



FITNESS 12. 02. 2020

Pilates posílí v těle svaly, o kterých ani nevíte

Cvičení nemusí být jen namáhavá dřina, u které sotva popadáme dech. Pilates je známá a právem oblíbená cvičicí technika, při které jde o celkovou...

O pilates jste určitě slyšeli. Ale už jste ho vyzkoušeli? Pilates je jedinečné cvičení, které kombinuje to nejlepší z jógy, vrcholového sportu a fyzioterapeutických cviků. Soustředí se na každý sval našeho těla. Cílem tohoto cvičení není jen dobře vypadat, ale hlavně se dobře cítit. Pilates může pro naše tělo i mysl udělat opravdu mnoho. Zjistěte, proč by pilates měl vyzkoušet každý. I vy!

Pilates zlepší kondici, zdraví i soustředěnost

Cvičení nemusí být jen namáhavá dřina, u které sotva popadáme dech. Pilates je známá a právem oblíbená cvičicí technika, při které jde o **celkovou souhrnu těla a mysli**. Důležitou roli hraje dýchání a protahování. Začátečníka může překvapit, že pilates je hlavně o **soustředěnosti**. Pilates kombinuje **pozitivní účinky jógy, vrcholového sportu a dokonce i poznatky z fyzioterapie**. A má prokazatelně účinné dopady na zdraví těla i mysli.

- Díky pilates se nám zlepší celková **koordinace těla**.
- Pilates **posiluje střed těla, svaly zad, břicha a pánve**.
- V každodenním životě pocítíme, že jsme **koncentrovanější** a soustředění nám nebude dělat takový problém.

- Zlepší se nám **postoj těla**. Bolesti zad budou ustupovat.
- Budeme mít lepší **kondičku a výdrž**.
- Pokud jsme v **rekonvalescenci** z různých druhů úrazů, pilates nám může opravdu pomoci. Ne nadarmo se využívá při rehabilitaci.
- Maminky po porodu ocení, že pilates **účinně zpevní povolené pánevní dno**. Ze stejných důvodů je pilates vhodné i při **inkontinenci**.
- Je účinné i na **zkrácené svalstvo**. Nejčastěji nás tento problém trápí, pokud máme sedavé zaměstnání a nedostatek pohybu.
- Pilates také podporuje **lepší funkci střev**. Zlepšuje peristaltiku.
- Díky tomu, že toto cvičení využívá dýchací techniky, se nám **zvětší kapacita plic**.
- Pilates **podporuje krevní oběh** a zdravější **prokrvování dolních končetin**.
- Dokonce pilates zamezuje **odvápnění kostí**.

Proč je cvičení pilates tak účinné?

Pilates se zaměřuje na **svaly, které běžně nemusíme vnímat**. A přitom jsou tolik důležité. Svaly zad a svaly pánevního dna se skládají i z drobnějších, ale stejně tak důležitých svalů.

- Pilates **posiluje tělo celkově**, nezaměřuje se pouze na jednu oblast. Tělo funguje jako **celková souhra svalů**, při klasickém posilování můžeme na některou z těchto částí pozapomínat. Pilates zaručí, že se do kondice bude dostávat celé naše tělo.
- [Pilates je cvičení](#), které má **velmi široký záběr**. Obsahuje cvičící programy pro úplné začátečníky, stejně jako pro vrcholové sportovce. Stejně tak není toto cvičení omezené věkem. Speciální druhy cvičení zde najdou jak dospělí, tak děti. Je proto velkou výhodou, že si v pilates můžeme najít **program, který bude sloužit přesně našim potřebám**.
- Pilates může **doplňovat** jiné druhy cvičení.



Připravte se cvičit pilates!

Pilates patří mezi [nejoblíbenější druhy cvičení](#). V našem okolí určitě najdeme místo, kde se pilates cvičí. **Jak bychom se na pilates měli připravit?**

1. **Ujasněme si, co bychom od pilates chtěli**. Chceme spíše relaxační pilates anebo náročnější? Jsme začátečníci anebo s pilates už zkušenosti máme? Chceme se soustředit na

zlepšení postoje těla anebo máme problém s rekonvalescencí po úrazu? Odpovědi nám pomohou ujasnit, co od pilates očekáváme a jak si vybereme ty správné lekce. Naše požadavky můžeme konzultovat přímo s odborníkem, který pilates vyučuje.

2. **S sebou si vezměme to, co na každé jiné cvičení.** Pohodlný oděv, pití a ručník. Většinou se pilates cvičí bez bot na podložce. Při pilates se také mohou používat různé cvičební pomůcky. Třeba bosu nebo foam roller. Zjistěme si, zda si budeme nosit své vlastní cvičící potřeby anebo centrum nabízí na půjčení.
3. **Budme poctiví.** Navštěvujme pilates pravidelně, alespoň jednou týdně. Na cviky se soustředme a nebojme se zeptat, pokud si s nějakým nevíme rady. Pilates navštěvujeme kvůli svému zdraví a konzultace s odborníkem pro nás může být velmi užitečná.
4. **Dejme cvičení čas.** Účinky se určitě dostaví, ale nemůžeme čekat zázraky už po dvou lekcích. Pokud u pilates vytrváme, uvidíme, že se naše snaha vyplatí.