

▶▶ **15** minút

Pilatesove

cvičenia na každý deň

Štyri 15-minútové programy aj na DVD

Rýchle, trvalé a viditeľné výsledky



Alycea Ungarová

Pilatesove cvičenia na 15 minút denne. Výborné výsledky aj bez cvičiteľa či špeciálneho zariadenia.



Stačí 15 minút Pilatesových cvičení každý deň a svaly sa vypracujú, spevnejú a zlepšíte si držanie tela.

>> Fotografie ilustrujúce všetky cvičenia vás krok za krokom zoznámia s každým pohybom

>> Na DVD nájdete všetky štyri programy opísané v knihe

>> Autorka je majiteľkou fitnesscentra Alycey Ungarovej Real Pilates, najväčšieho centra Pilatesových cvičení v New Yorku

Najúčinnejšie cvičenie doma!

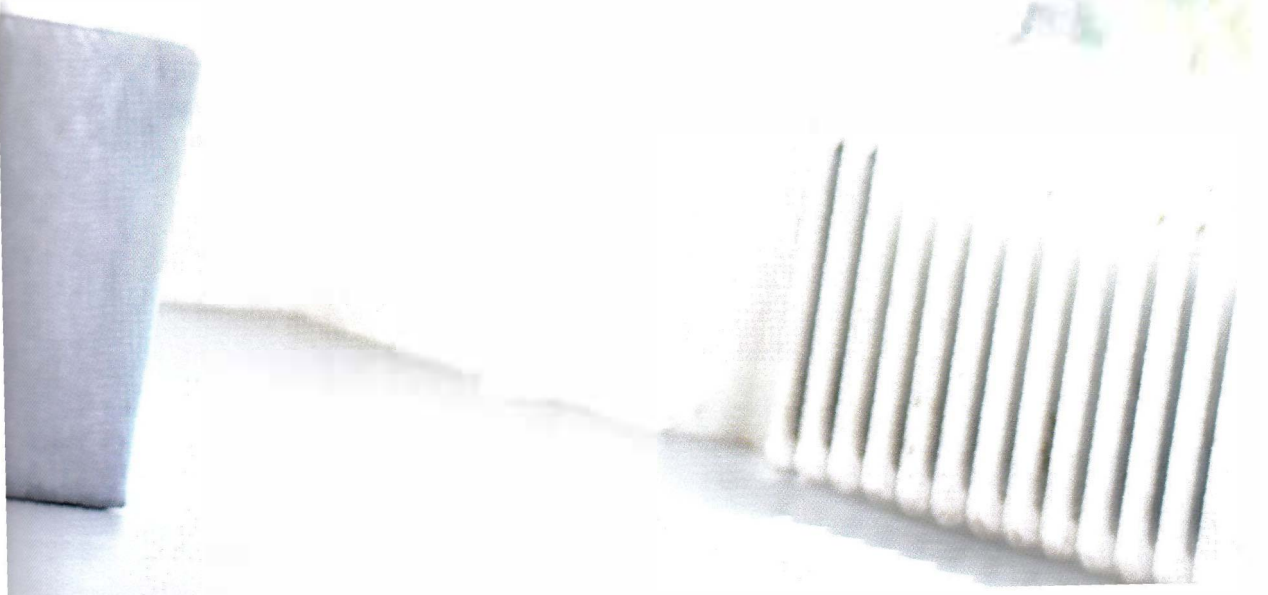




> **15 minút**

pilatesove cvičenia na každý deň

Alycea Ungarová



Pre môjho manžela Roberta

Alycea Ungaro: 15 minute everyday pilates

Fotografie Ruth Jenkinsonová

Upozornenie

Všetci, ktorí sa rozhodli cvičiť, zodpovedajú sami za seba a svoju bezpečnosť. Ak trpíte zdravotnými problémami alebo ochoreniami, skôr než začnete vykonávať cvičenia opísané v tejto knihe, poraďte sa s lekárom. Informácie v tejto knihe nenahradia zdravý úsudok a zváženie nebezpečenstva, ktoré môžu pomôcť znížiť riziko úrazu. Prečítajte si aj upozornenie na strane 11

Z anglického originálu Alycea Ungaro, P.T.: Everyday Pilates, vydaného roku 2008

roku 2009

2008 Alycea Ungaro
First published in Great Britain in 2008

Translation 2009 Anna Ostrihoňová



obsah

Predhovor autorky 6

Predhovor sweatyBetty 7

Ako pracovať s touto knihou 8

Deň čo deň 18

Zhrnutie programu Deň čo deň 34

Bonusy k programu Deň čo deň 40

Zhora nadol 42

Zhrnutie programu Zhora nadol 58

Bonusy k programu Zhora nadol 64

Zdola nahor 66

Zhrnutie programu Zdola nahor 82

Bonusy k programu Zdola nahor 88

Vysoko a ďaleko 90

Zhrnutie programu Vysoko a ďaleko 106

Bonusy k programu Vysoko a ďaleko 112

Popri cvičení 114

Informácie 124

Register 126

PodĎakovania 128

Upozornenie

Skôr než začnete s akýmkoľvek cvičebným programom, poraďte sa so svojím lekárom. Najmä v prípade, ak máte zdravotné problémy, ste tehotná, porodili ste pred menej ako šiestimi týždňami alebo máte vysoký krvný tlak, artritídu alebo astmu.

Vynaložili sme všetko úsilie na to, aby sme v tejto knihe poskytli úplné a správne informácie. Ani vydavateľ, ani autorka však neposkytujú odborné rady alebo služby jednotlivým čitateľom. Návrhy, informácie a tipy obsiahnuté v tejto knihe nie sú náhradou za návštevu vášho lekára. So všetkými otázkami, ktoré súvisia s vaším zdravotným stavom, sa musíte obrátiť na svojho lekára. Ani autorka, ani vydavateľ nezodpovedajú za ujmy alebo poškodenie, ktoré by mohli vyplývať z informácií alebo návrhov uvedených v tejto knihe.

>> predhovor **autorky**



Zbierka štyroch programov Pilatesových cvičení, ktorú držíte v rukách, by mala byť nástrojom, ktorý vás poučí, povedie, informuje a dúfam, že aj inšpiruje. Tieto cvičebné programy povzbudia telo aj myseľ sveta duševnej harmónie a fyzického zdravia.

Pilatesove cvičenia nie sú len „ďalším z mnohých tréningových programov“. Pilatesove cvičenia idú tam, kam kráčate aj vy. Pilatesova metóda je stavom mysle, životnou perspektívou a štýlom. Ak sa na ňu začnete pozerat' z tohto hľadiska, výsledky budú zaručené.

Keď som podpísala zmluvu na tento projekt, zarazilo ma množstvo možností, ktoré sa mi začali ponúkať. Kde mám začať? Pýtala som sa sama seba. A práve moja znalosť Pilatesových cvičení mi pomohla tento projekt ukončiť. Pilatesových cvičení nie je nekonečné množstvo, aspoň tak ma to učili, a rovnako sa nekonečné množstvo slov a obrázkov nezmesť ani do tejto knihy. Krása Pilatesovej metódy však spočíva v tom, že čím lepšie celý systém poznáte, tým sa pre vás stáva komplexnejším a fascinujúcejším. Ak tejto metóde naozaj porozumiete, budete mať dokonalé cvičenie na dosah ruky bez toho, aby ste museli preberať či požičovať si metódy a techniky iných cvičebných programov, alebo sa uchýľovať k iným metódam. V Pilatesovej metóde je všetko, čo potrebujete. Pri príprave tejto knihy som vychádzala z dvadsiatich piatich rokov skúseností s Pilatesovými cvičeniami a podarilo sa mi dospieť k novému prístupu k tejto úžasnej a nadčasovej cvičebnej metóde.

Vďaka tomuto projektu som sa na Pilatesovu metódu začala pozerat' úplne novými očami. Akoby som sa znovu zbavovala starých zlovykov. Dopriala som si luxus zo znovuobjavenia známych techník. Novým cieľom na každý deň je doviest' Pilatesovu metódu k vám domov. To znamená zlepšiť vám život – aj vo chvíľach, keď práve nebudete cvičiť.

V tejto knihe nájdete štyri programy, ktoré na seba istým spôsobom nadväzujú. Celková choreografia je čistou Pilatesovou metódou. Jednotlivé cvičenia som do sérií usporiadala ja a verím, že sú účinné a efektívne, čo je charakteristikou skutočnej Pilatesovej metódy. Sklamem však vyznávačov čistej Pilatesovej metódy, pretože som do tejto knihy nezahrnula atlas s kompletným zoznamom cvičení. V tom najlepšom prípade sa totiž môžeme snažiť pospájať spomienky, ktoré sú subjektívne a každý si ich vykladáme po svojom. Veľmi by som si priała, aby tu Joe a Clara Pilatesovci mohli byť, aby sa s nami o svoj veľký dar podelili. Verím, že by boli hrdí, keby vedeli, že sa ich metóda zachovala a keby videli, ako sa aj po toľkých rokoch vyvíja.

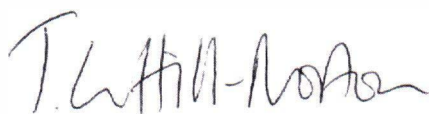
Hlycia Lynova

Som zástankyňou zdravého životného štýlu, zábavy, kyslej smotany a štýlových teplákov!

Predtým ako som otvorila svoj prvý obchod sweatyBetty v trendovej londýnskej štvrti Notting Hill, nemala som žiadne veľké povinnosti. Keď som sa o piatej popoludní vrátila z práce, mala som čas na seba a udržiavanie dobrej kondície a zdravia bolo pre mňa hračkou. Dnes, keď mám manžela, tri deti a celú sieť obchodov, o ktoré sa musím starať, mi už veľa času na seba nezostáva.

Som medzi prvými, ktorí tvrdia, že nájsť si čas na cvičenie je problém. Je to však nevyhnutné, ak napríklad ako ja pobežujete medzi prácou a rodinou. A tak, hoci je nepravdepodobné, že v blízkej budúcnosti pobežím maratón, preplávam La Manche alebo vyleziem na Mount Everest, určite dokážem pre seba urobiť aspoň tolko, aby som sa dobre cítila a vyzerala.

Všetci si dokážeme nájsť pätnásť minút párkrát do týždňa, aby sme v pohodlí svojho domova udržiavali svoje telo a myseľ v kondícii. A tak vám hovorím – vstaňte z gauča a začnite cvičiť v oblečení od sweatyBetty, samozrejme!



Tamara Hill-Nortonová

zakladateľka sweatyBetty
poprednej siete predajní dámskeho
športového oblečenia vo Veľkej Británii

>> ako pracovať s touto knihou

Vitajte vo svete *Pilatesových cvičení na každý deň*. Vďaka tejto knihe a štyrom pätnásťminútovým programom, ktoré obsahuje, sa budete cítiť, akoby ste mali pri sebe osobného trénera. Programy sú flexibilné a zrozumiteľné, čo je v našich uponáhľaných časoch veľmi podstatné.

Som veľkým fanúšikom kliše. Jedno, ktoré mi napadá v súvislosti s týmito programami, znie: „Buďte pripravení a buďte pripravení na neúspech!“ Najväčšia chyba, ktorej sa môžete dopustiť, je začať cvičiť bez toho, aby ste si najprv prečítali knihu alebo pozreli DVD. Pilatesove cvičenia môžu byť zložité. Môže sa zdať, že pohyby sú zamerané na jednu oblasť, ale v skutočnosti plnia úplne iný cieľ.

Existuje niekoľko nástrojov, ktoré vám pomôžu pochopiť zásady tejto metódy. DVD dopĺňa knihu a detailnejšie ilustruje jednotlivé cvičenia. Pri sledovaní DVD si všimnete, že pri každom cvičení sa v rohu obrazovky zobrazia čísla strán knihy. Nalíštujte si ich, aby ste mali k dispozícii kompletne inštrukcie.

Na každej strane sú na fotografiách zachytené najpodstatnejšie pohyby jednotlivých cvičení. Niektoré cvičenia vyžadujú dva či tri obrázky, niektoré len jeden. Pri niektorých cvičeniach nájdete menšie fotografie zobrazujúce východiskovú pozíciu. Do obrázkov sú vpísané aj komentáre týkajúce sa povahy pohybu. Tieto poznámky vám pomôžu sústrediť sa na konkrétnu časť tela.

Tabuľky

Keby som zakaždým, keď sa ma niekto opýta či máme zoznam Pilatesových cvičení, dostala libru, tak vám nemusím hovoriť, ako by som sa dnes mala. Vy máte to šťastie, že za každým programom v tejto knihe uvádzam zoznam cvičení na rozkladacích stranách. Sú určené na to, aby ste mali všetky cvičenia pokope. Z týchto zhrnutí sa jednotlivé pohyby nenaučíte, pretože v nich uvádzame len jednu či dve fotografie,

ktoré slúžia na pripomenutie daného cvičenia. Keď si však pozriete DVD, prečítate knihu a poriadne precvičíte každý pohyb, stanú sa pre vás tieto tabuľky neoceniteľnou jednotlivé programy a ako ich vzájomne spájajú do dlhších tréningov, nájdete na stranách 116 – 117.



Tabuľky. Prehľadné tabuľky vám pomôžu zorientovať sa v danom programe, keď už nebudete potrebovať podrobný návod na jednotlivé cvičenia. Skôr než začnete, prezrite si celý program.

>> predpažovanie

1a S kĺbkou v každej nohe za uhlia. Dĺžka stop postoj (pomer 17/19) sa mení, čím bližšie stojíte k prednému pramenu, tým väčšiu úlohu hrajú svaly zadnej strany. Preto sa odkaľte na zadnú stranu, aby ste mohli udržať rovnú chrbticu. Nohy sa pohybujú v priamej línii s telom. Udržajte uhol v oboch kĺboch rovnaký.

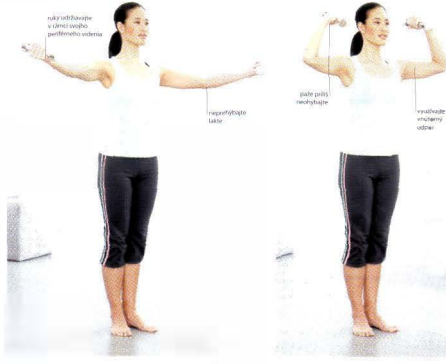
1b Vytvárajte si svoj vlastný uhol s 170 stupňami. Ak sa vám zdá, že uhol nie je správny, môžete si pomôcť pomocou vodomeru. Odmerajte uhol medzi predpažkami. Keď sa uhol zmení, zmení sa aj uhol v kĺboch. Najlepšie predpažky majú 40 cm dĺžku a sú široké 6 cm. Predpažky môžu byť aj z ľahkého plastu. Čelá cvičenie opakujte 6 krát.



>> upažovanie

2a Tímaž obohu rukami upažte do výšky pleci. Dvignite pozor na to, aby ste mali vyrovnané chrbticu a prsné centrum. Udržajte stabilnú pozíciu svaly nepodľaďte. Spievajte, odpočívajte, keď sa pripravíte aj späť. Čelá šesť.

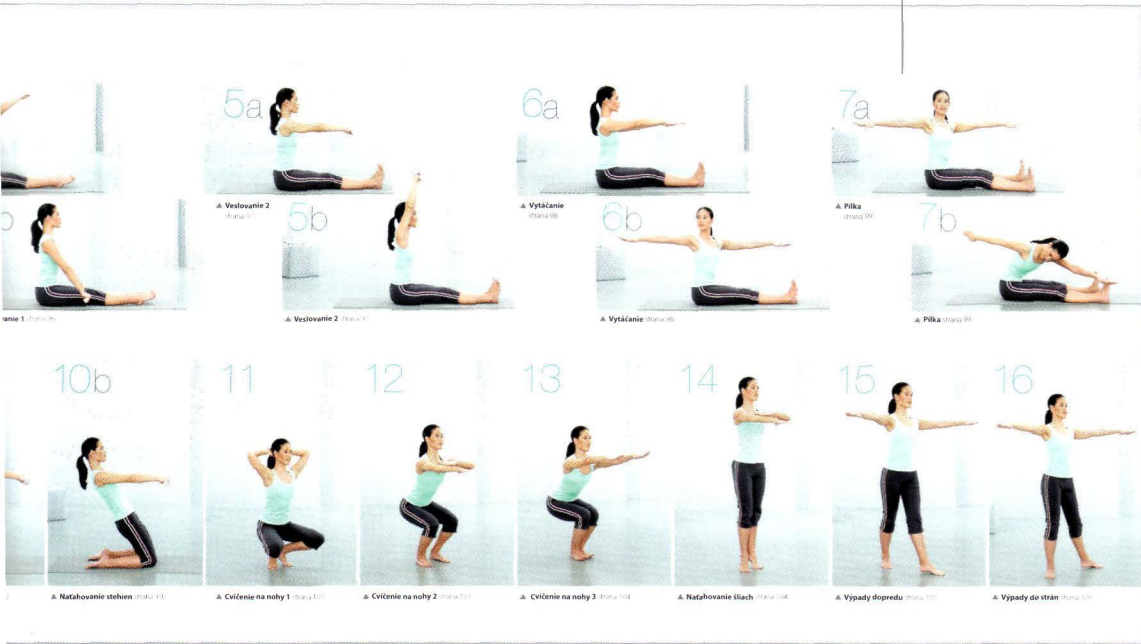
2b Vytvárajte rovný uhol. Udržajte uhol. Čelá šesť. Dvignite ruky opäť do výšky. Udržajte rovnú chrbticu. Dvignite ruky opäť do výšky. Udržajte rovnú chrbticu. Dvignite ruky opäť do výšky. Udržajte rovnú chrbticu. Dvignite ruky opäť do výšky. Udržajte rovnú chrbticu.



popisy s ďalšími pokynmi, tipmi a vysvetleniami

Krok za krokom. Pri jednotlivých cvičeniach postupujte sprava doľava. Uistite sa, že ste správne pochopili, ako pohyby nasledujú jeden za druhým.

v tabuľke nájdete hlavné prvky celého programu



>> čo potrebujete na cvičenie

Ľudia trávajú tak veľa času prípravami na cvičenie, že mnohí sa k samotnej aktivite nikdy nedostanú. Mám doma odznak s nápisom „Nie som pripravená cvičiť“.

Myslím si, že takýto postoj je nešťastný a, bohužiaľ, veľmi rozšírený. Na cvičenie sa netreba pripravovať. Musíte sa len rozhodnúť a začať.

Budete potrebovať len dve asi kilogramové činky a mäkkú podložku. Pri mnohých cvičeniach na chrbte sa na tvrdom povrchu môžete poudierať, preto nie sú vhodné podložky používané pri joge. Zadovážte si podložku, ktorá je určená na Pilatesove cvičenia. Potom vám už stačí len uterák a fľaša vody a môžete začať.

Oblečenie je druhá vec. Raz do môjho štúdia prišla dievčina s nohami do X v nohaviciach, ktoré mali na prednej strane výrazný švík. Bez toho, aby som sa nad tým zamyslela, som ju požiadala, aby sa postavila tak, aby boli švíky na jej nohaviciach úplne rovné. Zrazu mala nohy narovnané, a čo je dôležitejšie, sama to videla. Ak je to možné, oblečte si tepláky s pružkami alebo švíkmi. Hneď si všimnete nerovnosti a prirodzene ich napравíte.

Pilatesove cvičenia sa obyčajne cvičia naboso. Štúdiá a fitnesscentrá však často od návštevníkov vyžadujú

športovú obuv. Bosí môžete cvičiť doma, ale na iných miestach vám odporúčam ponožky s výstužou proti šmykaniu a na ochranu chodidiel. Dokonca existujú ponožky s oddelenými časťami na každý prst. Nech už sa rozhodnete pre čokoľvek, rozhodne sa vyhnite ponožkám, v ktorých sa vám bude šmykať, a veľkým teniskám, ktoré obmedzia pohyblivosť chodidiel.

Kde cvičiť?

Jedinou najväčšou prekážkou v cvičení je nepohodlie. Nájdite si preto priestor, kam sa dostanete ľahko,

Podložka na Pilatesove cvičenia, malý uterák a kilogramové činky. Na to, aby ste začali jeden z týchto Pilatesových programov, už nič viac nepotrebuje. Nájdite si dostatočne veľký priestor.





ktorý vám vo vašom programe vyhovuje. Pilatesove cvičenia môžete cvičiť kdekoľvek, kde máte dostatok miesta na to, aby ste sa na podložke vystreli. Môžete cvičiť v telocvični alebo doma. Ak máte vhodnú podložku, môžete dokonca cvičiť aj na trávniku alebo na pláži.

Zmysel pre bezpečnosť

Počuli ste niekedy tichý hlas, ktorý vás nahováral, aby ste prestali s niečím nebezpečným, čo ste práve robili? Poslúchali ste ho? Ak áno, pravdepodobne ste prirodzene obozretní. Pre nás ostatných je rozvoj tohto zmyslu pre bezpečnosť ďalšou úlohou, ktorej sa treba učiť systémom pokus – omyl. Tu je niekoľko rád, ako cvičiť bezpečne:

1. začnite len s jedným programom;
2. nezabúdajte na pitie. Keď sa cítite smädní, ste už dávno dehydratovaní;
3. naučte sa rozlišovať medzi úsilím a bolesťou. Úsilie je fajn, bolesť vám naznačuje, aby ste prestali;
4. ak cítite, že niečo nie je v poriadku, prestaňte cvičiť.

Oblečenie môže pri cvičení slúžiť ako názorná pomôcka.

Odev s prúžkami vám pomôže narovnať sa a zlepšiť formovanie jednotlivých pozícií.

>> tipy na začiatok

- **Nestrácajte čas** prípravami na cvičenie. Ste pripravení. Už len začnite.
- **Ak nemáte práve poruke podložku**, použite poskladanú deku alebo veľký uterák. Vhodným povrchom na cvičenie je aj plyšový koberec.
- **Nájdite si čas dňa**, keď ste najvyčerpanejší. Stačí, aby ste sa vystreli na jedno cvičenie a v žilách sa vám rozprúdi krv, ktorá vám dodá novú energiu.

>> pilatesova metóda zvnútra

Psychoterapeuti sa snažia, aby si ich pacienti uvedomili vlastné emócie. Ide o významný krok na ceste k duševnej a citovej rovnováhe. Podobne sa aj tréneri snažia naučiť vás, aby ste si uvedomovali svoje vlastné telo. Poznanie zvykov a zlozvykov je prvým krokom na ceste k fyzickému zdraviu a rovnováhe.

Vaše telo je fantastické. Koordinácia množstva pokynov, ktorá je potrebná na takú jednoduchú záležitosť, akou je ohnutie kolena alebo otvorenie dlane, je úžasná, a predsa sa deje bez toho, aby sme si to vôbec všimli.

Pilatesova metóda, práve naopak, učí myseľ precvičovať telo veľmi sústredene. V rámci cvičení budete musieť rozoznávať jednotlivé pohyby, upravovať ich a všimnúť si, ako sa pri cvičení cítite. Okrem toho sa musíte sústrediť na cvičebné poradie, aby ste sa vedeli pripraviť na ďalší pohyb.

O takýchto „duševno-telesných“ cvičeniach sa zvykne hovoriť, že nie sú fyzicky náročné a precízne. Pilatesove cvičenia sú však jedno a j druhé. Skutočnosť, že sa nad cvičením zamýšľame, neuberá na intenzite precvičovania svalov. V skutočnosti je pravdou pravý opak. Slovom Fredericka Schillera: „Samotná myseľ formuje telo.“ Táto veta patrila medzi obľúbené výroky Josepha Pilatesa (pozri s. 122 – 123).

Naučiť sa novým pohybom

Naše mozgy sú usposobené na to, aby sa učili novým veciam. Keď sa zoznamujeme s novými zručnosťami, medzi predtým nespojenými mozgovými bunkami sa vytvárajú spoje. Kľúčom k učeniu je opakovanie. Vždy, keď sa správne predkloníte dopredu, budujete spoj, vďaka ktorému bude pre vás tento pohyb v budúcnosti jednoduchší. V skratke – bunky, ktoré sa naraz aktivujú, sa prepájajú.

Pilatesove cvičenia sa zameriavajú na zdokonaľovanie tohto dialógu medzi myslou a telom. Naučíte sa ovládať svoje pohyby vo veľkej, ako aj jemnej motorike, a tak sa výsledky zviditeľnia a ich dosiahnutie sa urýchli.

