



Академія Platinum Pilates

Порядок проведення навчального вікенду для викладачів

Модуль 4

Advanced Reformer, Spine Corrector і Ladder Barrel

25-26 липня 2026 року

Час навчання: 10:00 – 16:00

Перерва: 13:00 – 13:30

Субота — 25 липня

00:00 - 00:30

Розминка за класичним порядком вправ на маті

Ми розпочнемо день із повної класичної послідовності вправ на маті, щоб підготувати тіло та закріпити традиційний порядок виконання вправ.

Класичний порядок: The Hundred, Roll Up, Roll Over, Single Leg Circle, Rolling Like a Ball, Single Leg Stretch, Double Leg Stretch, Single Straight Leg Stretch, Double Straight Leg Stretch, Criss Cross, Spine Stretch Forward, Open Leg Rocker, Corkscrew, Saw, Swan, Single Leg Kick, Double Leg Kick, Thigh Stretch, Neck Pull, High Scissors, High Bicycle, Shoulder Bridge, Spine Twist, Jackknife, Side Leg Kicks, Teaser, Hip Circles, Swimming, Leg Pull, Leg Pull Front, Kneeling Side Kicks, Side Bend, Boomerang, Seal, Crab, Rocking, Control Balance, Push Ups.

Послідовність вправ на маті допомагає відновити зв'язок із класичним порядком, одночасно розігріваючи тіло та нервову систему для роботи на просунутому обладнанні.

00:30 - 03:00

Просунута робота на Reformer

У цій частині навчання ми розглянемо просунуті вправи на Reformer у різних положеннях тіла:

Лежачи на спині / лежачи на животі / сидячи / у положенні на чотирьох опорах / стоячи

Основні напрямки роботи:

- просунута біомеханіка та переходи
- вибір пружин і налаштування обладнання
- безпечні способи зайняття вихідного положення та виходу з нього
- контроль, ритм і плавність виконання просунутих вправ
- особливості викладання для клієнтів просунутого рівня

Ви повинні бути готові **уважно спостерігати, робити нотатки та брати участь, коли вас запросять рухатися.**

03:00 - 03:30

Перерва

03:30 - 06:00

Практикум викладання — практика проведення занять

Друга частина навчального дня проходить у форматі **Практикуму викладання**, де ви починаєте застосовувати вправи, вивчені вранці, під час практики проведення занять під керівництвом викладача.

Мета Практикуму викладання — допомогти вам перейти від **виконання вправ до ефективного їх викладання**. У цей час ви практикуватиметеся чітко пояснювати вправи, спостерігати за руховими патернами та надавати корисні корекції.

Ви працюватимете в **групах по троє** і по черзі виконуватимете такі ролі:

Викладач Рухомий (клієнт) Спостерігач

Кожна ротація триває приблизно **10-12 хвилин**, щоб кожен учасник міг кілька разів побувати в кожній ролі.

На початку Практикуму викладання ми згадаємо:

«Ваша мета — не бути досконалими. Ваша мета — практикувати викладання».

Роль молодшого майстер-тренера

Практикум викладання проводить **молодший майстер-тренер під керівництвом і**

у структурі роботи старшого майстер-тренера.

У цей час молодший майстер-тренер буде:

- переходити між групами
- спостерігати за викладанням студентів
- надавати короткі підказки та корекції
- відповідати на запитання
- за потреби надавати **мовні пояснення англійською та німецькою**

Оскільки в нашій академії навчаються студенти, які розмовляють **англійською та німецькою мовами**, молодший майстер-тренер забезпечуватиме **мовну підтримку, щоб усі студенти могли повноцінно брати участь і**

розуміти процес викладання.

Мета цієї сесії — **активне навчання**, тобто більшість часу ви проведете, **викладаючи,**

рухаючись і спостерігаючи.

Розклад Практикуму викладання

03:30 - 03:40

Організація груп

Ви об'єднуєтеся в групи по троє та готуєте свої робочі місця.

Приклад ротації в Практикумі викладання

Ротація	Викладач	Рухомий	Спостерігач
1	Студент А	Студент В	Студент С
2	Студент В	Студент С	Студент А
3	Студент С	Студент А	Студент В

03:40 - 04:15

Раунд 1 — Чіткість виконання вправ

Фокус: Чіткі інструкції та безпечне налаштування

Вам слід зосередитися на:

- налаштуванні обладнання
- виборі пружин
- допомозі у прийнятті вихідного положення
- чіткому поясненні руху

Мета: рухомий чітко розуміє, **як підготуватися та безпечно перейти до виконання вправи.**

04:15 - 04:25

Перехід

04:25 - 05:00

Раунд 2 — Спостереження за рухом

Фокус: Спостереження за тілом і надання корекцій

Викладачі повинні спостерігати за:

- положенням грудної клітки
- стабільністю таза
- напруженням у плечах
- вирівнюванням хребта

Мета: розвинути здатність **бачити рухові патерни та надавати корисні підказки.**

05:00 - 05:10

Перехід

05:10 - 05:45

Міні-послідовність викладання

Фокус: Поєднання вправ і викладання в ритмі

У цьому фінальному раунді кожен викладач проведе свого рухомого через **коротку послідовність із 2-3**

вправ на Ladder Barrel або Spine Corrector.

