

Gimnastyka XXI wieku



W przeciwieństwie do innych form ćwiczeń, Pilates można wykonywać codziennie bez nadwyrężania mięśni i stawów. Efekty są widoczne już po kilku tygodniach, jednak należy ćwiczyć systematycznie i pod okiem wykwalifikowanego instruktora, który potrafi dostrzec wady postawy i poleci odpowiednie ćwiczenie w celu ich korekty. Podstawą jest opanowanie i zrozumienie samej techniki. Można znać wszystkie ćwiczenia, ale bez zrozumienia techniki i zasad nadal wykonywać je niepoprawnie.

BEATA ADAMCZYK
INSTRUKTORKA PILATES
W INSTYTUCIE MICHAELA KINGA
W LONDYNIE

Technika Pilates uczy prawidłowego oddechu, polegającego na oddychaniu boczny miodowym, a nie – tak jak oddycha większość osób – przez skierowanie oddechu do przodu klatki piersiowej, co powoduje jej unoszenie, a to burzy naturalny kształt kręgosłupa. Prawidłowy oddech powoduje lepsze dotlenienie mięśni i mózgu, dzięki czemu cały organizm lepiej funkcjonuje. Dostrzegalna jest również u ćwiczących wyraźna poprawa samopoczucia. Płynne i pewne ruchy wyciszają umysł i uspokajają.

Ćwiczenia wymagają dużej koncentracji i skupienia, polegają na wykonywaniu precyzyjnych i powolnych ruchów o niewielkim zasięgu. W Pilates odpowiednią jakość ruchu osiągamy dzięki kilku zasadom: koncentracji, oddychaniu, środkowaniu, kontroli, precyzji, ciągłym ruchom, izolacji oraz rutynie.

Odkryjesz swoje mięśnie

Pilates jest formą mentalną, wymaga skupienia umysłu na poszczególnych mięśniach. Dzięki temu zwiększamy świadomość własnego ciała, poznajemy

swoje dolegliwości bólowe oraz możemy kontrolować postawę. Podstawą tej techniki jest uaktywnienie mięśni wewnętrznych, bardzo często tych, z których istnienia nie zdajemy sobie sprawy. Dzięki temu możemy je wzmocnić, a w szczególności zwiększyć siłę mięśni brzucha, przykręgosłupowych, obręczy barkowej oraz pośladków.

Nauczysz się kontrolować ciało

Metoda Pilates jest formą treningu dla każdego, niezależnie od wieku i stopnia sprawności. Stanowi formę ćwiczeń idealną dla osób unikających wysiłku ze względu na bóle stawów lub pleców, słabe mięśnie oraz brak kondycji. Pilates jest formą statyczną, kompletnie nieobciążającą, dlatego idealnie nadaje się dla osób z tzw. grup ryzyka – starszych i z nadwagą. Ćwiczenia Pilates nie przeciążają stawów, więzadeł i ścięgien, zwłaszcza kolanowych i barkowych. Przeciwnie – metoda ma właściwości rehabilitacyjne – niweluje napięcia mięśniowe i ból. Delikatnie kształtuje mięśnie, wydłużając je i wysmuklając. Uczy kontroli nad włas-

nym ciałem. Ćwiczenia Pilates, dzięki wzmocnieniu głębokich mięśni tułowia, poprawiają elastyczność, koordynację ruchową i równowagę. Kręgosłup staje się giętki i wytrzymały. Ma to szczególnie znacznie dla osób dojrzałych, których mięśnie zaczynają słabnąć.

Metoda ta przynosi również doskonałe efekty w przypadku zapalenia stawów, gdy bardzo ważne są odpowiednio dobrane ćwiczenia stymulujące wytworzenie płynu maziowego. Delikatnie rozciągając całe ciało zaopatrujemy mięśnie i ścięgna w niezbędne składniki, co utrzymuje je w dobrym stanie. Zapobiegamy tym samym powstawaniu kontuzji układu kostnego, mięśniowego i więzadłowego. W wyniku poprawy krążenia nogi, plecy, szyja i ramiona rozluźniają się, a dzięki relaksacji zmniejszamy poziom stresu łagodząc ból i sztywność.