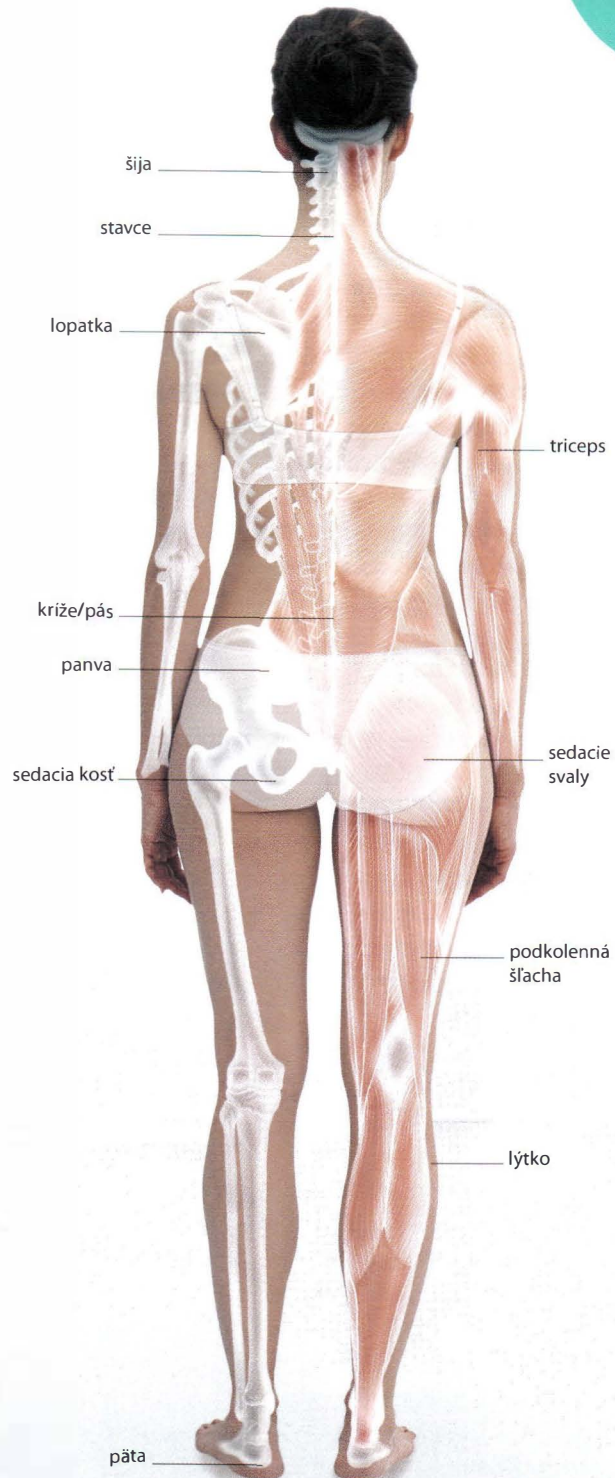
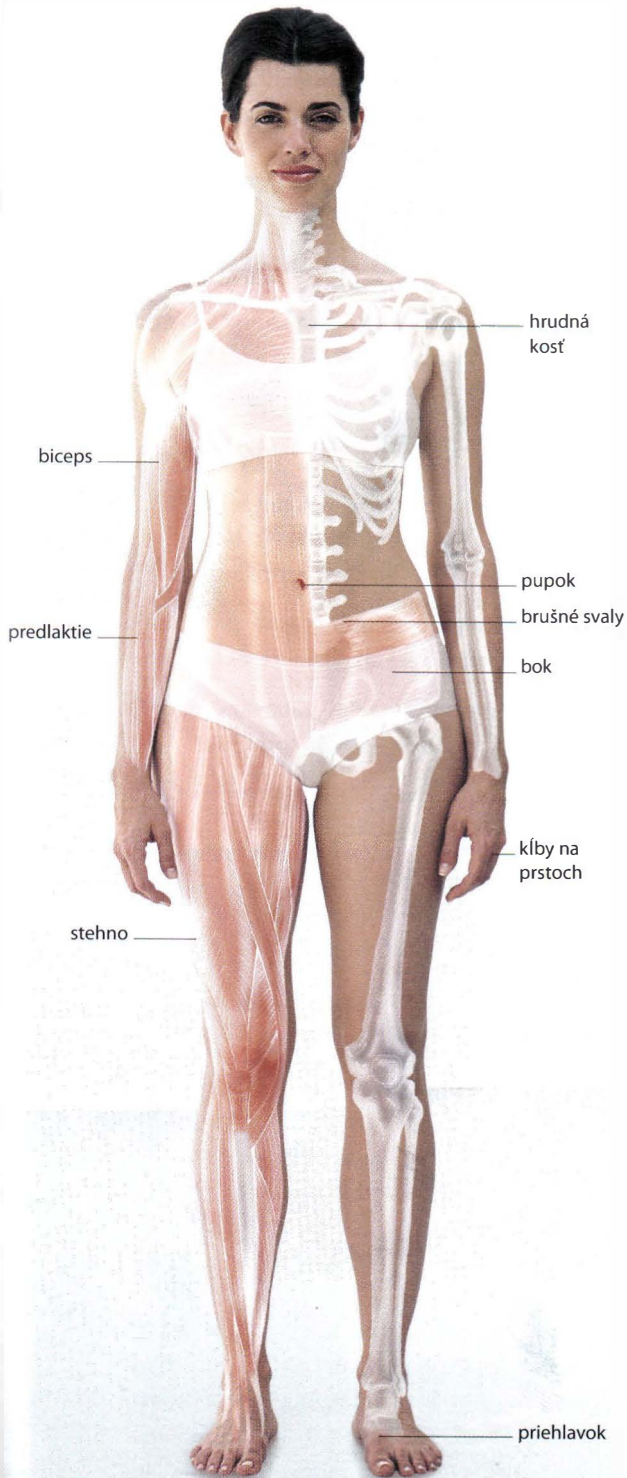
>> len sa snažte

- **Venujte pozornosť svojmu telu** počas celého dňa. Uvedomenie si vlastného tela je kľúčom k dobrému zdraviu. Ak sledujete, ako sa pohybujete, vaše cvičenie sa skvalitní.
- **Cvičenie je fyzická činnosť.** Nie je to niečo, čo sa vám prihodí. Je to niečo, čo vedome robíte.
- **Viac energie je nutné vynaložiť** na to, aby ste niečo nerobili, ako na to, aby ste to spravili. Nestrácajte čas vymýšľaním výhovoriek. Rozprestrite podložku a začnite.

Pilatesovo telo

Keď budete čítať túto knihu a prechádzať cvičeniami, nájdete inštrukcie a odkazy na konkrétne časti tela. Obrázok napravo je veľmi užitočným sprievodcom po vašom tele. Na zjednodušenie používame laické pomenovanie jednotlivých častí namiesto anatomického. Vďaka týmto názvom a označeniam sa jednoduchšie zorientujete v inštrukciách a počas cvičenia sa s nimi lepšie zoznámite. Berte tento obrázok ako mapu pre vašu myseľ.

Zapamätajte si tieto jednoduché názvy častí tela. Keď spoznáte vlastnú anatómiu, ľahšie spoznáte problémové časti, ako aj silné stránky svojho tela.



>> zásady Pilatesovej metódy

Techniku cvičenia a svoju formu môžete neustále zlepšovať. Precvičovanie Pilatesovej metódy sa môže zdokonaľovať len pravidelným tréningom.

Predstavte si, že je to jazyk. Najprv sa naučíte slová, potom krátke vety a nakoniec už pracujete len na prízvuku. Začnime teda abecedou Pilatesovej metódy.

Skôr než začnete precvičovať Pilatesove cvičenia, mali by ste sa zoznámiť so šiestimi základnými zásadami tejto metódy. Sú podstatou a zmyslom cvičenia a pomôžu vám naučiť sa začleniť tento tréning do života. Začnete sa cítiť zdravo a silne. Pamätajte na to, že prínosy Pilatesovej metódy vo veľkej miere presahujú čas venovaný cvičeniu.

Kontrola

Kontrola je základným princípom celého systému. Joseph Pilates kedysi svoju metódu pomenoval „kontrológia“. Skutočnosť, že sa zameriaval na dokonale kontrolovaný pohyb, bola dôsledkom jeho práce v oblasti prepájania východných a západných prístupov k cvičeniu. Pri cvičení sa snažte ovládať svoje svaly, držanie tela a tempo. Telo je vašim nástrojom, a keď ho budete mať pod kontrolou, bude schopné dosiahnuť lepšie a trvalejšie výsledky.

Centrum

Mnohí ľudia túto zásadu považujú za veľmi nejasnú. Všetky pohyby vychádzajú z centra. Myslím si, že v tomto prípade Pilates vychádzal z predpokladu, že na to, aby ste sa mohli pohnúť, sa musíte stabilizovať. V rámci Pilatesových cvičení posilňujeme či stabilizujeme centrum a potom hýbeme končatinami. Okrem toho sú pohyby vychádzajúce z centra energetickejšie. Akoby ste v tom pohybe pozbierali a využili všetku energiu z vnútorných orgánov. Centrovanie je teda cvičenie vychádzajúce zvnútra.

>> tipy na zaručený úspech

- **Cvičenie zbytočne neanalyzujte.** Pilatesova metóda je komplikovaná, ale je to cvičenie. Preto sa v každom prípade hýbte.
- **Cvičenie je súčasťou vášho života.** Venujte mu toľko úsilia ako ktorejkoľvek inej činnosti.
- **Neprecvičujte telo – zabávajte myseľ!** Cvičenie vnútra tvaruje zovňajšok.
- **Nezdávajte sa.** Ak sa vám cvičenie zdá ľahké, necvičíte poriadne.
- **Neskúmajte,** ktorej časti tela cvičenie prospieva. Ako povedal Joseph Pilates: „Prospieva celému telu.“

Koncentrácia

Koncentrácia je pre Pilatesovu metódu kľúčová. Bez toho, aby ste sa na cvičenie sústredili, nemôžete dosiahnuť iné ako priemerné výsledky. Koncentrácia zvyšuje intenzitu, a tak zabezpečuje výsledky na vyššej úrovni.

Presnosť

Presnosť je štvrtou zásadou a podobne ako ostatné sa vzťahuje na celé cvičenie vo všeobecnosti. Presnosť zastrešuje všetky zásady Pilatesovej metódy. Pilatesove cvičenia sú veľmi účinné vďaka pozornosti venovanej aj najmenším detailom.

Dýchanie

Pilatesova metóda sa zameriava na dýchanie. Mnohí ľudia prichádzajú na hodiny Pilatesových cvičení, pretože počuli, že je to technika dýchania. Hoci sa v rámci týchto programov naučíte správne dýchať, nie je to ich poslaním. Platí všeobecné pravidlo – nadýchnite sa, keď sa pripravujete na pohyb, vydýchnite, keď ho vykonávate.

Plynulosť pohybu

Ide o prvok, ktorý sa naučíte až praxou, ale o plynulosť sa môžete snažiť už od začiatku. Keď sa zoznamujete s jednotlivými pohybmi, snažte sa ich precvičiť plynulo. Nakoniec sa naučíte pospájať jednotlivé cvičenia do jedného neprerušovaného pohybu.

Minimálny pohyb

Iné zásady a koncepcie, ako symetria, rovnováha a integrácia, vznikli postupne, ako jednotliví inštruktori obohacovali pôvodné Pilatesove cvičenia. Všetky ich

možno využiť. Cieľom Josepha Pilatesa však bolo, aby jeho metóda bola úsporná. Preto keď stanovoval jej hlavné princípy, vyberal len kľúčové pohyby a základné pojmy. Týchto šesť zásad zahŕňa desiatky myšlienok a predstáv, ktoré Pilatesova metóda využíva.

Mimo podložky

Keď ste sa zoznámili so šiestimi zásadami, skúste porozmýšľať, ako by ste ich mohli využiť v každodennom živote. Princípy ako kontrola, presnosť alebo správne dýchanie možno uplatniť kedykoľvek a na akúkoľvek činnosť. Cvičenie by malo byť zmenšeninou spôsobu, akým žijete. Ak ste nikdy ani jeden z týchto programov necvičili, môžete začať s úplne novým životným štýlom len vďaka týmto kľúčovým zásadám.

Keď cvičíte sami, mali by ste sa sústrediť rovnako pozorne, ako keď na vás dohliada tréner. Naučte sa byť vlastným učiteľom. Neustále si hovorte, čo máte robiť, a opravujte sa.



>> pilatesova metóda v kocke

Keď sme pochopili teóriu Pilatesovej metódy a vysvetlili sme si, aký prístup k cvičeniu zaujmete, budeme sa venovať zásadám telesného cvičenia, ktoré zahŕňajú programy v tejto knihe. Prvky jednotlivých pozícií sú pre Pilatesove cvičenia špecifické. Začneme v hornej časti tela a presunieme sa až k chodidlám.

Aby ste počas cvičení zameraných na brušné svalstvo mali správne natiiahnutý krk, predstavte si, že máte hlavu položenú na vankúši. Krk musí byť prirodzene vystretý vpredu aj vzadu. Nekrčte ho vzadu a vpredu ho nenapínajte.

Počas Pilatesových cvičení musíte správne dýchať. Keďže brušné svaly musia byť počas celého cvičenia stiahnuté, musíte dýchanie nasmerovať nahor a zároveň do strán. Myslite na to, že vaše pľúca siahajú

až za kľúčne kosti. Skúšajte dýchať laterálne. Pri nádychu rozťahnite hrudný kôš do strán a pri výdychu ho stiahnite dovnútra.

Od pása nižšie

Učítelia Pilatesovej metódy nazývajú brušné svaly rôzne. Hovoria im jadro, centrum a veľmi často aj centrum sily. Bez ohľadu na označenie však vaša sila vždy vychádza z tohto centra trupu. Centrum sily



Precvičujte laterálne dýchanie. Priložte si ruky na hrudný kôš. Pri nádychu by sa mal hrudný kôš rozťahnúť do strán.



Vydýchnite a všimnite si, ako sa rebrá sťahujú. Ruky sa k sebe približujú. Brušné svaly sú stiahnuté.



Stiahnutím sa spevnia brušné svaly. Pás vytiahnite a brušné svaly vtiahnite dovnútra. Nedovoľte, aby stiahnutie povolilo.

pozostáva konkrétne z brušných svalov, bokov, ako aj sedacích svalov.

Stiahnutie sa je základným prvkom metódy. Aj v prípade, ak máte problém vtiahnuť brušné svalstvo dovnútra, nesmiete dovoliť, aby sa tlačilo von.

Optimálne narovnanie chrbtice je pozícia, v ktorej si chrbtica zachováva svoje prirodzené zakrivenie. Keď ležíte na chrbte pri cvičeniach na brušné svaly, snažte sa neprehýbať a netlačiť spodnú časť chrbta k podložke. Namiesto toho sa snažte o predĺženie chrbtice. Výsledkom by mali byť silné a pevné brušné svaly.

Okrem toho, keď precvičujete sedacie svalstvo, stiahnite zadok a stehná. Tieto svalové skupiny sa spevnia a zdvihnú a poslúžia ako podpora pre chrbticu.

Základnú pozíciu či Pilatesov postoj nevytvárajú chodidlá, aj keby sa to tak mohlo zdať. Od bokov smerom nadol pracujú vaše sedacie svaly a stehná, ktoré sa sťahujú a vytáčajú chodidlá do strán. Medzi prstami ľavej a pravej nohy sa tak vytvára malý priestor.

Pracujte na detailoch

Pri cvičení sa sústreďte na to, aby ste boli symetrickí. Predstavte si, že vaše telo je v škatuli – od pliec až po boky. Ak váš trup pripomína obdĺžnik, ste správne narovnaní. Musíte tiež cvičiť vo svojom „ráme“, čo znamená, že vždy periférne vidíte svoje končatiny a kĺby nikdy nenamáhate neprirodzenými polohami.

Nezabúdajte, že Pilatesova metóda je posilňovacím cvičením. Aby ste maximalizovali jej výsledky, musíte vždy prekonávať odpor. Istý odpor predstavuje gravitácia a jednotlivé pozície. Dôležitejší je však vnútorný odpor, ktorý vytvárate. Do celého Pilatesovho programu by ste mali tento vnútorný odpor začleniť.

Protikladný pohyb je záverečným, ale nemenej dôležitým prvkom Pilatesových cvičení. Každá činnosť vyvoláva rovnakú a protikladnú reakciu. Pilatesove cvičenia nie sú výnimkou. Keď sa jedna strana natiahne, druhá sa stiahne. Keď sa zdvihnete, zároveň sa pripútate k zemi. Vďaka tejto harmónii protikladov získate stabilitu a silu v centre vášho tela a vytvárate si lepšiu postavu.



Pri precvičovaní brušných svalov natiahnite a vyrovnajte krk. Netlačte bradu k hrudníku. Krk nenapínajte. Hlavu zdvihnete pomocou silných brušných svalov.

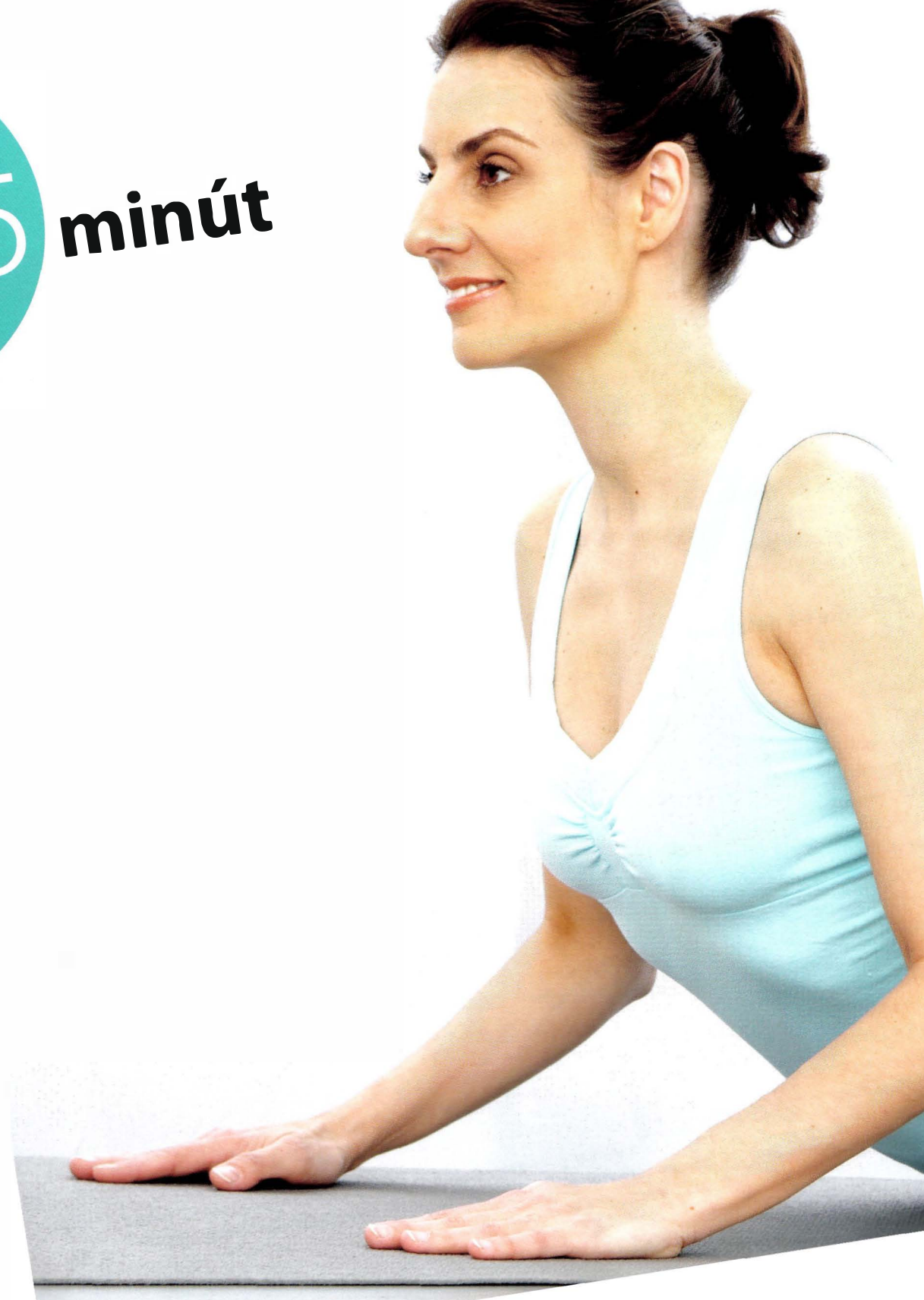



Cvičenia na chrbte môžu byť pre chrbticu náročné. Pri precvičovaní brušných svalov chrbticu natiahnite, zbytočne sa neprehýbajte.



Základný postoj. Päty pri sebe a prsty od seba. Chodidlá zaujmú základný postoj, keď stiahnete sedacie svaly a stehná.

5 **minút**





Sústredte sa na kontrolu pohybov
Aktivujte centrum sily
Zoznámte sa s klasickým programom

deň čo deň >>

>> deň ČO deň

Tento program je prvou sériou cvičení, ktoré sa naučíte. Ak môžete, cvičte ho každý deň. V prípade, že máte čas len na jeden program, je tento najlepšou voľbou. Klasické cvičebné poradie zabezpečuje všetky výhody Pilatesovej metódy a je šlabikárom pre všetky ostatné programy.

Vaším cieľom je naučiť sa pohybovať podľa šiestich zásad a pohybových princípov Pilatesovej metódy (pozri s. 14 – 17). Program začneme cvičeniami zameranými na brušné svalstvo. Naučíte sa tak správne dýchať a účinne pri cvičení využívať brušné svaly. Zvyšok programu je klasická séria cvičení, ktoré zostavil Joseph Pilates. Sériu uzavrieme cvičením nazvaným kolíska, ktoré môže byť zo začiatku náročné, ale časom ho zvládnete bez problémov.

Začiatok a záver cvičenia

Vyskúšajte rôzne spôsoby prípravy na cvičenie. V prvom rade si prekontrolujte všetky časti tela a ich polohy a pozíciu prípadne upravte. V druhom rade sa predtým, ako sa pohnete, vždy nadýchnite. Na záver spevnite či aktivujte svoje centrum. Stabilizujete tak trup a ponecháte končatinám priestor potrebný na pohyb.

Na záver cvičenia zotrvať v poslednej pozícii, akoby ste pózovali pre fotografa. Nezastavte sa však

úplne, snažte sa zdôrazniť významné prvky cvičenia. Viac sa natiahnite, vyťahnite nohu ďalej, vtiahnite brušné svaly hlbšie. Potom si odpočinite.

Prechody

Vaším cieľom je plynulo, elegantne a precízne spájať jednotlivé cvičenia programu. Na obrázkoch vpravo vidíte správne prechody od jedného cvičenia k druhému. Prechod zo sedenia na ležanie ohýbaním chrbtice dozadu a z ležania na sedenie ohýbaním chrbtice dopredu. Ak je to príliš náročné, jednoducho sa obráťte na bok a podľa potreby sa posadte alebo si ľahnite.



od pohybu k pohybu



Zo začiatku na plynulý prechod z jednej pozície do druhej používajte túto metódu.

Z polohy na chrbte sa posadíte tak, že sa obrátite na jeden bok, podopriete sa rukami a posadíte sa. Keď sedíte, otočte sa na jednu stranu, nahnite sa k podložke a prevrátte sa na chrbát.



Ak máte dostatočne silné centrum, presuňte sa z polohy v sede na chrbát pomalým ohýbaním chrbta stavec za stavcom smerom k podložke. Keď ležíte, uchopte si dlaňami stehná a postupne sa vytiahnite nahor bez toho, aby ste hýbali nohami.



>> zahriatie brušných svalov

1a Lahnite si na chrbát, zohnite nohy v kolenách a dlane položte na bruško. Dokonca aj v tejto polohe by vaše držanie tela malo byť dokonalé. Narovnajzte a natiahnite krk, plecia pritlačte k podložke a trup zarovnajzte, akoby bol v obdĺžnikovej škatuli (pozri s. 17). Zhlboka sa nadýchnite, brušné svaly sa rozťahnu. Ruky sa vám pri nádychu nadvihnú.



1b Teraz z pľúc vydýchnite všetok vzduch, brušné svaly vtiahnite. Neprehýbajte sa v páse. Nekrčte plecia. Vťahujte bruško hlbšie. V oblasti pása sa urobí malá priehlbina. Cvičenie zopakujte 4-krát s dlhými výdychmi a pri každom opakovaní sa snažte stiahnuť brušné svaly o čosi viac.



- 2a** Natiahnite paže a zdvihnite ich nad podložku. Chodidlá tlačte k podložke a nohy držte pevne spolu. Stiahnite a vytiahnite brušné svaly. Nadýchnite sa.

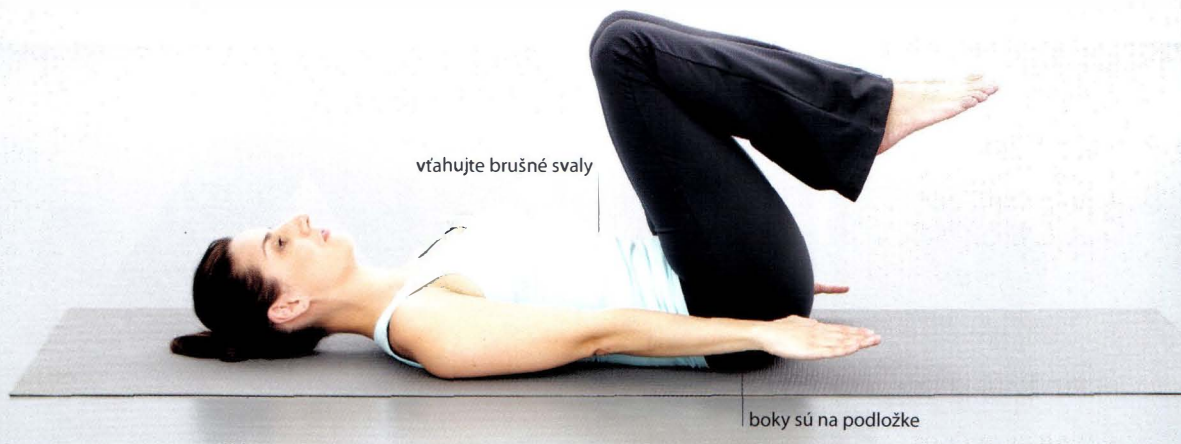


- 2b** Vydýchnite a bez toho, aby ste povolili stiahnutie brušných svalov, pomaly zdvihnite z podložky hlavu, krk a plecia. Ruky ťahajte dopredu a pozerajte sa na pás. Nadýchnite sa a ľahnite si. Pri každom opakovaní sa snažte vtiahnuť brušné svaly o čosi viac. Cvičenie zopakujte ešte 3-krát. Celkovo by ste ho mali precvičiť 4-krát.



3a

Začnite s nohami pritiahnutými k hrudníku. Zdvihnite hornú časť tela z podložky a paže natiahnite pozdĺž tela a zdvihnite ich z podložky. Vtiahnite brušné svaly.



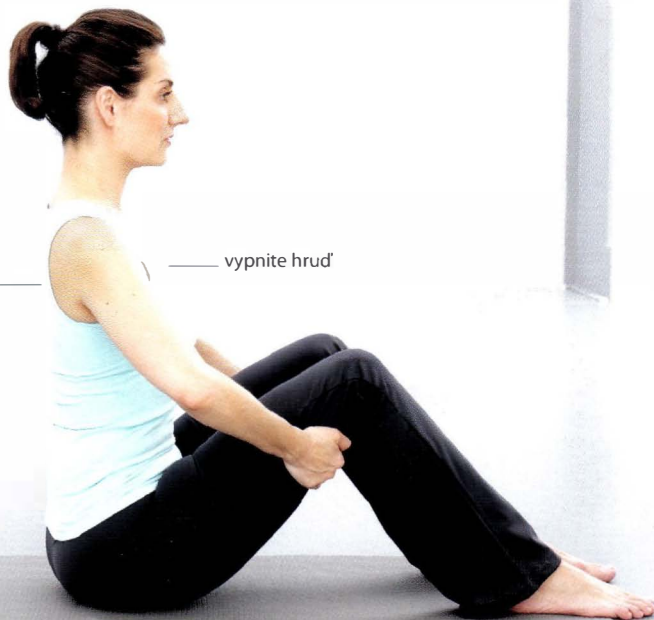
3b

Prednožte. Nohy zvierajú pravý uhol a lýtka sú rovnobežné s podlahou. Energicky kmitajte pažami hore a dole. Nádych, 5 kmitov, výdych, 5 kmitov. Pokračujte, až kým neurobíte 100 kmitov. Ak potrebujete, môžete si počas cvičenia odpočinúť. Nezabúdajte na spevnené brušné svaly. Trup sa nehýbe.



