

### NIVEL INTERMEDIAR

# ÎNTINDEREA UNUI SINGUR PICIOR AVÂND CELĂLALT PICIOR EXTINS

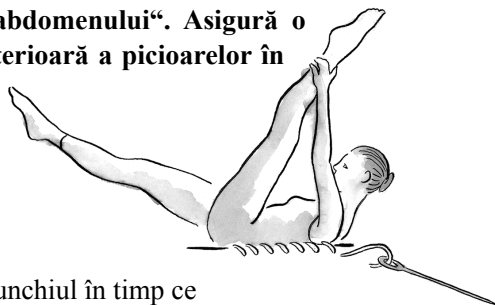
## Pas cu pas

1. Stați culcat pe spate pe saltea și strângeți ambii genunchi la piept, cu coatele în extensie și capul ridicat de la saltea.
2. Întindeți piciorul drept spre tavan și apucați glezna cu ambele mâini în timp ce întindeți lung în față piciorul stâng, ținându-l într-o poziție de plutire puțin deasupra saltelei.
3. *Imaginați-vă că trunchiul este ferm ancorat în saltea și țineți capul ridicat, aproape de piept.*
4. Expirați și împingeți mai adânc coloana în saltea.
5. Inspirați și trageți, apropiindu-l de cap, cu o balansare dublă, de piciorul ridicat (ținându-l drept).
6. Expirați și schimbați rapid picioarele cu o mișcare de forfecare.
7. Prindeți cu mâinile glezna stângă și repetați mișcarea, inspirând pentru un set și expirând pentru altul. *Imaginați-vă ritmul ștergătoarelor de parbriz aflate în funcțiune.*
8. Executați cinci până la zece seturi; finalizați prin a apropia picioarele la un unghi de nouăzeci de grade cu salteaua, în poziția Pilates, și puneți-vă mâinile sub capul ridicat pentru a vă pregăti pentru exercițiul următor, „Întindere cu ambele picioare în extensie“.



## ÎNTINDEREA UNUI SINGUR PICIOR AVÂND CELĂLALT PICIOR EXTINS

Al treilea exercițiu din „seria abdomenului“. Asigură o întindere adițională în zona posterioară a picioarelor în timp ce acționează asupra regiunii abdominale.



### Indicații exclusive

#### Scop

- Să mențineți perfect nemișcat trunchiul în timp ce vă întindeți și executați mișcarea de forfecare a picioarelor.

#### Elemente cheie

- Folosiți-vă de propriul simț al ritmului pentru a controla dinamica acestui exercițiu cu mici impulsuri la fiecare întindere.
- Mențineți privirea ațintită spre abdomen și asigurați-vă că acesta este contractat pe tot parcursul exercițiului.

#### Nerecomandat

- Asigurați-vă că nu vă coborâți sau încovoiați umerii cu fiecare bătaie. Mențineți contractată zona posterioară a toracelui.
- Nu lăsați pe umeri greutatea piciorului aflat deasupra capului. Folosiți-vă de centrul puterii!

#### Începutul

- Dacă acest exercițiu de întindere se dovedește a fi prea dificil la început, prindeți piciorul mai de jos. Încercați întâi cu gamba și dacă tot vi se pare dificil, mutați mâinile pe coapsă. Nu prindeți piciorul de genunchi.

#### Progres

- Pentru o versiune mai avansată, încercați executarea acestui exercițiu cu brațele întinse pe lângă corp. Folosiți-vă capacitatea de control și bunul simț. Dacă apar dureri la nivelul gâtului sau zonei lombare, opriți-vă.



