



» Pilates – cvičení pro každého

©casagrandelor/Fotky&Foto

Pilates metoda – cvičení pro každého a v každém věku

Inspiraci pro dnešní cvičení jsem našla v pohybovém studiu fyzioterapie Pilates Balance v Praze-Košířích. Takže je zřejmé, o čem bude naše dnešní setkání, a již také víte, s jakým cvičením se budeme setkávat i v budoucnu. Nejprve mi ale dovoluňte několik slov o historii tohoto cvičení.

Pilates je metoda tělesného cvičení, která byla vyvinuta a propracována na začátku 20. století, jejím autorem je Joseph Hubertus Pilates. Narodil se v roce 1883 v Německu a jako dítě býval neduživý a často

nemocný, trpěl křivicí, revmatickou horečkou a chronickým astmatem. Jako malý chlapec vyzkoušel proto mnohé ze cvičebních programů, které tehdy v Německu byly známy. Rozhodl se proto zasvětit svůj život zlepšování své fyzické kondice, posiloval a hodně sportoval. V roce 1912 se přestěhoval do Velké Británie a později do USA, kde začal svou metodu cvičení vyučovat. Pilates nazval svou metodu *kontrologie* (od *kontrolovat* nebo také *řídít* – z anglického slovesa *to control* a řecké přípony – *logia*); byl přesvědčen, že je možné využít mysl a vůli k tomu, aby kontrolovala a řídila svaly. Cílem metody je zlepšit kontrolu nad svým tělem, posílit jej a zlepšit jeho ohebnost. Pilates se celý život zabýval rozvojem tělesných schopností a dovedností. Svůj cvičební systém vyvinul a propracoval během první poloviny 20. století. Sám na sobě si ověřil, že duševní a tělesné zdraví jsou spojitou nádobou a že cvičení velmi pomáhá a někdy i dokáže uzdravit tělo z nemoci.

Pilates pro své cvičení sestavil několik strojů, jeho nejznámějším cvičebním strojem je **reformer**; obr. 1. Jedná se o lavici, v níž je umístěn pojízdný vozík uvnitř vodorovného rámu. Na jednom konci jsou zabudovány pružiny, na druhém dvě lana; obr. 2. O cvičení na reformeru si řekneme více později. Pilates vymyslel

i několik speciálních pomůcek, v současné době jsou populární malé medicinbaly; obr. 3, pěnové válce – rolery, speciální podložky; obr. 4, pruživé kruhy; obr. 5, velké fitbaly, BOSU – BOth Sides Up, tedy obě strany nahoru; obr. 6, a řadu dalších. Cvičení na podložce se často kombinuje se cvičením s pomůckami.



Obr. 1



Obr. 3



Obr. 2



Obr. 4



Obr. 5



Obr. 6



Obr. 7



Obr. 8



Obr. 9

Cvičení pilatesovou metodou je individuální forma cvičení, je možné ji cvičit samostatně v soukromí doma. Ale to až později, pro začátečnický je účinnější podstoupit několik cvičebních lekcí pod vedením zkušeného instruktora a cvičitele pilates. Vyvarujete se tak chyb a zlovyků, které nepřinášejí očekávaný efekt. Dnešní pojetí pilates cvičení uplatňuje několik principů, o kterých si postupně řekneme více. Jedná se o zásady, které je třeba při cvičení dodržovat:

- soustředěnost pohybu,
- řízený pohyb,
- pohyb vycházející ze středu těla,
- plynulost pohybu,
- přesnost pohybu,
- dýchání.