4a Sadnite si vzpriamene na koniec podložky. Roznožte na šírku bokov, chodidlá tlačte k zemi. Dlaňami si uchopte zadnú stranu stehien. Nadýchnite sa a spodnú časť chrbta ohnite smerom k podložke. Sedacie svaly sa vám stiahnu a brušné svaly vtiahnu dovnútra.

plecia ťahajte nadol ————— vypnite hrud'



4b Zaoblujte spodnú časť chrbta a tlačte ho smerom k podlahe. Nohy sa nehýbu. V krajnej pozícii sa zastavte a trikrát sa nadýchnite, pričom vtiahnete brušné svaly ešte hlbšie. Vydýchnite a vzpriamte sa. Pomaly sa zdvíhajte a vzpriamene sa posadte. Cvičenie ešte raz zopakujte.

tu to cítite

ohnite sa v páse



>> krúženie nohou



5a Lahnite si na chrbát s vystretými nohami. Paže natiahnite pozdĺž tela. Pravú nohu pritiahnite k sebe a prednožte ju. Zvyšok tela tlačte pevne k podložke. Obe kolená vystríte a plecía vystríte a pritláčajte k podložke. Vystretou nohou začnite krúžiť, ťahajte ju k ľavému plecu.

nohu natiahnite
a krúžte ňou

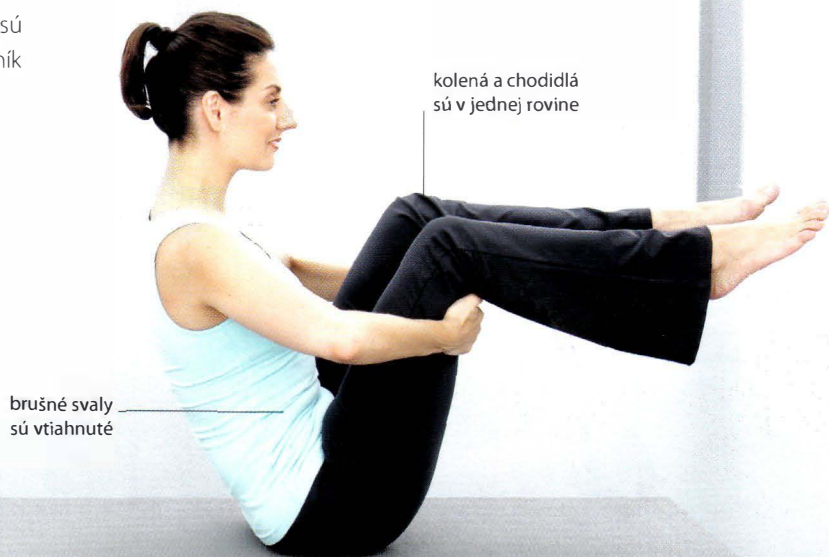
triceps tlačte k podložke

5b Zdvihnutou nohou krúžte dookola a vráťte sa do stredu. Urobte ešte 4 kruhy, potom urobte 5 kruhov na opačnú stranu. Nohu ohnite v kolene a položte ju na podložku. Cvičenie zopakujte druhou nohou.

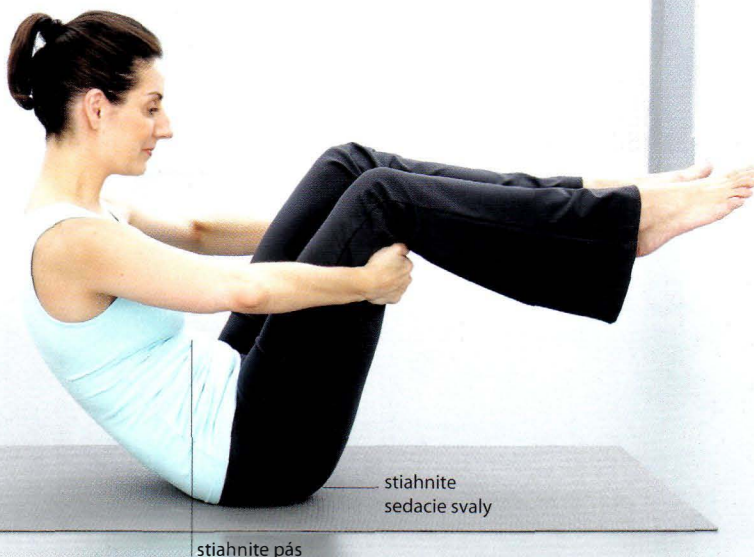
bok druhej nohy
je stabilný

noha je
natiahnutá

6a Posadte sa na koniec podložky. Dlaňami si uchopte stehná a nohy prednožte. Lýtko sú rovnobežné s podlahou. Vypnite hrudník a stiahnite brušné svaly. Lakte vytočte do strán a chodidlá natiahnite.



6b Zaoblite spodnú časť chrbta, vysuňte panvu. Stiahnutie brušných svalov vám to uľahčí. V tejto pozícii vtiahnite brušné svaly hlbšie, vtiahnite pás, nakloníte sa tak dopredu. Posadte sa vzpriamene a cvičenie zopakujte ešte 3-krát. Nohy položte na podložku až po poslednom opakovaní.

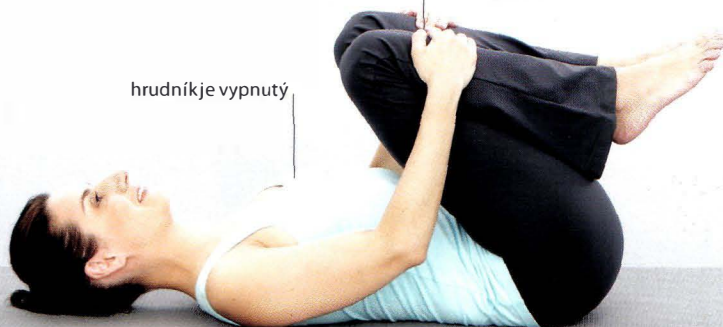


>> natáhovanie nohy

7a Lahnite si na chrbát. Obe nohy pritiahnite k hrudníku. Skôr než zdvihnete vrchnú časť tela z podložky, uistite sa, že máte trup symetrický a aktivujte svoje centrum sily (pozri s. 17).

hrudník je vypnutý

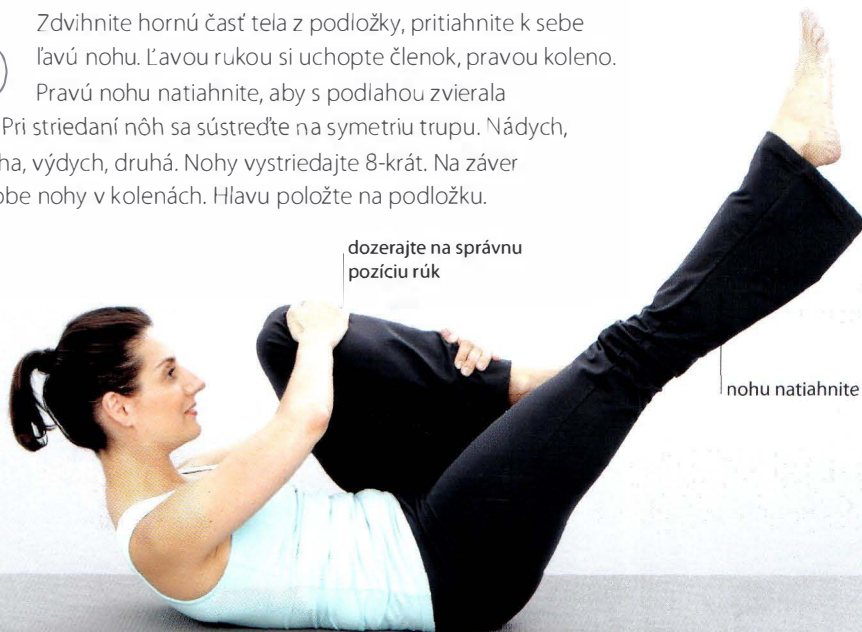
kolená ťahajte čo najviac k sebe



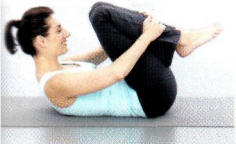
7b Zdvihnite hornú časť tela z podložky, pritiahnite k sebe ľavú nohu. Ľavou rukou si uchopíte členok, pravou koleno. Pravú nohu natiahnite, aby s podlahou zvierala 45° uhol. Pri striedaní nôh sa sústreďte na symetriu trupu. Nádych, jedna noha, výdych, druhá. Nohy vystriedajte 8-krát. Na záver pokrčte obe nohy v kolenách. Hlavu položte na podložku.

dozerajte na správnu pozíciu rúk

nohu natiahnite



>> natáhovanie nôh 1 a 2



8 Zdvihnite hornú časť tela z podložky a rukami si pevne uchopíte členky. Nadýchnite sa a zároveň vystríte ruky aj nohy. Vydychujte a nohy opäť pritiahnite k hrudníku. Nemeňte polohu hlavy a pliec a cvičenie zopakujte ešte 4-krát.



nohy s podlahou zvierajú 45° uhol

paže sú vo výške bokov



9 Zopakujte predchádzajúcu sériu pohybov, ale pridajte zapaženie rúk. Brušné svaly pri tomto cvičení vťahujte ešte intenzívnejšie. Nohy aj ruky s podlahou zvierajú 45° uhol. Cvičenie zopakujte 5-krát a odpočinite si.



paže s podlahou zvierajú 45° uhol

stiahnite
brušné svaly

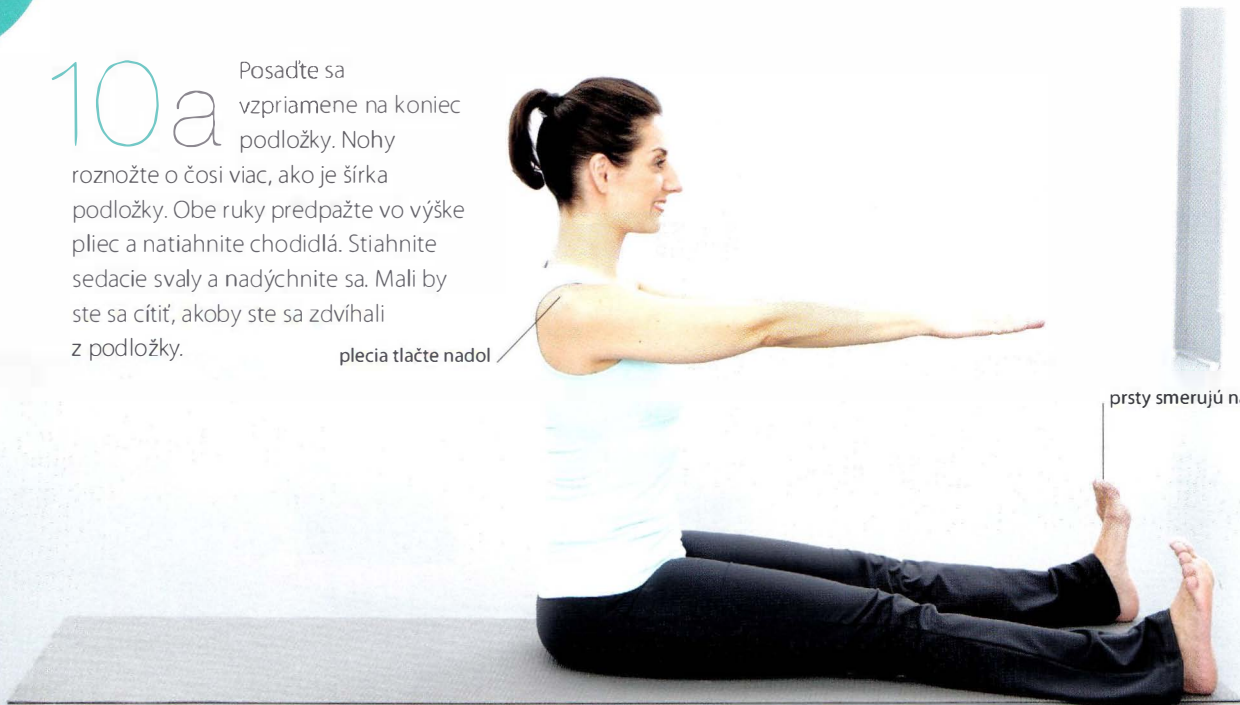
>> ohýbanie chrbta

10a

Posadte sa vzpriamene na koniec podložky. Nohy roznožte o čosi viac, ako je šírka podložky. Obe ruky predpažte vo výške pľiec a natiahnite chodidlá. Stiahnite sedacie svaly a nadýchnite sa. Mali by ste sa cítiť, akoby ste sa zdvíhali z podložky.

plecia tlačte nadol

prsty smerujú nahor



10b

Pomaly vydýchnite a ohnite sa dopredu. Skloňte hlavu a paže ťahajte dopredu, čím si natiahnete chrbát. Pri ohýbaní vťahujte pás. Nadýchnite sa a posadte sa vzpriamene. Cvičenie zopakujte ešte 3-krát. Na záver sa skúste predĺžiť, posadte sa čo najvzpriamenejšie.

vťahujte pás

hlavu skloňte medzi paže

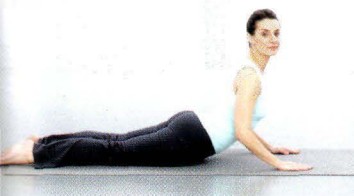




11 Lahnite si na brucho. Ruky položte pod plecia. Prírodzene dýchajte, plecia tlačte smerom dozadu a nadol, chrbticu tak natiahnete dopredu. V natáhaní pokračujte, až kým sa nezdvihnete z podložky. Brušné svaly používajte ako oporu. Pomaly sa vráťte do východiskovej pozície. Cvičenie zopakujte ešte 2-krát.

nohy nemusia byť pri sebe

paže zvierajú pravý uhol



12 V poslednej pozícii predchádzajúceho cvičenia otočte hlavu doprava, potom ju skloňte a krúživým pohybom otočte na druhú stranu. Vráťte sa do stredu, pozerajte sa dopredu. Krúžte opačným smerom. Cvičenie zopakujte ešte 2-krát. Po štyroch opakovaniach si pomaly lahnite na brucho.

natahnite krk

nenakláňajte sa do strán



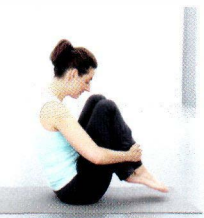
>> detská pozícia/mostík

13 Kláknite si a posadte sa na päty. Nahnite sa dopredu, zaoblite chrbát a ruky natiahnite pred seba. Roznožte kolená a vrchnú časť tela tlačte k podlahe. Brušné svaly sú zdvihnuté. Trikrát sa zhlboka nadýchnite. Pri každom nádychu sa snažte natiahnuť a uvoľniť svalstvo spodnej časti chrbta. Pri každom nádychu vťahujte bruško hlbšie. Po 3 hlbokých nádychoch sa vráťte do pozície na všetkých štyroch.



14 Lahnite si na chrbát. Nohy roznožte na šírku bokov a pokrčte kolená. Hrudník vypnite, plecia tlačte k podložke a chrbticu natiahnite. Nadýchnite sa a zdvihnite boky bez toho, aby ste sa prehýbali v chrbte. Vydechujte a pomaly stavec za stavcom si líhajte späť na podložku. Celé cvičenie zopakujte ešte 3-krát. Pri každom opakovaní ohýbajte chrbticu pomalšie.





15a Posadte sa na okraj podložky. Dlaňami si uchopte členky a na sedacích kostiach nájdite rovnováhu, hlavu vložte medzi koléná. Bez toho, aby ste sa nohami dotkli podložky, sa skotúlajte dozadu.



hlava je sklonená

bezpečne držte členky

15b Skotúlajte sa pozdĺž celej chrbtice až po lopatky, potom sa vráťte do východiskovej pozície. Na ovládanie pohybu využívajte brušné svalstvo, najmä pri návrate do východiskovej pozície. Nesnažte sa preskočiť niektoré časti chrbtice. Cvičenie zopakujte 5-krát. Pri kotúľaní dozadu sa nadýchnite, pri návrate vydýchnite.

chodidlá prítahujte k sedacím svalom

zadok vytáhnite nahor

hlava nesmie klesnúť na podložku

zhrnutie programu deň čo deň

1a



▲ **Zahriatie
brušných
svalov**
strana 22

1b



▲ **Zahriatie brušných svalov** strana 22

2a



▲ **Posilňovanie
brušných svalov**
strana 23

2b



▲ **Posilňovanie brušných svalov**

7a



▲ **Natáhovanie
nohy**
strana 28

7b



▲ **Natáhovanie nohy** strana 28

8



▲ **Natáhovanie
nôh 1**
strana 29

9



▲ **Natáhovanie nôh 2**



ých svalov strana 23

3a



▲ Stovka
strana 24

3b

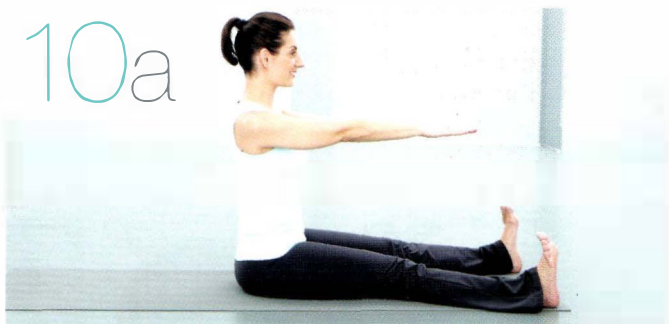


▲ Stovka strana 24



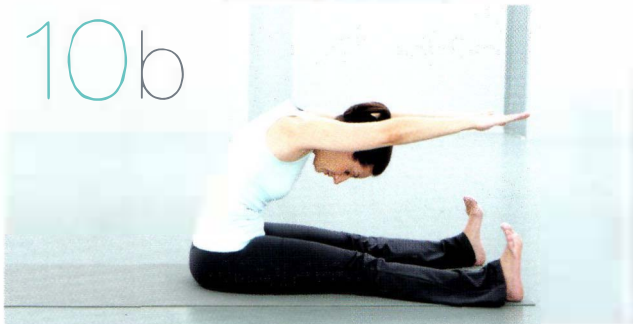
strana 29

10a



▲ Ohýbanie
chrbta
strana 30

10b



▲ Ohýbanie chrbta strana 30

4a



▲ **Rolovanie dolu**
strana 25

4b



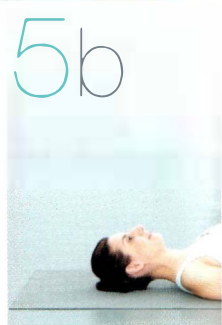
▲ **Rolovanie dolu** strana 25

5a



▲ **Krúženie nohou**
strana 26

5b



▲ **Krúženie nohou** strana 26

11



▲ **Labuť**
strana 31

12



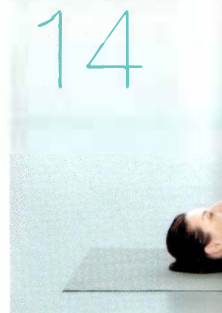
▲ **Otáčanie hlavy** strana 31

13



▲ **Detská pozícia**
strana 32

14



▲ **Mostík** strana 32



strana 26

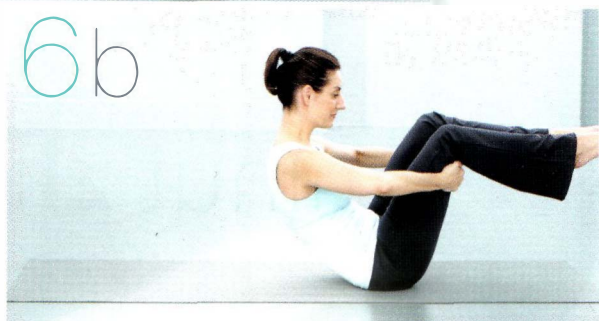


6a



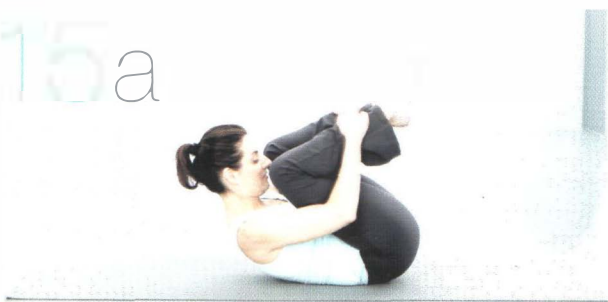
▲ **Príprava na kolísku**
strana 27

6b



▲ **Príprava na kolísku** strana 27

15a



▲ **Kolísku**
strana 33

15b



▲ **Kolísku** strana 33

>> bonusy k programu **deň čo deň**

Najdôležitejšie na tomto programe je, aby ste ho precvičovali. Keď si cvičebné poradie zapamätáte, nebudete už musieť na cvičenie vynakladať toľko času a úsilia. Aby ste si poradie cvičení ľahšie zapamätali, skúste si ich zapísať alebo pospevovať s nejakou známou melódiou.

>> **Zoznam otázok**

Neustále kontrolujte, či pri pohyboch využívate šesť základných zásad. Choreografia pohybu nie je taká dôležitá ako jeho kvalita.

- Prechádzali ste v rámci tohto programu od jedného cvičenia k druhému pomocou minimálnych nadväzujúcich pohybov?
- Podarilo sa vám sťahovať brušné svalstvo a neuvolňovali ste ho?
- Keď ste sa dvíhali z podložky, darilo sa vám stiahnuť brušné svaly bez toho, aby ste ich uvoľnili?
- Darilo sa vám počas cvičenia s názvom Stovka udržiavať hlavu a plecia v jednej pozícii bez toho, aby sa vám telo hýbalo?
- Pri precvičovaní cvičenia s názvom Krúženie nohou sa boky nesmú hýbať. Udržiavali ste ich stabilitu?
- Podarilo sa vám izolovať pohyby panvy v cvičení s názvom Príprava na kolísku, a to tak, aby ste nehýbali žiadnymi inými časťami tela?
- Cvičenie s názvom Ohýbanie dopredu by ste mali previesť, akoby ste sa opierali o stenu a vrchnú časť chrbta ste z nej odliepali. Cítili ste to tak?
- Cvičenie s názvom Mostík je variáciou klasického cvičenia, pri ktorom sa využívajú Pilatesove cvičebné nástroje, a pôvodne sa volá Dýchanie. Podarilo sa vám dokonale ohýbať chrbticu, ako ste si postupne líhali na podložku?
- Kolíska je cvičením kontroly. Dokážete udržať rovnováhu medzi jednotlivými opakovaniami?

>> Úpravy cvičení

Bude lepšie, keď dokonale zvládnete jednoduchší pohyb, akoby ste sa mali trápiť s pokročilejšími cvičeniami, ktoré sú pre vaše telo príliš náročné. Cvičenia prispôbujte podľa potreby.

- V cvičení s názvom Krúženie nohou môžete vystretú nohu na podložke pokrčiť v kolene.
- Pri cvičeniach na bruchu mierne rozkročte nohy, uvoľní sa tak tlak na spodnej časti chrbta.
- Pri cvičeniach so zdvihnutou hlavou ju mierne nakloňte dopredu, aby ste nepreťažovali krk.
- Nohy nemusíte uchopiť dlaňami na členkoch, jednoduchšie bude, ak si ich chytíte pod kolenami.

>> Zvyšovanie náročnosti

Náročnosť cvičení zvyšujte postupne. Pilatesova metóda s vami zostane na celý život.

- Na konci každého cvičenia nezabudnite zotrvať v záverečnej pozícii. Zdokonaľujte ju a dosiahnete lepšie výsledky.
- Snažte sa zvýšiť odpor vytvorením vnútorného tlaku v svaloch, keď sa tlačia a ťahajú v protismere od zemskej príťažlivosti.
- Obmieňajte tempo. Najťažšie časti cvičení precvičujte pomaly – nepreskakujte ich.
- Počas cvičení s názvom Ťahovanie nohy a Ťahovanie nôh sa snažte nohu natiahnuť nižšie, nesmiete však uvoľniť stiahnutie brušných svalov.
- Medzi cvičeniami ohýbajte chrbát, neobracajte sa na jednu stranu.

>> Trénerove tipy

Cieľom tohto programu je zoznámiť vás s vaším telom. Zameriavajte sa na problémové oblasti jednotlivých cvičení.

- Klúčom je plynulosť. Ak sa prestanete medzi cvičeniami hýbať, vaše telo zabudne, že cvičí. Nech sa deje čokoľvek – nesmiete sa prestať hýbať.
- Ku každému pohybu existuje protikladný pohyb, a tak keď sa otočíte v páse, cítite, ako sa jedna strana trupu tlačí dozadu a druhá ťahá dopredu. Týmto prirodzene protikladným pohybom venujte pozornosť v každom cvičení.
- Keď sa dvíhate z podložky, predstavte si, že na konci rebier máte dve bodky a na bedrových kostiach ďalšie dve, ktoré musíte na seba priložiť tým, že stiahnete brušné svaly.

15 **minút**





zhora

nadol >>

Sústredte sa na centrum
Aktivujte Pilatesov štvorec
Zoznámte sa s Pilatesovými
cvičeniami s činkami

>> zhora nadol

Tento program pozostáva z cvičení v stoji a takmer pri každom z nich budete potrebovať činky. Program je ukázkou toho, že Pilatesove cvičenia nie sú výlučne cvičením na podložke. Program, ktorý vám predstavím, vás nielen z podložky postaví, ale naučí vás pravidlám, ktoré môžete využívať, kamkoľvek pôjdete.

Začneme sériou cvičení zameraných na paže a vrchnú časť tela, ktoré vychádzajú zo základného Pilatesovho postoja. Potom sa presunieme k sérii cvičení v predklone, v ktorých sa sústredíme na centrum, koordináciu a symetrické zarovnanie tela. Nato opäť nasledujú cvičenia v stoji. Teraz sa len začne zábava! Ďalšia séria cvičení bude vyžadovať, aby ste hýbali rukami, pričom telo zostáva stabilné aj pri pohyboch, ktoré by vás obyčajne ohýbali, nakláňali a triasli. Program ukončíme upravenými Pilatesovými klukmi a historickým dýchacím cvičením s názvom Veterný mlyn.

Začiatok a záver cvičenia

Na začiatok budete musieť zaujať stabilný Pilatesov postoj (pozri s. 17). Stehná stiahnete spolu a spevníte sedacie svaly. V prípade Pilatesových cvičení v stoji sa telo mierne nakláňa. Často sa hovorí, že sa nakláňa „proti vetru“. V tejto pozícii musíte preniesť váhu mierne na špičky chodidiel. Túto pozíciu budete udržiavať pri všetkých cvičeniach, v ktorých budete vystreť.

Na záver tohto programu si precvičíme historické dýchacie cvičenie. Joseph Pilates vyvinul ručný nástroj na skvalitnenie ovládania dýchania počas cvičenia. Dnes to musíme zvládnuť aj bez tejto pomôcky, nesmieme však zabúdať, že skôr než sa nadýchame, musíme pľúca vyprázdniť do poslednej kvapky vzduchu.