### NIVEL INTERMEDIAR

# ÎNTINDERE CU AMBELE PICIOARE ÎN EXTENSIE

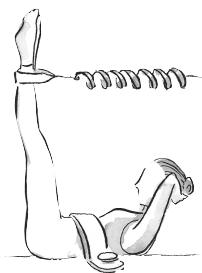
## Pas cu pas

1. Stați culcat pe spate, cu mâinile la ceafă, una peste alta (degetele nu trebuie să se întrepătrundă), capul fiind ridicat de la saltea.
2. Întindeți picioarele drept spre tavan, în poziția Pilates. Încordați și apropiați coapsele, astfel încât lumina să nu poată pătrunde printre ele.
3. Mențineți centrul ferm sprijinit în saltea și ridicați capul spre piept. Țineți minte că ridicați folosind omoplații și mușchii abdominali, nu gâtul, așa că nu lăsați greutatea capului pe mâini.
4. Contractați mușchii fesieri pentru a oferi stabilitate zonei lombare și coborâți picioarele întinse spre saltea, pe măsură ce inspirați. Opriti-vă când simțiți că zona lombară vi se arcuiește pe saltea.
5. Contractați fesierii și mai strâns și expirați pe măsură ce vă ridicați din nou spre tavan picioarele, aflate în extensie. Ar trebui să vă simțiți toracele presând ușor în direcția picioarelor în timp ce acestea revin la poziția lor inițială, spre tavan.
6. *Imaginați-vă că picioarele sunt atașate de arcuri aflate deasupra capului dumneavoastră pe care trebuie să le întindeți în timp ce coborâți picioarele, rezistând, totodată, la ridicare, forței pe care acestea o exercită.*
7. Repetați de cinci până la zece ori și finalizați prin a aduce ambii genunchi la piept pentru a vă pregăti pentru exercițiul următor, „Ridicări încruciate“.



## ÎNTINDERE CU AMBELE PICIOARE ÎN EXTENSIE

Al patrulea exercițiu din „seria abdominală“. Scopul acestuia este să lucreze la maximum zona centrului puterii. Mușchii abdominali inferiori și superiori ajută la întinderea zonelor posterioare ale membrelor inferioare.



### Indicații exclusive

#### Scop

- Să mențineți trunchiul perfect nemișcat, spatele întins, în timp ce vă coborâți picioarele pe saltea.

#### Elemente cheie

- Țineți coatele în extensie și umerii relaxați pentru a întinde mușchii gâtului și pentru a spori și mai mult concentrarea asupra abdomenului.
- Pentru a accentua elementul de control al acestei mișcări, mențineți o ușoară rotație înspre exterior a șoldului și coapsei, contractați și mai mult pe măsură ce readuceți picioarele sus, presând toracele spre coapse.
- Asigurați-vă că mențineți abdomenul contractat pe parcursul întregii mișcări și presați spatele în saltea. Trebuie să simțiți ca și cum ombilicul dumneavoastră este cel care ridică și coboară picioarele.

#### Nerecomandat

- Nu vă arcuiți spatele pe saltea în timp ce coborâți picioarele.
- Nu lăsați picioarele sau labele picioarelor să depășească linia taliei. Opriti-vă când sunt perfect perpendiculare pe tavan.

#### Modificări

- La început, și pentru atât cât vă poate fi de folos, așezați mâinile în „V“ chiar sub osul sacru (cu palmele în jos). Această poziție vă va ajuta la susținerea zonei lombare.

#### Progres

- Pentru o provocare în plus, încercați schimbarea dinamicii exercițiului deplasând accentul de la acțiunea de ridicare la cea de coborâre. (Adaptati și respirația corespunzător.)



### NIVEL INTERMEDIAR

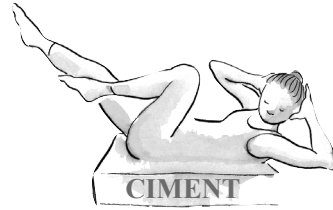
# RIDICĂRI ÎNCRUCIȘATE

## Pas cu pas

1. Stați culcat pe spate, cu mâinile sub capul ridicat și cu genunchii la piept.
2. Întindeți piciorul drept deasupra saltelei și răsuciți trunchiul până când cotul drept atinge genunchiul stâng. Inspirați în timp ce ridicați pentru a răsuci.
3. Asigurați-vă că *ridicarea o faceți din omoplați* pentru a ajunge la genunchi și nu răsuciți pur și simplu din articulația umărului.
4. Priviți înapoi spre cotul stâng pentru a spori întinderea și mențineți poziția în timp ce expirați. Asigurați-vă că zona superioară a spatelui și umerii nu ating salteaua pe măsură ce vă răsuciți și mențineți întinderea.
5. Inspirați în timp ce schimbați poziția și aduceți cotul stâng la genunchiul drept în timp ce întindeți celălalt picior în față. *Mențineți* întinderea până terminați expirația.
6. *Imaginați-vă că centrul corpului este ancorat în saltea, astfel încât să nu vă balansați de pe un șold pe celălalt.*
7. Executați cinci până la zece seturi și apoi trageți genunchii strâns la piept.
8. Rostogoliți-vă în șezut și îndreptați picioarele în față pentru a vă pregăti pentru exercițiul următor, „Întinderea coloanei vertebrale“.



Ultimul din „seria abdominală“, acest exercițiu acționează asupra mușchilor oblici externi ai abdomenului, taliei și centrului puterii.



