

LIETUVOS RANKINIO TEISĖJŲ ASOCIACIJA

Fizinis aktyvumas - rankinio teisėjams

PILATES METODAS

Pilates – tai fizinių pratimų sistema, kuria siekiame pakeisti kasdieninius savo kūno (stovėseną, sėdėseną ir kt.) įpročius. Metodikos tikslas: atstatyti gerą laikyseną ir natūralius judesius. Siekiame, kad teisingas kūno raumenų darbas atliekant pratimus būtų perkeliamas į kiekvienos dienos veiksmus.

Šis metodas tinka įvairaus amžiaus ir fizinio pajėgumo žmonėms. Pilates vaidina svarbų vaidmenį ir kasdieninės ir sporto reabilitacijos programose. Kiekvieno pratimo mokomasi laikantis 8 principų:

- atsipalaidavimo,
- susikaupimo,
- ištvėmės,
- judesio plastiškumo,
- taisyklingos laikysenos,
- taisyklingo kvėpavimo,
- koordinacijos,
- stipraus kūno centro.

KOKIA PILATES NAUDA?

- Stiprina raumenis;
- Pagerina laikyseną;
- Padeda atsikratyti nugaros skausmų;
- Sumažina traumų tikimybę
- Pagerina fizinį pajėgumą;
- Pakelia bendrą raumenų tonusą;
- Stiprina imuninę sistemą;
- Moko suvokimo apie savo kūną;
- Pagerina kraujo apytaką, deguonies pasisavinimą;
- Nuima įtampą, nuovargį;
- Taisyklingai paskirsto apkrovą sąnariams, didina jų mobilumą;
- Padidina gyvybingumą, energijos lygį, koncentraciją;
- Pagerina lankstumą, pusiausvyrą, koordinaciją.

Čia Jūs galite rasti kiekvieno pratimo trumpus informacinius video.

<https://vimeo.com/user34014956/videos/sort:alphabetical/format:detail>

LIETUVOS RANKINIO TEISĖJŲ ASOCIACIJA

Fizinis aktyvumas - rankinio teisėjams

1. Stuburo vyniojimas nuo dubens

Tikslas – mobilizuoti stuburą, stiprinti užpakalinius šlaunų raumenis ir sėdmenų raumenis.

Pradinė padėtis – gulint ant nugaros.

Pratimas

1. **Įkvėpkite** ir pasiruoškite.
2. **Iškvėpkite.** Pradėkite pakreipdami dubenį link krūtinės, slankstelis po slankstelio atkilkite nuo kilimėlio ir vyniokite stuburą aukštyn iki menčių apačios.
3. **Įkvėpkite.** Pabūkite šioje padėtyje; ilginkite stuburą.
4. **Iškvėpkite.** Tada slankstelis po slankstelio grąžinkite stuburą ant kilimėlio. Dubuo nusileidžia paskiausiai.
5. **Įkvėpkite.** Atsipalaiduokite pabūdami šioje padėtyje.
6. Pakartokite pratimą iki dešimt kartų.



2. Užpakalinių kojų raumenų tempimas

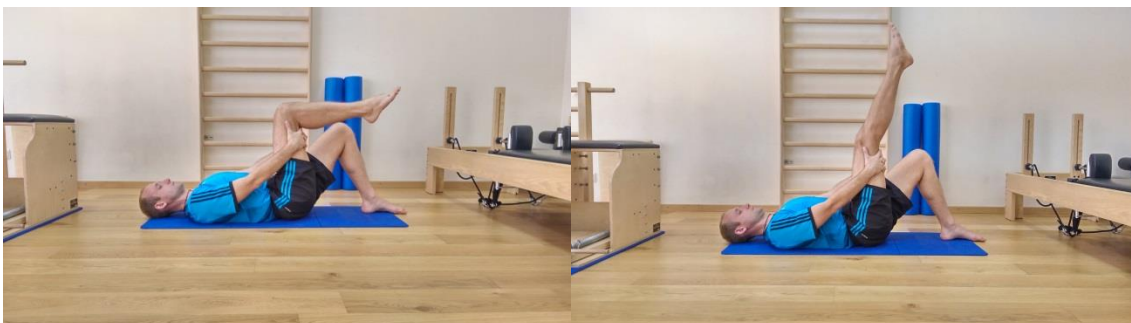
Tikslas – ištempti (išilginti) užpakalinių kojų raumenis.

