



## IDŹ DO:

- ❖ Spis treści
- ❖ Przykładowy rozdział

## KATALOG KSIĄŻEK:

- ❖ Katalog online
- ❖ Zamów drukowany katalog

## CENNIK I INFORMACJE:

- ❖ Zamów informacje o nowościach
- ❖ Zamów cennik

## CZYTELNIA:

- ❖ Fragmenty książek online

**+ do koszyka**

**do przechowalni**

**BESTSELLER**

**NOWOŚĆ**

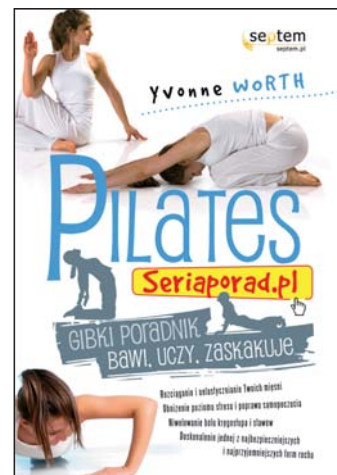
**Helion** Wydawnictwo

Wydawnictwo Helion  
ul. Kościuszki 1c  
44-100 Gliwice  
tel. 032 230 98 63  
e-mail: [helion@helion.pl](mailto:helion@helion.pl)

e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)  
redakcja: [redakcjawww@septem.pl](mailto:redakcjawww@septem.pl)  
informacje: [o.księgarni.septem.pl](http://o.księgarni.septem.pl)

## Pilates. Seriaporad.pl

Autor: Yvonne Worth  
Tłumaczenie: Marta Czub  
ISBN: 978-83-246-2281-8  
Tytuł oryginału: [Pilates \(Collins GEM\)](#)  
Format: 115x170, stron: 112



### Gibki poradnik. Bawi, uczy, zaskakuje

- Rozciąganie i uelastycznianie Twoich mięśni
- Obniżenie poziomu stresu i poprawa samopoczucia
- Niwelowanie bólu kręgosłupa i stawów
- Doskonalenie jednej z najbezpieczniejszych i najprzyjemniejszych form ruchu

### Jak wzmacniać i rozciągać mięśnie oraz ujędrniać ciało

- Krótki program ćwiczeń na każdy dzień lub raz w tygodniu.
- Relaksujące ćwiczenia, wykonywane przy odprężającej muzyce.
- Budowanie prawidłowej postawy i wzmacnianie wybranych partii mięśni.
- Metody na smukłą sylwetkę, płaski brzuch i większą świadomość własnego ciała.
- Kolorowe fotografie i rysunki ilustrujące poszczególne ćwiczenia

Sport to zdrowie, ruch to przyjemność, a ćwiczenia mogą być czystą zabawą. To nie do końca prawda, choć trzeba przyznać, że pilates to sport, który łatwo można pokochać. Jeśli lubisz prężyć i wyginać śmiało ciało, ale nie jesteś przy tym wielkim miłośnikiem wysiłku fizycznego, ta nietuzinkowa książeczka szybko pokaże Ci, ile radości może dać kilka nieskomplikowanych ćwiczeń. Odkryj zbawienny wpływ pilatesu na Twoje zdrowie fizyczne, umysłowe i duchowe.

Jesteś ciekawy świata, chcesz wiedzieć więcej i wciąż się czegoś uczyć, a nie masz czasu na czytanie opasłych poradników? **Seriaporad.pl** to niezwykle książeczki, które szybko, sensownie i bez owijania w bawełnę wprowadzą każdego w interesujący go temat. Koniecznie sprawdź też pozostałe tytuły!

# ROZDZIAŁ 7.

## ĆWICZENIA W POZYCJI STOJĄCEJ

### ZWIJANIE TUŁOWIA

Napinaj mięśnie brzucha, żeby wzmocnić działanie ćwiczenia i zapewnić oparcie dolnej części pleców.

Jeśli masz problemy z plecami, zanim wykonasz to ćwiczenie, skonsultuj się z lekarzem.

#### KORZYŚCI

- Wzmacnia mięśnie brzucha i kręgosłup
- Zwiększa giętkość pleców
- Uwalnia napięcie z pleców i ramion



