

Pilates

Metoda vznikla ve 20 letech minulého století. Jejím zakladatelem byl Joseph H. Pilates, po kterém je i pojmenována. J. Pilates se inspiroval ve starých kulturách, především v józe. Pozor jóga to není!!! Ale stejně jako ostatní "měkké" techniky je to cvičení, při kterém dochází ke spojení a procvičení těla a mysli.

Cvičení je prováděno z velké části na podložce. Je využito hmotnosti vlastního těla. Předchozí pohybová zkušenost není nutná. Pilates je vhodný pro muže i ženy bez rozdílu věku, lidí trpících nadváhou, gravidní, ženy po porodu, sportovce, tanečníky apod. Bývá často využíván i jako rehabilitační metoda.

Pozitivní účinky pilates:

Ohebnost a pružnost - svalů, šlach.

Správné držení těla a s tím související odbourání bolesti zad.

Zlepšení dýchání a jeho kvalitní využití.

Zvládnutí stresu.

Formování postavy - cviky v pilatesově metodě jsou navrženy tak, aby přispěly k větší rovnováze mezi svalovými partiemi.

Svaly během pilates nenabývají na objemu, ale na kvalitě.

Hlavní principy pilates:

Centrum "power house" "centrum síly" - je to skupina svalů břicha, hýždí, vnitřní strany stehien a beder, které jsou neustále v pohotovosti a podílejí se svým držením (kontrakcí) na veškerém pohybu.

Dýchání

- pilates využívá hlubokého dýchání, nikdy se nezadržuje dech. V pilates hovoříme o tzv. laterálním dýchání, kdy využíváme dýchání do dolních žebere. Tím udržujeme hrudník a především ramena volná a neaktivujeme svalstvo šíje, které trpí zkracováním. Kvalita dýchání má velký význam na provádění jednotlivých cviků, které se vykonávají v harmonii s dýcháním. Cvičíte ve svém tempu v rytmu svého dechu!

Přesnost

- nikam nespěcháme, jediné tak provádíme cviky správně a přesně. Kvalita je více nežli kvantita. Jediné tak dosáhneme dobrých výsledků. Pozvolný start a důraz na preciznost.

Kontrola

- kontrola vlastního pohybu je cesta ke správné technice a k pozitivním účinkům na tělo.

Koncentrace

- soustředění mysli na právě prováděný pohyb má dobrý vliv na kontrolu činnosti svalů.

Plynulost

- jednotlivé cviky na sebe plynule navazují, bez zbytečných přechodů a náročných, nepohodlných pozic. energie plyne a tělo plynule prochází jednotlivými cviky.

Říká se že:

- Po 10ti lekcích ucítíte rozdíl.
- Po 20ti lekcích rozdíl uvidíte.
- Po 30ti lekcích budete mít celé tělo nové.

Pilates

Metoda vznikla ve 20 letech minulého století. Jejím zakladatelem byl Joseph H. Pilates, po kterém je i pojmenována. J. Pilates se inspiroval ve starých kulturách, především v józe. Pozor jóga to není!!! Ale stejně jako ostatní "měkké" techniky je to cvičení, při kterém dochází ke spojení a procvičení těla a mysli.

Cvičení je prováděno z velké části na podložce. Je využito hmotnosti vlastního těla. Předchozí pohybová zkušenost není nutná. Pilates je vhodný pro muže i ženy bez rozdílu věku, lidí trpících nadváhou, gravidní, ženy po porodu, sportovce, tanečníky apod. Bývá často využíván i jako rehabilitační metoda.

Pozitivní účinky pilates:

Ohebnost a pružnost - svalů, šlach.

Správné držení těla a s tím související odbourání bolesti zad.

Zlepšení dýchání a jeho kvalitní využití.

Zvládnutí stresu.

Formování postavy - cviky v pilatesově metodě jsou navrženy tak, aby přispěly k větší rovnováze mezi svalovými partiemi.

Svaly během pilates nenabývají na objemu, ale na kvalitě.

Hlavní principy pilates:

Centrum "power house" "centrum síly" - je to skupina svalů břicha, hýždí, vnitřní strany stehů a beder, které jsou neustále v pohotovosti a podílejí se svým držením (kontrakcí) na veškerém pohybu.

Dýchání

- pilates využívá hlubokého dýchání, nikdy se nezadržuje dech. V pilates hovoříme o tzv. laterálním dýchání, kdy využíváme dýchání do dolních žebírek. Tím udržujeme hrudník a především ramena volná a neaktivujeme svalstvo šíje, které trpí zkrácováním. Kvalita dýchání má velký význam na provádění jednotlivých cviků, které se vykonávají v harmonii s dýcháním. Cvičíte ve svém tempu v rytmu svého dechu!

Přesnost

- nikam nespěcháme, jediné tak provádíme cviky správně a přesně. Kvalita je více nežli kvantita. Jediné tak dosáhneme dobrých výsledků. Pozvolný start a důraz na preciznost.

Kontrola

- kontrola vlastního pohybu je cesta ke správné technice a k pozitivním účinkům na tělo.

Koncentrace

- soustředění mysli na právě prováděný pohyb má dobrý vliv na kontrolu činnosti svalů.

Plynulost

- jednotlivé cviky na sebe plynule navazují, bez zbytečných přechodů a náročných, nepohodlných pozic. energie plyne a tělo plynule prochází jednotlivými cviky.

Říká se že:

- Po 10ti lekcích ucítíte rozdíl.
- Po 20ti lekcích rozdíl uvidíte.
- Po 30ti lekcích budete mít celé tělo nové.