Мета — почати практикувати **поєднання вправ між собою**, а не викладати кожен рух ізольовано.

Викладачам слід зосередитися на:

- чітких переходах між вправами

- упевненому темпі та голосі
- ефективній підготовці до наступного руху
- збереженні плавності, одночасно спостерігаючи за рухомим

Приклади вправ на реформері можуть включати:

- Backstroke
- Teaser
- Breastroke

Мета цього раунду — не досконалість, а початок розвитку здатності **плавно й упевнено проводити клієнта**

через кілька вправ.

Вам рекомендується використовувати **прості та чіткі підказки**, зосереджуючись на збереженні ритму послідовності.

Молодший майстер-тренер продовжить переходити між групами, надаючи короткі рекомендації та **допомагаючи з мовними поясненнями за потреби**, щоб усі студенти могли комфортно брати участь.

05:45 - 06:00

Підсумкова рефлексія

Неділя — 26 липня

00:00 - 00:30

Розминка на маті в поєднанні з коректором хребта

Інтеграція класичних вправ на маті з використанням коректора хребта, щоб «відкрити для себе, як коректор хребта готує тіло до системи Pilates. Завдяки прогресивній розминці учасники покращать рухливість хребта, постуральну організацію та зв'язок із центром сили, водночас відчуваючи, як цей інвентар підвищує ефективність рухів перед переходом до роботи на класичному маті та тренажерах».

00:30 - 03:00

Драбинчаста бочка та коректор хребта

Під час цього заняття ми розглянемо призначення, історію, налаштування та вправи на **драбинчастій**

бочці та коректорі хребта.

Ви будете чергувати роботу між:

- Драбинчаста бочка
- Коректор хребта

Основні напрямки роботи:

- правильне налаштування та положення тіла
- артикуляція хребта та робота над розгинанням
- стабільність і контроль
- методичні аспекти викладання вправ на бочці

Вам слід очікувати **ротації між тренажерами, щоб кожен мав можливість попрацювати на обох видах обладнання.**

03:00 - 03:30

Перерва

03:30 – 06:00

Практикум викладання — драбинчаста бочка та коректор хребта

Ви продовжите структуру практикуму викладання із суботи, практикуючи викладання вправ на **драбинчастій бочці та коректорі хребта.**

Ротація в недільному практикумі викладання

03:30 - 03:40

Організація груп

Раунд 1 (03:40 - 04:15)

Перехід (04:15 - 04:25)

Раунд 2 (04:25 - 05:00)

Перехід (05:00 - 05:10)

Станція	Група
Драбинчаста бочка 1	Група 1
Драбинчаста бочка 2	Група 2
Коректор хребта	Група 3
Коректор хребта	Група 4

Станція	Група
Драбинчаста бочка 1	Група 3
Драбинчаста бочка 2	Група 4
Коректор хребта	Група 1
Коректор хребта	Група 2

Раунд 3 (05:10 - 05:45)

Міні-послідовність викладання

Фокус: **поєднання вправ і викладання в ритмі**

У цьому фінальному раунді кожен викладач проведе свого учасника через **коротку послідовність із 2-3**

вправ на драбинчастій бочці або коректорі хребта.

Мета — почати практикувати **поєднання вправ між собою**, а не викладати кожен рух ізольовано.

Викладачам слід зосередитися на:

- чітких переходах між вправами
- впевненому темпі та голосі
- ефективному налаштуванні для наступного руху
- підтриманні плавності, водночас спостерігаючи за учасником

Приклади можуть включати:

Коректор хребта

- Стріла
- Підготовка до лебедя / Пірнання лебедя
- Балетні розтягування

Драбинчаста бочка

- С-подібне округлення
- Місток
- Штопор

Мета цього раунду — не досконалість, а початок розвитку здатності **плавно й упевнено проводити клієнта**

через кілька вправ.

Вам рекомендується використовувати **прості й чіткі** підказки, зосереджуючись на збереженні ритму послідовності.

Молодший майстер-тренер продовжить переходити між групами, надаючи короткі рекомендації щодо викладання та **допомагаючи уточнювати формулювання, коли це необхідно**, щоб усі студенти могли комфортно брати участь.

05:45 - 06:00

Підсумкова рефлексія

Перед завершенням навчання студенти діляться одним головним висновком із вихідних.