Prechody

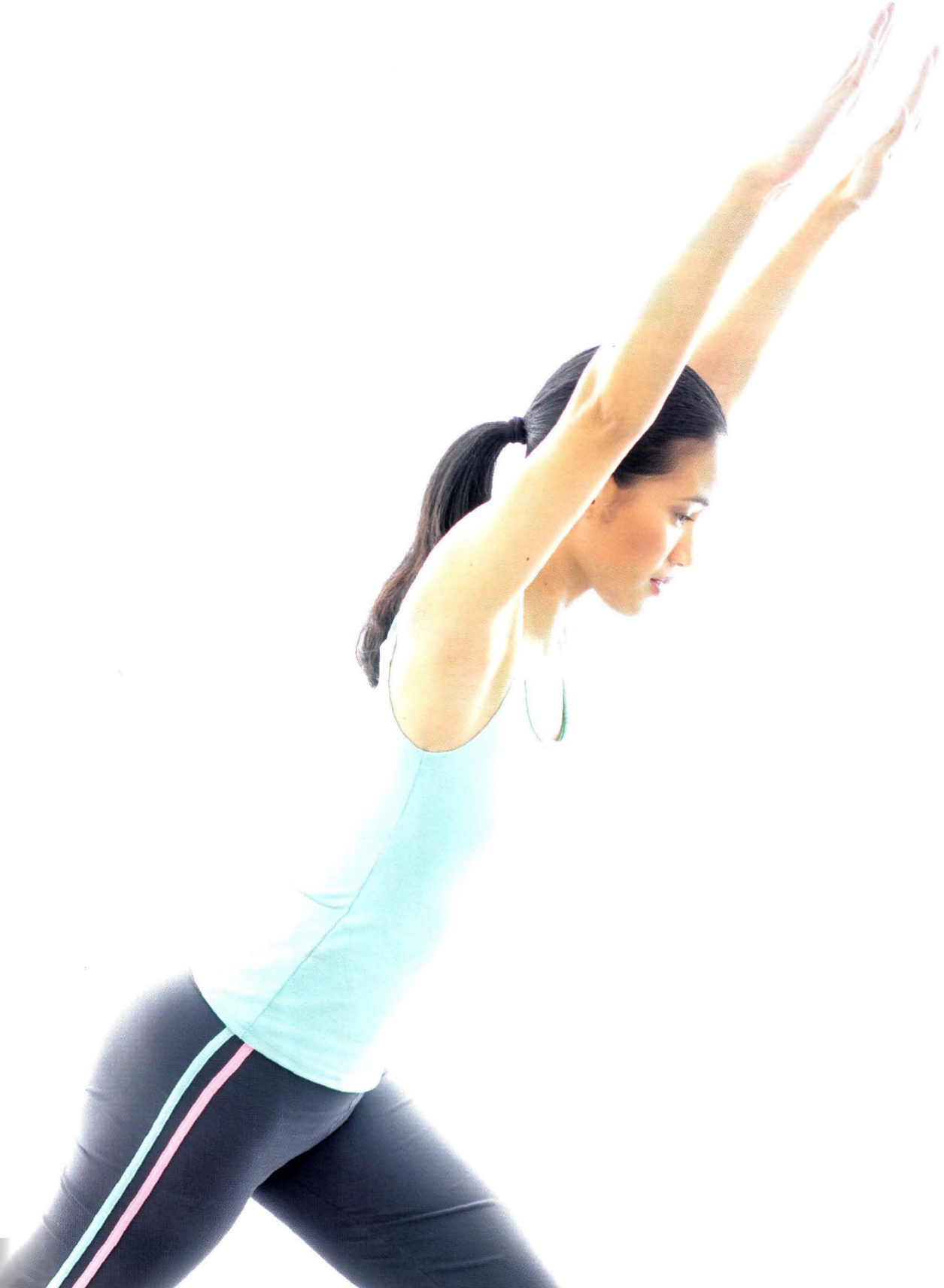
Spájanie cvičení s činkami vyžaduje, aby ste stabilizovali a spevnili trup, pričom sa paže plynule pohybujú. V prípade série cvičení v predklone sa postavte

>> tajomstvá úspechu

- **Využívajte cvičenie s názvom Nakláňanie** na precvičovanie protikladných pohybov. Na jednej strane sa natáhujete čo najďalej, na druhej sa snažte druhú stranu tela pritlačiť čo najviac k zemi.
- **Kluky sú ideálnym pohybom** na zdokonalenie zarovnania chrbtice. V klukovej pozícii, keď je telo vystreté a celá váha spočíva na dlaniach a špičkách prstov, vyrovnajte chrbticu do jednej línie od bokov až po hlavu.
- **V cvičení s názvom Malé kruhy** sa precvičuje stabilita pred začatím pohybu. Pri krúžení pažami sa nesmiete kývať či kolísat.

pomocou ohnutia chrbtice nahor. V najnižšom bode predklonu s vyrovnaným chrbtom začnite postupne pomaly ohýbať chrbticu a postavte sa. V tejto sérii cvičení budete telesnú váhu prenášať z pozície v stoji do predklonu a ohnutia chrbtice. V akejkoľvek z týchto pozícií sa snažte váhu tela rozložiť rovnomerne na celé chodidlá. Nezakláňajte sa na päty a nedvíhajte sa na špičky. Podobne ako všetky Pilatesove pohyby, aj tieto prechody musia byť kontrolované a presné.

Zdá sa, že program Zhora nadol sa zameriava len na hornú časť tela. Postupne s jeho precvičovaním však pochopíte, že každé z Pilatesových cvičení je zamerané na celé telo.



>> predpažovanie

1a S činkou v každej ruke zaujmite Pilatesov postoj (pozri s. 17). Päty sú pri sebe, chodidlá tvarom pripomínajú písmeno „V“. Spevnite sedacie svaly a brušné svaly vtiahnite dovnútra a vytiahnite nahor. Predpažte. Ruky sú v jednej rovine s plecami, dlane vytočte nahor. Lakte vystríte, ale neprehýbajte.

1b Vytvorte vnútorný odpor (pozri s. 17) a paže ohnite v lakťoch. Pri ohýbaní lakte nesmú klesnúť. S podobným vnútorným odporom ruky opäť pomaly predpažte. Cvičenie zopakujte ešte 5-krát. Nádych, predpažte, výdych, ohnite ruky v lakťoch. Pri poslednom opakovaní plynulo pripažte. Celé cvičenie zopakujte 6-krát.



paže udržiavajte vo výške pliec

zadná strana stehien je spevnená



plecia a lakte sú v jednej lín

mierne sa nakloňte dopredu

2a Teraz oboma rukami upažte do výšky pliec. Dávajte pozor na to, aby ste mali vystretú chrbticu a pevné centrum. Udržiavajte stabilnú pozíciu, svaly neuvolňujte. Spevnite sedacie svalstvo, aby pracovala aj spodná časť tela.



2b Vytvorte vnútorný odpor a ohnite paže, činky zdvihnite nahor. S ešte väčším odporom ruky opäť vystrite. Dbajte na to, aby ste lakte udržiavali vo výške pliec pri každom z pohybov. Cvičenie zopakujte ešte 5-krát. Nádych, upažte, výdych, ruky zdvihnite. Pri poslednom opakovaní plynulo pripažte.



>> zipsovanie

3a S činkami v rukách otočte dlane, aby ich chrbty boli oproti sebe. Vtiahnite a vyťahnite brušné svalstvo, spevnite zadnú stranu stehien a váhu preneste len o trochu dopredu smerom na špičky chodidiel. Päty prítlačajte k podlahe. Nádych, pripravte sa.



3b Vydýchnite, ohnite ruky v lakťoch a zdvihnite činky k brade. Krk je narovnaný a plecia uvoľnené. Lakte vystríte, činky tlačte smerom nadol, akoby ste od seba odtlačali niečo ťažké. Cvičenie zopakujte 5-krát. Nádych, činky zdvihnite nahor, výdych, ruky klesajú nadol.



>> pozdrav

4a S činkami v rukách presuňte dlane za hlavu. Činky držte vo výške šije. Brahu nakloňte mierne nadol a lakte tlačte dozadu. Chodidlá sú v Pilatesovom postoji. Nohy pevne tlačte jednu k druhej. Mierne sa nakloňte dopredu, akoby ste mali „vykročiť proti vetru“.



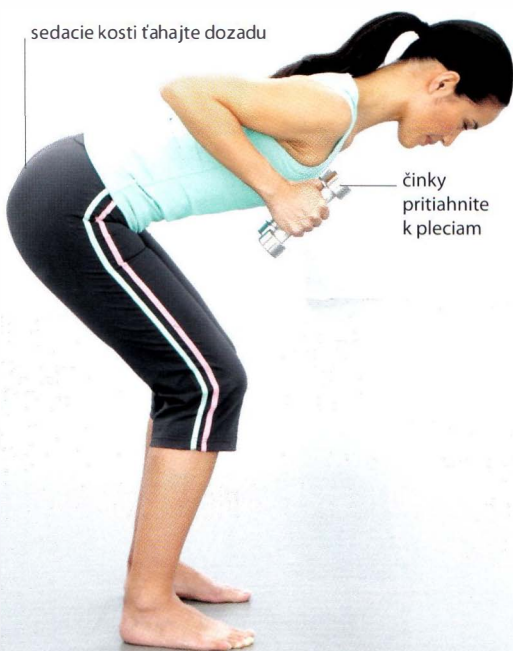
4b Bez toho, aby ste paže prehli v laktoch, zdvihnite činky nad hlavu. Centrum sily je stabilné a prsty jednej ruky sa dotýkajú prstov druhej ruky. Činky nechajte klesnúť za hlavu s tým, že vytvoríte odpor. Zopakujte 5-krát. Výdych, činky zdvihnite nahor, nádych, ruky klesajú nadol.



>> **boxovanie**

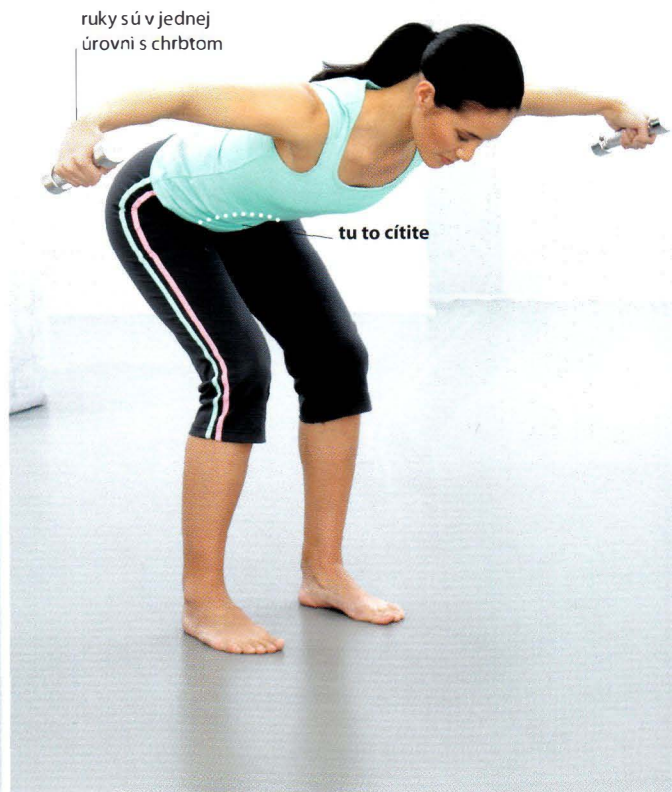
5a Roznožte na šírku bokov a stojte vzpriamene s činkami v rukách. Pokrčte obe kolená a predkloňte sa. Narovnajete chrbát. Ruky pritiahnite k pleciam, lakte držte pri tele. Vtiahnite brušné svaly bez toho, aby ste narušili pozíciu. Nadýchnite sa a pripravte sa.

5b Vydýchnite a zároveň natiahnite pravú ruku dopredu a ľavú dozadu prudkým pohybom ako pri boxovaní. Nadýchnite sa, obe paže pritiahnite späť. Pokračujte, vytvárajte odpor a striedajte strany. Precvičte 3 série. Celé cvičenie zopakujte 6-krát. Na záver sa úplne predkloňte a natiahnite chrbát a nohy. Pomaly ohýbajte chrbticu a vystrite sa.



6a Postavte sa vzpriamene s činkami v rukách a s nohami vedľa seba. Pokrčte nohy v kolenách a predkloňte sa. Chrbát narovnajajte a vystríte. Ruky s činkami spojte a z paží vytvorte kruh. Vtiahnite brušné svaly, nadýchnite sa a pripravte sa.

6b Vydýchnite a upažte. Telo sa pri tomto pohybe nesmie pohnúť. Nadýchnite sa a ruky pritiahnite späť k sebe, akoby ste stláčali veľký balón. Cvičenie zopakujte ešte 2-krát, potom obráťte dychový cyklus a pri upažovaní sa nadychnite, cvičenie takto zopakujte 3-krát. Na záver sa predkloňte a uvoľnite chrbticu.

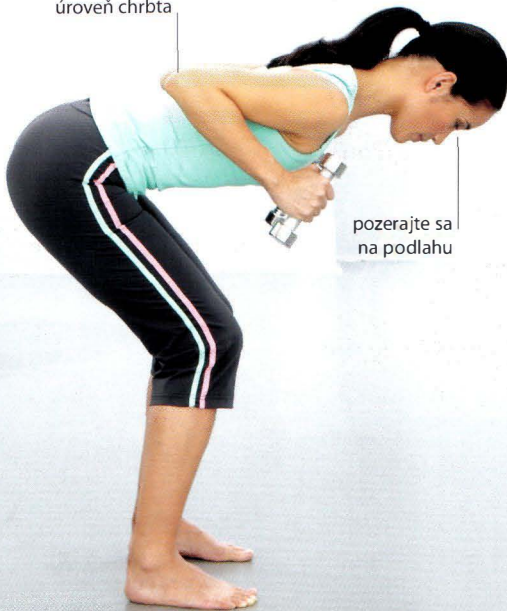


>> **tricepsy**

7a Postavte sa vzpriamene s činkami v rukách a s nohami vedľa seba. Predkloňte sa a ruky pritiahnite k pleciam. Lakte zdvihnite trochu nad úroveň chrbta. Spevnite brušné svaly, nadýchnite sa a začnite.

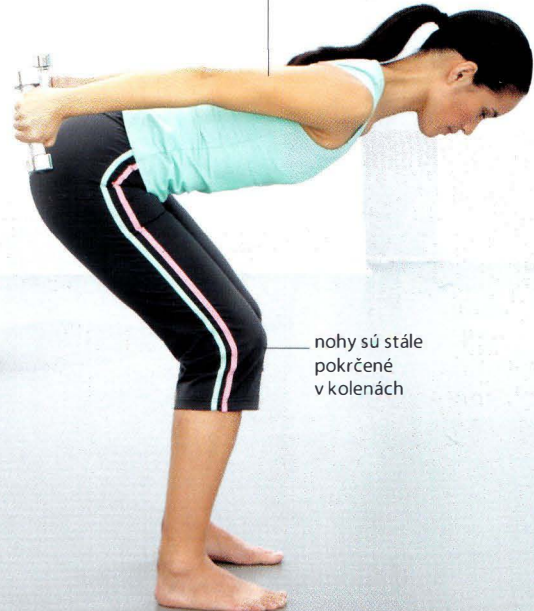
7b Vydýchnite a zapažte. Centrum je spevnené. Ruky pritiahnite späť k pleciam pomaly, akoby ste niečo pred seba tlačili. Cvičenie zopakujte ešte 5-krát. Opäť si vyťahnite chrbticu tak, že sa predkloníte. Potom pomaly stavec za stavcom chrbát narovnajzte.

zdvihnite lakte nad úroveň chrbta



pozerajte sa na podlahu

napnite triceps



nohy sú stále pokrčené v kolenách

8a Zaujmite Pilatesov postoj (pozri s. 17). Ruky mierne nadvihnite a činky držte pred sebou. Presuňte váhu mierne na špičky prstov, nahnite sa dopredu a spevnite sedacie svaly. Začnite pred sebou krúžiť rukami. Urobte 8 malých kruhov a pri každom kruhu zdvihnite ruky vyššie, až sa pri ôsmom z nich dostanete na úroveň očí.



8b Začnite krúžiť opačným smerom. Zhora nadol opíšte rukami 8 kruhov. Zopakujte ďalšiu sériu. Pri tom, ako krúžite rukami, sa snažte nekývať a nenakláňať. Trup musí byť stabilný. Dýčajte prirodzene.



>> výpady



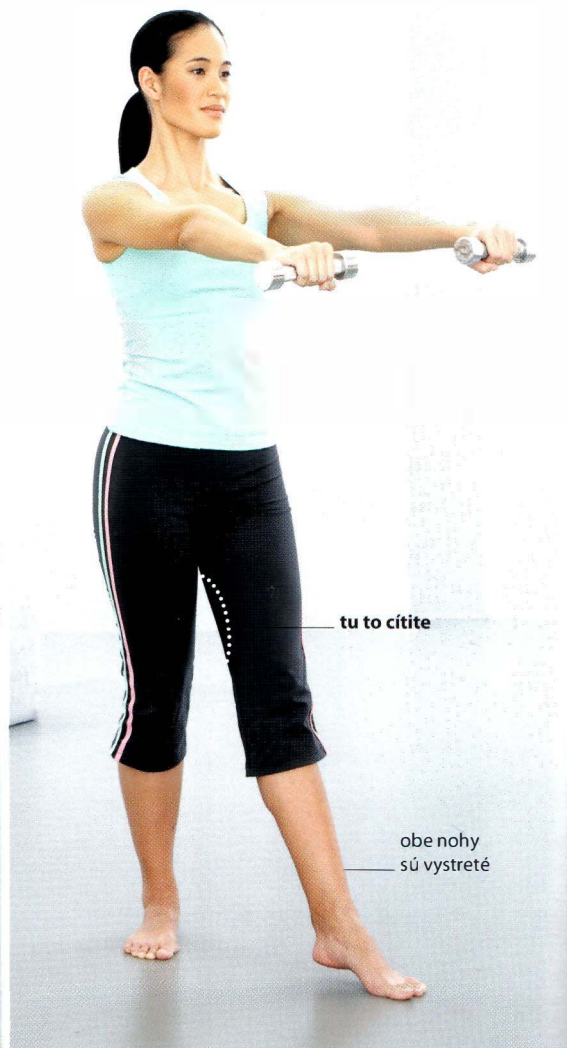
9a Stojte s činkami v rukách. Chodidlá tvarom pripomínajú písmeno „Y“ – pätu ľavého chodidla priložte do stredu pravého chodidla. Telo nakloňte smerom k ľavému chodidlu a činky držte pred sebou na úrovni stehien. Stiahnite svalstvo zadnej strany stehien a vtiahnite a vyťahnite brušné svaly. Rýchlym pohybom urobte výpad ľavou nohou a obe ruky s činkami vzpažte.

dlane sú otočené dopredu



päta je pevne na podložke

9b Preneste váhu na vystretú nohu vzadu, pričom ľavú nohu pritiahnete k pravému chodidlu a pripažíte. Cvičenie zopakujte 3-krát a potom celú sériu zopakujte na druhú stranu.



tu to cítite

obe nohy sú vystreté

10a

Zaujmite Pilatesov postoj a pravú ruku vzpažte. Ruku pritiahnite k hlave. Nadýchnite sa, natiahnite ruku ešte vyššie a nakloňte sa doľava.

plece tlačte nadol



druhá paža je uvoľnená

10b

Nakloňte sa ešte viac, aby druhá ruka uvoľnene visela. Vráťte sa do stredu, pričom pri vystieraní vytvoríte odpor. Pripažte a vzpažte ľavú ruku. Precvičte ešte 2 série a celé cvičenie zopakujte 6-krát.

natiahnite sa do výšky

tu to cítite

neuvoľňujte brušné svalstvo



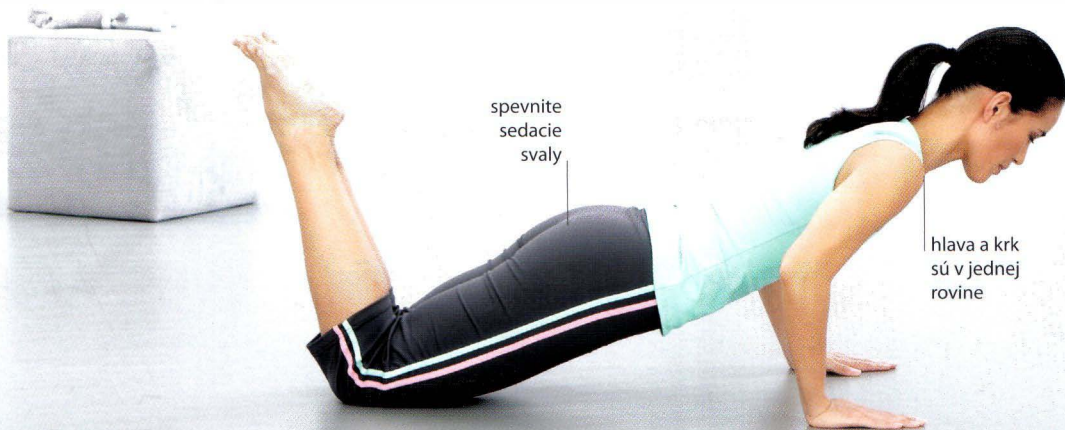
>> kľuky



11a Stojte vzpriamene v Pilatesovom postoji, stiahnite zadnú stranu stehien. Nadýchnite sa, vzpažte a potom sa oblúkom predkloňte, vťahujte pritom brušné svaly a prstami sa dotknite podlahy. Dlane presuňte dopredu a vystríte sa v kľukovej pozícii. Kľaknite si na kolená a nohy pokrčte.



11b Pokrčte ruky v laktoch a urobte 3 kľuky. Vystríte nohy, oprite sa o špičky prstov, zdvihnite boky, váhu prenášajte na päty a pomaly vyťahujte svalstvo nôh. Opatrne presúvajte ruky po zemi smerom k chodidlám. Chvíľu v tejto pozícii zotrvaťe a potom sa postupne vystríte. Cvičenie zopakujte ešte 1-krát. Celkovo by ste mali urobiť 6 kľukov.



12a Stojte vzpriamene. Nadýchnite sa a predstavte si, že vaša chrbtica je koleso. Vydychujte a skloňte hlavu a postupne začnite ohýbať chrbticu. Snažte sa váhu preniesť mierne dopredu. Vydychujte a ohýbajte chrbticu smerom nadol.



12b Keď sa skloníte a vydýchnete všetok vzduch, pomaly sa začnite nadychovať a ohýbať chrbticu opačným smerom, až kým sa úplne vystriete. Cvičenie zopakujte 2-krát, postupne vydychujúc zakaždým o niečo dlhšie. Na záver vystriete plecia, natiahnete krk a postavte sa vzpriamene.



zhrnutie programu zhora nadol

1a



▲ Predpažovanie strana 46

1b



▲ Predpažovanie strana 46

2a



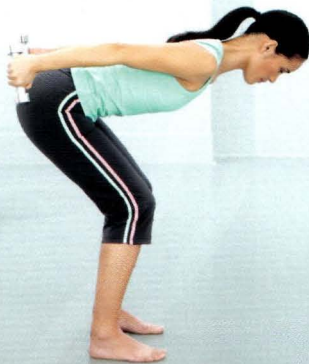
▲ Upažovanie strana 47

7a



▲ Tricepsy strana 52

7b



▲ Tricepsy strana 52

8a



▲ Malé kruhy strana 53

2b



▲ **Upažovanie** strana 47

3a



▲ **Zipsovanie** strana 48

3b



▲ **Zipsovanie** strana 48

8b



▲ **Malé kruhy** strana 53

9a



▲ **Výpady** strana 54

9b



▲ **Výpady** strana 54

4a



▲ Pozdrav strana 49

4b



▲ Pozdrav strana 49

5a



▲ Boxovanie strana 50

10a



▲ Nakláňanie strana 55

10b



▲ Nakláňanie strana 55

11a



▲ Kľuky strana 56

11b



▲ Kľuky strana 56

5b



▲ **Boxovanie** strana 50

6a



▲ **Chrobák** strana 51

6b



▲ **Chrobák** strana 51



12a



▲ **Veterný mlyn** strana 57

12b



▲ **Veterný mlyn** strana 57



>> bonusy k programu **zhora nadol**

Nie je ťažké cítiť odpor, keď tieto pohyby precvičujete s činkami. Skúste to niekedy bez činiek, ale snažte sa, aby sa vaše svaly správali tak, akoby ste ich držali v rukách. V tom spočíva podstata princípu vnútorného odporu.

>> **Zoznam otázok**

Nezabúdajte, že pohyb vychádza z centra. Napriek tomu, že by sa mohlo zdať, že sa tieto cvičenia zameriavajú na končatiny, posilňujú aj trup.

- Cvičili ste vo svojom prirodzenom „ráme“? Videli ste si ruky v kútiku oka?
- Vytvárali ste pri každom pohybe v programe odpor vo vnútri svalov?
- Cítili ste, ako je potrebné stabilizovať spodnú časť tela, aby sa horná časť mohla voľne pohybovať?
- Nakláňali ste sa počas cvičenia s názvom Predpažovanie, ako vo všetkých cvičeniach v Pilatesovom postoji, mierne dopredu, akoby ste sa rozhodli vykročiť „proti vetru“?
- Boli ste schopní pri cvičení s názvom Upažovanie tlačiť plecيا smerom nadol pomocou svalstva chrbta?
- Ste schopní udržať si zarovnanie pri cvičeniach s názvom Zípsovanie a Pozdrav, aby ste sa nenakláňali?
- Niektoré z cvičení s činkami sú zamerané súčasne na obidve strany tela. Podarilo sa vám zosúladiť postoj nôh tak, že chodidlá, kolená a boky smerovali dopredu?
- Nezabudli ste istú časť váhy ponechať na okraji chodidla na strane, z ktorej ste sa ohýbali?
- Cvičenie s názvom Výpady môže spôsobovať malý problém so správnym načasovaním. Skoordinovali ste prísunutie nohy a pripaženie tak, aby ste oba pohyby ukončili naraz?

Úpravy cvičení

Činky dodávají vášmu cvičeniu nový rozmer. Snažte sa s nimi pracovať pri každom cvičení uvážene a opatrne.

- Zmeňte uhol, ktorý zvierajú paže s telom, aby ste zmenšili rozsah pohybu pri cvičeniach s činkami. Cvičenie sa tak zjednoduší.
- Ak potrebujete, zmeňte trochu pozíciu a kolená počas cvičení v predklone veľmi neohýbajte. Zníži sa tak intenzita cvičení.
- Nezabúdajte uvoľniť paže, prípadne odložiť činky v prípade, ak spozorujete nepríjemné napätie v svaloch.

Zvyšovanie náročnosti

Program bude intenzívnejší, ak zvýšite počet opakovaní alebo spomalíte tempo. Môžete sa sústrediť na každý detail každého pohybu. Cvičenie bude potom naozaj náročné.

- Naučte sa stabilizovať telo, keď pohybujete rukami v cvičení s názvom Malé kruhy.
- Precvičujte cvičenie s názvom Výpady a zameriavajte sa pri prinožovaní na aktivovanie veľmi ťažko dostupnej oblasti, ktorou je vnútorná strana stehien.
- Postupne môžete činky vymeniť za ťažšie o 0,5 – 1 kilogram. Odporúča sa celková hranica 1,8 – 2,25 kg činiek.

Trénerove tipy

Precvičujte prechody. Pohyby, ktorými cvičenia prepájate, musia byť rovnako dôležité ako samotné cvičenia.

- Dýchajte kontrolovane a cielene. Vždy sa nadýchnite a pripravte a vydýchnite pri tom, ako pohyb uskutočňujete.
- Pracujte s kĺbmi. Buďte opatrní a počas cvičenia programu neprehýbajte paže v lakťoch alebo nohy v kolenách. Nezabúdajte na to, že svaly hýbu kosťou a nie naopak.
- Pri cvičení s činkami sa ich snažte držať v rukách s natiahnutými zápästiami. Natiahnuté zápästia zvyšujú stabilitu predlaktí. Presne opačný účinok má ohýbanie či vytáčanie zápästí a uvoľňovanie zovretia, s ktorým činku držíte.