1. Stań w pozycji neutralnej, rozstaw stopy na szerokość bioder, dbając, by kolana były miękkie (lekko ugięte), a ciężar ciała równomiernie rozłożony na obydwie stopy. Rozciągnij kręgosłup, wyobrażając sobie, że czubkiem głowy chcesz dotknąć sufitu, a kością ogonową podłogi. Zrób wdech i napnij dolne mięśnie brzucha.
2. Zrób wydech, opuść brodę na klatkę piersiową i zacznij powoli zwiijać kręgosłup, pozwalając, by ciężar głowy ciągnął Cię w kierunku podłogi. Ręce powinny być rozluźnione, a kolana miękkie. Uważaj, żeby nie wysuwać kości ogonowej — wyobrażaj sobie, że kierujesz ją w stronę podłogi.
3. Opuszczaj tułów w powolnym, równomiernym tempie: jeśli zabraknie Ci powietrza, zatrzymaj się, zrób wdech, następnie wydech, i kontynuuj zwiijanie aż do podłogi. Wyobrażaj sobie, że zwiijas kręgosłup po jednym kręgu jednocześnie, zaczynając od góry i posuwając się w dół aż do kości ogonowej.
4. Kiedy dotrzesz do punktu, do jakiego jesteś w stanie swobodnie dotrzeć, napnij mięśnie brzucha i zrób wydech, odwracając cały proces i powoli rozwijając kręgosłup do góry, do pozycji stojącej. Aż do ostatniego momentu trzymaj głowę pochyloną. Podobnie jak wcześniej, jeśli zabraknie Ci powietrza, zatrzymaj się, zrób wdech i kontynuuj rozwijanie kręgosłupa do pozycji stojącej.

## UNOSZENIE RĄK

Rozciągaj cały czas kręgosłup i stój przodem.

Uważaj, żeby podczas unoszenia rąk nie przechylać się na boki, do tyłu lub do przodu.

Upewnij się, że ciężar ciała jest równomiernie rozłożony na obydwu stopach.

Jeśli trudno Ci unieść ręce do poziomu barków, a jednocześnie utrzymać prawidłową postawę ciała, unosz ręce niżej, aż wzmocnisz się i zyskasz większą kontrolę nad mięśniami.

### KORZYŚCI

- Poprawia postawę ciała
- Wzmacnia mięśnie rąk i ramion
- Uwalnia szyję i ramiona z napięcia
- Zwiększa kontrolę oddechu

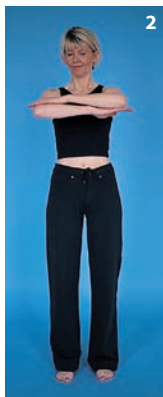


1. Stań, rozstawiając stopy na szerokość bioder i ustawiając kręgosłup w pozycji neutralnej, a ręce luźno opuszczając wzdłuż tułowia.
2. Zrób wdech, rozciągając kręgosłup i szyję oraz opuszczając barki i łopatki w dół.
3. Zrób wydech i powoli unieś prawą rękę w bok do wysokości ramienia, odsuwając ją jak najdalej od siebie. Łokieć musi być miękki, dłoń rozluźniona, a jej wnętrze skierowane do dołu. Podczas unoszenia ręki odsuwaj barki od uszu i jak najmocniej ściągnaj łopatki w dół pleców.
4. Kiedy Twoja ręka znajdzie się na poziomie barków, obróć ją tak, żeby wnętrze dłoni skierowane było do sufitu.
5. Zrób wdech, odkręcając z powrotem rękę i opuszczając ją. Powtórz ruch 3 – 5 razy.
6. Powtórz na drugą rękę. Następnie powtórz całą sekwencję raz jeszcze, unosząc jednocześnie obydwie ręce.

## SKRĘTY W TALII (RĘCE KOZAKA)

Podczas skrętów tułowia i rozluźniania pleców staraj się nie zakręgać ramion i nie odchyłać się do tyłu.

Utrzymuj centralną pozycję ciała z ramionami ustawionymi równoległe do podłogi.



Pamiętaj, żeby barki były opuszczone, a łopatki ściągnięte w dół pleców.

Wykonując skręty, utrzymuj biodra w pozycji frontальной — poruszaj się wyłącznie od pasa w górę.

1. Stań, rozstawiając nogi na szerokość bioder i ustawiając stopy równoległe do siebie. Opuść barki i ściągnij łopatki w dół pleców. Rozciągnij kręgosłup i kark.
2. Zrób wdech i unieś ramiona tuż poniżej poziomu barków, kładąc jedno przedramię na drugim, a palcami dotykając łokcia przeciwnej ręki, przyjmując pozycję „na Kozaka”. Kiedy unosisz ręce, nie przygarbiaj ramion.
3. Zrób wydech, rozciągnij talię i powoli skręć górną część ciała w prawo, pamiętając, żeby biodra skierowane były cały czas do przodu. Utrzymuj głowę w jednej linii z ramionami — nie próbuj obracać jej dalej niż reszty ciała. Skręć się tak mocno, jak potrafisz, a następnie zrób wdech i powróć do pozycji centralnej. Powtórz ćwiczenie na drugą stronę. Powtórz sekwencję 5 – 10 razy, starając się za każdym razem pogłębić skręt.

