

JÚLIUS KAZIMÍR
MONIKA KLENKOVÁ

LADY PILATES

CESTA ZA ZDRAVÍM, KRÁSOU A ŠTÍHLOU LÍNIOU

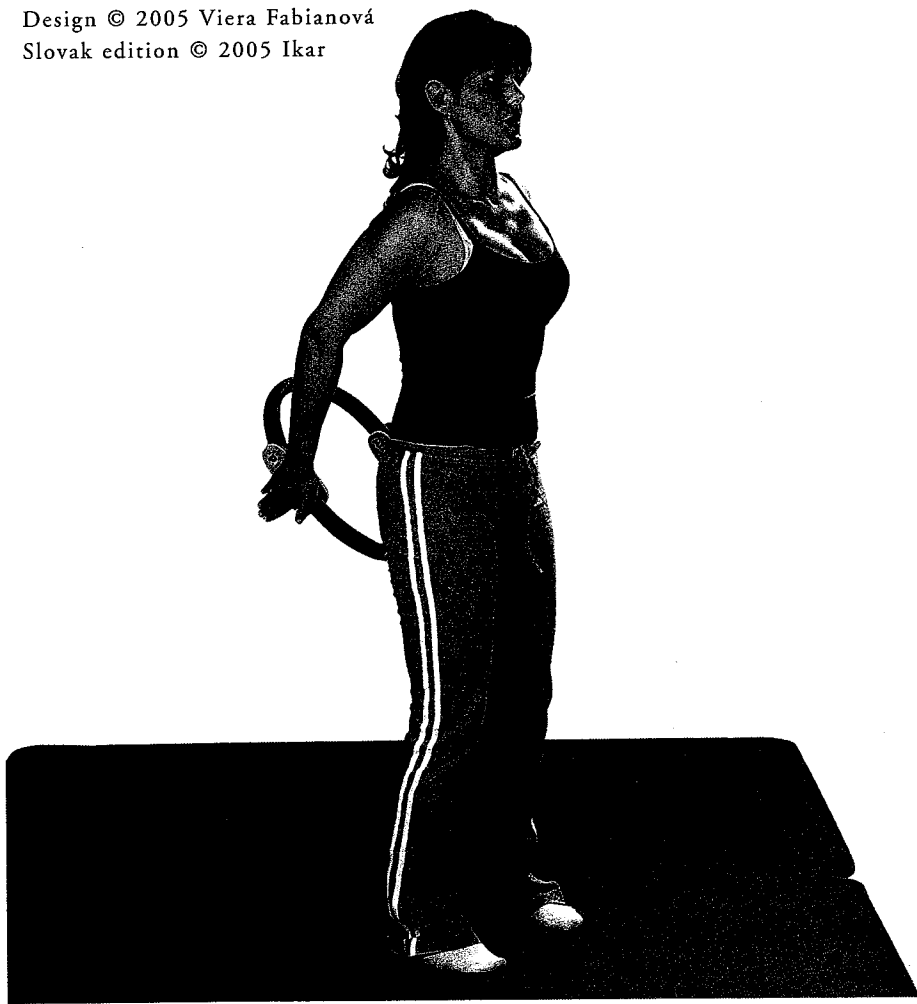
12-týždňový program

BIBIANY ONDREJKOVEJ

metóda Josepha Pilatesa očami lekárov



Text © 2005 Július Kazimír, Monika Klenková
Photos © 2005 CODES
Design © 2005 Viera Fabianová
Slovak edition © 2005 Ikar



Fotografie CODES a Ivona Orešková (str. 2, 6, 30, 152)
Grafická úprava Viera Fabianová
Zodpovedná redaktorka Albína Gardošová
Vydalo vydavateľstvo IKAR, a. s., Bratislava roku 2005
ako svoju 2018. publikáciu
Vytlačili Tlačiarne BB, spol. s r. o., Banská Bystrica

VENOVANIE

VŠETKÝM,
KTORÍ VIDIA HVIEZDY AJ ZA BIELEHO DŇA.

OBSAH

PROLÓG: Starý koniec ...11

PILATESOVO TAJOMSTVO ...15

METÓDA

Tajomstvo, princípy a pozvánka
za zrkadlo

Pilatesov sľub ...17

Prvé rande ...17

Pozície ...18

Cviky ...18

Kreácie ...19

Pyramída ...19

Labyrint ...19

Relaxácia ...20

Pilatesove princípy ...20

Princíp 1: Koncentrácia ...21

Princíp 2: Kontrola ...21

Princíp 3. Dýchanie ...22

Ako dýchame? ...22

Pilatesov nádyh ...22

Pilatesov výdyh ...23

Princíp 4: Aktívny centrálny pletenec ...23

Neutrálna panva ...24

Loď ...24

Prilepenie ...25

Pupok k chrbtici ...25

Zips ...26

Výťah ...26

Princíp 5: Precíznosť ...26

Princíp 6: Plynulosť ...27

Rozlíšenie ...27

Opakovanie ...28

Strečing ...28

Bod zvratu ...28

Horúci štart ...29

LADY PILATES

Cesta za zdravím, krásou
a štíhlou líniou

12-týždňový program ...31

Kalendár ...32

Rady všetkým Bibianam ...33

Denník ...34

AUGUST

Ako Bibiana začala cvičiť
a ako sa jej to zapáčilo

PRVÉ ŠTYRI TÝŽDNE

Sedem pilotných pozícií ...43

Pozícia 1: Relaxačná poloha ...43

Pozícia 2: Dýchanie ...44

Pozícia 3: Centrálny pletenec ...44

Pozícia 4: Panva ...45

Pozícia 5: Sed na fitlopte ...46

Pozícia 6: Kľak s fitloptou ...47

Pozícia 7: Lenivý chrobák ...47

Sedem strečingových figúr ...48

Figúra 1: Uvoľnenie bedra ...48

Figúra 2: Uvoľnenie ohýbačov kolena ...49

Figúra 3: Uvoľnenie vnútornej strany
stehien ...49

Figúra 4: Uvoľnenie predného bedra ...50

Figúra 5: Uvoľnenie vonkajšej strany ramena
...51

Figúra 6: Uvoľnenie vnútornej strany ramena
...51

Figúra 7: Uvoľnenie horných lopatkových
svalov ...52

Hlavná zostava – Pilatesove cviky ...53

Cvik 1: Stovka	...53
Cvik 2: Klbko	...54
Cvik 3: Kruhy	...55
Cvik 4: Kolíska	...55
Cvik 5: Váhy	...56
Cvik 6: Fontána	...57
Cvik 7: Pílka	...58
Cvik 8: Kliešte I, Kliešte II	...58
Cvik 9: Steblo	...59
Cvik 10: Nymfa	...60
Cvik 11: Strom	...61
Cvik 12: Dekolt	...61
Cvik 13: Biceps	...62
Cvik 14: Kazačok s kruhom	...63
Cvik 15: Vejár I	...63
Cvik 16: Piest	...64
Reformer – cviky na ruky: Balet, Bocian, Bicykel	...65
Reformer – cviky na ruky: Pozdrav, Krídla, Kruhy	...66
August: hodnotenie	...68

PILATES MEDICAL Rehabilitačná medicína formuje a opravuje ľudské telo

Rehabilitačná medicína a Pilates	...69
Tréning brušného svalstva	...70
Veda v stopách Pilatesa	...71
Centrálny pletenec – horná etáž	...71
Ideálna silueta	...71
Pilatesovo držanie tela	...72
Kľúčové zóny pre cvičenie	...72
Hlava a šija	...72
Plecia a lopatky	...72
Panva a nohy	...73
Stoj a chôdza	...73
Pilatesov stoj	...74

Centrálny pletenec – dolná etáž	...75
Civilizačná daň	...75
Paradox posilňovne	...76
Tarzan	...76
Menej je viac	...76
Vákuum Arnolda Schwarzeneggera	...77
Dve tváre	...77
Originálna zostava Josepha Pilatesa	...78
Brušná séria	...78
Panelák a katedrála	...79
Michelangelov Dávid	...79
Keď 172 znamená 165	...79
Vnútoraná krása	...80
Knockaloe Moar Camp	...80
Pilates s fitloptou	...81
Balantes	...81
Pilatesove cvičenia pri poškodení platničiek	...82
Pilatesove cvičenia pri artróze kĺbov	...82
Pilates v tehotenstve	...83
Pilates a obezita	...83
Pilates nie je joga	...84
Skupinové cvičenia	...85

SEPTEMBER Ako si Bibiana všimla prvé výsledky a nabrala druhý dych

DRUHÉ ŠTYRI TÝŽDNE

Cvik 17: Céčko	...86
Cvik 18: Maják	...87
Cvik 19: Krížom-krážom	...88
Cvik 20: Nožnice	...89
Cvik 21: Pružina	...90
Cvik 22: Šašo	...91
Cvik 23: Bicykel	...92
Cvik 24: Bočné kruhy	...93
Cvik 25: Motýlik	...94
Cvik 26: Lastúra I	...95
Cvik 27: Klbko na fitlopte	...96
Cvik 28: Šikmé klbko na fitlopte	...97

Cvik 29: Vejár II	...98
Cvik 30: Vejár III	...98
Cvik 31: Morská panna	...99
Cvik 32: Lastúra II	...100
Cvik 33: Stlačený kruh I	...101
Cvik 34: Stlačený kruh II	...102
Cvik 35: Stlačený kruh III	...102
Cvik 36: Bocian s kruhom	...103
Reformer – cviky na nohy: Fontána	...104
Reformer – cviky na nohy: Hore-dolu	...105
Reformer – cviky na nohy: Věčko	...106
Reformer – cviky na ruky: Veslovanie	...106
Reformer – cviky na ruky: Dekolt	...107
Reformer – cviky na ruky: Lietadlo	...108
Reformer – cviky na ruky: Biceps	...108
September: hodnotenie	...109

PRÍBEH Milióny cvičencov, tisíce inštruktorov a jeden génus

Pilates patrí všetkým!	...110
Život a Metóda: dejstvo prvé	...111
Život a Metóda: dejstvo druhé	...111
Život a Metóda: dejstvo tretie	...112
Život: opona padá	...113
Metóda: opona stúpa	...114
Clara Pilatesová	...116
Osud Pilates Studia	...116
Pilatesove knihy	...117
Tvoje zdravie (Your Health)	...117
Návrat k životu pomocou kontrológie (Return to Life through Contrology)	...118
Historická fotografia	...119
Pilates naživo	...120
Päť slávnych žiakov	...120
Raportáž reportáž	...121
Celebrity a Pilates	...121

OKTÓBER Ako Bibiana získala potlesk a dobehla do finále

TRETIE ŠTYRI TÝŽDNE

Cvik 37: Komorná	...122
Cvik 38: Sviečka	...124
Cvik 39: Pinzeta	...125
Cvik 40: Plávanie	...126
Cvik 41: Mušketa	...127
Cvik 42: Padací most I	...128
Cvik 43: Kankán	...129
Cvik 44: Twist	...130
Cvik 45: Tuleň	...131
Cvik 46: Kľuky I	...132
Cvik 47: Socha	...133
Cvik 48: Krídla	...133
Cvik 49: Vzpieranie	...134
Cvik 50: Lietanie	...135
Cvik 51: Most	...136
Cvik 52: Štít	...137
Cvik 53: Padací most II	...138
Cvik 54: Kľuky II	...139
Cvik 55: Pika	...140
Cvik 56: Oblúk	...141
Reformer – cviky na ruky: Triceps	...142
Reformer – cviky na ruky a chrbticu: Céčko	...143
Reformer – cviky na ruky a chrbticu: Poloblúk	...143
Reformer – cviky na ruky: Náruč	...144
Reformer – cviky na ruky: Kač-kač	...144
Reformer – cviky na ruky: Krídlo	...145
Reformer – cviky na ruky: Pocta I	...145
Reformer – cviky na ruky: Pocta II	...146
Reformer – cviky na ruky: Dlane	...146
Reformer – cviky na ruky: Strom	...147
Reformer – cviky na ruky: Šíp	...148
Wunda Chair – cviky na nohy: Stolička I	...149



