magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 10. 12. 2015 | Mgr. Martina Karasová

Cvičte pilates!

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Cvicte-pilates!__s10011x9484.html

Určitě jsme o něm slyšeli, pravděpodobně jste o něm četli a někteří z vás ho jistě i vyzkoušeli. Řeč je o pilates. Jde o metodu, která byla vyvinuta a propracována na začátku 20. století Josephem Pilatesem v Německu. Pilates byl člověk, který měl rád život, a aby si ho mohl užít, tak si udržoval fyzickou zdatnost. Nebyl to žádný asketa, miloval dobré víno a kouřil doutníky, uměl se bavit a žít naplno. I proto vytvořil cvičební systém, kde duše i tělo pracují společně.

Pilates navíc dokáže vytvarovat postavu, svaly totiž nepřibývají na objemu, naopak se prodlužují a zeštíhlují. Navíc už po pár lekcích na sobě vidíte, že jste mnohem pružnější, ohebnější. Cviky totiž na pohled vypadají možná jednoduše, ale opak je pravdou.

Protahuje svaly

Cvičení pilates je zaměřené na posílení, ale i na protažení svalů celého těla. **Největší důraz je kladen na hluboké břišní svaly, svaly zad a dna pánevního.** Tím, že dojde ke zpevnění hlubokých břišních svalů tvořících oporu páteři, je ta pak méně namáhána. **Veškerý pohyb v ideálním případě vychází ze stabilního středu do všech periferních částí těla.** Tento přístup ke cvičení je mimořádně efektivní, ale zároveň poměrně náročný na provedení. Tělo se postupně zpevňuje a získává novou stabilitu, záda se

narovnávají a také nový způsob dýchání zabezpečuje více kyslíku v plicích. **Prací hlubokých břišních svalů se buduje pevné a ploché břicho.** Změna je na první pohled patrná už ve způsobu držení těla.

Důraz je kladen zejména na uvědomování si tělesného pohybu a na přesnost provedení jednotlivých cviků. Proto mohou mít mnohdy i nepatrné pohyby výrazně prospěšný účinek. Po bližším seznámení s metodou zjistíte, že tento systém je tak účinný právě díky koncentraci na každý pohyb.

Cvičební metody

Pilates je vhodný téměř pro každého, neklade nároky na věk, trénovanost, prostor ani pomůcky. **Cvičí se v nízkých polohách na podložce, vleže na zádech, na břiše, na boku a v kleku.** Cvičí se celé sestavy cviků, přičemž cviky mají přesně daný sled i počet opakování. **Účelem dané sestavy je vždy posilování nebo protahování konkrétní svalové skupiny.** Jednotlivé cviky mají fázi posilovací i protahovací, s ohledem na to, které svaly či svalové skupiny je žádoucí a účelné protáhnout, posílit či obojí.

Co můžeme cvičením získat:

- správné držení těla
- pevné a štíhlé tělo
- zvýšení výkonnosti při jiných sportovních aktivitách
- lepší vnímání vlastního těla
- více vyrovnanosti
- zmírnění či odstranění bolestí a napětí ve svalech
- předcházíte osteoporoze

Je dobré si uvědomit, že pilates je cvičením s celostním přístupem nejen k tělu, ale i k celému člověku. **Učí vás své tělo vnímat, znát a nacházet souvislosti v jeho fungování.** Naučí vás své tělo správně a efektivně využívat, získávat nad ním kontrolu, ale také jak ho zbytečně nebo nevhodně nezatěžovat. **Toto vše vede k zodpovědnému přístupu k zacházení s tělem a nakonec i s celou svou bytostí.**

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz