CORE PILATES

Bản khai báo & kế hoạch tập luyện

HỒ SƠ MẪU - ĐÃ ẨN THÔNG TIN NHẬN DIỆN

Đã lược bỏ thông tin gói tập và mã hợp đồng.

Minh họa cách Core đánh giá và theo dõi; không phải kết quả cam kết.

1. Tình trạng & thông tin

Hội viên phản ánh: Đau cổ / vai gáy.
Huấn luyện viên quan sát / đánh giá: Đầu đưa ra trước; Vai đưa ra trước; Bất cân xứng vai; Vận động lồng ngực hạn chế; Bất cân xứng khung chậu; Khớp linh hoạt quá mức.
Bổ sung chi tiết tình trạng: Chi muốn giảm mỡ tăng cơ, người nhìn chung béo, vai gáy cứng, cơ thể tạng người lỏng, chậu ngả sau, vai cánh gián.

Ngày đo: 26/10/25 · Chiều cao (cm): 154 · Cân nặng (kg): 49.4 · Mỡ (%): 35.6

2. Mục tiêu

Mong muốn hội viên: Giảm mỡ · Khỏe hơn · Cải thiện tư thế

Mục tiêu	Nội dung cần tập	Cách kiểm tra / đánh giá lại
Cải thiện kiểm soát đầu–cổ và đai vai	Nhận biết căn chỉnh đầu–cổ–vai; kiểm soát chuyển động bả vai và phân ly tay khỏi lồng ngực trong tầm phù hợp, tránh dùng căng cổ để bù.	Căn cứ phản ánh đau vai gáy và ghi nhận đầu, vai đưa trước, vai cánh gián, bất cân xứng vai. HLV xác nhận mốc ban đầu; kiểm tra khả năng di chuyển tay, bả vai mà ít nhất vai hoặc đổi vị trí đầu, đồng thời hỏi phản ứng cổ–vai.
Tăng kiểm soát thân–chậu và chuyển động chi	Nhận biết vị trí chậu, kiểm soát thân–chậu khi tay hoặc chân chuyển động; ưu tiên tầm chủ động kiểm soát được thay vì tăng độ dẻo. Không mặc định chỉnh bất cân xứng theo một bên.	Căn cứ ghi nhận chậu ngả sau, bất cân xứng chậu và khớp linh hoạt quá mức, cần HLV kiểm tra lại. Ghi mốc khả năng phân ly tay, chân mà không kéo theo chậu hoặc lồng ngực; đánh giá chất lượng khi lặp lại và phản ứng sau tập.
Cải thiện vận động lồng ngực có kiểm soát	Phối hợp hơi thở với vận động lồng ngực; phát triển khả năng duỗi và xoay cột sống ngực trong tầm phù hợp, duy trì kiểm soát thân và căn chỉnh cổ.	Căn cứ ghi nhận vận động lồng ngực hạn chế và vai gáy cứng. HLV đo hoặc ghi nhận tầm ban đầu; kiểm tra chuyển động tại ngực, mức bù bằng cổ hoặc thắt lưng và phản hồi đau, không ép đủ tầm.
Tăng sức mạnh, hỗ trợ mục tiêu thon gọn	Phát triển sức mạnh chân, cơ duỗi hông, đai vai và vùng trung tâm với căn chỉnh có kiểm soát. Gộp mong muốn khỏe hơn, tăng cơ, giảm mỡ và thon gọn; theo dõi thành phần cơ thể, không coi bài tập là bảo đảm giảm mỡ.	Căn cứ mong muốn hội viên và mục tiêu HLV bổ sung. Đánh giá nền sức mạnh, sức bền qua chất lượng nâng hông, ngồi–đứng và vận động vai; theo dõi mức hỗ trợ, phản ứng khi tập. Xác nhận chỉ số mỡ, bổ sung khối cơ và vòng eo trước khi đặt ngưỡng thay đổi.

3. Giáo án & lộ trình tập

Không bệnh lý đặc biệt - Mục tiêu linh hoạt đa hướng và kiểm soát thân

Đánh giá lại ngày 26/11/25

Giai đoạn 1

Thời gian tham khảo một buổi: HLV xác định

Pre-Pilates

Hơi thở: Thở tiến triển

Chuyển động cột sống: Chuyển động cột sống - vươn tay kết hợp gập cột sống ; Chuyển động cột sống - xoay ; Chuyển động cột sống - gập bên ; Chuyển động cột sống - duỗi ; Chuyển động cột sống - gập cột sống về trước kết hợp duỗi

Cổ chân và bàn chân: Cổ chân và bàn chân - vòng chân và cổ chân ; Cổ chân và bàn chân - gấp gan bàn chân và gấp mu bàn chân ; Cổ chân và bàn chân - bốn phần của bàn chân ; Cổ chân và bàn chân - cô lập ngón chân ; Kéo giãn ngón chân ; Cổ chân và bàn chân - co vòm bàn chân