Wunda Chair – cviky na ruky: Stolička II
...149

Wunda Chair – cviky na ruky i nohy:
Stolička III ...150

Október: hodnotenie ...151

EPILÓG: Nový začiatok ...152

MÚZEUM

**Pilatesove aparáty, náradia
a pomôcky**

Reformoval Reformer ...153

Aparáty ...154

Cadillac (Trapeze Table) ...154

Reformer ...154

Clinical Reformer ...155

Personal Reformer ...155

Reformer Half Trapeze Combination ...155

Reformer Trapeze Combination ...156

Wunda Chair ...156

Náradia ...156

Spine Supporter (C-Shaper) ...156

Spine Corrector ...157

Arc Barrel ...157

Ladder Barrel ...157

Ped-A-Pul ...157

Pomôcky ...158

Magic Circle ...158

Gondola Pole ...158

Rotator Disc ...158

Magic Roller ...158

P. S. (Pilates Scriptum)

DIÉTA PILATES MEDICAL

Racionálny stravovací režim

Základné pravidlá ...159

1. deň ...159

2. deň ...161

3. deň ...163

4. deň ...164

5. deň ...166

6. deň ...168

7. deň ...170

PROLÓG: STARÝ KONIEC

S Bibianou sa poznáme ľudsky i medicínsky už zopár rôčkov. Občas si zavoláme a zdôverujeme sa, kto si ako vybavuje účty s týmto svetom. Sú to však veľmi rýchle, letmé konverzácie. Pripomína mi to rozhovory z auta do auta na križovatke cez otvorené okná: svieti červená, rozprávame, a na zelenú už utekáme každý za svojím cieľom.

Jasné, hovoríme aj o zdraví. Každý druhý z mojich známych má dajaké problémy s chrbticou a Bibiana nie je výnimkou. Snažím sa počúvať. Rehabilitačný lekár sa nemusí ponáhľať na operačnú sálu. A čuduj sa svete, príbehy našich pacientov či klientov nie sú vždy o bolesti. Ba často naopak! Zdá sa, že to, čo moderného človeka núti hľadať radu alebo pomoc u rehabilitačných lekárov a fyzioterapeutov, je nespokojnosť.

S čím sme nespokojní? Nieкто to definuje veľmi presne, iný sa snaží polapiť pocity a pretažiť ich do zmysluplnej informácie. S istým zjednodušením možno povedať, že ľudia nie sú spokojní najmä so svojím telom a kondíciou! Správne tušia, že zanedbávané telo nezabúda na zlé zaobchádzanie. Sťažnosti a ponosy na vlastnú fyzickú schránku, ktorá začína štrajkovať, neberú konca-kraja. Veľmi často však v spovedi chýba pokora. Pokora totiž znamená zložiť si ružové okuliare, priznať farbu, správne sa nasrdiť na vlastnú pohodlnosť a prestať veriť na zázraky z lekárenských pultov.

Mnohí ľudia sú od puberty nastavení na nesmrteľnosť, pretože sa zdá, že mladý a zdravý organizmus možno humpľovať donekonečna. Čo sa však človek natrápi, kým o všetko príde! Zámer matky prírody a otca stvoriteľa je zrejmý. Bianko šek na zdravie je vystavený, ale s jednou podmienkou. Neúčtivé a ledabole zaobchádzanie s vlastným telom sa jednoducho netoleruje.

Biba pred pár rokmi tiež prejavila určitú nespokojnosť... Jej snaha riešiť občasné zdravotné a kondičné problémy bola viac ako sympatická, ibaže vtedy sme na to ešte nemali celkom správny recept. Nedokázali sme ponúknuť program, ktorý by bol hodný jej túžby niečo zmeniť. Liečebný telocvik sme robili príliš konzervatívne, nudil. Okrem toho sme sa spoliehali aj na pasívne procedúry – elektroliečbu, vodoliečbu, masáže. Aktívne zákroky sa sústreďovali na odstránenie funkčných porúch, svalových spazmov, blokáde chrbtice, sem-tam obštek, akupunktúra a kváziosвета v rámci „Školy chrbtice“. Nedokázali sme však ponúknuť atraktívny pohybový program, ktorý by pacientovi či nespokojencovi vrátil radosť z pohybu, úctu k vlastnému telu a zlepšil kvalitu života.

Veľa zmenila fitlopta. Spomínam si na okamih v roku 1999, keď som ju objavil v amerických rehabilitačných programoch pre dospelých. Bol to podľa mňa produkt s „dušou“, jednoznačne užitočný, okamžite použiteľný. Vhodný na nápravu sedenia, na polohovanie, cvičenie, posilňovanie, kondičný tréning, aerobik, zábavu i hru. Pomôcka, vďaka ktorej môžeme motivovať našich pacientov v každom veku k aktívnejšiemu cvičeniu. V priebe-



kom v kancelárii, dynamickou stoličkou pri počítači, náradím v telocvični, pomôckou v rehabilitácii či partnerkou vo fitnesku. A táto veľká elastická lopta nás priviedla až k Josephovi Pilatesovi a jeho fenomenálnej metóde.

Dôležitým medzníkom na tejto púti bola spolupráca s Mgr. Janou Miklovičovou a terapeutické hodiny mojej manželky so skvelou inštruktorkou Barbarou Mayrovou vo Viedni. Manželka dokázala veľmi presne precítiť a pochopiť podstatu cvičení, ktoré jej začínali pomáhať, a naštartovala tým môj záujem o liečebné využitie Pilatesovej metódy. Na jar 2002 sme zorganizovali prvú sériu workshopov pre fyzioterapeutov v Bratislave. Hoci Barbara nie je lekárka, dokonale rozumie pohybu a svalovej sústave. Počas týchto podujatí záujemcovia o Pilatesovu metódu pochopili, že s ľudským telom sa dá pracovať celkom inak, než boli navyknutí.

Kým Bibiana čakala svoju krásnu dcéru, príležitostne k nám prišla na cvičenie, aby sa počas tehotenstva udržala v kondícii. To sme už s manželkou zabiehali rehabilitačné centrum, ktoré ako prvé na Slovensku ponúkalo nový, fascinujúci pohybový zážitok s originálnym know-how a pilatesovskými aparátmi. A ja som sa oddal vízií, že vytvoríme celkom nový štýl rehabilitačnej medicíny, ktorý bude preferovať aktívne cvičenie pred pasívnymi procedúrami. Tento štýl som pomenoval Pilates Medical. Je to kombinácia toho najlepšieho z rehabilitačnej medicíny a najlepšieho z Pilatesových techník pod odbornou kontrolou lekárov a fyzioterapeutov. Presadiť takýto nový štýl vyžaduje čas, investície, trpezlivosť a odborný tím, ktorý si verí a dokáže túto metódu pochopiť, nacvičiť a podeliť sa o ňu s klientmi v individuálnych lekciách.

Výnimočnosť metódy oslovila mnohých a naozaj výnimočne Moniku Klenkovú, rehabilitačnú lekárku a odborníčku na vývojovú kineziológiu, ktorá svojím prístupom vytvorila novú dimenziu systému Pilates Medical. Monika je zároveň aj prvou lekárkou na Slovensku, ktorá vedie Pilates cvičenia, využíva ich v liečbe pacientov a disponuje certifikátom renomovaného vzdelávacieho centra Stott Pilates v kanadskom Toronte. Ako odborníčka na racionálne stravovanie je aj autorkou diéty Pilates, ktorú úspešne využívajú naši klienti.

Pre Bibianu mal Pilates v tehotenstve svoje limity, ale podarila sa zaujímavá vec. Program sme upravili a naučili budúcu mamičku základy Pilatesovho „evanjelia“. Videl som, že Bibianu cvičenie nesmierne baví, teší sa na hodiny a začína vnímať rozdiel medzi Pilatesom a inými rehabilitačnými či kondičnými prístupmi. Táto prvá skúsenosť s Pilatesom bola načas prerušená radostnou udalosťou koncom mája 2004. Nočná esemeska nám zvestovala narodenie malej Bibiany.

Mladá mamička mala po pôrode zlé držanie tela, nadváhu, tukové vankúše, oslabnuté svaly, slabú kondíciu a nechut do pohybových aktivít. Bolela ju chrbtica a chýbala jej bývalá energia. Nechcelo sa jej cvičiť v posilňovni, ani behať. Nezvládla by pravidelné plávanie. Vzhľadom na dojčenie a materské povinnosti si nemohla dovoliť podstúpiť žiadnu špeciálnu odtučňovaciu kúru ani drastickú diétu. Nemohla ani pravidelne rekreačne športovať. Potrebovala na cvičenie asistenciu, odborné vedenie a štýl, ktorý by bol akousi námahou bez námahy s preukázateľnými výsledkami. Po dlhodobých skúsenostiach som už

čo Bibiana potrebuje a po čom túži. A tak som jej navrhol 12-týždňový program, ktorý som považoval v jej situácii za optimálny.

Bibiana je typ, ktorý dokáže aj nemožné, ale musí vidieť a vedieť. Mala silný motív a my sme boli presvedčení, že máme spôsob, ako jej pomôcť. Držali sme jej palce, vymýšľali pre ňu cvičenia, aranžovali program a občas varovali bábätko. Celý tím Pilates Medical sa správal ako Bibianin fan klub. Veľmi sme si želali, aby jej metóda Pilates vrátila nielen kondíciu, ale aby spoznala svoje telo i z druhej strany. Aby mu začala načúvať. A vtedy sa vo mne zrodila myšlienka napísať knihu, prostredníctvom ktorej by mohli niečo podobné zažiť mnohí ďalší ľudia. Chcel som sa podeliť o všetko, čím nás Pilatesova metóda neustále fascinuje. Naša kniha zďaleka nie je iba o kilogramoch, ktoré začnú ísť dolu, iba o postave, ktorá sa začne formovať, iba o kondícii, ktorú vám začnú závidieť. Je to aj o tom, že sa dá zažiť niečo výnimočné...

Monika zostavila cvičenia v štýle Pilates Medical, napísala text a komentáre k jednotlivým cvikom, ktoré Bibiana postupne absolvovala v priebehu troch mesiacov. Navrhla 70 cvikov a pozícií, ktoré z Bibiany postupne spravili Lady Pilates. Každý cvik má slovenský názov, ktorý používame v rámci nášho systému cvičení.

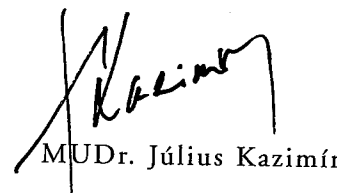
Môj text dokumentuje, glosuje a približuje nevšedný Pilatesov príbeh a jeho metódu. Tečie knihou ako rieka a komentuje niektoré medicínske otázky spojené s Pilatesovými cvičeniami. Reaguje na Bibianine zvedavé otázky. Písal som ho v obdiv nad mužom, ktorý ukázal účinný spôsob, ako čeliť nástrahám osudu i moderného života. Cenné informácie mi priniesli nekonečné rozhovory s renomovanými zahraničnými inštruktormi metódy Pilates.

