

Порядок денний підготовки інструкторів



Модуль 3: Chair

День 1: Fundamental & Intermediate Chair

0:00 – 0:30

Повернення до килимка: Кінцева мета починати з килимка?

Чому

Джозеф Пілатес створив свою систему так, щоб кожен тренажер зрештою підтримував і зміцнював репертуар вправ на килимку. Chair забезпечує допомогу, зворотний зв'язок, опір і підтримку, які допомагають студентам розвинути силу, контроль, гнучкість і усвідомлення тіла, необхідні для успішної роботи на килимку.

Вивчення порядку виконання

- Сильний старт: включає такі вправи, як Hundred, Roll Up, Roll Over, Single Leg Circles, Rolling Like a Ball, Single Leg Stretch, Double Leg Stretch, Single Straight Leg Stretch, Double Straight Leg Stretch, Criss Cross, Spine Stretch Forward.
 - Вони готують тіло — активують центр, мобілізують хребет і стегна.
- Складніші зв'язки та робота проти сили тяжіння: перехід до Open Leg Rocker, Corkscrew, Saw, Swan, Single Leg Kick, Double Leg Kick, Thigh Stretch, Neck Pull.
 - Тут ти кидаєш виклик силі тяжіння, зв'язкам між верхньою і нижньою частинами тіла та складнішим послідовностям рухів.
- Баланс і контроль: включає High Scissors, High Bicycle, Shoulder Bridge, Spine Twist, Jackknife, Side Leg Kicks, Teaser, Hip Circles, Swimming.
 - Тіло має стабілізуватися, контролювати великі амплітуди руху, балансувати на боках і працювати з менш стабільних положень.
- Сильний фініш: охоплює Leg Pull Front & Back, Kneeling Side Kicks, Side Bend, Boomerang, Seal, Crab, Rocking, Control Balance, Push-Ups.

- *Послідовність завершується інтеграцією всього тіла та вертикальною поставою, з акцентом на точність і координацію.*

0:30 – 0:45

Про Chair

Розуміння Wunda Chair

- Історія та еволюція Wunda Chair
- Початкове бачення та мета Джозефа Пілатеса
- Чому Chair був створений як функціональні меблі
- Роль Chair у системі Пілатес
- Усна історія та традиції спадкоємності навколо Wunda Chair

Чому варто тренуватися на Chair?

Студенти дослідять, як Chair розвиває:

- Функціональну силу
- Баланс і стабільність
- Координацію
- Усвідомлення тіла (пропріоцепцію)
- Організацію нервової системи
- Точність під навантаженням
- Патерни руху у вертикальному положенні

Chair виявляє...

Студенти дізнаються, як Chair виявляє:

- Асиметрії
- Погане перенесення ваги
- Нестабільність
- Компенсаторні патерни руху
- Втрату вирівнювання
- Слабкі переходи
- Неефективні стратегії руху

Основні концепції Chair

- Стабільність перед мобільністю
- Усвідомлення пружин і керування опором
- Безпечне налаштування
- Безпечний вхід і вихід (у вправу)
- Точність важливіша за силу
- Функціональні патерни руху
- Контроль у вертикальному положенні
- Інтеграцію всього тіла

Усвідомлення пружин

Розуміння того, що пружини можуть:

- Збільшувати опір
- Забезпечувати допомогу
- Покращувати якість руху
- Кидати виклик стабільності
- Змінювати мету руху

Принципи безпеки

Студенти продемонструють:

- Правильний вибір пружин
- Безпечне позиціонування клієнта
- Правильні техніки спотингу
- Безпечні переходи
- Обізнаність про обладнання
- Управління ризиками

Зв'язки Chair

Розуміння того, як робота на Chair покращує:

- Організацію роботи на Chair
- Інтеграцію кора
- Баланс
- Стабільність
- Функціональну силу

- Ефективність руху на різних тренажерах

Готовність клієнта до Chair

Студенти визначатимуть, коли клієнти готові розпочати тренування на Chair, на основі:

- Стабільність кора
- Попереково-тазову стабільність
- Постуральний контроль
- Баланс
- Усвідомлення тіла
- Координацію дихання
- Безпечні переходи між рухами
- Здатність виконувати вказівки щодо руху

Готовність до Advanced Chair

Студенти розглянуть критерії прогресії, зокрема:

- Контроль в умовах нестабільності
- Точність
- Впевненість
- Ефективні патерни руху
- Контроль дихання
- Безпечні прогресії
- Якість руху важливіша за складність

Що Chair розвиває для роботи на килимку

Chair — один із найкращих тренажерів для розвитку практики на килимку:

- **Силу кора** проти сили тяжіння
- **Стабільність на одній нозі**
- **Баланс у вертикальному положенні**
- **Стабільність лопатки**
- **Силу плечового пояса**
- **Дисоціацію стегна**
- **Артикуляцію хребта**
- **Силу задньої ланцюгової системи м'язів**
- **Функціональну силу нижньої частини тіла**
- **Точність під навантаженням**
- **Усвідомлення тіла (пропріоцепцію)**