Pradinė padėtis

- gulint ant nugaros
- viena koja sulenкта
- rankos sunertos už šlaunies.
- Jei reikia, apjuoskite pėdą tampria guma, o jos galus laikykite rankose.

Pratimas

1. **Įkvėpkite** ir pasiruoškite.
2. **Iškvėpkite.** Išlaikykite stabilius dubenį ir stuburą, tieskite kelią.
3. **Įkvėpkite.** Kontroliuodami sulenkite kelią ir grįžkite į pradinę padėtį.
4. Pakartokite pratimą dešimt kartų, o paskui atlikite su kita kitą koja.



LIETUVOS RANKINIO TEISĖJŲ ASOCIACIJA

Fizinis aktyvumas - rankinio teisėjams

3. Istrižiniai viršutinės kūno dalies susivyniojimai

Tikslas – stiprinti įstrižinius pilvo raumenis.

Pradinė padėtis

- Gulint ant nugaros
- Sunerkite rankas už galvos, laikykite alkūnes plačiai.

Pratimas

1. **Įkvėpkite** ir pasiruoškite.
2. **Iškvėpkite.** Pradėdami nuo linktelėjimo galva, lenkite kaklą ir palaipsniui keldami krūtininę stuburo dalį, tuo pat metu sukite įstrižai į dešinę.
3. **Įkvėpkite** ir pabūkite šioje padėtyje.
4. **Iškvėpkite.** Vyniokite stuburą atgal ir grįžkite į pradinę padėtį kilimėlio centre.
5. Pakartokite sukdamiesi į kairę pusę. Pakartokite pratimą dešimt kartų.



4. Stuburo išilginimas/ištempimas į priekį

Tikslas – mobilizuoti stuburą.

Pradinė padėtis

- Atsisėsti sulenktomis kojomis, pėdų padai suglausti. Pėdos pakankamai nutolusios į priekį nuo kūno, kad atsirastų laisvė klubų sąnariuose.
- Idealu jei pradėsite pratimą išlaikydami vertikalius dubenį ir stuburą. Jeigu pradžioje tai nepavyksta, sėskite ant pagalvėlės, kad būtų išlaikyta taisyklinga padėtis. Rankos ištiestos pirmyn.

Pratimas

1. **Įkvėpkite** ir pasiruoškite.
2. **Iškvėpkite.** Pradėkite nuo kaklo ir lenkite stuburo slankstelis po slankstelio pirmyn. Lenkitės tiek, kad nepakistų dubens padėtis.
3. **Įkvėpkite** ir pabūkite šioje padėtyje.
4. **Iškvėpkite.** Pradėdami slankstelis po slankstelio grąžinkite stuburą į pradinę padėtį, kur dubuo, krūtinės ląsta ir galva vertikaliai vienas ant kito..
5. Pakartokite pratimą dešimt kartų, stengdamiesi kiekvieną kartą pasilenkti vis toliau.



LIETUVOS RANKINIO TEISĖJŲ ASOCIACIJA

Fizinis aktyvumas - rankinio teisėjams

6. Susivyniojimas aukštyn/pilnas atsisėdimas

Tikslas – stiprinti pilvo raumenis ir mobilizuoti stuburą.

Pradinė padėtis

- Atsigulkite ant nugaros ištiestomis, suglaustomis, lygiagrečiomis kojomis. Čiurnos sulenktos
- Rankos nuleistos žemyn už galvos, delnai pasukti į lubas.

Pratimas

1. Įkvėpkite ir vyniokitės į viršų, pradėdami nuo linktelėjimo galva.
2. Nuosekliai vyniokite nugarą ir kilkite aukštyn, iškvėpkite, leiskite stuburui suformuoti ilgą C-linkį, lenkitės per klubus žemyn į priekį, o rankos lieka lygiagrečios grindims. Rankos turėtų išlaikyti ryšį su stuburu per visą judesį.
3. Įkvėpkite, kai pradėdote vynioti nugarą žemyn ant kilimėlio. Judesį pradėkite nuo dubens.
4. Leisdami žemyn ir nuosekliai vyniodami nugarą iškvėpkite ir gražinkite kaklą bei galvą ant kilimėlio iškvėpime.
5. Pratimą kartokite iki dešimties kartų.