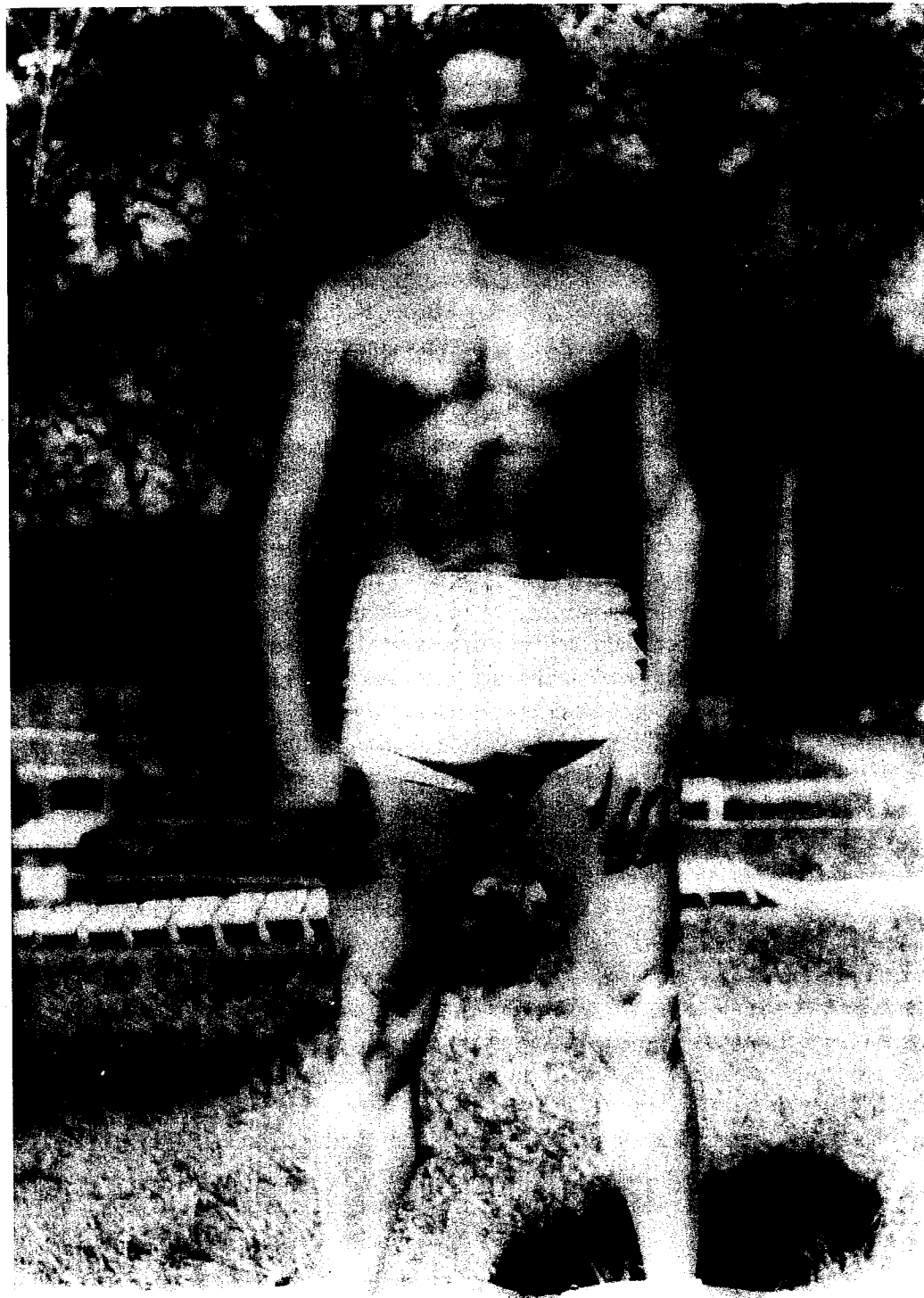
Stana, naša inštruktorka, disponuje úžasnou energiou a pozitívnym myslením. Neúnavne s Bibianou cvičila, motivovala ju a vďaka jej talentu a pohybovému perfekcionizmu sa podarilo veľmi rýchlo naštartovať celý 12-týždňový program. A keď práve nemohla byť v akcii, skvele ju zastúpila skúsená fyzioterapeutka Ivana Polláková.

Bibiana cvičila, my sme zažívali novú radosť. Svoje pocity z tohto dobrodružstva dávala často spontánne najavo. Tak ako sa týždne a mesiace prelievali jeden do druhého, menila sa aj ona. Vznášala sa, padala voľným pádom, bojovala so sebou a občas proti všetkému. Pilates jej nastavil zrkadlo. A to sa každý deň niečo opýtalo.

Raz, ešte v období Bibinho tehotenstva, sme po cvičení sedeli na terase a rozoberali známy výrok americkej herečky Sharon Stoneovej: „Pilates zmenil moje telo!“ V tej slávnej vete mi totiž vždy chýbala druhá časť. A tak som si dovoľil parafrázu: Biba, a čo duša? Myslíš, že Pilates zmenil aj jej myseľ?

A ona sa tak rozkošne zasmiala a povedala: Až príde bábätko na svet, tak to vyskúšame...


MUDr. Július Kazimír



Joseph Pilates

PILATESOVO TAJOMSTVO

V roku 2001 pritiahla Pilatesova metóda do špecializovaných centier 2,5 milióna záujemcov. V súčasnosti ju po celom svete cvičí približne 10 miliónov ľudí. Táto „inteligentná gymnastika“ sa stala jednou z najrýchlejšie sa rozvíjajúcich metód, ktorými sa dá dosiahnuť harmónia mysle i harmónia tela, aktivizovať hlboké svaly brucha a chrbtice, zmierniť bolesti, vyformovať postavu a zlepšiť kondícia. Pilates poskytuje rovnaké šance každému, kto sa naozaj rozhodol zmeniť prístup k vlastnému opomínanému telu. Záujem verejnosti rýchlo stúpa z jednoduchého dôvodu. Pri dodržaní určitých zásad táto gymnastika naozaj funguje!

Joseph Pilates nám zanechal neobvyklý návod. Inštruktori ho volajú jednoducho a zároveň záhadne: metóda. Laici cítia, že je to konečne systém, po ktorom volajú. A v odborných kruhoch začína prevládať názor, že bez kvalitného centrálného pleťenca vyústi väčšina pohybových, športových i rekreačných aktivít do zdravotných problémov a zranení.

Pilatesova sústava cvičení sa ťažko dá charakterizovať jednou vetou. Na niekoho navonok pôsobí iba ako zaujímavá, možno trochu zvláštna gymnastika. Iní ju vnímajú ako zdravý, pozitívny a sebavedomý životný štýl. A pre ďalších znamená výzvu či celoživotný hlavolam. Ako popísať ten neuveriteľný proces, v ktorom sa telo postupne dostane pod kontrolu mysle? Ako vyjadriť novozískanú úctu k vlastnému omladnutému telu? Ako sa podeliť o nadobudnutú radosť z elegantného pohybu?

Existujú gymnastické a filozofické výklady, dokonca matematicko-fyzikálne pokusy o definovanie príčin a javov, ktoré sa v tomto cvičebnom systéme vyskytujú. V každom z názorov je určite kus pravdy. Metóda však stojí ako útes vo vlnách a jej tajomstvo ju robí univerzálnou a nadčasovou. A to preto, že jej princípy reprezentujú tie najlepšie ľudské vlastnosti.

Je v nej múdrosť i sila, vášeň i disciplína, pokora i odvaha...

ČO ZÍSKATE S PILATESOM?

LEPŠIU POSTAVU

STABILNÚ CHRBTICU

VIACEJ KYSLÍKA

ŠTÍHLE SVALY

PERFEKTNÚ KONDÍCIU

PÓVABNÉ POHYBY

A AKO BONUS: SEBADÔVERU

O ČO PRÍDETE? ... A NEBUDE VÁM ZA TÝM LÚTO!

NESPRÁVNE DRŽANIE TELA

BOLESTI CHRBTICE

PROBLÉMY S DÝCHANÍM

NEFOREMNOSŤ

SKLON K NADVÁHE

NEOBRATNOSŤ

METÓDA

PILATESOV SLUB

„Po desiatich lekciách sa budete lepšie cítiť, po dvadsiatich lekciách budete lepšie vyzerat' a po tridsiatich lekciách budete mať celkom nové telo!“

Tento Pilatesov výrok dostal krídla a používa ho každý, kto chce rýchlo a jednoducho definovať jedinečnosť celého systému. Vábi neodolateľnou silou a provokuje odvekú túžbu človeka po dokonalosti. Pilatesov prísľub nového tela používa každý, ale nie každý mu naozaj rozumie.

Po desiatich lekciách sa budete cítiť lepšie, pretože vám zaimponuje, čo ešte dokáže vaše telo. Na schodoch sa už tak nezadýchate. Naučili ste sa kvalitnejšie využívať kapacitu pľúc a získavať viac kyslíka. Naštartujete hlboké svaly spodnej časti brucha a zistíte, že naozaj existujú. Počiatočná svalovica je preč a objaví sa nový pocit stability trupu. Napätie v svaloch šije a chrbta povolí a chrbtica sa už tak nepripomína.

Po dvadsiatich lekciách budete lepšie vyzerat', pretože sa začne prejavovať efekt axiálneho paradoxu. Držanie tela sa mení, hlava je vzpriamená, cítite lopatky, horná časť trupu sa narovnáva. Brucho je zatiahnuté, panva je pod kontrolou, chôdza je istejšia. Sedíte oveľa prirodzenejšie, vzpriamene a bez predošlej námahy. Kilogramy začínajú ísť dole. Zmeny si všíma i vaše okolie.

Po tridsiatich lekciách máte nové telo a veľmi dobre viete, že v tom starom bolo všetko inak. Tukové vankúše sú už minulosť a večer nemáte chuť sa prejedať. V tele sa objavila nová sila a pružnosť. Svaly spevnili a majú iný, štíhlejší profil. Pohyby sú elegantné. Prevláda radosť z pohybu a úcta k vlastnému telu. Kondícia je omnoho lepšia a vy si trúfate na dávno zabudnuté pohybové a športové aktivity.

A nad tým všetkým máte kontrolu. Ako napísal Schiller:

„Je to myseľ, čo tvaruje telo!“

PRVÉ RANDE

Moje prvé kontakty s inštruktormi metódy Pilates boli založené na hľadaní ďalších možností využitia fitlopty v rehabilitačných a kondičných cvičeniach. Z nedostatku informácií sme si na samom začiatku spájali metódu s fitloptou. Už počas prvej zahraničnej stáže v Taliansku som si však uvedomil, že fitlopta v tomto prípade nie je najpodstatnejšia. Certifikovaná lektorka totiž predvádzala na žinenke niečo výnimočné a neobvyklé.

drobná, jej skvostné držanie tela a elegantné pohyby pôsobili magickým dojmom. Pevné a štíhle svaly boli harmonicky vyformované ako u tanečníkov. A bol tam navyše jeden detail, ktorý sa dal vypožorovať a z hľadiska vedenia pohybu v priestore bol celkom unikátny. Strednú a dolnú časť trupu mala stabilnú za každých okolností, pri každej pozícii, a hlava, ruky a nohy boli akoby vyťahované nejakou silou z tohto pevného centrálného bodu. Pri niektorých cvikoch sa navyše chrbtica správala veľmi zvláštnym spôsobom, skoro ako pružina, ktorú ohýbate a súčasne natahujete. Nebolo mi jasné, ako inštruktorka prinútila telo pracovať týmto spôsobom, ale stačilo to na to, aby som začal tento fenomén a metódu Pilates študovať.

