



# 5 ĆWICZEŃ DLA ZDROWYCH PLECÓW

MOVIMENTO PILATES  
MAGDALENA NOWAK



**CZY TY TEŻ MASZ PRACĘ  
GŁÓWNIĘ SIEDZĄCĄ I DO  
TEGO JESZCZE STRESUJĄCĄ?  
W DZISIEJSZYCH CZASACH  
TO NAJCZĘSTSZY POWÓD  
BOLAĄCYCH PLECÓW.  
ALE BEZ OBAW, POMOGĘ CI  
Z TYM. ZNAJDZIESZ TU PIĘĆ  
ĆWICZEŃ, KTÓRE NAPRAWDĘ  
ZABEZPIECZĄ TWÓJ  
KRĘGOSŁUP I SPRAWIĄ, ŻE  
BĘDZIESZ CZUĆ SIĘ LEPIEJ.  
ZAPRASZAM DO WSPÓLNEGO  
ĆWICZENIA.**

**MAGDALENA NOWAK**



**MOVIMENTO**  
pilates

MAGDALENA NOWAK

# NAJWAŻNIEJSZA ZASADA

## NEUTRALNA MIEDNICA

ZACZNIJMY OD PYTANIA DLACZEGO JEST TO NAJWAŻNIEJSZA ZASADA ĆWICZEŃ DLA ZDROWYCH PLECÓW.

1. WYRÓWNUJE NAPIĘCIE MIĘŚNI BRZUCHA I PLECÓW
2. MINIMALIZUJE OBCIĄŻENIA W KRĘGOSŁUPIE I MIEDNICY
3. POZWALA NA WIĘKSZE ZAANGAŻOWANIE GŁĘBOKICH MIĘŚNI, KTÓRYCH CELEM JEST STABILIZACJA
4. POZWALA NA NAJBARDZIEJ OPTYMALNY RUCH

JAK JĄ UZYSKAĆ?

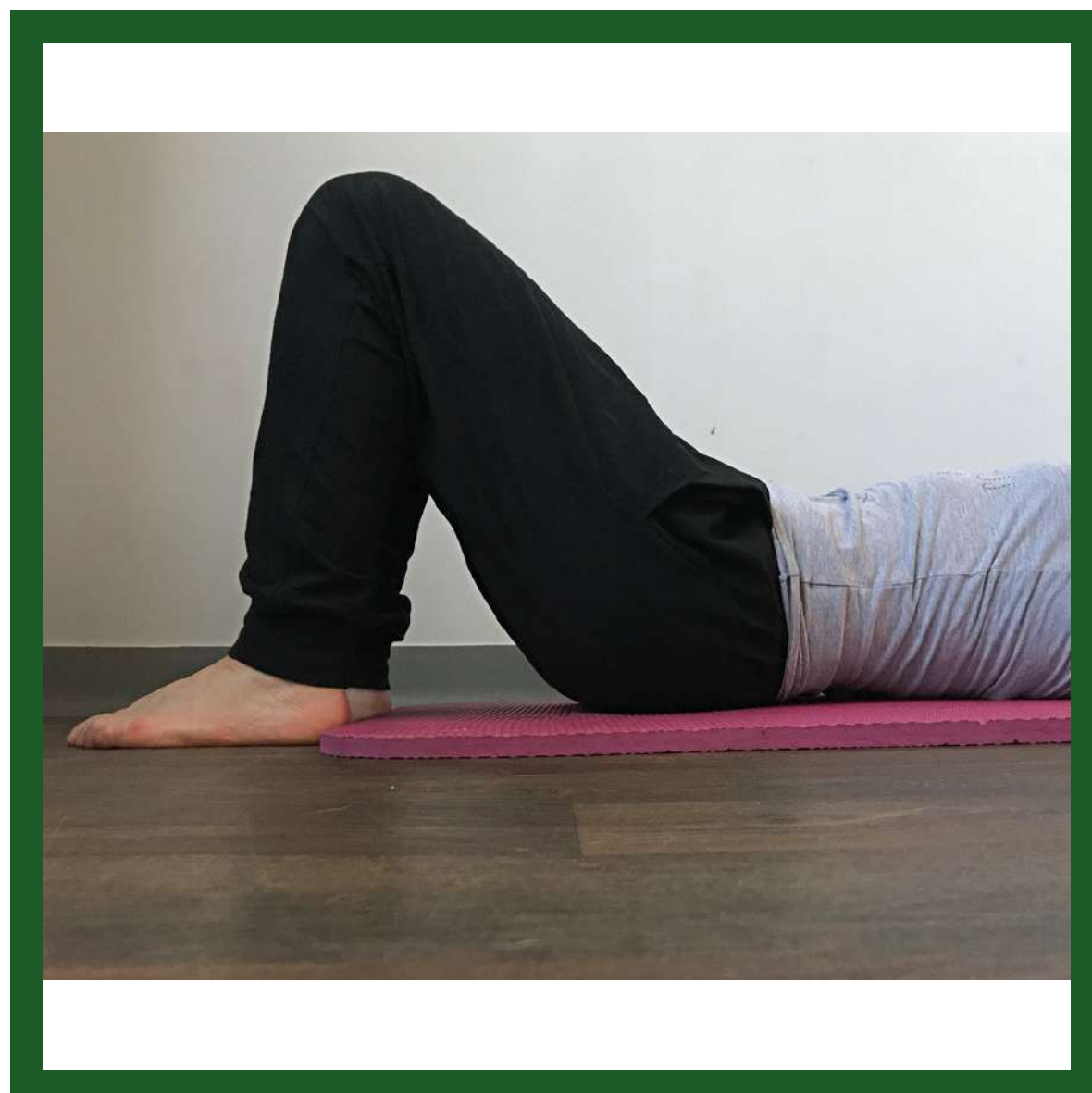
POŁÓŻ SIĘ NA PLECACH, UGNIJ NOGI W KOLANACH I POŁÓŻ STOPY NA PODŁODZE. ROZLUŻNIJ CIAŁO.