7. “Kamuoliukas”

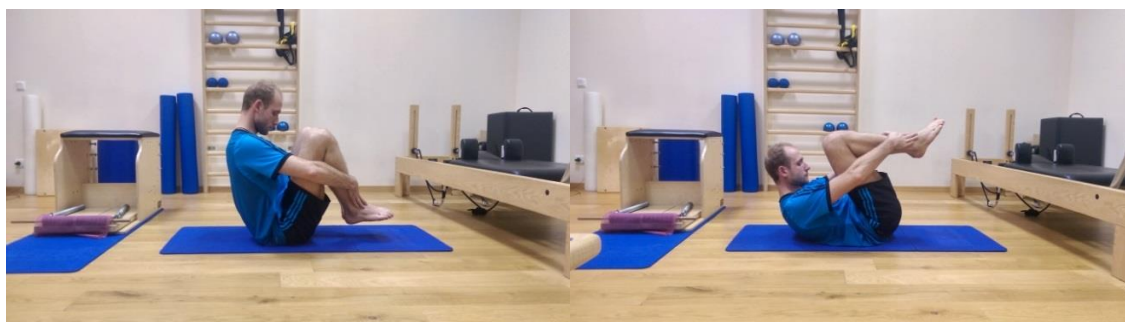
Tikslas – stiprinti pilvo raumenis, pusiausvyros lavinimas.

Pradinė padėtis

- Atsisėsti C-formos stuburo padėtyje.
- Sulenkite kelius ir pritraukite kojas link kūno.
- Kojos lygiagrečios viena kitai.
- Rankos žemai ant blauzdikaulių.
- Pradėkite šiek tiek pakėlę pėdas nuo kilimėlio.

Pratimas

1. **Įkvėpkite:** paruoškite kūną. Riedėkite atgal ant krūtininės stuburo dalies ir trumpam išlaikykite pusiausvyrą.
2. **Iškvėpkite:** riedėkite atgal į pradinę padėtį. Pakartokite pratimą iki dešimties kartų.



LIETUVOS RANKINIO TEISĖJŲ ASOCIACIJA

Fizinis aktyvumas - rankinio teisėjams

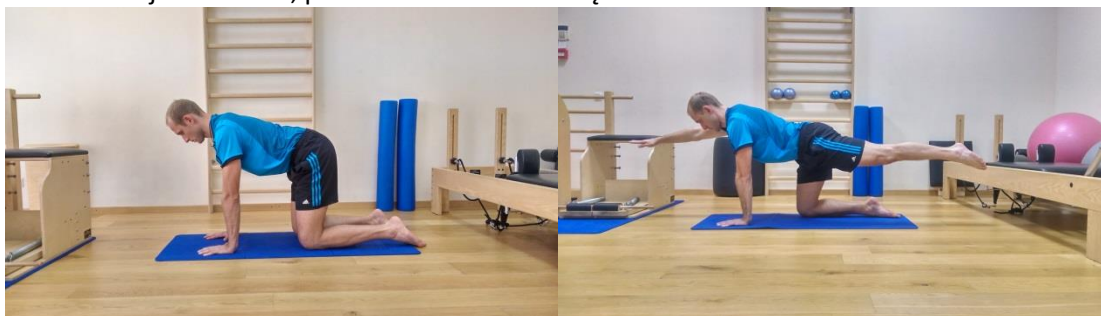
8. “Staliukas”

Tikslas – stabilizuojančių stuburo raumenų stiprinimas, taip pat kojų, sėdmenų ir pečių juostos raumenų stiprinimas.

Pradinė padėtis - Padėtis keturpėsčiomis. Plaštakos po pečiais, keliai po klubais.

Pratimas

1. **Įkvėpkite:** paruoškite kūną.
2. **Iškvėpkite:** išlaikydami stabilius dubenį ir stuburą, tieskite kairę koją ir pakelkite aukštyn, geriausiai atveju iki klubų aukščio. Tuo pat metu tieskite dešinę ranką tolyn į priekį, geriausiai atveju iki pečių aukščio.
3. **Įkvėpkite:** nuleiskite koją ant kilimėlio grąžindami į pradinę padėtį, tuo pat metu grąžinkite ranką po petimi.
Keisdami kojas ir rankas, pakartokite dešimt kartų.



