



# ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНИХ ВИХІДНИХ ДЛЯ ІНСТРУКТОРІВ

Модуль 4 | Advanced Reformer, Spine Corrector та Ladder Barrel

Тривалість: 6 годин на день | Обідня перерва: 3:00–3:30 | Час вказано як час, що минув від початку кожного дня.

## ДЕНЬ 1 | ADVANCED REFORMER

### 0:00–0:30 | Розминка за класичним порядком Mat

Знову налаштуйтеся на класичну послідовність Mat, організацію хребта та систему Пілатесу перед роботою на апаратах просунутого рівня.

**Порядок Mat (38 вправ):** 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.

### 0:30–0:40 | Перехід

Перейдіть до Reformer, організуйте станції та підготуйтеся до просунутої роботи.

### 0:40–3:00 | Робота на Advanced Reformer та інтеграція системи

**Вступна дискусія:** Чому важливі просунуті вправи; краща координація, організація хребта, контроль і переходи; як класичний порядок Reformer розвивається поступово. Дискусія інтегрована в практичну роботу, а не винесена в окремий блок.

**Дослідження руху:** Робота лежачи на спині, лежачи на животі, сидячи, в упорі на чотирьох та стоячи. Акцент на виборі пружин, якості руху, безпечних входах і виходах, ритмі, темпі та готовності клієнта до просунутої роботи.

**Класичний порядок Reformer:** Повну послідовність вправ наведено на сторінці 2.

### 3:00–3:30 | Обідня перерва

### 3:30–6:00 | Teaching Lab – Advanced Reformer

Перехід від виконання до викладання. У групах по троє змінюйте ролі: Інструктор, Практикуючий (клієнт) і Спостерігач. Кожен студент відпрацьовує чітке налаштування, спостереження, cueing та поєднання вправ.

| Ротація | Інструктор | Практикуючий | Спостерігач |
|---------|------------|--------------|-------------|
| 1       | Студент А  | Студент Б    | Студент В   |
| 2       | Студент Б  | Студент В    | Студент А   |
| 3       | Студент В  | Студент А    | Студент Б   |

**Підтримка викладання:** Senior Master Trainer визначає навчальні цілі, проводить демонстрації та дає зворотний зв'язок. Junior Master Trainer переходить між групами, коучить у реальному часі, допомагає вдосконалювати cues та надає пояснення англійською/німецькою.

**3:30–3:40** Формування груп | **3:40–4:15** Раунд 1 – Чіткість вправи

**4:15–4:25** Перехід | **4:25–5:00** Раунд 2 – Спостереження за рухом

**5:00–5:10** Перехід | **5:10–5:45** Раунд 3 – Mini Teaching Flow (2–3 пов'язані вправи)

**5:45–6:00** Підсумкова рефлексія

# КЛАСИЧНИЙ ПОРЯДОК REFORMER

## Початок & Rowing

Footwork; Hundred; Overhead; Coordination; Rowing 1–6 (Into the Sternum, 90 Degrees, From the Chest, From the Hips, Shave, Hug).

## Перший Long Box

Swan; Pull Straps; T Pull; Backstroke; Teaser; Breaststroke; Hamstring Curls; Horseback.

## Long Stretch & Stomach Massage

Long Stretch; Down Stretch; Up Stretch; Elephant; Single Leg Elephant; Long Back Stretch; Stomach Massage Series; Tendon Stretch; Single Leg Tendon Stretch.

## Short Box & Інверсії

Short Box Series (Round, Tall, Side to Side, Twist and Reach); Tree; Side Sit Ups; Short Spine; Headstands (Facing Down, Facing Up); Semi Circle.

## Просунута інтеграція

Chest Expansion; Thigh Stretch; Backbends; Arm Circles; Snake and Twist; Headstands with Straps; Corkscrew; Tic Toc; Control Balance Off.

## Другий Long Box & завершення

Grasshopper; Swimming; Rocking; Long Spine Massage; Frogs and Circles; High Bridge; Mermaid; Knee Stretches (Round, Flat, Knees Off); Running; Pelvic Lift.

## Фінальна просунута робота

Control Balance Push Ups (Front, Back); Star; Side Splits; Front Splits; Russian Splits; Russian Squat.

## ДЕНЬ 2 | LADDER BARREL & SPINE CORRECTOR

### 0:00–0:30 | Класичний Mat або Spine Corrector Flow

Оберіть розминку, яка найкраще підготує групу до подальшої роботи на Barrel.

### 0:30–1:00 | Історія, призначення та інтеграція системи

**Spine Corrector:** Вигнута опора для артикуляції хребта, екстензії, розкриття грудної клітки та стегон, постурального усвідомлення та контролю.

**Ladder Barrel:** Опорна поверхня з драбиною для контрольованого руху хребта, гнучкості, сили та інтеграції всього тіла.

**Дискусія з викладання:** Коли клієнт готовий? Як відрізнити контрольований діапазон руху від колапсу і коли вправу слід модифікувати або відкласти?

### 1:00–3:00 | Робота на Ladder Barrel та Spine Corrector

Змінійте апарати. Досліджуйте позиціонування, артикуляцію та екстензію хребта, стабільні й мобільні сегменти, дихання, баланс, прогресії вправ і безпеку. Зверніть увагу, як кожен апарат дає різний зворотний зв'язок і підтримку.

### 3:00–3:30 | Обідня перерва

### 3:30–6:00 | Teaching Lab – Barrel Integration

Використовується та сама ротація Інструктор / Практикуючий / Спостерігач, що й у День 1, із застосуванням триетапної структури (три раунди) до Ladder Barrel і Spine Corrector. Senior Master Trainer спрямовує цілі; Junior Master Trainer забезпечує індивідуальний коучинг і підтримку англійською/німецькою.

**3:30–3:40** Формування груп | **3:40–4:15** Раунд 1 – Чіткість вправи: безпечне розташування, підтримка та інструкції.

**4:15–4:25** Перехід | **4:25–5:00** Раунд 2 – Спостереження за рухом: організація хребта, компенсації та контроль.

**5:00–5:10** Перехід | **5:10–5:45** Раунд 3 – Mini Teaching Flow: плавно поєднайте 2–3 вправи.

**5:45–6:00** Підсумкова рефлексія та висновки.

**Ідеї для mini-flow:** Spine Corrector – Dart, Swan Prep / Swan Dive, Ballet Stretches. Ladder Barrel – C Curve, Bridging, Corkscrew. Підберіть відповідні варіації для практикуючого.

*Просунутий Пілатес — це не про виконання вражаючих вправ. Це про збереження організації, точності та контролю в міру зростання складності.*