Keď oveľa neskôr použila Monika Klenková pri tlmočení v rámci workshopu s Charlestonom Marquisom termín „priblíženie v ťahu“, bolo to veľmi presné vyjadrenie tohto fenoménu. Ale to už bolo v období, keď sme začínali chápať podstatu axiálneho paradoxu ukrytého v Pilatesových cvičeniach. Teda toho, čo na fotografiách nevidno a čo predstavuje jedno z tajomstiev úspechu metódy.

Aktivácia hlbokých i povrchových svalov je v Pilatesových cvičeniach navrhnutá fenomenálnym spôsobom a cvičenia sú schopné zabezpečiť trvalý antigravitačný efekt v pozdĺžnej osi tela.

POZÍCIE

Vstúpiť za zrkadlo, do Pilatesovej ríše, znamená sledovať krok za krokom premyslený systém, ktorý sa celosvetovo presadil ako vynikajúca cesta pre začiatočníkov. Analýza pohybu a precítenie trojrozmernosti vlastného tela sú enormne dôležité. Preto nácvik začína z tzv. pilotných pozícií. Typickou pilotnou pozíciou je relaxačná poloha v ľahu na chrbte, sed na stoličke či fitlopte, kľak a stoj.

Pilotná pozícia predstavuje štartovaciu plochu, prvotné nastavenie, ktoré ovplyvňuje kvalitu a efekt celého cvičenia.

CVIKY

Cvičenie sa teda začína z pilotných pozícií. Spočiatku ide o zdanlivo jednoduchý pohyb hornou alebo dolnou končatinou, hlavou, trupom. Jednoduchosť je však skutočne iba zdanlivá. Vykonať presný pohyb v Pilatesovom priestore pri dodržaní všetkých princípov vyžaduje značnú námahu a veľké sústredenie. Cviky sa postupne zoraďujú a sú čoraz náročnejšie. Zmysel takéhoto budovania pohybu na spôsob lega sa cvičencovi vyjaví vtedy, keď z nedočkavosti „preskočí“ niektorú z predpísaných pasáží. Zrazu sa objaví nečakaný problém.

Podcenenie nižšej etáže sa prejaví neschopnosťou pokračovať v požadovanej kvalite ďalej.

KREÁCIE

Finálnou fázou je zretazenie cvikov do kreácií. V praxi to znamená, že cviky prechádzajú plynule jeden do druhého v určitom logickom poradí, pričom sú neustále namáhané všetky svalové vrstvy tela, hlboké i povrchové.

Telo je konečne pod kontrolou mysle, svaly poslúchajú a cvičenie je krásne i na pohľad.

PYRAMÍDA

Originálny Pilatesov program obsahuje 34 cvikov na žinenke, tzv. matwork. Ortodoxní prívrženci metódy označujú túto pôvodnú sadu ako prazákľad a snažia sa ani v najmenšom od nej neodchýliť.

Je to 34 náročných schodov na vrchol pyramídy, ktorú predstavuje perfektná fyzická a psychická kondícia. Korektné a elegantné vykonanie týchto cvikov je však náročné i pre fyzicky dobre pripravených ľudí. V originálnej zostave pre žinenku sa pracuje iba s váhou segmentov tela a dômyselným presúvaním ťažiska. Všetky ďalšie modifikácie a varianty, ktoré v priebehu desaťročí vymysleli Pilatesovi pokračovatelia, vychádzajú z týchto 34 cvikov.

Na vrchol pyramídy sa nedá dostať bez pochopenia Pilatesových princípov a nácviku pilotných pozícií.

LABYRINT

Začiatočníkom metóda Pilates často pripomína labyrint. Vojdeš a stratíš sa. Popísať metódu klasickou telocvikárskou terminológiou nie je vôbec jednoduché. Existujú o nej desiatky kníh, stovky videokaziet a trénuje sa v tisíckach cvičebných štúdií na západnej i východnej pologuli.

Žiaci prvej generácie, ktorí na vlastnej koži zažili cvičenia s Pilatesom, spomínajú, že každá hodina s ním bola iná, hoci cviky boli často tie isté. Tvrdia, že ich vždy dostal, kam chcel, vždy nakoniec prinútil ich svaly poslúchať a dostať pod kontrolu. Robil to originálne, dôrazne, s neobvyklým porozumením pre pohybovú sústavu ľudského tela. Zakaždým na to šiel inak, dokázal „prečítať“ adepta, vystihnúť úroveň jeho myslenia i pohybové danosti. Disponoval výnimočnou empatiou a vďaka svojim zásadám nikdy nezablúdil.

Z každého labyrintu sa dá nájsť východ, iba sa musíte držať jednej steny.

RELAXÁCIA

Každá lekcia by mala byť zážitkom, malou radosťou z precitovania a postupného ovládania vlastného tela. Inštruktor a cvičenec tvoria pár, ktorý má konkrétnu motiváciu, spoločný zámer a dohodnuté pravidlá. Aby to fungovalo, je dobré byť v pohode. Z uponáhľaného sveta treba vojsť „za zrkadlo“, do ríše zázrakov ľudského tela a mysle. Na hodinu sa odpojiť od haravy a stresov bežného dňa. Krátky relaxačný úvod, podfarbený vhodnou hudbou, by mal byť štandardným začiatkom i bodkou za kvalitnou hodinou Pilates. Táto metóda nebude nikdy slúžiť ľuďom, ktorí si počas cvičenia nedokážu vypnúť mobilný telefón.

Naučiť sa relaxovať je pre mnohých veľkou psychickou bariérou na ceste k naozajstnému pochopeniu metódy.

PILATESOVE PRINCÍPY

Tak ako má každá hra svoje pravidlá, má aj tento cvičebný systém svoje základné stavebné kamene, ktoré položil jeho tvorca. Bez pochopenia týchto princípov nie je celkom možné preniknúť do systému. Pilatesove princípy však majú zvláštnu históriu.

Joseph Pilates bol samouk, poradil si s vlastným neduživým telom a získal tak nesmiernu dôveru vo vlastné sily. Táto osobná skúsenosť výrazne poznačila jeho prístup k životu. V mnohých ohľadoch to bol fanatik, vyžadujúci pri cvičení totálne fyzické i duševné nasadenie. Veril, že telocvik v akejkoľvek forme je základom duševného zdravia a harmonického rozvoja osobnosti. V podstate to bol priekopník preventívnych programov zameraných na aktívne zdravie. Písal málo, zanechal po sebe dve útle brožúry, z ktorých iba jedna zachytáva jeho originálny cvičebný program. Mal dar precítiť, predstaviť si a vymyslieť pohyb. Nebol však schopný alebo nechcel ísť v popise svojich cvikov za určitú hranicu. Princípy v jeho knihách nie sú vždy jasne formulované a didakticky rozčlenené. Návod na cvičenie sú strohé, skoro ako povely. Dá sa podľa nich cvičiť, ale niečo tomu chýba.

Uvedomovali si to už Pilatesovi žiaci prvej generácie a niektorí hľadali spôsob, ako priblížiť odvrátenú tvár metódy svojim klientom. Dennodenná prax a neúnavná snaha ukázať, čo je za oponou, viedli mnohých inštruktorov k presnejšiemu formulovaniu zásad a princípov, z ktorých metóda vychádza. Takže Pilatesove princípy, tak ako sa vyučujú dnes, formulovali až jeho nasledovníci.

Základných princípov je šesť, hoci niekedy sa uvádza osem, dokonca deväť princípov. To už je dôsledok ambícií niektorých renomovaných inštruktorov a ich snahy odlíšiť sa, prísť s niečím novým.

METÓDA MÁ ŠEŠŤ PRINCÍPOV A TIE SÚ PODRIADENÉ PRINCÍPU NAJVEČŠIEMU: VŠETKY PRINCÍPY EXISTUJÚ V KAŽDOM CVIKU SÚČASNE!

Princíp 1: KONCENTRÁCIA (CONCENTRATION)

Považuje sa za jeden z hlavných pilierov Pilatesa a začiatočníkom robí takmer vždy problémy. Hlavným dôvodom sú spravidla predchádzajúce skúsenosti z bezduchých skupinových cvičení vo fitnesscentrách alebo individuálna stereotypná drina v posilňovni. Pri týchto aktivitách totiž dominuje skôr telesný aspekt a preferujú sa prvky súťaživosti. Nekonečný dril na bežiacom páse pri súčasnom sledovaní veľkoplošnej obrazovky je na míle vzdialený svetu Josepha Pilatesa. Podobne nepriaznivo pôsobia aj mechanicky realizované rehabilitačné cvičenia.

Naopak, v Pilatesových cvičeniach je rozhodujúce sústredenie na každý detail cvičenia. Cení a preferuje sa rozum a premýšľanie. Hybnou pákou nie je sila, ale inteligencia a snaha o vnútornú krásu a usporiadanie hodnôt. Cieľom nie je iba dokonalosť tela, ale aj ušľachtilosť mysle. Neexistuje tu niečo také ako „vypnúť“ alebo robiť cviky automaticky. Práve sústredenie, angažovanosť mysle umožní po určitom čase vykonať i veľmi náročné pohybové kreácie, v ktorých sa menia východiskové polohy a vektory namáhania svalov.

Pilates si všimol, že moderný spôsob života ochudobňuje pohybové prejavy ľudí, že sa stávajú hrubými, nemotornými, akoby strojovými.

Princíp 2: KONTROLA (CONTROL)

Joseph Pilates nazval svoju metódu kontrológiou. Vo svojich zápisoch používal aj spojenie „body and mind“, ktoré sa časom stalo hlavným poznávacím znamením jeho systému. Chcel tak vyjadriť želanú harmóniu mysle a tela.

Princíp kontroly znamená, že počas cvičenia sú svaly tela pod taktovkou mysle, ktorá ich núti pracovať čo najefektívnejšie. Profesionálny inštruktor dokáže po niekoľkoročnom tréningu ovládať a regulovať jednotlivé svalové skupiny neuveriteľným spôsobom. Takže sa to dá!

Svaly by teda mali pracovať komplexne a robiť, čo chceme my. Ak to tak nie je, preberajú väčšinu pohybových úkonov silné, bežnými aktivitami utužované povrchové svaly a svalové skupiny. Dôležité hlboké, no spravidla netrénované, a preto slabé stabilizačné svaly centrálného pletenca zostávajú od macochy. A slabnú veselo ďalej.

Princíp 3: DÝCHANIE (BREATHING)

AKO DÝCHAME?

Pri normálnom, pravidelnom dýchaní sa objem pľúc pri vdychu zväčšuje a pri výdychu zmenšuje. Tento mechanizmus je primárne zabezpečovaný pohybom bránice a sekundárne pohybmi hrudného koša pomocou príslušných dýchacích svalov. Bránicu si môžeme predstaviť ako svalový „dáždnik“ v dolnej časti hrudníka.

Vdych sa začína klesaním centrálnej časti bránice. Zakrátko jej ďalšiemu klesaniu bránia orgány brušnej dutiny. Zreteľne to môžeme pozorovať na vyklenutí brušnej steny. Bránica sa začne rozpínať do strán. Za normálnych okolností sa hrudník týmto mechanizmom rozšíri v troch smeroch: nahor, bočne i predozadne. Dáždnik sa rozprestrel.

Výdych zabezpečujú brušné svaly, ktoré vytláčajú bránicu nahor, ďalej vnútorné medzirebrové svaly a spolupôsobí tu aj hmotnosť hrudného koša.