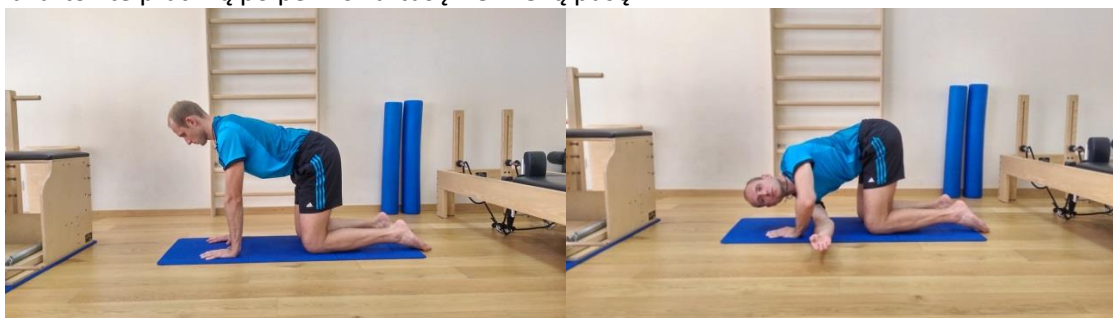
9. “Pralindimas”

Tikslas – mobilizuoti stuburą, mobilizuoti ir stiprinti pečių sąnarius bei rankas.

Pradinė padėtis - Padėtis ant keturpėsčiomis. Plaštakos po pečiais, keliai po klubais.

Pratimas

1. **Įkvėpkite** ir pasiruoškite. Perneškite kūno svorį kairei rankai.
2. **Iškvėpkite.** Dešinę ranką šiek tiek pakelkite nuo kilimėlio ir pasukite plaštaką delnu į viršų. Plaštaka liečia kilimėlį. Pradėdami nuo galvos, palaiapsniui sukite stuburą į kairę, leiskite dešinei rankai slysti pro kairiąją tolyn. Stuburui sukantis, kairė alkūnė ir klubai lenksis žemyn, kad besisukantis stuburas taip pat galėtų leistis žemyn.
3. **Įkvėpkite.** Išlaikydami stuburo ilgį ir atramą, ištraukite dešinę ranką ir sugrąžinkite stuburą į centrą. Grąžinkite dešinę ranką atgal į pradinę padėtį.
4. Pakartokite pratimą po penkis kartus į kiekvieną pusę.



LIETUVOS RANKINIO TEISĖJŲ ASOCIACIJA

Fizinis aktyvumas - rankinio teisėjams

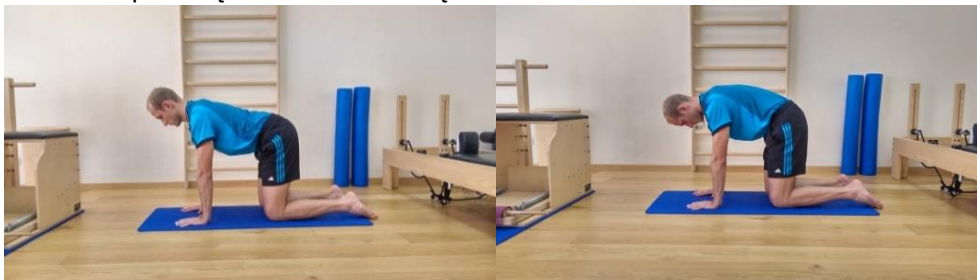
10. “Katė”

Tikslas – mobilizuoti stuburą.

Pradinė padėtis - Padėtis ant keturpėsčių. Plaštakos po pečiais, keliai po klubais.