5 minút



Sústredzte sa na presnosť pohybov
Zamerajte sa na Pilatesovu pozíciu
Zoznámte sa so sériou vykopávaní

zdola

nahor >>



>> zdola nahor

Tento program sa začína niekoľkými prípravnými pohybmi a končí cvičeniami v stojí. Cvičenia vedú k budovaniu vytrvalosti a posilňujú centrum. V tomto štádiu by ste už mohli pohodlne vykonávať cvičenia bez toho, aby ste museli upravovať formu alebo vynechávať niektoré z kľúčových zásad.

Začneme dvomi cvičeniami, v ktorých sa Pilatesov postoj využíva v pozícii bez číniok. Potom si precvičíme klasické Pilatesove cvičenia na vykopávanie. Posadíme sa a precvičíme upravenú verziu cvičenia s názvom Skladačka, ktoré by sa dalo nazvať „fotomodelkou“ Pilatesových cvičení. V tejto verzii sa posilňujú brušné svaly a precvičuje sa kontrola pri pohybe smerom nadol. Program ukončíme niekoľkými pohybmi, pri ktorých Joseph Pilates pôvodne využíval rôzne nástroje. Sú to cvičenia Objatie a Krúženie rukami. Okrem nich sa tu stretnete s cvičením s názvom Morská víla, ktoré stelesňuje plynulosť a pôvab Pilatesovej metódy.

Začiatok a záver cvičenia

Na začiatku, keď sa posadíte s vystretými nohami na podložku, zabudnite na svaly, ktoré práve idete precvičovať. Aktivujte všetky ostatné svalové skupiny. Sedte s vystretým chrbtom, vťahnutými brušnými svalmi a natiahnutým krkom. Všimnite si, na aké množstvo vecí je potrebné dávať pozor pri príprave na každé cvičenie. Záverečné cvičenie s názvom Krúženie rukami sa v tomto programe precvičuje postojáčky. Napriek tomu, že sa obyčajne precvičuje na cvičebnom nástroji, táto variácia vás postaví z podložky a pripraví na skutočný život.

Prechody

V tomto programe je spájanie jednotlivých cvičení komplikovanejšie než v prechádzajúcich dvoch. K cvičeniu s názvom Príprava na vykopávanie pristupujte ako k stabilizačnej pozícii. Ak hneď na začiatku zaujmete správnu pozíciu, nebudete

>> tajomstvá úspechu

- **Pilatesov postoj** vychádza zo sedacích svalov. Aby ste tento pohyb vykonali správne aj posediačky, stiahnite sedacie svaly k sebe. V dôsledku tohto pohybu by ste sa mali z podložky mierne zdvihnúť.
- **Počas vykopávania smerom hore a dole** sa sústreďte na zmeny tempa. Smerom nahor vykopávate nohu plynulo, smerom dole ju však prinožujte pomaly s odporom proti gravitácii.
- **Morská víla** sa zameriava na predžovanie, nie na ohýbanie. Dávajte si pozor, aby ste sa neprehli v páse. Radšej sa natiahnite až od boku, akoby vás niekto dvíhal za ruku nahor.

ju musieť takmer vôbec upravovať. Postupne sa snažte všetky pohyby precvičiť bez toho, aby ste nohu uvoľnili a položili na zem. Nezabúdajte na kontrolu a koniec jedného cvičenia využite ako začiatok druhého. Keď sa obraciate na brucho pri cvičení s názvom Kmitanie, využite minimum pohybu. Napriek tomu, že kľúčovou v cvičení s názvom Skladačka je druhá časť, sústreďte sa na svoju formu aj v prvej polovici. Do tohto programu sa zlúčili všetky prvky, ktoré ste sa naučili.

Morská víla je klasickým Pilatesovým cvičením. Pevná pozícia dolnej časti tela umožňuje hornej časti natiahnuť svalstvo.



>> pilatesova pozícia 1 a 2



- 1 Posadte sa vzpriamene s vystretými nohami. Tlačte vnútornú stranu stehien k sebe. Dlane si položte na vonkajšiu stranu stehien a stiahnite sedacie svaly, čím sa nohy a chodidlá mierne vytočia do strán. Uvoľnite a opäť stiahnite sedacie svalstvo. Celé cvičenie zopakujte 5-krát.

plecia sú vystreté

pohyb cítite aj na rukách



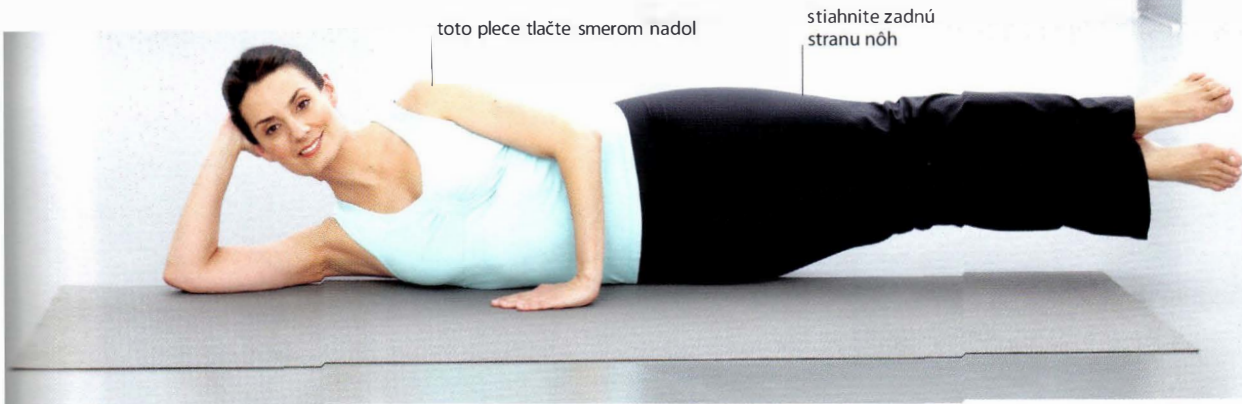
- 2 Ľahnite si na chrbát. Prednožte. Päty sú pri sebe, špičky od seba. Stiahnite sedacie svalstvo, čím vytočíte nohy do strán. Pomôžte si rukami. Svaly sa stahujú už na úrovni bokov. Svalstvo uvoľnite. Celé cvičenie zopakujte ešte 4-krát.

nohy sú pri sebe

vypnite hrudník



3a Ľahnite si na pravý bok na okraj podložky. Hlavu si podprite rukou, ktorá sa opiera o lakteť a ľavú dlaň položte na podložku pred svoje centrum sily (pozri s. 17). Hruď vypnite, pevne vtiahnite brušné svalstvo a obe nohy pritlačajte k sebe a zdvihnite ich z podložky.



3b Bez toho, aby ste narušili svoju pozíciu, presuňte nohy dopredu k prednému okraju podložky a pomaly ich na ňu položte. Vaše telo by malo s nohami zvierat' 45° uhol, plecia a boky sú vyrovnané.



>> vykopávanie dopredu




4a Ležte na podložke. Vaše telo s nohami zvierá 45° uhol. Zdvihnite ľavú nohu a mierne ju vytočte dohora. Pravá noha zostáva nepohnute na podložke, pričom je mierne ohnutá. Pritláčajte ju k podlahe. Na dvakrát vykopnite ľavú nohu dopredu.



4b Ľavú nohu zakopnite dozadu za seba a stiahnite sedacie svalstvo. Vrchná časť tela je spevnená a nehýbe sa. Cvičenie zopakujte celkovo 6-krát, pričom každé vykopnutie je dokonalejšie než predchádzajúce. Potom sa vráťte do východiskovej pozície.





vytočte nohu,
ktorou
vykopávate

5a

Ľavú nohu držte mierne nad pravou. Opäť ju vytočte nahor – koleno a chodidlo smerujú dohora. Nadýchnite sa a ľavú nohu vykoppnite. Keď vykopávate, predstavte si, že sa špičkami prstov chcete dotknúť ucha.

hrud' je vypnutá

5b

Pomaly prinožte. Vytvorte vnútorný odpor (pozri s. 17) a pri prinožovaní počítajte do troch. Využite princíp protikladného pohybu (pozri s. 17). Keď prinožujete, brušné svalstvo by sa malo vťahnuť a vytiahnuť. Vypnite hrudník a cvičenie zopakujte ešte 5-krát. Celkovo by ste mali urobiť 6 vykopávaní.



prinožujte a vytvorte
odpor

vťahnite a vytiahnite brušné svalstvo

>> krúženie dvoma smermi

6a

Stále ležíte na boku. Ľavú nohu mierne prednožite pred pravú. V tejto chvíli by sa vám mala zdať veľmi ťažká. Držte ju vytočenú smerom nahor s natiiahnutým členkom.

pozerajte sa dopredu

ľavá päta smeruje nadol



6b

Bez toho, aby ste pohli vrchnou časťou tela, opíšte ľavou nohou vo vzduchu 10 malých kruhov. Na chvíľku si odpočívajte. Mierne zanožte a zmeňte smer krúženia. Kruhy musia byť malé a dbajte najmä na ich spodnú časť. Opíšte 10 kruhov a pomaly ľavú nohu prinožte k pravej, ktorá je vystretá na podložke.

plecia sú vystreté

tu to cítite



>> zdvihy: posilňovanie stehien

7a Stále ležíte na pravom boku. Ľavú nohu položte pred pravú a dľaňou uchopíte jej členok. Ľavé chodidlo pritlačíte k podložke. Koleno aj chodidlo smerujú k chodidlu pravej vystretej nohy. Chodidlo pravej nohy ohniete smerom nahor a celú nohu zdvihnite nad podložku.



7b Bez toho, aby ste sa prekli v páse alebo nahrbili, zdvihnite pravú nohu tak vysoko, ako vládzete a nechajte ju klesnúť späť kúsok nad podložku. Zopakujte ešte 7-krát. Celkovo urobte 8 výkopov. Pri poslednom opakovaní nechajte nohu zdvihnutú a zdokonaľujte pozíciu natiahnutím, vyrovnaním a pootočením nohy. Na záver nohu pomaly položte na podložku.



>> vykopávanie: bicykel



8a Ležte s ľavou nohou prinoženou k pravej. Vaše telo s nohami zvierá 45° uhol. Ľavú nohu mierne nadvihnite. Vykopnite ju pred seba bez toho, aby ste sa prehli v páse alebo ohli chrbát. Protipohyb vytvoríte stiahnutím alebo spevnením ľavého boku. Nohu ohnite v kolene.

nohu poriadne ohnite



centrum je spevnené

8b Ľavú nohu zakopnite, keď sa ľavé koleno dostane na úroveň pravého, nohu vystrite. Protipohyb vytvoríte tak, že pri zakopávaní vtiahnete brušné svaly. Cvičenie zopakujte ešte 2-krát, potom sa vráťte do východiskovej pozície. Urobte ešte 3 opakovania v opačnom smere – začnite so zanoženou vystretou nohou.

nohu ťahajte za seba

tu to cítite

stiahnite sedacie svalstvo

nenakláňajte sa na túto ruku



9a

Prevráťte sa na brucho. Ležíte tvárou k zemi. Ruky položte pod čelo a natiahnite nohy. Stiahnite brušné svalstvo a mierne nadvihnite nohy. Plecia tlačte dozadu a nadol. Roznožte a začnite svižne nohami kmitať k sebe a od seba.



9b

Dýčajte prirodzene a urobte 20 rýchlych kmitov. Roznožujte nohy od vnútornej strany stehien. Kolená sú narovnané. Na chvíľku prestaňte, natiahnite nohy, stiahnite brušné svaly a uvoľnite krk a plecia. Potom pomaly položte nohy na podložku. Ľahnite si na druhý bok a zopakujte sériu vykopávaní (kroky 3a – 8b) na druhú stranu.

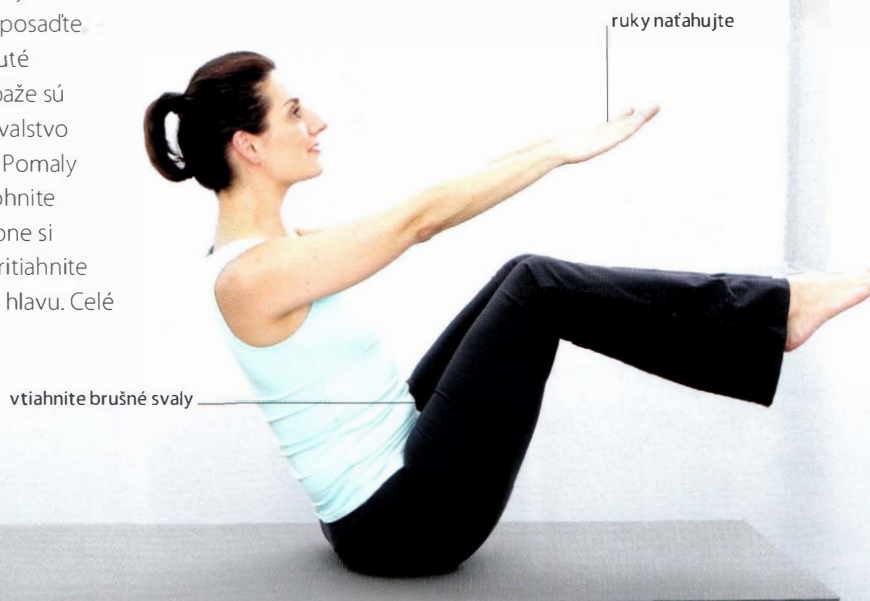


>> skladačka

10a Presuňte sa na chrbát a pritiahnite kolená k hrudníku a paže natiahnite za hlavu.

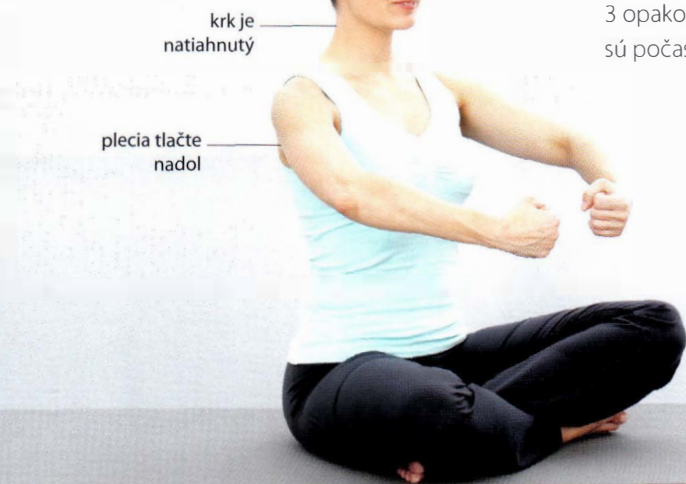


10b Jedným plynulým pohybom sa posadte. Nohy sú ohnuté v kolenách do pravého uhla, paže sú natiahnuté dopredu, brušné svalstvo je stiahnuté, hrudník vypnutý. Pomaly s kontrolou vysuňte panvu a ohnite spodnú časť chrbtice a postupne si ľahnite na podložku. Kolená pritiahnite k hrudníku, paže natiahnite za hlavu. Celé cvičenie zopakujte 5-krát.





11a Posadte sa do tureckého sedu. Ruky rozpažte a predstavte si, že v každej z nich držíte činku. Paže sa od pliec zvažujú nadol. Plecia tlačte dozadu a narovnajzte krk. Ruky by sa vám mali zdať ťažké.



11b Nadýchnite sa a ruky pritiahnite k sebe. Z paží pred sebou vytvorte kruh. Vydýchnite a rozpažte. Vytvárajte vnútorný odpor. Cvičenie zopakujte 3-krát. Pri ďalších 3 opakovaníach obráťte cyklus dýchania. Brušné svaly sú počas celého cvičenia vťahnuté.

>> **morská víla**

12a Posadte sa na pravý bok. Kolená, lýtka a členky súmerne položte na seba na ľavú stranu. Ľavou dlaňou si uchopíte členok pravej nohy – držte ho pevne. Pravú ruku vzpažte, nadýchnite sa a pripravte sa.

natahnite pás

členok držte pevne

12b Mierne sa nahnite ponad nohy. Pri vyťahovaní pravej strany vydychujte. Snažte sa rukou a telom natiahnuť vyššie, keď sa vraciate do vyrovnanej pozície. Cvičenie zopakujte ešte 2-krát. Na konci urobte krátku prestávku, natiahnite pás a plecia stlačte nadol. Nohy presuňte na druhú stranu a cvičenie zopakujte 3-krát na ľavú stranu.

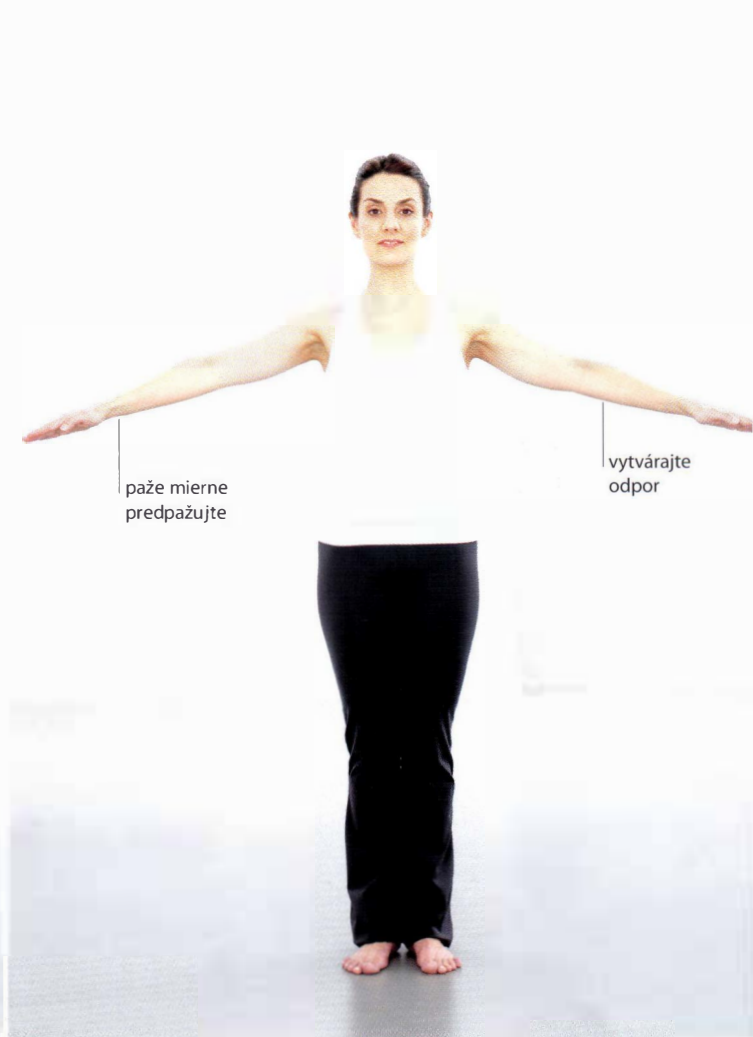
ruku ťahajte čo najvyššie

pažu ohnite v lakti



13a Zaujmite Pilatesov postoj (pozri s. 17). Váhu preneste mierne dopredu. Ruky sú pripažené. Dlane vytočte dopredu. Nadýchnite sa. Vydýchnite a ruky vzpažte.

13b Rozpažte a krúživým pohybom pripažte. Snažte sa zapájať všetky svaly. Predstavte si, že vzduch je veľmi hustý. Cvičenie zopakujte ešte 2-krát. Zmeňte dychový cyklus. Ešte 3-krát sa nadýchnite pri vzpažovaní a vydýchnite pri krúžení.



zhrnutie programu zdola nahor



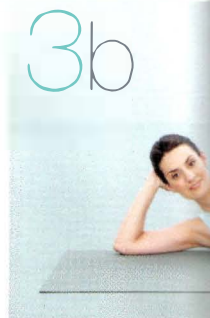
▲ Pilatesova pozícia 1
strana 70



▲ Pilatesova pozícia 2 strana 70



▲ Príprava na vykopávanie
strana 71



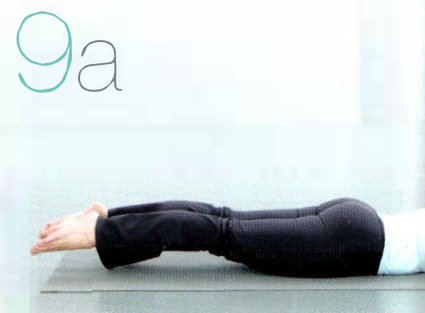
▲ Príprava na vykopávanie



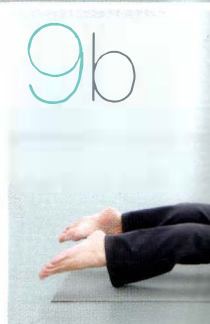
▲ Vykopávanie: bicykel
strana 76



▲ Vykopávanie: bicykel strana 76



▲ Kmitanie
strana 77



▲ Kmitanie strana 77



4a



▲ **Vykopávanie dopredu**
strana 72



▲ **Vykopávanie dopredu** strana 71

4b



▲ **Vykopávanie dopredu** strana 72



10a



▲ **Skladačka**
strana 78



10b



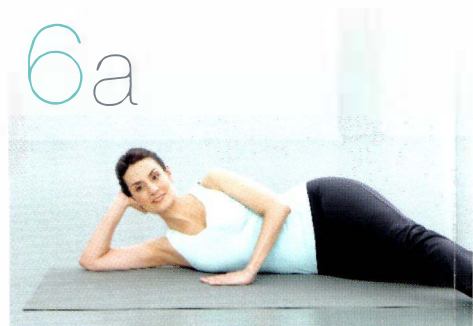
▲ **Skladačka** strana 78



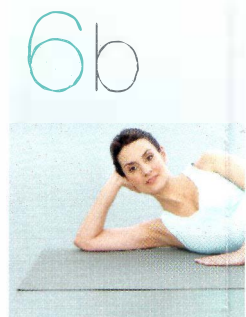
Vykopávanie nahor
strana 73



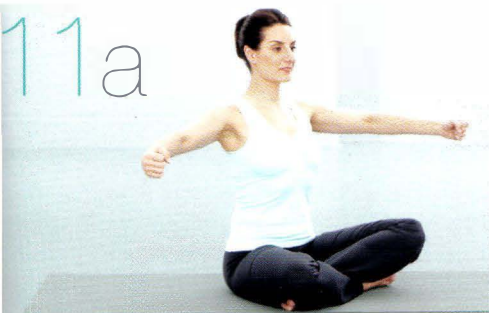
▲ **Vykopávanie nahor** strana 73



▲ **Krúženie dvoma smermi**
strana 74



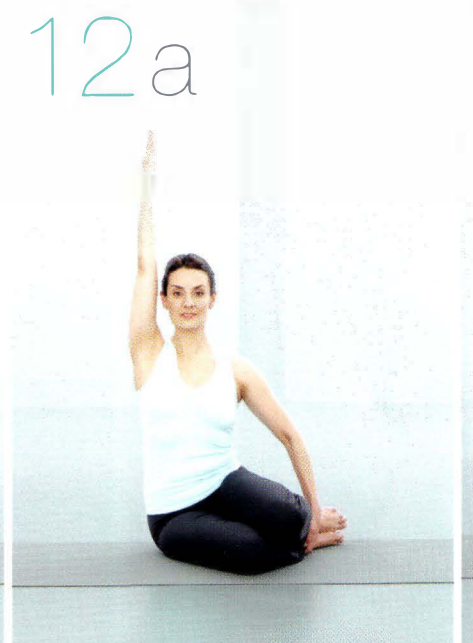
▲ **Krúženie dvoma smermi**



Objatie
strana 79



▲ **Objatie** strana 79



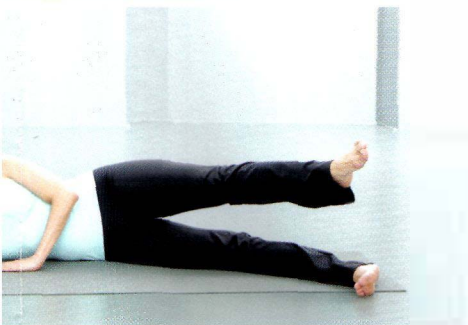
▲ **Morská víla** strana 80



7a



▲ **Zdvihy:**
posilňovanie
stehien
strana 75



smerní strana 74

7b



▲ **Zdvihy: posilňovanie stehien** strana 75

12b



▲ **Morská víla** strana 80

13a



▲ **Krúženie rukami** strana 81

13b



▲ **Krúženie rukami** strana 81

>> bonusy k programu **zdola nahor**

Pamätáte sa na klasické cvičebné programy, akým bola napríklad kalistenika? Tento program s názvom zdola nahor sa na ňu nápadne podobá. Zásadným rozdielom je precíznosť a forma. Sústreďte sa na ovládanie pohybov. Nehýbte sa bez presného cieľa. Podarí sa vám tak dosiahnuť správnu pozíciu aj cieľ.

>>> **Zoznam otázok**

Každá časť cvičenia je dôležitá. Ak máte pocit, že ste pohyb dokonale zvládli, lepšie sa pozrite, ako ste ho precvičili.

- Sústreďili ste sa na vytváranie protipohybov? Natiahli ste trup v protiklade k pohybu končatín a naopak?
- Sústreďili ste sa na prácu hornej časti tela v rámci tejto série zameranej na spodnú časť tela?
- Dokážete začleniť Pilatesovu pozíciu do ostatných cvičení na podložke, a to dokonca aj v prípade, že nohami pohybujete vo vzduchu?
- Cítili ste počas cvičenia s názvom Pilatesova pozícia 2, ako sa vám stehenné svaly hýbu pod rukami a vytáčajú chodidlá do strán?
- Série vykopávaní sa tak veľmi zameriava na spodnú časť tela, že máme tendenciu zabudnúť na jeho hornú časť. Darilo sa vám držať hrud' vypnutú a plecia tlačiť nadol počas celej série?
- Podarilo sa vám pri precvičovaní vykopávania dopredu a krúživého vykopávania udržať trup vyrovnaný bez toho, aby ste sa ohli ponad ruku, o ktorú ste sa opierali, keď ste zanožili?
- Darí sa vám aktívne tlačiť plecia nadol a k sebe počas cvičenia s názvom Kmitanie, pri ktorom ležíte na bruchu? Podarilo sa vám nezhrbiť?

Úpravy cvičení

Myslite na to, že na zníženie intenzity cvičenia stačí pritiahnúť končatiny bližšie k telu. Ak musíte, pokrčte ich.

- Ak je vytočenie bokov do strán počas série vykopávaní príliš náročné, cvičte s chodidlami vystretými rovno.
- Pri cvičení s názvom Morská víla nemusíte, ak je to pre vás problém, sedieť s nohami uloženými priamo na sebe.

Zvyšovanie náročnosti

Experimentujte s pozíciami. Niekedy môže celé cvičenie výrazne zmeniť aj malá zmena postoja či uhla.

- Naučte sa pevne pritlačiť vystretú nohu na podložku, kým druhou nohou vykopávate, zvýšite si tak stabilitu.
- Pokúste sa precvičiť Skladačku s vystretými nohami, ktoré s podlahou zvierajú 45° uhol, keď sa dvíhate a líhate si na podložku.
- Ak sú cvičenia v sérii vykopávaní príliš jednoduché, cvičte so závažiami na členkoch.
- V sérii vykopávaní presuňte ruku z podložky za hlavu. Lakeť v tom prípade smeruje nahor.

