

Zdravé cvičení – pilates

(příručka pro uživatele Třetí věk.cz)

Pilates je cvičení, které vyvinul Joseph Hubertus Pilates před více než 100 lety. Inspiroval se ve starých kulturách. V dětství trpěl astmatem, křivicí a revmatickou horečkou. Byl však rozhodnut překonat tyto potíže a to ho vedlo ke studiu východních i západních forem cvičení včetně jógy, Zenu, životosprávy dle starých Řeků i Římanů. Snažil se sestavit cvičení v němž dochází k vědomé souhře těla a mysli, uvědomil si také velký význam zapojení správného dýchání.



Už ve čtyřicátých letech si cvičení Pilates získalo popularitu u profesionálních tanečnicků a herců v New Yorku jako užitečné kompenzační cvičení. Dnes se zajímá o Pilates stále větší množství lidí, kteří jsou unaveni z atmosféry fitcenter či cvičebních studií zaměřených aerobik. K příznivcům Pilates se přidávají taky fyzioterapeuti a rehabilitační pracovníci a toto cvičení se rozšiřuje i v oblasti fitness po celém světě.

Tento cvičební systém vede **k posílení a protažení svalů celého těla a snaží se přitom využít vyvážené spolupráce těla a mysli**. Cvičení rozvíjí koordinaci, sílu, rovnováhu, flexibilitu a dýchání. Propracovává zádové, břišní a hýžděové svalstvo svaly jako základ správného držení těla. Účelem je posílení centra – jádra těla tzv. “power house”. Celkově vypracovává dlouhé, štíhlé svaly. S důrazem na správné dýchání okysličuje svaly a podporuje cirkulaci krve. Pilates nevyčerpává, spíše dodává energii. Cvičení obnovuje celkovou vitalitu, člověk se má cítit osvěžený, tělo se stává silné a ohebné.

Cviky jsou vymyšleny tak, aby pracovaly menší svaly, které napomáhají větším svalům a zároveň danou svalovou oblast protáhly. Cvičení je velmi intenzivní. Cvičí se na zemi nebo s pomocí zvláštních konstrukcí, které vypadají jako kombinace žebříků a hrazdy s pojízdnými deskami na nich. Cvičit by se mělo optimálně 2× týdně.

"Po 10ti lekcích ucítíte rozdíl. Po 20ti lekcích rozdíl uvidíte. Po 30ti lekcích budete mít celé tělo nové." Joseph Pilates.

1 Pilates není jóga

Metoda Pilates se může přirovnat k přípravným jógovým cvikům. Práce s dechem se v józe provádí mnohem důkladněji. Uvědomění si jednoty těla a duše, je v Pilates pojata jen jako jednoduchá myšlenka. V józe se za touto myšlenkou skrývá rozsáhlejší filozofie. V Pilates se sloučily prvky klasického rehabilitačního cvičení a východních cvičebních systémů (jóga, tai-chi, chi-kung). Metoda Pilates je přizpůsobena na západního člověka. Pilates tak může být přijatelné i pro ty, jimž východní disciplíny nevyhovují a stačí jim myšlenka harmonie jako taková a necítí potřebu pronikat do její hloubky systematicky.

1.1 Deset důvodů proč cvičit Pilates

- zpevníte si tělo a zlepšíte jeho držení
- odstraníte bolesti v zádech
- zbavíte se stresu a únavy
- naučíte se správně dýchat
- odstraníte svalové disbalance
- budete lépe spát
- zlepšíte si kondici
- získáte ploché břicho a štíhlý pas
- zbavíte se tukových polštářků
- pořídíte si dlouhé a štíhlé nohy

1.2 Zásady Pilates

- **Dýchání** – Soulad dechu a pohybu zlepšuje krevní oběh a odstraňuje nadbytečné svalové napětí.
- **Důkladnost provedení** – Kvalita je důležitější než kvantita.
- **Zacentrování** – Započetí a řízení pohybu vychází ze středu těla (Powerhouse).
- **Plynulý pohyb** – Spolu s hlubokým dechem redukuje působení stresu a snižuje riziko zranění.
- **Řízení pohybu** – Plná kontrola nad prováděným pohybem je nezbytná.
- **Soustředění** – Uvědomujte si práci svého těla v každé fázi pohybu. Tělo a mysl úzce spolupracují.