Pratimas

1. **Iškvėpkite** ir pasiruoškite.
2. **Iškvėpkite.** Pradėkite nuo dubens judesio ir lenkite stuburą slankstelis po slankstelio. Pradėkite vyniodami dubenį ir lenkdami juosmenį, tada palaipsniui lengvai lenkite vidurinę ir viršutinę stuburo dalis. Ilginkite ir lenkite kaklą, lenkdami galvą žemyn, kad suformuotumėte tolygų stuburo lenkimą, C-formos stuburą.
3. **Iškvėpkite.** Pabūkite šioje padėtyje. Ilginkite sulenktą stuburą. Stenkitės kvėpuoti šoniniu kvėpavimu, kad platėtų krūtininė stuburo dalis.
4. **Iškvėpkite.** Tuo pat metu pradėdami nuo dubens ir galvos, grąžinkite stuburą į neutralią padėtį. Ilginkite stuburą, tolindami galvą ir apatinę kūno dalį vienas nuo kito.
5. Pakartokite pratimą iki dešimties kartų.



11. “Pilates Lenta”

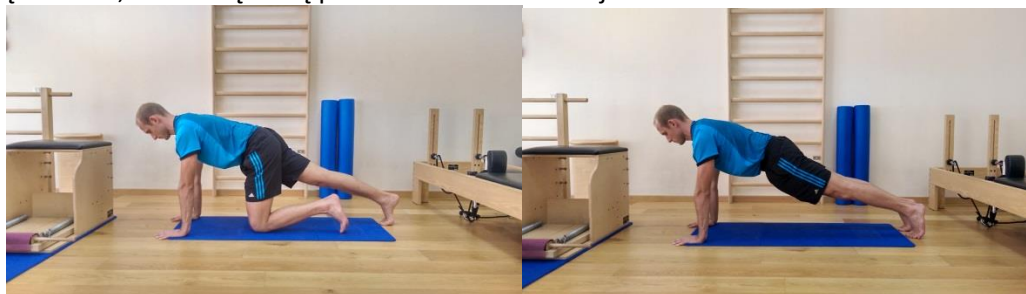
Tikslas – stiprinti rankų, pečių ir menčių stabilizuojančius raumenis.

Pradinė padėtis - Padėtis keturpėsčių. Plaštakos po pečiais, keliai po klubais.

Pratimas

1. **Iškvėpkite** ir pasiruoškite.
2. **Iškvėpkite:** Išlaikydami stabilų dubenį ir stuburą, tieskite vieną koją, o po to sekančią koją vienoje linijoje su klubu, tolyn. Šią padėtį išlaikykite 3-5 įkvėpimus, iškvėpimus.
3. **Iškvėpkite** grįžkite į pradinę.

Atlikite pratimą 6 kartus, kiekvieną kartą pradėdami nuo kitos kojos.



LIETUVOS RANKINIO TEISĖJŲ ASOCIACIJA

Fizinis aktyvumas - rankinio teisėjams

12. Atsipalaidavimo padėtis

Tikslas - Išilginti ir atpalaiduoti stuburą.

Pradinė padėtis - Padėtis ant keturių.

Pratimas

1. **Iškvėpkite** ir pasiruoškite. Priartinkite pėdas arčiau viena prie kitos.
2. **Iškvėpkite**. Pradėkite lenkti kelius ir klubus, sodinkite dubenį žemyn. Išlaikykite stabilią rankų poziciją ant kilimėlio ir „išilginkite“ jas. Idealiu atveju sėdinkaulius padėkite ant kulnų, krūtinę ant šlaunų, o kaktą – ant kilimėlio.
3. **Iškvėpkite**. Kvėpuokite į šonkaulių šonus ir užpakalinę jų dalį. Jauskite, kaip palaipsniui plėtėja šonkauliai.
4. **Iškvėpkite**. Visiškai „ištuštinkite“ plaučius ir stebėkite, kaip „užsidaro“ ir priartėja šonkauliai.
5. Pakartokite iki penkių kartų.



13. Šoninė lenta

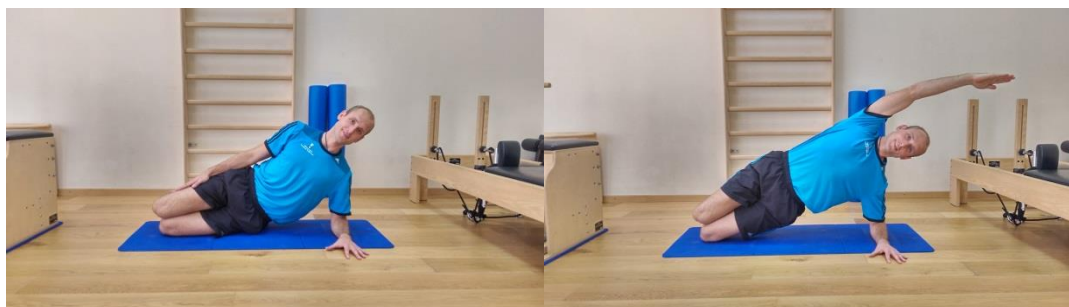
Tikslas – stiprina stabilizuojančius rankų, pečių juostos ir menčių raumenis, taip pat įstrižinius pilvo raumenis.