Spôsob dýchania závisí od viacerých faktorov a má rôzne podoby v závislosti od veku a pohlavia.

U žien pozorujeme spravidla horné hrudné dýchanie. Toto typické nesprávne, plytké dýchanie sa začína opačne, dvíhaním hrudníka a pliec, čo preťažuje svaly šije a krku. Rytmus pohybov bránice, hrudníka a dýchacích svalov je narušený. Vonkajšie šikmé brušné svaly sú v prevahe a držia dolnú časť hrudníka ako v klietke, do pľúc sa dostáva menej kyslíka. Ako dôsledok sa môžu objaviť bolesti hlavy, krčnej a hrudnej chrbtice. U detí prevažuje brušné dýchanie a u mužov ide o zmiešaný typ, kombináciu horného hrudného a brušného dýchania. Pre starších ľudí je typické zvýraznenie oblúka hrudnej kyfózy a zoslabnutie brušného svalstva. Tento stav má za následok slabé prevzdušnenie horných lalokov pľúc a postupne sa vyvinie chybný stereotyp dýchania cez brucho.

Mnoho ľudí má zafixované nesprávne vzorce dýchania.

PILATESOV NÁDYCH

Pramene uvádzajú, že Pilates ako chlapec trpel dýchacími ťažkosťami spojenými s astmou. Postupným individuálnym tréningom však tento hendikep odstránil. Zdá sa, že veľmi skoro pochopil rozhodujúcu úlohu bránice pri dýchaní, a sústredil sa na to, aby bola maximálne využitá. Pilatesovo tzv. bočné hrudné dýchanie je v podstate snaha o kontrolované rozpínanie bránice súčasne do strán a dozadu. Dolná časť hrudníka v tomto prípade zväčšuje svoj objem, v pľúcach je viac kyslíka, brušná stena sa tak nevydúva, svaly šije a krku nie sú preťažované.

Pilatesova technika nádychu tvorí prípravu na to, čo bude nasledovať – výdych a súčasne cielený pohyb.

PILATESOV VÝDYCH

Karatisti a niektorí tenisti sprevádzajú úder nepríjemným, hlbokým vzlykom vo výdychovej fáze. Snaha o maximálnu stabilitu centrálnej zóny a zvýšenie razancie úderu je u týchto športovcov buď intuitívna, alebo naučená. Moderné výskumy odhalili, že čím prudší je výdych, tým viac sa aktivuje hlboký priečny sval brucha. V každom prípade sa to zhoduje s princípmi výdychu v Pilatesových cvičeniach.

! Vydechujeme plynule ústami a súčasne sa snažíme stiahnuť podbruško.

Princíp 4: AKTÍVNY CENTRÁLNY PLETENEC (POWERHOUSE, CENTERING)

Pilates a jeho nasledovníci používali termín „powerhouse“, ktorý sa prekladá rôzne – najčastejšie ako stred, pás sily, centrálna jadro či centrálny pletenec. Tento termín má vyjadriť skutočnosť, že perfektná stabilita dolnej časti trupu tvorí základ pre správne držanie tela, optimálne centrovanie chrbtice, účelovosť a eleganciu pohybov končatín. V dôsledku slabého centrálneho pletenca sa časom vyvinie nestabilita drierkovej časti chrbtice, ktorá je zdrojom funkčných blokáď, svalových spazmov, porúch platničiek a najrôznejších bolestí v oblasti chrbta a krížov. Centrálny pletenec, tak ako ho Joseph Pilates vnímal, tvoria štyri základné anatomické štruktúry: hlboký priečny sval brucha, rozoklané svaly chrbtice, bránica a svaly panvového dna. Najčastejšie sa spomína priečny sval brucha a jeho nácviu sa venuje maximálna pozornosť, hoci ostatné svaly sú rovnako dôležité. Anatomia centrálneho pletenca je v skutočnosti zložitejšia. Pozostáva až z dvoch etáží svalových štruktúr, ktoré sú funkčne prepojené za účelom stability drierkovej chrbtice v kľúčovej zóne spodnej časti trupu. (Viac informácií o centrálnom pletenci je na str. 70, 71, 75.)

Väčšina ľudí nemá o svaloch centrálneho pletenca ani tušenia. Na rozdiel od povrchových svalov ich nevidíme, a čo nie je pod vizuálnou kontrolou, ťažko sa sleduje, hodnotí a v podstate i trénuje. Súhrn týchto hlbokých svalov takisto nevidno, dá sa iba precítiť a je pomerne ťažké vysvetliť logiku fungovania tejto sústavy. Treba preto použiť názorné príklady a princípy vizualizácie.

! Každý pohyb a každý cvik v Pilatesovi sa začína pokusom o spevnenie centrálneho pletenca.

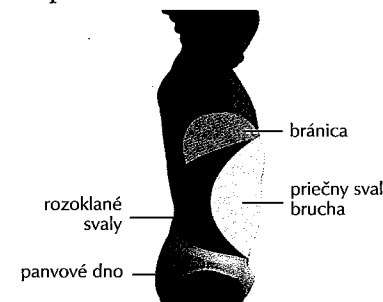


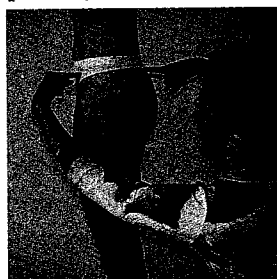
Schéma centrálneho pletenca pri pohľade z boku

NEUTRÁLNA PANVA

V Pilatesovej metóde existuje jedna elementárna požiadavka: panva spolu s chrbticou musí za každých okolností, pri každom cviku či pohybe zostať stabilná, v tej najlepšej možnej polohe z hľadiska vektorov síl pôsobiach na ľudské telo. Z pohľadu biomechaniky sa tejto situácii najviac približuje postavenie panvy v strednom postavení, medzi jej preklopením dopredu a dozadu. Táto tzv. neutrálna panva je anatomicky zhodná s polohou, keď sú predné a zadné panvové výbežky v jednej línii.

Pri vzpriamenom stoji by teda mali byť predné a zadné panvové výbežky v horizontále. Tieto kostné časti sa dajú ľahko nahmatať. V ľahu na chrbte by zasa tieto body mali byť kolmo nad sebou. Pri takomto postavení panvy je drienková chrbtica len mierne ohnutá dopredu a medzi stenou, pred ktorou stojíte, či podložkou, na ktorej ležíte, existuje iba malá medzera. Takýto stav však nevidíme vždy. Panva býva spravidla preklopená viac dopredu, v priemere o 12 stupňov. Toto preklopenie mení statiku i dynamiku celého piliera chrbtice. V drienku sa viacej prehýbame, skracujú sa svaly okolo bedrového kĺbu a svaly chrbta, drienková medzera je pomerne veľká. Udržať neutrálnu panvu počas Pilatesových cvičení nie je ľahké a vyžaduje okrem iného kvalitnú prácu svalov centrálneho pletenca. Nevhodné postavenie panvy bráni úspešnému napredovaniu pri cvičení. Z tohto dôvodu Pilatesovi nasledovníci zaradili nácvik neutrálnej panvy ako štandardný metodický prvok už v rámci prvých hodín cvičenia. Neutrálna panva, čiže jej stredné postavenie, sa nacvičuje v ľahu na chrbte alebo v sede na stoličke či fitlopte, prípadne pri stene.

Neutrálna panva znamená takú anatomickú polohu, v ktorej sa aktivitou svalstva dosiahne v stoji vodorovné a v ľahu vertikálne nastavenie predných a zadných panvových výbežkov voči sebe.



Neutrálna poloha panvy v stoji



Preklopenie panvy dopredu v stoji

LOĎ

V praxi sa osvedčila orientácia podľa lonovej kosti a predných výbežkov panvy. Keď klientom chceme vysvetliť princíp neutrálnej polohy panvy v relaxačnej polohe v ľahu na chrbte, používame tento príklad. Panva je loď a pláva na juh smerom k nohám. Predná paluba je lonová kosť a podľa nej sa dá orientovať. Okraje lode sú výbežky panvovej kosti a mali by byť v rovnakej výške s prednou palubou. Ak predok lode klesá nadol, panva sa preklápa príliš dopredu. A naopak, ak predná paluba stúpa nahor, panva sa preklápa dozadu k podložke.

Neutrálna panva sa kontroluje priložením palcov rúk na okraje imaginárnej lode, pričom prsty spočívajú na prednej palube.

PRILEPENIE (IMPRINTING)

Pilatesovi žiaci cítili, že presné nastavenie panvy a drienku pomocou svalov centrálneho pletenca je rozhodujúce pre vykonanie cieľného pohybu. Mnoho Pilatesových figúr sa cvičí v takzvaných otvorených cvikoch, keď trup spočíva na podložke, ruky a nohy sú zdvihnuté a nie sú ukotvené o pevný bod. Neutrálne postavenie panvy s malou medzerou pod drienkovou chrbticou pri tomto cvičení udržiava iba silné svaly centrálneho pletenca. Ak to tak nie je, dochádza k nadmernému prehnaniu v drienku a preťaženiu platničiek. Tejto situácii sa inštruktori snažia predísť tým, že dovoľia oprieť a zatlačiť panvu s drienkom do podložky. Háčik je však v tom, že ak je tento tlak príliš silný, začnú nadmerne pracovať povrchové svaly chrbta, ktoré sú spravidla preťažené, a takéto cvičenie nie je korektné.

V tomto kontexte sa začal uplatňovať termín „imprinting“, ktorý prvýkrát použila jedna zo slávnych Pilatesových žiačok Eve Gentryová. Tento termín sa prekladá rôzne. Niektoré preklady hovoria o „odovzdaní hmotnosti tela“, inokedy sa približuje predstavou, že telo sa zabára do mäkkej kaše či odtláča do vosku. Podstatné však je to, do akej miery sa podarí technikou „imprintingu“ udržať panvu, krížovú kosť a drienkovú chrbticu pritlačenú do podložky bez nadmernej aktivity chrbtového svalstva.

Na rozdiel od neutrálnej panvy, nie je počas „imprintingu“ žiadna medzera medzi podložkou a drienkovou chrbticou. Panva môže byť ľahko preklopená dozadu. Ako kontrolný bod slúži lonová kosť, ktorá je v tomto prípade trochu vyššie ako predné výbežky panvy.

V nomenklatúre Pilates Medical prekladáme termín imprinting ako „prilepenie“. Teda nie pritlačiť, ale prilepiť panvu s chrbticou k podložke.

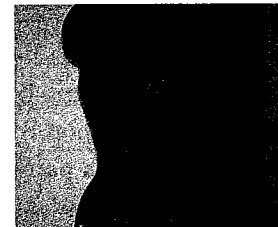
PUPOK K CHRBTICI

Tento častý „povel“ vychádza z potreby aktivovať hlboký priečny sval brucha, dôležitú anatomickú zložku centrálneho pletenca. Používa sa rutinne a je súčasťou jazyka Pilates po celom svete. Seriózne klinické pozorovania však ukazujú, že ide o veľmi sporný, rizikový metodický krok. Neraz sme sa presvedčili, že ak táto aktivácia nie je perfektne nacvičená a koordinovaná, spôsobuje chaos v snahe o stabilizáciu centrálneho pletenca. Prevalencia priamych brušných a vonkajších šikmých brušných svalov totiž otočí vektor svalovej aktivácie smerom nadol a vtiahnutie pupka k chrbtici vykonávajú iba tieto svaly, bez zapojenia priečného brušného svalu. Práve toto je hlavný problém podbrušia.