1.3 Pro koho je určen

- není limitován věkem
- pro ženy a muže
- pro lidi s nadváhou
- pro těhotné
- pro ženy po porodu
- pro lidi se sedavým zaměstnáním
- pro seniory
- vhodná pohybová aktivita při osteoporóze a dalších civilizačních chorobách

- pro ty, kteří z nějakého důvodu nemohou vykonávat pohyb. aktivity zatěžující kardiiovaskulární systém
- pro sportovce – jako doplněk ke sportům a pohyb. aktivitám, především tam, kde je opomíjena složka kvalitního strečinku a zapojování hlubokých svalů např. lední hokej, veslování, atletika, basketbal včetně sportů s jednostranným zaměřením, např. golf, tenis, kanoistika, apod.
- pro ty, kteří chtějí posilovat vlastní vahou – ideální k vypěstování pevných, štíhlých a dlouhých svalů bez mohutného nárůstu svalové hmoty
- pro tanečnický

Existuje mnoho kurzů, do kterých se můžete zapsat, a společně s ostatními cvičit pod dozorem instruktora. Nebo si můžete zakoupit některou z knih běžně prodávaných a cvičit si sami doma. Zde je bohužel nevýhoda, že Vás nikdo nekontroluje nebo neopraví při špatném držení těla nebo zapomínání na zásady Pilates.

V první části se seznámíme se správným dýcháním, na které bychom při cvičení neměli zapomínat, nikdy nezadržujeme dech, ale naopak jednotlivé pozice prodýcháváme.

2 Koncentrace a dýchání

Základem Pilates je správné držení pánve, hrudního koše, ramen a hlavy, což všechno ovlivňuje správné zakřivení páteře. Když je páteř v přirozené poloze, pánev a kyčelní klouby by měly zaujímat polohu paralelně s podložkou. Posilováním břišních svalů dopomůžeme ke správnému držení těla. Myslete na to, abyste dýchali klidně, ne moc rychle. Při cvičení následujícího dýchacího cvičení, zaměřte svou pozornost na břicho:

1. Lehněte si na podložku na záda s ohnutýma nohama v kolenou s chodidly opřenými o podložku. Páteř je v přirozené poloze. Tato pozice bude dále používána s pojmenováním **přípravná pozice**.
2. Položte ruce na břicho a pomalu se nadechněte do hrudního koše tak, aby břišní svaly zůstaly zpevněné a břicho se nehýbalo. Kontrolujte také ramena, aby se nezvedala.
3. Dýchání je vědomé, nezrychlené. Při výdechu opět kontrolujte zpevněné břišní svaly.
4. Dýchání směřuje do stran a zadní části hrudního koše.

3 Rozcvička

Cvičení je sestaveno z jednoduchých cviků jako základ cvičení Pilates.

3.1 Cvičení pro pohyblivost kyčlí

1. Lehněte si na podložku v přípravné pozici.
2. Při nádechu spusťte jedno koleno směrem k podložce. Myslete na to, aby pánev zůstala celá na podložce, břišní svaly držely pevně a páteř se neohýbá do jiné polohy. Noha je pevná,

mírně tlačte koleno směrem k zemi, nekmítejte. Nesnažte se tlačit nohu k podložce až do bolesti, mírným tlakem dostaňte koleno jen tam, kam to jde, přičemž bedra jsou na podložce.

3. Při výdechu otáčejte koleno pomalu zpátky k druhému, chodidlo opět opřete o podložku a myslíte na ploché břicho.

4. Každou stranu opakujte alespoň čtyřikrát, nohy lze střídat.



3.2 Protahování nohou

1. Lehněte si na podložku v přípravné pozici.

2. Při nádechu zvedněte nohu ohnutou v kolenu směrem k sobě tak, aby holenní kost byla paralelně k podložce. Stehno je v poloze 90 stupňů k podložce.

3. Při výdechu natáhněte nohu do prodloužení, napněte špičku a odtlačujte co nejdále to jde. Kolena držte u sebe a dbejte na to, aby pánev i hrudník ležely na podložce.

4. Při nádechu ohněte nohu zpátky nad sebe jako v poloze 2.

5. Při výdechu položte nohu na podložku chodidlem zapřeným do podložky jako v poloze 1.

Cvik opakujte 6–10krát s prostřídáním nohou a pravidelným dýcháním.



