

Pilates – Co je Pilátova metoda

Metoda Pilates je cvičení, kde tělo a duše jsou jeden celek. Vytvořil je Joseph H. Pilates (1880 - 1967) a zajímavé určitě je, že bylo velmi populární u tanečníků již od čtyřicátých let. Nyní se okruh "uživatelů" rozšířil nejen o zpěváky, fyzioterapeuty a rehabilitační pracovníky, ale v poslední době se díky propagaci rozšířila i v oblasti fitness po celém světě. Je vhodná pro každý věk děti začínají. Je to metoda tvarování těla na základě spolupráce těla a mysli.

Je to program složený ze série přibližně 500 navržených činností vykonávaných na podložce nebo jiném aparátu. Ačkoli Metoda Pilates byla rozvinuta především pro tanečníky a atlety před více než 100 lety, stala se nejpobulárnější cvičební metodou 90. let. Je směsí východní a západní filozofie duševního a fyzického předurčení. Metoda je zaměřena k zvýšení ohebnosti, k řízení tělesného uvědomění, správnému dýchání, redukci stresů, zvýšení spánkové činnosti. Výsledkem je silné ohebné tělo, s prodlouženými svaly a harmonická osobnost.

Metoda Pilates věří, že díky zpevnění jádra těla, celé tělo bude vyvážené a formované. Všechny Pilates pohyby vycházejí z břišních svalů a svalů spodních zad. Jsou vymyšleny tak, aby pracovaly menší svaly, které napomáhají větším svalům a zároveň danou svalovou oblast protáhly. Přestože se jedná o low-impact cvičení, jde o cvičení velmi intenzivní. Cvičí se na zemi nebo s pomocí zvláštních konstrukcí, které vypadají jako kombinace žebříků a hrazdy s pojízdnými deskami na nich. Pilates je ideální pro všechny, staré či mladé, pro lidi v kondici i bez, stejně tak pro ty s chronickými bolestmi, po úrazu nebo s astma.

Cvičit by se mělo optimálně 2x – 3x týdně. Literatura říká, že při tomto cvičení se budete cítit rozdílně po 10 cvičení, po 20 cvičení si sám všimnete změny, a po 30-ti týdnech si všimnou změny i jiní. Mnohé lékařské prohlídky ve světě doporučují metodu Pilates jako pokračování rehabilitace pacientů.

Základním prvkem této metody je uvědomění si činnosti všech svalů při jakékoliv činnosti. Neznamená to jen zvládnout hodinu cvičení, míru obtížnosti jednotlivých cviků, ale koncentraci těla a duše při každé činnosti. Metoda Pilates Vás nemůže opustit opuštěním cvičící místnosti. Musíte si být stále vědomi co a jak děláte. Kvalita cvičení je vždy důležitější než její kvantita.

Mnoho lidí dýchá špatně. Když J. Pilates žádal cvičící osoby, aby dýchali hluboko, měl na mysli hrudní dýchání....

Tento program pohybové převýchovy je navržen tak, aby byl do aktivní činnosti zapojen každý sval soustředěným způsobem za pomoci dechové kontroly. Dobrá dýchací technika a tělesná a duševní angažovanost zanechají klienta s pocitem harmonie, zduaru a relaxace. Každé cvičení je navrženo individuálně, aby mohla být klientům věnována individuální péče podle jejich zvláštních potřeb. Při tomto cvičení Vás odborně usměrní lektorka s licenci na metodu Pilates. Touto technikou můžete obnovit Vaši vitalitu a povzbudíte svoji mysl.

Pro koho je Pilátova metoda určena?

Vzhledem k přispůsobivosti této metody je určena mladým i starým, fyzicky aktivním a méně aktivním jedincům. Doporučuje se jako pokračování rehabilitační léčby. Pilátova metoda významně doplňuje takové činnosti, jakými jsou například běh, plavání, chůze, golf, lyžování, či jiné. Také počítačová operátoři a hudebníci mohou používat této skvělé techniky při prevenci předcházení napětí v krku a ramenou.

Je vhodná :

- pro umělce, tanečníky, pro které je důležitá koncentrace a kondice,
- pro sportovce
- pro lidi s chronickou bolestí zad,
- pro lidi s nadváhou,
- pro lidi s opakovaným napět'ovým zraněním,
- pro lidi trpící stresem,
- pro lidi se zájmem o prevenci osteoporózy, inkontinence
- pro těhotné

A kdo byl J. Pilates?

Joseph Hubertus Pilates se narodil v Německu v r. 1880, a jako dítě trpěl astmatem, křivicí a revmatickou horečkou. Byl slabé dítě a rozhodl se zesílit. Jeho snažení bylo úspěšné a stal se dokonalým potápěčem, gymnastou, lyžařem a boxerem. Jeho odhodlání k uzdravení ho hnalo k studiu východních a západních forem cvičení, včetně jogy, starověkých řeckých a římských režimů. Během I. světové války dělal ošetřovatele. Navrhl cvičební vybavení a serii cviků pro pacienty ležící na nemocničních lůžkách. Tento systém tvořil základ pro jeho jedinečný styl. Po válce trénoval policejní sbor v Hamburku, chodil k němu Rudolf von Laban (taneční choreograf a pohybový analytik a Mary Wigmann (německá tanečnice a choreografka).

Tento specializovaný cvičební aparát si pak vzal do New Yorku kde si ho patentoval a v roce 1926 tam otevřel svoje první Pilates studio. Podporoval fyzickou harmonii a rovnováhu těla pomocí kontroly dýchání, ohebnosti, vycentrovanosti.

Jeho studio v New Yorku připoutalo pozornost tanečních komunit a Pilatesova technika se stala základní částí tanečního tréninku (George Balanchin a jeho tanečníci, Martha Graham, Jerome Robbins, Ted Sharon). Netrvalo dlouho a Pilates studio přitáhlo elitu z celé Ameriky - trumfnout baletní tanečníky přišli i herci, atleti, golfisté (Katharine Hepburn, Sir Laurence Olivier, Yehudi Menuhin, Jean Vanderbilt). Všichni byly přitahováni silou harmonie mezi myslí a svaly. Pilates také cvičil boxer a přítel J. Pilata Max Schmeling. I mnoho slavných lidí současnosti vyzkoušelo tuto cvičební metodu - mezi nimi také Sharon Stone, Courtney Cox, Minni Driver, Madonna, Julia Roberts, Barbara Streisand, Brad Pitt, stejně jako atlet Cincinnati Bengals.

Joseph H. Pilates měl rád život. Sám říkal: “Doporučuji všem moje cvičení, udělá vás šťastnějšími. Od té doby co cvičím jsem nebyl nemocný, nebral jsem nikdy ani aspirin. Jím to co mám rád (např. steak). Kdyby lidi viděli jak žiju – občas i kouřím (doutníky), piju víno a miluji – nevěřili by tomu. Láska! Bez té jste mrtví!”

Vedle základní metodiky ještě každému z nich upravil cviky pro jejich vlastní potřebu. Proto se setkáváme s variantami.

Více informací na www.pilates.cz