### Indicații exclusive

*Sunt multe feluri în care se poate trișa în timpul acestui exercițiu ! Iată care sunt cele majore.*

### NERECOMANDAT

- Asigurați-vă că ridicați și răsuciți din talie, și nu din gât și umeri.
- Mențineți coatele în extensie cât puteți de mult pe parcursul mișcărilor și nu le dați voie să atingă salteaua în timp ce vă răsuciți.
- Asigurați-vă că priviți înapoi, spre cot, în timp ce vă răsuciți pentru ca astfel să acționați mai profund asupra mușchilor oblici (și întărindu-vă chiar și mușchii oculari).
- Nu vă grăbiți pe parcursul acestui exercițiu. Simțiți cu adevărat mișcarea de răsucire și mențineți poziția până ce expirați complet.
- Nu lăsați piciorul care este întins să coboare prea jos în fața dumneavoastră. Mențineți controlul prin contracția mușchilor fesieri.
- Nu vă legănați corpul dintr-o parte în alta în timpul execuției. Cu cât rămâneți mai fixat, cu atât lucrați mai eficient.



### NIVEL ÎNCEPĂTOR

## ÎNTINDEREA COLOANEI VERTEBRALE

### Pas cu pas

1. Așezați-vă pe saltea cu spatele drept și cu picioarele ușor depărtate la o distanță doar puțin mai mare decât lățimea șoldurilor.
2. Întindeți brațele în față și trageți degetele picioarelor spre dumneavoastră, *ca și cum ați împinge cu călcâiele într-un zid aflat în fața dumneavoastră.*
3. Inspirați și întindeți coloana în sus, ca și cum creștetul capului ar împinge în sus, prin tavanul de deasupra.
4. Aduceți bărbia la piept și începeți să vă aplecați în față, forțând aerul să iasă din plămâni. *Imaginați-vă că formați litera „C” în timp ce curbați bustul.*
5. Expirați pe măsură ce vă întindeți înainte, trăgându-vă simultan înăuntru abdomenul. *Imaginați-vă că vă întindeți acoperind o minge de plajă pe care o țineți între picioare. Strângeți mingea imaginară cu partea superioară a coapselor în timp ce vă lăsați bustul peste minge.*
6. Inspirați și executați în sens invers exercițiul, revenind la poziția inițială ca și cum ați fi constrâns de un perete aflat în spate.
7. Expirați în timp ce reveniți la poziția de început, relaxând umerii și întinzând brațele în față. *Simțiți cu adevărat spatele întinzându-se, lipit de peretele imaginar din spate.*
8. Repetați de trei ori cu scopul de a mări cu fiecare repetare întinderea exercitată în jos pe coloană. Încheiați prin a sta cu spatele drept și îndoind genunchii la piept pentru a vă pregăti pentru exercițiul următor, „Balansoarul”.



## ÎNTINDEREA COLOANEI VERTEBRALE

Întinderea coloanei vertebrale articulează coloana și îmbunătățește poziția corpului. Întinde, de asemenea, tendonul popliteu și elimină aerul rezidual din plămâni.



### Indicații exclusive

#### Scop

- Să mențineți șoldurile stabile și să contractați mușchii abdominali în timp ce vă arcuiți și vă întindeți înainte.

#### Elemente cheie

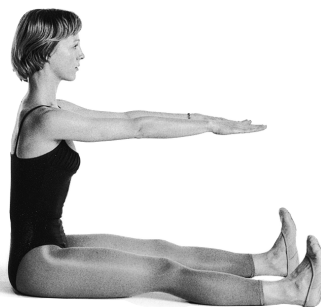
- În timp ce vă ridicați la loc în șezut, asigurați-vă că ridicați din centrul dumneavoastră de putere și că nu începeți mișcarea de ridicare folosindu-vă de cap. (Capul trebuie să fie ultima parte care ajunge sus.)
- Relaxați umerii îndepărtându-i de urechi. Creștetul capului trebuie să fie orientat în direcția tavanului.
- Gândiți-vă că trageți spre dumneavoastră de degetele de la picioare în timp ce vă întindeți în față.
- Respirați pe parcursul întinderii pentru a controla mișcarea.
- Trebuie să simțiți ca și cum se creează un spațiu între fiecare vertebră, pe măsură ce reveniți la poziția inițială.

