определяемой организацией, осуществляющей образовательную деятельность, самостоятельно.

Документы, выдаваемые по результатам освоения программы: лицам, успешно освоившим дополнительную профессиональную программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

1.2. Цель и задачи программы

Целью освоения программы является получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности Специалистов по фитнесу (фитнес-тренеров), в рамках имеющейся квалификации, для проведения занятий пилатес на реформере.

Задачи программы:

рассказать о трёхуровневой программе тренировок и упражнений в системе Pilates (базовый, средний, продвинутый);

рассказать об упражнениях в пилатесе, наиболее подходящих под определенные задачи и запросы (исправление осанки, несовершенств фигуры, повышение работоспособности);

рассказать о методике, технике дыхания при проведении занятий Pilates;

рассказать о безопасной работе на большом оборудовании для пилатеса (реформер);

научить планировать и проводить занятия по системе пилатеса в индивидуальном и групповом формате;

научить соблюдению правил техники безопасности, способам контроля и самоконтроля состояния человека во время занятий пилатесом.

1.3. Описание перечня профессиональных компетенций в рамках имеющейся квалификации, качественное изменение которых осуществляется в результате обучения

В соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)», утверждённый приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 353н можно выделить следующие компетенции (умения), на формирование которых направлена программа повышения квалификации. Возможное наименование должности при приеме на работу - фитнес-тренер по пилатесу.

Компетенции	Трудовые действия
Умение планировать, деятельность при подготовке к проведению занятий по системе пилатес	Подготовка плана проведения занятий по системе пилатес на реформере с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов
	Подбор и проверка работоспособности специализированного спортивного инвентаря и оборудования (реформер) для проведения занятия по системе пилатес
	Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям по системе пилатес
	Выбор уровня программы занятий по системе пилатес на реформере с учетом половозрастных характеристик и на основе анализа уровня физической подготовленности и состояния занимающихся
	Разработка и составление комплексов упражнений по системе пилатес на реформере согласно уровню программы
	Инструктирование занимающихся по технике и правилам безопасного использования специализированного оборудования (Реформер) и инвентаря для занятий по системе пилатес
	Обучение занимающихся принципам и философии системы пилатес, дыхательным практикам системы пилатес
	Демонстрация занимающимся техник выполнения упражнений по системе пилатес на реформере, включая упражнения с использованием малого специализированного оборудования и инвентаря; описание двигательных действий
	Планирование поэтапного освоения занимающимся лицом трех уровней системы пилатес в индивидуальном порядке
	Координация действий занимающегося лица при выполнении программы занятия по системе пилатес на реформере с поэтапным освоением трех уровней системы пилатес
Умение анализировать физическое состояние человека, правильность выполнения упражнения, коммуникативные умения и навыки	Оценка физического состояния занимающегося лица и его способности переносить нагрузки, коррекция ошибок при выполнении занимающимся лицом упражнений пилатес на реформере
	Консультирование занимающихся по вопросам подготовки к занятиям по системе пилатес, по физиологическим вопросам воздействия упражнений системы пилатес на физическое состояние занимающегося лица
	Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам
	Использовать систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся
	Адаптировать содержание программы занятий по системе пилатес на реформере в соответствии с уровнем физического состояния и подготовленностью занимающихся
	Планировать содержание занятия по системе пилатес на реформере, сочетать различные комплексы упражнений
	Устанавливать психологический контакт с занимающимся лицом
	Разрабатывать, составлять и выполнять комплексы упражнений пилатес на реформере
	Разъяснять занимающимся техники выполнения упражнений и физиологические аспекты воздействия упражнений системы пилатес на организм занимающегося лица
	Демонстрировать занимающимся техники безопасного использования малого и большого специализированного оборудования (Реформер), инвентаря для занятий по системе пилатес
	Обучать занимающееся лицо методике выравнивания, центрирования и концентрации, технике координации движений с балансом и согласованной работой мышц
	Обучать занимающихся техникам дыхания при выполнении упражнения по системе пилатес

	Использовать тембр голоса и интонацию для управления действиями занимающихся во время занятия по системе пилатес
	Использовать методы демонстрации, выполнения команд и комментариев, корректировки, тактильного сопровождения для поэтапного освоения занимающимися трех уровней системы пилатес
	Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся
Знания	Требования национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам
	Основы кинезиологии
	Возрастные особенности человека
	Функциональная анатомия человека
	Механизмы, лимитирующие работоспособность сердечно-сосудистой системы организма человека
	Аэробный и анаэробный механизм образования энергии
	Биомеханика грудной клетки и таза
	Методика выбора упражнений и дозирования нагрузки в занятиях по системе пилатес с учетом индивидуальных особенностей занимающегося лица
	Дыхательные практики системы пилатес и методики обучения дыханию
	Характеристика упражнений по системе пилатес с позиции мышечного баланса, нервно-мышечного взаимодействия, повышения силы и выносливости
	Критерии физического состояния и физической подготовленности занимающихся фитнесом для различных уровней системы пилатес
	Показания и противопоказания к занятиям по системе пилатес (в том числе отдельными комплексами упражнений системы пилатес) для занимающихся фитнесом
	История, базовые принципы и уровни системы пилатес
	Основы тренировки по системе пилатес
	Классификации упражнений системы пилатес
	Комплексы упражнений системы пилатес трех уровней и техники их выполнения
	Методы планирования групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией
	Методика составления комплексов упражнений по системе пилатес для оптимизации осанки, для повышения работоспособности, для коррекции фигуры
	Методика занятия по системе пилатес в оздоровительной тренировке и реабилитации
	Способы установления психологического контакта с занимающимся лицом
	Техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами
	Правила и нормы делового общения
	Методика обучения технике выполнения упражнений и развития физических способностей по системе пилатес на полу, с использованием малого и большого специализированного оборудования (включая тренажеры)
	Возможные травмы и риски, связанные с некорректным выполнением упражнений системы пилатес, и способы их предупреждения
	Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи
	Принципы рационального питания, борьбы со стрессом
	Правила техники безопасной эксплуатации малого и большого специализированного оборудования (Реформер)

1.4. Планируемые результаты обучения

Слушатель, освоивший программу:

должен знать:

историю возникновения метода пилатес, основную терминологию, понятия силовая нагрузка, особенности организации занятий пилатес на Реформере с силовой нагрузкой, виды команд

основные средства и методы развития двигательных способностей, их отличительные особенности, сенситивные периоды развития;

влияние внутренних и внешних факторов на организм в процессе занятий пилатеса:

понятие нейтраль: выравнивание тела в различных исходных положениях до начала движения

технику выполнения;

признаки двигательного умения и двигательного навыка, факторов, влияющих на скорость перехода умения в навык.

проводить оценку морфофункционального состояния организма и его соответствия возрастным и гендерным нормам

определять влияние факторов внешней среды (температура и влажность воздуха, атмосферное давление, поясно-климатические условия) на состояние организма и работоспособность;

требования, предъявляемые к речи инструктора по пилатесу;

средства и методы развития гибкости.

Должен уметь:

создавать условия для занятий пилатесом в соответствии с существующими нормативно-гигиеническими требованиями;

планировать пилатес тренировку на реформере и процесс спортивной подготовки с учетом основных и специфических принципов;

раскрывать цель и содержание частей занятия;

разучивать упражнения с элементами хореографии;

различать визуальные и голосовые команды;

демонстрировать основные элементы пилатес упражнений;

раскрывать понятия гибкости, способов измерения гибкости;

понимать последовательность обучения двигательным действиям, ошибки, возникающие на том или ином этапе:

анализировать технику выполнения;

подбирать упражнения для развития физических качеств.

1.5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.5.1. Учебный план

№ п/п	Наименование модулей и тем	Общая трудоемкость, в акад. час.	Работа обучающегося, ч		Формы текущего контроля (ТК), промежуточной (ПА) и итоговой аттестации (ИА)
			Теория (лекции)	Практические занятия (в т.ч. СРС)	
Модуль I. Особенности занятий по методу Д. Пилатеса					
1	История и философия системы Пилатес. Особенности метода Д. Пилатеса и эффект от занятий	4	2	2	ТК (Тест)
2	Особенности исходного положения и нейтрального выравнивания в упражнениях	4	2	2	ТК (Домашнее задание)
3	Принципы движения в упражнениях по методу пилатес	12	7	5	ТК (Домашнее задание)
4	Категории упражнений пилатеса, построение программы начального, среднего, продвинутого уровня	7	2	5	ПА (Практическая работа)
Модуль II. Особенности оборудования для пилатеса: реформер					
5	Оборудование для пилатеса: реформер. Строение и принципы безопасного использования	8	4	4	ТК (Тест)
Модуль III. Упражнения на реформере					
6	Упражнения 1 категории	8	3	5	ПА (Зачет)
7	Упражнения 2 категории	14	6	8	ПА (Зачет)
8	Упражнения 3 категории	16	8	8	ПА (Зачет)
9	Упражнения 4 категории	8	3	5	ПА (Зачет)
10	Упражнения 5 категории	16	8	8	ПА (Зачет)
11	Упражнения 6 категории	18	10	8	ПА (Зачет)
12	Упражнения 7 категории	14	6	8	ПА (Зачет)
13	Итоговая аттестация	3	1	2	Экзамен
	ИТОГО:	132			

1.5.2. Содержание модулей программы

Модуль I. Особенности занятий по методу Д. Пилатеса

Тема 1. История и философия системы Пилатес. Особенности метода Д. Пилатеса и эффект от занятий.

Общая трудоемкость 4 часа, в том числе:

Теоретический материал (лекция 2 часа)

Практические занятия (2 часа), включают самостоятельную работу обучающихся по изучению книги Д. Пилатеса «Возвращение к жизни через Контрологию», изучение ключевых моментов биографии, повлиявших на становление метода, особенности развития метода (школы и направления) после смерти Д. Пилатеса.

Текущий контроль: Тест.

Тема 2. Особенности исходного положения и нейтрального выравнивания в упражнениях. Общая трудоемкость 4 часа, в том числе:

Теоретический материал (лекция 2 часа): Анатомические ориентиры для выравнивания, коррекция исходного положения лежа на спине, на боку, на животе, сидя, стоя на голених, на стопах

Практические занятия (2 часа), включают работу в парах для усвоения материала, а также самостоятельную работу студентов с демонстрацией материала и записью на видео для проверки.

Текущий контроль: Домашнее задание. Запись на видео выполнения всех вариантов исходного положения в упражнениях.

Тема 3. Принципы движения в упражнениях по методу пилатес.
Общая трудоемкость 12 часов, в том числе: Теоретический материал (7 часов).

Лекция 1 (1 час): Плоскости и виды движения в суставах, биомеханика

Лекция 2 (1 час): первый принцип движения Дыхание

Лекция 3 (1 час): второй принцип движения Осевое вытяжение и контроль центра

Лекция 4 (1 час): третий принцип движения Артикуляция позвоночника

Лекция 5 (1 час): четвертый принцип движения Организация головы, шеи, плеч

Лекция 6 (1 час): пятый принцип движения Выравнивание конечностей и весовая нагрузка

Лекция 7 (1 час): шестой принцип движения Интеграция

Практические занятия (2 часа), включают работу в парах для усвоения материала, а также самостоятельную работу студентов с демонстрацией материала и записью на видео для проверки.

Текущий контроль: Домашнее задание. Запись на видео выполнения упражнения по принципам движения (пример упражнений на выбор обучающихся: Четырехугольник/ Quadruped, Сотня/ Hundred, Скручивание стоя / Standing Roll down и др.)

Тема 4. Категории упражнений пилатеса, построение программы начального, среднего, продвинутого уровня. Общая трудоемкость 7 часов, в том числе:

теоретический материал (2 часа): построение 3-уровневой программы (начального, среднего и продвинутого уровней), особенности 1-7 категорий упражнений, условия миграции упражнений между категориями, логика построения программы, критерии проверки построенной программы

Практические занятия (5 часов): написание 3-уровневой программы тренировок в аудитории с обсуждением логики построения (2 часа), самостоятельная работа студентов дома, написание двух 3-уровневых программ для разных запросов клиентов (3 часа).

Промежуточная аттестация. Практическая работа. Написание проекта 3-х уровневой программы тренировок, состоящих из 3 занятий, имеющих следующую структуру (разминка, основная часть, заминка).

Модуль II. Особенности оборудования для пилатеса: реформер

Тема 5. Оборудование для пилатеса: реформер. Строение и принципы безопасного использования.

Общая трудоемкость 8 часов, в том числе:

Теоретический материал (4 часа): противопоказания и меры предосторожности в занятиях на реформере (лекция 2 часа), устройство реформера, принцип работы (лекция 2 часа)

Практические занятия (4 часа): посещение групповых занятий (2 занятия по 1 часу как клиент, 2 занятия по 1 часу наблюдение)

Текущий контроль: Тест по теме «Устройство и безопасная работа на реформере».

Модуль III. Упражнения на реформере.

Тема 6. Упражнения 1 категории: организация работы ног лежа на спине. Общая трудоемкость 8 часов, в том числе:

Теоретический материал (3 часа): цели, задачи, настройка оборудования, исходное положение и движение, вариации, частые ошибки и коррекция, меры предосторожности и противопоказания упражнений (Bridging, Footwork, Feet in straps)

Практические занятия (5 часов): включают работу в парах для усвоения материала в роли клиент-тренер, с отработкой выполнения и преподавания, а также самостоятельную работу студентов с отработкой упражнений на оборудовании.

Промежуточная аттестация. Зачет. Предусматривает выполнение упражнений слушателем и оценку методически верного показа их занимающимся пилатесом.

Тема 7. Упражнения 2 категории: организация работы рук лежа на спине. Общая трудоемкость 14 часов, в том числе:

Теоретический материал (6 часов): цели, задачи, настройка оборудования, исходное положение и движение, вариации, частые ошибки и коррекция, меры предосторожности и противопоказания упражнений (Supine Arm Series, Supine abdominal Series, Pulling straps, Semi circle)

Практические занятия (8 часов) включают работу в парах для усвоения материала в роли клиент - тренер, с отработкой выполнения и преподавания, а также самостоятельную работу обучающихся с отработкой упражнений на оборудовании.

Промежуточная аттестация. Зачет. Предусматривает выполнение упражнений слушателем и оценку методически верного показа их занимающимся пилатесом.

Тема 8. Упражнения 3 категории: весовая нагрузка на руки.

Общая трудоемкость 16 часов, в том числе:

Теоретический материал (8 часов): цели, задачи, настройка оборудования, исходное положение и движение, вариации, частые ошибки и коррекция, меры предосторожности и противопоказания упражнений (Quadruped, Kneeling Cat, Cleopatra, Reverse abdominals, Elephant, Inverted V, Long stretch, Jack rabbit)

Практические занятия (8 часов): включают работу в парах для усвоения материала в роли клиент - тренер, с отработкой выполнения и преподавания, а также самостоятельную работу студентов с отработкой упражнений на оборудовании.

Промежуточная аттестация. Зачет. Предусматривает выполнение упражнений слушателем и оценку методически верного показа их занимающимся пилатесом.

Тема 9. Упражнения 4 категории: разгибание позвоночника.

Общая трудоемкость 8 часов, в том числе:

Теоретический материал (3 часов): цели, задачи, настройка оборудования, исходное положение и движение, вариации, частые ошибки и коррекция, меры предосторожности и противопоказания упражнений (Prone Press Up, Swan, Swan reverse)

Практические занятия (5 часов): включают работу в парах для усвоения материала в роли клиент - тренер, с отработкой выполнения и преподавания, а также самостоятельную работу студентов с отработкой упражнений на оборудовании.

Промежуточная аттестация. Зачет. Предусматривает выполнение упражнений слушателем и оценку методически верного показа их занимающимся пилатесом.

Тема 10. Упражнения 5 категории: организация работы рук и ног сидя.

Общая трудоемкость 16 часов, в том числе:

Теоретический материал (8 часов): цели, задачи, настройка оборудования, исходное положение и движение, вариации, частые ошибки и коррекция, меры предосторожности и противопоказания упражнений со всеми вариациями (Mermaid, Seated footwork, Kneeling arm series - Facing front, Kneeling arm series - Facing back, Kneeling arm - Facing side, Long spine massage, Short spine massage)

Практические занятия (8 часов): включают работу в парах для усвоения материала в роли клиент - тренер, с отработкой выполнения и преподавания, а также самостоятельную работу студентов с отработкой упражнений на оборудовании.

Промежуточная аттестация. Зачет. Предусматривает выполнение упражнений слушателем и оценку методически верного показа их занимающимся пилатесом.

Тема 11. Упражнения 6 категории: интеграция движений.

Общая трудоемкость 18 часов, в том числе:

Теоретический материал (10 часов): цели, задачи, настройка оборудования, исходное положение и движение, вариации, частые ошибки и коррекция, меры предосторожности и противопоказания упражнений со всеми вариациями (Backstroke, Downstretch, Upstretch, Arabesque, Knee stretch knees off, Jumping, Tendon stretch, Gymnast, Short box Series , Rowing – Front, Rowing – Back, Teaser).

Практические занятия (8 часов): включают работу в парах для усвоения материала в роли клиент - тренер, с отработкой выполнения и преподавания, а также самостоятельную работу студентов с отработкой упражнений на оборудовании.

Промежуточная аттестация. Зачет. Предусматривает выполнение упражнений слушателем и оценку методически верного показа их занимающимся пилатесом.

Тема 12. Упражнения 7 категории: весовая нагрузка на ноги и опора.

Общая трудоемкость 10 часов, в том числе:

Теоретический материал (5 часов): цели, задачи, настройка оборудования, исходное положение и движение, вариации, частые ошибки и коррекция, меры предосторожности и противопоказания упражнений со всеми вариациями (Standing Hip Stretch, Scooter, Side splits, Russian splits)

Практические занятия (5 часов): включают работу в парах для усвоения материала в роли клиент - тренер, с отработкой выполнения и преподавания, а также самостоятельную работу студентов с отработкой упражнений на оборудовании.

Промежуточная аттестация. Зачет. Предусматривает выполнение упражнений слушателем и оценку методически верного показа их занимающимся пилатесом.

13. Итоговая аттестация. Экзамен, состоящий из оценки теоретических знаний слушателей (Тест) и выполнения Практической работы (открытое занятие).

РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	первый	1 сентября	31 мая	11	30	132	4 занятия в неделю, по 3 часа

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-технические условия.

Помещение, используемое для реализации программы должно соответствовать требованиям санитарных правил и норм.

Помещение, используемое для реализации программы должно быть оснащено большим и малым оборудованием для занятий пилатесом (реформер, маты, подушки, роллы, мячи, кольца, ленты).

2.2.2. Информационные условия.

ГОСТ Р 57116-2016 Фитнес-услуги. Общие требования к фитнесобъектам [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://allgosts.ru/03/080/gost_r_57116-2016.

2.2.3. Кадровые условия.

Требования к квалификации по должности Преподаватель. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки "Образование и педагогика" или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы (основание: приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. N 761н).

Требования к квалификации по должности Тренер. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы. (основание: приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15 августа 2011 г. N 916н).

Требования к квалификации по должности Инструктор по физической культуре. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта, доврачебной помощи без предъявления требований к стажу работы.

2.3. Формы аттестации

Программа предусматривает текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию.

2.3.1. Текущий контроль – это проверка усвоения учебного материала теоретического и практического характера, которая осуществляется регулярно на протяжении всего образовательного процесса. Ведущая задача текущего контроля - регулярное управление учебной деятельностью слушателей и ее корректировка. Он позволяет получать непрерывную информацию о ходе и качестве усвоения учебного материала и на основе этого оперативно вносить изменения в учебный процесс. Другими важными задачами текущего контроля является стимуляция регулярной, напряженной и целенаправленной работы учащихся, активизация их познавательной деятельности; определение уровня овладения слушателем умениями самостоятельной работы, создание условий для их формирования. Проведение текущего контроля - это продолжение обучающей деятельности преподавателя. Текущий контроль является органической частью всего учебного процесса, он тесно связан с изложением, закреплением, повторением и применением учебного материала.

Формы текущего контроля.

Тест. Тестирование проводится в аудитории, предусматривает ответы на вопросы по содержанию темы 1, темы 5.

Домашнее задание по содержанию темы 2. Запись на видео выполнения всех вариантов исходного положения в упражнениях.

Домашнее задание по содержанию темы 3. Запись на видео выполнения упражнения по принципам движения.

2.3.2. Промежуточная аттестация - это процедура оценки степени и уровня освоения обучающимися части (модуля или темы) образовательной программы.

Формы промежуточной аттестации.

Практическая работа. Написание проекта 3-х уровневой программы тренировок из занятий, имеющих следующую структуру (разминка, основная часть, заминка). Проводится после изучения темы 4.

Зачет. Проводится после изучения каждой из тем 6-12. Предусматривает выполнение упражнений слушателем и умение методически верно показать их занимающимся пилатесом.

2.3.3. Итоговая аттестация - это процедура оценки уровня освоения слушателем всего объема образовательной программы.

Форма итоговой аттестации – Экзамен, состоящий из оценки теоретических знаний слушателей (Тест) и практических навыков – это открытое занятие, на котором слушатели демонстрируют навыки выполнения упражнений и навыки ведения урока пилатес на реформере.

2.4. Рекомендуемая литература

Власова, И.А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебно - метод. Пособие / И.А. Власова, Г.Я. Мартынова. – Челябинск: ЧГАКИ, 2014. – 136 с.

Гигиена физической культуры и спорта: учебник / Е.Е. Ачкасов, И.В. Быков, А.Н. Гансбургский и др.; ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой, Е.Е. Ачкасова. – 2-е изд., доп. – СПб.: СпецЛит, 2013. – 256 с.

Давыдов, В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова. – Волгоград: Изд-во Волгогр.гос. ун-та, 2004.

Иванова, О.А., Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех/ О.А. Иванова, Л.М. Дикаревич // Здоровье. – 1993. – № 1. – С. 42–43.

Караулова, Л.К. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для вузов по направлению подготовки бакалавриата «Педагогическое образование» (профиль «Физическая культура») /Л.К. Караулова, Н.А. Красноперова, М.М. Расулов. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 297 с.