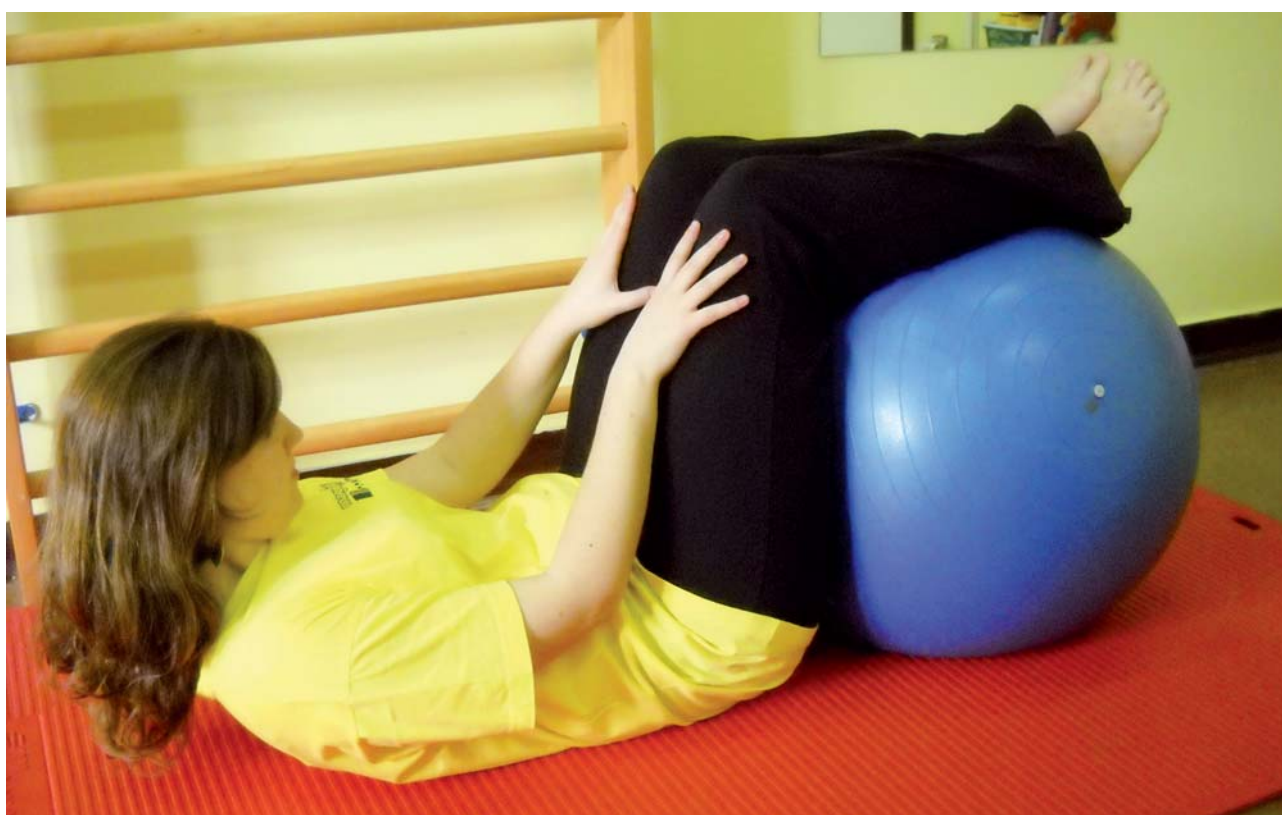
Základním cvičebním prvkem je uvolňování páteře, přesněji jejích meziobratlových prostor. Toho docílíme postupným, pomalým „rolováním“ páteře do předklonu. V sedu se volně nadechněte; obr. 7 a s zároveň s výdechem ústy – jde o velmi pomalé, loudavé, hlasitější funění – se pomalu, postupně, ale přesně obratle po obratli předklánějte; obr. 8 a 9. Uvolnění páteře se promítne i do volné pohyblivosti dolních žebere!



Obr. 10



Obr. 11



Obr. 12

Pro další cvičení si lehněte na podložku a dejte „nohy na stoličku“, to je speciální názvosloví pilates metody – na obrázcích vidíte nohy v pozici „na stoličku“, podložené větším „fitmíčem“. Volně se nadechněte; obr. 10 a s výdechem pomalu „rolujte“ trup nahoru – pozor: **pracují pouze břišní svaly**. Ze začátku stačí, když pouze ucítíte, jak se břišní svaly zapojí do POHYBU, jako na obr. 11. Nemusíte se hned předklonit, to až později, kdy si jste jisti, že břišní svaly se již dobře aktivují a můžete volně zvednout hlavu, ale bez silné práce krčních svalů! Cvik provádějí břišní svaly, nikoli svaly předního krku!

Pro začátek to, myslím, stačí a pamatujte ***i malý a pomalý pohyb, je-li proveden dobře, má větší účinek než velký a rychlý pohyb, provedený chybně!***

Příjemné cvičení přeje Libuše Smolíková

Fotodokumentace byla pořízena s laskavým svolením Mgr. A. Jeřábkové a paní K. Hohl Blašítkové, lektorek pilates cvičení ve studiu Pilates Balance.