

Clara Barrel Lite – Базовые упражнения

Тизер:

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Сядьте между нишей и краем ступени. Спина опирается на арку. Ноги прямые.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ

Тизер 1 – Разгибание корпуса

Вдох: разогните корпус по линии арки, удерживая ноги в положении высоко над полом. Руки идут за голову.

Выдох: верните руки в исходное положение по мере того, как корпус поднимается и открывается от арки.

Подбородок при этом стремится к груди.

Повторите ролл-даун и ролл-ап корпуса 4 раза.



Тизер 3 – Все тело

Вдох: опустите ноги и разогните корпус вдоль арки. Руки идут за голову.

Выдох: одновременно с движением ног вверх руки описывают круг, подбородок стремится к груди, корпус поднимается и отрывается от арки. Тело возвращается в исходное положение.

Повторите раскрытие и закрытие корпуса 2 раза.



Русалка:

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Сядьте в нишу ступени боком. Согните нижнюю ногу в колене, оставив стопу на полу. Верхнюю ногу вытяните через край ступени, колено прямое. Убедитесь, что верхняя нога расположена в одну линию с корпусом.

Боковые подъемы корпуса из положения «лежа» (Русалка)

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ

Вдох: расположите руки за головой, локти широко раскрыты.

Выдох: перегнитесь через бочку, растягивая боковую поверхность корпуса.

Вдох: выровняйте корпус, чтобы добиться прямой линии тела от головы до пальцев ног.

Выдох: поверните корпус по направлению к полу.

Вдох: немного поверните корпус назад.

Выдох: верните корпус назад в боковую позицию. Активизируя боковую поверхность талии, поднимите корпус в исходное положение.

Вдох: вытяните верхнюю руку по направлению к полу, согнутая рука стремится вверх к потолку, чтобы растянуть корпус с другого бока.



Упражнения на мобильность бедра:

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Лягте на спину, бедра на арке, плечи на полу. Расположите обе стопы на ступени. В зависимости от гибкости бедер пятки могут быть подняты (более жесткий вариант) или опущены (более свободный вариант).

Вертолет

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ

Начните со шпагата. Выполните круговые движения ног в противоположных направлениях. Пальцы остаются в плоскости, параллельной полу, пока ноги не столкнутся друг с другом. Выполните обратное движение в противоположном направлении.



Плечевой мост:

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ

Вдох: активизируйте ягодичные и мышцы задней поверхности бедра и поднимите бедра от опоры.

Выдох: оторвите одну ногу от ступени и поднимите ее по направлению к потолку.

Вдох: опустите ногу на ступень.

Повторите 3 раза, не меняя положение бедер.

Верните ногу на ступень.

Выполните подъем и опускание ноги с другой стороны.



Продажа и сервис оборудования Balanced Body www.mfitness.ru

www.mfitness-online.ru

Обучение Balanced Body www.coachclub.pro

Глобальный сайт www.pilates.com

16818 | 11.21.19

Кузнечик:

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Лягте на живот на арку так, чтобы ее вершина располагалась по центру между бедрами. Руки на полу, локти согнуты.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ

Вдох: разведите ноги и поднимите их вверх по направлению к потолку.

Выдох: согните колени, сохраняя бедра и спину разогнутыми.

Вдох: соедините пятки и удерживайте линию спины по мере того, как разгибаете ноги.

Повторите 3 раза.

Выдох: опустите ноги.



Велосипед:

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Чтобы занять исходное положение: сядьте на арку сверху, возьмитесь за рукоятки и, используя мышцы брюшного пресса, медленно опустите корпус назад, пока плечи и голова не окажутся на полу.

Для клиентов невысокого роста: положите рядом с аркой сложенный мат или подушку, чтобы поддержать голову и плечи. Бедра должны плотно опираться на бочку так, чтобы не было давления на шею.

Для высоких и более сильных клиентов: лягте на спину, задняя поверхность бедер опирается на край арки, руки держатся за рукоятки.

Вытяните ноги вверх к потолку и выполните ролл-овер. Потяните арку на себя, пока она не соприкоснется с поясницей. Опустите бедра на арку.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ

Выполните движение ног, как при езде на велосипеде, фокусируясь на максимальном раскрытии бедер. Повторите упражнение в противоположном направлении.



24/7

Balanced Body
Streaming Video



Balanced Body предлагает лучшую коллекцию тренировок от презентеров мирового класса в своем стриминговом сервисе!

Первый месяц подписки компания берет на себя - просто кликните www.pilates.com/freetria, чтобы попробовать*.

*Сервис доступен только на английском языке.