Корягина, Ю.В. Курс лекций по физиологии физкультурноспортивной деятельности: учебное пособие / Ю.В. Корягина, Ю.П. Салова, Т.П. Замчий; Министерство спорта РФ, Сибирский госуд. ун-т физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2014. – 153 с.

Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.

Возвращение к жизни через Контрологию Пилатеса /Дж. Х. Пилатес, У. Дж. Миллер; пер. с англ. Е. Е. Смирнова. — К.: Саммит-Книга, 2014. — 151 с.

Анатомические поезда. Т. Майерс

Фасциальный релиз Т. Майерс, Дж.Эрлз

Фасция, Д. Лесондак

Атлас анатомии человека, Ф.Неттер

Искусство движения. Уроки мастера / Пер. с англ. А. Заславской. — М.: Изд-во Эксмо, 2003. — 352 с, илл.

Капанджи, А.И. Физиология суставов: схемы биомеханики человека с комментариями: 805 оригинальных рисунков автора / А.И. Капанджи ; предисл. проф. Рауля Тубьяна ; [пер. с англ. Г.М. Абелевой, Е.В. Кишиневского]. - 6-е изд. - Москва: Эксмо, 2009.

Капанджи А., Нижняя конечность. Функциональная анатомия. Тазобедренный сустав и бедро. Коленный сустав и голень. Голенистоопный сустав. Стопа и ее свод. Биомеханика ходьбы. Физиология суставов Т.2 - 2010

Капанджи А., Позвоночник. Физиология суставов. Голова. Шея. Грудной отдел. Тазовый пояс. Поясничный отдел. Физиология суставов Т.3 - 2014

Динамическое выравнивание, Э. Франклин

Мышечные цепи, Л. Бюске

Твое тело: подробная инструкция для пользователя, или Как работают позвоночник, суставы и мышцы/ Бландин Кале-Жермен; пер. с фр.Е . М . Рябцевой - М .: АСТ : Астрель, 2008. - 296, [8] с .: ил .

Женский таз: анатомия и упражнения/ Бландин Кале-Жермен; пер. с фр.ред. А. Капланом - 145 с, ил.

Локомоция человека: протокол обследования, оценка, лечение и профилактика травм, связанных с циклом походки / Томас С. Мишо ; [перевод с английского К. Мищенко]. — Москва : Эксмо, 2022. — 480 с. : ил. — (Анатомические поезда).

2.5. Методические рекомендации

Компетенции фитнес-тренера включают в себя как профессиональные знания и навыки, так и личные качества, необходимые для эффективной работы с клиентами. Ключевые компетенции включают: знание анатомии, физиологии, биомеханики, основ питания и тренировочных методик, умение составлять программы тренировок, проводить инструктаж и контроль выполнения упражнений, а также навыки коммуникации, мотивации и адаптации к потребностям клиентов.

Профессиональные компетенции:

Знания в области физиологии, анатомии и биомеханики:

Понимание работы человеческого тела, как оно реагирует на физические нагрузки, как правильно выполнять упражнения, чтобы избежать травм и достичь максимальной эффективности.

Знания основ питания и диетологии:

Умение давать рекомендации по питанию, соответствующие целям клиента, и понимать взаимосвязь между питанием и физической формой.

Умение составлять программы тренировок:

Разработка индивидуальных планов тренировок, учитывающих цели, физическую подготовку и особенности здоровья клиента.

Навыки проведения инструктажа и контроля выполнения упражнений:

Четкое и понятное объяснение техники выполнения упражнений, а также контроль за правильностью выполнения, чтобы избежать травм и максимизировать эффективность тренировок.

Знание различных видов тренировок и методик:

Умение адаптировать тренировочный процесс под разные цели и уровни подготовки клиентов, включая работу с оборудованием и инвентарем.

Знание основ оказания первой медицинской помощи:

Способность оказать первую помощь в случае травмы или недомогания клиента во время тренировки.

Умение проводить фитнес-тестирование:

Оценка физического состояния клиента, выявление мышечных перекосов и других проблем, чтобы адаптировать тренировочную программу.

Личные качества и навыки:

Коммуникабельность и навыки межличностного общения:

Умение находить общий язык с клиентами, создавать комфортную атмосферу на тренировках, мотивировать и поддерживать.

Эмпатия и умение слушать:

Понимание потребностей и мотивации клиента, способность поддержать его и создать доверительные отношения.

Лидерские качества и умение мотивировать:

Вдохновлять клиентов на достижение результатов, создавать позитивную атмосферу и поддерживать их во время тренировок.

Стрессоустойчивость и умение работать с разными типами людей:

Умение справляться с эмоциональными и физическими нагрузками, находить подход к разным клиентам.

Организованность и ответственность:

Планирование и проведение тренировок, ведение учета клиентов, соблюдение правил и стандартов.

Настойчивость и целеустремленность:

Стремление к достижению результатов как для себя, так и для своих клиентов.

Внимательность и наблюдательность:

Умение замечать детали, отслеживать прогресс клиентов и адаптировать тренировочную программу.

Обучаемость и желание развиваться:

Постоянное совершенствование знаний и навыков, слежение за новыми тенденциями в фитнесе.

2.6. Оценочные материалы

2.6.1 Оценочные материалы к текущему контролю. Вопросы по теме 1.

Инструкция по выполнению заданий.

Прочитайте текст задания, выберите один наиболее верный ответ и запишите букву выбранного варианта в поле для ответа.

1. Как звали основателя пилатес метода?

- а) Джонатан Хубертус Пилатес;
- б) Джозеф Хубертус Пилатес;
- в) Джефффри Хубертус Пилатес;
- г) Джеймс Хубертус Пилатес.

Поле для ответа	б
-----------------	----------

2. В своей системе Дж. Пилатес выделил 3 основных принципа?

- а) Дыхание, координация, контроль;
- б) Дыхание, развитие тела и духа, артикуляция позвоночника;
- в) Осознанность, осевое вытяжение, и контроль центра, сбалансированное развитие мышц;
- г) Дыхание, ориентация на цельность тела, здоровье всего тела.

Поле для ответа	г
-----------------	----------

3. Какая концепция лежала в основе философии Дж. Пилатеса?

- а) достижение совершенного единства и координации между телом;
- б) локальная работа над гибкостью и растяжкой;
- в) сбалансированное развитие мышц;
- г) работа над улучшением силовых показателей.

Поле для ответа	а
-----------------	----------

4. Сколько упражнений описывает Дж. Пилатес в своей книге «Возвращение к жизни через контрологию?»

- а) 30;
- б) 34;
- в) 60;
- г) 54.

Поле для ответа	б
-----------------	----------

5. Среди перечисленных последователей Дж. Пилатеса лично у него не обучалась?

- а) Романа Крыжановска;
- б) Брюс Кинг;
- в) Рон Флетчер;
- г) Брэнт Андерсон.

Поле для ответа	г
-----------------	----------

6. Сертификацию у Дж. Пилатеса методу преподавания первыми прошли?

- а) Кети Грант и Лолита Сан Мигель;
- б) Брюс Кинг и Мэри Боуэн;
- в) Брэнт Андерсон и Элизабет Лакрам;
- г) Карола Триер и Ив Джентри.

Поле для ответа	а
-----------------	---

7. Дж. Пилатес называл свою систему?

- а) Тропология;
- б) Пилатес;
- в) Контрология;
- г) Центрология.

Поле для ответа	в
-----------------	---

8. Дж. Пилатес родился?

- а) В Германии, 1873 г.;
- б) В США, 1883 г.;
- в) В США, 1899 г.;
- г) В Германии, 1883.

Поле для ответа	г
-----------------	---

9. Среди перечисленных профессий выберите ту, в которой Дж. Пилатес не работал?

- а) боксером;
- б) телефонистом;
- в) тренером по самообороне;
- г) цирковым артистом.

Поле для ответа	б
-----------------	---

10. Среди перечисленных принципов выберите тот, который не является принципом в методе Дж.Пилатеса?

- а) ориентация на цельность тела;
- б) здоровье всего тела;
- в) дыхание;
- г) координация.

Поле для ответа	г
-----------------	---

2.6.2. Оценочные материалы к текущему контролю. Вопросы по теме 5.

Инструкция по выполнению заданий.

Прочитайте текст задания, выберите один наиболее верный ответ и запишите букву выбранного варианта в поле для ответа.

1. Из каких частей состоит Реформер?

- а) рама, каретка, пружины, стропы, футбар;
- б) стол, рама, скользящая перекладина, петли;
- в) лестница, бочка, рама;
- г) рама, педали, соединительная перекладина.

Поле для ответа	а
-----------------	---

2. Выберите верное утверждение про пружины реформера:

- а) Пружины реформера отличаются по цвету и имеют разную жесткость;
- б) Пружины реформера отличаются по цвету для красоты и удобства установки в упражнениях, имеют одинаковую жесткость;
- в) Пружины реформера не отличаются по цвету и жесткости;
- г) Пружины на реформере не предусмотрены конструкцией тренажера.

Поле для ответа	а
-----------------	---

3. Назначение дополнительной доски для стоп (Jump board), которая крепится у основания реформера?

- а) для выполнения стоек на руках;
- б) для выполнения прыжков;
- в) для дополнительной нагрузки на мышцы;
- г) для разнообразия хореографии в упражнении.

Поле для ответа	б
-----------------	---

4. Выберите верный алгоритм действий после окончания занятий на реформере:

- а) оставить футбар, пружины и стропы реформера настроенными на финальное упражнение, сделать мотивационное фото с группой;
- б) оставить футбар и стропы реформера настроенными на финальное упражнение, протереть поверхности реформера дезинфицирующим средством и закрепить все пружины;
- в) вернуть футбар в нейтральное положение, закрепить все пружины, выровнять стропы и надеть на регулировочные стойки, протереть поверхности реформера дезинфицирующим средством;
- г) не трогать настройки реформера, оставить оборудование для следующего занятия.

Поле для ответа	в
-----------------	---

5. Где находится «консоль» реформера, когда человек лежит спиной на каретке?

- а) под футбаром на раме реформера;
- б) выше головы место крепления строп;
- в) выше плеч выступающие валики;
- г) слева и справа от каретки под ладонями.

Поле для ответа	а
-----------------	---

6. Выберите верное утверждение:

- а) На функциональность реформера значительно влияет его внешний вид и различное исполнение у разных производителей;
- б) На функциональность реформера не влияет его внешний вид и различное исполнение у разных производителей.

Поле для ответа	б
-----------------	---

7. Как называется место крепления пружин на реформере?

- а) рама;
- б) футбар;
- в) консоль;
- г) спрингбар.

Поле для ответа	г
-----------------	---

8. Выберите верный алгоритм действий при необходимости поменять натяжение пружин на реформере:

- а) верните каретку в исходное положение к консоли; сначала закрепите нужные пружины, затем снимите лишние пружины;
- б) во время выполнения упражнения снимите лишние пружины, затем закрепите нужные пружины;
- в) верните каретку в исходное положение к консоли; снимите лишние пружины, затем закрепите нужные пружины;
- г) во время выполнения упражнения закрепите нужные пружины, затем снимите лишние пружины.

Поле для ответа	а
-----------------	---

9. Прочитайте определение положения и ориентации бокса на каретке. Впишите недостающее слово в пустое поле.

_____ - бокс, расположенный поперек платформы, когда короткие края бокса параллельны направляющим рельсам реформера.

Правильный ответ: Шортбокс

10. Прочитайте определение положения и ориентации бокса на каретке. Впишите недостающее слово в пустое поле.

_____ - бокс, расположенный вдоль платформы, параллельно направляющим рельсам.

Правильный ответ: Лонгбокс

Критерии оценки результатов ответов на вопросы тестов

При контроле уровня усвоения учебного материала применяется следующие оценки: «зачет», «незачет».

«Зачет» – если правильных ответов не менее 70%.

«Незачет» – если правильных ответов менее 70%.

2.6.3 Оценочные материалы к текущему контролю.

Домашнее задание по содержанию темы 2.

Инструкция по выполнению задания. Выполните предложенные варианты исходного положения в упражнениях. Запишите на видео.

Нейтральное положение:

- **Лежа на спине**

Затылок, задняя часть ребер и таза выровнены (соприкасаются с матом).

Подложите подушечку под голову, чтобы улучшить положение головы, шеи и ребер.

Таз параллельно потолку, можно положить руки на таз, чтобы убедиться в положении таза.

Задняя часть ребер соприкасается с матом

Взгляд немного вперед на потолок

Длина по всему телу от макушки до копчика

Уши на одной линии с плечами

Ошибки: Надавливание головой назад / подъём подбородка, поднятая голова без опоры, выгибание



- **Лёжа на животе**

Кости таза соприкасаются с матом (или параллельны мату, если не соприкасаются)

Взгляд направлен на мат, в положении отдыха голова парит над ним

Уши на одной линии с плечами

Ноги удлинены

Ошибки: подбородок лежит на мате, лобковая кость поднята (сгибание бедра), подкручивание



- **Лёжа на боку**

Корпус в нейтральном положении - затылок, задняя сторона ребер и таза выровнены по заднему краю мата и как будто прикасаются к стене.

Бёдра и плечи находятся строго одно над другим.

Подложите нижнюю руку или подушечку под голову.

Ошибки: рёбра/ талия провисают вниз или поднимаются слишком высоко, верхнее бедро/плечо смещается вперед или назад.



- **В положении сидя**

Корпус в нейтральном положении, как будто сидя у стены, затылок, задняя часть ребер и таза прикасаются к стене.

Голова над плечами, над рёбрами, над тазом.

Убедитесь, что передняя сторона бедра и поясница расслаблены - проверьте руками.

Ошибки: сутулость, невозможность сидеть на седалищных костях, невозможность поддерживать нейтральный позвоночник, излишнее использование сгибателей бедра, рёбра впереди таза.

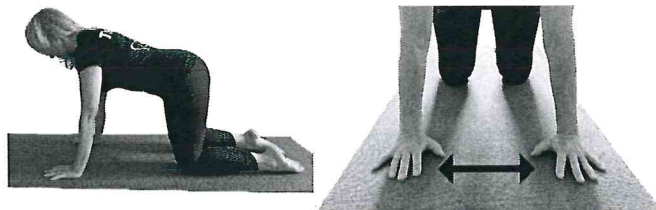


- **В положении бокового наклона**



Раскройте верхние рёбра, как веер, удлиняя шею и скользя нижними рёбрами к тазу.
Мягко сократите нижние рёбра без компрессии
Поддерживайте выравнивание головы, рёбер и таза, как будто выполняете движение у стены.

- **В положении на четвереньках**



Плечи над кистями, бёдра над коленями

Активное состояние кистей/ предплечий во избежание компрессии запястья.

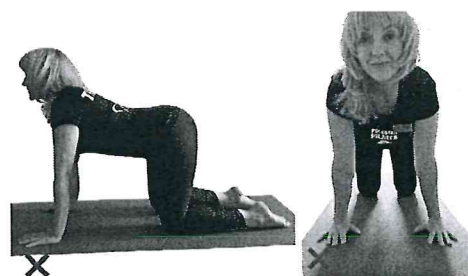
Туловище в нейтральном положении (затылок, задняя часть рёбер и таза выровнены и сохраняют положение

Взгляд в пол

Позвоночник в удлинении и поддерживает расстояние между головой и тазом.

Сохраняйте плечи и бедра при подъеме руки/ноги

Ошибки: провисание между лопатками, провисание ребер/живота, переразгибание локтя, излишнее сгибание/разгибание шейного отдела, нехватка выравнивания головы, ребер и таза. При движении позвоночника: голова движется независимо от рёбер, избыточное использование сгибателей бедра и разгибателей позвоночника, излишнее грудное сгибание и/или поясничное разгибание.



2.6.4 Домашнее задание по содержанию темы 3.

Инструкция по выполнению задания. Покажите варианты исходного положения в упражнениях. Запишите на видео.

- Дыхание. Движение способствует дыханию. Дыхание способствует движению. Это инструмент, а не правило.

Ошибки: чрезмерное использование резервной дыхательной мускулатуры, подъем плеч к ушам, выпячивание передних ребер или живота на вдохе, произвольная задержка дыхания

- Осевое вытяжение и контроль центра. Тело, как пружинка, выравниваем в нейтральное положение и создаем осевое вытяжение без “заломов” в сегментах, тем самым получаем оптимальное движение.

Ошибки: схлопывание позвоночника по сегментам, потеря соосности апертур грудной клетки и таза, выпячивание живота под нагрузкой, нестабильность в пояснице

- Артикуляция позвоночника. Каждый из отделов позвоночника имеет свою уникальную функцию и цель. Чем более подвижны сегменты позвоночника в своих границах амплитуды, тем меньше напряжения или сил потребуется для создания движения. Распределение движения равно распределению сил.

Ошибки: избыточное движение в одном сегменте и отсутствие движения в соседнем, заломы и зоны напряжения в позвоночнике, потеря движения в разных плоскостях

- Организация головы, шеи, плеч. Положение головы является ключевым признаком хорошей организации области головы, шеи, плеч и хорошей осанки. Это помогает лучше осознавать себя во внешнем мире и ориентироваться в пространстве за счет улучшения доступа к органам чувств.

Ошибки: выдвинутая вперед голова и переразгибание в шейном отделе, подъем лопаток и плеч к ушам, потеря соосности в плечевом суставе

- Выравнивание и распределение веса на конечности. Идеальное выравнивание подразумевает, что все части приближаются к центральной оси настолько близко, насколько позволяет структура (конгруэнтность - соосность суставов). Оптимальное положение частей тела будет оптимальным, если есть возможность самостоятельно сохранять это положение. В таком положении ощущение движения соответствует фактическому движению, которое совершаем.

Ошибки: сваливание на запястья при опоре на руки, потеря раскрытия ладонной фасции, выпячивание локтей, переразгибание коленей, потеря опоры в плюсну и пятку стопы, потеря соосности и выравнивания в суставах.

- Интеграция движений. Объединяет все предыдущие принципы для создания сложных многоплоскостных и многосуставных движений.

Ошибки: потеря хотя бы одного из предыдущих принципов, потеря двигательного контроля

2.6.5 Оценочные материалы к промежуточной аттестации

Практическая работа. Написание проекта 3-х уровневой программы тренировок. Проводится после изучения темы 4. Программа должна иметь следующую структуру:

Количество упражнений (Начального уровня 8-10, среднего 10-12, продвинутого 12-15)

Цели тренировок, решение проблематики клиента

Переход от простого к сложному внутри тренировки

Логика между программами 1-2-3

Подготовка к категории (повторяющийся стереотип движения в более простых упражнениях)

Категории упражнений 1-7

Плоскость движения (сагитальная, фронтальная, горизонтальная)

Разнообразное положение тела: лежа на спине, на боку, на животе, стоя на голених, на четвереньках, сидя, стоя на стопах.

Программа имеет структуру каждого урока: разминка, основная часть, заминка.

Категории упражнений. Для комплексной тренировки или реабилитационного урока желательно задействовать упражнения из всех категорий, которые работают с разными целями и задачами, создают разнообразное движение во всех плоскостях.

Разберём классификацию упражнений по категориям. Это деление на категории является условным, так как одно и то же упражнение может относиться к разным категориям, в зависимости от решаемых задач.

7 категорий упражнений:

Организация работы ног лежа

Организация работы рук лежа

Весовая нагрузка на руки\на ноги

Разгибание позвоночника

Координация работы рук и ног сидя

Интеграция всего тела

Интеграция ног стоя.

В традиционном понимании занятие состоит из трех частей: Разминка, Основная часть и Заминка.

К разминке можем отнести 1 и 2 категории, к основной части - 3, 4, 5 категории и к заминке - 6 и 7.

Особенность тренировок по системе пилатеса в том, что мы готовим человека к финальной части - работе всего тела стоя на ногах.

Упражнения категорий 1 и 2, как правило, выполняются в первую очередь и обычно занимают первые 20 минут урока. Значительное количество времени уделяем вниманию, согласованию ума и тела, осознанию движений и ощущений тела, дыхания, разогреву основных мышечных групп тела. Внимание и концентрация очень важны в данном промежутке урока, так как задают тон всей последующей тренировке.

Упражнения категорий 3, 4 и 5 обычно проводятся в следующие 20-25 минут урока, и последовательность их выполнения зависит от цели данного урока или конкретных потребностей участника. Порядок их выполнения можно менять как угодно. Многие упражнения, выбранные в ходе данной части курса, будут подготовительными для более сложных или требующих концентрации интегрированных упражнений, выполняемых в конце урока.

Упражнения категорий 6 и 7, как правило, выполняются в конце урока и могут занимать последние 15-20 минут.

Как только появилась осознанность отдельных частей тела и выучены простые движения, мышцы и фасции разогреты, участник готов к большинству сложных упражнений в уроке.

Упражнения в положении стоя - это замечательный способ завершить урок для объединения всего изученного в функциональном положении, привести клиента в готовность двигаться за пределами зала с полной осознанностью тела, правильной осанкой и правильными паттернами движений.

Критерии оценки результатов выполнения упражнений

При контроле правильности выполнения упражнений применяются оценки: «зачет», «незачет».

«Зачет» – если правильно выполненных упражнений не менее 70%.

«Незачет» – если правильно выполненных упражнений менее 70%.

2.6.6 Оценочные материалы к промежуточной аттестации по темам 6-12

Задание. Выполнение упражнения, прокомментируйте технику выполнения.

Упражнения 1 категории (организация ног лежа на спине)

1) Bridging \ Мост (Реф)

Цели:

- выравнивание ног
- мобильность ТБС в разгибании
- артикуляция позвоночника в сгибании
- контроль центра в сгибании
- организация головы, шеи, плеч

Преимущества упражнения:

- Улучшение подвижности позвоночника
- Укрепление задней поверхности бедра
- Улучшение эластичности сгибателей бедра
- Разгибание бедра

Особенность: наличие подвижной каретки, есть возможность оттолкнуться от футбара и выпрямить ноги.

Исходное положение: лежа спиной на каретке, ноги на футбаре.