Класичний порядок вправ на реформері

Класичний порядок — це не просто список вправ, а послідовність, розроблена для організації тіла та розумного розвитку сили. Кожна вправа готує тіло до наступної, переходячи від простіших патернів до складнішої інтеграції всього тіла. Розуміння цієї послідовності допомагає інструкторам викладати з більшою ясністю та повагою до цілісності методу Pilates.

Класична послідовність — це не просто список вправ, а прогресія, розроблена для організації тіла та інтелектуального розвитку сили. Кожна вправа готує тіло до наступної, переходячи від простіших патернів до складнішої інтеграції всього тіла. Розуміння цієї прогресії допомагає інструкторам викладати з більшою ясністю та повагою до цілісності методу Pilates.

Логіка послідовності

- 1 Розіграти тіло (Робота ніг)
- 2 Активувати центр сили (Сотня)
- 3 Мобілізувати тазостегнові суглоби та хребет (Жаба / Кола ногами / Короткий хребет)
- 4 Підключити верхню частину тіла (Гребля + Довгий ящик)
- 5 Додати ротацію та бічну роботу (Короткий ящик)
- 6 Інтеграція всього тіла (Серія «Довгий стрейч»)
- 7 Виклик для глибокого центру (Масаж живота / Розтягування колін)
- 8 Сила та баланс стоячи (Шпагати)

💡 **Порада щодо викладання, яку часто підкреслює Джей Граймс:**
«Послідовність побудована так, щоб тіло завжди було підготовлене до наступної вправи».

Тренування на реформері за розділами

(Джозеф Пілатес → Джей Граймс → Леслі Логан)

Розділ 1 — Розігрів тіла

Підготувати ноги та кровообіг

Серія «Робота ніг»

Пальці Складіння П'яти Розтягування сухожиль

Мета:

- розігріти нижню частину тіла
- сформувати правильне вирівнювання
- поєднати ноги з центром сили
- започаткувати ритм тренування

Розділ 2 — Активувати центр сили

Підключити центр

Сотня Жаба Кола ногами Масаж короткого хребта Координація

Мета:

- активувати м'язи живота
- поєднати ноги з центром
- запровадити артикуляцію хребта
- розігріти тазостегнові суглоби

Розділ 3 - Зв'язок із верхньою частиною тіла

Руки, плечі та постава

Серія «Гребля»

Гребля 1 - Від грудей (варіант із округленою спиною) Гребля 2 - Від тазостегнових суглобів «Плоска спина» Гребля 3 - Гоління Гребля 4 - Обійми

Мета:

- зміцнити верхню частину тіла
- покращити поставу
- інтегрувати роботу рук із центром

Розділ 4 - Сила задньої поверхні тіла

Задній м'язовий ланцюг

Серія на довгій коробці

Тяга ременів 1 Тяга ременів 2 Тяга ременів у положенні «Т» Плавання на спині
Тізер

Мета:

- зміцнити м'язи спини
 - інтегрувати роботу рук і центру
 - підготувати тіло до вправ на розгинання
-

Розділ 5 - Рухливість і ротація хребта

Рух усього хребта

Серія на короткій коробці

Округлена спина Плоска спина Нахили з боку в бік Скручування Дерево

Мета:

- артикуляція хребта
- бічне згинання
- ротація
- рухливість задньої поверхні стегон

Розділ 6 - Інтеграція всього тіла

Сила та контроль

Серія «Довге розтягування»

Довге розтягування Розтягування вниз Розтягування вгору Слон

Мета:

- інтегрувати роботу рук, ніг і центру
 - розвинути силу в положенні планки
 - випробувати координацію
-

Розділ 7 - Виклик для глибоких м'язів центру

Сила м'язів живота

Серія «Масаж живота»

Округлена спина Руки назад Потягування вгору Скручування

Мета:

- глибокий контроль м'язів живота
- підйом хребта
- рухливість кульшових суглобів

Розділ 8 - Динамічна робота центру

Розтягування сухожиль

Серія «Розтягування колін»

Округлена спина Прогнута спина Коліна відірвані

Мета:

- динамічна робота силового центру
 - швидкість і контроль
 - координація
-

Розділ 9 - Заминка та робота ніг

Біг Підйом таза

Мета:

- подовжити ноги
- розвантажити хребет
- відновити роботу нервової системи

Розділ 10 - Інтеграція у положенні стоячи

Фронтальні шпагати Бічні шпагати

Мета:

- баланс
- стабільність
- інтеграція всього тіла

Розділ 11 - Просунутий рівень роботи на реформері (за відповідних умов)

Змія та скручування Зірка Півколо Розтягування стегон Російські шпагати

Мета:

- просунутий контроль
 - глибока робота з хребтом
 - інтеграція всього тіла
-