

Pilates:

SPECIAL
KAZDÁ
JSMĚ
KRÁSNÁ

ZKROCENÍ

LÍNÝCH

REDAKTOREK

Cvičení pro starší a pohodlné – tak nějak jsme si představovaly hodiny pilates. Tak to jsme se tedy pořádně spletly!

TEXT: TEREZA KRUPKOVÁ



Svatá trojice – redaktorka Kristýna, cvičitelka Kateřina a redaktorka Tereza. Po krátkém představení jdeme na věc!



Kateřina mi na první pohled diagnostikovala lordózu, snad se té choroby s hnusným názvem za pomoci tyče zbavím...



Ani Kristýna neunikla rovnání. Tentokrát ale v horizontální poloze. Krutá tyč na vás rozradí vše!



Než jsme s kolegyní před půlrokem navštívily Pohybové studio K6, klidně bychom vsadily výplatu, že pilates je nuda a že spíš než o sport se jedná o pohodové cvičení, kde si zároveň můžete popovídat s kamarádkou. Velký omyl, je to pořádná fuška.

STEHNA JAKO MADONNA

Žijeme tak rychle! Pořád někam spěcháme, něco nestíháme, nesmyslně se stresujeme..., až se skoro nemůžeme hýbat a kolikrát ani dýchat, jak jsme v křeči. Přesně takové příznaky jsme s kolegyní Kristýnou pociťovaly před redakční uzávěrkou. No, možná to nebylo jen uzávěrkou, ale spíš tím, že jsme ani jedna aktivně a hlavně pravidelně nikdy necvičily. Tedy několikrát jsme zkusily pilates, nicméně žádné podstatnější výsledky se nedostavily a vlastně nás po lekci ani nic extra nebolelo. Proč by taky mělo, když jsme v hloučku dalších čtyřiceti dam mohly cvičení šidit. „Je nám třicet, takhle to dál nejde!“ zavelela jsem, když se mi (pokolikáté už?) „seknula“ krční páteř. Že by zase pilates? „Proč ne, máme přece normální fyzičku a je to cvičení pro starší a pokročilé,“ konejšila samu sebe Kristýna.

Na doporučení jsme se vydaly pokořit Pohybové studio K6. Cvičitelka Kateřina Vaňková na svých internetových stránkách popisuje, jak trpěla chronickými bolestmi zad a častými migrénami,



Říkáme jim „žížalky“. Jde o ručníky spletené do copánků, které nám pomáhají při posilování (nejen) zádovkých svalů.

Chvilí nám trvalo, než jsme se prsty rukou dotkly země. Kristýně zatím pomáhá půlmíč (bosu), já na tom nejsem o moc líp.

a od té doby, co cvičím pilates, má klid, a navíc zhubla o několik konfekčních velikostí. Dojem na nás udělal i fakt, že absolvovala workshop jedné z největších osobností ve světě této metody – Kathy Corey. „To je něco pro nás,“ shodly jsme se a vyrazily na první hodinu. Naše heslo znělo: Chceme stehna jako Madonna!

ZKRÁCENÉ, KŘIVÉ A OCHABLÉ

Přece jen jsme holky z Glancu, a když vidíme otevřenou tělocvičnu, suverénně se do ní hrneme a nezaskočí nás ani fakt, že ostatní čekají venku. Pohodlně jsme se usadily a zas se prudce vztyčily, když dorazila

cvičitelka Kateřina a velmi pronikavým hlasem nás vyzvala, ať příště nikdy nechoďme do tělocvičny bez instruktora! Stály jsme napnuté jako proutky a na kolegyni Kristýně bylo vidět, že u téhle „bachařky“ je tedy naposledy. V duchu jsem si říkala, že ji po hodině musím přemluvit za pomoci lahodného lambrusca hned od vedle.

Vzhledem k tomu, jak jsme se provinily, si asi instruktorka dala za cíl nás na první hodině zničit. Změtila si nás pohledem a mně diagnostikovala pokročilou lordózu neboli onemocnění zad způsobené „jen“ pozkracovanými a ochablými svaly. Prostě mám „vystrčený“ zadeček. Chvilku



Vsedě by měly být obě nohy natažené a zafixované úplně stejně. Jakékoli vybočení zaznamená cvičitelka Kateřina a bude zle!