#### Nerecomandat

- Nu îndoiiți genunchii în timp ce vă întindeți spre înainte.
- Rostogoliți-vă nu înapoi, ci *în sus* în timp ce reveniți la poziția cu spatele drept, în șezut.
- Nu vă țineți respirația deoarece acest lucru creează mai multă tensiune în corp și vă limitează progresul.

#### Progres

- Pe măsură ce progresați încercați să creșteți întinderea, trăgând și mai mult coloana, cu fiecare repetiție.





### NIVEL INTERMEDIAR

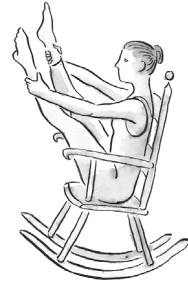
## BALANSOARUL

#### Pas cu pas

1. Așezați-vă pe partea din față a saltelei, cu genunchii îndoiți la piept. Depărtați genunchii la o distanță egală cu distanța dintre umeri și prindeți de glezne cu mâinile.
2. Contractați mușchii abdominali și aplecați-vă pe spate până când vă balansați pe osul sacru cu picioarele ridicate de pe podea.
3. Îndreptați ambele picioare spre tavan în V și balansați-vă. Brațele vă sunt întinse.
4. Pentru a începe balansarea, inspirați, contractând mușchii abdominali, și aduceți bărbia la piept. Nu inițiați mișcarea prin lăsarea capului pe spate.
5. Rostogoliți-vă înapoi doar până la baza omoplaților, rămânând în poziția de V și apoi expirați pentru a reveni la loc sus (bărbia este în piept).
6. *Imaginați-vă că stați într-un balansoar cu spătarul înalt care este pe punctul de a se răsturna, și în acel moment reveniți rapid la o poziție de echilibru.*
7. Repetați de șase ori și terminați exercițiul prin a reveni sus în poziția de echilibru. Apropiati picioarele și, menținându-le în aer, lăsați jumătatea superioară a corpului pe saltea pentru a vă pregăti pentru exercițiul următor, „Tirbușonul“.



**Acest exercițiu vă masează coloana vertebrală, vă întinde spatele, lucrează asupra centrului de putere, fiind pur și simplu un exercițiu distractiv!**



### Indicații exclusive

#### Scop

- Să reușiți să vă țineți de glezne cu picioarele și brațele întinse, folosindu-vă de centrul dumneavoastră de putere.

#### Elemente cheie

- Cheia acestui exercițiu este să vă asigurați că lucrați într-adevăr folosind mușchii abdominali și că nu suferiți de fiecare dată când reveniți. Dinamica reprezintă cheia.
- Contractați mușchii abdominali pentru a iniția balansarea înapoi și de asemenea pentru a reveni.

#### Nerecomandat

- Nu vă balansați capul pentru a iniția mișcările acestui exercițiu.
- Nu vă rostogoliți pe ceafă.

#### Începutul

- Încercați doar să vă îndreptați picioarele și să vă legănați fără să vă balansați. Apoi încercați să vă balansați înainte și înapoi cu picioarele întinse, ținându-vă de gambe. (Nu vă prindeți de genunchi.)

#### Progres

- Pentru o provocare avansată, încercați să vă plasați mâinile pe glezne (sau pe gambe) *fără* a apuca și balansați-vă astfel înainte și înapoi. Nu mișcați mâinile din această poziție. (Nu uitați să începeți exercițiul din zona centrului de putere!) Echilibrați-vă la sfârșitul fiecărei mișcări de balansare.



### NIVEL INTERMEDIAR

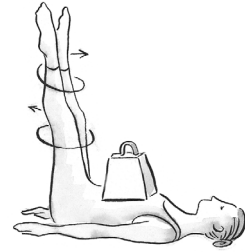
## TIRBUȘONUL

### Pas cu pas

1. Culcați-vă pe saltea, cu picioarele în poziția Pilates, întinse spre tavan. Brațele sunt întinse pe lângă corp apăsând salteaua.
2. Inspirați și contractați mușchii abdominali în timp ce rotați picioarele descriind jumătate de cerc și apoi expirați pe măsură ce completați cercul. Nu lăsați umerii să se leagne pe saltea pe măsură ce vă rotați picioarele. *Imaginați-vă trunchiul fixat de saltea, lăsându-vă doar picioarele libere să se miște.*
3. Inversați direcția de rotație de fiecare dată, inspirând la început și expirând în timp ce completați cercul. Spatele rămâne lipit de saltea pe toată durata exercițiului.
4. Asigurați-vă că mușchii fesieri și cei ai părții interne superioare a coapselor, astfel încât să nu pătrundă deloc lumina printre picioare.
5. Executați trei până la cinci seturi din exerciții și terminați prin a aduce genunchii la piept pentru a vă relaxa zona lombară.
6. Reveniți în șezut cu picioare întinse pe saltea și depărtate la o distanță puțin mai mare decât lățimea umerilor pentru a pregăti exercițiul următor, „Ferăstrăul“.