Trénerove tipy

Pozerajte si na nohy a nájdite pozíciu, v ktorej vyzerajú najlepšie, potom sa snažte, aby vyzerali napnuto a boli pekne vytvarované.

- Cvičenia zamerané na Pilatesovu pozíciu som sem zahrnula, pretože táto pozícia poskytuje podporu vo väčšine Pilatesových cvičení. Mali by ste ju preto pravidelne precvičovať. Nezapúdajte, že vychádza zo svalstva bokov.
- Verzia cvičenia s názvom Skladačka, ktorá je v tejto knihe, je moja vlastná a zameriava sa na odstránenie pochybností a posilnenie trupu. Nezapúdajte, že sa musíte sústrediť najmä na líhanie si na podložku.
- Z času na čas môžete svoje telo oklamať a začať precvičovať jeho opačnú stranu. Ak obvyčajne sériu vykopávaní začínate pravou nohou, zmeňte poradie a začnite ľavou. Podobne aj pri tureckom sede. Ak si všimnete, že navrch ukladáte pravé chodidlo, z času na čas pozíciu zmeňte.

15 minút





Sústredzte sa na plynulosť
Zamerajte sa na harmóniu pohybov
Zoznámte sa s cvičeniami v stoji

vysoko

a ďaleko



>> vysoko a ďaleko

V tomto záverečnom programe sa svaly učia pohybom potrebným v každodennom živote. Často sa musíme zohnúť, otočiť, nakloniť a natiahnúť. Tento program zahŕňa všetky tieto pohyby. Vaším konečným cieľom je podvedome začleniť princípy Pilatesovej metódy do každodenného života, čím sa vaše telo posilní.

Program sa začína dvomi cvičeniami v sede, ktoré vám pomôžu napraviť časté nesprávne držanie krku. Po týchto cvičeniach nasledujú náročnejšie variácie cvičenia s názvom Stovka a niektoré z klasických Pilatesových veslovacích cvičení. Potom sa presunieme na kolená a precvičíme niekoľko klasických pohybov, ktoré posilnia využívanie vnútorného odporu. Pri cvičeniach v stojí prejdeme sériu historických Pilatesových pohybov na posilnenie dolných končatín.

Začiatok a záver cvičenia

Keď začnete s cvičením s názvom Posilňovanie krku, venujte minútu zaujatiu správnej pozície. Krk je predĺžením chrbtice. Nie je preto možné, aby ste ho narovnali, ak budete mať zhrbený chrbát. Všimnite si, že navrchu hlavy máte bod, z ktorého sa oblúkom chrbtica zvažuje smerom nadol. Tento bod je „korunou“ hlavy. Keď sedíte, stojíte, kľáčite alebo ležíte, mali by ste sa snažiť narovnať hlavu a ťahať svoju „korunu“ nahor.

Program ukončíte sériou výpadov, ktoré sú funkčnou skupinou cvičení. Tréningom zapojenia centra do týchto dynamických cvičení sa pripravujete na neočakávané pohyby v reálnom živote. Pri týchto cvičeniach sa sústreďte na vŕahovanie brušných svalov a ich vyťahovanie nahor vždy, keď prinožíte.

Prechody

Cvičenia spájajte kontrolovanými plynulými pohybmi. Plynule prejdite od úvodných cvičení zameraných na svalstvo krku k cvičeniam v sede. Do pozície na kolenách sa najjednoduchšie dostanete tak, že kolená pritiahnete k telu, otočíte sa na brucho

>> tajomstvá úspechu

- **Mnohí pokladajú cvičenie s názvom** Vypnutie hrudníka za veľmi mierne. Nezabúdajte na aktivovanie svojho centra sily (pozri s. 17). Paže za sebou ťahajte, keď otáčate hlavu.
- **Keď kľáčite** pri cvičení s názvom Ťahovanie stehien, spevnite všetky svalové skupiny od sedacích svalov nahor. Telo by ste mali znehýbníť, akoby bolo ocelovým stĺpom.
- **Séria cvičení na nohy** obsahuje historické Pilatesove pohyby. Tieto cvičenia, ktoré pripomínajú drepy, vyžadujú zapojenie svalstva celého tela.

a zdvihnete trup. K cvičeniam v stojí sa presuniete tak, že dlane položíte na podložku, postavíte sa na špičky a vyrovnáte sa. Keď v sérii cvičení na nohy prechádzate od jedného pohybu k druhému, osobitne dohľadajte na vyrovnanie hornej časti tela. Vaším cieľom by mal byť symetrický účinný pohyb bez toho, aby ste vynaložili príliš mnoho energie.

Program Vysoko a ďaleko sa zameriava na celkové zapojenie princípov Pilatesovej metódy do precvičovania jednotlivých pohybov. Pripravte si telo na každodenný život tak, že budete tieto princípy uplatňovať vždy a všade.



>> tlak na krk/krúženie plecami

lakte smeruje
do strany

boky sú uvoľnené



1 Posadte sa do tureckého sedu a dlaň jednej ruky si položte na krk. Bradu nakloňte mierne dopredu, čím hlava vytvorí tlak na ruku. Krk sa vám predĺži a brušné svalstvo sa vtiahne dovnútra. Mierne pritlačte rukou na temeno a napočítajte do 3. Jemne uvoľnite. Cvičenie zopakujte ešte 4-krát, celkovo ho precvičte 5-krát.



tlačte lopatky
k sebe

2 Ruky si položte na kolena. Nadýchnite sa a plecia posuňte dopredu a nahor smerom k ušiam. Potom ich krúživým pohybom presuňte dozadu a nadol tak veľmi, ako sa dá, vydychujte. Nadýchnite sa a cvičenie zopakujte ešte 2-krát. Zmeňte smer krúženia a cvičenie zopakujte 3-krát.

brušné svaly sú vtiahnuté



sedte
vzpriamene



brušné svaly
pracujú

3a

Posaďte sa vzpriamene a nohy natihnite pred seba. Predpažte a vtiahnite a vytiahnite brušné svalstvo. Plecia tlačte smerom nadol a pažami začinite rytmicky kmitať. Nádyh, 5 kmitov, výdyh, 5 kmitov.

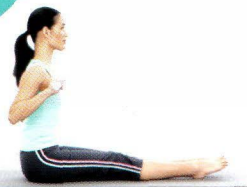
3b

Kmitajte a stiahnite sedacie svaly a svalstvo nôh. Telo držte vzpriamene, nesmie sa hýbať ani nakláňať. Keď urobíte 100 kmitov alebo prejdete 10 dychových cyklov, posaďte sa a skúste sa vytiahnuť do výšky a narovnať chrbát. Na chvíľu v tejto pozícii zotrvať a potom sa uvoľnite.

kmitajte pažami

nohy tlačte
pevne k sebe





plecia tlačte nadol



členky sú vystreté

4a S malými činkami v rukách sa posaďte vzpriamene s natiahnutými nohami. Tlačte nohy k sebe. Paže ohnite v lakťoch a ruky zdvihnite k pleciam. Nadýchnite sa, ruky natiahnite pred seba do výšky bez toho, aby ste zdvihli plecia.

tahajte sa nahor, keď paže klesajú



hrud' je vypnutá

4b Vydýchnite a paže presuňte k nohám. Nadýchnite sa a opäť ich zdvihnite. Teraz ich ťahajte ďalej, rozpažte a krúživým pohybom presuňte späť k nohám. Pritiahnite si ich k sebe a cvičenie zopakujte ešte 2-krát v sérii 3 opakovaní.



5a Posadte sa vzpriamene s natahnutými nohami. Chodidlá prehnite a činky držte pri nohách. Nadýchnite sa a predkloňte sa. Vydýchnite a paže natiahnite dopredu k chodidlám. Brušné svalstvo je stiahnuté. Nadýchnite sa a stavec za stavcom narovnajzte chrbticu. Posadte sa vzpriamene s predpaženými rukami.

plecia sú v jednej
línii s bokmi



päty ťahajte dopredu

pažami krúžte vo
svojom „ráme“

5b Paže naťahujte dopredu a potom ich vzpažte. Krúživým pohybom rozpažte a ruky presuňte k nohám. Celé cvičenie zopakujte 3-krát.



nohy tlačte k sebe

>> vytáčanie

6a

Posaďte sa vzpriamene s vystretými nohami, ktoré tlačíte k sebe. Predpažte. Ruky naťahujte a chodidlá prehnite. Nadýchnite sa a pripravte sa. Vtiahnite brušné svalstvo. Cítite, ako sa hlava dvíha nahor.



— hrudník je vypnutý

— stehná sú spevnené

6b

Vydýchnite a otočte sa napravo. Pravú pažu ťahajte dozadu a zároveň sa vytiahnite v páse. Ešte sa trochu vytočte a vráťte sa späť do východiskovej pozície. Pohyb zopakujte na ľavú stranu. Precvičte 4 série, teda 8 opakovaní. Pri každom novom opakovaní ťahajte paže ďalej od seba.

toto plece
tlačte nadoltáto ruka sa
tahá dopredu

tu to cítite

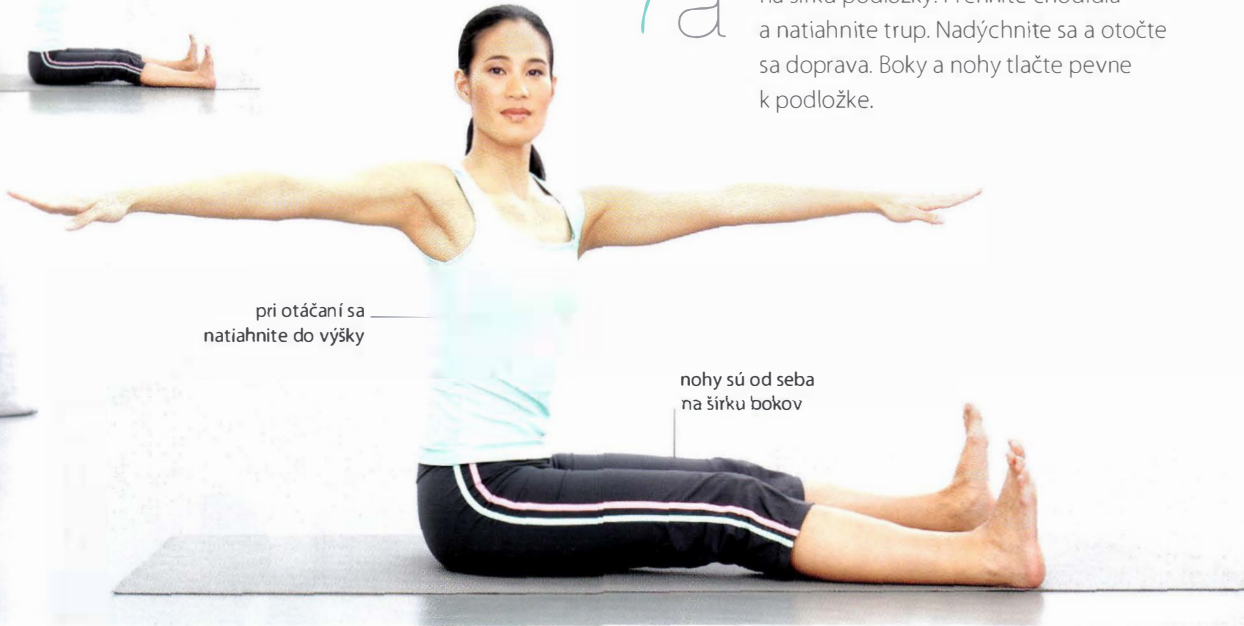
tu to cítite





7a

Rozpažte, dlane otočte nadol. Roznožte na šírku podložky. Prehnite chodidlá a natiahnite trup. Nadýchnite sa a otočte sa doprava. Boky a nohy tlačte pevne k podložke.



pri otáčaní sa
natiahnite do výšky

nohy sú od seba
na šírku bokov

7b

Hlavu otočte smerom dozadu. Nahnite sa dopredu, ľavú ruku priložte k pravej nohe, akoby ste si dlaňou chceli odpáliť malíček. Vydychujte a naťahujte sa. Vráťte sa do východiskovej pozície a otočte sa naľavo. Zopakujte 3 série na každú stranu.



hlavu nechajte voľne
visieť

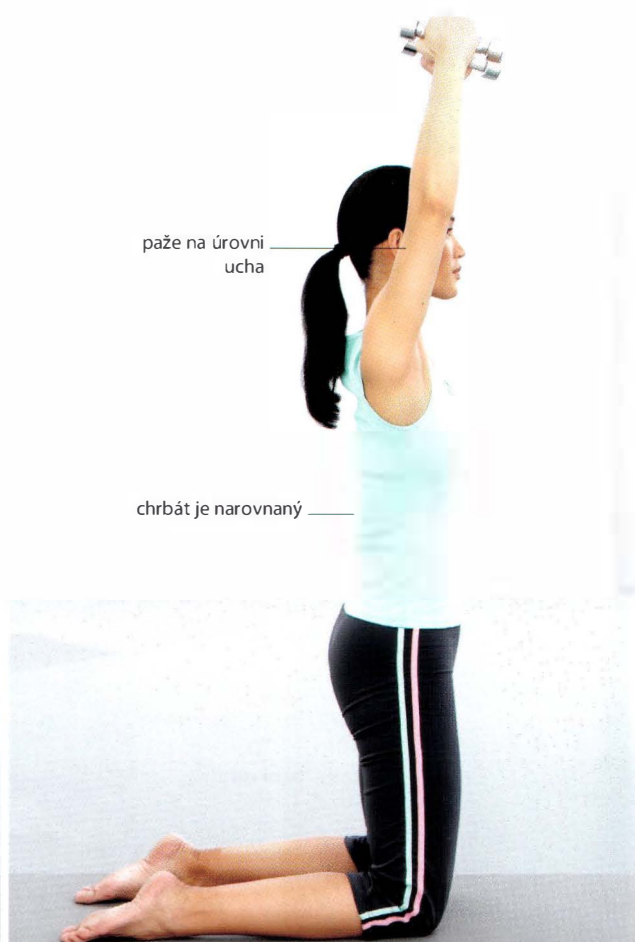
tu to cítite

natiahnite sa
k malíčku

>> **lotosový kvet**

8a Vezmite si činky a kľaknite si s kolenami mierne od seba. Rozpažte a dlane otočte nahor. Spevnite centrum a vypnite hrud'.

8b Bez toho, aby ste narušili pozíciu, vzpažte. Ruky s činkami nad hlavou spojte. A rozpažte. Vytvárajte kontrolovaný odpor (pozri s. 17). Lakte neprehýbajte. Celé cvičenie zopakujte 8-krát. Výdych, vzpažte, nádych, rozpažte.



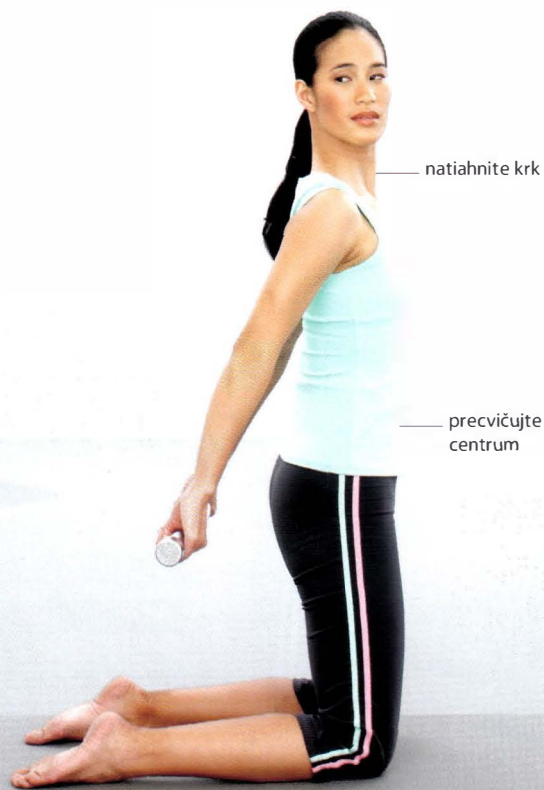
9a Kľačte, narovnajzte trup a činky držte priamo pred sebou.

Stiahnite sedacie svalstvo a vtiahnite brušné svaly. Aktivujete tak centrum. Nadýchnite sa a zapažte. Vytvárajte vnútorný odpor, vypnite hrudník a lopatky ťahajte pri zapažovaní k sebe.



9b S rukami za sebou otočte hlavu doprava, doľava a dopredu. Vydýchnite a predpažte.

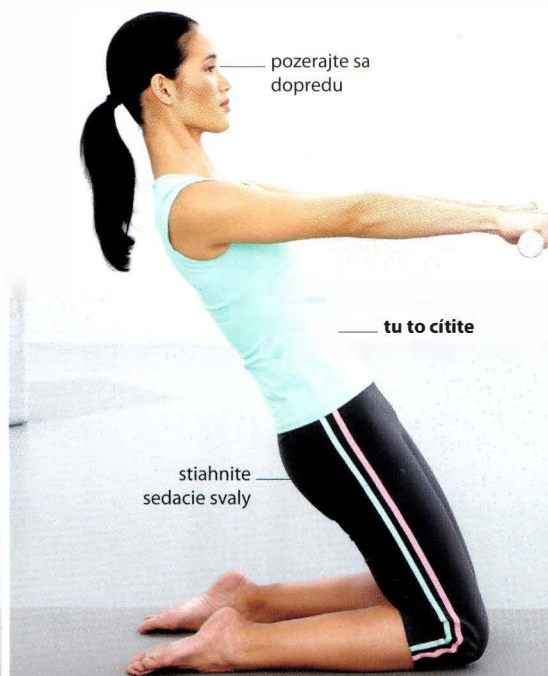
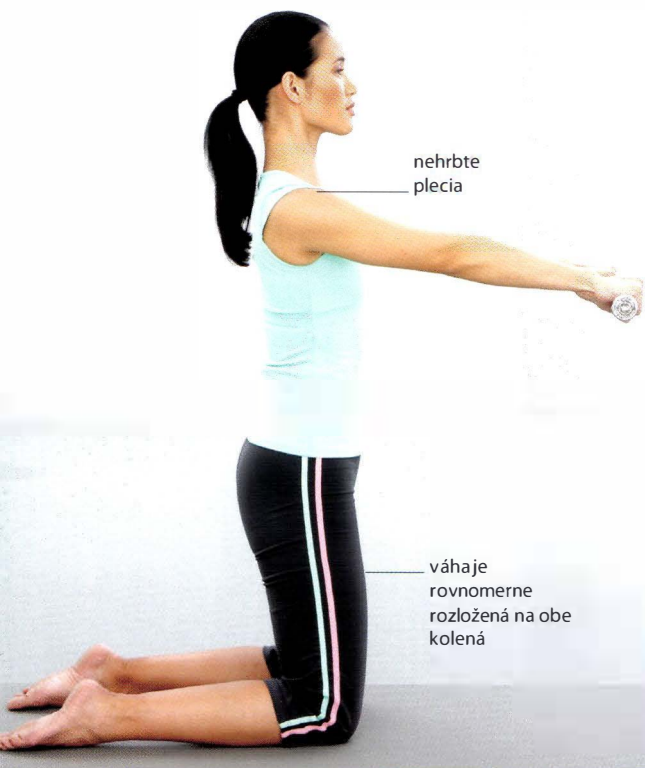
Cvičenie zopakujte ešte 3-krát. Meňte poradie strán, na ktoré otáčate hlavu, pri každej sérii.



>> **naťahovanie stehien**

10a Kľáčte na kolenách, predpažte, činky držte mierne pod úrovňou pliec. Dlane otočte nadol a spevnite centrum sily (pozri s. 17). Nadýchnite sa a pripravte sa.

10b Bradu nechajte mierne klesnúť, potom sa zakloňte. Natiahnite prednú časť stehien, chrbát však neprehýbajte. V konečnej pozícii stiahnite sedacie svalstvo a vráťte sa do východiskovej pozície. Celé cvičenie zopakujte 4-krát. Vydýchnite vždy, keď sa vraciate do východiskovej pozície. Odložte činky. Oprite sa o špičky a postavte sa.



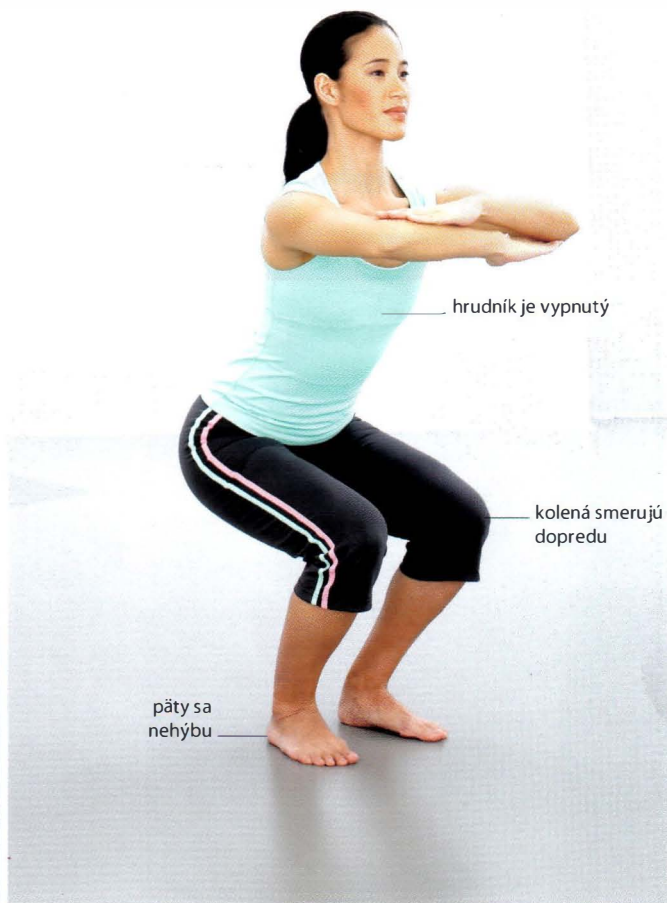
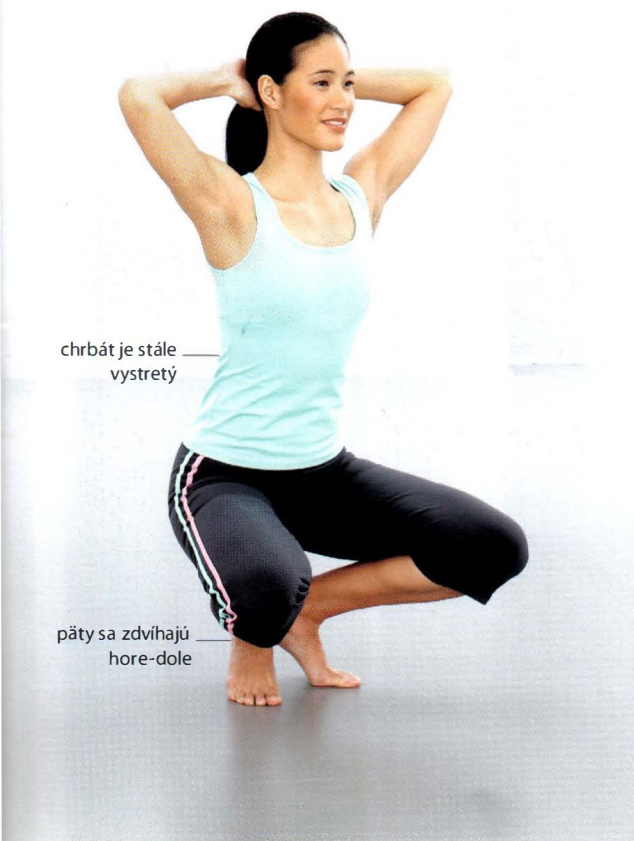
>> cvičenia na nohy 1 a 2



11 Zdvihnite sa z podložky a zaujmite Pilatesov postoj (pozri s. 17). Ruky založte za hlavu, lakte smerujú do strán. Nadýchnite sa, nohy ohnite v kolenách a čúpnite si. Päty zdvihnite z podložky. Z drepu sa postavíte tak, že päty budete tlačiť smerom k podlahe. Urobte 6 drepuv. Nádych, čúpnite si, výdych, postavte sa.



12 Postavte sa s nohami pri sebe. Roznožte na šírku bokov. Predpažte a ruky si pred sebou založte vo výške pliec. Ohnite nohy v kolenách a čúpnite si. Chodidlá pritlačte k podlahe a postavte sa. Urobte 6 drepuv. Nádych, nohy zohnite, výdych, postavte sa.



>> cvičenie na nohy 3/naťahovanie šliach



13 Postavte sa. Chodidlá prisuňte k sebe. Kvôli stabilite predpažte. Špičky zdvihnite dohora a zvyšnú časť chodidla pritlačajte pevne k podlahe. Vtiahnite brušné svalstvo a urobte podrep. Päty tlačte k podlahe, chrbát sa snažte udržať vyrovnaný a chrbticu sa snažte neohýnať dopredu. Vydýchajte, vytvorte vnútorný odpor a postavte sa. Neponáhľajte sa. Cvičenie zopakujte 6-krát.



14 Zaujmite Pilatesov postoj a ruky založte pred sebou na úrovni pliec. Tlačte špičky na podlahu a na 3-krát zdvihnite päty z podlahy. Pomaly päty pritlačte k podlahe. Cvičenie zopakujte 6-krát. Výdych, postavte sa na špičky, nádych, päty pritlačte k podlahe.



boky tlačte dozadu

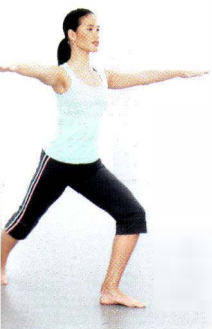
stiahnite vnútornú stranu stehien

prsty zdvihnite čo najvyššie

nenakláňajte sa dozadu

sedacie svaly sú stiahnuté





15 Opäť zaujmite Pilatesov postoj. Rozpažte. Ľavou nohou urobte výpad dopredu a preneste na ňu celú váhu. Pravé chodílo je celé na podlahe. Ľavú nohu pritiahnite k pravej. Nádych, výpad, výdych, prinoženie. Urobte 4 výpady každou nohou.



