Pilates

Autor *Michal Bábela*
Vytvorené *28/01/2011 - 18:30*

Definícia

Cvičebná metóda Pilates bola vytvorená Josephom Pilatesom, ktorý sa narodil v roku 1880 blízko Dusseldorfu v Nemecku. V detstve býval chorľavý, trpel astmou, krivicou a reumatickými bolesťami. Svojim cvičením však prekročil vlastné fyzické limity. Začal sa venovať rôznym druhom športu, ako sú lyžovanie, potápanie a gymnastika. V roku 1912 odišiel Joe do Anglicka, kde sa uplatnil ako inštruktor sebaobrany pre detektívov v Scotland Yard, pričom neustále zdokonaľoval svoje myšlienky a trénoval ďalších nadšencov svojej metódy.
PILATES cvičenia vykonávané s vlastným telom, pomocou ktorých dosiahnete optimálnu telesnú kondíciu. Táto metóda odstraňuje bolesti chrbta, zlepšuje ohybnosť, silu, vytrvalosť, rovnováhu, koordináciu, dýchanie a telesný vzhľad (redukciu hmotnosti). Sám Joseph Pilates hovoril o svojej metóde nie len ako o fitness, ale aj ako o dôležitom doplnku tréningu profesionálnych športovcov a rehabilitácii pri problémoch s chrbticou a pohybovým aparátom. Sú to cvičenia vykonávané na podložke samostatne, alebo s pomocou niekoľkých náradí. Od bežných cvičení sa líšia v tom, že rozvíjajú nielen Vašu fyzickú, ale aj psychickú kondíciu. Pilates zlepšuje pružnosť, koordináciu, silu, držanie tela, odstraňuje svalovú nerovnováhu, redukuje stres, chronickú únavu a bolesť.
Existuje 6 základných princípov Pilates, ktoré Vás privedú k Vášmu cieľu :
Centrum : je to pás obopínajúci driek so stredom v oblasti pupka, od spodných rebier po pánvu, ktoré je základom pre všetky Vaše pohyby; takmer každé cvičenie je zamerané na jeho posilnenie
Dýchanie : dýchajte zhlboka, vdychujte nosom keď sa pripravujete na pohyb a vydychujte ústami keď ho vykonávate
Koncentrácia : pri cvičení sa nerozptyľujte a svoju myseľ sústreďujte na čo najlepšie prevedenie pohybov
Kontrola : každý pohyb by mal byť vypočítaný a naplánovaný
Plynulosť : počas cvičenia sa sústreďte na vzájomnú nadväznosť a plynulosť cvičení
Presnosť : stále sa pokúšajte urobiť pohyb čo najdokonalejšie, čím zvýšite jeho efektívnosť

V konečnom dôsledku má Pilates obrovský prínos. Nehľadiac na Váš vek, vďaka hlbokému a správnemu dýchaniu si zvýšite kapacitu pľúc a zlepšíte cirkuláciu krvi. Sila a ohybnosť tela, najmä brušných a chrbtových svalov, pri súzvuku so silou mysle, sú kľúčovými prvkami efektívneho využitia Pilatesovej metódy. Výrazne si zlepšíte držanie tela, stabilitu a posilníte jadro, ktoré je centrom sily. Práve ono silné jadro je aj základom prevencie proti zraneniam. Vaše kosti a kĺby budú zdravšie a pevnejšie.

Výskyt

joga, cvičenie, fyzioĺógia

URL adresa zdroja: https://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/pilates