Acest exercițiu are rolul de a lucra mușchii centrului de putere, de a vă întinde spatele și de a îmbunătăți echilibrul.



## Indicații exclusive

### Scop

- Să vă mențineți gâtul, spatele și umerii perfect nemișcate și relaxate pe toată durata mișcărilor.

### Început

- Executați cercuri foarte mici și așezați palmele în formă de triunghi sub osul sacru pentru a păstra o ușoară ridicare a șoldurilor înspre centrul corpului dumneavoastră. Pe măsură ce forța și controlul dumneavoastră asupra mișcărilor sporesc, începeți executarea unor cercuri mai ample.

### Elemente cheie

- Concentrați-vă asupra părții superioare a spatelui, iar umerii rămân fixați pe saltea de sub dumneavoastră.
- Cu mâinile pe lângă corp, apăsați palmele în saltea pentru a stabili partea superioară a corpului.
- Contractați mușchii abdominali pentru sprijin.
- Asigurați-vă că mențineți contractată zona internă a coapselor și mușchii fesieri pentru a vă susține zona lombară.
- *Imaginați-vă că picioarele au fuzionat și au devenit unul singur.*

### Nerecomandat

- Nu vă rostogoliți pe spate folosind gâtul.
- Nu permiteți spatelui să se arcuiască pe saltea.

### Progres

- Pentru versiunea avansată a acestui exercițiu, ridicați șoldurile de pe saltea pe măsură ce vă aduceți picioarele înapoi sus și peste cap, *ca și cum ați desena un cerc mare în jurul corpului, în ambele direcții, folosindu-vă picioarele pentru ghidare.*



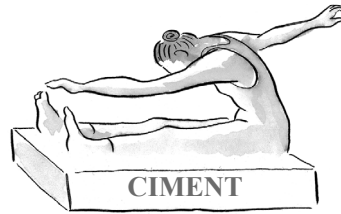
### NIVEL INTERMEDIAR FERĂSTRĂUL

#### Pas cu pas

1. Stați în șezut, cu spatele cât mai drept, cu picioarele depărtate la o distanță puțin mai mare decât lățimea șoldurilor. Sprijiniți-vă în călcâie și trageți degetele de la picioare înspre dumneavoastră.
2. Întindeți brațele în lateral ca și cum ați încerca să ajungeți și să atingeți în același timp pereții camerei.
3. Inspirați și contractați mușchii abdominali, imaginându-vă că împingeți în sus cu creștetul capului, perforând tavanul.
4. Rotați-vă din talie spre stânga. Asigurați-vă că șoldul opus rămâne presat în saltea. *Imaginați-vă că sunteți așezat într-un bloc de ciment și că nu vă puteți mișca decât de la șolduri în sus.*
5. Aplecați capul și pieptul spre piciorul drept, întinzând brațul stâng înainte și doar puțin peste degetul mic de la picior. Degetul mic de la mână ajunge să se frece de degetul mic de la picior, ca și cum ar fi un ferăstrău.
6. Continuați să întindeți pieptul, apropiindu-l de coapsă pe măsură ce expirați adânc. Simțiți celălalt șold ca și cum ar fi adânc cufundat în ciment și imposibil să se miște. Întindeți creștetul capului spre degetul mic de la picior și ridicați brațul din spate în sens contrar.
7. Inspirați și vă întoarceți la verticală, inițiind mișcarea din zona stomacului.
8. Repetați spre dreapta seria de mișcări, expirând adânc în timp ce întindeți capul și pieptul spre piciorul stâng.
9. Executați patru serii complete și apoi răsuciți-vă pe abdomen pentru a vă pregăti pentru exercițiul următor, „Lebăda“.



**Ferăstrăul este un exercițiu de respirație care elimină aerul rezidual din plămâni. Lucrează asupra taliei și asigură întinderea tendonului popliteu.**



## Indicații exclusive

### Scop

- Să vă țineți șoldurile perfect nemișcate pe măsură ce vă întindeți dincolo de degetul mic de la picior, cu picioarele drepte și brațul din spate ridicat.