16 Opäť zaujmite Pilatesov postoj. Rozpažte. Ľavou nohou urobte výpad na ľavú stranu. Nohu prinožte a vystrite ju čo najrýchlejšie, aby sa vám podarilo aktivovať vnútornú stranu stehien. Urobte ešte 3 výpady. Cvičenie zopakujte na pravú stranu.



zhrnutie programu vysoko a ďaleko

1



▲ Tlak na krk
strana 94

2



▲ Krúženie plecami strana 94

3a



▲ Stovka
strana 95

3b



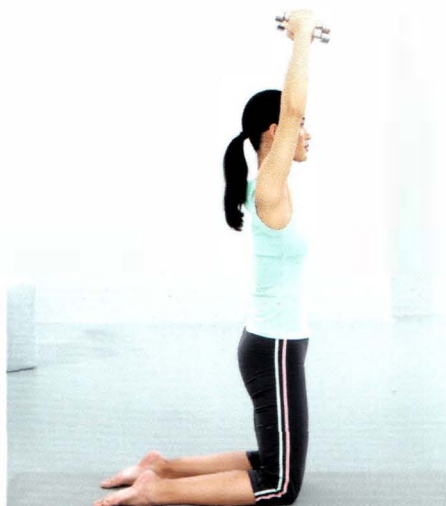
▲ Stovka strana 95

8a



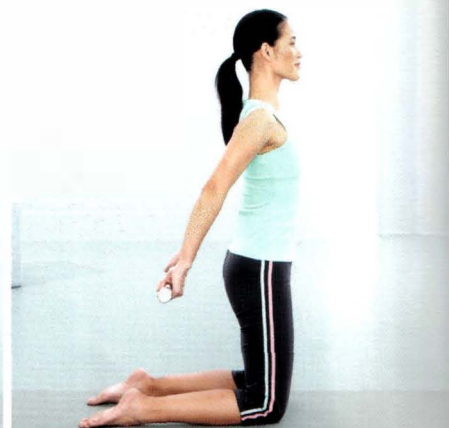
▲ Lotosový kvet strana 100

8b



▲ Lotosový kvet strana 100

9a



▲ Vypnutie hrudníka strana 101



4a



▲ **Veslovanie 1**
strana 96

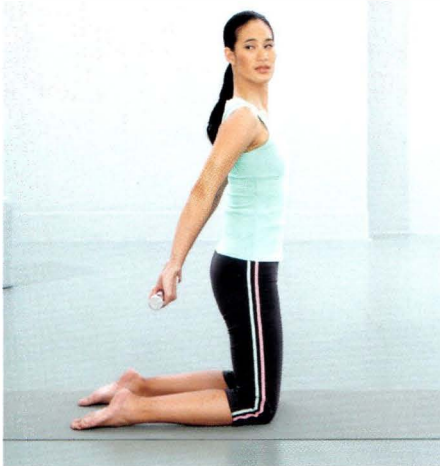
4b



▲ **Veslovanie 1** strana 96

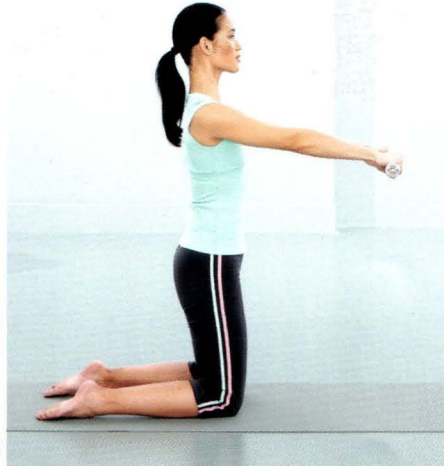


9b



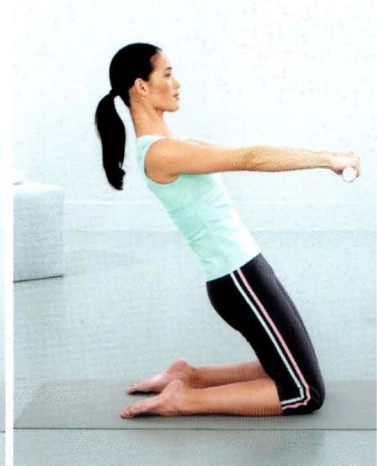
▲ **Vypnutie hrudníka** strana 101

10a



▲ **Natahovanie stehien** strana 102

10b



▲ **Natahovanie stehien** strana 102

5a



▲ **Veslovanie 2**
strana 97

5b



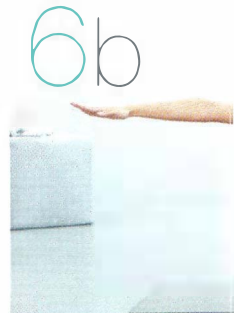
▲ **Veslovanie 2** strana 97

6a



▲ **Vytáčanie**
strana 98

6b



▲ **Vytáčanie** strana 98

11



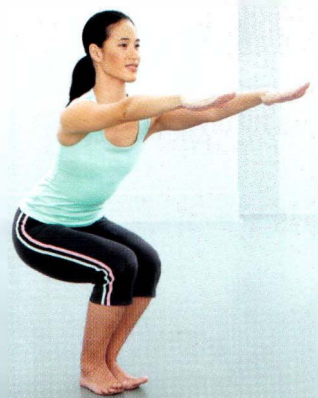
▲ **Cvičenie na nohy 1** strana 103

12



▲ **Cvičenie na nohy 2** strana 103

13



▲ **Cvičenie na nohy 3** strana 104



▲ **Pilka**
strana 99



▲ **Pilka** strana 99



▲ **Natahovanie šliach** strana 104



▲ **Výpady dopredu** strana 105



▲ **Výpady do strán** strana 105

>> bonusy k **vysoko a ďaleko**

Zamyslite sa nad tempom svojho každodenného života. Máte naozaj vždy čas na to, aby ste sa skutočne na pohyb pripravili? Natiahli sa alebo preniesli váhu? Pravdepodobne nie. Život ide rýchlo. Ideálne cvičenie vás na jeho rýchlosť pripraví. Tento program využívajte ako prípravu na každodenný život.

>> **Zoznam otázok**

Počas precvičovania tohto programu sa snažte svoju pozornosť neobmedzovať na jednu jedinú časť tela. Mali by pracovať všetky svalové skupiny.

- Sústredili ste sa na svoju pozíciu počas celého cvičenia?
- Podarilo sa vám dosiahnuť pocit, že od seba oddeľujete jednotlivé stavce a predlžujete si chrbticu?
- Cítite prácu brušného svalstva a únavu, ktorú môže spôsobiť vzpriamené sedenie?
- Podarilo sa vám tlačiť vnútorné strany stehien a nohy k sebe počas cvičenia s názvom Stovka?
- V prípade cvičenia s názvom Veslovanie 1 je nutné, aby bol trup vzpriamený, zatiaľ čo sa paže pohybujú hore a dole. Dosiahli ste to, aby pohyb vychádzal z vášho centra a trup zostal stabilný?
- Otočenie sa na jednu stranu v cvičení s názvom Vytáčanie je celkom jednoduché, ale natiahnutie celého trupu dopredu je náročné. Podarilo sa vám otáčať okolo vlastnej chrbtice, pričom ste sa v páse čoraz viac naťahovali?
- Podarilo sa vám v najintenzívnejšej fáze cvičenia s názvom Naťahovanie stehien, keď je trup naklonený dozadu, stiahnuť sedacie svalstvo, a tým ešte zintenzívniť vyťahnutie prednej strany stehien?
- Vsérii cvičení na nohy je najdôležitejším načasovanie. Neponáhľajte sa. Spomalenie zintenzívni prácu svalov a zväčší účinok cvičenia.

Úpravy cvičení

Náročnosť programu sa zvyšuje, ak ho precvičujete s činkami. Skôr než si vezmete činky, skúste celý program precvičiť bez nich.

- Ak vám cvičenie s vystretými nohami v sede spôsobuje bolesť, uvoľnite kolená alebo sa posadte do tureckého sedu.
- Pri sérii cvičení na nohy (1, 2 a 3) nemusíte nohy ohýbať až do takého uhla, aký je zobrazený na fotografii.
- Keď kľáčite, podložte si ako ochranu pod kolená vankúš.
- Pri cvičení s názvom Vytáčanie si zložte ruky na hrudníku alebo si ich položte za hlavu, čím znížite intenzitu cvičenia.

Zvyšovanie náročnosti

Pamätajte na to, že ak sa vám cvičenie nezdá náročné, necvičíte dobre. Prezrite si pokyny ešte raz a skúste cvičiť odznovu.

- Nezabudnite, že v cvičeniach s názvom Veslovanie 1 a 2 musíte trup neustále ťahať do výšky.
- Naučte sa zintenzívniť vytiahnutie v cvičení s názvom Pílka – vzpriamte sa až potom, čo ste dosiahli najvzdialenejší možný bod.
- Naučte sa precvičovať vnútorné strany stehien vždy, keď sedíte s nohami pri sebe, ako napríklad v cvičeniach s názvom Veslovanie 1 a 2.
- V cvičeniach, v ktorých sa otáčate a vytáčate, sa snažte zväčšiť protikladné pohyby.

Trénerove tipy

Uvedomte si, že vaše ťažisko a jeho umiestnenie sa v rôznych polohách bude meniť.

- Počas života sa naše telá postupne vyvíjajú. Od narodenia k detstvu, od ležania k sedeniu, kľáčaniu a nakoniec k státiu. V rámci tohto programu týmto vývojom prechádzate a máte šancu zameriavať sa na symetrické zarovnanie svojho tela.
- Pri sérii cvičení na nohy je najzložitejším pohybom pomalé kontrolované zdvihnutie sa z drepu. Nemyslite na to, že sa musíte zdvihnúť z podlahy. Predstavte si, že do podlahy chodidlami vtáate dieru. Čím silnejšie tlačíte na podlahu, tým väčší odpor podlaha vytvára.
- Výpady dopredu a výpady do strán sú vonkajším odrazom toho, čo prebieha vo vnútri. Predstavte si, ako sa vaše svaly vtahujú a vyťahujú, keď prinožujete.

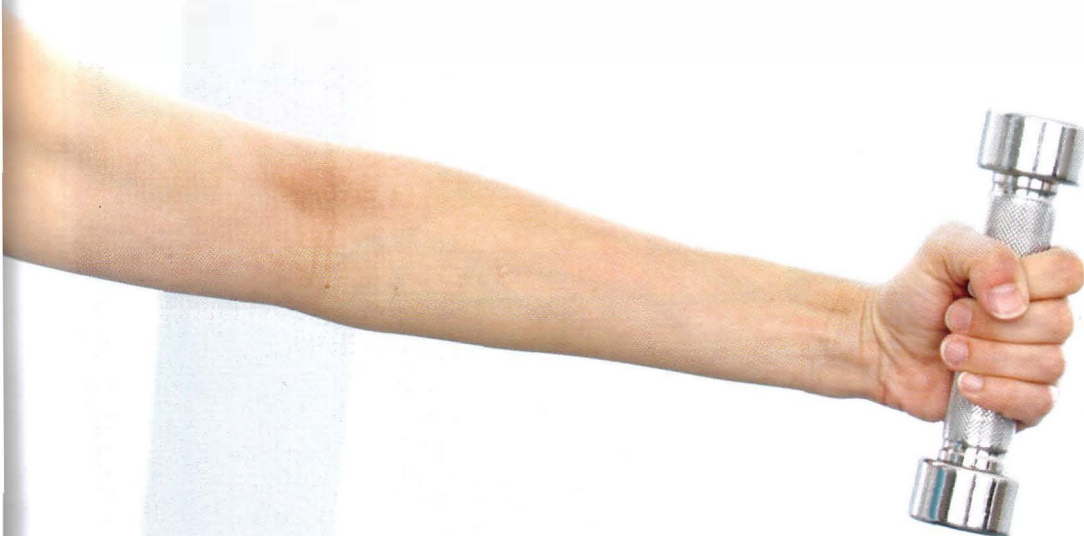
15 minút



Sústredte sa na konzistentnosť
Aktivujte mechaniku vlastného tela
Zoznámte sa s históriou Pilatesových
cvičení

popri

cvičení >>



>> program cvičenia

Pilatesove cvičenia na každý deň by mali byť prístupným, dosiahnuteľným a pohodlným programom. Či už na cvičenie máte čas 15 minút trikrát týždenne, alebo 45 minút denne, programy možno zostaviť tak, aby vám vyhovovali. V tejto kapitole uvádzam tabuľku s rozvrhom, s ktorým môžete začať.

Ak máte čas len pätnásť minút trikrát do týždňa, jednoducho iba postupne precvičujte jednotlivé programy z Pilatesových cvičení na každý deň. Zakaždým si vyberte iný a obmieňajte všetky štyri. Ak máte čas pätnásť až tridsať minút každý deň, mali by ste precvičovať program Deň čo deň každý druhý deň, trikrát do týždňa, aby ste si posilnili a precvičili centrum tela. V utorok a štvrtky si otestujete,

do akej miery dokážete do ďalších troch programov začleniť hlavné zásady a pozície v rámci predĺženého tridsaťminútového tréningu. Ak si každý deň nájdete tridsať až štyridsaťpäť minút, odporúčam vám precvičovať program Deň čo deň každý deň a pridávať rôzne iné programy, pričom jeden deň v týždni budete cvičiť najdlhšie.

>> rozvrh pilatesových cvičení

	Čas na cvičenie 15 minút, 3-krát do týždňa	15 - 30 minút denne	30 - 45 minút denne
pondelok	Deň čo deň (1. týždeň) Vysoko a ďaleko (2. týždeň) Zdola nahor (3. týždeň)	Deň čo deň	Deň čo deň Zhora nadol
utorok		Vysoko a ďaleko Zhora nadol	Deň čo deň Vysoko a ďaleko
streda	Zhora nadol (1. týždeň) Deň čo deň (2. týždeň) Vysoko a ďaleko (3. týždeň)	Deň čo deň	Deň čo deň Zdola nahor Zhora nadol
štvrtok		Zdola nahor Vysoko a ďaleko	Deň čo deň Vysoko a ďaleko
piatok	Zdola nahor (1. týždeň) Zhora nadol (2. týždeň) Deň čo deň (3. týždeň)	Deň čo deň	Deň čo deň Zdola nahor

Vnútorňá pohyblivosť

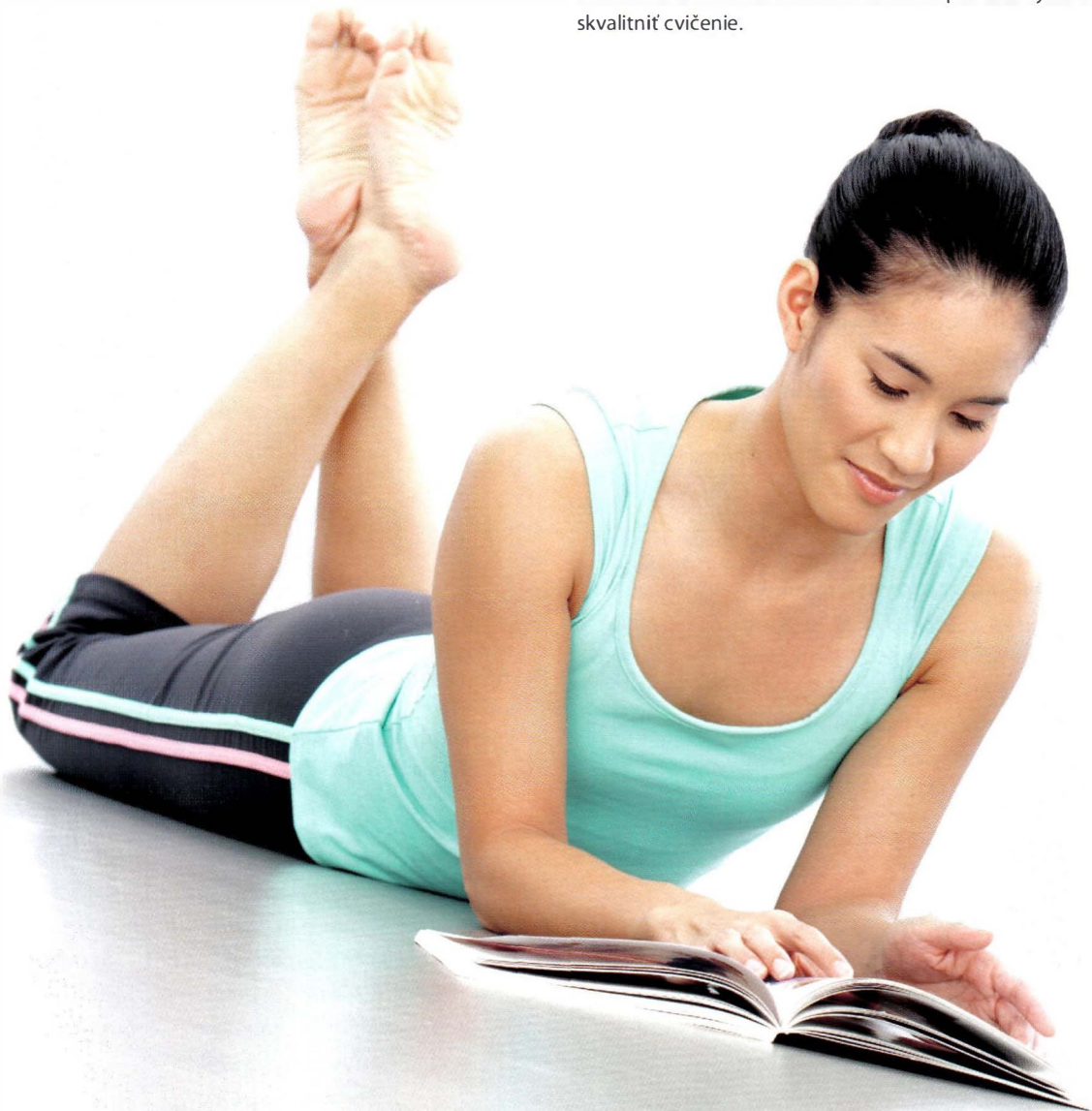
Cvičenia týchto programov sú vo veľkej miere zamerané na pohyblivosť. Ak chcete, môžete precvičovať jeden program denne, alebo všetky štyri naraz.

Na začiatku sa vždy odporúča postupné zoznámenie sa s cvičeniami pri jednom či dvoch programoch denne. Po dvoch-troch týždňoch môžete skúsiť cvičiť dlhšie.

Aby ste sa v cvičení nestratili, snažte sa plánovať si cvičenie vopred. Poradila by som vám, aby ste si ho zapísali do diára, a tým mu prisúdili rovnaký význam ako iným povinnostiam. Nezapúdajte, že zdravie a pohoda by mali byť tými najdôležitejšími vecami v živote.

V dňoch, keď jednoducho cvičiť nemôžete, si niečo o cvičení prečítajte alebo si pozrite DVD. V obidvoch prípadoch má štúdium metódy bez cvičenia ohromujúce výsledky. V skutočnosti môžete zlepšiť svoju formu, skvalitniť techniku a zdokonaľiť cvičenie aj bez toho, aby ste cvičili. Tomuto javu sa hovorí „fyziologická empatia“ a napriek tomu, že vám nepomôže vybudovať svalstvo alebo zúžiť pás, môžete sa mnohé naučiť a vo veľkej miere si zlepšiť techniku len vďaka samotnému pozorovaniu.

Venujte sa štúdiu svojho programu. Prezeranie obrázkov a čítanie o cvičeniach vám v skutočnosti pomôže výrazne skvalitniť cvičenie.



>> po cvičení

Keď sa zúčastňujem na rôznych fitness podujatiach, vždy ma prekvapí jedna vec. Po skončení cvičenia sa všetci pri prvej príležitosti vrátia k svojmu nesprávnemu držaniu tela a z miestnosti sa vytrácajú so zhrbenými plecami, vpadnutým hrudníkom a vypučeným bruchom. Po Pilatesových cvičeniach to tak nie je.

V rámci programov *Pilatesových cvičení na každý deň* by ste mali posilňovať svalstvo, ktoré pomáha pri správnom držaní tela. Počas všetkých cvičení ste aktívne pracovali so svalmi, ktoré sa pripájajú k chrbtici a siahajú od krížov až ku krku. Cvičenia sú na túto svalovú skupinu prísne a svaly si neoddychnu, pokiaľ si nefahnete na chrbát. Vďaka tomu, že pracujete so skupinou svalov potrebných na správne držanie tela, je pre vás jednoduchšie osvojiť si správnu mechaniku pohybov aj mimo precvičovania programov. A vtedy je predsa najdôležitejšia!

Neznamená to, že z času na čas sa nesprávne pohyby neobjavia znovu. Chápeť, že odnaučiť sa od zlovykov nie je jednoduché. Ja osobne som tiež trpela nesprávnym držaním tela. Zdá sa mi, akoby sa stalo niečo hrozné, keď sa napríklad posadíte. Celková činnosť svalov sa v tom momente zastaví. Aby ste zabojovali proti tejto svalovej nečinnosti, musíte sa pravidelne zo stoličky zdvíhať. Prinajmenšom sa aspoň postavte a natiahnite ruky dohora, čím vytiahnete trup. Neustála nečinnosť je neprirodzená a škodí. Napríklad ak je pacient v nemocnici pripútaný na lôžko, stačí len 12 hodín bez pohybu a začnú sa mu tvoriť preležaniny. Pohyb a prúdenie krvi sú pre život nevyhnutné.

Ak cvičíte a potom sa vrátite k práci, využite dávku energie, ktorú vám cvičenie dodá. Skúste sa pohybovať čo najviac a hneď si nesadajte. Ak sa po cvičení premiestňujete mestskou dopravou, nesadajte si, ale stojte aspoň časť cesty, aby sa svaly mali čas prispôsobiť. Ak sa musíte posadiť, snažte sa zdokonaľiť svoju pozíciu. Pokúste sa vypnúť hrudník a spevniť brušné svalstvo.



Posadte sa vzpriamene! Po cvičení a pri bežných činnostiach nezabúdajte na vyrovnanie chrbtice. Správne držanie tela pri sedení zlepšuje funkciu vnútorných orgánov a dodá vám viac energie.

Strečing

Strečing je pre telo dobrý, ale nie pred cvičením. Najnovšie výskumy dokazujú, že je to škodlivé! Svaly sa v dôsledku natiahnutia uvoľnia a vaša sila sa tak vo veľkej miere obmedzí. Neznamená to, že by ste nemali svalstvo natáhať. V každom prípade sa strečing odporúča. Svaly natáhuje však až po cvičení, vtedy budú mať zo strečingu najväčší úžitok.

V telocvični sa vždy nájde niekto, kto sa rozkročený knísajúc hore a dolu snaží natiahnuť svaly. Nič na svete nie je neúčinnnejšie. Takýto „trhaný strečing“ vedie k tomu, že svalstvo sa ešte viac sťahuje. Jedine prostredníctvom neprerušovaného statického strečingu, ktorým je udržanie strečingovej pozície bez pohnutia a uvoľnenie sa, dosiahnete pohyblivosť. Toto

je jediná metóda, pomocou ktorej sa zvýši rozťahovateľnosť tkaniva. Ak po cvičení nemáte dostatok času na strečing, natáhujte zohriate svaly potom, čo vyjdete zo sprchy.

Svalová horúčka

Po cvičení akéhokoľvek účinného programu je svalová horúčka prirodzenou reakciou. Spôsobujú ju mikrotrhliny v svalstve. Dobrou správou však je, že keď sval zrastie, spevnie, vypracuje sa a mierne sa zväčší.

Svalová horúčka z Pilatesových cvičení sa obyčajne neprejavuje na druhý, ale až na tretí deň po cvičení. Aby ste ju zmiernili, snažte sa pred cvičením čo najviac piť. Keď cítite v svalstve bolesť, najlepším prostriedkom úľavy je pohyb. Znie to neuveriteľne, ja viem. Väčšina z vás si totiž myslí, že keď máte svalovú horúčku, mali by ste odpočívať. Keď však prekrvíte bolestivé oblasti, obnovíte rovnováhu vo svojom systéme a urýchlite liečbu. Ak máte svalovú horúčku, mali by ste si kedykoľvek, keď máte chvíľu času, precvičiť niekoľko Pilatesových pohybov.

Natiahnite sa! Strečing by mal vždy nasledovať po cvičení – nikdy by mu nemal predchádzať. Svalstvo nôh si môžete takto jednoducho natiahnuť kdekoľvek, kde máte miesto, na ktoré si nohu môžete vyložiť. Boky vyrovnajte a vypnite hrudník. Dlaňami si uchopíte stehno, mierne sa nahnite a jemne natiahnite svalstvo nohy.



>> motivácia

Cvičenia vám pomôžu zlepšiť pohyby, ale život vám poskytuje návod na cvičenie. Ak chcete dosiahnuť vyššie, byť rýchlejší a lepší, cvičenie vám pomôže. Pilates vedel, že motivácia narastá postupne. Povedal: „Začnite s 10 minútami denne.“ Takýto malý krok na začiatok môže mať ďalekosiahle účinky.

Jednou z mojich obľúbených viet, ktoré povedal Joseph Pilates, je: „Telesné zdravie sa nedá kúpiť a nemožno ho dosiahnuť ani zbožným priáním.“ Prekonávanie psychologických prekážok, ktoré vám bránia v cvičení, môže byť skľučujúce. Tu nájdete niekoľko tipov, ktoré vám dodajú energiu na cvičenie:

Potrebujete energiu na to, aby ste získali energiu:

po cvičení sa budete cítiť oveľa lepšie, nie však unavenejšie.

Cvičenie je len také náročné, ako vy sami určíte:

ak sa cítite unavení, cvičte zľahka. Nemusíte sa snažiť prekonať samých seba pri každom cvičení. Je úplne v poriadku, ak v niektoré dni na seba nebudete veľmi prísní.

Cvičenie nie je práca: svoj cvičebný program berte ako luxus. Ide o údržbu, nie o prácu. Cvičenie je ako dezert!

Budte motivovaní

V tejto časti uvádzam niekoľko mojich obľúbených tipov, ako zostať motivovaný, o ktoré sa so mnou podelili klienti a kolegovia:

Odmeny: odmeňte sa niečím pekným za ďalší týždeň, v ktorom ste cvičili. Choďte napríklad na manikúru alebo si kúpte lístky na nejaké podujatie.

Pravda: nebuďte na seba prísní. Stačí, že cvičíte. Aj keď do cvičenia nekladáte extra úsilie, bude prospešné.

Rytmus: vo svete Pilatesových cvičení je hudba tabu, ale ak máte pocit, že vo vás prebudí Pilatesovho superhrdinu, zapnite si ju. Vyberte si obľúbené pesničky a začnite cvičiť.

>> tipy na cvičenie

- **Rytmus je dôležitý.** Nezabudnite cvičiť v rytme svojho srdca. Ako sa budete zlepšovať, cvičebný program sa bude zrýchľovať a skracovať.
- **Žite Pilatesovou metódou!** Využívajte zásady Pilatesovej metódy v každodennom živote. Narovnajte a vyrovnajte sa. Váhu tela rozložte na obe nohy, nenahýbajte sa. Posadte sa do tureckého sedu. Nekľačte. Keď kráčate, robte dlhé kroky, pričom pohyb vychádza z boku.
- **Dohodnite sa s priateľom!** Uistite sa, že jeden druhému pomôžete, keby ste cvičenie chceli vzdať.

Povzbudenie: ak ste si niektoré cvičenie obľúbili, precvičte si ho viackrát. Môžete sa predviesť aj pred niekým iným a ukázať mu, akí ste v tom dobrí. Povzbudenie vedie k motivácii.

