

Pilates je metóda telesného cvičenia, ktorá bola vyvinutá a prepracovaná na začiatku 20. storočia **Josephom Pilatesom** v Nemecku, Veľkej Británii a Spojených štátoch amerických. Pilatesova metóda sa snaží docieľiť riadeného pohybu zo silného stredu tela, čo je základný stavebný kameň pre pevné telo a výborná prevencia problémov s chrbticou a kĺbmi. Základom je cvičenie na podložke. Systém cvikov dokonale natiahne chrbticu a spevní celé telo, kontrolované dýchanie zdokonalí fyziologické pochody v tele, svalstvo sa uvoľní a myseľ si oddýchne pri príjemnej koncentrácii len na vlastné telo a vykonávané pohyby. Obmenou sú rôzne variácie cvikov s rôznymi pomôckami ako je veľká lopta, overball - malá lopta, thera-band - pružný pás, pilates kruh a pod.

ZÁKLADNÉ PILATES PRINCÍPY:

- Koncentrácia
- Kontrola
- Centrum tela
- Plynulosť
- Dýchanie
- Presnosť

Cvičenie je určené naozaj pre všetky vekové skupiny - deti, mužov a ženy stredného veku aj seniorov. Odporúča sa tiež aj ako pokračovanie rehabilitačnej liečby a ako doplnok pre všetky pohybové činnosti, akými sú beh, plávanie, chôdza, tanec, lyžovanie. Venovať sa pohybovej aktivite aspoň dva krát do týždňa je minimum, čo môžete pre svoje telo urobiť :)

Harmonizácia mysle, posilnenie svalov, zlepšenie ohybnosti a držania tela. Obsahom hodín, je úvodné natiahnutie, cvičenia na koordináciu a posilnenie hĺbkového stabilizačného systému, cvičenie s malou loptou, alebo rôznymi inými pomôckami a techniky na hlboké uvoľnenie a relaxáciu. Všetko sa plynule prelieva z jednej metódy do druhej v súlade s možnosťami skupiny.

Okrem toho sa budeme venovať dýchaniu, relaxačným a balančným technikám a cvičeniam.

Dynamický pohyb s rehabilitačným charakterom vznikol spojením rôznych cvičení: joga, pilates, 5 Tibeťanov a strečingu v rôznych kombináciách za pomoci balančných cvičení a plynulých prechodov vedúcich k zlepšeniu sily, rovnováhy, pohyblivosti a vnútornej energie.

ÚČINKY:

- zvýšenie vytrvalosti, sily, pohyblivosti, ohybnosti a koncentrácie
- zlepšenie držania tela, dýchania, vitality, duševnej a fyzickej rovnováhy
- doplnenie telesnej energie, odstránenie stresu a ukladanie mysle
- pomôže odstrániť bolesti chrbta a kĺbov a zredukovať hmotnosť

Na týchto hodinách preskúmame svoju rovnováhu, silu a schopnosť koncentrácie a uvoľnenia. Okrem toho posilňujeme, smežeme sa, učíme sa pracovať so svojím telom :)