Prevažná väčšina cvičencov spočiatku vtahuje pupok k chrbtici aktiváciou povrchových svalov, hlboký priečny sval zostáva neaktívny.



Pupok k chrbtici – správne vtiahnutie brušnej steny



Pupok k chrbtici – nesprávne vtiahnutie brušnej steny

ZIPŠ

Mimoriadnu dôležitosť pri tréovaní priečneho svalu brucha hrá vizualizácia. Čím lepšia fantázia, predstavivosť, tým lepší a rýchlejší efekt a postup v cvičebnom programe. Skoro každý návštevník nášho rehabilitačného zariadenia položí otázku: Ako mám cvičiť ten dôležitý brušný sval?

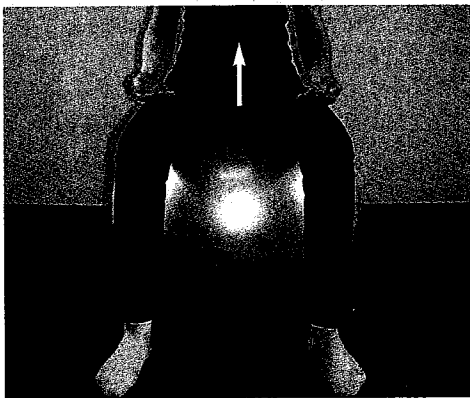
Nie je to jednoduché, ale dá sa to! Napríklad predstava zipsu na nohaviciach, ktorý sa zaťahuje zdola nahor a dovnútra smerom k chrbtici za súčasného vtahovania podbrušia.

Zatiahnúť zips a vziať spodné bruško! Tak znie pokyn, ktorý pomáha počas výdychu aktivizovať aj dôležitý priečny sval brucha.

VÝŤAH

Toto je ďalší účinný spôsob, ako prebudiť hlboký priečny sval brucha a aktivizovať centrálny pletenec. Nacvičuje sa posediačky na kraji stoličky alebo na fitlopte. Vychádza z predstavy výťahu, ktorý pomaly stúpa z prízemí nahor a potom sa spúšťa späť. Prízemie tvorí najspodnejšia svalová vrstva, panvové dno a zóna pupka predstavuje najvyššie poschodie.

Zapájanie svalov kopíruje imaginárny pohyb výťahu z prízemí a je jedným zo spôsobov, ako spustiť alarm pre zaspaté svaly podbrušia.



Princíp 5: PRECÍZNOSŤ (PRECISION)

Precíznosť akéhokoľvek pohybu je základom estetického zážitku z tohto prejavu v ríši zvierat i v kráľovstve človeka. V Pilatesovom jazyku precíznosť znamená čosi viac ako len presné vykonanie pohybu z bodu A cez bod B do bodu C. Podľa všetkého mal Pilates na mysli dokonalú súhru mysle, dýchania a pohybu tela v priestore.

Ak sa napríklad nádych či výdych počas Pilatesovej kreácie oneskorí alebo nastúpi pri-

pletencia, opäť to nie je ono. Ak je jedno plece nižšie, jedna noha vytočená a myseľ blúdi, takisto to nie je požadovaná precíznosť, aj keď dýchanie bolo tentoraz v poriadku. Precíznosť treba chápať ako súzvuk. Pohyb má v tomto systéme svoj smer, začiatok i koniec, pričom podľa pravidiel Pilatesovej hry sa v každej fáze cyklu robia predpísané ťahy.

Pilates bol pohybový virtuóz, podobný hudobníkovi s absolútnym sluchom.

Princíp 6: PLYNULOSŤ (FLOWING MOVEMENT)

Pohyby ľudského tela sú kinematické kreácie, ktoré pozostávajú zo série čiastkových pohybov. Kde sa jeden končí, plynule sa začína druhý. Mnohé z Pilatesových cvikov sa nacvičujú najprv izolovane, aby potom splynuli v komplexný pohybový reťazec.

Tento princíp si Pilates odvodil z pozorovania a analýz pohybu zvierat. Ladnosť pohybov bežiaciej antilopy či cválajúceho koňa alebo mávanie perutí letiaceho albatrosa vzbudzujú obdiv. Rovnako nádherné je i ľudské telo pri klasickom tanci. Elegancia tanečných krokov a variácií je veľkým estetickým zážitkom.

Na týchto základoch bol formulovaný princíp pohybu tejto gymnastiky. Pohyby končatín sa šíria z jedného stabilného centra pomaly a plynulo, ako kruhy na hladine po dopade kameňa. Žiadne trhavé a nekoordinované pohyby. Žiadne švihy a krkolomnosti. Cieľom je viedenský valčík, nie agónia derviša. A jeden cvik prechádza do druhého, podobne ako príjemné spomienky nadväzujú jedna na druhú.

Pilates vymyslel gymnastiku, ktorá je súčasne cvičením i tancom.

ROZLIŠENIE (ISOLATION)

Niekedy sa uvádza ako jeden z princípov a jeho interpretácia je rôzna. Niektorí ľudia dokážu rozlíšiť desiatky vôní, kým iní majú čuchový zmysel totálne tupý. A podobne je to i s ľudským telom a jeho svalovou sústavou. Niektorí vie precítiť i najmenší pohyb drobnej svalovej skupiny, iní vníma svoje telo ako lokomotívu. Bežne sa stáva, že cvičenci sa snažia sústrediť napríklad na polohu panvy a pritom majú napäté šijové svalstvo. Keď majú otáčať iba trup, súčasne rotujú aj panvu. Keď poležiačky zdvihnú nohu a majú ňou krúžiť iba v bedrovom kĺbe, panva sa im kyvoce ako čln na rozbúrenom mori.

Pravidelným cvičením sa zlepšuje nielen fyzická kondícia, ale i precítenie detailov. Je to nenápadný, pozvoľný a očarujúci proces. Filigránska práca hodinára. Po určitom čase začíname cítiť v svalových skupinách zvláštne vibrácie. Pohybový zážitok sa mení, a s ním i uhol pohľadu. Spočiatku sú to kamerové skúšky a onedlho už človek hrá vo vlastnom filme. A má z toho pasiu.

Napísal som tento článok na základe svojich skúseností s Pilatesom a snažím sa ho čo najviac priblížiť čitateľovi.

OPAKOVANIE (ROUTINE)

Podobne ako rozlíšenie, aj opakovanie sa občas uvádza ako jeden z pilierov, na ktorých sa týči konštrukcia Pilatesovej metódy.

Denne počúvame otázky: Za ako dlho sa to dá naučiť? Ako dlho treba denne trénovať? Koľkokrát týždenne treba cvičiť? Akákoľvek odpoveď by bola iba polovicou pravdy.

Stáva sa, že slušne atleticky pripravení jedinci drú denne, no stále nevedia zapojiť tie správne svaly centrálného pletenca. Ich doterajšia pohybová skúsenosť je akoby z inej galaxie. Silové poňatie Pilatesovej metódy proste nesvedčí. A na druhej strane pani z kancelárie napreduje nad očakávanie rýchlo. Dokázala oceniť šarm a galantný spôsob, akým jej pán Pilates dvorí. Prestal ju bolieť chrbát a získala ďalšiu motiváciu. Chodí na hodiny dvakrát do týždňa a trikrát v týždni si nájde čas na cvičenie doma.

Jeden z našich zahraničných klientov má takúto skúsenosť: Často som na služobných cestách, poznáte to, život po hoteloch. Pracovné stretnutia a večere so zákazníkmi. Ustavičný stres. Ihneď po príchode do hotela behom do posilňovne, rýchlo do bazéna a poďho robiť biznis. S Pilatesom je všetko inak. Odložím kufre a dám si v hotelovej izbe svojich 25 minút telocviku, sériu cvikov, na ktorú mám práve chuť. Nemusím nikam chodiť, moje telo a myseľ sa počas cvičenia zharmonizujú. Dám si sprchu a som v dokonalej pohode.

| Opakovanie je projekciou individuálnej skúsenosti, trpezlivosti a vôle.

STREČING

Neodmysliteľnou súčasťou Pilatesových lekcí na žinenke i cvičení s fitloptou je uvoľňovanie skrátených svalov, čiže strečing. Tento termín je všeobecne známy a v danom kontexte ho prvýkrát použil americký inštruktor a tréner Bob Anderson. Anderson vytvoril praktický systém cvikov, v ktorom sa postupne pomaly a opakovane uvoľňujú svaly v spojení s pravidelným dýchaním. Táto metóda pôsobí preventívne proti skracovaniu svalov alebo odstraňuje už vytvorené skrátenia. Nepatria k nej švihy a kmity.

| Strečing je súčasťou každej cvičebnej jednotky pod odbornou kontrolou a má niekoľko modifikácií.

BOD ZVRATU

Každý, kto individuálne, systematicky a trpezlivo cvičí pod odborným dohľadom Pilatesa, potvrdí, že po istom čase nastane zvrät. Je to okamih pravdy, metóda sa začína otvárať. Cvičenec si uvedomí, že svaly, o ktorých ešte donedávna nemal ani tušenia, sa začínajú prebúdzat. Precíti novú stabilitu v oblasti drieku a panvy. Dýchanie je ľahšie a prirodzenejšie. Človek je vitálnejší, začína premýšľať nad pohybom ako takým a má z toho pasiu. Po novom vníma i pohybovú kultúru druhých.

V bode zvratu sa prejaví nové vnímanie tela a túžba pokračovať ďalej.

HORÚCI ŠTART

Začalo sa to príjemne: bol horúci august a doktor mi naservíroval zmrzlinu.