Вариации постановки стоп: на плюсне/ на пятках, узко/ в нейтрал/ широко, во внешнем/ во внутреннем вращении/ в нейтрал



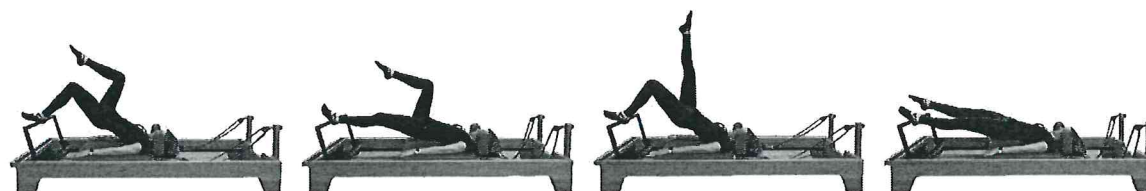
Движение: от копчика и седалищных бугров запускаем задний наклон таза, раскрываем область сгибателей бедра, последовательно «позвонок за позвонком» поднимаем корпус над кареткой.

В верхней позиции опора между лопаток, сохраняем выравнивание грудной клетки и таза. Оттолкнуть каретку, выпрямить ноги с коленях, сохраняя выравнивание грудной клетки и таза.

Согнуть ноги в коленях, позволяя каретке плавно подъехать к бару, от грудного отдела опускаемся «позвонок за позвонком» на каретку.

Вариация на одной ноге

Нога может быть прямая или согнута в колене, в зависимости от эластичности задней поверхности бедра. Это разнообразие не должно усложнить движение для клиента настолько, что теряется нейтраль или дыхание будет с задержкой.



Противопоказания: нет

Предосторожности и модификации для них:

- Патологии шейного отдела позвоночника - меньше высота подъема
- Слабость разгибателей бедер - больше сопротивление от пружин
- Болезненность при сгибании - избегайте сгибания с болью
- Боль или нестабильность в КПС - избегайте вариаций с одной ногой
- Беременность на позднем сроке - небольшое количество повторений, минимизировать время в положении лежа на спине, избегать чрезмерного разгибания в пояснице

2) Footwork \ Работа ног (Реф)

Цели:

мобильность и стабильность голеностопа,
весовая опора на ноги,
контроль центра в нейтрал

Преимущества:

- Улучшение подвижности всех суставов ног, диссоциация ног
- Укрепление ног и стоп
- Выравнивание ног
- Улучшение осанки, осознанности и выравнивание всего тела

Исходное положение / настойка:

лежа на спине в нейтральном положении, ноги на футбаре

Вариации постановки стоп: на плюсне/ на пятках, узко/ широко/ в нейтрал, во внешнем/ во внутреннем вращении/ в нейтрал

Движение: отталкивайте ногами футбар и создавайте движение в коленных и/или голеностопных суставах

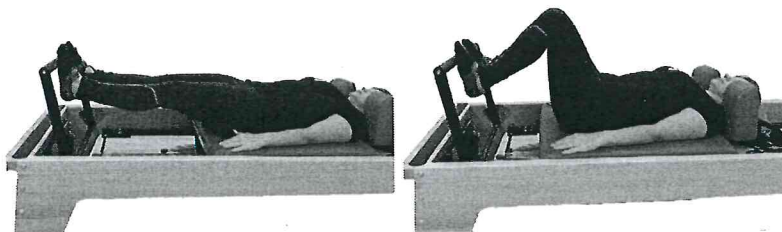
Частые ошибки и коррекция:

- если разваливается стопа и голеностоп - дать больше опоры в 1,2,3 плюсневые кости, чрезмерное разгибание поясницы при полностью выпрямленных ногах
- чрезмерное сгибание поясницы при полном сгибании ног
- плохое выравнивание ног - сохранять выравнивание середины коленной чашечки по второму пальцу стопы
- неконтролируемые движения, в т.ч. разгибание коленных суставов - замедлять движение каретки в крайних положениях

Противопоказания: нет

Меры предосторожности:

- люди с головокружением от движения каретки, на поздних сроках беременности - использовать наклонную поверхность/ арку (голова выше таза)
- стеноз и тенденция к разгибанию от выпрямления ног - добавить поддержки от пружин
- ограничение весовой нагрузки на ноги - скорректировать сопротивление от пружин и позицию стоп на футбаре



3) Feet in straps \ Ноги в петлях (Реф)

Цель:

мобильность ТБС во всех направлениях,

диссоциация в ТБС,
контроль центра в нейтральной,
осевое вытяжение,
весовая нагрузка на ноги лежа,
выравнивание ног

Преимущества упражнения:

- улучшение подвижности ТБС и стабильности центра (диссоциация)
- улучшение эластичности задней поверхности бедер, сгибателей, приводящих мышц
- развитие координации и улучшение осознанности тела

Исходное положение/ настройка: лежа на спине в нейтральном положении, руки по бокам, стопы в петлях, ноги согнуты в коленях

Движение: протолкните петли и вытяните ноги под углом 45 градусов к опоре.

Согните ноги в ТБС, направьте стопы к потолку.

Чередуйте сгибание и разгибание в ТБС.

Вариации:

подошвенное/ тыльное сгибание стоп,
ноги вместе/ на расстоянии,
маленькие/большие круги,
отведение одной или двух ног,
«Лягушка»,
«Питер Пэн»,
ходьба по потолку,
велосипед

Частые ошибки:

- Наклоны таза на границе амплитуды
- Смещение ног в одну сторону
- Ребра поднимаются от опоры
- Плечи поджимаются к ушам
- Сгибание коленей
- Пронация или супинация стоп
- Чрезмерное использование ягодиц/ подкручивание таза
- Вращение таза или туловища
- Излишнее сгибание, разгибание или боковое сгибание поясницы или шейного отдела

Противопоказания:

Патологии диска в остром периоде,

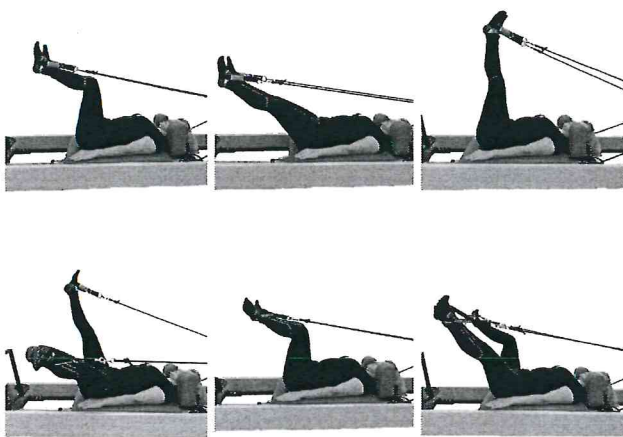
Стеноз в остром периоде,

Защемление нерва

Предосторожности и модификации:

- Боль в пояснице - петли или манжеты на бедра и согните колени
- Стеноз - будьте уверены, что позвоночник клиента остается в оптимальном для него положении при разгибании бедер
- Замена ТБС: избегайте угла сгибания больше 90 градусов
- Беременность на позднем сроке - долго лежать на спине не рекомендуется / используйте дополнительное оборудование (пропсы)

Подготовка: отрегулировать стропы по длине, петли на опорах для плеч



Упражнения 2 категории (организация рук лежа на спине)

4) Supine Arm Series / Серия для рук на спине (Реф)

Цель:

мобильность плечевого сустава (сгибание, разгибание),
организация головы, шеи, плеч,
динамическая стабилизация лопатки,
контроль центра в нейтралли,
стабилизация поясницы,
координация

Преимущества упражнения:

- Улучшение амплитуды движения плеча
- Профилактика боли в пояснице
- Диссоциация рук от грудной клетки
- Улучшение осознанности тела и осанки

Исходное положение/ настройка:

лежа на спине в нейтральном положении на каретке, ноги в позиции 90/90, ладони в петлях со стропами вытянуты к потолку

Движение:

- Расширяйте плечи и опускайте руки параллельно каретке до момента, как плечи начнут заворачиваться внутрь
- Сгибайте руки в плечевых суставах и возвращайте в исходное положение

Вариации:

Руки в стороны - отведение/ приведение плеча, Разнонаправленные и круговые движения,

Трицепс-жим - сгибайте руки в локтях

Частые ошибки и коррекция:

- Сложно сохранять исходное положение тела
- Плечи вжимаются в подплечники
- Перегружаются грудные мышцы или сгибатели бедра
- Раскрываются ребра к потолку, подвижная грудная клетка
- Подбородок выдвинут вперед или запрокинут назад

Расширяйте задние ребра и ключицы.

Сохраняйте контакт таза и ребер с кареткой.

Удлиняйте заднюю часть шеи.

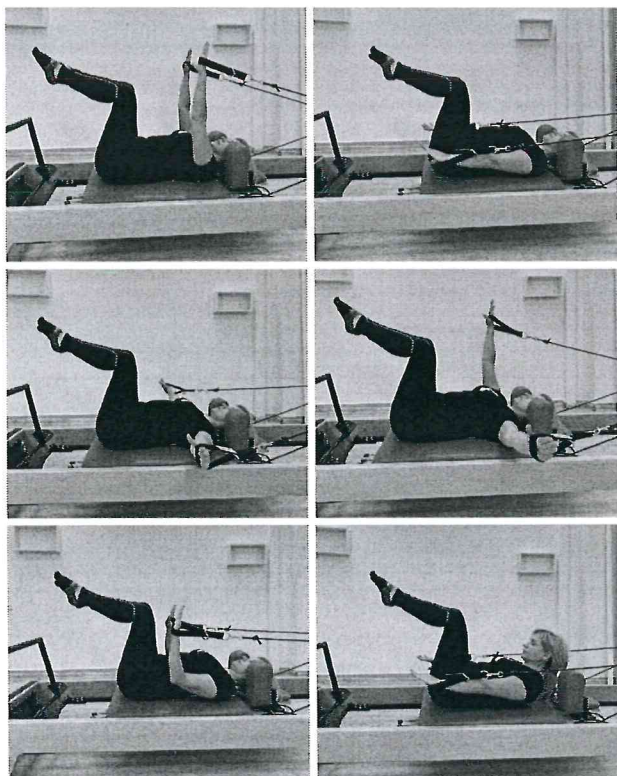
Дайте бедренным костям погружаться в таз.

Противопоказания: нет

Меры предосторожности:

Беременность на позднем сроке - наклонная поверхность

Боль в плече или импичмент - ограничить амплитуду движения меньше 90°, двигаться без боли, обеспечить наилучшее выравнивание плеч и плече-лопаточный ритм



5) Supine abdominal Series / Серия для живота на спине (Реф)

Цели: артикуляция грудного отдела в сгибании

- контроль центра в сгибании
- дыхание под нагрузкой
- мобильность плечевого сустава
- организация головы, шеи, плеч
- динамическая стабилизация лопаток выравнивание ног

Преимущества упражнения:

- укрепление мышц живота
- мобильность позвоночника в сгибании
- укрепление рук
- координация

Исходное положение /настройка:

1-2 пружины, стропы с петлями или рукоятками закреплены у подплечников. Подголовник приподнят или в нейтральном положении

- Лежа на спине на реформере
- Рукоятки в руках, руки вытянуты к потолку
- Колени и бедра согнуты приблизительно 90°, позвоночник в нейтральном положении

Движение:

Hundred Prep (Подготовка к Сотне)

На выдохе опустите руки к платформе вдоль тела, сохраняя плечи широкими, приподнимитесь в положение chest lift.

На вдохе раскрутитесь вниз.

Для усложнения добавьте вытягивание ног.

Изменяйте высоту вытягивания ног, чтобы варьировать сложность.

Hundred (Сотня)

Удерживайте сгибание тела и вытянутые ноги. Позвоночник в нейтральной или легкой сгибании.

Пульсирующие движения руками вверх и вниз. Удерживайте туловище стабильным.

На вдохе 5 движений руками.

На выдохе 5 движений руками.

Выполните 10 циклов дыхания, в общей сложности 100 ударов.

Coordination (Координация)

Голова на подголовнике, локти согнуты на весу над платформой, ноги согнуты в коленях, колени к груди.

На вдохе удлинитесь через конечности и выйдите в положение Сотня.

Разведите и сведите ноги.

На выдохе согните колени, затем локти.

Удерживайте голову и грудь поднятыми.

Повторите 3 - 5 раз.

Частые ошибки и коррекция:

- чрезмерное сгибание/ разгибание в шее
- раскрытие ребер
- разгибание поясничного отдела
- лопатки лежат на платформе

Противопоказания: беременность

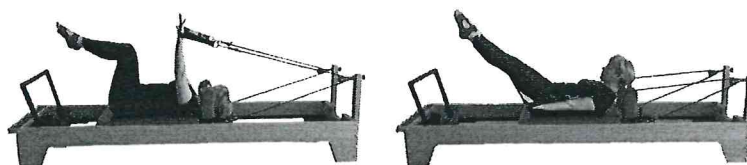
Меры предосторожности:

Остеопороз - выполняйте без скручивания (используйте подкладку под голову)

Стеноз - поддерживайте контакт поясницы и платформы

Боль в плече - отрегулировать сопротивление пружин, ограничить амплитуду движения, сохранять конгруэнтность

Hundred



6) Pulling straps / Надавливание в петли (Реф)

Цели:

- динамическая стабилизация лопаток
- контроль центра в нейтральной, в разгибании
- выравнивание ног
- весовая нагрузка на руки

Преимущества упражнения:

- сильные руки
- раскрытая грудная клетка и зона декольте
- организация плечевого пояса
- улучшение контроля туловища

Исходное положение /настройка:

1 пружина.

Футбар в нижней позиции или опущен полностью.

Стропы короткие с петлями или рукоятками.

Long box (Длинный бокс) на платформе.

Лежа на животе на боксе, нижние ребра в опоре на краю бокса.

Нейтральное выравнивание, ноги вытянуты.

Петли или рукоятки в руках.

Руки вытянуты к полу.

Движение:

Pulling Straps

Вдох: разгибайте руки, вытягивая их вдоль туловища, ладони направлены к потолку или к туловищу.

Выдох: возвращаем руки..

Сохраняйте нейтральное выравнивание на протяжении всего движения.

Pulling Straps 'T'

Начните в положении 'Т': со вдохом приведите руки, ладони к бедрам.

Выдох: вернитесь в исходное положение. Удерживайте нейтраль на протяжении всего движения.

Можно выполнять в разгибании.

Pulling Straps with spine extension

Вдох: разгибайте руки, вытягивая их по сторонам туловища, и одновременно разгибайтесь в грудном отделе позвоночника.

Выдох: возвращайтесь в нейтраль, возвращая руки в исходное положение.

Pulling Straps with triceps extension

Начните в положении: плечевая кость параллельно полу, ладони с петлями направлены вниз, в локтях примерно 90°

Выдох: выпрямите руки, разгибая локти.

Вдох: согните руки в локтях.

Можно выполнять в нейтральном выравнивании или в разгибании грудного отдела.

Регрессии и Прогрессии:

Р - лежа на боксе, ладони на раме. Тяните раму и разгибайтесь в грудном отделе.

П - выполняйте круги руками, удерживая спину в нейтральной или разгибании

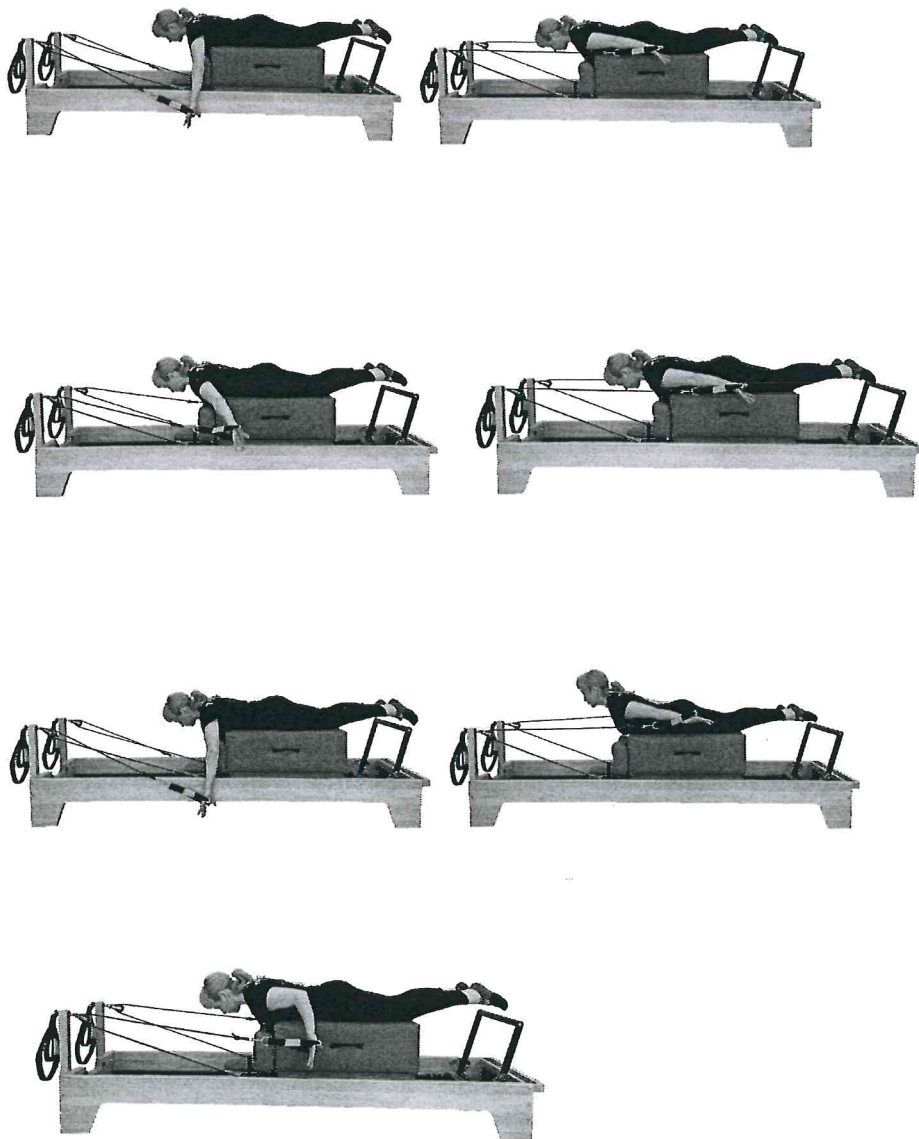
Частые ошибки и коррекция:

- Чрезмерное сгибание или разгибание шеи
- Потеря осевого вытяжения
- Разгибание в пояснице
- Потеря организации и удлинения ног
- Нежелательный подъем плеч
- Запрокидывание или опускание головы
- Выдвижение головки плечевой кости вперед
- Протракция (сведение) лопаток, избыточное включение верхней порции трапеции

Противопоказания:

- беременность
- синдром лестничных мышц

Меры предосторожности: стеноз, спондилолистез, фасеточный синдром - версия в нейтральном выравнивании



7) Semi Circle / Полукруг (Реф)

Цели:

- артикуляция позвоночника в сгибании, разгибании
- контроль центра в нейтрالي, сгибании, разгибании
- мобильность ТБС
- стабильность ГСТ
- весовая нагрузка на руки
- весовая нагрузка на ноги
- выравнивание ног

Преимущества упражнения:

- улучшение подвижности позвоночника
- укрепление задней поверхности бедра
- улучшение эластичности сгибателей бедра
- разгибание бедра
- раскрытие грудно-поясничной фасции и поясницы

- организация плечевого пояса
- улучшение контроля туловища

Исходное положение /настройка:

1,5 - 2 пружины

Футбар в средней или высокой позиции

Положение тела

Лежа на спине, плечи и голова на платформе, бедра свешиваются над пружинами

Руки на упорах для плеч, выпрямлены, локти не заблокированы

Плечи располагаются на платформе

Подушки стоп на футбаре на ширине ТБС, колени согнуты

Движение:

Движение от копчика

Вдох: выпрямляйте колени и бедра, оттолкнитесь от футбара.

Выдох: двигайтесь позвоночником в разгибание, начиная от копчика - раскрывайте седалищные бугры и направляйте их и копчик вниз к пружинам

Вдох: сгибайте колени, опуская таз ниже платформы.

Когда картинка остановится у бара, направляйте копчик вверх, выдыхайте и артикулируйте позвоночник через сгибание в стойку на плечах.

Повторите в обратном порядке.

Сохраняйте на протяжении всего движения ощущение «распорки» между руками и ногами. Иначе нагрузка ляжет на поясничный отдел.

Движение от грудной клетки

Вдох: выпрямляйте колени и бедра, оттолкнитесь от футбара.

Выдох: скручивайтесь вниз к пружинам, начиная движение с задних ребер, направляйте их на каретку.

Вдох: сгибайте колени, опуская таз ниже платформы.

Когда картинка остановится у бара, направляйте копчик вверх, выдыхайте и артикулируйте позвоночник через сгибание в стойку на плечах.

Повторите в обратном порядке.

Регрессии и Прогрессии:

Р - Пятки на футбаре

Р - Стопы на ширине плеч

П - На одной ноге с легкой пружиной

П - Стопы в Pilates V

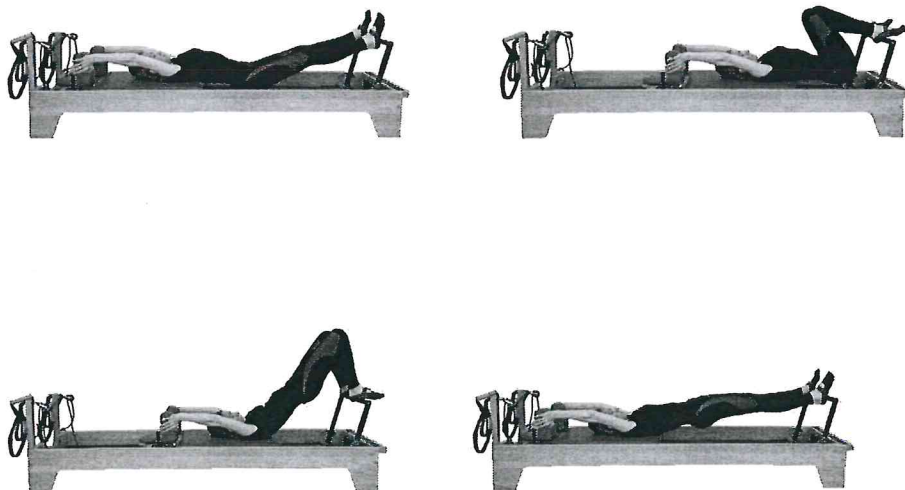
Частые ошибки и коррекция:

- Избыточное сгибание шеи - слишком высокий подъем в мост
- Пронация/супинация ступней
- Чрезмерное использование разгибателей позвоночника
- Потеря плавности движения
- Чрезмерное опускание или подъем корпуса
- Потеря опоры на руки или на ноги

Противопоказания: к разгибаниям, к перевернутым позам, импичмент синдром.

