



FITNESS 10. 08. 2016

## Cvičení pilates - kombinace jógy, rehabilitačního cvičení, posilování i protahování

**Cvičení pilates je založeno na posilování svalů, a to zejména těch ve středu těla. Tyto svaly nejsou vidět, a tak bývají mnohdy zanedbávány na úkor...**

**Na lekce cvičení pilates můžete narazit takřka v každém fitness centru či sportovním sále. Kdybyste nakoukli dovnitř, možná uvidíte, jak tam cvičí 18letá slečna, o podložku vedle 70letá dáma, před nimi mladý sportovec se svalnatou postavou a vedle paní s nadváhou. Pilates je zkrátka cvičení vhodné pro každého, které si v poslední době získává čím dál větší oblibu.**

### Co je pilates?

Cvičení pilates je založeno na posilování svalů, a to zejména těch ve **středu těla**. Tyto svaly nejsou vidět, a tak bývají mnohdy zanedbávány na úkor jiných. A přitom je to právě hluboký stabilizační systém, který je důležitý pro **správné držení těla**.

Při **cvičení pilates** jsou zapojeny svaly celého těla s důrazem na **správné dýchání**. Cvičení pilates není fyzicky náročné a pilates cviky pro začátečníky nebudou žádný problém, pokud bude cvičení probíhat pod dohledem zkušeného instruktora, který vše vysvětlí a ohlídá případné chyby.

Principem **pilates cvičení** je vnímání dechu, správné provádění cviků a procítění svalů, které jsou právě zapojovány.

Na otázku „co je pilates?“ by se tedy dalo velmi zjednodušeně říci, že je to **kombinace jógy, rehabilitačních cviků, protahování i posilování**.

## Jak vzniklo cvičení pilates?

Za vznikem cvičení pilates stojí Němec jménem **Joseph Hubertus Pilates**, který tento systém cvičení vymyslel v první polovině 20. století. Joseph Pilates byl všestranný sportovec, ale už od malička býval často nemocný a trápily ho nejrůznější bolesti těla. Aby pomohl sobě a zejména dalším lidem s podobnými problémy, zasvětil celý život poznání tělesného rozvoje a novému systému - cvičení pilates. Soustředil se jak na **rehabilitační cvičení**, tak na **duševní zdraví**, které s tím tělesným neodmyslitelně souvisí. Při vymýšlení cviků pilates se inspiroval jak rehabilitačními cviky, tak tradiční jógou.

První studio na pilates cvičení bylo otevřeno v New Yorku, a postupně se pilates rozšířil do celého světa, a tak si jej nyní můžeme zacvičit v podstatě kdekoli i u nás. Mnohdy najdeme lekce pilates i na vesnicích. Jedná se zkrátka o cvičení, které získává čím dál větší oblibu - a není se čemu divit, vždyť jde o cvičení, kde zároveň **posílíte tělo, uklidníte mysl, zbavíte se bolesti zad** a ještě k tomu se **stanete ohebnějšími**.

## Pilates cviky pro začátečníky

Cvičení pilates je vhodné úplně **pro každého**, tedy jak pro profesionální sportovce, tak i pro úplné začátečníky, ať už vám je 16 nebo přes 70.

Pilates můžete samozřejmě cvičit i **doma** nebo třeba **na podložce v parku**. Je však alespoň na začátku vhodné navštívit pár hodin se zkušeným instruktorem, který vám vysvětlí, co je pilates, vše vám ukáže a zejména vás naučí, jak správně dýchat. Protože právě dýchání je pro cvičení pilates klíčové.

Některé cviky mohou být pro osoby s horší koordinací nebo pro ty, kteří nikdy příliš nesportovali, na první pohled složitější. Nejde ale o nic, co by se nedalo naučit během pár lekcí.

Některé **pilates cviky pro začátečníky** si můžete bez obav zkusit hned doma. Například cvik, kdy si lehnete na záda, pokrčíte nohy a s výdechem zvedáte pánev. Nebo takzvané prkno, kdy se snažíte být v jedné přímce, opření o lokty s trupem pár centimetrů nad zemí, čelem k podložce - důležité je, aby se záda neprohýbala ani nehrbila.

Pilates cviky pro začátečníky najdete snadno také na Youtube.com, kde je **instruktážních videí** celá spousta, a proto si můžete před první lekcí nějaké video alespoň pustit, případně zkusit pár cviků, abyste věděli, co vás čeká a z první lekce pilates cvičení neměli žádné obavy.

## Co je k pilates cvičení potřeba?

K pilates cvičení nepotřebujete téměř nic, a proto se **dá cvičit prakticky kdekoli**. Když půjdete na lekci do fitness centra nebo studia, bude vám stačit jen pár věcí.

Pilates se cvičí **bez bot** a je na vás, zda je vám to příjemnější naboso, nebo v čistých ponožkách. **Oblečení zvolte pohodlné**, aby vás nikde nic neškrtilo a neomezovalo v pohybu. Nemusí být ani

přímo sportovní z funkčního materiálu, stejně tak dobře poslouží i obyčejné bavlněné legíny a pohodlné tričko nebo tílko.

Pilates se cvičí **na podložkách**, ale ty bývají v převážné většině fitness center a studií volně k dispozici. Někomu je však příjemnější cvičit pouze na své vlastní podložce, a tak si ji nosí s sebou.

Co však budete rozhodně potřebovat, je **ručník**, a to nejen na sprchu po lekci nebo případné otření potu z čela, ale i na cvičení, kdy se při řadě pohybů používá jako pomůcka.

Někteří instruktoři rádi zařazují do svých lekcí také **cvičební pomůcky**, jako jsou overbally či malé míčky, gumy nebo molitanové destičky, ale ty si s sebou nosit nemusíte - pokud je budete potřebovat, budou k dispozici ve cvičebním sále.

Nezapomeňte si s sebou přibalit také **lahev na pití**, ideální je čistá neperlivá voda, případně voda s kapkou citronové šťávy. Ačkoliv to tak na první pohled nevypadá, i při pilates cvičení se můžete zapotit, a proto je dodržování pitného režimu nutné.