3.3 Protážení lopatek a mezilopatkových svalů

1. Lehněte si na podložku v přípravné pozici.
 2. Zvedněte ruce nad sebe ke stropu mírně od sebe na šířku ramen. Mírně přitáhněte bradu k hrudníku, břicho držte stažené a udržujte stabilitu a pevné tělo.
 3. Při nádechu natáhněte paže ještě výše ke stropu a tlačte i ramena a lopatky nahoru, hlava nebo krk se ale nehýbou, záda jsou celé položené na podložce.
 4. Při výdechu povolte ramena a položte lopatky celou šíří na podložku. Ruce stále směřují ke stropu a cvičení opakujte.
- Cvik opakujte 6–10krát.



3.4 Posilování břicha

1. Lehněte si na podložku v přípravné pozici.
2. Při nádechu stlačte lopatky k sobě, ramena nezvedejte, ale tlačte od uší, záda musí ležet na podložce, břicho je stažené. Paže si můžete dát za hlavu jako oporu, nebo mohou ležet podél těla a zvedat se spolu s hrudníkem (máte-li je za hlavou, cvičení je obtížnější).
3. Při výdechu, rolujte bradu k hrudníku a snažte se odlepit lopatky od podložky tak, abyste zkracovali břišní svaly. Nikdy se nezvedejte úplně, stačí mírný pohyb ke zvednutí ramen a lopatek těsně nad podložku. Pánev a břicho vtahujte k páteři, záda leží celá na podložce.

4. S krátkým pomalým nádechem v této pozici vydržte.

5. S výdechem se položte zpět na podložku.

Cvik opakujte 5–10krát.



3.5 Zjednodušený leh-sed

1. Lehněte si na podložku v přípravné pozici. Ruce položte na břicho.

2. Nadechněte se do břicha, záda zůstanou přilepené k podložce.

3. Při výdechu natáhněte nohy a obě špičky natáhněte co nejdále. Bříško se při výdechu vtlačí co nejvíce k podložce.

4. U dalšího nádechu zkontrolujte, že lopatky leží celou šíří na podložce a tělo se zpevněné.

5. S výdechem povolte natažené nohy a paty přitáhněte k sobě.

6. Nyní si s nádechem podložte hlavu pažemi (pokud nechcete, nemusíte) a vtáhněte břicho.

7. Při výdechu zvedáme hrud' ke kolenům, snažíme se odlepit lopatky z podložky a záda leží celé na podložce.

8. S výdechem natáhněte nohy a udržte pozici se zdviženým hrudníkem, záda tlačíme do podložky, břicho je pevné.

9. S nádechem pokrčte nohy zpět s patami u zadečku.

10. Pomalu se položte zpět na podložku.

Cvik opakujte 3–5krát.



3.6 Stovka (posilování břicha a zvedání nohou)

Cvik je pro pokročilejší, kteří již zvládají předchozí cvičení bez obtíží. Pokud budete mít problém s tímto cvičením, soustřeďte se zatím pouze jen na dýchání. Pomůckami při cvičení mohou být polštář pod hlavu a židle pod nohy.

1. Lehněte si na podložku v přípravné pozici. Ruce položte na břicho.
2. Zvedněte obě nohy a ohněte v kolenou do úhlu 90 stupňů. Pánev a záda tlačte k podložce. Klidně dýchejte a paže nechte položené podél těla.
3. S výdechem pomalu přitahujte bradu k hrudníku a zvedejte ramena spolu s nataženými pažemi ke kolenům. Záda jsou na podložce, břicho zpevněné, ramena tlačte od uší. Tělo musí být zpevněné, abyste udrželi stabilitu. Natáhněte nohy do prodloužení.
4. Vydržte v pozici a prodýchejte, dva krátké nádechy a výdechy po sobě s akcentem na druhý z nich.
5. Následuje deset hlubokých nádechů a výdechů, hlídejte si ploché břicho a záda přitlačené ke zdi.
6. Při výdechu povolte nohy, ohněte nad sebe a položte záda a ramena na podložku. Můžete položit nohy na podložku a prodýchat, nebo opakovat cvik.



Další cvičení již nespadá do kategorie rozcvičky, ale k posilování jednotlivých částí těla. Dnes si ještě ukážeme posilování „střední“ části těla. Tyto cviky vyžadují bedra přitlačené na podložku, rovné a stažené břicho a pozornost zaměříme na horní polovinu těla.

4 Posilování břišních svalů

4.1 Přitahování nohou

1. Lehněte si na podložku v přípravné pozici. Ruce položte na břicho.
 2. Zvedněte obě nohy a ohněte v kolenou do úhlu 90 stupňů. Pánev a záda tlačte k podložce. Klidně dýchejte a paže nechte položené podél těla.
 3. Při výdechu vytáhněte ruce ke kolenům, natáhněte jednu nohu do dále a druhou přitáhněte k sobě. Ruce jsou natažené, nohou se nedotýkají, ramena držíme na podložce daleko od uší.
 4. S nádechem vraťte nohy do pozice 2.
- Cvik opakujte 10–20krát a střídějte nohy.



