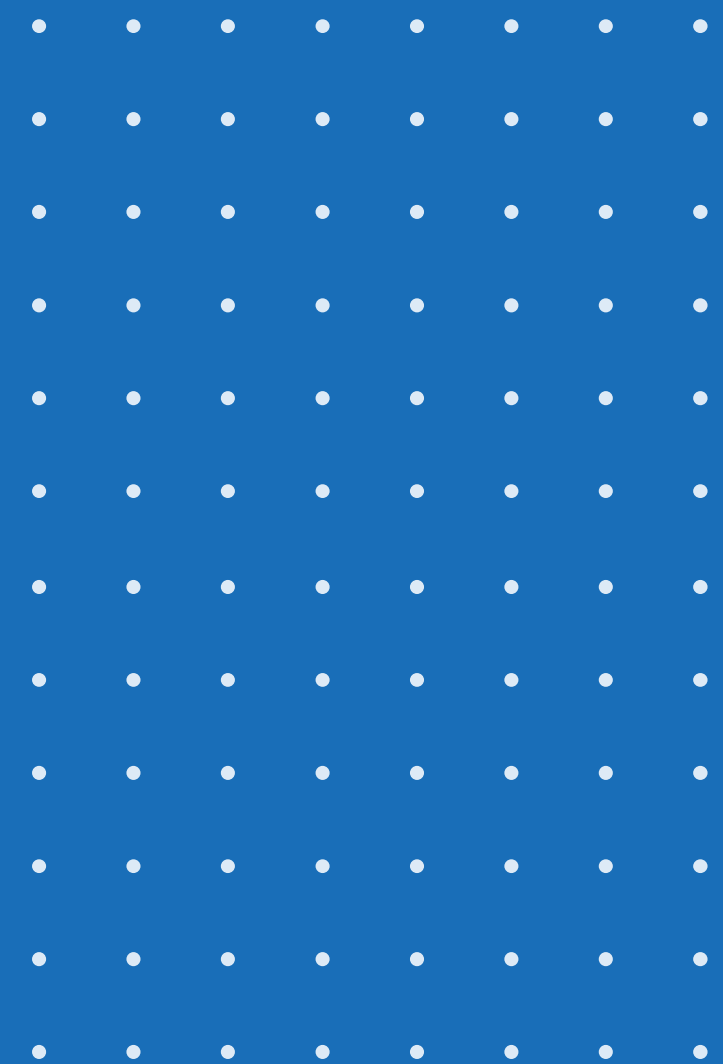


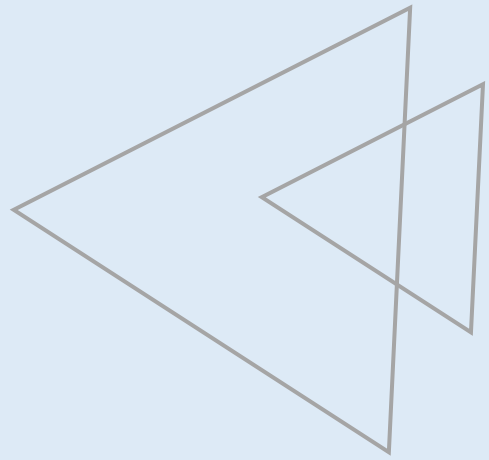
←

Принципы пилатеса. Положение и организация головы, шеи и плеч

ПОПОВА НАТАЛЬЯ ЕВГЕНЬЕВНА

инструктор по спорту, КМС по фитнес-аэробике,
преподаватель спортивных дисциплин

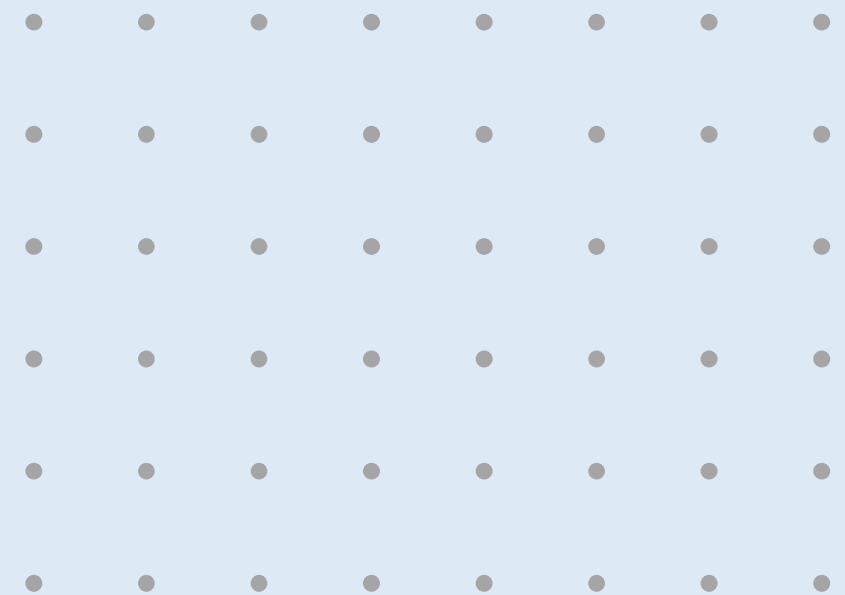




”

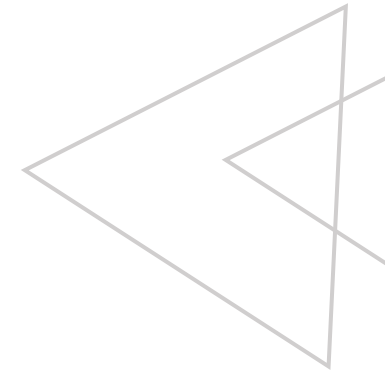
Цивилизация ухудшает физическую форму.