Khớp động cột sống khi ngả người xuống: Khớp động cột sống khi ngả người xuống

Gập gối ở tư thế nằm ngửa: Gập gối ở tư thế nằm ngửa - ôm gối

Gập gối (Knee Folds):

Chuyển động tay: Chuyển động tay - nâng tay ; Chuyển động tay - đưa xương bả vai ra trước và kéo về sau ; Chuyển động tay - nâng và hạ vai ; Chuyển động tay - vòng tròn tay

Đồng hồ vùng chậu: Chuyển động vùng chậu - đồng hồ vùng chậu

Bắc cầu: Bắc cầu - nâng hông ; Bắc cầu - khớp động cột sống trong gập

Developpés: Chuyển động chân: développés - một chân, hai chân — phần chọn: Developpés một chân / Developpés hai chân

Kéo giãn cơ khép: Kéo giãn cơ khép

Kéo giãn cơ hình lê: Kéo giãn cơ hình lê

Cơ bụng: Cơ bụng - nâng ngực ; Cơ bụng - bài cơ bụng của gelabert

Xoay cột sống ở tư thế nằm nghiêng: Xoay cột sống ở tư thế nằm nghiêng - khuỷu tay gập và book covers — phần chọn: Bent Elbows / Book Covers

Bài tập hông ở tư thế nằm nghiêng: Bài tập hông ở tư thế nằm nghiêng - nâng gối gập ; Bài tập hông ở tư thế nằm nghiêng - clam ; Bài tập hông ở tư thế nằm nghiêng - đá chân ngang với gối gập

Nằm sấp: Nằm sấp - nâng chân ; Nằm sấp - duỗi cột sống ngực ; Nằm sấp - nâng tay ; Nằm sấp - baby swan

Tư thế nghỉ: Tư thế nghỉ - child's pose

Chống bốn điểm: Quadruped - cột sống trung tính ; Quadruped - pregnant cat ; Quadruped - nhìn tìm đuôi của bạn ; Quadruped: angry cat — lưng tròn — lưng tròn; Quadruped - horse

Reformer

Footwork: Footwork – parallel arches ; Footwork – pilates "v" ; Footwork – parallel heels ; Footwork – prehensile ; Footwork – external rotation ; Footwork – internal rotation ; Footwork – foot articulations: heel raises/lowers; arch stretches ; arch stretches — phần chọn: Heel Raises / Lowers / Arch Stretches; Footwork – running

Arm Series: *(HLV lựa chọn bài cụ thể theo từng buổi tập.)*

Femur Series: Femur series – arcs, obliques, circles — phần chọn: Arcs / Obliques / Circles — Arcs; Obliques; Circles

Leg Lowers: Leg lowers

Long Box Series: Long box series – reformer: arm presses, swan — phần chọn: Arm Presses / Swan — Arm Presses; Swan

Mermaid Series: Mermaid series – reformer: cleopatra, mermaid, snake and twist — phần chọn: Cleopatra / Mermaid / Snake and Twist — Cleopatra; Mermaid; Snake and Twist; hai bên

Facing Straps Spine Articulation Seated: Facing straps spine articulation seated

Chest Expansion: Chest expansion — Thêm Moon Box để hỗ trợ tư thế

Knee Stretch Series: Knee stretch series — phần chọn: Angry Cat / Neutral / Horse — Angry Cat; Neutral; Horse

Eve's Lunge: Eve's lunge — Hai bên

Ladder Barrel

Stretch Series off Ladder: Stretch series off ladder - flat back, flat back and extension, lateral flexion — phần chọn: Flat Back / Flat Back and Extension / Lateral Flexion — Flat Back; Flat Back & Extension; Lateral Flexion; Stretch series off ladder - titanic, foot on ladder stretch, achilles and hamstring stretch — phần chọn: Titanic / Foot on Ladder Stretch / Achilles and Hamstring Stretch — Titanic; Foot on Ladder Stretch; Achilles/Hamstring Stretch

Post-Pilates

Post-Pilates: Chuyển động đầu — phần chọn: Rotation / Forward / Backward Glide / Lateral Flexion / Flexion / Extension; Vòng khuỷu tay ; Vòng tay ; Vòng cổ tay ; Kéo giãn ngón tay ; Elephant ; Gập gối ; Kết hợp gập gối / nâng gót ; Xoay ; Gập bên ; Vòng đầu

Giai đoạn tiến triển

Tiến triển · Spine Corrector

Spine flexion and extension, the reach

Tiến triển · Cadillac

Rolldown bar series — Lat Presses; Round Back Down/Up; Round Back Down/Flat Back Up; Thoracic Extension; Spine Twist

Double leg series - femur arcs, circles, frogs — Femur Arcs; Circles; Frogs; Double leg series - leg raises and lowers, flutter kicks, leg circles, bicycle — Leg Raises/Lowers; Flutter Kicks; Leg Circles; Bicycle