NAJPIERW ODCHYL MIEDNICĘ TWORZĄC DUŻY ŁUK W DOLNYCH PLECACH -> CZY CZUJESZ SIĘ W TEJ POZYCJI KOMFORTOWO?

NASTĘPNIE PRZYKLEJ DOLNE PLECY DO PODŁOGI ZAWIJAJĄC MIEDNICĘ NA SIEBIE -> JAK BARDZO SPIĘŁO SIĘ TWOJE CIAŁO WYKONUJĄC TEN RUCH?

ZNAJDŹ POZYCJĘ POMIĘDZY ODCHYLENIEM A WKLEJENIEM. BĘDZIESZ DĄŻYĆ DO TEGO BY BYŁA ONA USTAWIONO POZIOMO. GDYBY KTOŚ POŁOŻYŁ POZIOMICĘ NA PRZESTRZENI PONIŻEJ TWOJEGO PĘPKA, JEJ BĄBELEK ZNAJDOWAŁBY SIĘ PO ŚRODKU.

TO JEST WŁAŚNIE POZYCJA, W KTÓREJ TWOJE CIAŁO, A W SZCZEGÓLNOŚCI DOLNE PLECY, CZUJE SIĘ NAJLEPIEJ.



**MOVIMENTO**  
pilates

MAGDALENA NOWAK

# ĆWICZENIE 1

## WCISKANIE STÓP W ŚCIANĘ

UŁÓŻ SIĘ WYGODNIE NA PLECACH, NOGAMI BLISKO ŚCIANY. NAJPRAWDOPODOBNIJ BĘDZIESZ POTRZEBOWAĆ MAŁEJ PODKŁADKI POD GŁOWĘ. OPRZYJ OBIE STOPY NA ŚCIANIE, TAK BY W KOLANACH I BIODRACH MIEĆ ORIENTACYJNIE KĄT PROSTY. NOGI USTAW NA SZEROKOŚĆ BIODER. POCZUJ, ŻE TWOJE STOPY LEŻĄ W CAŁOŚCI NA ŚCIANIE. ROZLUŹNIJ SIĘ. POZWÓL BY MIEDNICA LEŻAŁA CIĘŻKO NA PODŁODZE, POŚLADKI PATRZĄ NA ŚCIANĘ, A KOŚĆ KRZYŻOWA ROZPŁYWA SIĘ NA PODŁOŻU. POD DOLNYMI PLECAMI JEST NIEWIELKA PRZERWA - TO TWOJA NEUTRALNA KRZYWIZNA - ZOSTAW JĄ, NIE PRZYCISKAJ JEJ NA SIŁĘ. KLATKA JEST MIĘKKA, RÓWNIEŻ ROZPŁYWA SIĘ PO PODŁOŻU, SZYJA ROZLUŹNIONA.

WEŹ GŁĘBOKI WDECH NOSEM, ŻEBY POCZUĆ JAK WYPEŁNIA TWOJE CIAŁO. Z WYDECHEM WCIŚNIJ OBIE STOPY MOCNIEJ W ŚCIANĘ.

### CO CZUJESZ?

CHCĘ ŻEBY BRZUCH BYŁ AKTYWNY I PRACOWAŁ. POZYCJA TWOJEGO CIAŁA NIE ZMIENIŁA SIĘ. LEŻYSZ CAŁY CZAS TAK SAMO JAK CHWILĘ TEMU.

WYOBRAŹ SOBIE, ŻE CAŁY TEN RUCH WYCHODZI Z GŁĘBI TWOJEGO CIAŁA, WRAZ Z WYDECHEM. KRĘGOSŁUP SIĘ STABILIZUJE, TAK SAMO JAK MIEDNICA.

POWTÓRZ TO ĆWICZENIE 10 RAZY.



**MOVIMENTO**  
pilates

MAGDALENA NOWAK

# ĆWICZENIE 2

## BEZPIECZNE BRZUSZKI

POŁÓŻ SIĘ NA PLECACH. NOGI MASZ UGIĘTE W BIODRACH I KOLANACH, STOPY OPARTE NA PODŁODZE. USTAW NOGI NA SZEROKOŚĆ BIODER. KOŚĆ KRZYŻOWA ROZPŁYWA SIĘ NA PODŁODZE, A MIEDNICA MA UŁOŻENIE NEUTRALNE. POD DOLNYMI PLECAMI NAJPRAWDOPODOBNIJ BĘDZIESZ MIEĆ PRZESTRZEŃ. KLATKA PIERSIOWA MIĘKKA I ROZLUŻNIONA. DŁONIE MASZ SPLECIONE I POŁOŻONE NA KARKU. TWOJA GŁOWA MA NA NICH ODPOCZYWAĆ, A SZYJA BYĆ LUŻNA.

WEŹ GŁĘBOKI WDECH NOSEM. Z WYDECHEM ZEGNIJ SIĘ POD LINIĄ MOSTKA UNOSZĄC GŁOWĘ I BARKI PONAD PODŁOGĘ. STARAJ SIĘ UTRZYMAĆ DOLNE PŁECY I MIEDNICĘ CAŁKOWICIE NIERUCHOMĄ. WYOBRAŹ SOBIE, ŻE MIEDNICA CIĘŻKA I SZEROKANA PODŁODZE. TWÓJ BRZUCH SPŁASZCZA I SZNURUJE Z BOKÓW DO ŚRODKA. WYOBRAŹ SOBIE, ŻE TWÓJ BRZUCH JEST W ELASTYCZNYM GORSECIE.

CO CZUJESZ?

CHCĘ ABY TWÓJ BRZUCH ZROBIŁ SIĘ PŁASKI, NAPIĘTY I AKTYWNY, GDY WRACASZ, ZATRZYMUJESZ SIĘ NAD PODŁOGĄ, TAK ABY UTRZYMAĆ TO WSPANIAŁE UCZUCIE W BRZUCHU.

POWTÓRZ ĆWICZENIE 10 RAZY.



