

PILATES

technika

je způsob cvičení, které vyvinul
Joseph Hubertus Pilates
(* 1880 Německo, † 1967 New York).

Cílem techniky je propojení a vědomá souhra těla a mysli. Cvičení rozvíjí koordinaci, sílu, rovnováhu, flexibilitu a dýchání; propracovává zádové, břišní a hýžděvé svalstvo jako základ správného držení těla – jádra, tzv. „power house“.

Technika celkově vypracovává dlouhé, štíhlé svaly, s důrazem na správné dýchání, tím svaly také okysličuje a podporuje cirkulaci krve.



Pilates technika nevyčerpává, dodává energii.

Tato metoda nepoužívá nespočetná opakování cviků až do únavy svalů, naopak vytváří podpůrný metabolický systém pomocí pozvolného vypracování jednotlivých svalových skupin s cílem dosažení harmonického celku. Proto je vhodná i pro těhotné.

Pohybové sekvence jsou promyšleně propracovány tak, aby odbouraly špatné návyky a nenásilnou formou posilovaly celé tělo a jeho držení.

Cvičení technikou Pilates je určené začátečnickům přes mírně pokročilé, až po velmi pokročilé. Existuje také řada speciálních programů. Jedním z nich je Pilates pro těhotné.

Jde o cvičební systém vyvinutý tak, aby při něm docházelo k přirozenému posilování svalových skupin, které jsou důležité při porodu. Projeví se nejen na držení těla a způsobu chůze nastávajících maminek, ale dojde k procvičení a posílení svalů pánevního dna a k jejich uvědomělému uvolňování. Cvičení zlepší také dýchání, zvýší vitální kapacitu plic a projeví se na celkové fyzické kondici.

Exkluzivně vydává:
© 2005 SABONGUI Production, s.r.o.
Všechna práva vyhrazena
www.pilates.cz
Celková stopáž: 58 min.



8 590548 921087