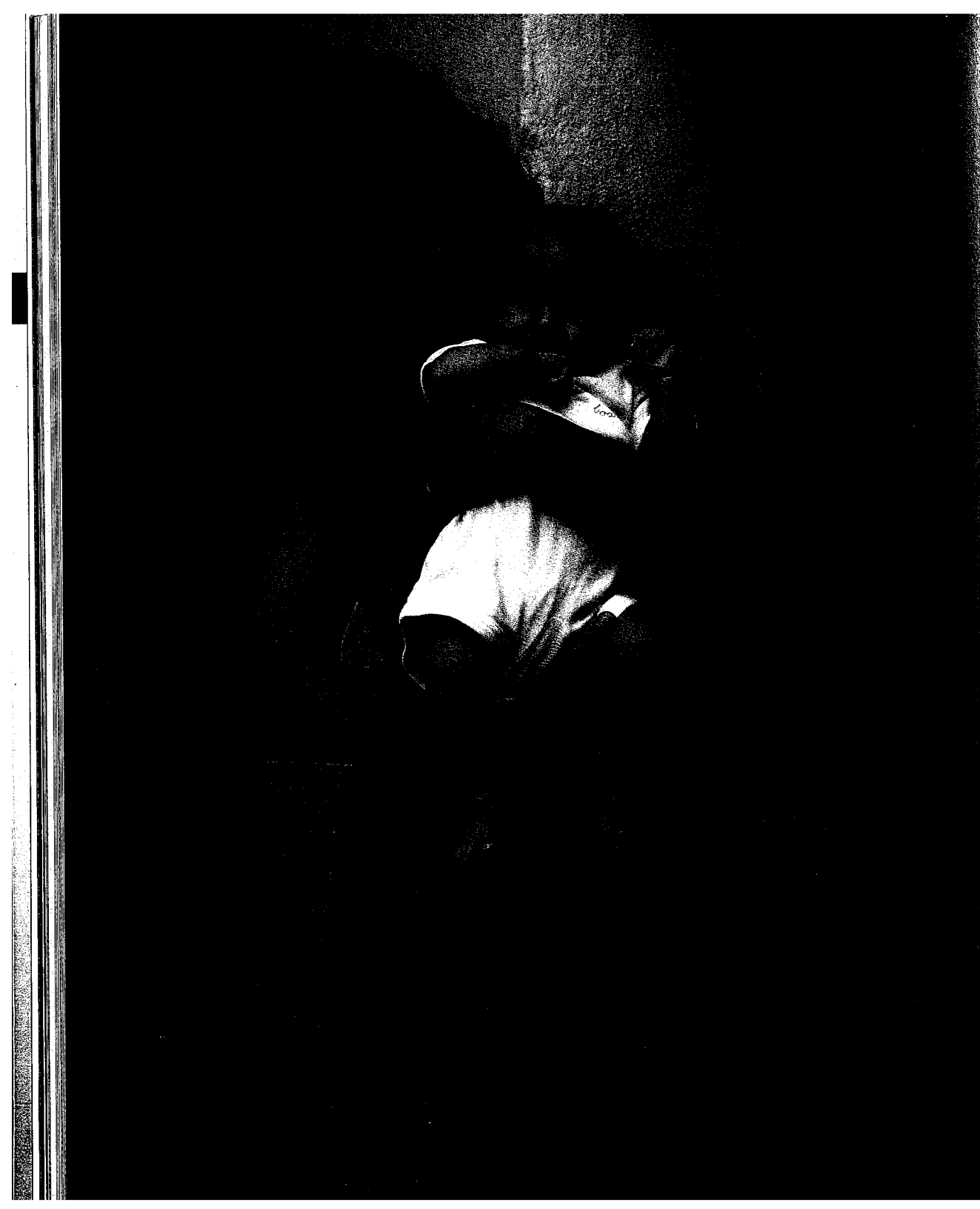
Na slnkom prežiarenej terase mi Julio – tak volám odnepamäti doktora Kazimíra – predstavil doktorku Moniku Klenkovú, ktorá bola po celý čas odborným garantom môjho individuálneho programu, a budúcu doktorku, moju trénerku – veselú a temperamentnú Stanku Senčákovú. Dohodli sme si základné princípy spolupráce a vtedy prišla tá zmrzlina. Je fajn začínať program, v ktorom ide aj o chudnutie, práve takto. Napchávať sa zmrzlinou pod dohľadom odborníkov je super!

Do Pilatesa som sa pustila tri mesiace po narodení mojej dcéry. Keďže sme vtedy bývali v Kvetoslavove a centrum Pilates Medical je v Bratislave, z hodinového tréningu sa stala trojhodinovka mojej neprítomnosti doma. Zdrojom obživy malej Bibky bolo v tom čase len materské mliečko. Musela som sa postarať, aby ho mala dostatok, a navyše nájsť opatrovateľky. Zapojila som babky, sestru Zuzku, kamarátku Žanku. Neskôr Bibka chodila so mnou. Kým som cvičila, moja sestra sa s ňou prechádzala po okolí, veľa času strávili v Pohode – v príjemnom prostredí neďalekej reštaurácie – a prišli za mnou, keď bolo treba papat či prebaľiť. V Pilates Medical si na Bibku zvykli, pomáhali mi s kočíkom, mala som miestnosť na dojčenie, a keď som niekedy prišla bez bábätka, pýtali sa: „A kde je dnes malá princezná?“ A kým Bibka bola v Pohode, ja som sa v psychickej pohode mohla pustiť do boja s tukovými vankúšmi na mojom tele. Aby som bola v pohode aj fyzicky. Cvičebný program som vnímala ako výzvu. Pustila som sa do toho so zanovitou typickou pre Barana. Najprv som sa však musela pozrieť pravde do očí. Zmerali ma, odvážili, urobili fotografie.

A potom sa začala rehoľa. Učila som sa dýchať a „zazipsovať spodné brucho“. Cvičila som svojej powerhouse, svaly centrálného pletenca. Balansovala som na fitlopte. Čarovala som s magickým kruhom, ktorý sa stal mojou obľúbenou cvičebnou pomôckou. Občas mi robil garde špeciálny prístroj Reformer. V centre Pilates Medical som cvičila hodinu denne okrem víkendov – vtedy som sa snažila byť aktívna doma. A stále som musela myslieť na Juliov optimizmus, Monikino bezchybné držanie tela a Stankinu vyšportovanú figúru. Keďže sme necvičili pred zrkadlom, vo svojich predstavách som sa videla podobne. Šok prichádzal vždy doma. Ó, aký rozdiel!

Keď sme v auguste začínali, vážila som sedemdesiat kilogramov, bola som ubolená a mala som málo energie na vzrušujúce mamičkovské povinnosti.

Váha	70 kg
Obvod hrudníka	98 cm
Obvod pása	86 cm
Obvod boku	102 cm



LADY PILATES

12-TÝŽDŇOVÝ PROGRAM

Program je rozvrhnutý na 12 týždňov a obsahuje
7 pilotných pozícií,
7 strečingových figúr
a 56 Pilatesových cvikov.

Táto zostava 70 cvikov je navrhnutá pre žienku a hodí sa na cvičenie doma. Z pomôcok sa využíva fitlopta, gumený pás alebo pružná obruč. Program nevyžaduje cvičenie na prístrojoch.

Ukážky cvikov na Reformer sú zaradené kvôli lepšej informovanosti čitateľa, ako aj preto, že cenovo prístupný variant tohto Pilatesovho aparátu na cvičenie v interiéri začína nahrádzať domácu posilňovňu.

KALENDÁR

1. týždeň	Ak dodržíte odporúčaný postup, v druhej polovicike týždňa už môžete skúšať slávny Pilatesov cvik Stovka, samozrejme, jeho ľahší variant.
2. týždeň	Na konci druhého týždňa budete mať za sebou ďalších 5 cvikov hlavnej zostavy. Ak ste doteraz ešte stále navedeli, čo je to Pilates, teraz to už viete.
3. týždeň	V treťom týždni sa naučíte ďalšiu sériu neobvyklých cvikov, ktoré precvičia celé telo vo všetkých troch rovinách. Sedem pilotných pozícií už dôverne poznáte. Zídu sa vám pri cvičení hlavnej zostavy počas celého obdobia.
4. týždeň	Štvrtý týždeň bude zameraný na horné končatiny, ohybnosť chrbtice, držanie tela a víkendové opakovanie.
5. týždeň	Piaty týždeň vám pomôže stabilizovať panvu, driekovú chrbticu a zároveň rozvinúť hornú časť trupu. Päť nových cvikov uzatvára Pružina. Ak ju zvládnete, zaznamenáte malé víťazstvo v súboji so zemskou príťažlivosťou.
6. týždeň	Cviky na tento týždeň sú navrhnuté tak, aby postupne rozhybali chrbticu a posilnili svalstvo nôh. Zrejme vás prekvapí, ako sa vám zmení chôdza. Bude ľahšia a pôvabnejšia.
7. týždeň	V siedmom týždni sa dostane k slovu fitlopta a magický kruh. Cviky sú kombinované, náročnejšie na stabilitu a dostanú zabráť aj ruky. Jednoducho domáca posilňovňa.
8. týždeň	Cyklos druhého mesiaca uzatvára séria cvikov s magickým kruhom. Ak nemáte túto pomôcku, v domácnosti sa určite nájde vankúš alebo malá lopta. Po prvýkrát sa objavujú cviky v stoj, ktoré preveria novonadobudnuté schopnosti.
9. týždeň	Pripravte sa na to, že záverečná fáza tohto programu dá naozaj zabráť. Už prvý cvik (Komorná) preverí vašu schopnosť koordinácie a stability. Kto nemá kvalitne natrénovaný centrálny pletenec, pravdepodobne bude mať určité problémy s korektným zvládnutím cvikov.
10. týždeň	Ide o kolekciu cvikov zameraných na spevnenie sedacieho svalstva, svalstva stehien, lýtok a ramien. Cvik Tuleň pobaví, a aj keď tak nepôsobí, čo sa týka presného načasovania pohybu, patrí k jedným z najťažších.
11. týždeň	V tejto etape opäť využijete fitloptu, pružný latexový pás a magický kruh. Je to séria, ktorá perfektne spevní svalstvo rúk.
12. týždeň	Vo finále zažijete niekoľko takmer akrobatických prvkov. Všetky cviky dokonale precvičia svaly celého tela. Posledný cvik (Oblúk) môže symbolizovať víťazstvo – ale to neznamená, že máte zaspať na vavrínoch.

RADY VŠETKÝM BIBIANAM

- Cvičte podľa denníka, v ktorom každý deň pribudne jeden nový cvik. Víkendy sú vždy vyhradené na opakovanie.
- Cvičte iba vtedy, keď ste v pohode, a nezabudnite vypnúť mobil!
- Koľko minút denne cvičiť? Stačí, ak dodržíte Bibianin limit a precvičíte všetky cviky s odporúčeným počtom opakovaní.
 - Pravidelnosť cvičenia je dôležitejšia než jeho dĺžka.
 - Nepreskakujte cviky a nemeňte svojvoľne poradie.
- Na cvičenie si oblečte tričko a športové nohavice, v ktorých sa cítite príjemne.
- Tenisky nie sú potrebné. Stačia ponožky alebo môžete cvičiť aj naboso.
 - Cvičte vo vyvetranej miestnosti a najskôr hodinu po jedle.
 - Pustite si príjemnú hudbu. Žiadne decibely!
- Ak cvik spôsobuje bolesť, prerušte cvičenie a skúste ďalší v poradí. Keď sa to opakuje, poraďte sa s lekárom.

DENNÍK LADY PILATES

Pokiaľ dodržíte odporúčený kalendár, každý deň sa naučíte jeden nový cvik. Víkendy sú vyhradené na opakovanie.

PRVÝ MESIAC

1. týždeň			
1. deň	Pilotné pozície: Relaxačná poloha ■ Dychanie ■ Centrálny pletenec ■ Panva ■ Sed na fitlopte ■ Kľak s fitloptou ■ Lenivý chrobák		Relaxačná poloha, str. 43 (ostatné pilotné pozície sú na stranách 44–47)
2. deň	Strečingové figúry: Uvoľnenie bedra ■ Uvoľnenie ohybačov kolena ■ Uvoľnenie vnútornej strany stehien ■ Uvoľnenie predného bedra		Uvoľnenie bedra, str. 48 (ostatné strečingové figúry pre nohy sú na stra- nách 49–50)
3. deň	Strečingové figúry: Uvoľnenie vonkajšej strany ramena ■ Uvoľnenie vnútornej strany ramena ■ Uvoľnenie horných lopatkových svalov		Uvoľnenie vonkajšej strany ramena, str. 51 (ostatné strečingové figúry pre ruky sú na stranách 51–52)
4. deň	Strečingové figúry: Uvoľnenie bedra ■ Uvoľnenie ohybačov kolena ■ Uvoľnenie vnútornej strany stehien ■ Uvoľnenie predných bedier ■ Uvoľnenie vonkajšej strany ramena ■ Uvoľnenie vnútornej strany ramena ■ Uvoľnenie horných lopatkových svalov		Uvoľnenie vnútornej strany ramena, str. 51
5. deň	Pilotné pozície ■ Stovka ■ Strečing		Stovka, str. 53
6. deň	Pilotné pozície ■ Stovka ■ Strečing		Opakovanie
7. deň	Pilotné pozície ■ Stovka ■ Strečing		Opakovanie