Меры предосторожности:

- Патологии шейного отдела позвоночника - меньше высота подъема
- Слабость разгибателей бедер - больше сопротивление от пружин
- Болезненность в поясничном отделе и КПС - сохраняйте отталкивание руками и ногами
- Беременность на позднем сроке - небольшое количество повторений, минимизировать время в положении лежа на спине, избегать чрезмерного разгибания в пояснице



Упражнения 3 категории (весовая нагрузка на руки)

8) Quadruped \ Четырёхугольник (Реф)

Цель:

осевое вытяжение и контроль центра в нейтрالي,
 мобильность плечевого сустава,
 мобильность ТБС,
 динамическая стабилизация лопаток,
 весовая опора на руки,
 координация,
 баланс

Преимущества упражнения:

- Диссоциация рук и ног
- Улучшение мобильности плеча и эластичности внешней поверхности бедра
- Безопасная работа поясничного отдела
- Улучшение осанки

Исходное положение/ настройка:

Бар опущен.

Пружины подобрать: мало поддержки - акцент на контроль центра, много пружин - на силу рук и ног.

Стоя на четвереньках лицом к футбару, плечи над ладонями, ладони на консоли.

Таз, позвоночник и голова в нейтральном выравнивании.

Угол в ТБС и коленном суставе 90°

Стопы между упорами для плеч или упираются в них

Движение:

- 1) Удерживайте таз над коленями, оттолкните руками консоль, сгибая плечи больше 90°. Сохраняйте нейтральное положение, разгибайте плечи и возвращайте платформу обратно к консоли
- 2) Удерживайте плечи над ладонями, вытолкните каретку назад. Сохраняйте нейтральное выравнивание. Сгибайте бедра и возвращайте каретку обратно

3) Выполните комбинацию движений: сгибайте плечи и разгибайте бедра, выталкивая каретку. Сохраните нейтраль и контроль движения каретки

Вариации:

Разное натяжение пружин, амплитуда движения

Частые ошибки и коррекция:

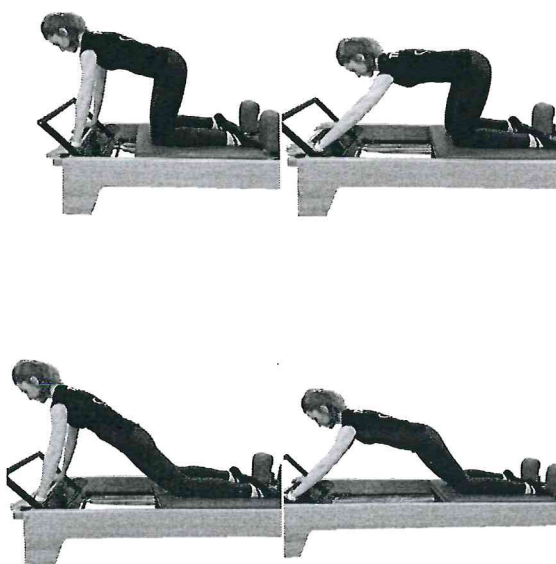
- Таз и/или ребра вываливаются к полу
- Плечи подняты или лопатки в ретракции
- Нежелательное сгибание или разгибание позвоночника

Противопоказания: нет

Меры предосторожности:

Стеноз, спондилолистез - не допускать разгибание поясничного отдела.

Туннельный синдром запястья, боль в коленях



9) Kneeling Cat\ Кошка на голених (Реф)

Цель:

артикуляция позвоночника (сгибание, разгибание),
осевое вытяжение и контроль центра (в сгибании, разгибании, ротации),
мобильность плечевого сустава,
мобильность и диссоциация ТБС,
динамическая стабилизация лопаток,
весовая опора на руки

Преимущества упражнения:

- Безопасная работа поясничного отдела, избавление от боли и дискомфорта
- Улучшение мобильности плеча и эластичности внешней поверхности бедра
- Улучшение осанки
- Улучшение паттерна шага и походки
- Сильные руки
- Пресс
- Подготовка к функциональным упражнениям

Исходное положение/ настройка:

Голени на каретке, ладони на футбаре, корпус в нейтральной

Движение:

Сгибайте позвоночник, округляя спину.

Оттолкните руками футбар и сместите корпус немного назад.
 Сохраняйте опору руками и плечевые суставы неподвижно в пространстве.
 Вытолкните ногами каретку из-под таза и выровняйте корпус в нейтраль.
 Потянитесь грудной вперед, макушкой вверх и выведите корпус в разгибание.
 Подтяните руками каретку и корпус к футбару.
 Верните корпус в нейтральное положение.

Вариации:

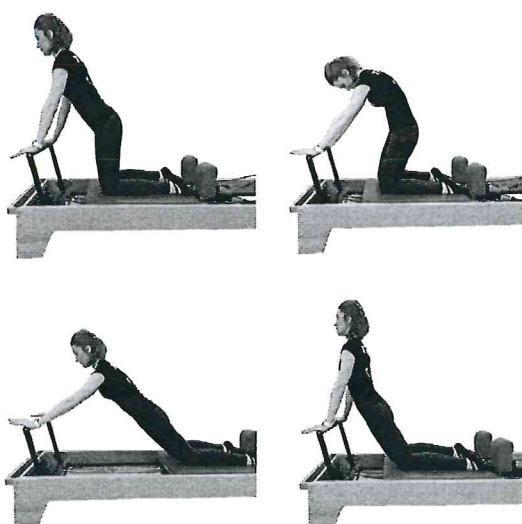
Разное натяжение пружин, амплитуда движения

Частые ошибки и коррекция:

- неконтролируемое движение каретки
- не получается удерживать разное положение позвоночника на этапах упражнения

Противопоказания: к движению при сгибании и разгибании позвоночника

Меры предосторожности: туннельный синдром запястья, импичмент плеча, боль в коленях



10) Cleopatra / Клеопатра (Реф)

Цели:

- артикуляция позвоночника в боковом наклоне, ротации
- контроль центра
- мобильность ТБС
- мобильность плечевого сустава
- динамическая стабилизация лопаток
- весовая опора на руки
- интеграция тела

Преимущества упражнения:

- растяжка боковой поверхности туловища
- улучшает выравнивание плеч
- улучшает мобильность позвоночника в боковом наклоне

Исходное положение /настройка:

1 - 1,5 пружины, футбар поднят.

Сидя на боку, колени лежат одно поверх другого, голени выровнены с подплечниками.

Рука на футбаре, локоть выпрямлен, плечо опущено.

Противоположная рука на платформе, ладонь раскрыта.

Движение:

Боковое сгибание

На вдохе вытолкните платформу.

На выдохе опускайте плечо вниз и возвращайте платформу в и.п.

Голова и позвоночник в удлиненной дуге. Выполните боковое сгибание, вытягиваясь вверх над ногами.

Отталкивайтесь футбар рукой, чтобы усилить боковое сгибание.

Ротация

Из положения бокового сгибания добавьте вращение шейного отдела. Удерживайте головку плечевой кости в нейтральном положении и не допускайте её выдвижения вперед.

Частые ошибки и коррекция:

- Боковое смещение или отклонение туловища
- Выпячивание ребер
- Подъем или протракция лопаток
- Смещение головки плечевой кости вперед
- Взгляд упал вниз или запрокинут вверх
- Чрезмерное вращение головы и шеи

Противопоказания: Остеопороз, Стеноз, Патологии дисков,

Невральное давление

Меры предосторожности:

Импичмент плеча - не отталкивайтесь слишком сильно, сохраняйте конгруэнтность



11) Reverse abdominals / Для живота в обратной позиции (Реф)

Цели:

- весовая нагрузка на руки
- контроль центра в нейтральной/ боковой сгибании
- мобильность ТБС в сгибании/ разгибании
- мобильность ПС в сгибании/ разгибании
- динамическая стабилизация лопаток

Преимущества упражнения:

- улучшает походку
- укрепляет спину, руки, пресс
- раскрывает грудную клетку

Исходное положение /настройка:

1-2 пружины, нескользящая поверхность под ладони для безопасности.

Стоя на четвереньках, колени на расстоянии кулака от подплечников. Ладони на раме немного впереди линии плеч.

Движение:

На выдохе сгибайте ТБС, двигая платформу к рукам. Удерживайте нейтральное выравнивание.

На вдохе разгибайте бедра, позволяя платформе плавно двигаться к футбару, уходя за линию исходного положения.

Вариации:

Тяга Широчайшей мышцей спины

Удерживая угол сгибания в ТБС $>90^\circ$, сгибайте и разгибайте руки в плечевых суставах, подтягивая корпус с кареткой.

На одной ноге

Вытяните одну ногу назад параллельно полу.

На косые мышцы

Обе ладони по одну сторону рамы реформера, таз и колени направлены вперед, позвоночник в легком боковом наклоне.

Частые ошибки и коррекция:

- Нежелательное сгибание / разгибание позвоночника
- Подъем или ретракция плеч
- Протракция плеч вместо сгибания позвоночника
- Подкручивание таза
- Провисание ребер к полу

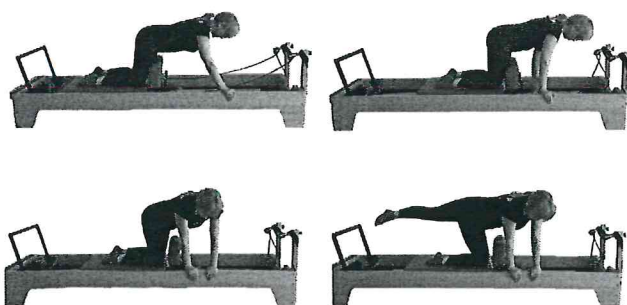
Противопоказания: нет

Меры предосторожности:

Боль в запястьях, локтях. Туннельный синдром запястья, боль в коленях.

Стеноз, спондилолистез - не допускать разгибание поясничного отдела.

Фасеточный синдром в боковом сгибании.



12) Elephant / Слон (Реф)

Цели:

- контроль центра в сгибании
- весовая нагрузка на руки
- мобильность плечевого сустава
- динамическая стабилизация лопаток
- мобильность ТБС в сгибании, в разгибании
- весовая нагрузка на ноги
- выравнивание ног

Преимущества упражнения:

- сильные руки
- функциональное упражнение
- раскрытый грудной отдел и грудно-поясничный переход
- улучшение эластичности тканей для дыхания в задние нижние ребра
- подтянутый живот

Исходное положение/ настройка:

1,5 - 2 пружины. Меньше пружин - акцент на контроль центра, больше пружин - акцент на работу рук и организацию плечевого пояса. Футбар поднят.

Положение тела.

Стоя на платформе, ноги вертикальны.

Стопы параллельны, на ширине таза, носки приподняты, Руки выпрямлены, ладони на футбаре.

Ладони спереди от плечевых суставов, при этом распределение веса в руки и ноги 50/50.

Движение:

Вдох: вытолкните каретку реформера из-под таза назад, удерживая сгибание всего позвоночника и акцент на сгибание в грудной отделе.

Выдох: акцент на возвращении каретки обратно под таз, подтягивайте её стопами к бару. Можно слегка поднимать пальцы стоп на себя. Спина в сгибании.

Частые ошибки и коррекция:

- Подъем лопаток
- Падение бедер, слабая поддержка центра
- Чрезмерное сгибание или разгибание шеи
- Потеря осевого вытяжения
- Проваливание грудного отдела между лопатками
- Заблокированные или переразогнутые локти

Противопоказания: защемление седалищного нерва, острые состояния

Меры предосторожности: плавный выход из упражнения во избежание головокружения.



13) Inverted V / Перевернутая V(Реф)

Цели:

- контроль центра в нейтрالي
- весовая нагрузка на руки
- мобильность плечевого сустава
- динамическая стабилизация лопаток
- мобильность ТБС в сгибании, в разгибании
- стабильность голеностопа
- весовая нагрузка на ноги
- выравнивание ног

Преимущества упражнения:

- сильные руки
- функциональное упражнение
- раскрытый грудной отдел и грудно-поясничный переход
- улучшение эластичности тканей для дыхания в задние нижние ребра
- подтянутый живот

Исходное положение/ настройка:

1,5 - 2 пружины. Меньше пружин - акцент на контроль центра, больше пружин - акцент на работу рук и организацию плечевого пояса. Футбар поднят.

Положение тела.

Позвоночник в нейтральной, ступни упираются в опоры для плеч. Бедра согнуты до положения V (или близко).

Движение:

Вдох: удлините позвоночник.

Выдох: разгибайте бедра, выталкивая платформу назад, проворачиваясь в плечевых суставах. Вытягивайтесь до положения планки.

Вдох: сгибайтесь в ТБС, позволяя тазу подниматься к потолку, пока платформа возвращается в исходное положение.

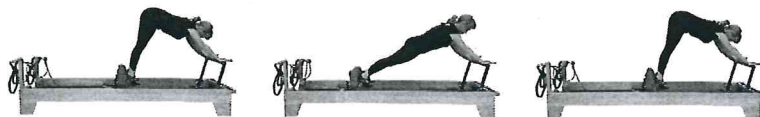
Частые ошибки и коррекция:

- Подъем лопаток
- Падение бедер, слабая поддержка центра
- Чрезмерное сгибание или разгибание шеи
- Потеря осевого вытяжения
- Проваливание грудного отдела между лопатками
- Заблокированные или переразогнутые локти
- Отталкивание от футбара при подъеме в Inverted V
- Потеря контроля движения каретки

Противопоказания: защемление седалищного нерва, острые состояния, беременность

Меры предосторожности: плавный выход из упражнения во избежание головокружения.

Подкладки под руки для комфорта в запястьях и во избежание соскальзывания рук.



14) Long stretch / Длинное вытяжение (Реф)

Цели:

- контроль центра в нейтральной
- весовая нагрузка на руки
- мобильность плечевого сустава
- динамическая стабилизация лопаток
- мобильность ТБС в разгибании
- стабильность голеностопа
- весовая нагрузка на ноги
- выравнивание ног

Преимущества упражнения:

- сильные руки
- функциональное упражнение под нагрузкой
- подтянутый живот

Исходное положение/настройка:

1,5 - 2 пружины. Меньше пружин - акцент на контроль центра, больше пружин - акцент на работу рук и организацию плечевого пояса. Футбар поднят.

Положение тела.

Позвоночник в нейтральной, ступни упираются в опоры для плеч. Позиция планки, плечевые суставы над баром.

Движение:

Вдох: удлинитесь в позвоночнике, сохраняйте отталкивание в руки и стопы.

Выдох: выталкивайте каретку назад, сгибаясь в плечах. Сохраняйте нейтраль в спине.
Вдох: двигайтесь вперед через футбар, разгибаясь в плечах. Удерживайте бедра и колени вытянутыми.

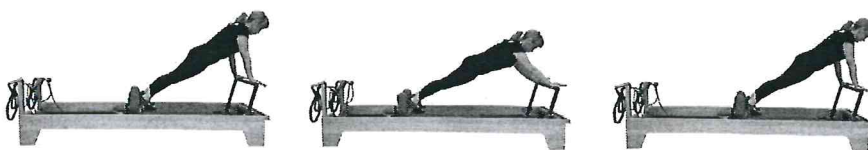
Частые ошибки и коррекция:

- Подъем лопаток
- Падение бедер, слабая поддержка центра
- Чрезмерное сгибание или разгибание шеи
- Потеря осевого вытяжения
- Проваливание грудного отдела между лопатками
- Заблокированные или переразогнутые локти
- Потеря контроля движения каретки

Противопоказания: защемление седалищного нерва, острые состояния, беременность

Меры предосторожности: плавный выход из упражнения во избежание головокружения.

Подкладки под руки для комфорта в запястьях и во избежание соскальзывания рук.



15) Jack rabbit / Заяц/ (Реф)

Цели:

- контроль центра в нейтральной
- весовая нагрузка на руки
- мобильность плечевого сустава
- динамическая стабилизация лопаток
- мобильность ТБС в сгибании, в разгибании
- стабильность голеностопа
- весовая нагрузка на ноги
- выравнивание ног

Преимущества упражнения:

- сильные руки
- функциональное упражнение под нагрузкой
- подтянутый живот

Исходное положение/ настройка:

2 - 2,5 пружины. Меньше пружин - акцент на контроль центра, больше пружин - акцент на работу рук и организацию плечевого пояса. Футбар поднят.

Положение тела.

Позвоночник в нейтральной, руки на баре приблизительно 135°, ступни упираются в опоры для плеч. Колени согнуты, находятся под тазом.

Движение:

Вытолкните платформу в положение планки.

Сохраняйте руки и плечевые суставы неподвижно, сгибайте и разгибайте ноги без движения корпуса.

Вариации:

- Одна нога над кареткой неподвижно
- Свободная нога над кареткой выпрямляется и сгибается при движении каретки

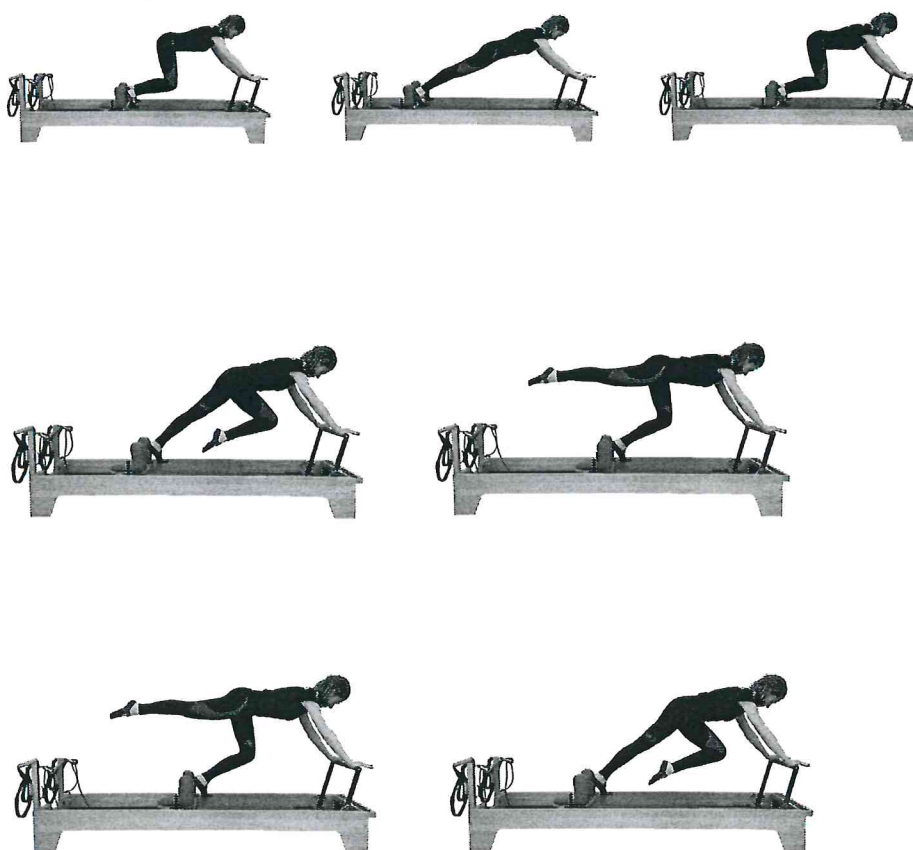
Частые ошибки и коррекция:

- Подъем лопаток
- Падение бедер, слабая поддержка центра
- Чрезмерное сгибание или разгибание шеи
- Потеря осевого вытяжения
- Проваливание грудного отдела между лопатками
- Заблокированные или переразогнутые локти
- Потеря контроля движения каретки

Противопоказания: защемление седалищного нерва, острые состояния, беременность.

Меры предосторожности: плавный выход из упражнения во избежание головокружения.

Подкладки под руки для комфорта в запястьях и во избежание соскальзывания рук.



Упражнения 4 категории (разгибание позвоночника)

16) Prone Press Up \ Разгибание до нижних ребер (Реф)

Цель:

артикуляция грудного отдела в разгибании/ ротации,
контроль центра,
организация головы, шеи, плеч,
динамическая стабилизация лопаток,
весовая нагрузка на руки

Преимущества упражнения:

- Улучшение подвижности грудной клетки

- Навык правильной работы мышц живота при разгибании
- Улучшение осанки

Исходное положение/ настройка:

Long Box на каретке реформера

Лежа на животе в нейтральной на боксе, передние ребра на краю бокса, ладони на футбаре, локти согнуты и опущены в пол

Движение:

Оттолкнитесь от футбара, выпрямляя руки, сохраняйте пространство между плечами и ушами.

Надавливайте ладонями на футбар и разгибайтесь в грудном отделе, поддерживайте нижние ребра в контакте с боксом.

Оставайтесь в разгибании, согните руки в локтях.

Локти могут сгибаться в стороны или вниз к полу.

Выпрямите руки, раскрутите корпус обратно в нейтраль и согните локти, возвращая каретку в исходное положение

Вариации:

Без разгибания подъем/ опускание лопаток.