Těžký cvik. Hlava je nad zemí, ruce držíme ve vzduchu podél těla, nohy směřují praproté k nebi. Dá se to vydržet jen chvíli, ale pak se radujete z úspěchu.

mě rovnala u zrcadla, pak si na to vzala dřevěnou tyč. Ne, nejde o nějak násilnou metodu, ale o praktickou pomůcku. Kolegyně Kristýna zas byla hodně zkrácená a palců na nohou se rukama dokázala dotknout jen s velmi, velmi pokrčenými koleny (byla skoro v dřepu).

CVIČENÍ PRO VŠECHNY

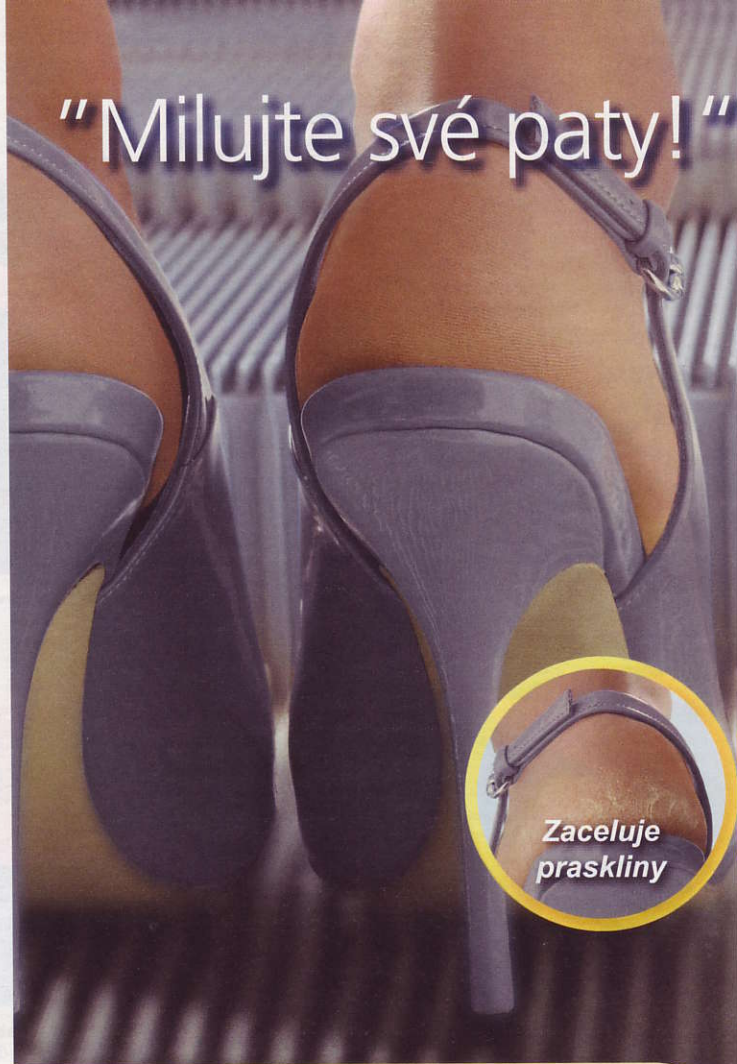
Do pilates se může pustit kdokoli, od malých dětí až po seniory, ženy i muži, prostě každý, kdo si chce zlepšit svou fyzickou kondici a duševní rovnováhu. Toto cvičení rozvíjí koordinaci, sílu, rovnováhu, flexibilitu a dýchání. Zapojuje především ►

Kukátko do historie

Jako užitečné kompenzační cvičení získal pilates popularitu u profesionálních tanečnicků a herců v New Yorku. Dnes se o ně zajímá stále větší množství lidí, kteří jsou unaveni z atmosféry fitcenter či cvičebních studií zaměřených na aerobik. Pilates fandí také fyzioterapeuti a rehabilitační pracovníci.

INZERCE

"Milujte své paty!"



Zaceluje praskliny

Nejdřív zacelte praskliny

pomocí Krému na rozpraskané paty s keratinem



Urychluje přirozený regenerační proces kůže, díky čemu budou vaše paty hladké a hebké již za 1 týden.

Viditelné výsledky již za 3 dny.



Pak udržujte paty v dokonalém stavu

pomocí Tyčinky na rozpraskané paty

Hydratační urea udržuje pokožku hladkou a pružnou, čímž pomáhá přecházet návratu prasklin.



Scholl

www.scholl.cz

great feet feeling

Zde vidíte úroveň jednotlivých cvičenek. V tomto případě už ani „žížalky“ nepomáhají.