### KORZYŚCI

- Rozciąga talię i górną część pleców
- Poprawia postawę ciała
- Uwalnia napięcie z kręgosłupa

### OSTRZEŻENIE

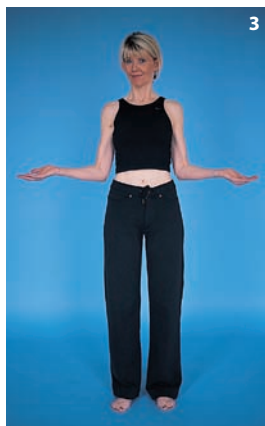
- Nie skręcaj się zbyt mocno — skręć się w pasie, utrzymując głowę w jednej linii z ciałem.
- Jeśli masz problemy z plecami, przed wykonaniem ćwiczenia skonsultuj się z lekarzem.

## OTWIERACZ KLATKI PIERSIOWEJ

Pamiętaj, żeby podczas wykonywania ćwiczenia nie podnosić barków i wcisnąć łokcie w talię.

### KORZYŚCI

- Poprawia postawę ciała
- Ćwiczy mięśnie ramion i barków
- Uwalnia napięcie z podstawy szyi i z górnej części barków
- Otwiera klatkę piersiową



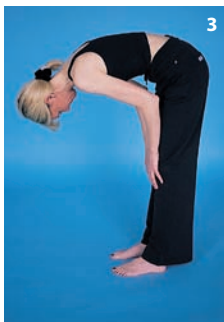
1. Stań, ustawiając plecy w pozycji neutralnej, stopy równoległe do siebie na szerokość bioder, rozciągając kręgosłup i szyję, a ręce opuszczając wzdłuż tułowia. Nogi powinny być wyprostowane, a kolana miękkie. Wciśnij łokcie w talię i unieś dłonie do poziomu talii, kierując ich wnętrza do góry. Patrz prosto przed siebie.
2. Zrób wydech, napnij mięśnie brzucha, opuść barki i ściągnij łopatki w dół pleców.
3. Zrób wdech i jak najdalej odchyl ręce na boki i jednocześnie w tył. Robiąc to, nie zapomnij o opuszczaniu barków i ściągnięciu łopatek w dół pleców. Zrób wydech i powoli przenieś ręce z powrotem do przodu. Powtórz ćwiczenie 5 – 10 razy, poruszając rękami w równym tempie, zsynchronizowanym z oddechem.

### WARIANT

Ćwiczenie to można wykonywać albo na siedząco, albo na stojąco. Jeśli chcesz zrobić to na siedząco, usiądź przodem na krześle i rozstaw przed sobą stopy na szerokość bioder. Pamiętaj, że kręgosłup musi się znajdować w pozycji neutralnej i że trzeba rozciągać zarówno kręgosłup, jak i szyję.

## POMPKA

To płynny ruch, który należy wykonywać powoli i równomiernie, zachowując nad nim pełną kontrolę.



Napinaj dolne mięśnie brzucha, żeby zwiększyć wzmacniający efekt ćwiczenia i zapewnić oparcie dolnej części pleców.



### KORZYŚCI

- Wzmacnia mięśnie brzucha, dolnej części pleców, tułowia i ramion

1. Stań w pozycji neutralnej ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder i z luźnymi kolanami. Rozłóż ciężar ciała równomiernie na obydwie stopy. Zrób wdech i napnij dolne mięśnie brzucha.
2. Zrób wydech, pochyl głowę i zacznij zwiajać się wzdłuż kręgosłupa, krąg za kręgiem, robiąc to w powolny, kontrolowany sposób.
3. Nie przerywając zwijania, zrób wydech, a w razie potrzeby zatrzymaj się, żeby wziąć dodatkowy wdech. Podczas zwijania oprzyj lekko dłonie na kolanach.
4. Kiedy zwiniesz się już na tyle, na ile pozwala Ci na to Twoje ciało, ugnij kolana i połóż dłonie na podłodze, zaczynając od opuszków palców. Skieruj wzrok na podłogę i cały czas rozciągaj szyję. Zrób wdech, następnie wydech, i odejdź rękami w przód, delikatnie opadając na kolana, dopóki nie znajdziesz się w pozycji na czworaka, w której kolana będą usytuowane dokładnie pod biodrami, a dłonie dokładnie pod barkami.
5. Zrób wdech i w powolny, równomierny sposób, na wydechu, opuść górną część ciała na podłogę, odsuwając łokcie od ciała, a następnie wypchnij plecy do góry. Napinaj mięśnie brzucha i utrzymuj pozycję bioder. Powtórz pompki 5 – 10 razy, robiąc wydech podczas obniżania się i wdech podczas unoszenia się. Na koniec zrób wdech, a potem na wydechu przejdź dłońmi do tyłu, przenieś ciężar ciała na stopy i powoli rozwijaj kręgosłup do pozycji stojącej, na samym końcu podnosząc głowę.