

Zacvičte si pilates



Pokud zajdete do jakéhokoliv většího fitcentra, pilates na rozvrhu určitě chybět nebude. Existuje bezpočet různých cvičení, ale málokterá jsou účinná jako pilates nebo například powerjoga. Cvičení vám zpočátku může připadat jako nuda, ale pokud se ponoříte hlouběji, zjistíte, že se zase o tak jednoduché cvičení nejedná. Jde o hlubokou vnitřní koncentraci spojenou s pravidelným a správným dýcháním, při kterém je zapotřebí postupně zapojovat i tělo a jeho svaly. Zkuste si jít zacvičit a buďte si jistí, že pokud se budete snažit cvičit správně, další den se nezvednete z postele.

O co se vlastně jedná?

Cvičení Pilates je takto nazýváno podle svého německého tvůrce Josepha H. Pilatese, narozeného roku 1880 nedaleko Düsseldorfu.

S ohledem na svoje problémy a snahu zdravě posílit tělo vytvořil systém cvičení zdůrazňující kontrolu ducha nad svaly.

Jeho cvičení mělo takový úspěch, že si v roce 1926 v New Yorku otevřel se svojí manželkou studio. Tato úspěšná metoda se začala postupně šířit do celého světa proškolenými cvičenci.

Co je cílem metody Pilates?

Metoda Pilates je založena na cíleném ovlivňování stability a centra pohybu nacházejícího se v oblasti pánve. Prakticky jde o stabilitu, kterou můžeme získat uvědoměním si vlastního těla a svalů. Program je složený ze série 500 cviků, které jsou vykonávány na podložce či jiném aparátu. Metoda se zaměřuje především na tvarování těla při spolupráci těla a mysli. Zpevněné tělo má být díky Pilates formované a vyvážené. Cviky jsou vymyšleny tak, aby procvičovaly především menší svaly, které napomáhají větším svalům a zároveň cílené oblasti těla protahují. I přesto, že se jedná o tzv. low-impact cvičení, je velmi intenzivní.

Pilates má za cíl procvičit svaly do hloubky, protahovat tělo a získat rovnováhu při určitých typech cvičebních technik - vnímat tělo jako celek s centrem energie je prioritou. Metoda napomáhá ke správnému držení těla a k jeho zdravému a rovnoměrnému posílení. Hlavním cílem je, aby se klient cítil zrelaxovaný, nabitý energií s pocitem posílení těla a ducha zároveň.

Technikou stažení vnitřních svalů břicha – vytažením z kyčlí a nádechem do hrudníku se automaticky posilují svaly v energetickém centru bez zatížení bederní páteře.

Mezi nejdůležitější principy pilates patří:

1. představivost (například při posilování svalů v oblasti břicha si představíme, jako bychom chtěli tělo stáhnout od spodu do korzetu)
2. plynulost (každý pohyb přechází plynule do dalšího)
3. intuice (vnímání svého těla)
4. jednota těla (koncentrace, integrace)
5. kontrola (cvičení bez napětí)

Pilates je vlastně praktické cvičení, které vychází z našich přirozených pohybů jako je například vstávání z lehu. Důležité je po celou dobu přemýšlet o svém těle a dělat cviky vědomě. Takzvané energetické centrum (powerhouse) zahrnuje oblast pánve – břicho (od pupku dolů), bedra, hýždě a boky. Dalším neodmyslitelným prvkem je správné dýchání. Mnoho lidí totiž dýchá špatně. Při cvičení je nutné dýchat hluboko a pravidelně, aby měly cviky smysl.

Co k cvičení potřebuji?

Vzhledem k tomu, že se pilates cvičí převážně na podložce, nepotřebujete téměř nic – pouze podložku, ručník a náladu si protáhnout tělo. Občas se také ke cvičení používají cvičební přístroje jako pojízdné hrazdy či žebříky, které jsou dostupné ve všech dobrých fitcentrech či tělocvičnách.

Jak často cvičit a pro koho je cvičení vhodné?

Optimální cvičení pilates je 2x-3x týdně. Dle průzkumů je známo, že změny budete pozorovat již po 10 cvičeních. Pilates doporučují i zdravotníci jako pokračování k rehabilitacím například po různých úrazech pohybového aparátu. Pilates je vhodné prakticky pro všechny, od dětí, těhotných žen až po starší generace. Výhodou je, že jste stále pod dohledem zkušeného cvičitele, který kontroluje, abyste cvičili dobře.

Ukázky cviků, které se při Pilates cvičí



Kde si Pilates zacvičit?

Pilates je dnes dostupné v mnoha fitcentrech, doporučujeme například navštívit:

Taneční konzervatoř, Křižovnická 7, 110 00 Praha 1

Ceny lekcí: 200 Kč/ 1 lekce (možnost předplacení s cenovým zvýhodněním)

Civčitelka: Renata Sabongui

Mgr. R. Sabongui má akreditaci Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR o rekvalifikaci jako instruktor pohybové metody Pilates.

Závěrem

Nebojte se Pilates vyzkoušet, mnoho mužů i žen zjistilo, že je to jediné cvičení, které jim efektivně pomáhá udržet si zdravé a pěkné tělo. Navíc, pokud navštívíte kvalitního trenéra, budete celou dobu pod kontrolou, tudíž se nemůže stát, že byste cvičili špatně. Profesionální cvičitelé se starají o to, abyste cvičení nezanedbávali a postupovali přesně podle nich.

Přečtěte si také:

[„Zmírněte váš stres“](#)
[Pro jakou jógu se hodíte](#)

Objednejte si:

CD [„7 metod pro rozpoznání životního partnera“](#)



© Napsala Nikola Šmorancová
Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: smorancova@mujkouc.cz

www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.