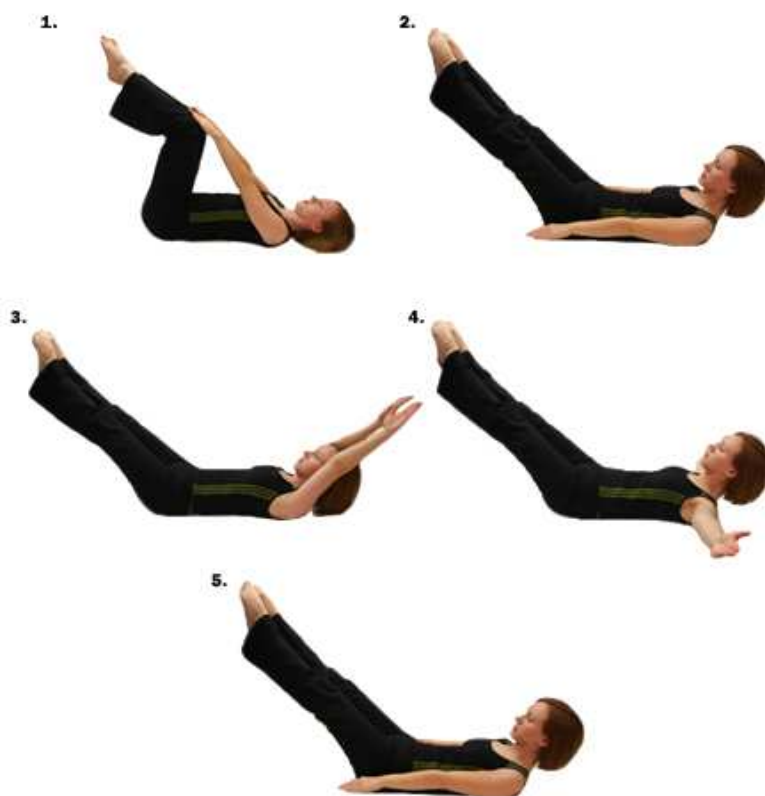
4.2 Šikmé zvedání

1. Lehněte si na podložku v přípravné pozici. Ruce položte na břicho.
 2. Zvedněte obě nohy a ohněte v kolenou do úhlu 90 stupňů. Pánev a záda tlačte k podložce. Klidně dýchejte a za hlavu si položte ruce.
 3. Při výdechu zůstává jedno rameno za hlavou ležet na podložce a druhá strana se přitažením brady k hrudníku zvedá k protilehlému kolenu. Snažte se zvednout lopatku, ale jen tak, aby bedra a druhé rameno zůstalo na podložce. Zkracujeme šikmý břišní sval.
 4. S nádechem pokládáme rameno na podložku.
 5. S výdechem opakujeme bod 3 s opačnými rameny.
 6. S nádechem pokládáme rameno na podložku.
- Cvik opakujte 6–10krát a střídáme strany.



4.3 Přitahování nohou (dvojité)

1. Lehněte si na podložku v přípravné pozici. Ruce položte na břicho.
 2. Zvedněte obě nohy a ohněte v kolenou do úhlu 90 stupňů. Pánev a záda tlačte k podložce. Klidně dýchejte a paže zdvihněte ke kolenům.
 3. Při výdechu přitahujte bradu k hrudníku a zvedněte lopatky z podložky. Bedra zůstávají na podložce a břicho je stažené.
 4. S nádechem zvedněte ruce ke stropu, držte stabilitu a stažené tělo.
 5. S výdechem roztáhněte ruce do rozpažení těsně nad podložku. Nohy jsou stále natažené.
 6. S nádechem povolte natažené nohy, upažte a vraťte se do pozice 2. Břicho udržujte vtažené.
- Cvik opakujte 5-10krát.



5 Posilování páteře

Cvičení na páteř pomůže opravit držení páteře a zlepšit pohyblivost a posílit svaly kolem ní.

