



PILATES metoda podnoszenia kondycji fizycznej, przyjemny sposób zachowania dobrej formy odkrywający tajemnicę ciała. Metoda bazująca na filozofiach Wschodu i Zachodu wymaga skupienia umysłu na poszczególnych mięśniach w celu wzmocnienia ich i wydłużenia . Bezmyślne ćwiczenia zastępuje takimi, które angażują twój umysł dzięki czemu się nie nudzisz.

- daje elastyczność
- wzmocni mięśnie jak na siłowni, bez nadmiernego ich rozbudowywania
- silne, jędrne ciało, płaski brzuch i dłuższe wyciągnięte mięśnie
- poprawi twoją postawę
- ulży wielu bólowi i dolegliwościom
- poprawi ci samopoczucie
- odciąży twój kręgosłup

Inne ćwiczenia, które koncentrują się na mięśniach zewnętrznych, Pilates pracuje również na głębszym poziomie. Inne programy skracają mięśnie i sprawiają , że ciało wygląda na zbite. Pilates natomiast wydłuża mięśnie co daje ciało bardziej opływowy kształt. Pracuje nad rozwojem *siły funkcjonalnej*, wyrabia do poziomu, jaki jest potrzebny w codziennych sytuacjach.

Długie siedzenie przy biurku w niepoprawnej pozycji ciała osłabia mięśnie brzucha, skraca tylne mięśnie nóg i sprawia, że zaczynamy się garbić. To z kolei powoduje bóle krzyża oraz chroniczne bóle szyi i barków. Jeżeli spędzasz dużo czasu na siedząco – wymagasz poprawy swojej postawy. Rozruszany staw to dobrze naoliwiony staw. Gdy nim ruszamy, wydziela on płyn stawowy, który działa jak oliwa na zardzewiałe zawiasy. Przy powolnym i kontrolowanym wykonywaniu ćwiczeń Pilates stymuluje produkcję płynu stawowego w kręgosłupie, biodrach, barkach czy łokciach. To uelastycznia nasze stawy , chroni je przed usztywnieniem i co za tym idzie, ograniczeniem ruchów. Celem Pilatesu jest rozwinięcie *elastyczności funkcjonalnej*. Oprócz siedzenia w złej pozycji, używamy zawsze tych samych mięśni: telefon w jednej ręce, torba na tym samym ramieniu, teczka w tej samej

ręce. Powtarzające się ruchy stwarzają asymetrię ciała i jedna połowa staje się bardziej rozbudowana. Ciało może rozwinąć złe nawyki, które mogą wpłynąć na twoją postawę, równowagę mięśni oraz wywołać bóle i dolegliwości. Pilates przywraca równowagę mięśniom, poprawia ułożenie ciała w wyniku czego koryguje postawę.

Pilates mieszanka SKUPIENIA UMYŚLU, ODPOWIEDNIEGO ODDYCHANIA, ROZLUŻNIENIA I RUCHU CIAŁA w dużym stopniu redukuje napięcie, stres i jego skutki, obniża ciśnienie w wielu przypadkach.

Ćwiczenia oparte są na 6 ZASADACH – podstawy „klasycznego treningu”. Metoda Pilates ma na celu wzmocnienie środka czyli „centrum”, rozciągnięcie kręgosłupa, wzmocnienie napięcia mięśni oraz zwiększanie świadomości własnego ciała.

KONTROLA – pierwotna nazwa ćwiczenia kontrolowane. Kontrola jest niezbędna we wszystkim co robimy na macie, przy każdym ruchu od początku do końca. Kontrola mięśni, ułożenie ciała i szybkość ruchów przynosi efekty i umożliwia zachowanie bezpieczeństwa. Zasada kontroli pozwala zachować siłę mięśni i stan ich napięcia podczas całego ćwiczenia. Kontrola powoduje też uaktywnienie mniejszych, pomocniczych mięśni.

ODDECH – Wstrzymywanie oddechu napina mięśnie i kręgosłup oraz powoduje zmianę rytmu serca i ciśnienie krwi. Głęboki i równomierny oddech ma zasadnicze znaczenie dla płynnych ruchów, właściwej równowagi mięśni i ogólnego zdrowia. Wykorzystujemy tylko połowę wydolności płuc nie wiedząc jak oddychać. Kontrola oddechu jest podstawą metody Pilates i to odróżnia ją od innych form ćwiczeń. Wydech- podczas najtrudniejszej części ćwiczeń.

3 podstawowe rodzaje oddychania:

- akordeonowe lub falujące  
Ułóż dłonie pod żebrami po obu stronach ciała. Zrób wdech tak aby dłonie się rozsunęły. Następnie wydychaj powietrze tak aby objętość klatki piersiowej powoli się zmniejszała a dłonie powoli się złączyły. Wypuść z płuc całe powietrze i wyczuwaj jak pracują mięśnie brzucha.
- perkusyjne  
Łagodny i głęboki wdech (powstrzymywany) wydech. Powinieneś wyczuć jak podczas wydechu mięśnie brzucha wypychają powietrze z płuc. Można przy tym wydawać dźwięk sz, cz (ćwiczenia setka).
- równe oddychanie  
wdech i wydech następuje bez mocnych ruchów żeber i brzucha.

PŁNNOŚĆ RUCHU – podstawa Pilatesu jest wykonywanie swobodnych kontrolowanych i precyzyjnych ruchów sprzyjających elastyczności stawów i mięśni oraz nauczenie ciała jak się poruszać i rozciągać w rytmie.

PRECYZJA – łączy się ze świadomością przestrzenną ruchu, niezwykle ważny jest początek i koniec każdego ruchu, ćwiczenia wymagają precyzyjnego ułożenia ciała podczas ich wykonywania.

WYZNACZANIE CENTRALNEGO PUNKTU CIAŁA – przyciągnięcie pępka ku kręgosłupowi jest doskonałym sposobem aktywizacji mięśni brzusznych. Mięśnie to umożliwiają wyznaczenie centralnego punktu ciała i zapewniają jego stabilność podczas wykonywania ćwiczeń

RÓWNOWAGA – unieruchomienie torsu. Stabilność uzyskuje się przez ograniczenie lub zapobieganie ruchom jednej części ciała podczas wykonywania ruchów inną. W celu osiągnięcia stabilności i by zapobiec ruchom kręgosłupa należy aktywować środek. Tworzy się nieruchoma powierzchnia .