Napínání zkrácených svalů je hrozná věc, ale naštěstí trvá vždy jen chvíli. Připadáme si jako při středověkém mučení.



„To bylo taky strašné,“ popisuje cvik Kristýna. Celé tělo totiž držíte napnuté jako strunka a přitom se dotýkáte země jen předloktím. Fuška, ale funguje!

Proč je pilates „makačka“

- Nejprve se musíte naučit dýchat. Soulad dechu a pohybu totiž zlepšuje krevní oběh a odstraňuje nadbytečné svalové napětí. Když dýchat zapomenete, může se vám i silně zamotat hlava, což moho potvrdit z vlastní zkušenosti.
- Kvalita je důležitější než kvantita. To znamená, že je lepší s vypětím sil cvičit poctivě (za dozoru přísné Kateřiny to ani jinak nejde) než to, lidově řečeno, „odfláknout“.
- Cvičí se na podložkách nebo s pomůckami, případně s pomocí zvláštních konstrukcí, které vypadají jako kombinace žebříků a hračky s pojezdovými deskami.
- Pohyb by měl vycházet ze středu těla, být plynulý, doprovázený hlubokým soustředěným dechem. Nádherně se tak zbavíte nahromaděného stresu a z hodiny budete odcházet o několik „kilo žeber“ lehčí.
- Cviky se rychle mění, a tak nemáte pocit, že musíte v krkolonné pozici vydržet věky. Kateřina nás navíc opravuje, takže hodina rychle uteče.
- Cvičit by se mělo minimálně dvakrát týdně, ale klidně i denně. S kolegyní to zatím zvládáme jednou a zbytek týdne si „lížeme“ rány a masírujeme namožené svaly.

Více info na www.katerinavankova.cz

zádové, břišní a hýžďové svalstvo. Hlavním cílem je posílení centra – jádra těla, tzv. „power house“. Zaměřuje se nejprve na hluboko uložené svaly a postupně upevňuje i povrchové skupiny. Celkově pilates vypracovává krásné dlouhé, štíhlé svaly bez nárůstu jejich objemu do šířky. Důraz klade na správné dýchání, které podporuje cirkulaci krve. Celkově toto cvičení nevyčerpává, spíše dodává energii. Zaujalo mě také, že významně posiluje pánevní dno, takže se hodí i pro ženy, které se chystají otěhotnět, nebo pro už těhotné, které si chtějí udržet pevné svaly v břišní oblasti.

Pilates v sobě spojuje rehabilitační cvičení s východními systémy, jako jsou tai-či, či-kung a jóga. Ty ale práci s dechem provádějí mnohem důkladněji. Uvědomění si jednoty těla a duše pro ně představuje rozsáhlou filozofii, kdežto pilates ho pojímá jako jednoduchou myšlenku. Tato metoda je prostě přizpůsobena západnímu člověku, kterému stačí vědomí

harmonie jako takové a necítí potřebu pronikat do její hloubky systematicky.

NAŠE HODNOCENÍ

Podle odborné literatury bychom měly rozdíl vidět po deseti lekcích pilates, po třiceti by si ho mělo všimnout i okolí. Já jsem tedy změnu pocítila hned po první hodině – začala jsem si dávat pozor na to, jestli sedím rovně, přestala jsem si přehazovat nohu přes nohu a celkově jsem byla taková pevnější.

Takže i když to zatím s kolegyní vidíme a cítíme jen my, důležitý je pocit, že jsme vyhrály nad svou leností. A že motivace je základ, opravdu si po každé hodině dopřejeme sklenku lambrusca.

Víme, že cvičení pilates není žádnou novinkou, pro nás ale v tomto provedení novinkou bylo. Vřele ho doporučujeme těm, jimž nedělá dobře klasická posilovna a kteří se chtějí ohnout pro spadlou propisku, aniž by se jim při tom rozklepalo celé tělo. Mně se konkrétně lordóza

opravdu zlepšila a Kristýna už se dokáže dotknout prsty rukou země s napnutýma nohama (hurá!). Dokonce jsme se rozhodly, že budeme cvičit dvakrát týdně. Zaručujeme vám, že za pár měsíců nás na fotkách nepoznáte! ■



Co si myslí

RADKA KOCUROVÁ

„Pilates jsem cvičila jen párkrát v životě a překvapilo mě, jaký je to zážitek. Jde sice o pomalý sport, ale dá zabrat hluboko uloženým svalům, které normálně nezapojujeme.“