Джозеф Пилатес



Анатомия и физиология

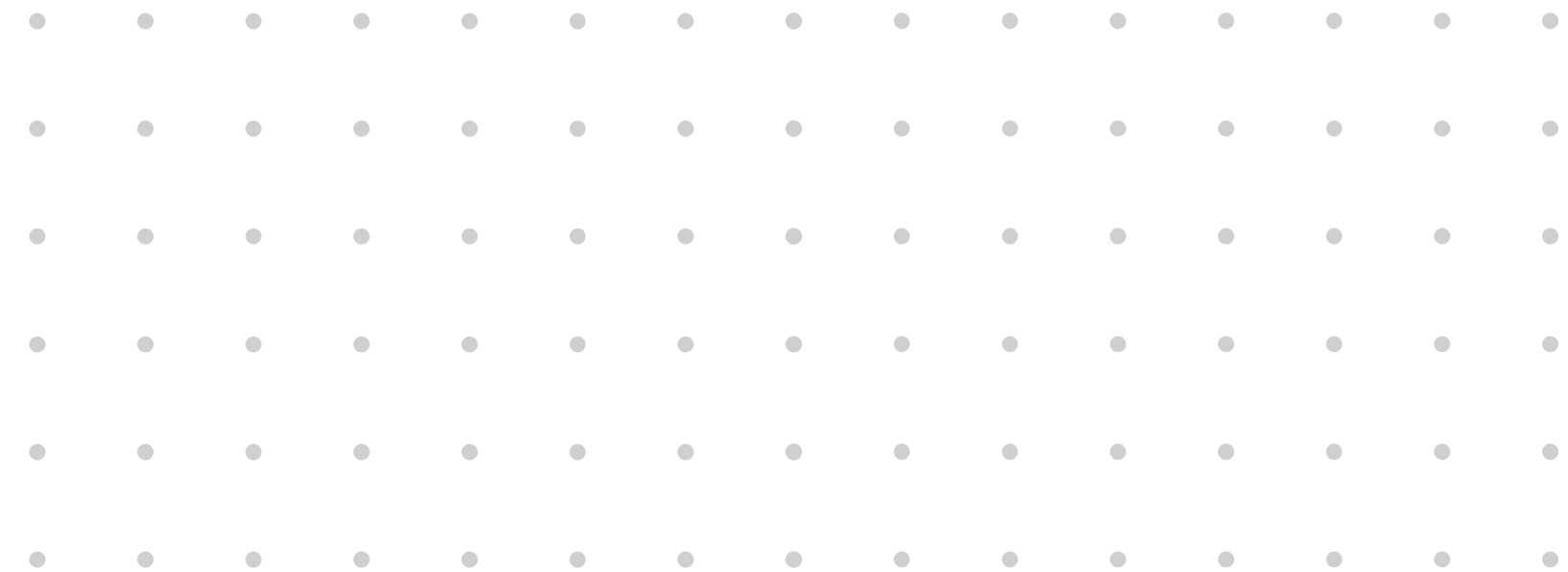
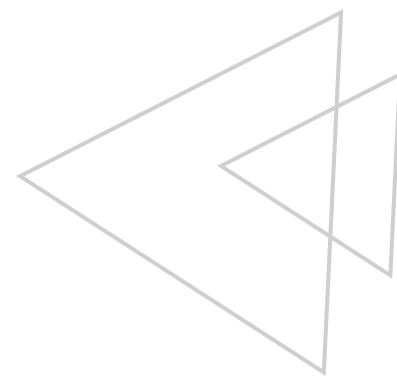
- Скелетная
- Нижнечелюстная кость
- Подъязычная кость
- Ключицы
- Лопатки
- Плечевые кости
- Шейный отдел позвоночника
- Грудной отдел позвоночника
- Мышечная
- Лопаточно-грудные мышцы
- Лопаточно-плечевые мышцы
- Грудно-плечевые мышцы



Анатомия и физиология

Мышечная

- Лопаточно-грудные мышцы
- Лопаточно-плечевые мышцы
- Грудно-плечевые мышцы



Биомеханика

Суставы Плечевого Пояса

- Плечевой сустав
- Лопаточно-грудной сустав
- Акромиально-ключичный сустав
- Грудино-ключичный сустав

Суставы Головы и Шеи

- Затылочный сустав (сгибание/разгибание и боковое сгибание)
- Атланто-аксиальный сустав (ротация)



Практическое применение принципа

1. Облегчение дыхания

Уменьшается дыхание за счет вспомогательных мышц

2. Выравнивание осанки

Устанавливается оптимальное расстояние между ушами и плечами

3. Простая биомеханика

Повышенное напряжение в плечевой области может сформировать ошибочный двигательный стереотип

4. Интеграция

Интеграция головы с туловищем и плечевого пояса с туловищем помогает повысить «осознанность движения»



Команды тренера

- Вербальные
- Тактильные
- Образы



Упражнение



Упражнение





Спасибо за внимание!