Cvičte s priateľom

Štúdie dokazujú, že ľudia, ktorí cvičia s priateľom či priateľkou, zvyknú cvičiť nielen dlhšie, ale aj intenzívnejšie. Naplánujte si cvičenie Pilatesovej metódy spolu s niekým blízkym a potom na seba vzájomne dozerajte, aby ste to nevzdali. Je neporovnateľne ťažšie zrušiť cvičenie s priateľom, než oklamať samého seba. Trocha priateľskej súťaživosti

môže byť inšpirujúce. A na záver sa priateľa snažte naučiť niektoré pohyby, ktoré ste si už osvojili. Učením sa veľmi často učíme. Keď analyzujete a vysvetľujete cvičenie niekomu inému, prijímate informácie vlastným telom.

Buďte odhodlaní

Odborníci tvrdia, že nám trvá v priemere 21 dní, kým si vytvoríme nový návyk. Zmeny nevidíte po prvom cvičení, ale budete ich cítiť. Vydržte 21 dní. Vezmite si kalendár a odpočítajte 21 dní. Myslím si, že keď sa budete blížiť ku koncu tohto obdobia, nebudete už odpočítavať vôbec. Práve naopak, budete pripočítavať zvyšujúci sa počet opakovaní, ktoré ste schopní precvičiť. Dlhší program, ktorý zvládáte a, samozrejme, hodiny, ktoré vás delia od najbližšieho úžasného cvičenia.

Doplnkové cvičenie

Ako doplnok k Pilatesovým cvičeniam odporúčam plávanie, posilňovanie s činkami a jogu. Plávanie, pretože nie je nárazové a pozitívne vplyva na srdcovo-cievny systém. Posilňovanie s činkami, pretože zvyšuje hustotu kostí a urýchľuje metabolizmus, a jogu kvôli tichosti a pokoju, ktorý navodzuje. Dôležité je, aby ste tieto činnosti striedali. Vaše telo si postupne privykne na cvičenie a jeho výhody, a preto je dôležité, aby ste svoje aktivity pravidelne obmieňali. Nech už si vyberiete akékoľvek iné cvičenie alebo šport, zapojte doň všetky zásady Pilatesovej metódy. Nezabúdajte, že najlepšie cvičenie, aké môžete robiť, je také, ktoré vás baví!

Necvičte sami! Cvičenie sa hneď zmení, keď naň so sebou vezmete priateľa alebo priateľku. Namiesto kávy si dajte hodinku spoločného cvičenia.



>> príbeh Josepha Pilatesa

Nové systémy cvičenia vznikajú a zanikajú doslova cez noc. Len málo z nich obstojí v skúške času. Joseph Pilates vytvoril svoju metódu roku 1920 a dnes je jeho systém posilňovania tela populárnejší než kedykoľvek predtým.

Pilatesova metóda zjavne funguje!

Existuje toľko verzií Pilatesovho príbehu, že je veľmi ťažké dopátrať sa pravdy. Niekedy je ľahšie rozoznať, čo pravdivé nie je, ako hľadať samotnú pravdu. V tejto časti uvádzam niekoľko vyvrátených mýtov o Pilatesovej metóde a jej tvorcovi.

- **Pilatesova metóda je určená pre tanečníkov.** Toto tvrdenie nie je pravda. Samozrejme, že Pilatesove cvičenia sú medzi tanečníkmi obľúbené. Joseph Pilates však svoju metódu nevytvoril pre špecifickú cieľovú skupinu.
- **Joseph Pilates bol tanečník.** Nie. Joseph Pilates sa venoval mnohým veciam – potápaniu, gymnastike, boxu a akrobatickým športom, nie však tancu.
- **Pilatesova metóda je strečingovou technikou.** Nie. Každé cvičenie však obsahuje prvok natiiahnutia. Program Pilatesových cvičení možno zacieliť na svalovú pevnosť, ale nezameriavajú sa výlučne na ňu.
- **K Pilatesovým cvičeniam sú potrebné stroje.** Áno a nie. Pilatesove cvičenia na podložke predstavujú tréning celého tela a nie je k nim potrebný žiadny stroj. Ak chcete prejsť celým Pilatesovým systémom, mali by ste si nájsť štúdio, ktoré vhodné zariadenie poskytuje.
- **Pilatesove cvičenia sú určené ženám.** Vôbec nie. Joseph Pilates svoju metódu nevyvinul pre ženy. V súčasnosti sa Pilatesovej metóde opäť začína venovať čoraz viac mužov a v štúdiách nájdete viac trénerov ako kedykoľvek predtým.

Tvorca metódy

Joseph Pilates sa narodil roku 1880 neďaleko Düsseldorfu v meste s názvom Mönchengladbach. Jeho rodičia sa venovali športu a zdravotníctvu. Pilatesov otec



Joseph Pilates bol priekopníkom novej formy cvičenia. Inšpiroval sa starovekými disciplínami a modernou technológiou, a tak vytvoril úplne nový systém posilňovania tela.

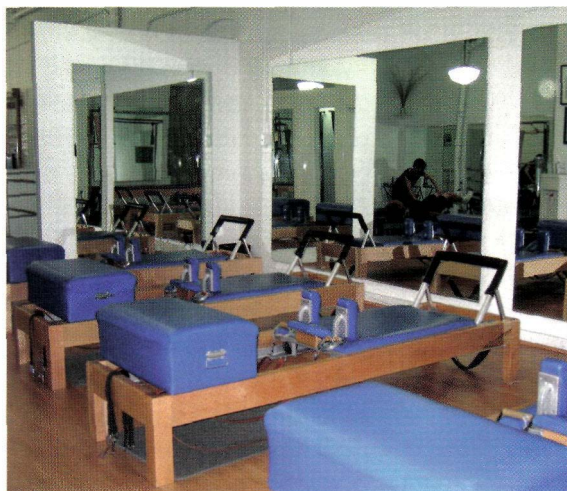
bol gymnastom a matka liečiteľkou. Napriek ťažkému detstvu, počas ktorého slabý Joseph často chorľavel, začal v mladosti študovať anatómiu a mechaniku pohybu a venoval sa joge, ako aj cvičebným programom zenu, starovekého Grécka a Ríma. Vďaka tejto záľube bol vo veku 14 rokov vo vynikajúcej kondícii a stal sa modelom pre anatomické grafy.

Pri čítaní výrokov a príbehu Josepha Pilatesa si uvedomíte, že bol naozaj akýmsi vizionárom. Ani jeho schopnosti sa neobmedzovali len na cvičenie. Dalo by sa povedať, že vynálezom tzv. Wunda Chair, ktorá slúžila ako nábytok, keď sa nepoužívala na cvičenie, vytvoril prvé domáce fitnesscentrum. Nahrával aj akési informačné reklamy, v ktorých verejnosti predstavoval svoju prácu a prístroje. Mal vo zvyku svojich klientov fotografovať pred a po cvičení, aby zdokumentoval svoje úžasné výsledky. Keby bol medzi nami, jeho vtedajšie marketingové stratégie by nezaostávali za tými dnešnými. Bohužiaľ, uznanie úspechu svojej metódy sa nedožil.

Jedným z jeho veľkých snov bolo, aby sa jeho metóda dostala medzi deti do škôl na celom svete. Dnes v Spojených štátoch amerických existuje hnutie presadzujúce Pilatesovu metódu na školách a viacero škôl toto cvičenie do osnov zaradilo.

Prístroje

Napriek tomu, že Joseph Pilates svoju metódu začal vyvíjať ako sériu cvičení na podložke, pozornosť zamerl aj na vytvorenie prístrojov určených na precvičovanie. Inšpiráciu čerpal z rôznych zdrojov a existuje množstvo príbehov o jeho kreativite. Často sa napríklad hovorí, že Magický kruh (pôvodne nástroj na posilňovanie stehien) vyrobil z oceľových obručí zo sudov na pivo. Vynález väčšieho pružinového zariadenia súvisí s jeho vyslaním na Isle of Man počas prvej svetovej vojny. Pilates trénoval svojich zajatých kamarátov, z ktorých boli mnohí pripútani na lôžko.



V tom čase sa nemocničné postele vyrábali s použitím strún. Pilates preto začal experimentovať s pripevňovaním týchto pružín ku konštrukcii postele, čím poskytol oslabenému svalstvu pomoc.

Toto konkrétne zariadenie potom prešlo ešte niekoľkými zmenami a v modernom svete Pilatesových cvičení je známe pod názvom Cadillac alebo Trapeze Table (stôl s visutou hrazdou). Okrem toho Joseph Pilates zostrojil drevený rám s posuvným držiakom a rôznymi pružinovými doplnkami, ktorý prekonal jeho ostatné vynálezy svojou rozmanitosťou a dostupnosťou. Tento prístroj pomenoval Universal Reformer (univerzálny reformátor). Toto náradie je v súčasnosti najpoužívanejším a je ním vybavená väčšina, ak nie všetky štúdiá špecializované na Pilatesove cvičenia na celom svete.

Do roku svojej smrti 1967 Joseph Pilates vytvoril niekoľko desiatok rôznych prístrojov určených na použitie pri precvičovaní neskutočného množstva cvičení, ktoré vytvoril.

Metóda

V súčasnosti nájdete Pilatesovu metódu všade – doma, v televízii a vo fitnesscentrách. K Pilatesovej metóde v jednej z jej podôb sa dostanete vo fitnesscentrách na celom svete. Existujú rôzne zmesi, hybridy a spojenia rôznych cvičení, ktoré čiastočne alebo úplne vychádzajú z Pilatesovej metódy.

Množstvo študentov sa učí Pilatesovej metóde od piatich žiakov Josepha Pilatesa. Títo profesionálni tréneri svoj život venovali vyučovaniu a vytvorili vlastné verzie programov, čím prispeli k vývoju metódy. Napriek tomu je však nevyhnutné zachovať pôvodný materiál, aby Pilatesova metóda zostala integrovaným cvičením.

To, čím Pilatesova metóda bola alebo ako sa vyvíja, nie je také dôležité ako to, čo pre vás dnes Pilatesove cvičenia znamenajú. Ak si Pilatesovu metódu obľúbite podobne ako ja ako komplexné cvičenie, ktoré dodáva telu silu, stabilitu a pohyblivosť, ktoré sú pre celkové zdravie také potrebné, neexistuje jediný dôvod, aby ste ju neprecvičovali.

Nástroj s názvom Universal Reformer v fitnesscentre v modernom vyhotovení. Je najčastejšie používaným Pilatesovým nástrojom na svete.

užitočné informácie

Popularita Pilatesovej metódy za posledné roky nesmierne vzrástla a vďaka tejto skutočnosti sa rozšírila aj ponuka výrobkov, ktoré sú dostupné pre spotrebiteľa. Pri výbere produktov buďte opatrní a overte si dôveryhodnosť výrobnej spoločnosti a jej skúsenosti s metódou. Na nasledujúcich stranách nájdete niekoľko spoľahlivých informácií a odkazov.

Hodiny Pilatesovej metódy

Pilates.co.uk

www.pilates.co.uk
Internetová stránka venovaná Pilatesovej metóde, na ktorej nájdete odkazy na adresár, prostredníctvom ktorého nájdete hodiny Pilatesových cvičení najbližšie k vášmu bydlisku, kde môžete precvičovať túto metódu pod vedením vyškolených inštruktorov.

Iné knihy Alycey Ungarovej

Pilatesove cvičenia (IKAR, 2003)
Kniha obsahuje kompletné programy cvičení na podložke rozdelené na cvičenia pre začiatočníkov, mierne pokročilých a pokročilých.

Pilatesov sľub (IKAR, 2006)
Joseph Pilates sa zaručil, že za 30 hodín cvičenia nadobudnú jeho žiaci úplne nové telo. Alycea testuje tento jeho sľub spoločne s tromi

ženami. Zaznamenáva ich pokroky a úžasné výsledky.

Pilates Body in Motion Kartičky (Dorling Kindersley, 2007)
Tieto kartičky vychádzajú z knihy *Pilatesove cvičenia* a môžete si ich so sebou nosiť všade.

Portable Pilates™ (Pilatesovo centrum v New Yorku, 2000)
Prehľadné ilustrácie v hrebeňovej väzbe a 38-minútový zvukový program na CD. Tento zošit a CD sú ideálne na cestovanie.

Knihy Josepha Pilatesa

Return to Life through Contrology (Vráťte sa k životu prostredníctvom kontrológie) (Bodymind Publishing Inc., 1998)
Zoznámte sa s klasickými cvičeniami na podložke, ktoré predstavuje Joseph Pilates. V knihe autor metódy predstavuje kompletné pôvodné série cvičení na podložke.

Your Health (Vaše zdravie) (Presentation Dynamics, 1998)
Esej Josepha Pilatesa o celkovom dobrom zdraví, v ktorej sa venuje témam ako suché masáže pokožky alebo správne techniky dýchania.

Zvukové dokumenty na stiahnutie

Cvičenie by malo cestovať s vami. Na cvičenie dnes možno využiť aj internet.

www.iAmplify.com

iAmplify spája fitness so životným štýlom a ponúka množstvo materiálov, ktoré si môžete stiahnuť priamo do počítača, mp3 prehrávača alebo iPodu. Zaregistrujte sa na stránke a stiahnite si hodiny s Alyceou.

www.Podfitness.com

Na tejto stránke sa stretávajú najlepší inštruktori rôznych cvičení a športov. Môžete si stiahnuť program svojho obľúbeného trénera. Alycea spolupracuje s Podfitness

na Pilatesových programoch vhodných pre všetky úrovne.

www.realpilatesnyc.com

Kartičky s Pilatesovými cvičeniami a iné materiály Alycey Ungarovej na stiahnutie.

Blog o Pilatesových cvičeniach

Ak máte otázky týkajúce sa Pilatesovej metódy alebo si chcete len prečítať o skúsenostiach iných ľudí, blog je najlepším zdrojom rôznych informácií.

PilateSpeak

Tento blog je fórum pre profesionálov aj študentov Pilatesovej metódy. Na všetky otázky odpovedá Alycea osobne.

Časopisy venované Pilatesovej metóde

Napriek tomu, že existujú desiatky časopisov o fitnes, Pilatesova metóda sa v nich nespomína veľmi často.

Pilates Fitness Journal

www.pilatesfitnessjournal.com
Internetový mesačník o Pilatesovej metóde.

Pilates Style Magazine

www.pilatesstyle.com
Americký časopis, ktorý si možno predplatiť aj v Európe.

Pilatesova metóda pre špecifické skupiny

The Complete Book of Pilates for Men (Pilatesove cvičenia pre mužov)

Daniel Lyon, Jr. (Regan Books, 2005)
Kniha sľubuje rýchle a trvalé výsledky mužom, ktorí sa snažia o optimálnu kondíciu a konkurenčnú výhodu vo všetkých oblastiach života.

Post-Pregnancy Pilates (Pilatesove cvičenia po pôrode)

Karrie Adamany (Avery, 2005)
Sprievodca poskytujúci rady pri liečení a formovaní tela čerstvej mamičky. Poskytuje odpoveď na otázku, akým spôsobom môže Pilatesova metóda zmeniť vaše telo po pôrode.

Pre inštruktorov Pilatesovej metódy

Pilates Institute

www.pilates-institute.com
Inštitút bol zriadený vo Veľkej Británii roku 1999 a je najväčším školiacim strediskom Pilatesovej metódy vo Veľkej Británii. Metóda Pilatesovho inštitútu a programy prípravy inštruktorov sa vyučujú po celej krajine a vo viac ako 25 krajinách na celom svete.

Pilates Pro

www.pilates-pro.com
Pilates Pro je internetový časopis pre všetkých, ktorí sa Pilatesovej

metóde venujú profesionálne. Poskytuje im prístup k dôležitým informáciám, nástrojom, službám a možnostiam, ktoré podporujú život tejto komunity a poskytujú učebné a obchodné riešenia.

Stott Pilates®

www.stott-pilates.co.uk
Kanadská spoločnosť, ktorá predáva zariadenie do štúdií Pilatesovej metódy. Poskytuje aj školenia inštruktorov Pilatesovej metódy.

register

- B**
 bezpečnosť 11
 brušné svalstvo 16, 40, 41:
 dýchanie 16
 Posilňovanie brušných svalov 23, 40
 Skladačka 78, 89
 vtiahnutie brušných svalov 17, 40
 Zahriatie brušných svalov 22
 Boxovanie 50
- C, Č**
 centrovanie 14
 centrum sily 16 – 17
 cvičenia na nohy 92, 103 – 4, 112, 113
 časti tela 13
 činky 10, 44, 65
 činky na členky 89:
 séria cvičení s činkami 44, 65
 tréning s činkami 121
 zvyšovanie váhy 65
 činky na členky 89
- D**
 Detská pozícia 32
 dýchanie 15, 16:
 dýchacie cvičenie 40
 zameriavanie pozornosti 65
- E**
 energia 120
- H, CH**
 hlava, „koruna“ 92
 chodidlá 17
 chrbát, pozri chrbtica
 chrbtica:
 Kolíska 33, 40, 41
 Ohýbanie chrbta 30, 40
 Pozdrav 49, 64
 predlžovanie 112
- Vytáčanie 98, 112, 113
 zarovnanie 17
 zarovnanie krku 16, 92
 Zipsovanie 48, 64
 Chrobák 51
- J**
 joga 121
- K**
 kĺby, bezpečnosť 65
 Kľuky 44, 56, 65
 Kmitanie 77, 88
 Kolíska 33, 40, 41
 koncentrácia 14
 kontrola 14, 15
 krk: Otáčanie hlavy 31
 Tlak na krk 94
 zarovnanie 16, 92
 „kráčanie proti vetru“ 44, 64
 krúženie: Krúženie nohou 26, 40, 41
 Krúženie rukami 81
 Malé kruhy 44, 53, 65
 Vykopávanie 74, 88
 Krúženie nohou 26, 40, 41
 Krúženie plecami 94
- L**
 Labuť 31
 Lotosový kvet 100
- M**
 Malé kruhy 44, 53, 65
 Morská víla 68, 69, 80, 89
 motivácia 120 – 1
- N**
 Nakláňanie 44, 55, 64
 Natahovanie nohy 28, 41
 Natahovanie nôh 29, 41
 Natahovanie stehien 92, 102, 112
- Natahovanie šliach 104
 natahovanie 118 – 19:
 Ohýbanie chrbta 30, 40
 Natahovanie nohy 28, 41
 Natahovanie nôh 29, 41
 Natahovanie stehien 92, 102, 112
 Natahovanie šliach 104
 nohy: cvičenia na nohy 92, 103 – 4, 112, 113
 cvičenia v stojí 44
 Kľuky 56, 65
 Kmitanie 77, 88
 Krúženie nohou 26, 40, 41
 Natahovanie nohy 28, 41
 Natahovanie nôh 29, 41
 Natahovanie stehien 92, 102, 112
Natahovanie šliach 104
 Pilatesov postoj 70, 88
 Vykopávanie 71 – 6, 88, 89
 zarovnanie 17, 64
- O**
 Objatie 79
 oblečenie 10
 obutie 10
 obuv 10
 odpor 17:
 vnútorný odpor 17, 64
 zvyšovanie odporu 41
 ohýbanie: Kolíska 33, 40, 41
 Rolovanie dolu 25
 príprava 77, 40
 opakovania 12, 121, 65
- P**
 panva: Kolíska 33, 40, 41
 Mostík 32, 40
 paže: Krúženie rukami 81
 Boxovanie 50
 Chrobák 51
 Kľuky 56, 65
 Lotosový kvet 100

Malé kruhy 53, 65
 Morská víla 80
 Nakláňanie 55, 64
 Objatie 79
 Pílka 99, 113
 Pozdrav 49, 64
 Predpažovanie 46, 64
 Stovka 95, 112
 Upažovanie 47, 64
 tricepsy 52
 Veslovanie 96 – 7, 112
 Vypnutie hrudníka 101
 Výpady 54, 64, 65
 Zipsovanie 48, 64
 Pilates, Joseph 12, 15, 122 – 3
 Pilatesov postoj 17, 68, 70, 88, 89
 Pílka 99, 113
 plánovanie cvičenia 116 – 17
 plávanie 121
 plynulosť pohybov 15
 podložky 10
 pohyby na začiatok 20, 68
 pohyby: plynulosť pohybov 15
 Pozdrav 49, 64
 prechody 20 – 1, 44, 68, 92
 prepojenie 41
 presnosť 14, 15
 protikladné pohyby 41
 ukončovanie 20, 68
 začiatok 20, 68
 ponožky 10
 posilňovanie 17
 posilňovanie: Posilňovanie brušných svalov
 23, 40
 Predpažovanie 46, 64
 Upažovanie 47, 64
 postoj 17, 70, 88, 89:
 cvičenia v stoji 44
 zaujatie postoja 68
 priatelia, cvičenie s priateľmi
 120 – 1
 orepávanie 41
 program Deň čo deň 19 – 41
 program Vysoko a ďaleko 91 – 113
 ortikladný pohyb 41

R

rám, cvičenie v „ráme“ 17, 64
 rovnováha 15
 rozvrh cvičenia 116 – 17

S, Š

sedacie svalstvo 17
 Pilatesov postoj 68, 70
 sedenie: Pilatesova pozícia 68, 70
 turecký sed 89
 séria cvičení na spodnú časť tela
 66 – 89:
 Kmitanie 77
 Krúženie dvoma smermi 74, 88
 Krúženie rukami 81
 Morská víla 80
 Objatie 79
 Pilatesov postoj 70
 Príprava na vykopávanie 71
 Skladačka 78
 Vykopávanie: Bicykel 76
 Vykopávanie dopredu 72
 Vykopávanie nahor 73
 Zdvihy: posilňovanie vnútornej strany
 stehien 75
 séria cvičení na vrchnú časť tela 42 – 65:
 Boxovanie 50
 Chrobák 51
 Kluky 56
 Malé kruhy 53
 Nakláňanie 55
 Pozdrav 49
 Predpažovanie 46
 Upažovanie 47
 Tricepsy 52
 Veterný mlyn 57
 Výpady 54
 Zipsovanie 48
 Skladačka 78, 89
 šľachy, cvičenia v stoji 44
 spojenie mysle a tela 12
 svalová horúčka 119
 svalstvo: svalová horúčka 119
 svalstvo držania tela 118
 strečing 118 – 19

začiatkové pohyby 68
 zvyšovanie odporu 41
 stabilita centra 14, 64
 Stovka 24, 40, 95, 112
 symetria 15, 17

U

Upažovanie 47, 64
 uvedomenie si vlastného tela 12

T

Tricepsy 52

V

Veslovanie 96 – 7, 112, 113
 Veterný mlyn 57
 vnútorný odpor 17, 64
 vybavenie 10
 vykopávanie 88, 89:
 bicykel 76
 dopredu 72, 88
 nahor 73
 krúženie dvoma smermi 74, 88
 posilňovanie stehien 75
 príprava 71
 Vykopávanie: bicykel 76
 Vykopávanie dopredu 72, 88
 Vykopávanie nahor 73
 Výpady 54, 64, 65
 Výpady dopredu 105, 113
 Výpady do strán 105, 113
 Vypnutie hrudníka 92, 101
 vytáčanie 113
 Vytáčanie 98, 112, 113
 vtiahnutie brušných svalov 17, 40
 Z
 začlenenie 15
 zarovnanie, 17, 113
 zásady Pilatesovej metódy 14 – 15,
 16 – 17
 záverečné pohyby 20, 68
 Zdvihy: posilňovanie vnútornej strany
 stehien 75
 Zipsovanie 48, 64

poďakovania

Podakovanie autorky

Počas práce na tomto projekte som si veľmi dobre uvedomovala, že žiadnu úlohu nemôžem splniť sama. Som nesmierne vďačná toľkým ľuďom za ich nepretržitú podporu, najmä však mojej mame Susan Baylisovej a môjmu manželovi Robertovi Ungarovi. Obom vďačím za všetky úspechy, ktoré som dosiahla. Chcela by som sa poďakovať aj svojim zlatým dcéram Emme a Estelle, ktoré tolerovali, že ich mama bola kvôli tomuto projektu dlhé týždne zaneprázdnená.

Vďaka patrí aj jedinečným vydavateľom v D2 Publicity za to, že zabezpečili, že svet o nás vie a Laurie Lissovej zo Sterling Lord Literistic za jej profesionálne schopnosti. Ďakujem aj maskérom – Antonovi Thompsonovi a Mary Schookovej, ako aj Kentovi Mancinimu, Victorii Barnesovej a Roisin Donaghyovej.

Vo vydavateľstve DK by som chcela poďakovať Mary-Clare Jerramovej, Mirande Harveyovej, Penny Warrenovej a Hilary Mandlebergovej, ktoré pochopili, že keď je človek pod tlakom, panika mu nepomôže. Vďaka patrí aj úžasnému tímu v štúdiu Alycey Ungarovej – Real Pilates vrátane inštruktorov, ktorých slová ma denne inšpirovali. Naozajstná vďaka patrí aj administratívne tímu, ktorý sa stará o moje štúdio, a teda môj život, keď musím písať. Sú to Casey Kern

(riaditeľ všetkého), Jan Phillips (veliteľ všetkých) a Shelley Hardinová (božská grafička).

Rovnako som nesmierne vďačná aj Joelovi Mishconovi za jeho víziu a vedenie a, samozrejme, Charlie Arnaldovej, ktorá tomuto projektu prepožičala oči, svoju postavu a talent a zariadenia, aby sa stal skutočnosťou.

Osobitná vďaka Amare Leytonovej za to, že mi požičala svoju mamu Melody, kým som v práci, ako aj Benjaminovi a Adeline Teolisovcom za prepožičanie svojej mamy na dlhé hodiny telefonických konzultácií.

Podakovanie vydavateľa

Dorling Kindersley ďakuje fotografke Ruth Jenkinsonovej a jej asistentom Jamesovi McNaughtovi a Vic Churchillovej. SweatyBetty za zapožičanie cvičebných odevov. Viv Rileyovi z Touch Studios. Modelkám Rhone Creweovej a Sam Johannessonovej. Roisin Donaghyovej a Victorii Barnesovej za účesy a make up. Spoločnosti YogaMatters za podložku.

Vďaka patrí aj Mary Pilatesovej, neteri Josepha Pilatesa, za láskavosť, s ktorou poskytla fotografiu pána Pilatesa uverejnenú na strane 122 a štúdiu Alycey Ungarovej Real Pilates za fotografiu štúdia uverejnenú na strane 123.

O Alycei Ungarovej

Alycea Ungarová je majiteľkou štúdia Alycey Ungarovej Real Pilates v New Yorku a je autorkou niekoľkých bestsellerov venovaných Pilatesovým cvičeniam vrátane *Portable Pilates™*, *Pilatesových cvičení* a *Pilatesovho súbuv*, pričom niektoré z týchto kníh boli preložené do 17 jazykov. Osobným poslaním Alycey Ungarovej je sprístupniť Pilatesove cvičenia každému bez ohľadu na vek, kondíciu alebo miesto, na ktorom žije. S týmto cieľom Alycea používa na podporu

Pilatesovej metódy všetky dostupné prostriedky. V USA organizuje semináre a workshopy a je členkou poradného výboru časopisu *Fitness Magazine*. Alycea je jednou z osobností stránok podfitness.com a iampilify.com, z ktorých si môžete stiahnuť jej cvičebné programy do počítača alebo do iPodu. Žije v New Yorku so svojou rodinou. Viac informácií o Alycei Ungarovej či jej štúdiu Real Pilates nájdete na stránke www.realpilatesnyc.com.