Опустить бар ниже

С одной рукой на баре и поворотом корпуса в нейтраль/ в разгибании

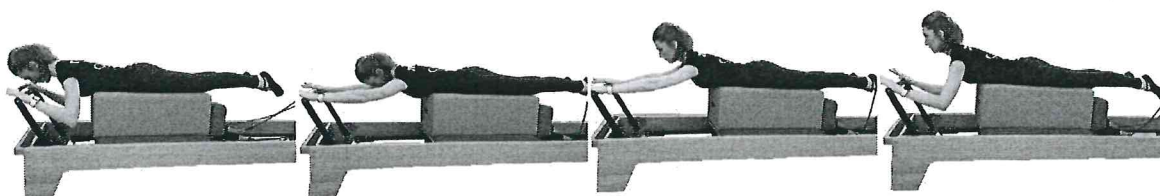
Частые ошибки и коррекция:

- Провисающий живот
- Сгибание бедер и прокручивание таза копчиком вниз
- Переразгибание/ сгибание в шее
- Нежелательный подъем плеч
- Переразгибание запястий

Противопоказания: беременность, острые состояния при стенозе, спондилолистезе, фасеточном синдроме

Меры предосторожности:

- Боль в плече - найти комфортное положение для рук
- Хронический стеноз - подложить коврик под живот для обеспечения удлинения/ сгибания поясницы
- Остеопороз - подкладка под нижние ребра



17) Swan \ Лебедь (Реф)

Цель:

артикуляция грудного отдела в разгибании,

организация головы, шеи, плеч,

весовая нагрузка на руки

Преимущества упражнения:

- Гибкий позвоночник
- Улучшение осанки, раскрытая грудная клетка и зона декольте

Исходное положение/ настройка:

Long Бокс на каретке реформера

Лежа на животе в нейтральной позе на боксе, передние ребра на краю бокса, ладони на футбаре, локти согнуты и опущены в пол

Движение:

Оттолкнитесь от футбара, выпрямляя руки, сохраняйте пространство между плечами и ушами.

Надавливайте ладонями на футбар и разгибайтесь в грудном отделе.

Когда подниметесь до передних ребер, слегка притяните бар к себе и выходите в полное разгибание, перекачивайтесь с таза на бедра.

Вариации:

Опустить бар ниже

Добавить жим руками в разгибании корпуса

Частые ошибки и коррекция:

- Провисающий живот
- Избыточное напряжение ягодиц и блокировка крестца
- Потеря организации головы, шеи, плеч
- Переразгибание запястий

Противопоказания: беременность, острые состояния при стенозе, фасеточном синдроме, проблемы с опорой в запястья

Меры предосторожности:

- Боль в плече - найти комфортное положение для рук
- Хронический стеноз - подложить коврик под живот для обеспечения удлинения/ сгибания поясницы
- Остеопороз - подкладка под нижние ребра



18) Swan Reverse / Лебедь в обратную сторону (Реф)

Цели:

- артикуляция позвоночника в разгибании
- контроль центра в нейтральной позе, сгибании
- опора в ноги
- интеграция тела
- координация и баланс

Преимущества упражнения:

- гибкий позвоночник
- удлинение фасции живота
- координация и согласованность в теле
- раскрытая грудная клетка и зона декольте
- баланс тела при маленькой площади опоры

Исходное положение/ настройка:

1,5 - 2 пружины, футбар опущен.

Бокс длинной стороной на платформе, можно положить подушечку на край бокса при необходимости.

Лежа на животе, верхняя часть бедер и нижняя часть лобковой кости на краю бокса. Расположитесь так, чтобы опора была на бедрах, а не на лобковой кости. ТБС согнуты под 45°.

Основания пальцев стоп в опоре на внутреннюю часть рамы реформера. Руки вытянуты над головой или вниз к полу.

Движение:

Выдох: вытолкните платформу, удлиняя тело в диагональ.

Вдох: разогнитесь в грудном отделе.

Выдох: вернитесь в длинную диагональ.

Вдох: разгибая позвоночник, согните колени, создавая арку вверх и назад.

Оставайтесь в верхней точке, избегая соскальзывания вниз по боксу.

Выдох: выпрямите ноги и удлините тело в диагональ, а затем согните ноги в коленях, возвратитесь в исходное положение.

Вариации:

Расположить стопы на футбаре, а не внутри рамы (на некоторых Реформерах это может быть удобнее).

Частые ошибки и коррекция:

- Излишнее сгибание или разгибание в шейном отделе
- Излишнее разгибание в пояснице
- Потеря осевого вытяжения
- Нежелательный подъем плеч
- Соскальзывание по боксу вниз
- Сгибание в ТБС, когда колени сгибаются

Противопоказания:

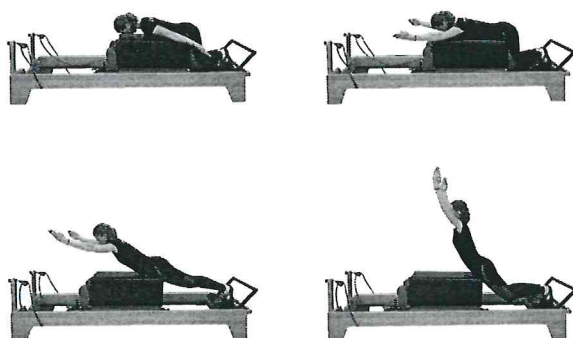
Беременность, острые состояния ОДА.

Меры предосторожности:

Остеопороз - версия в нейтралити.

Улучшает тесты:

Prone press up, Prone shoulder flexion



Упражнения 5 категории (организация рук и ног сидя)

19) Mermaid \ Русалка (Реф)

Цель:

артикуляция позвоночника во всех плоскостях,
контроль центра во всех направлениях,
мобилизация грудной клетки, ТБС,
организация головы, шеи, плеч,
весовая нагрузка на руки,
улучшение дыхания,
интеграция тела

Преимущества упражнения:

- Универсальное упражнение «для всего»

Исходное положение/ настройка:

Сидя боком к футбару, одна голень параллельна подплечникам, другая - раме реэломера.

Спина в нейтральном выравнивании

Одна рука на футбаре, другая рука сбоку.

Движение:

Удлините позвоночник, вытолкните платформу от футбара, выпрямляя локоть и наклоняясь к перекладине.

Противоположная рука в форме "С" вытягивается над головой.

Вернитесь в исходное положение.

Вариации:

1) Только боковой наклон.

2) Находясь в боковом сгибании, добавьте поворот наружу/ внутрь, верхняя рука тянется под туловище

3) «Волна». В боковом наклоне развернитесь вперед и положите обе руки на футбар:

- Сгибание с ротацией: Позволяя рукам сгибаться, двигайте каретку к футбару, сохраняя спину в сгибании в форме «С». Выпрямите руки в локтях и вытолкните платформу.

- Разгибание с вращением: Удерживая руки прямыми, разгибайтесь в плечевых суставах и позвольте платформе скользить вперед, вращая и разгибая позвоночник. Позвольте тазу вращаться вместе с позвоночником.

4) Удлиняйте позвоночник, отталкиваясь от футбара и сгибая плечевые суставы

Частые ошибки и коррекция:

- Ребра вперед
- Подъем противоположной седалищной кости из исходного положения
- Нежелательное сгибание поясницы или разгибание грудного отдела
- Слишком большая амплитуда движения каретки
- Подъем лопаток
- Опускание или выдвижение головы вперед

Противопоказания: острая боль в теле

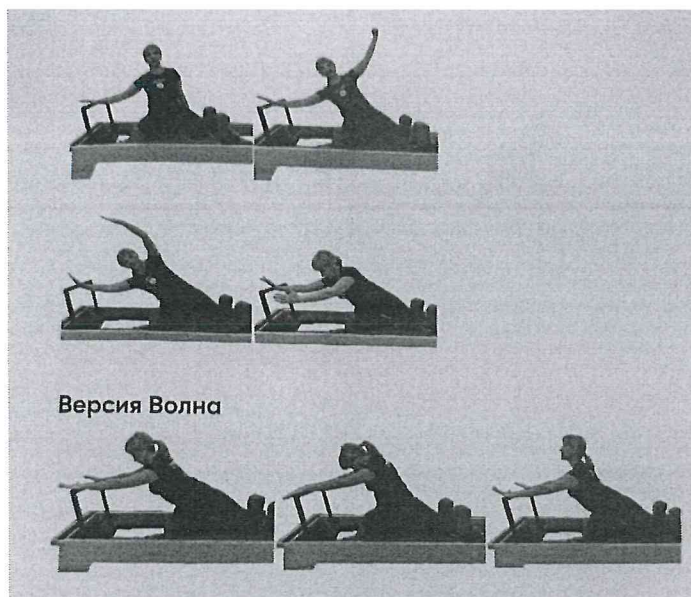
Меры предосторожности:

Остеопороз - избегайте движения на границе амплитуды и комбинаций ротации со сгибанием

Боль в плече - положите верхнюю руку на грудь или отведите в сторону, обеспечьте хорошее выравнивание для нижней руки

Замена ТБС - ноги по-турецки / сидя на стуле

Боль в колене - сесть в любое комфортное положение или на бокс. Разогните больную ногу.



20) Seated footwork \ Работа ног сидя (Реф)

Цель:

контроль центра в нейтралли,
мобильность и стабильность голеностопа,
выравнивание ног,

Преимущества упражнения:

- Улучшение осознанности тела и осанки
- Улучшение баланса
- Выравнивание и укрепление ног

Исходное положение/ настройка:

Футбар в верхней позиции, 1-2 пружины, для безопасности нескользящий коврик под стопы

Сидя на футбаре на седалищных костях, лицом к платформе.

Одна пятка на основании платформы, колени согнуты приблизительно 90 градусов.

Противоположная стопа на полу /низком боксе.

Движение:

Удлините позвоночник, выпрямите ногу, выжимая платформу.

Вернитесь в исходное положение, вытягиваясь через колено.

Поддерживайте нейтраль на протяжении всего движения, грудная клетка и таз сбалансированы.

Частые ошибки и коррекция:

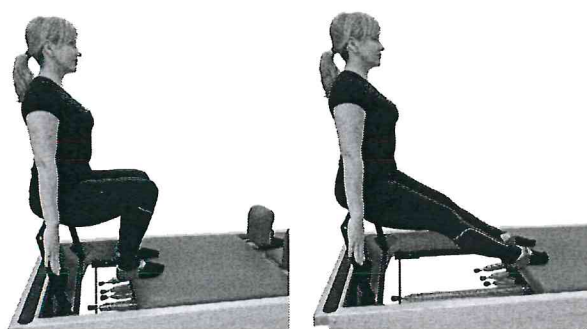
- Покачивание таза вперед/ назад
- Ребра выдвинуты вперед относительно таза
- Соскальзывание с футбара назад
- Потеря контроля над разгибанием колена/ вываливание колена к полу (переразгибание)
- Пронация или супинация стопы

Противопоказания: замена ТБС, если не может сидеть при сгибании бедра 90°

Меры предосторожности:

- Плохой баланс - держитесь за футбар, используйте среднее натяжение пружин
- Боль в копчике или седалищных костях - подкладку на футбар
- Предосторожности к сгибанию колена - использование петель или бокса для ограничения возврата платформы

- Замена ТБС - поднимите футбар, ноги в отведении



21) Kneeling arm series - Facing front / Серия для рук, лицом к бару (Реф)

Цели:

- контроль центра в нейтралит
- мобильность плечевого сустава (ПС)
- динамическая стабилизация лопаток

Преимущества упражнения:

- раскрытая грудная клетка
- красивая осанка
- сильные руки
- диссоциация рук от корпуса

Исходное положение /настройка:

Отрегулировать натяжение пружин и длину строп.

0,5 - 1 пружина, короткие стропы с рукоятками или петлями.

Сидя или стоя на голених лицом к футбару.

Руки в петлях или рукоятках, ладонями вверх, согнуты в локтях по бокам. Корпус в нейтральном выравнивании.

! Для безопасности:

Предупредите клиента о необходимости сохранять баланс, двигаться плавно.

Ассистировать ему, пока клиент не поймет динамику упражнения.

Движение:

Официант - Ладони вверх

Выдох: вытягивайте руки вперед, разгибая локти.

Вдох: возвращайтесь в исходное положение, позволяя локтям сгибаться.

Сгибание плеча

Выдох: сгибайте руки в плечевых суставах, ладони вверх. Вдох: вернитесь в исходное положение.

Трицепсовый жим / Салют

Ладони на уровне лба, кончики пальцев соприкасаются. Выдох: выпрямите руки над головой под 45°, ладони наружу.

Вдох: вернитесь в исходное положение, сгибая локти.

Обними дерево

Кончики пальцев соприкасаются спереди, руки образуют круг, кисти и локти чуть ниже плеч.

Вдох: раскройте руки, сохраняя угол в локтях.

Выдох: верните руки в и.п., сгибая локти.

Вариации:

Все вариации могут быть выполнены сидя на боксе.

Регрессии и Прогрессии:

Р - сидя на боксе

П - стоя на каретке в полный рост

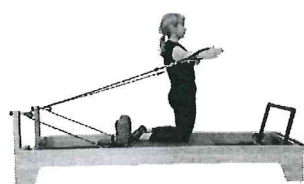
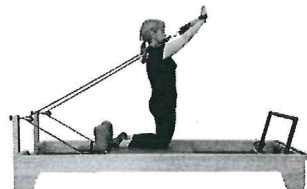
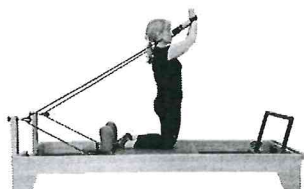
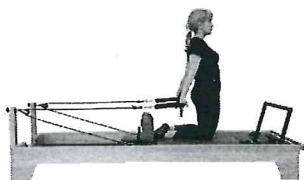
Частые ошибки и коррекция:

- Сжатие в верхней части грудной клетки
- Потеря осевого вытяжения
- Туловище наклоняется вперед или назад
- Излишнее сгибание или переразгибание запястий
- Заваливание вперед на стропы
- Раскрытие ребер
- Выдвижение головки плечевой кости вперед
- Слишком быстрое движение и потеря баланса

Противопоказания: Острые состояния

Меры предосторожности:

Боль в колене - вариация сидя на боксе, импичмент синдром, локоть теннисиста, синдром лестничных мышц, слабый вестибулярный аппарат



22) Kneeling arm series - Facing back \ Серия для рук, спиной к бару (Реф)

Цели:

- контроль центра в нейтрالي
- мобильность плечевого сустава (ПС)
- динамическая стабилизация лопаток

Преимущества упражнения:

- раскрытая грудная клетка
- красивая осанка
- сильные руки
- диссоциация рук от корпуса

Исходное положение / настройка:

Отрегулировать натяжение пружин и длину строп.

0,5 - 1 пружина, короткие стропы с рукоятками или петлями.

Сидя или стоя на голених спиной к футбару.

Рукояти в руках, ладони назад.

Руки вытянуты вперед, слегка разведены, ниже уровня плеч.

! Для безопасности:

Предупредите клиента, что нужно сохранять баланс, двигаться плавно.

Поддерживайте клиента, пока он не поймет динамику упражнения.

Движение:

Жим назад с прямыми руками

Выдох: выполните жим назад лишь слегка за линию плеч, сохраняя конгруэнтность плечевого сустава.

Вдох: вернитесь в исходное положение.

Сгибание бицепса

- Ладони вверх, локти на уровне плеч или так высоко, насколько возможно.
- Выдох: согните локти, приводя руки к плечам, но не позволяя локтям двигаться.

Гребля - стропы скрестно

- Выдох: приводите лопатки и тянитесь локтями назад, кисти рук остаются перед туловищем, руки параллельно полу.

Раскрытие груди

- Вдох: раскрывая ключицы выполните жим назад.
- Задержитесь и поверните голову вправо, влево, в центр.
- Выдох: вернитесь в и.п. Повторите, начиная поворот головы в другую сторону.

Вариации:

Все вариации могут быть выполнены сидя на боксе.

Регрессии и Прогрессии:

Р - сидя на боксе

П - стоя на каретке в полный рост

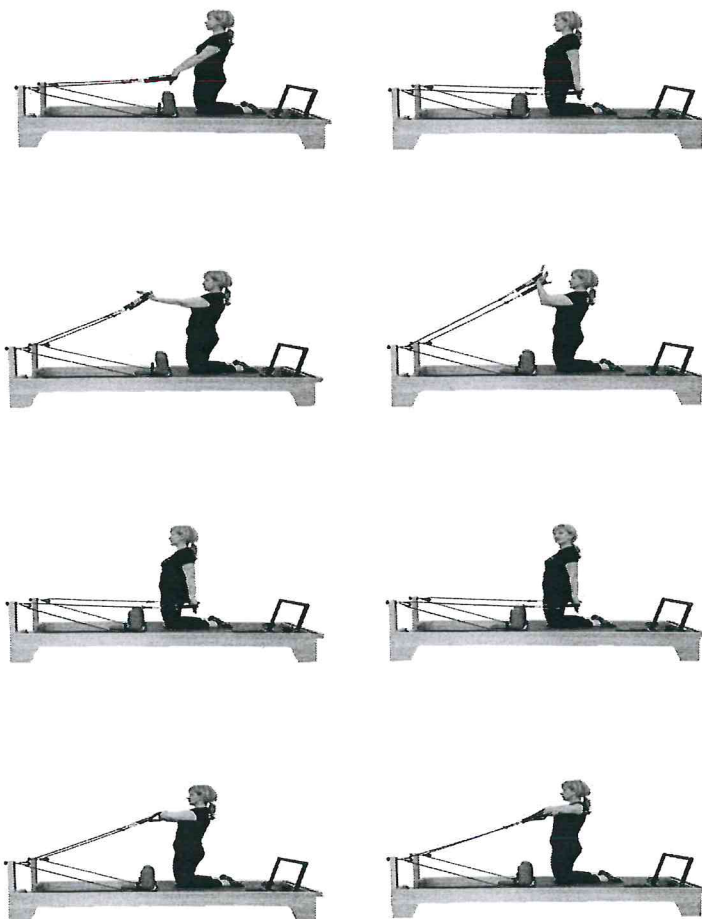
Частые ошибки и коррекция:

- Сжатие в верхней части грудной клетки
- Ротация/ разгибание/ сгибание позвоночника, выпячивание ребер
- Потеря конгруэнтности в плечевом суставе
- Подъем плеч
- Потеря осевого вытяжения
- Туловище отклоняется вперед или назад
- Излишнее сгибание или разгибание запястья
- Слишком быстрое движение с потерей равновесия

Противопоказания: Острые состояния

Меры предосторожности:

Боль в колене - вариация сидя на боксе, импичмент синдром, локоть теннисиста, синдром лестничных мышц, слабый вестибулярный аппарат



23) Kneeling arm - Facing side / Серия для рук - боком к футбару (Реф)

Цели:

- Контроль центра в нейтрал, в боковом наклоне
- Артикуляция позвоночника в ротации
- Мобильность плечевого сустава (ПС)
- Динамическая стабилизация лопаток
- Интеграция тела

Преимущества упражнения:

- раскрытая грудная клетка
- красивая осанка
- сильные руки
- диссоциация рук от корпуса
- улучшение контроля туловища
- для беременных

Исходное положение /настройка:

Отрегулировать натяжение пружин и длину строп.

0,5 - 1 пружина, короткие стропы с рукоятками или петлями.

Стоя на коленях в нейтральном выравнивании, боком к бару на каретке. Колени на ширине таза.

Одна рука держит рукоять или петлю.

При необходимости поместите полотенце/ подушку/ мяч между рукой и корпусом для выравнивания в плечевом суставе.

! Для безопасности:

Предупредите клиента о необходимости сохранять баланс, двигаться плавно. Поддерживайте его, пока клиент не освоит динамику упражнения.

Движение:

Internal Rotation / Внутренняя Ротация

Петля во внутренней руке от строп, локоть согнут под 90°.

Выдох: вращайте плечо внутрь, приводя руку к телу.

Удерживайте локоть неподвижным в пространстве, вращается только плечо вокруг своей оси.

Вдох: вернитесь в исходное положение.

External Rotation / Внешняя ротация

Петля во внешней руке от строп, локоть согнут под 90°.

Выдох: вращайте плечо наружу, отдаляя ладонь от тела. Удерживайте локоть неподвижным, вращая только плечо вокруг своей оси.

Вдох: вернитесь в исходное положение.

Разгибание локтя

Петля во внешней руке, ладонь развернута к телу и находится на уровне противоположной передней подвздошной ости.

Выдох: руку поднимите по диагонали вверх перед собой, начиная движение локтем в сторону. Потом разогните локоть, вытягивая предплечье в сторону.

Рука поднимается вверх на уровень макушки.

Вдох: вернитесь в исходное положение.

"Траволта" (разгибание локтя + ротация грудной клетки)

Внешняя рука держит петлю, корпус развернут в сторону руки. На выдохе поворачивайтесь через нейтраль, руку поднимите по диагонали вверх перед собой, начиная движение локтем в сторону. Следуйте глазами и грудиной за рукой.

Таз может встроиться и слегка повернуться, но акцент больше на вращение грудной клетки за рукой.

Mermaid/ Русалка

Внутренняя рука на подплечнике, тело в небольшом боковом сгибании, петля во внешней руке, ладонью вверх, локоть согнут, над ухом/ лицом.

Выдох: разогните локоть, выталкивая ладонь к потолку.

Плечевая кость остается стабильной в суставе.

Вдох: вернитесь в исходное положение.

Поручень в автобусе

Внутренняя рука с петлей, ладонь развернута к уху, рука в положении *Goal post* и немного впереди плеча.

Выдох: выталкивайте руку к потолку.

Вдох: вернитесь в исходное положение.

Регрессии и Прогрессии:

Р - сидя на боксе

П - стоя на каретке в полный рост

Частые ошибки и коррекция:

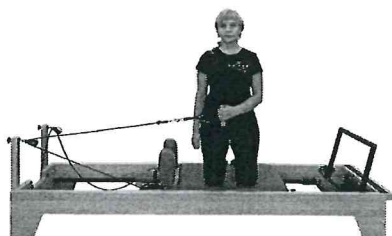
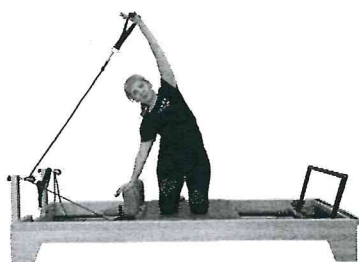
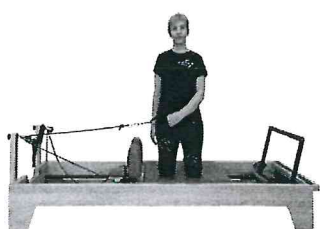
- Сжатие в верхней части грудной клетки
- Потеря осевого вытяжения
- Туловище наклоняется вперед или назад
- Излишнее сгибание или переразгибание запястий
- Заваливание вперед на стропы
- Раскрытие ребер
- Выдвижение головки плечевой кости вперед

- Слишком быстрое движение и потеря баланса

Противопоказания: Острые состояния

Меры предосторожности:

Боль в колене - вариация сидя на боксе, импичмент синдром, локоть теннисиста, синдром лестничных мышц, слабый вестибулярный аппарат.