### Elemente cheie

- Stabilizați-vă șoldurile pe măsură ce vă întindeți în fiecare direcție. Gândiți-vă să împingeți în față celălalt călcâi și să stați pe cealaltă fesă în timp ce executați întinderea.
- Reveniți la poziția cu spatele drept, în șezut, și inspirați înainte să vă rotați spre cealaltă parte. Gândiți-vă să vă umpleți plămânii cu aer și apoi să îi goliți expirând în timp ce vă răsuciți.
- Încă o dată, inițiați revenirea în poziția de start folosind centrul puterii (mușchii abdominali și fesieri). Capul ar trebui să fie ultima parte a corpului care revine la poziția inițială. (Nu uitați să stați în șezut, nu culcat.)

### Nerecomandat

- Nu vă forțați gâtul încercând să vă întindeți peste degetul mic de la picior.
- Nu vă îndoiiți genunchii în timp ce vă întindeți spre înainte.

### Modificări

- Dacă această întindere se dovedește a fi dificilă, relaxați pur și simplu celălalt genunchi sau ambii genunchi, dacă este nevoie. Pe măsură ce flexibilitatea crește, începeți să țineți ambele picioare perfect întinse pe toată durata exercițiului.



### NIVEL AVANSAT

## LEBĂDA

### Pas cu pas

#### Pregătirea

1. Așezați-vă cu fața în jos sprijinindu-vă cu mâinile cu palmele lângă umeri. Încordați fesele și membrele inferioare, presând salteaua cu vârful picioarelor.
2. În timp ce inspirați, contractați mușchii abdominali și începeți întinderea brațelor. Ridicați trunchiul și gâtul. (Nu lăsați capul să cadă spre spate.)
3. Expirați și flectați brațele, coborând pe saltea. Continuați să contractați simultan fesele și zona internă superioară a coapselor, pentru a vă susține zona lombară.
4. Executați această întindere de două sau de trei ori pentru a încălzi mușchii spatelui pentru exercițiul „Lebăda“.

NOTĂ : dacă sunteți la un nivel intermediar, mergeți la exercițiul „Lovituri cu un singur picior“.

#### Lebăda

5. La ultima întindere în sus, cu toracele ridicat de la sol, dați drumul mâinilor și inspirați, legănându-vă în față pe stern, cu brațele întinse înainte, palmele ridicate și cu picioarele întinse și ridicate. *Imaginați-vă că plonjați în față pentru a prinde o minge pe plajă.*
6. Cu același elan, expirați și balansați-vă înapoi, ridicând pieptul, *imaginați-vă că aruncați mingea înapoi peste cap.* (Țineți brațele și picioarele întinse pe toată durata mișcării de balansare.)
7. Continuați să vă legănați înainte și înapoi, inspirând în momentul legănării înainte și expirând pe măsură ce vă legănați înapoi.
8. Executați cel mult cinci astfel de legănări și apoi odihniți-vă sprijinind fruntea pe saltea pentru a detensiona zona lombară.
9. Rămâneți în această poziție de relaxare pentru unul sau două cicluri respiratorii și apoi stați întins pe abdomen, sprijinit în coate, pentru a trece la exercițiul următor, „Loviturile cu un singur picior“.



**Acest exercițiu întinde și întărește toți mușchii spatelui, gâtului și umerilor.**

### Indicații exclusive

*Dacă aveți dureri la nivelul spatelui nu executați acest exercițiu. Urmăriți-vă scopul cu moderație, începând cu pregătirea întinderii.*

### Scop

- Să mențineți corpul rigid în timp ce vă legănați cu picioarele alipite și cu brațele întinse.

### Elemente cheie

- Respirația și dinamica reprezintă cheia acestui exercițiu. Mențineți elanul și concentrați-vă asupra respirației pe toată durata exercițiului.
- Nu uitați să folosiți mușchii centrului puterii pe toată durata exercițiului pentru a proteja mușchii sensibili care se întind de-a lungul coloanei. Nu este greu să obosești acești mușchi și odată realizat acest lucru, durerea este greu de înlăturat. Ascultați-vă corpul. Dacă apar dureri, nu mai continuați.
- Mențineți călcâiele apropiate pe tot parcursul exercițiului. Dacă este prea dificil, depărtați-le ușor, dar nu relaxați mușchii fesieri.

### Nerecomandat

- Nu vă legănați capul înainte și înapoi în timp ce executați acest exercițiu. Ridicați-vă de la piept și întindeți ceafa pentru a susține greutatea capului.