- Контроль без зовнішньої підтримки

Wunda Chair → Зв'язки з вправами на килимку

Вправа на килимку	Вправа(и) на Chair	Як Chair підтримує вправу на килимку
Breathing	Seated Foot Press	Розвиває постуральну організацію, розширення дихання та контроль грудної клітки у вертикальному положенні.
The Hundred	Seated Press Downs, Standing Pump	Розвиває стабільність плеча, витривалість кора та контроль тулуба без напруги в шії.
Roll Up	Hamstring Stretch, Standing Pike Preparation	Покращує довжину задньої ланцюгової системи м'язів, контроль живота та артикуляцію хребта.
Single Leg Circles	Standing Leg Press, Standing Side Press	Розвиває стабільність тазу під час незалежного руху однієї ноги.
Rolling Like a Ball	Seated Pump, Standing Balance Work	Закріплює глибоке підняття живота та контроль центру замість інерції.
Single Leg Stretch	Seated Press Downs	Сприяє стабільності тулуба під час незалежного руху однієї ноги.
Double Leg Stretch	Standing Pump	Кидає виклик стабільності тулуба під час координації верхніх і нижніх кінцівок.
Spine Stretch Forward	Hamstring Stretch	Покращує тазостегновий шарнір, флексію хребта та осьову довжину.
Open Leg Rocker	Pike Preparation	Розвиває стабільність плеча, підняття живота та баланс, необхідний для розгойдування.
Corkscrew	Standing Side Press	Зміцнює контроль косих м'язів і стабілізацію тазу під час обертального руху.
Saw	Standing Side Press	Розвиває ротаційну стабільність та видовження хребта.
Swan	Swan on Chair	Зміцнює задню ланцюгову систему м'язів, стабілізацію лопатки та розгинання грудного відділу.

Single Leg Kick	Prone Presses	Розвиває силу задньої ланцюгової системи м'язів та контроль розгинання стегна.
Double Leg Kick	Swan & Prone Extensions	Покращує розгинання хребта, розкриття плечей та витривалість задньої поверхні тіла.
Neck Pull	Standing Pike	Розвиває ексцентричний контроль живота та артикуляцію хребта.
Scissors	Standing Single Leg Press	Покращує стабільність тазу та односторонній контроль ноги.
Bicycle	Standing Leg Press	Розвиває дисоціацію стегна, зберігаючи стабільність тулуба.
Shoulder Bridge	Standing Pump	Зміцнює задню ланцюгову систему м'язів, розгинання стегна та організацію тазу.
Teaser	Pike, Tendon Stretch Preparation	Розвиває підняття живота, баланс, артикуляцію хребта та контроль проти сили тяжіння.
Hip Twist	Standing Side Press	Кидає виклик стабільності косих м'язів і контрольованій ротації.
Swimming	Swan, Prone Press	Розвиває перехресну інтеграцію тіла, розгинання хребта та витривалість.
Leg Pull Front	Pike, Press Up	Розвиває стабільність плечового пояса та інтеграцію всього тіла.
Leg Pull Back	Reverse Presses	Розвиває силу задньої ланцюгової системи м'язів, розгинання плеча та стабільність стегна.
Side Kick Series	Standing Side Press	Покращує бічну стабільність та організацію тазу.
Side Bend	Side Press	Розвиває силу бічної ланцюгової системи м'язів та стабільність плеча.
Boomerang	Pike & Balance Series	Закріплює послідовність рухів, баланс, контроль та просунуту організацію хребта.
Seal	Seated Balance Work	Покращує динамічний баланс і глибокий контроль кора.
Push Up	Pike, Press Up	Зміцнює інтеграцію верхньої частини тіла, контроль лопатки та стабільність кора.

0:45 – 3:00

Огляд вправ Chair – репертуар Fundamental

Лежачи на спині

- Lying Flat

Лежачи на боці

Сидячи

- Dips
- Footwork
- Mermaid

Стоячи

- Ankle Pumps
- Standing Leg Pumps
- Washer Woman
-

Огляд вправ Chair – репертуар Intermediate

Лежачи на спині

- Lying Flat (Bridging, Parakeet)

На колінах

- Cat
- Kneeling Mermaid

Серія лежачи на животі

Сидячи

- Dips
- Frog Series
- Teaser
- Reverse Swan

Серія стоячи

- Lunges
- Pull Ups

Огляд вправ Chair – репертуар Intermediate

Лежачи на спині, лежачи на животі, сидячи, стоячи

ПЕРЕРВА

3:00 - 3:30

Викладацькі практикуми

Мета викладацьких практикумів

Викладацькі практикуми — це місце, де знання перетворюються на навички викладання.

У той час як частина навчання, присвячена огляду вправ, зосереджена на вивченні репертуару, розумінні механіки руху та відчутті вправ у власному тілі, викладацькі практикуми дають можливість розвинути практичні навички, необхідні для того, щоб стати ефективним інструктором з Пілатесу.