24) Long spine massage \ Длинный массаж позвоночника (Реф)

Цели:

- артикуляция позвоночника в сгибании
- контроль центра в сгибании
- мобильность ТБС
- интеграция тела

Преимущества упражнения:

- перевернутая поза (переключение в парасимпатический режим нервной системы, снятие давления и нагрузки с ЖКТ, органы малого таза и тазового дна)
- лимфоток
- омоложение организма
- гибкая спина

Исходное положение/ настройка:

1,5 - 2 пружины, подголовник опущен, короткие стропы с петлями.

Лежа на спине, руки вдоль тела, ноги параллельны под углом 45°, стопы в петлях.

Таз в нейтральном положении.

Движение:

Вдох: сгибайтесь в ТБС, удерживая ноги вместе, пока ступни не окажутся над тазом.

Выдох: артикулируйте позвоночник до положения вертикальной стойки на плечах, удерживая платформу неподвижной.

Выдох: разведите ноги на ширину плеч, на выдохе раскручивайте позвоночник вниз на платформу, удерживая ее неподвижно.

Сделайте круг ногами, возвращая их в исходное положение.

Повторите, начиная с разведенными ногами, раскручивайте позвоночник на платформу со сведенными ногами.

Во время движения позвоночника платформа остается неподвижной.

Вариации:

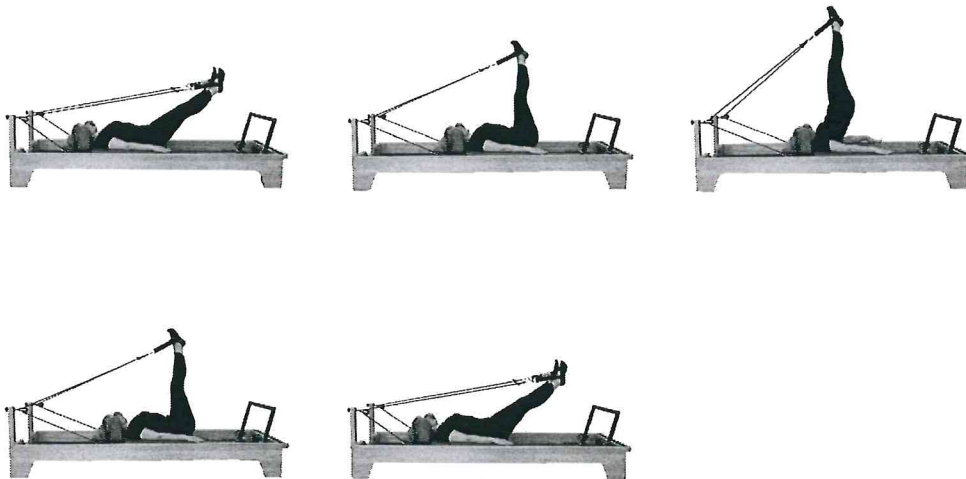
Поднимите руки к потолку или отведите их в стороны.

Частые ошибки и коррекция:

- Перекат назад, а не вверх
- Слишком сильный перекал на шею и голову
- Компрессия позвоночника при сгибании

Противопоказания: к перевернутым позам (рефлюкс, глаукома, глазное давление), остеопороз (в зоне риска - женщины 60+), беременность, замена ТБС.

Меры предосторожности: Синдром лестничных мышц, острые состояния, защемление седалищного нерва



25) Short spine massage \ Короткий массаж позвоночника (Реф)

Цели:

- артикуляция позвоночника в сгибании
- контроль центра в сгибании
- мобильность ТБС (сгибание, внешнее вращение)
- интеграция тела

Преимущества упражнения:

- перевернутая поза (переключение в парасимпатический режим нервной системы, снятие давления и нагрузки с ЖКТ, органы малого таза и тазового дна)
- лимфоток
- омоложение организма
- гибкая спина

Исходное положение/ настройка:

1,5 - 2 пружины, подголовник опущен, короткие стропы с петлями.

Лежа на спине, руки вдоль тела, ноги параллельны под углом 45°, стопы в петлях.

Таз в нейтральном положении.

Движение:

Вдох: согнитесь в ТБС, выводя стопы над тазом.

Выдох: двигайтесь ногами словно вокруг арки и артикулируйте позвоночник в стойку на лопатках, пока платформа не вернется к упору.

Слегка разверните бедра наружу и на вдохе согнитесь в ТБС и коленном суставе до параллели бедер с полом (позиция Лягушка).

Держите стопы вместе и зафиксируйте их в одной точке.

Выдох: раскручивайте позвоночник обратно на платформу, позволяя задней поверхности бедра удлиняться.

Продолжайте раскручивать позвоночник на платформу, пока бедра и колени выполняют жим, возвращаясь в исходное положение с параллельными ногами.

Хореография: Пике - Скручивание - Плие - Раскручивание - Жим.

Вариации:

Позвольте пяткам двигаться вместе с седалищными костями во время раскручивания позвоночника.

Удерживайте ноги параллельно во время раскручивания.

Поднимите руки к потолку.

Частые ошибки и коррекция:

Вытяжение вверх вместо переката назад.

При возвращении на платформу разгибание бедер до начала артикуляции позвоночника.

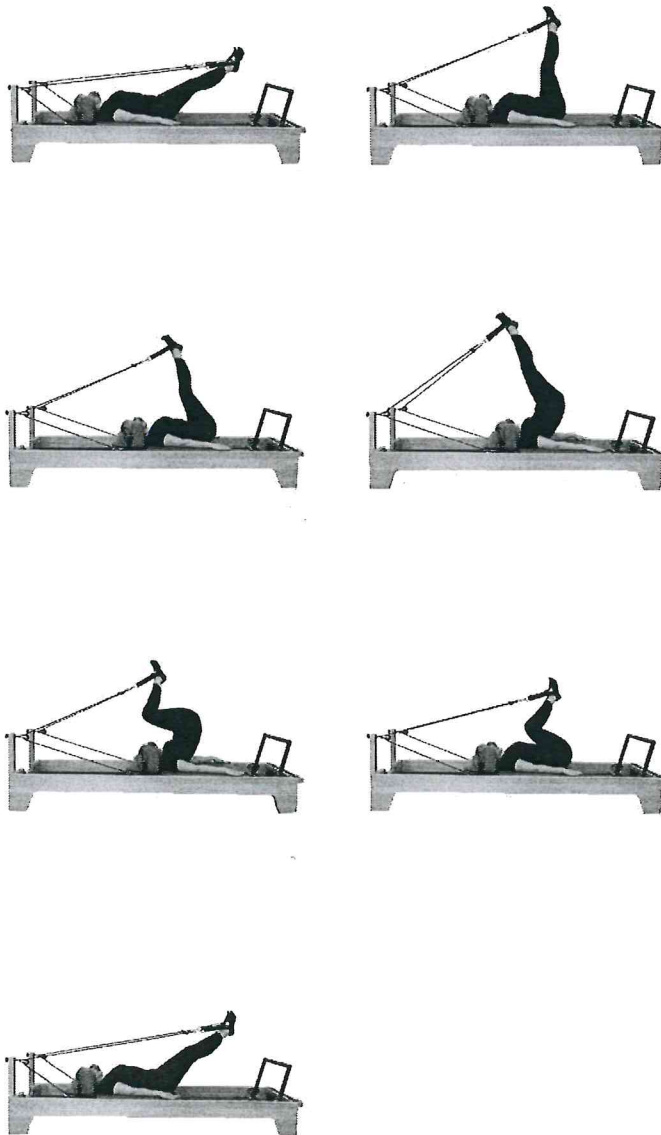
Слишком высокий подъем с опорой на шею и голову.

Компрессия позвоночника во время сгибания.

Противопоказания: к перевернутым позам (рефлюкс, глаукома, глазное давление), остеопороз (в зоне риска - женщины 60+), беременность, замена ТБС.

Меры предосторожности:

Синдром лестничных мышц, острые состояния, защемление седалищного нерва



Упражнения 6 категории (интеграция движений)

26) Backstroke / Плавание на спине (Реф)

Цели:

- контроль центра в сгибании
- мобильность в ТБС, ПС
- динамическая стабилизация лопаток
- ОГПП

Преимущества упражнения:

- укрепляет руки, живот
- готовит к сложным интеграционным движениям

Исходное положение /настройка:

1,5 - 2 пружины. Бокс длинной стороной на платформе. Footbar опущен.

Лежа на спине на боксе в положении *Chest Lift*, лопатки на краю бокса.

Рукояти в руках, локти согнуты в стороны, ладони вперед пальцы соприкасаются и располагаются над грудиной.

Ноги согнуты в ТБС и коленях.

Движение:

Вдох: вытяните руки и ноги к потолку, удерживая платформу неподвижной.

Выдох: выполните руками и ногами круг в сторону наружу и к футбару вперед, заканчивая в положении *Hundred*. Фокусируйтесь на сгибании грудного отдела и замедляйтесь, чтобы завершить выдох.

Вдох: сохраните сгибание.

Выдох: верните руки и ноги в исходное положение, поддерживая сгибание.

Повторите 4-6 раз.

Можно выполнить движение в обратном направлении.

Регрессии и Прогрессии:

П - опускайте голову с бокса вниз в разгибание после каждого повторения.

Р - выполните движение на платформе вместо выполнения на боксе или без сгибания

Частые ошибки и коррекция:

- Потеря положения *Chest lift*
- Потеря контроля центра на вдохе - живот надувается во время вдоха
- Чрезмерное сгибание / разгибание шеи
- Разгибание в пояснице
- Подъем плеч

Противопоказания:

Острые состояния ОДА, беременность, диастаз.

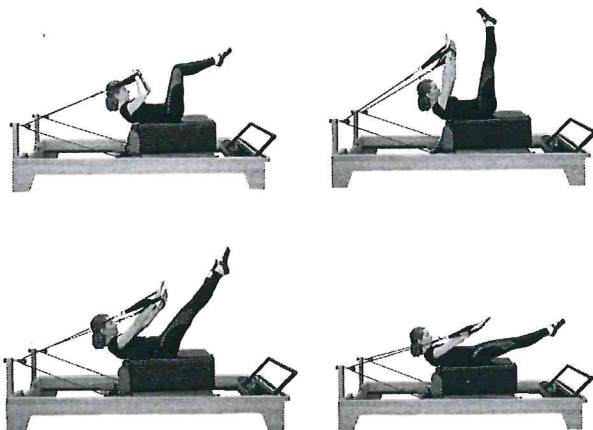
Меры предосторожности:

Стеноз, остеопороз, синдром лестничных мышц.

Боль в плече - отрегулировать сопротивление пружин, ограничить амплитуду движения, сохранять конгруэнтность

Улучшает тесты:

Hundred



27) Downstretch / Вытяжение вниз (Реф)

Цели:

- контроль центра в разгибании
- артикуляция позвоночника в ротации
- мобильность плечевого сустава
- динамическая стабилизация лопаток
- выравнивание ног

Преимущества упражнения:

- укрепляет руки, живот
- улучшает осанку
- улучшает эластичность передней линии
- реализует все принципы движения

Исходное положение /настройка:

1,5 - 2 пружины, футбар поднят.

Стоя на коленях на платформе, руки выпрямлены, ладони на футбаре, позвоночник и бедра в разгибании.

Движение:

Выдох: вытолкните платформу, сохраняя разгибание позвоночника.

Вдох: вернитесь в исходное положение, удлиняя позвоночник и бедра, сохраняйте разгибание всего тела.

Вариации:

С ротацией - одна рука на баре, другая на крестец/в сторону.

Ротация стабильно/ в движении

Частые ошибки и коррекция:

- Подъем лопаток
- Переразгибание локтей
- Проваливание бедер, зажимание лопаток
- Артикуляция от бедер, а не от макушки
- Разгибание шейного отдела

Противопоказания:

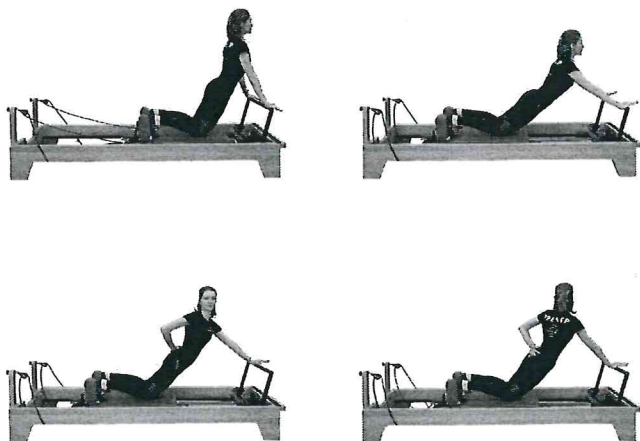
Беременность, острые состояния, к разгибаниям

Меры предосторожности:

Синдром запястного канала, стеноз, спондилолистез

Улучшает тесты:

Prone press up, Prone knee bent



28) Upstretch / Вытяжение вверх (Реф)

Цели:

- контроль центра в нейтрал, сгибании
- артикуляция позвоночника в сгибании
- мобильность ТБС
- динамическая стабилизация лопаток
- весовая нагрузка на руки
- весовая нагрузка на ноги
- выравнивание ног

Преимущества упражнения:

- укрепляет руки, живот
- улучшает осанку
- улучшает эластичность передней линии
- реализует все принципы движения

Исходное положение /настройка:

1,5 - 2 пружины, футбар поднят.

Начните в положении *Inverted V*, стопы упираются в подплечники, руки на футбаре.

Движение:

Выдох: удлините корпус в положение *Long Stretch*, проталкивая каретку назад.

Вдох: позвольте плечам двигаться вперед к футбару, пока платформа возвращается к футбару и одновременно артикулируйте позвоночник с макушки через корпус до положения *Inverted V*.

Повторите всё заново, сохраняя плавность и контроль движений тела и каретки.

При желании измените направление движения:

Из положения *Inverted V* артикулируйте позвоночник от копчика в сгибание, позволяя каретке подъезжать к футбару. Корпус окажется в положении *Long Stretch*, плечи над футбаром. Вытолкните каретку сохраняя положение тела и вернитесь в *Inverted V*.

Повторите всё заново, сохраняя плавность и контроль движений тела и каретки.

Вариации:

Позвоночник в нейтралли без артикуляции

Частые ошибки и коррекция:

- Подъем лопаток
- Переразгибание локтей
- Проваливание бедер, зажимание лопаток
- Артикуляция от бедер, а не от макушки
- Разгибание шейного отдела

Противопоказания:

Беременность, острые состояния, импичмент, к сгибаниям

Меры предосторожности:

Синдром запястного канала, стеноз, спондилолистез

Улучшает тесты:

Hundred, Long sit, Roll up, Push up



29) Arabesque / Арабеска (Реф)

Цели:

- контроль центра в нейтралли, ротации
- мобильность ТБС
- мобильность ПС
- динамическая стабилизация лопаток

- весовая нагрузка на руки
- весовая нагрузка на ноги
- выравнивание ног

Преимущества упражнения:

- укрепляет косые цепи, связь рук/ног
- улучшает координацию и баланс всего тела
- работает над эластичностью и контролем движения в стопе (важно танцорам, спортсменам и др.)

Исходное положение /настройка:

1,5 - 2 пружины, футбар поднят.

Стоя на каретке, руки выпрямлены, опираются на футбар.

Движение:

Arabesque I - Плоская стопа, бедро вытянуто

Одна стопа полностью на платформе, пятка расположена близко к подплечнику. Платформа полностью придвинута, другая нога вытянута назад в продолжение корпуса, удерживайте таз настолько в нейтрالي, насколько возможно.

Выдох: опорной ногой вытолкните платформу назад, сохраняя поднятую ногу неподвижной.

Вдох: возвращайте платформу к футбару.

Arabesque II - Стопа на плюсне, бедро в разгибании

Одна стопа на платформе в подошвенном сгибании, пятка поднята и упирается в подплечник.

Платформа полностью придвинута, другая нога вытянута назад и вверх. Позвольте бедру раскрыться, вытягивая ногу выше к потолку. Таз находится в нейтрالي насколько возможно.

Выдох: опорной ногой вытолкните платформу назад, сохраняя поднятую ногу неподвижной.

Вдох: возвращайте платформу к футбару.

Arabesque III - Стопа на плюсне, удары ногой

Одна стопа на платформе в подошвенном сгибании, пятка опирается в подплечник, другая стопа парит в районе подголовника, тело в положении планки.

Вдох: возвращаете платформу к футбару, сгибаясь в

ТБС нижней ноги, в то время как верхняя нога вытягивается в потолок в продолжении корпуса.

Выдох: выталкивайте платформу назад, возвращая ноги в стартовую позицию.

Частые ошибки и коррекция:

- Ротация/ нестабильность таза
- Пронация стопы, колено пересекает срединную линию.
- Потеря / недостаточность опоры на руки
- Чрезмерное использование квадрицепса
- Потеря разгибания бедра.

Противопоказания:

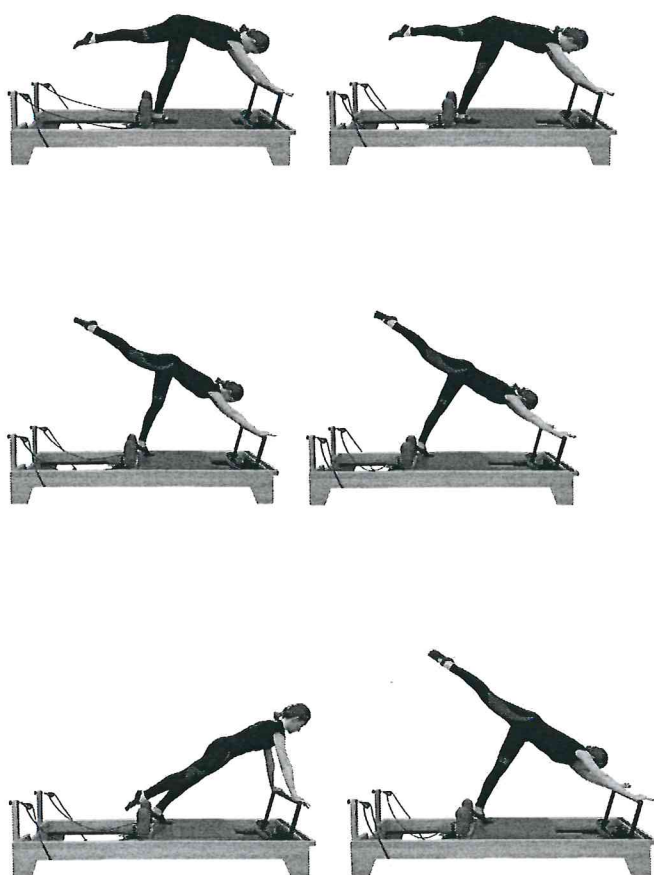
Острые состояния, защемление седалищного нерва

Меры предосторожности:

Синдром запястного канала, к перевернутым позам

Улучшает тесты:

Long sit, Push up, Prone shoulder flexion



30) Knee stretch knees off / Вытяжение колена над кареткой (Реф)

Цели:

- контроль центра в сгибании
- мобильность ТБС
- динамическая стабилизация лопаток
- весовая нагрузка на руки
- весовая нагрузка на ноги
- выравнивание ног

Преимущества упражнения:

- укрепляет косые цепи, связь рук/ног
- улучшает координацию и баланс всего тела
- укрепляет пресс, руки
- диссоциация ног от таза и улучшение походки

Исходное положение /настройка:
2 - 2,5 пружины, футбар поднят.

Стоя на голених на каретке, руки выпрямлены, опираются на футбар.

Движение:

Из положения *Kneeling Cat* надавите руками и стопами в опору, чтобы колени всплыли над платформой, спина останется в сгибании.

Вытолкните платформу назад. Динамично сгибайте и разгибайте ноги, сохраняя и углубляя сгибание позвоночника на выдохе.

Или начните в положении *Long Stretch* и опуститесь в положение сгибания.

Частые ошибки и коррекция:

- Ротация/ нестабильность таза
- Пронация стопы, колено пересекает срединную линию.
- Потеря / недостаточность опоры на руки
- Чрезмерное использование квадрицепса
- Потеря разгибания бедра.

Противопоказания:

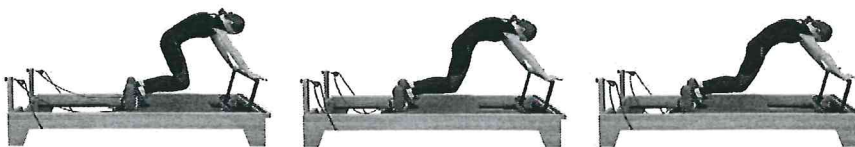
Острые состояния, беременность, остеопороз.

Меры предосторожности:

Синдром запястного канала, импичмент.

Улучшает тесты:

Hundred, Push up



31) Jumping / Прыжки (Реф)

Цели:

- Мобильность ГСТ, КС, ТБС
- Контроль центра в нейтрал
- Координация движений

Преимущества упражнения:

- улучшение подвижности в суставах ног
- улучшение походки
- безопасная биомеханика прыжка
- улучшение контроля туловища
- активизация глубоких мышц живота
- функционально для жизни

Исходное положение /настройка:

1-2 пружины.

Доска для прыжков (*Jumpboard*) закреплена.

Подголовник поднят.

Лежа на спине, руки в положении *Chest lift*, взгляд направлен на стопы во время выполнения.

Стопы на доске, ноги вытянуты, таз в нейтральной позиции.

