

ТРЕБОВАНИЕ К ОСВОЕНИЮ КУРСА «ПИЛАТЕС»

Обучающийся на курсе «Пилатес» должен знать следующие пункты:

- 1. Принципы метода «Пилатес».**
- 2. Способы выравнивания клиента.**
- 3. Принципы функциональной биомеханики и успешного движения.**
- 4. Анатомическое обоснование принципа «Дыхание»**
 - Анатомия мышц, участвующих в процессе дыхания
 - Активация мышц центра
 - Преимущества дыхательных упражнений и их связь с движением
 - Упражнения для проработки дыхания, их цели, способы корректировки, модификации и регрессии, описать распространенные ошибки при выполнении упражнений:
 - 1) Дыхание «Мяч»/ диафрагмальное дыхание
 - 2) Дыхание в ребра
 - 3) Дыхание «Трубы»
 - 4) Дыхание в спину
 - 5) Направленное дыхание
- 5. Позвоночный столб.**
 - Артикуляция позвоночника
 - Плоскости совершения движения позвоночника
 - Анатомическое строение позвоночника
 - Упражнения, которые направлены на улучшение биомеханики позвоночника. Их цели, способы корректировки, модификации и регрессии, описать распространенные ошибки при выполнении упражнений:
 - 1) Тазовые часы
 - 2) Мост
 - 3) Скручивание
 - 4) Roll Up с поддержкой
 - 5) Spine Stretch
 - 6) Повороты таза лежа на спине
 - 7) Открытие книги
 - 8) Русалка
 - 9) Разгибание грудного отдела лежа на животе
 - 10) Лебедь
 - 11) Кошка
 - 12) Вращение позвоночника
 - 13) Roll Down стоя

6. Анатомия и биомеханика плечевого пояса и ТБС.

- Движение в плечевом суставе
- Движение лопаток
- Мышцы, участвующие в движении плечевого пояса
- Миофасциальные цепи рук
- Движение в тазобедренном суставе
- Анатомия тазобедренного сустава
- Упражнения, которые направлены на улучшение качества движения ТБС и плечевого пояса. Их цели, способы корректировки, модификации и регрессии, описать распространенные ошибки при выполнении упражнений:

- 1) «Мертвые жуки» / Арки ногами
- 2) Открытие бедра
- 3) Круги бедрами
- 4) Арки руками
- 5) Вытяжение ног по очереди
- 6) Лежа на боку
- 7) Четырехугольник
- 8) Подготовка к «плаванию»
- 9) Удары пятками лежа на животе
- 10) Пугало
- 11) Боковой подъем
- 12) Side Kick
- 13) Круги ногой
- 14) Leg Pull / Leg Pull Front

7. Интеграция.

- Тенсегрити
- Миофасциальные линии по Т. Майерсу
- Упражнения, которые направлены на интеграцию всего тела, улучшение координации и баланса. Их цели, способы корректировки, модификации и регрессии, описать распространенные ошибки при выполнении упражнений:

- 1) Сотня
- 2) Стрела
- 3) Перекат
- 4) Скручивание
- 5) Side Band
- 6) Пила
- 7) Standing Balance I / II

8. Принципы построения уроков и варианты модификации упражнений.

9. Меры предосторожности.