**MOVIMENTO**  
pilates

MAGDALENA NOWAK

# ĆWICZENIE 3

## UNOSZENIE MIEDNICY

**POŁÓŻ SIĘ WYGODNIE NA PLECACH. POZYCJĘ MASZ TAKĄ SAMĄ JAK W POPRZEDNIM ĆWICZENIU, TYLKO RĘCE MIEJ WZDŁUŻ CIAŁA.**

**WEŹ GŁĘBOKI WDECH. Z WYDECHEM POMYŚL O POŁĄCZENIU KOŚCI W SWOICH POŚLADKACH, NAPNIJ POŚLADKI I UNIEŚ MIEDNICĘ W GÓRĘ AŻ DO WYPROSTU BIODER. ALE PAMIĘTAJ, ROZLUŹNIJ KLATKĘ PIERSIOWĄ. CELEM JEST JEDNA LINIA OD KOLAN AŻ DO PACH. ZE SPŁASZCZONYM BRZUCHEM I BEZ WYSTAJĄCYCH ŻEBER. GŁOWA I SZYJA LEŻĄ ROZLUŹNIONE NA MACIE.**

**CO CZUJESZ?**

**POCZUJ SWOJE POŚLADKI. MAJĄ SIĘ NAPRAWDĘ PORZĄDNIK NAPIĄĆ! I BRZUCH. OCZYWIŚCIE, POWINIEN SIĘ AKTYWOWAĆ I SPŁASZCZYĆ. JEŻELI POCZUJESZ NAPIĘCIE W SZYI LUB BARKACH TO ŹŁE, ONE MAJĄ POZOSTAĆ LUŻNE.**

**POWTÓRZ TO ĆWICZENIE 10 RAZY.**



**MOVIMENTO**  
pilates

MAGDALENA NOWAK

# ĆWICZENIE 4

## ŚCISKANIE PODUSZKI

POŁÓŻ SIĘ NA BRZUCHU. MIĘDZY NOGI, TAM GDZIE SPOTYKAJĄ SIĘ UDA I POŚLADKI, WŁÓŻ PODUSZKĘ. POŁÓŻ RĘCE POD CZOLEM. NIECH TWOJA SZYJA, KARK I BARKI ODPOCZYWAJĄ. BRZUCH MASZ AKTYWNY, ZASZNUROWANY. STARAJ SIĘ UTRZYMAĆ GO PONAD PODŁOGĄ. POMYŚL O DŁUGIM KRĘGOSŁUPIE, CHCESZ UROSNAĆ O KILKA CENTYMETRÓW. POMYŚL TEŻ O TYM, BY KLATKA PIERSIOWA LEŻAŁA BARDZIEJ NA GÓRNEJ CZĘŚCI MOSTKA NIŻ NA BRZUCHU.

WEŹ GŁĘBOKI WDECH. Z WYDECHEM ŚCIŚNIJ NOGAMI PIŁKĘ. PAMIĘTAJ BY AKTYWOWAĆ DOLNĄ CZĘŚĆ SWOJEGO BRZUCHA.

### CO CZUJESZ?

POCZUJ SWOJE POŚLADKI. MAJĄ SIĘ NAPINAĆ Z BOKÓW DO ŚRODKA JAKBY CHCIAŁY SIĘ WCIĄGNAĆ DO ŚRODKA. POCZUJ RÓWNIEŻ SWOJE PODBRZUSZE, PRZESTRZEŃ PONIŻEJ PĘPKA POWINNA BYĆ AKTYWNA.

POWTÓRZ TO ĆWICZENIE 15 RAZY.



**MOVIMENTO**  
pilates

MAGDALENA NOWAK

# ĆWICZENIE 5

## KŁĘK PODPARTY

PRZYJMIJ POZYCJĘ KŁĘKU PODPARTEGO, GDZIE DŁONIE MASZ POD BARKAMI, A KOLANA W LINII BIODER. ZŁĄCZ NOGI, A STOPY USTAW NA ZADARTYCH PALCACH. POMYŚL O DŁUGICH PLECACH, TWOJA GŁOWA I POŚLADKI WYCIĄGAJĄ CIĘ W DWIE PRZECIWNIE STRONY. WYOBRAŹ SOBIE, ŻE NA TWOJEJ KOŚCI KRZYŻOWEJ STOI FILIŻANKA HERBATY, JEST IDEALNIE POZIOMA, A KOŚCI W TWOICH POŚLADKACH PATRZĄ CENTRALNIE ZA SIEBIE. RAMIONA MASZ AKTYWNE, NIE ZAPADASZ SIĘ POMIĘDZY ŁOPATKAMI. TWOJE OBOJCZYKI SIĘ UŚMIECHAJĄ.