Pradinė padėtis

- Atsisėskite šonu, kojos sulenktos per kelius.
- Ranka sulenkta per alkūnę, remiasi dilbis, alkūnė tiesiai po pečiu.

Pratimas

1. **Iškvėpkite** pakelkite kūną nuo kilimėlio į vieną tiesią liniją.
2. **Iškvėpkite**: grįžkite į pradinę padėtį.
Pakartokite pratimą po dešimt kartų į kiekvieną pusę.



LIETUVOS RANKINIO TEISĖJŲ ASOCIACIJA

Fizinis aktyvumas - rankinio teisėjams

14. Slydimas žemyn palei sieną

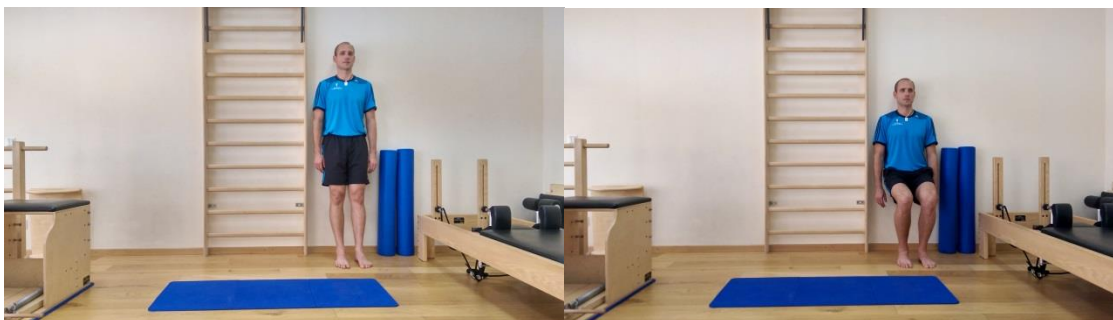
Tikslas – stiprinti keturgalvius šlaunies raumenis.

Pradinė padėtis

- Atsistoti prie sienos. Pėdos turėtų būti maždaug per 1-1,5 pėdos ilgį nuo sienos.
- Kojos tiesios.
- Pėdos klubų plotyje ir lygiagrečios viena kitai.
- Dubuo ir šonkaulių lankai atsirėmę į sieną. Galva gali būti atsirėmusi į sieną, bet gali ir nesiremti, tai priklauso nuo kiekvieno žmogaus laikysenos.

Pratimas

1. **Įkvėpkite** paruoškite kūną.
2. **Iškvėpti:** Sulenkite kelius ir klubus, čiuožkite palei sieną, kol šlaunys bus beveik lygiagrečios grindims. Stenkitės, kad dubuo ir stuburas tebesiremtų į sieną.
3. **Įkvėpkite:** išlikite šioje padėtyje.
4. **Iškvėpti:** tieskite kojas ir čiuožkite palei sieną atgal. Pakartokite dešimt kartų.



15. Susivyniojimas žemyn

Tikslas – mobilizuoti stuburą ir ištempti užpakalinių kojų raumenis.

Pradinė padėtis - stovima

Pratimas

1. **Įkvėpkite:** paruoškite kūną.
2. **Iškvėpti:** pradėkite vynioti kaklą nuo galvos linktelėjimo, leiskite smakrą žemyn, o paskui slankstelis po slankstelio vyniokite visą stuburą žemyn. Tęskite vyniojimąsi sulenkdami klubus.
3. **Įkvėpkite:** Pabūkite šioje padėtyje.
4. **Iškvėpti:** tieskite klubus atgal ir atbuline tvarka, slankstelis po slankstelio, vyniokite stuburą ir grąžinkite jį į pradinę padėtį. Pakartokite penkis kartus.