Движение:

Вдох: согните бедра и колени (плие) и с выдохом оттолкнитесь от доски, выпрямляя ноги и вытягивая стопы.

Приземляйтесь, прокатывая стопу от плюсны до пятки, сгибайтесь в коленях и бедрах.

Вернитесь в исходное положение с разогнутыми ногами.

Внимание должно быть сосредоточено на снижении скорости во время приземления, а не ускорении на прыжке.

Всегда начинайте прыжок из положения стоя на прямых ногах.

Вариации:

- Постоянные прыжки - ноги параллельны, во внешней ротации, вместе, широко разведены, на одной ноге.
- Танцевальные вариации - Кан-Кан
- Более жесткие пружины - больше сложность для ног
- Облегченные пружины - больше сложность для контроля центра
- Ладони за головой (*Chestlift*) в положении верхнего скручивания
- Стопы слегка выше линии туловища для облегчения
- Туловище и ноги остаются горизонтально для усложнения

Регрессии и Прогрессии:

Р - опереться в подплечники, сохраняя сгибание грудного отдела, для снижения нагрузки на центр

П - ноги на футбаре, а не доске для прыжков

Частые ошибки и коррекция:

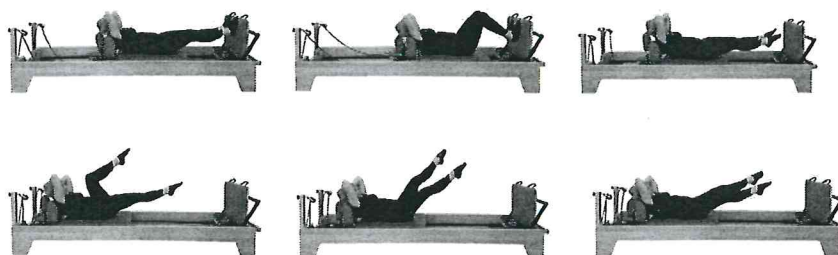
- Потеря нейтрального выравнивания
- Выпячивание живота
- Разгибание позвоночника
- Слишком сильный толчок, сдвигающий реформер на полу и жесткое приземление
- Неправильная последовательность в фазе приземления
- Слишком сильное использование плеч и рук

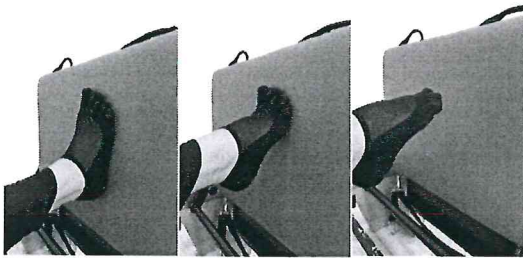
Противопоказания: острые состояния ОДА, беременность на поздних сроках

Меры предосторожности:

Стеноз и тенденция к разгибанию от движения ног - подобрать положение.

Вестибулярный аппарат (давление и головокружение).





32) Tendon stretch / Вытяжение бедра (Реф)

Цели:

- Весовая нагрузка на руки, на ноги
- Контроль центра в сгибании
- Интеграция тела
- Выравнивание ног

Преимущества упражнения:

- сильные руки
- эластичная задняя линия
- раскрытая грудная клетка
- осанка
- повышение самооценки
- красивые фото

Исходное положение/ настройка:

1,5 - 2 пружины. Футбар поднят.

Сидя на футбаре, пятки на переднем краю платформы.

Ладони на футбаре, пальцы вперед.

Движение:

Подготовка - встаньте, двигая позвоночник в сгибание и перенося вес на основания пальцев стоп. Вернитесь в исходное положение. Повторите несколько раз.

Выдох: выталкивайте платформу, удерживая руки и ноги прямыми и сохраняя сгибание позвоночника.

Направляйте седалищные кости к пяткам. Удерживайте бедра перед футбаром и позвоночник в сгибании на протяжении всего упражнения.

Выдох: возвращайтесь в исходное положение.

Вариации:

На этапе подготовки используйте все пружины для отработки отталкивания вверх от ног и опоры во всю стопу.

Частые ошибки и коррекция:

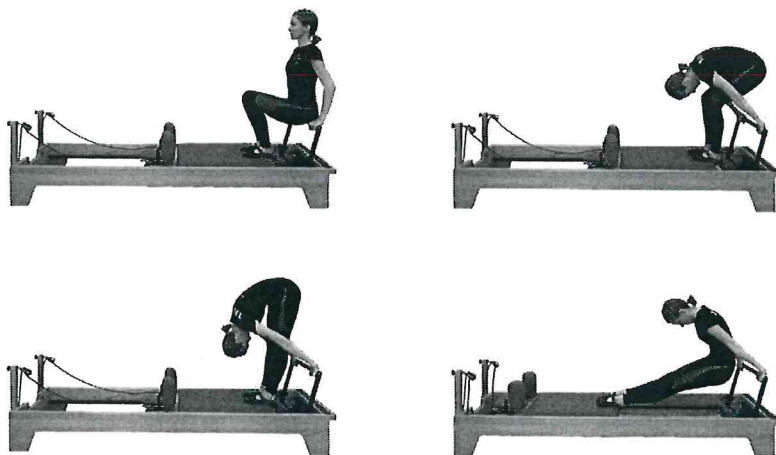
- Неконтролируемая инерция каретки
- Бедра двигаются за футбар
- Потеря сгибания
- Чрезмерное сгибание бедра вместо сгибания позвоночника
- Чрезмерное сгибание или разгибание шеи
- Подъем или чрезмерная протракция плеч
- Переразгибание запястья или локтя
- Нежелательное сгибание коленей

Противопоказания: перевернутые позы (рефлюкс, глаукому, внутричерепное давление), на сгибания (грыжи, остеопороз, стенозы)

Меры предосторожности: синдром лестничных мышц, запястного канала, импичмент-синдром.

Подкладки под руки для комфорта в запястье и во избежание соскальзывания рук.

Плавный выход из упражнения во избежание головокружения.



33) Gymnast / Гимнаст (Реф)

Цели:

- Весовая нагрузка на руки, на ноги
- Контроль центра в сгибании
- Интеграция тела
- Выравнивание ног

Преимущества упражнения:

- сильные руки
- эластичная задняя линия
- раскрытая грудная клетка
- осанка
- повышение самооценки
- красивые фото

Исходное положение/ настройка:

1,5 - 2 пружины. Футбар поднят.

Сидя на футбаре, пятки на переднем краю платформы.

Ладони на футбаре, пальцы вперед.

Движение:

Подготовка - встаньте, двигая позвоночник в сгибание и перенося вес на основания пальцев стоп. Вернитесь в исходное положение. Повторите несколько раз.

Снова встаньте, уводя спину в сгибание.

Выдох: выталкивайте платформу, удерживая руки и ноги прямыми, позволяйте позвоночнику вытягиваться в нейтраль.

Вдох: удерживая платформу вытолкнутой, согните локти для отжимания на трицепс.

Вдох: выпрямите локти и двигайтесь назад, в исходное положение, сгибаясь вперед.

Вариации:

На этапе подготовки используйте все пружины для отработки отталкивания вверх от ног и опору во всю стопу.

Частые ошибки и коррекция:

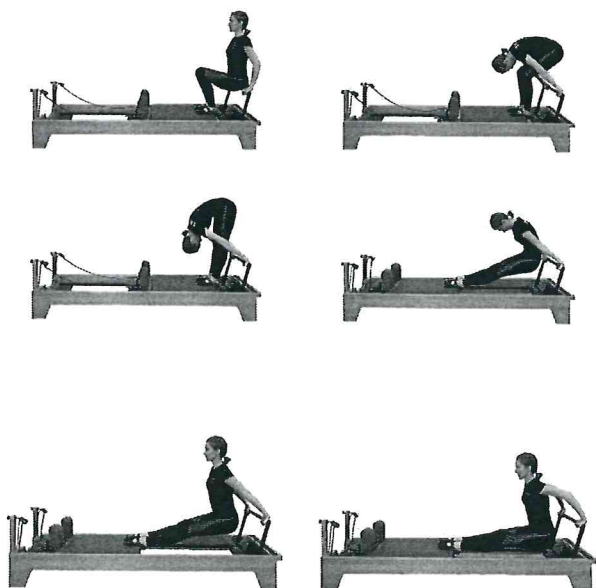
- Неконтролируемая инерция каретки
- Бедра двигаются за футбар
- Потеря сгибания
- Чрезмерное сгибание бедра вместо сгибания позвоночника
- Чрезмерное сгибание или разгибание шеи
- Подъем или чрезмерная протракция плеч
- Переразгибание запястья или локтя
- Нежелательное сгибание коленей

Противопоказания: перевернутые позы (рефлюкс, глаукому, внутричерепное давление), на сгибания (грыжи, остеопороз, стенозы)

Меры предосторожности: синдром лестничных мышц, запястного канала, импичмент-синдром.

Подкладки под руки для комфорта в запястье и во избежание соскальзывания рук.

Плавный выход из упражнения во избежание головокружения.



34) Short box Series / Серия на коротком боксе (Реф)

Цели:

- Артикуляция позвоночника во всех направлениях
- Контроль центра в нейтральной, сгибании, ротации, боковом наклоне, разгибании
- Выравнивание ног

Преимущества упражнения:

- гибкий позвоночник
- координация и согласованность в теле
- раскрытая грудная клетка и зона декольте
- пресс и талия

Исходное положение/ настройка:

Все пружины закреплены. «Короткий бокс» на платформе, для невысоких людей перед опорой для плеч, для высоких - за опорой для плеч. Стропы зафиксированы. Сидя на боксе, лицом к футбару на расстоянии минимум одной ладони от края бокса. Руки скрещены на груди.

Стопы зафиксированы страховочным ремнем для стоп.

Ноги вытянуты, таз и позвоночник в нейтрالي.

Движение:

Round Back/ Круглая спина

Выдох: начните движение от таза в сгибание.

Вдох: в нижней точке.

Выдох: вернитесь в исходное положение.

При необходимости измените дыхание: вдох при движении вниз, выдох - вверх.

Важно: чтобы не создавать компрессию в поясничном отделе, грудная клетка двигается назад одновременно с тазом.

Rotation/ Ротация

В исходном положении повернитесь в сторону.

Удерживайте корпус на центральной оси во время раскручивания в сгибании вниз и обратно в исходное положение.

Flat Back/ Прямая спина

Поддерживайте нейтральное выравнивание и диссоциацию бедра.

Вдох: отклонитесь назад.

Выдох: вернитесь в исходное положение.

Twist/ Скручивание

В исходном положении повернитесь в сторону, руки удерживают палку над головой.

Сохраняйте вытяжение по диагонали, нейтральный позвоночник и разгибайте бедра.

Вдох: отклонитесь назад. Выдох: вернитесь обратно.

Sidebend/ Боковой наклон

Сидя боком на боксе, одна стопа под фиксирующим ремнем.

Отклоните корпус в сторону от бара до нейтрالي.

Вдох: боковой наклон, направляйте макушку к полу.

Выдох: боковой наклон к футбару через нейтраль. Сохраняйте положение таза, двигайтесь только туловищем.

Climb a Tree

Подтяните одно колено к груди, удерживая ногу за заднюю поверхность бедра.

Согните/ разогните ногу 3 раза, стараясь удерживать нейтраль насколько возможно.

На 3-ем повторе оставьте ногу вытянутой к потолку и шагайте руками вверх к щиколотке.

Раскручивайтесь назад пока нога перпендикулярна полу/ потолку и с выдохом спуститесь руками вниз по бедру, позволяя телу разогнуться до комфортного положения.

На вдохе сделайте круг руками к голове, затем захватите бедро и на выдохе шагайте руками вверх по ноге до щиколотки.

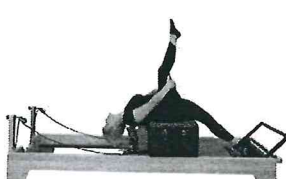
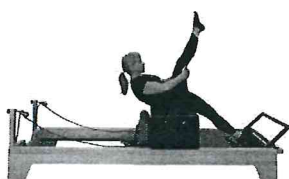
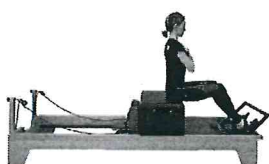
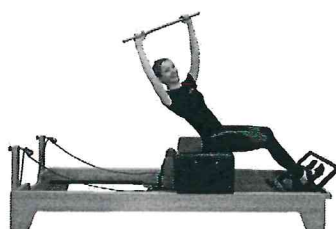
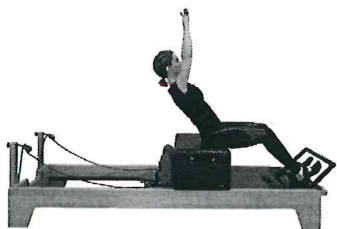
Повторите 3-5 раз на каждую ногу.

Частые ошибки и коррекция:

- Чрезмерное использование сгибателей бедра
- Сидеть на боксе слишком далеко, что крестец оказывается без поддержки
- Сгибание или отведение бедра вместо сгибания стопы для создания натяжения страховочной стропы.

Противопоказания: острые состояния ОДА, к сгибаниям, разгибаниям, ротации, к перевернутым позам.

Меры предосторожности: синдром лестничных мышц, диастаз.



35) Rowing - Front // Гребля лицом к бару (Реф)

Цели:

- артикуляция позвоночника в сгибании
- контроль центра в нейтрالي, в сгибании
- мобильность ТБС
- мобильность ПС
- динамическая стабилизация лопаток

Преимущества упражнения:

- улучшает осанку
- эластичность и тонус задней поверхностной линии
- координация и согласованность в теле
- связь рук с опорой в таз
- раскрытая грудная клетка и зона декольте
- улучшает эффективность движения во многих видах деятельности

Исходное положение/ настройка:

1 пружина, футбар опущен.

Крепежи строп могут быть опущены для изменения угла тяги.

Движение:

Сидя с прямой спиной

- Исходное положение. Сидя на каретке лицом к футбару, ноги вытянуты, корпус в нейтрالي. Локти согнуты, пальцы на уровне груди, ладони с петлями направлены вниз.
- Вдох: вытяните руки вперед на уровень глаз, затем выше в диагональ.
- Выдох: опустите руки до касания пальцами платформы, сохраняя вытяжение через ключицы в стороны.
- Вдох: выполните сгибание плеча, поднимая руки над головой.
- Выдох: выполните круг руками через стороны и вернитесь в исходное положение.

Со сгибанием I

- Исходное положение. Сидя на каретке лицом к футбару, ноги вытянуты, корпус в нейтрالي. Локти согнуты, ладони с петлями расположены на каретке рядом с большими вертелами бедренных костей.
- Выдох: согните позвоночник и скользите руками вперед вдоль платформы, вытягивая руки над стопами.
- Продолжая вытяжение рук вперед, на вдохе раскрутите позвоночник вверх в положение *Long sit*.
- Вытяните руки вверх к потолку.
- Выдох: выполните круг руками через стороны и вернитесь в и.п.

Со сгибанием II

- 1) Исходное положение. Сидя на каретке лицом к футбару, ноги вытянуты, корпус в нейтрالي. Локти согнуты, ладони с петлями расположены на каретке рядом с большими вертелами бедренных костей.
- 2) Выдох: согните позвоночник и скользите руками вперед вдоль платформы, вытягивая руки над стопами.

- 3) Вдох: удерживая руки напротив ушей, вытяните корпус в длинную диагональ, выталкивая платформу седалищными костями назад.
- 4) Вытягиваясь руками к потолку, примите вертикальное положение.
- 5) Выдох: выполните круг руками через стороны и вернитесь в и.п.

Частые ошибки и коррекция:

- Подъем лопаток
- Неконтролируемое движение платформы
- Потеря желаемого положения позвоночника - сгибания или нейтралы
- Ограниченная амплитуда движения в плечевых суставах

Противопоказания:

Острые состояния, натяжение седалищного нерва, импичмент.

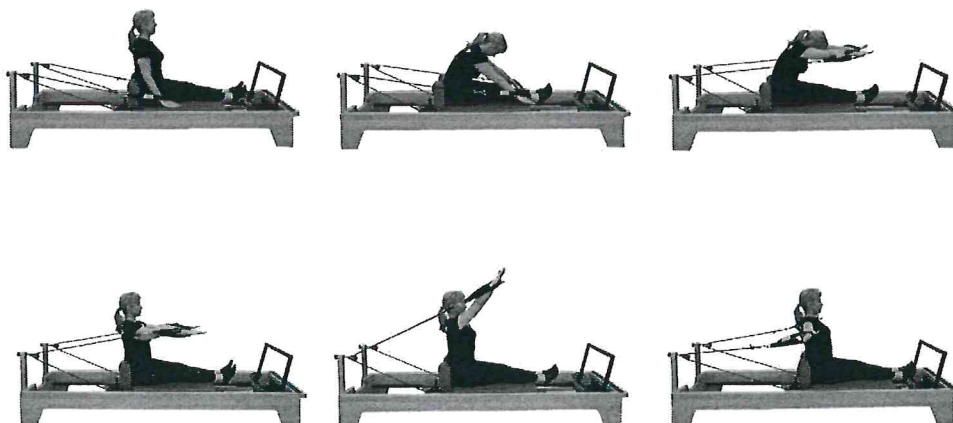
Меры предосторожности:

Потеря ОГШП

Улучшает тесты:

Long sit, Goal post





36) Rowing - Back // Гребля спиной к бару (Реф)

Цели:

- артикуляция позвоночника в сгибании
- контроль центра в нейтрал, в сгибании
- мобильность ТБС
- мобильность ПС
- динамическая стабилизация лопаток

Преимущества упражнения:

- улучшает осанку
- эластичность и тонус задней поверхностной линии
- координация и согласованность в теле
- связь рук с опорой в таз
- раскрытая грудная клетка и зона декольте
- улучшает эффективность движения во многих видах деятельности

Исходное положение/ настройка:

1 пружина, футбар опущен.

Крепежи строп могут быть опущены для изменения угла тяги

Сидя с прямой спиной

Сидя на платформе лицом к подголовнику.

Ноги вытянуты между подплечниками скрестно или параллельно.

Руки согнуты под углом 90° в плечевых и локтевых суставах, ладони с петлями направлены к лицу.

Со сгибанием

Сидя на платформе лицом к подголовнику.

Ноги вытянуты между подплечниками скрестно или параллельно.

Локти согнуты и направлены в стороны, ладони с петлями направлены к груди.

Движение:

Сидя с прямой спиной

- Исходное положение

- Вдох: отклонитесь назад, сохраняя нейтральное положение спины
 - Вытягивайте руками петли над головой, выстраивая их в диагональ с корпусом
 - Возвращайтесь в положение сидя вертикально и начинайте с выдохом сгибать позвоночник в удлинненную "С", руки вытягиваются вперед над стопами.
 - Выполните круг руками вниз к полу и назад за спину к футбару.
 - Вдох: продолжайте круг вверх к потолку и вперед, вытягивая руки вперед над стопами.
 - Выдох: раскручивайтесь в исходное положение, держа руки перед лицом.
- Можно пропустить 3) и сразу из 2) вытягивать руки с петлями вперед и перейти в положение круглой спины

Со сгибанием

- Исходное положение
- Вдох: соскальзывая с седалищных бугров, скрутитесь немного назад, сохраняя положение рук на уровне груди.
- Выдох: удерживая туловище неподвижным, вытягивайте руки в стороны, направляя ладони назад.
- Наклонитесь вперед к бедрам, углубляя сгибание позвоночника и одновременно натягивая руками петли назад по направлению к футбару.
- Продолжайте круговое движение руками вверх, через стороны и вперед, чтобы вернуть их в исходное положение сгибания, ладони над стопами.
- Выдох: артикулируйте позвоночник вверх в исходное положение, ладони перед грудью.

Повторите 3-5 раз.

Частые ошибки и коррекция:

- Подъем лопаток
- Неконтролируемое движение платформы
- Потеря желаемого положения позвоночника - сгибания или нейтралы
- Ограниченная амплитуда движения в плечевых суставах

Противопоказания:

Острые состояния, натяжение седалищного нерва, импичмент.

Меры предосторожности: Потеря ОГШП

Улучшает тесты: Goal post, Long sit



37) Teaser/ Головоломка (Реф)

Цели:

- контроль центра в сгибании, разгибании, нейтрал
- артикуляция позвоночника в сгибании, разгибании
- мобильность ТБС, ПС
- интеграция тела

Преимущества упражнения:

- улучшает баланс тела на маленькой, нестабильной опоре
- вызов и провокация для НС
- улучшает самооценку, уверенность, контроль тела

Исходное положение /настройка:

1 - 1,5 пружины. Футбар опущен.

Бокс длинной стороной на каретке. Лежа на спине на боксе, лопатки на краю бокса

Руки вытянуты в стороны и держат петли на уровне бокса.

При переходе в положение V, таз должен надежно опираться на бокс.

Ноги вытянуты над футбаром, тело в небольшом разгибании.

Подготовка: удерживая стропы, потяните платформу назад, сделайте шаг на платформу, сядьте на край бокса и раскрутите спину на бокс.

Движение:

Вдох: удлините позвоночник.

Выдох: скользите руками по кругу вниз к полу и вдоль бокса. Когда руки выстроятся вдоль тела, начните подниматься в положение *Teaser*, продолжая вытягиваться через руки и ноги.

Балансируйте в опоре чуть позади седалищных костей, таким образом, чтобы таз и позвоночник находились в положении легкого сгибания, а не разгибания.

Выдох: медленно раскрутитесь в исходное положение.

Можно изменить дыхание: вдох при движении в положение *Teaser*, выдох на возврате

Вариации:

Для усложнения выполните арки или круги руками или опускание ног, удерживая корпус в верхнем положении.