WEŹ GŁĘBOKI WDECH I USTABILIZUJ DOLNE PLECY WRAZ Z MIEDNICĄ. TERAZ Z WYDECHEM PODNIEŚ OBA KOLANA PONAD PODŁOGĘ, DOSŁOWNIE NA KILKA CENTYMETRÓW. NIC POZA TYM W TWOIM CIELE SIĘ NIE RUSZA. UTRZYMAJ CHWILĘ POZYCJĘ, WEŹ PONOWNIE WDECH. Z WYDECHEM BARDZO DELIKATNIE ODŁÓŹ KOLANA NA PODŁOGĘ.

### CO CZUJESZ?

CAŁY BRZUCH, PLECY I OBRĘCZ BARKOWA PRACUJĄ. AKTYWUJĄ SIĘ ABY TWÓJ TUŁÓW I KRĘGOSŁUP BYŁY STABILNE.

POWTÓRZ TO ĆWICZENIE 8 RAZY.



**MOVIMENTO**  
pilates

MAGDALENA NOWAK



# NA ZAKOŃCZENIE

## JAK SIĘ CZUJESZ?

**TWOJE PLECY WŁAŚNIE DZIĘKUJĄ CI ZA OKAZANĄ TROSKĘ.**

**WYSTARCZY DOSŁOWNIE TYCH PIĘĆ ĆWICZEŃ, BY O NIE ZADBAĆ.**

**JAKI JEST ICH CEL?**

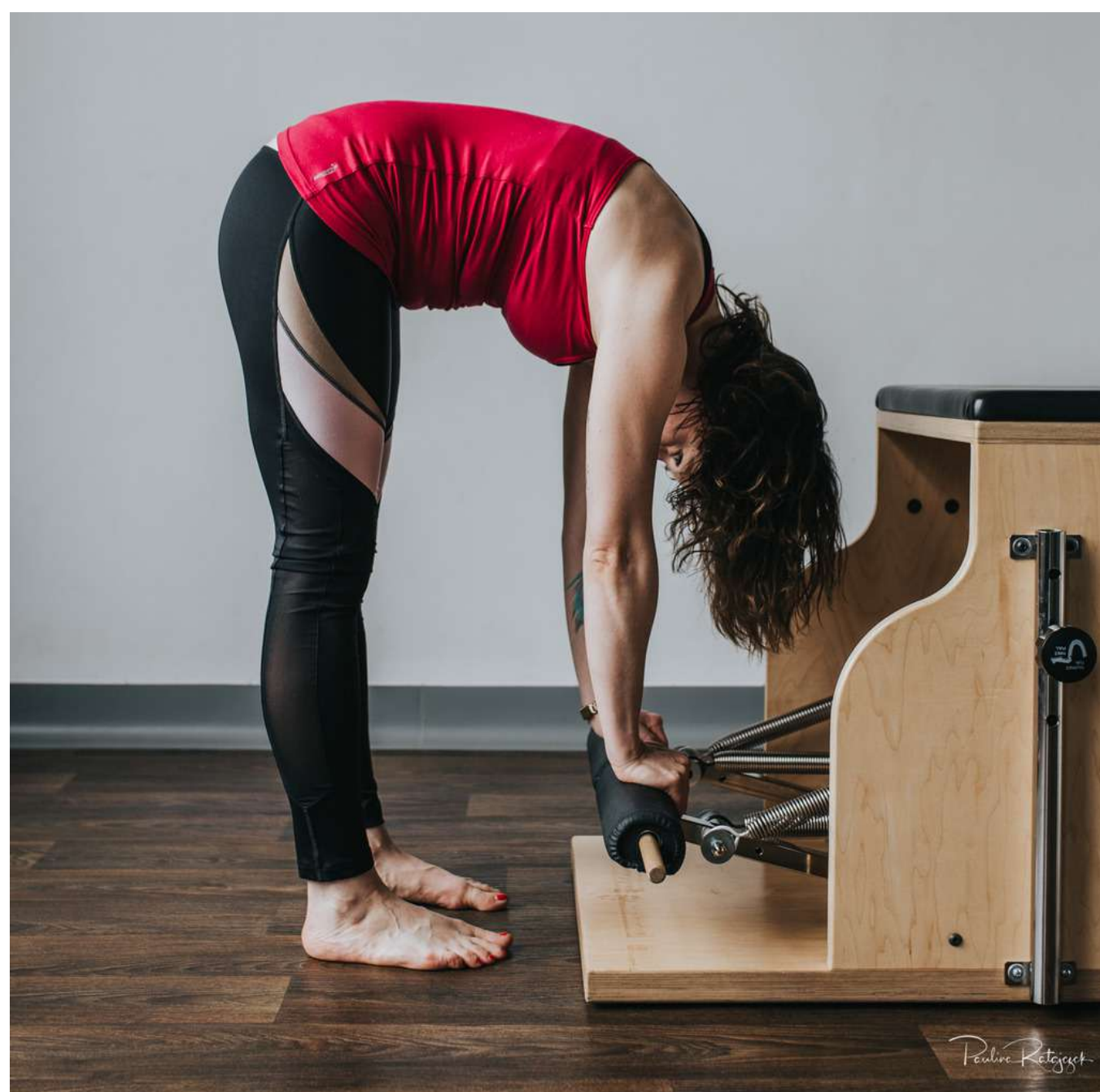
- **WZMOCNIENIE MIĘŚNI GŁĘBOKO W TWOIM CIELE**
- **ZABEZPIECZENIE KRĘGOSŁUPA, SZCZEGÓLNIIE W JEGO DOLNEJ CZĘŚCI**
- **USTABILIZOWANIE CIAŁA**