5.1 Zvedání pánve

1. Lehněte si na podložku v přípravné pozici. Ruce položte podél těla.
2. Při výdechu stáhněte břicho dovnitř a pomalu zvedejte pánev. Nejdříve se odlepuje od země zadeček a přes kulatá záda následují bedra a záda až k lopatkám. Chodidla držte pevně zapřené do podložky, boky musí být ve stejné výši bez natočení do stran.
3. Při nádechu vydržte v pozici s pánví nejvýše. Snažte se uvolnit krk, ramena, hrudní koš a zpevněte kotníky, stehna a zadeček.
4. S výdechem vracejte pánev zpět na podložku. Nejdříve pokládejte záda, pak bedra a pak pánev.

Cvičení opakujte 3-5krát.

Možné ztížení pro pokročilé: V pozici s pánví v nejvyšší pozici zvedněte jednu nohu do prodloužení tak, aby byla kolena u sebe. Dbejte na to, aby záda i břicho byly zpevněné, pánev musí zůstat nepřetočená ve stejné výši obou boků.



5.2 Pohyblivost páteře

1. Položte se na bok a hlavu si podložíme polštářkem. Pokrčte kolena položte nohy na sebe. Ramena nechte volně nad sebou s lopatkami mírně staženými, ruce spojte a položte do úhlu 90 stupňů k tělu.
 2. S nádechem zvedněte horní ruku ke stropu bez otáčení ramen nebo zad. Lopatky držte u sebe.
 3. S výdechem otočte ramena a hrud' a položte je na podložku. Hlava směřuje vzhůru, nepovolujte ramena, držte je od uší. Nohy se nezvedají z podložky. Asi se Vám hned nebude dařit položit obě lopatky na podložku, otočte záda jen tak, jak Vám to dovolí.
 4. Při nádechu vydržte v této pozici. Měli byste cítit tah v horní části zad a mezi lopatkami.
 5. S výdechem se pomalu vraťte do pozice 1.
- Cvičení opakujte 3-5krát na obě strany.



5.3 Natažení páteře

Toto cvičení je protahování pro pokročilejší. Pro některé cvičence může být tento cvik příjemnější provádět protahování na židli s nohama na zemi.

1. Sedněte si rovně s nataženými a mírně roztaženými nohama před sebou.
2. S nádechem se ještě více narovnejte v páteři a nechte klesnout ramena.
3. S výdechem spusťte bradu na hrudník a pomalu rolujte záda dolů k podložce. Snižujte záda do té polohy, která je Vám příjemná.
4. Při nádechu se v této poloze uvolněte, břicho stále vtahujte dovnitř a s každým vydechnutím se snažte přiblížit k podložce.
5. S výdechem se vraťte do polohy zpříma, použijte břišní svaly při zvedání od podložky a rolujte nejdříve záda, ramena a nakonec hlavu.

Cvičení opakujte 3-5krát.



6 Stabilita na boku

Při balancování na úzké ploše na boku svou stabilitu udržujte pomocí stažených břišních svalů a staženým zadečkem, posilují se hýždě a boky.

6.1 Zvedání nohy

1. Položte si polštář po hlavu a lehněte si na bok s nataženými nohama položenými na sobě.
2. S nádechem zvedněte horní nohu bez vytáčení pánve. Ke zvedání nohy použijte bederní svaly, nekrčte kolena.
3. S výdechem vtáhněte břišní svaly k páteři. Se stáhnutým bříškem zvedněte spodní nohu k již zvednuté spodní noze. Snižte spojené nohy stále se staženým bříškem.

Varianty:

- Opakované zvedání vrchní nohy: Nohy položené na sobě zvedněte mírně nad podložku. Zvedejte a snižujte do horní pozice pouze vrchní nohu, přičemž spodní noha je stále nad podložkou. Výdech je při snížení horní nohy ke spodní. Po několika opakování položte nohy na podložku.

- Opakované zvedání spodní nohy: Horní nohu zvedněte a dolní zvedejte z pozice těsně nad zemí k vrchní noze a zpátky těsně nad zem. Několikrát zopakujte.

Cvičení zopakujte 8-10krát pro obě strany.



6.2 Přednožování

Cvičení je věnováno kyčlím a bokům, protahují se vnitřní svaly stehien a hýždě.

1. Položte se na bok se spodní nohou pokrčenou před sebou v úhlu nejvýše 90 stupňů. Vrchní noha leží natažená v prodloužení těla zvednutá ve výši boku.
2. S nádechem narovnejte horní nohu a rotujte s ní dopředu kam až kyčel dovolí. V pozici vydržte.
3. S výdechem protáhněte špičku a vraťte nohu do natažené polohy v protažení těla. Dbejte na stále stejnou polohu pánve a boků, nevytáčejte je.

Cvičte v 8-10 opakováních.