Частые ошибки и коррекция:

- Слишком много инерции, неконтролируемые движения
- Сидя слишком близко к краю бокса
- Потеря контроля центра на вдохе - живот надувается
- Разгибание в пояснице
- Отсутствие артикуляции
- Подъем плеч
- Взгляд слишком высоко или низко

Противопоказания:

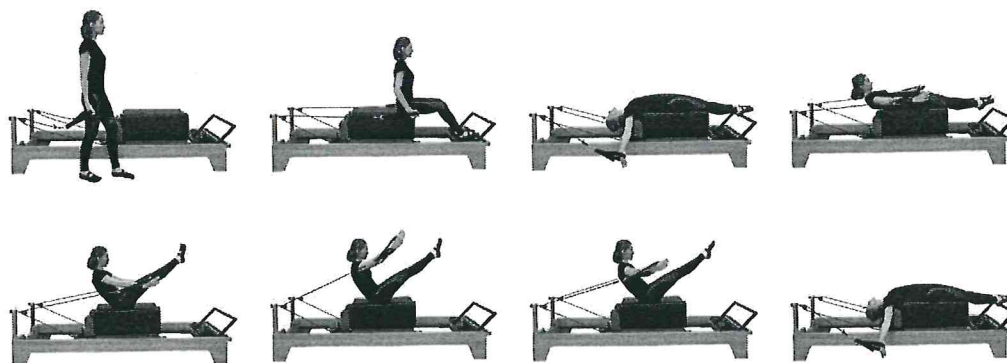
Беременность, к разгибаниям (опускаться до нейтрал), к сгибаниям.

Меры предосторожности:

Боль в шее, потеря ОГШП, диастаз

Улучшает тесты:

Hundred, Roll up



Упражнения 7 категории (весовая нагрузка на ноги и баланс)

38) Standing Hip Stretch \ растяжка бедра стоя (Реф)

Цель:

мобильность ТБС,
весовая нагрузка на ноги,
выравнивание ног

Преимущества упражнения:

- Улучшение эластичности ног и подвижности в суставах
- Улучшение координации

Исходное положение/ настройка:

Опорная нога прямая на полу, носок выровнен по переднему краю платформы.

Стоя лицом к подставке для ног.

Руки на футбаре.

Ближняя к реформеру нога упирается в подплечник.

Движение:

Отталкивайте платформу, разгибая ногу в ТБС и колене.

Удерживайте обе ноги прямыми и отталкивайте платформу дальше.

Согните опорную ногу в колене и продолжайте отталкивать платформу назад в длинный выпад.

Вернитесь в исходное положение, выпрямляя опорную ногу и сгибая сзади стоящую, чтобы вернуть платформу.

Удерживайте нейтральное положение позвоночника и таза на протяжении всего движения.

Вариации:

Добавить сгибание и разгибание позвоночника

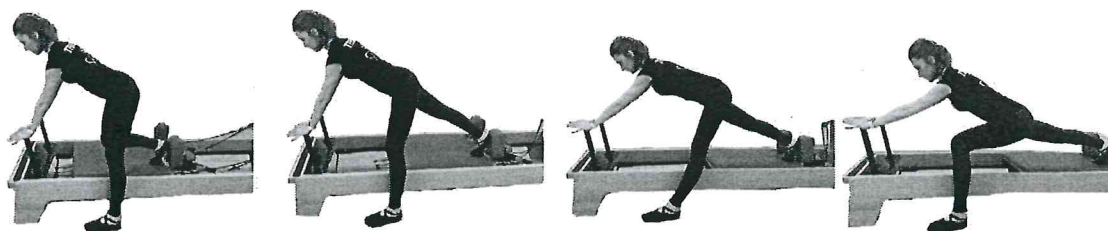
Частые ошибки и коррекция:

- Чрезмерное вращение или подъем таза
- Нежелательное движение позвоночника
- Подъем плеч
- Заваливание на опорную ногу

Противопоказания: замена ТБС, невральное натяжение

Меры предосторожности:

- Нестабильность таза - уменьшить сопротивление пружин
- Боль в колене - движение в амплитуде без боли, сохраняя хорошее выравнивание ног
- Беременность - движение с небольшой амплитудой, избегайте границы амплитуды в каждом суставе



39) Scooter \ Скутер (Реф)

Цель:

весовая нагрузка на ноги,

выравнивание ног,
интеграция тела,
контроль центра (в нейтральной, сгибании)

Преимущества упражнения:

- Укрепление и выравнивание ног
- Диссоциация бедра
- Улучшение равновесия и координации

Исходное положение/ настройка:

Опорная нога на полу, согнута в колене, голень вертикально, носок выровнен по переднему краю платформы.

Стоя лицом к подставке для ног.

Руки на футбаре.

Ближняя к реформеру нога упирается в подплечник.

Движение:

Выталкивайте платформу назад, отдаляя бедро и голень от таза

Возвращайтесь в исходное положение, сгибая ногу в ТБС и колене.

Вариации:

Руки на футбаре, за спиной или двигаются вдоль тела в противоход с кареткой

Спина в нейтральной или сгибании

С ротацией в грудном отделе

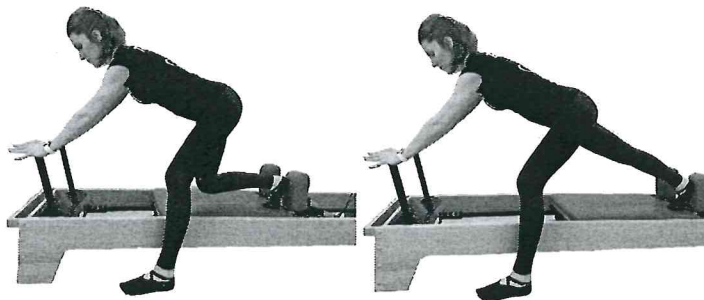
Частые ошибки и коррекция:

- Чрезмерное вращение таза
- Нежелательное движение позвоночника
- Подъем плеч
- Колено передней ноги согнуто более 90°
- Напряжение в квадрицепсах
- Заваливание на опорную ногу

Противопоказания: Острые состояния при нестабильности таза

Меры предосторожности:

- Патологии колена - выравнивать ноги, определить амплитуду движения, руки на футбаре
- Плохая стабильность стопы/ голеностопа - руки на перекладине
- Замена ТБС - ограничить сгибание обеих ног
- Нестабильность таза - уменьшить сопротивление пружин, оставлять руки на футбаре
- Плохой баланс - руки на футбаре
- Остеопороз - страховать от падения, удерживать нейтральное выравнивание



40) Side splits \ отведение ног (Реф)

Цель:

мобильность ТБС,
контроль центра в нейтральной,
весовая нагрузка на ноги,
выравнивание ног,
интеграция тела

Преимущества упражнения:

- Функциональное движение для жизни
- Подготовка к занятиям разными видами спорта

Исходное положение/ настройка:

Футбар полностью опущен, нескользящая поверхность под стопы.

Стоя, одна ступня на консоли, другая на каретке

у края платформы.

Вес распределен 60% на подушках стоп, 40% на пятках

Движение:

Удлините позвоночник.

Отталкивайте платформу от упора, удерживая вес равномерно на обе стопы.

Контролируйте платформу, плавно возвращая ее в исходное положение..

Вариации:

Натяжение пружин:

Для Отведения больше пружин=больше работы для отводящих

Для Приведения меньше пружин=больше работы для приводящих

1 нога согнута в колене

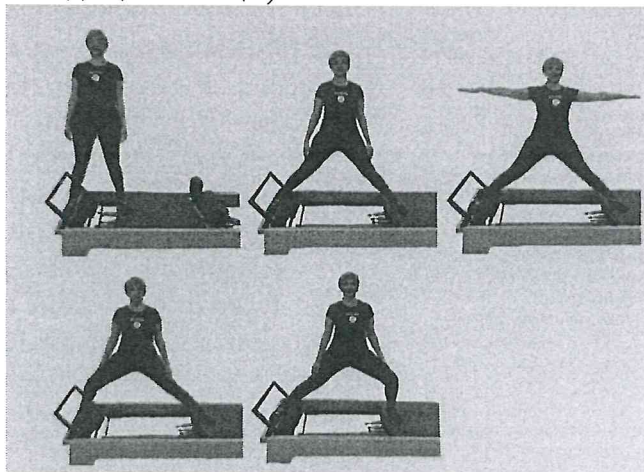
Добавить движение рук

Частые ошибки и коррекция:

- Боковой наклон позвоночника
- Неравномерное распределение веса на конечности
- Супинация/ пронация стоп
- Вес тела на пятках
- Подъем ребер и чрезмерный подъем взгляда

Противопоказания: нестабильность таза, кпс и лобкового симфиза (на приводящие мышцы)

Меры предосторожности: нестабильность таза, кпс и лобкового симфиза (на отводящие мышцы)



41) Russian splits / Русский шпагат (Реф)

Цель:

- Мобильность ТБС (с контролем)
- Весовая нагрузка на ноги
- Выравнивание ног
- Контроль центра в нейтральной
- Интеграция тела
- Координация и баланс

Преимущества упражнения:

- Самооценка
- Красивые фото
- Обучает пользоваться стопой
- Профилактика боли в суставах ног

Исходное положение/ настройка:

1-2 пружины, футбар поднят

Стоя лицом к футбару

Плюсна одной стопы на футбаре, колено согнуто.

Другая стопа опирается в подплечник, колено разогнуто.

Ладони на футбаре или стоя вертикально

! Для безопасности: аккуратно страхуйте.

Варианты страховки для крупных людей или людей с ограниченной подвижностью ТБС:

Преподаватель с правой стороны реформера.

Правой рукой поддерживает клиента за левую руку.

Левая рука преподавателя позади таза клиента.

Клиент опирается левой пяткой в упор для плеч.

Клиент аккуратно зашагивает правой стопой на футбар.

Также может использоваться трость / шест.

Движение:

Russian Split / Русский шпагат

Удерживая бедро и колено задней ноги разогнутыми, со вдохом выталкивайте платформу назад, разгибая переднюю ногу.

Вдох: контролируя платформу верните ее в исходное положение.

Front Split / Прямой шпагат

Удерживая обе ноги прямыми, на выдохе отталкивайте платформу назад до положения шпагата.

Вдох: вернитесь, подтягивая ноги к средней линии.

Lunge Back / Выпад назад

Удерживая переднюю ногу прямой, со вдохом сгибайте и на выдохе разгибайте заднюю ногу

Вариации:

Футбар может быть опущен, чтобы снизить требования к эластичности задней поверхности бедра.

Стопы на консоли.

Удерживайте футбар на протяжении всех движений.

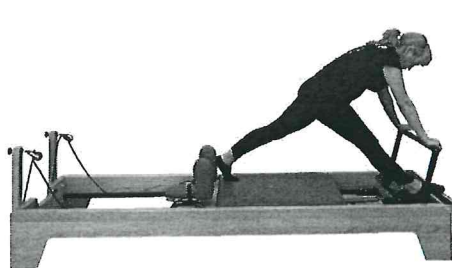
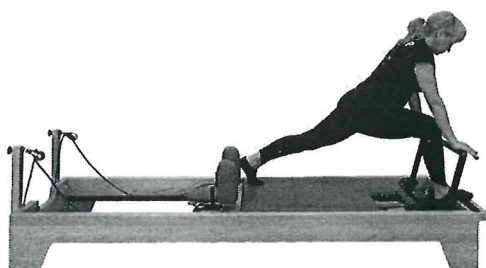
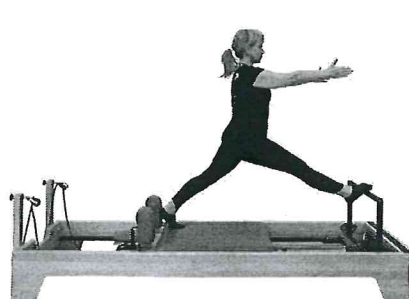
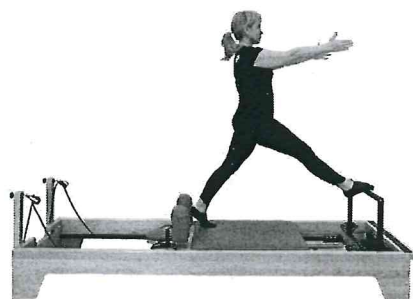
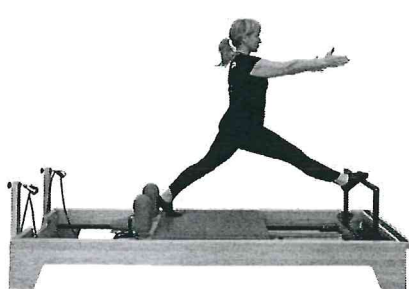
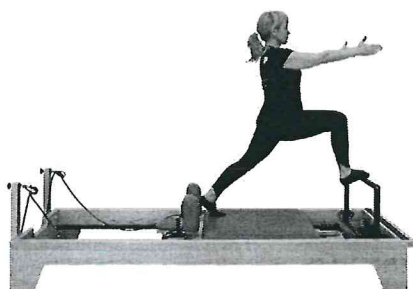
На коленях на платформе.

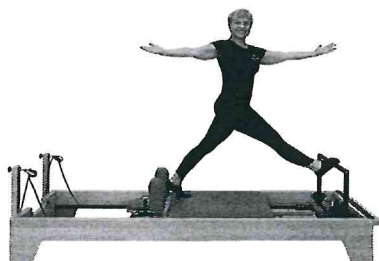
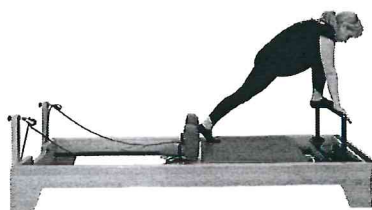
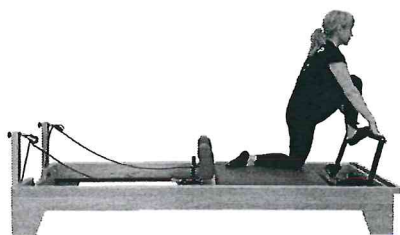
Частые ошибки и коррекция:

- Чрезмерное движение таза или ротация
- Переразгибание коленей
- Провисание бедер к полу - недостаточное осевое вытяжение и тонус разгибателей бедра передней ноги.
- Потеря положения ребер над тазом
- Пронация или супинация стоп

Противопоказания: острые состояния ОДА

Меры предосторожности: замена ТБС, нестабильность КПС, страх высоты, раскоординация.





Критерии оценки результатов выполнения упражнений

При контроле правильности выполнения упражнений применяются оценки: «зачет», «незачет».

«Зачет» – если правильно выполненных упражнений не менее 70%.

«Незачет» – если правильно выполненных упражнений менее 70%.

2.6.7. Оценочные материалы к итоговой аттестации

Вопросы к тестовой части итоговой аттестации

Инструкция по выполнению заданий. Прочитайте текст задания, выберите один наиболее верный ответ и запишите букву выбранного варианта в поле для ответа.

1. Безопасный заход в упражнение Side splits?

- а) наступать ногой сначала на консоль, затем на каретку;
- б) наступать на каретку двумя ногами;
- в) наступить сначала на футбар, затем на каретку;
- г) не имеет значения как заходить в упражнение.

Поле для ответа	а
-----------------	---

2. В упражнении Footwork реализуется кинематическая цепь?

- а) открытая;
- б) псевдо-открытая;
- в) псевдо-закрытая;
- г) закрытая

Поле для ответа	г
-----------------	---

3. Среди перечисленных упражнений найдите связанные между собой общим двигательным стереотипом?

- а) Supine Abdominal Series, Backstroke;
- б) Footwork, Mermaid, Cleopatra;
- в) Scooter, Swan, Reverse abdominal;
- г) Prone press up, Kneeling Arm – Side, Rowing - Back).

Поле для ответа	а
-----------------	---

4. В каком упражнении целью является выравнивание и весовая нагрузка на ноги ?

- а) Standing hip stretch
- б) Swan;
- в) Mermaid;
- г) Short box series.

Поле для ответа	а
-----------------	---

5. Какое упражнение реализует движение позвоночника в трех плоскостях?

- а) Cleopatra;
- б) Kneeling arm – Back;
- в) Footwork;
- г) Mermaid.

Поле для ответа	г
-----------------	---

6. Наиболее подходящие команды в соответствии с техникой безопасности в упражнении Kneeling Arm series – Back ?

- а) Сохраняйте корпус в нейтральном положении и слегка отклоняйтесь назад, выполняйте плавные движения руками со стропами для плавного хода каретки;
- б) Используйте страховочный ремень для ног и опустите футбар в нижнее положение;
- в) Используйте жесткие пружины для наибольшего сопротивления, энергично натягивайте стропы руками;
- г) Распределите опору по голени, сохраняйте корпус в нейтральном положении и слегка отклоняйтесь назад, выполняйте плавные движения руками со стропами для плавного хода каретки.

Поле для ответа	г
-----------------	---

7. Упражнение Seated footwork будет в первой категории для клиентов?

- а) с противопоказаниями к положению лежа на спине;
- б) по личному желанию;
- в) если не получается Footwork.

Поле для ответа	а
-----------------	---

8. Среди перечисленных упражнений найдите связанные между собой общим двигательным стереотипом

- а) Long Stretch, Kneeling Cat, Upstretch;
- б) Footwork, Mermaid, Cleopatra;
- в) Scooter, Swan, Reverse abdominal;
- г) Prone press up, Kneeling Arm – Side, Rowing - Back).

Поле для ответа	а
-----------------	---

9. Упражнение Swan Reverse необходимо выполнять только в нейтральной при следующем состоянии:

- а) беременность;
- б) остеопороз;
- в) импичмент-синдром;
- г) туннельный синдром запястного канала.

Поле для ответа	б
-----------------	---

Инструкция по выполнению задания 10.

Прочитайте текст. Впишите недостающее слово в пустое поле, используя четкие компактные формулировки.

10. _____ кинематическая цепь, когда дистальный сегмент зафиксирован на неподвижной опоре, а проксимальный движется.

Правильный ответ: закрытая

Критерии оценки результатов тестовой части итоговой аттестации.

При контроле уровня усвоения теоретического материала применяется следующие оценки: «зачет», «незачет».

«Зачет» – если правильных ответов не менее 70%.

«Незачет» – если правильных ответов менее 70%.

2.6.8. Практическая часть итоговой аттестации

Открытое занятие. Слушатель должен продемонстрировать навыки исполнения упражнений и навыки ведения урока пилатес на реформере.

При проведении открытого занятия оцениваются:

безопасное использование оборудования и движение:

- слушатель показывает знание безопасного использования оборудования и движения в упражнениях, отстраивает клиентов с учетом этих принципов, проговаривает особенности безопасного выполнения упражнений, не допускает падение клиентов или неисправность оборудования (5 баллов);

- слушатель показывает знание безопасного использования оборудования и движения, отстраивает клиентов с учетом этих принципов, но не объясняет и не проговаривает особенности безопасного выполнения упражнений клиентами, не допускает падение клиентов или неисправность оборудования (4 балла);

- слушатель показывает знание безопасного использования оборудования и движения, не отстраивает клиентов с учетом этих принципов, не объясняет и не проговаривает особенности безопасного выполнения упражнений клиентами, не допускает падение клиентов или неисправность оборудования (3 балла);

- слушатель показывает знание безопасного использования оборудования и движения, отстраивает клиентов с учетом этих принципов, но не объясняет и не проговаривает особенности безопасного выполнения упражнений клиентами, допускает падение клиентов или неисправность оборудования (2 балла);

- слушатель показывает знание безопасного использования оборудования и движения, не отстраивает клиентов с учетом этих принципов, не проговаривает особенности безопасного выполнения упражнений, допускает падение клиентов или неисправность оборудования (1 балл);

- слушатель показывает не знание безопасного использования оборудования и движения, не отстраивает клиентов с учетом этих принципов, не проговаривает особенности безопасного выполнения упражнений, допускает падение клиентов или неисправность оборудования (0 баллов);

преподавание и умение удерживать внимание группы:

- слушатель показывает владение вниманием и настроем группы на протяжении всей тренировки (в начале, середине и конце тренировки), делает логические акценты, управляет голосом, речь разнообразна образами (5 баллов);

- слушатель показывает владение вниманием и настроем группы на протяжении не всей тренировки, делает логические акценты, управляет голосом, речь разнообразна образами (4 балла);

- слушатель теряет внимание и настрой группы, делает логические акценты, управляет голосом, речь с однотипными образами (3 балла);

- слушатель теряет внимание и настрой группы, не делает логические акценты, управляет голосом, речь с однотипными образами (2 балла);

- слушатель не владеет вниманием и настроем группы, не делает логические акценты, управляет голосом, речь с однотипными образами (1 балл);

- слушатель теряет седи группы, не может начать занятие и запустить движение, речь сбивчива и не понятна (0 баллов);

демонстрация и выполнение упражнений:

- слушатель показывает знание целей и задач упражнений, отстраивает клиентов с учетом всех принципов движения, умеет доступно объяснять исходное положение и запуск движения, может лично продемонстрировать упражнения с учетом принципов (5 баллов);

- слушатель показывает знание целей и задач упражнений, отстраивает клиентов с учетом всех принципов движения, умеет доступно объяснять исходное положение и запуск движения, допускает ошибки при демонстрации упражнений (4 балла);

- слушатель показывает знание целей и задач упражнений, отстраивает клиентов с учетом всех принципов движения, затрудняется доступно объяснять исходное положение и запуск движения, может лично продемонстрировать упражнения с учетом принципов (3 балла);

- слушатель показывает знание целей и задач упражнений, отстраивает клиентов с учетом всех принципов движения, затрудняется доступно объяснять исходное положение и запуск движения, допускает ошибки при демонстрации упражнений (2 балла);

- слушатель показывает незнание целей и задач упражнений, не отстраивает клиентов с учетом всех принципов движения, затрудняется доступно объяснять исходное положение и запуск движения, может лично продемонстрировать упражнения с учетом принципов (1 балл);

- слушатель показывает незнание целей и задач упражнений, не отстраивает клиентов с учетом всех принципов движения, затрудняется доступно объяснять исходное положение и запуск движения, допускает ошибки при демонстрации упражнений (1 балл).

Критерии оценки практической части итоговой аттестации: слушатель должен набрать не менее 10 баллов.

Экзамен (итоговая аттестация) считается пройденным если:

при проверке уровня усвоения теоретического материала слушатель ответил правильно на 70% вопросов (Тест);

при проверке практических навыков (Открытое занятие) слушатель набрал не менее 10 баллов.