Ulżysz swojemu kręgosłupowi

Częścią kręgosłupa najbardziej narażoną na zmiany zwyrodnieniowe jest jego odcinek lędźwiowy. Wielu dorosłych uskarża się na przewlekłe bóle właśnie tej



części kręgosłupa. Jest wiele czynników, które mają wpływ na taki stan. Ogólne: wiek, niska sprawność fizyczna, wysoki wzrost, nadwaga lub otyłość, jak również wrodzone lub nabyte wady budowy stawów i kręgow oraz wady postawy. Duże znaczenie ma rodzaj wykonywanej pracy, a szczególnie praca siedząca lub taka, która wymaga dźwigania, podnoszenia, schylania itd. Zbyt wysiłkowa lub wyczynowa aktywność sportowa, wysoki poziom stresu i stany depresyjne mają również duży wpływ na stan naszego kręgosłupa.

Najskuteczniejszym sposobem profilaktyki i terapii bólów dolnej części pleców są odpowiednio dobrane i wyważone ćwiczenia fizyczne. Utrzymaniu linii kręgosłupa w pozycji neutralnej (z zachowaniem jego naturalnych krzywizn) jest możliwe dzięki wzmocnieniu gorsetu mięśniowego grzbietu, brzucha i kończyn – oczywiście z zachowaniem zasady równowagi mięśniowej w czasie ćwiczeń.

Ból kręgosłupa może być również spowodowany nierównomiernym rozwojem antagonistycznych grup mięśniowych w obrębie kończyn dolnych, tułowia a także ogólnym osłabieniem mięśni posturalnych. Nie zwracamy uwagi na swoje nawyki, na związaną z nimi postawę, aż do momentu pojawienia się bólu. Przyjmujemy jakąś postawę częściej niż inne. Nie jesteśmy świadomi lub zapominamy, że jest ona niepoprawna, aż staje się nawykiem. W zależności od postawy, jaką przyjmujemy, nasze ciało będzie z biegiem czasu zmieniać kształt. Zaokrąglamy ramiona, co powoduje zapadanie się klatki piersiowej i kurczenie się mięśni piersiowych oraz osłabienie i wydłużenie mięśni prostujących grzbiet. Zapadnięta klatka ogranicza pojemność płuc, a przez to zmniejsza dostarczanie tlenu do pracujących mięśni. Napinamy wówczas kark, a kręgosłup zaokrągla się. W efekcie powstają dysharmonie mięśniowe, mogące prowadzić do urazów.

Pilates jest jednym z treningów przeciwdziałających tym dolegliwościom. Jego podstawową częścią jest zachowanie naturalnego kręgosłupa. Wzmacnianie ciała powinno nastąpić po uprzednim skorygowaniu ustawienia: kręgosłupa, głowy, barków, miednicy oraz przy odpowiednim napięciu mięśni brzucha. To jedyny sposób, aby doprowadzić do prawidłowego wykonywania codziennych czynności, a przede wszystkim zapobiegać bólowi krzyża, zmianom postawy oraz dysharmonii napięć mięśniowych.

Najważniejsza jest indywidualizacja

Najlepsze rezultaty osiągną osoby cierpliwe. Nawet osoby sprawne fizycznie powinny rozpocząć od poziomu początkowego i pracować we własnym tempie – najważniejsza jest indywidualizacja. Pierwszym krokiem jest znalezienie naturalnej postawy, a następnie stabilizacja. Potem należy opanować oddychanie. W żadnym ćwiczeniu nie powinno się odczuwać bólu ani dyskomfortu w okolicach odcinka lędźwiowego.

Większość z nas żyje w coraz większym napięciu, prowadząc jednocześnie mało aktywny styl życia. Pilates – dzięki swoim płynnym i pewnym ruchom – wycisza umysł i uspokaja. A jeśli jeszcze poprawimy postawę, wzmocnimy mięśnie bez nadmiernego ich rozbudowywania, a ciało stanie się smukłe, elastyczne i jędrne – to czy nie można nazwać Pilatesa gimnastyką XXI wieku? ♦



**OŚRODEK EDUKACYJNY
ZDROWIE I URODA STUDIO FIT**

Kraków, ul. Miodowa 21,
tel: 012 431 19 73, 012 421 95 34
www.fitstyl.pl • e-mail: fitstyl@fitstyl.pl

AMIL

... i jesteś pewna!



nowoczesne testy ciążowe
strumieniowy i płytkowy



Testy ciążowe AMIL odznaczają się wyjątkową dokładnością 99,98% i najwyższą jakością. Służą do wczesnego zdiagnozowania ciąży. Można je wykonać tak wcześnie jak to możliwe, a więc 6-7 dnia od momentu spodziewanego zapłodnienia. Przeprowadzanie jakiegokolwiek testu ciążowego wcześniej może wykazać błędny wynik ze względu na zbyt niską jeszcze zawartość hormonu hCG w moczu.

www.amil.com.pl