Arm series — lowers, circles, triceps, the hundred — lowers, circles, triceps, the hundred — Chỉ Lowers; Circles; Hundred

Supine under tower bar – cadillac or tower: shoulder protraction / retraction, elevation / depression single arm stretch series

Supine footwork - plantar and dorsi flexion, plies, running

Seated open leg spine stretch — Elbows In/Out; Hinge Back thân thẳng

Tiến triển · Chair

Standing cat front series - rolldowns, arm presses, pumps, protraction / retraction

Side kneeling mermaid — Hai bên; pumping pedal; Snake and Twist

Triceps press seated on floor or moon box

Tiến triển · Ladder Barrel

Prone over barrel — Biến thể 1 và 2 theo sách

Lateral flexion on top of barrel — Hai bên; Lateral Flexion; Lateral Flexion với Rotation

Prone over barrel feet on ladder — Articulation; Swan; Swan with Rotation

Bridging on top of barrel — Khớp động cột sống; tay sau cổ/tay trên đầu theo khả năng

Roll ups thoracic crunches

Ballet stretches — Forward Stretch; Piriformis Stretch; Side Stretch; Quad/Hip Flexor Stretch

Tiến triển · Post-Pilates

Chuyển động đầu — Rotation; Forward/Back; Side Flexion; Flexion/Extension; Vòng vai ; Vòng khuỷu tay ; Vòng tay ; Vòng cổ tay ; Kéo giãn ngón tay ; Duỗi cột sống ; Gập bên ; Gập gối ; Nâng gót ; Kết hợp gập gối / nâng gót ; Vòng đầu

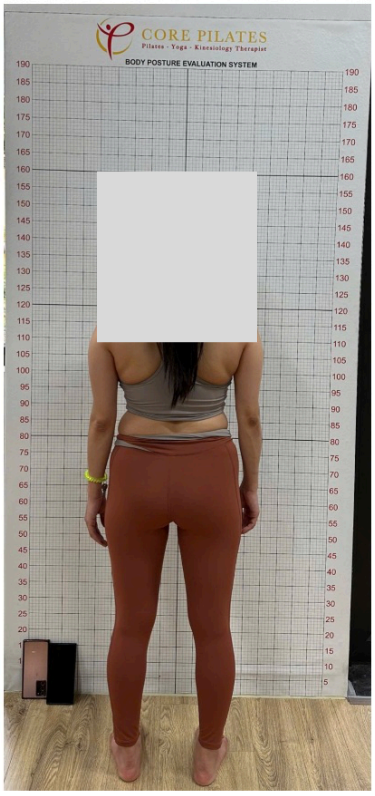
4. Ảnh cơ thể

Mặt trước



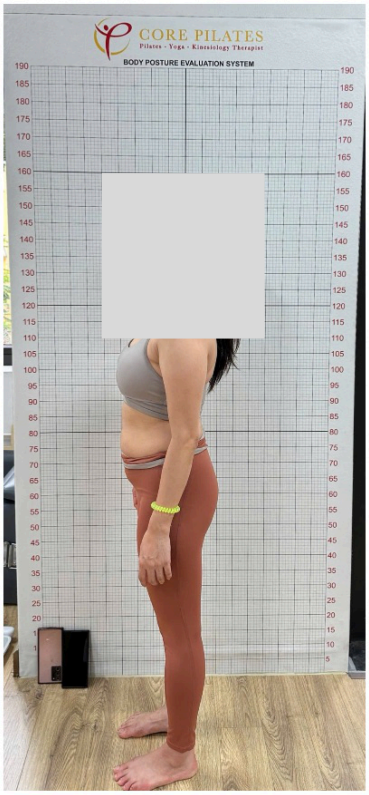
26/10/25

Mặt sau



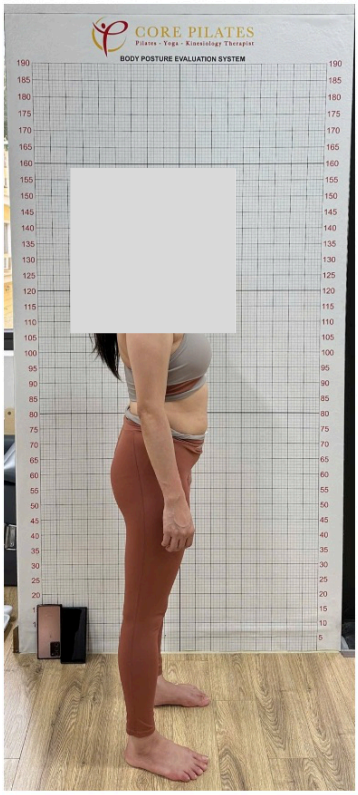
26/10/25

Bên trái



26/10/25

Bên phải



26/10/25

HLV rà soát và điều chỉnh theo phản ứng của hội viên trong buổi tập.