Під час викладацьких практикумів студенти по черзі виконують ролі викладача, клієнта та спостерігача. Це дає змогу кожному учаснику відчувати вправи з різних перспектив, розвиваючи впевненість у спілкуванні, спостереженні та практичному викладанні.

Мета викладацьких практикумів — допомогти студентам:

- Практикувати викладання вправ у сприятливому навчальному середовищі
- Розвивати чіткі, лаконічні та ефективні навички подачі команд (кьюінгу)
- Покращувати спостереження та аналіз руху
- Навчитися визначати компенсації та патерни руху
- Практикувати вибір відповідних модифікацій і прогресій
- Набути впевненості в налаштуванні вправ, зміні пружин та переходах
- Розвивати професійну викладацьку присутність і комунікативні навички
- Навчитися створювати безпечний і позитивний досвід для клієнтів

Найважливіше те, що викладацькі практикуми спонукають студентів мислити не лише завченими вправами, а й починати мислити як викладачі. Замість того щоб просто запитувати: «Яка вправа наступна?», студенти вчаться запитувати: «Що потрібно цьому клієнту і як я можу використати Пілатес, щоб допомогти йому рухатися краще?»

Мета — не досконалість. Мета — практика. Завдяки повторенню, зворотному зв'язку та наставництву студенти поступово розвивають впевненість і навички викладання, необхідні для проведення безпечних, ефективних і цікавих занять з Пілатесу.

Раунд 1: Аналіз вправ Fundamental

(3:30 - 4:10 час на перехід 4:10 - 4:20)

Студенти оцінюють:

- Мету
- Передумови
- Протипоказання
- Аспекти безпеки

Раунд 2: Викладання навичок Fundamental

(4:20 - 5:00 час на перехід 5:00 - 5:10)

Студенти викладають:

- Вправи на флексію (згинання)
- Екстензія (розгинання)
- Ротаційні вправи
- Вправи на бічну флексію

Фокус:

- Техніки спотингу
- Вибір пружин
- Управління безпекою

Раунд 3: Послідовність Fundamental Chair (5:10 - 5:50)

Студенти розробляють і проводять коротке заняття на Chair, яке включає:

- Розминку

- Компонент мобільності
- Компонент сили
- Роботу на екстензію
- Інтеграцію та замінку

Фокус:

- Плавність (флоу)
- Програмування
- Вибір вправ
- Присутність інструктора
- Безпеку клієнта

5:50 – 6:00

Зворотний зв'язок від викладача та підсумки

- Індивідуальний зворотний зв'язок
- Сильні сторони викладання та напрями розвитку
- Підготовку до самостійного викладання
- Питання та обговорення

«Кожна команда, яку ти вдосконалюєш, кожен рух, який ти спостерігаєш, і кожен клієнт, якого ти розумієш, наближає тебе на крок до того, щоб стати інструктором, якого хтось ніколи не забуде».

День 2: Intermediate/Advanced Chair

0:00 – 0:30

Chair Flow з Master Trainer

0:30 – 0:45

Огляд і Інтеграція

- Ключові концепції з Дня 1
- Питання та обговорення
- Огляд принципів мобільності хребта
- Прогресія від початкового до проміжного рівня роботи

0:45 – 3:00

Репертуар Intermediate та Advanced Chair

Ключові напрями

- Бічну флексію
- Ротацію
- Глибоку екстензію хребта
- Інверсії
- Інтеграцію всього тіла

3:30 – 5:50

Викладацькі практикуми

Раунд 1: Аналіз вправ Advanced

(3:30 - 4:10 час на перехід 4:10 - 4:20)

Студенти оцінюють:

- Мету
- Передумови
- Протипоказання
- Аспекти безпеки

Раунд 2: Викладання навичок Intermediate

(4:20 - 5:00 час на перехід 5:00 - 5:10)

Студенти викладають:

- Вправи на екстензію
- Ротаційні вправи
- Вправи на бічну флексію
- Підготовчі вправи до інверсій

Фокус:

- Техніки спотингу
- Вибір пружин
- Управління безпекою

Раунд 3: Послідовність Intermediate Chair (5:10 - 5:50)

Студенти розробляють і проводять коротке заняття на Chair, яке включає:

- Розминку

- Компонент мобільності
- Компонент сили
- Роботу на екстензію
- Інтеграцію та заминку

Фокус:

- Плавність (флоу)
- Програмування
- Вибір вправ
- Присутність інструктора
- Безпеку клієнта

5:50 – 6:00

Зворотний зв'язок від викладача та підсумки

- Індивідуальний зворотний зв'язок
- Сильні сторони викладання та напрями розвитку
- Підготовку до самостійного викладання
- Питання та обговорення

«Кожна команда, яку ти вдосконалюєш, кожен рух, який ти спостерігаєш, і кожен клієнт, якого ти розумієш, наближає тебе на крок до того, щоб стати інструктором, якого хтось ніколи не забуде».