**ILE ZAJĘŁO CI WYKONANIE TYCH PIĘCIU ĆWICZEŃ? 10 MINUT? 15? TO JEST TYLE ILE WYPICIE HERBATY. POMYŚL JAK WSPANIALE BĘDZIESZ SIĘ CZUĆ KIEDY POŚWIĘCISZ SWOIM PLECOM ZALEDWIE 15 MINUT DZIENNIE. POSTARAJ SIĘ WYKONYWAĆ TE ĆWICZENIA CODZIENNIE. PRZEZ MIESIĄC. I ZOBACZ JAKIE BĘDĄ EFEKTY.**

**SZCZĘŚLIWE PLECY TO SZCZĘŚLIWY CZŁOWIEK.**

**PAMIĘTAJ, NIE ŚPIESZ SIĘ. NIKT CIĘ NIE GONI. IM DOKŁADNIEJ WYKONASZ ĆWICZENIA, TYM LEPSZY EFEKT UZYSKASZ. POSŁUCHAJ SWOJEGO CIAŁA, POZWÓL MU ODPOCZAĆ I POCZUĆ SIĘ DOBRZE. TYLKO WTEDY MA TO SENS.**

**JEŻELI W TWOJEJ GŁOWIE POJAWIĄ SIĘ JAKIEKOLWIEK PYTANIA, NAPISZ DO MNIE. JESTEM TU, BY POMÓC TOBIE I ZATROSZCZYĆ SIĘ O TWOJE PLECY**



**MOVIMENTO**  
pilates

MAGDALENA NOWAK



**MOVIMENTO PILATES MAGDALENA NOWAK**

**UL. ŁUBINOWA 36  
94-239 ŁÓDŹ**

**TEL. 531-043-469**

**MAIL: MAGDA.PILATES@GMAIL.COM**

**WWW.MAGDALENANOWAKPILATES.PL**



**MOVIMENTO**  
*pilates*  
MAGDALENA NOWAK