2. týždeň			
8. deň	Pilotné pozície ■ Stovka ■ Kľbko ■ Strečing		Kľbko, str. 54
9. deň	Pilotné pozície ■ Stovka ■ Kľbko ■ Kruhy ■ Strečing		Kruhy, str. 55
10. deň	Pilotné pozície ■ Stovka ■ Kľbko ■ Kruhy ■ Kolíska ■ Strečing		Kolíska, str. 55
11. deň	Pilotné pozície ■ Stovka ■ Kľbko ■ Kruhy ■ Kolíska ■ Váhy ■ Strečing		Váhy, str. 56

12. deň	Pilotné pozície ■ Stovka ■ Kľbko ■ Kruhy ■ Kolíska ■ Váhy ■ Fontána ■ Strečing		Fontána, str. 57
13. deň	Pilotné pozície ■ Stovka ■ Kľbko ■ Kruhy ■ Kolíska ■ Váhy ■ Fontána ■ Strečing		Opakovanie
14. deň	Pilotné pozície ■ Stovka ■ Kľbko ■ Kruhy ■ Kolíska ■ Váhy ■ Fontána ■ Strečing		Opakovanie

3. týždeň			
15. deň	Relaxačná poloha ■ Stovka ■ Kľbko ■ Kruhy ■ Kolíska ■ Váhy ■ Fontána ■ Pílka ■ Strečing		Pílka, str. 58
16. deň	Relaxačná poloha ■ Stovka ■ Kľbko ■ Kruhy ■ Kolíska ■ Váhy ■ Fontána ■ Pílka ■ Kliešte I, II ■ Strečing		Kliešte I, II, str. 58 – 59
17. deň	Relaxačná poloha ■ Stovka ■ Kľbko ■ Kruhy ■ Kolíska ■ Váhy ■ Fontána ■ Pílka ■ Kliešte I, II ■ Steblo ■ Strečing		Steblo, str. 59
18. deň	Relaxačná poloha ■ Stovka ■ Kľbko ■ Kruhy ■ Kolíska ■ Váhy ■ Fontána ■ Pílka ■ Kliešte I, II ■ Steblo ■ Nymfa ■ Strečing		Nymfa, str. 60
19. deň	Relaxačná poloha ■ Stovka ■ Kľbko ■ Kruhy ■ Kolíska ■ Váhy ■ Fontána ■ Pílka ■ Kliešte I, II ■ Steblo ■ Nymfa ■ Strom ■ Strečing		Strom, str. 61
20. deň	Relaxačná poloha ■ Stovka ■ Kľbko ■ Kruhy ■ Kolíska ■ Váhy ■ Fontána ■ Pílka ■ Kliešte I, II ■ Steblo ■ Nymfa ■ Strom ■ Strečing		Opakovanie
21. deň	Relaxačná poloha ■ Stovka ■ Kľbko ■ Kruhy ■ Kolíska ■ Váhy ■ Fontána ■ Pílka ■ Kliešte I, II ■ Steblo ■ Strom ■ Strečing		Opakovanie

4. týždeň			
22. deň	Relaxačná poloha ■ Stovka ■ Kľbko ■ Kruhy ■ Kolíska ■ Váhy ■ Fontána ■ Pílka ■ Kliešte I, II ■ Steblo ■ Nymfa ■ Strom ■ Dekolt ■ Strečing		Dekolt, str. 61

23. deň	Relaxačná poloha ■ Stovka ■ Kľbko ■ Kruhy ■ Kolíska ■ Váhy ■ Fontána ■ Pilka ■ Kliešte I, II ■ Steblo ■ Nymfa ■ Strom ■ Dekolt ■ Biceps ■ Strečing		Biceps, str. 62
24. deň	Relaxačná poloha ■ Stovka ■ Kľbko ■ Kruhy ■ Kolíska ■ Váhy ■ Fontána ■ Pilka ■ Kliešte I, II ■ Steblo ■ Nymfa ■ Strom ■ Dekolt ■ Biceps ■ Kazačok s kruhom ■ Strečing		Kazačok s kruhom, str. 63
25. deň	Relaxačná poloha ■ Stovka ■ Kľbko ■ Kruhy ■ Kolíska ■ Váhy ■ Fontána ■ Pilka ■ Kliešte I, II ■ Steblo ■ Nymfa ■ Strom ■ Dekolt ■ Biceps ■ Kazačok s kruhom ■ Vejár I ■ Strečing		Vejár I, str. 63
26. deň	Relaxačná poloha ■ Stovka ■ Kľbko ■ Kruhy ■ Kolíska ■ Váhy ■ Fontána ■ Pilka ■ Kliešte I, II ■ Steblo ■ Nymfa ■ Strom ■ Dekolt ■ Biceps ■ Kazačok s kruhom ■ Vejár I ■ Piest ■ Strečing		Piest, str. 64
27. deň	Relaxačná poloha ■ Stovka ■ Kľbko ■ Kruhy ■ Kolíska ■ Váhy ■ Fontána ■ Pilka ■ Kliešte I, II ■ Steblo ■ Nymfa ■ Strom ■ Dekolt ■ Biceps ■ Kazačok s kruhom ■ Vejár I ■ Piest ■ Strečing		Opakovanie
28. deň	Relaxačná poloha ■ Stovka ■ Kľbko ■ Kruhy ■ Kolíska ■ Váhy ■ Fontána ■ Pilka ■ Kliešte I, II ■ Steblo ■ Nymfa ■ Strom ■ Dekolt ■ Biceps ■ Kazačok s kruhom ■ Vejár I ■ Piest ■ Strečing		Opakovanie

DRUHÝ MESIAC

5. týždeň			
1. deň	Relaxačná poloha ■ Céčko ■ Strečing		Céčko, str. 86
2. deň	Relaxačná poloha ■ Céčko ■ Maják ■ Strečing		Maják, str. 87
3. deň	Relaxačná poloha ■ Céčko ■ Maják ■ Krížom-krážom ■ Strečing		Krížom-krážom, str. 87
4. deň	Relaxačná poloha ■ Céčko ■ Maják ■ Krížom-krážom ■ Nožnice ■ Strečing		Nožnice, str. 89
5. deň	Relaxačná poloha ■ Céčko ■ Maják ■ Krížom-krážom ■ Nožnice ■ Pružina ■ Strečing		Pružina, str. 90

6. deň	Relaxačná poloha ■ Céčko ■ Maják ■ Krížom-krážom ■ Nožnice ■ Pružina ■ Strečing		Opakovanie
7. deň	Relaxačná poloha ■ Céčko ■ Maják ■ Krížom-krážom ■ Nožnice ■ Pružina ■ Strečing		Opakovanie

6. týždeň			
8. deň	Relaxačná poloha ■ Céčko ■ Maják ■ Krížom-krážom ■ Nožnice ■ Pružina ■ Šašo ■ Strečing		Šašo, str. 90
9. deň	Relaxačná poloha ■ Céčko ■ Maják ■ Krížom-krážom ■ Nožnice ■ Pružina ■ Šašo ■ Bicykel ■ Strečing		Bicykel, str. 92
10. deň	Relaxačná poloha ■ Céčko ■ Maják ■ Krížom-krážom ■ Nožnice ■ Pružina ■ Šašo ■ Bicykel ■ Bočné kruhy ■ Strečing		Bočné kruhy, str. 93
11. deň	Relaxačná poloha ■ Céčko ■ Maják ■ Krížom-krážom ■ Nožnice ■ Pružina ■ Šašo ■ Bicykel ■ Bočné kruhy ■ Motýlik ■ Strečing		Motýlik, str. 94
12. deň	Relaxačná poloha ■ Céčko ■ Maják ■ Krížom-krážom ■ Nožnice ■ Pružina ■ Šašo ■ Bicykel ■ Bočné kruhy ■ Motýlik ■ Lastúra I ■ Strečing		Lastúra I, str. 95
13. deň	Relaxačná poloha ■ Céčko ■ Maják ■ Krížom-krážom ■ Nožnice ■ Pružina ■ Šašo ■ Bicykel ■ Bočné kruhy ■ Motýlik ■ Lastúra I ■ Strečing		Opakovanie
14. deň	Relaxačná poloha ■ Céčko ■ Maják ■ Krížom-krážom ■ Nožnice ■ Pružina ■ Šašo ■ Bicykel ■ Bočné kruhy ■ Motýlik ■ Lastúra I ■ Strečing		Opakovanie

7. týždeň			
15. deň	Relaxačná poloha ■ Céčko ■ Maják ■ Krížom-krážom ■ Nožnice ■ Pružina ■ Šašo ■ Bicykel ■ Bočné kruhy ■ Motýlik ■ Lastúra I ■ Kľbko na fitlopte ■ Strečing		Kľbko na fitlopte, str. 96

16. deň	Relaxačná poloha ■ Céčko ■ Maják ■ Križom-kražom ■ Nožnice ■ Pružina ■ Šašo ■ Bicykel ■ Bočné kruhy ■ Motýlik ■ Lastúra I ■ Klbko na fitlopte ■ Šikmé klbko na fitlopte ■ Strečing		Šikmé klbko na fitlopte, str. 97
17. deň	Relaxačná poloha ■ Céčko ■ Maják ■ Križom-kražom ■ Nožnice ■ Pružina ■ Šašo ■ Bicykel ■ Bočné kruhy ■ Motýlik ■ Lastúra I ■ Klbko na fitlopte ■ Šikmé klbko na fitlopte ■ Vejár II ■ Strečing		Vejár II, str. 98
18. deň	Relaxačná poloha ■ Céčko ■ Maják ■ Križom-kražom ■ Nožnice ■ Pružina ■ Šašo ■ Bicykel ■ Bočné kruhy ■ Motýlik ■ Lastúra I ■ Klbko na fitlopte ■ Šikmé klbko na fitlopte ■ Vejár II ■ Vejár III ■ Strečing		Vejár III, str. 98
19. deň	Relaxačná poloha ■ Céčko ■ Maják ■ Križom-kražom ■ Nožnice ■ Pružina ■ Šašo ■ Bicykel ■ Bočné kruhy ■ Motýlik ■ Lastúra I ■ Klbko na fitlopte ■ Šikmé klbko na fitlopte ■ Vejár II ■ Vejár III ■ Morská panna ■ Strečing ■		Morská panna, str. 99
20. deň	Relaxačná poloha ■ Céčko ■ Maják ■ Križom-kražom ■ Nožnice ■ Pružina ■ Šašo ■ Bicykel ■ Bočné kruhy ■ Motýlik ■ Lastúra I ■ Klbko na fitlopte ■ Šikmé klbko na fitlopte ■ Vejár II ■ Vejár III ■ Morská panna ■ Strečing		Opakovanie
21. deň	Relaxačná poloha ■ Céčko ■ Maják ■ Križom-kražom ■ Pružina ■ Šašo ■ Bicykel ■ Bočné kruhy ■ Motýlik ■ Lastúra I ■ Klbko na fitlopte ■ Šikmé klbko na fitlopte ■ Vejár II ■ Vejár III ■ Morská panna ■ Strečing		Opakovanie

8. týždeň

22. deň	Relaxačná poloha ■ Céčko ■ Maják ■ Križom-kražom ■ Pružina ■ Šašo ■ Bicykel ■ Bočné kruhy ■ Motýlik ■ Lastúra I ■ Klbko na fitlopte ■ Šikmé klbko na fitlopte ■ Vejár II ■ Vejár III ■ Morská panna ■ Lastúra II ■ Strečing		Lastúra II, str. 100
---------	---	--	----------------------

23. deň	Relaxačná poloha ■ Céčko ■ Maják ■ Križom-kražom ■ Šašo ■ Bicykel ■ Bočné kruhy ■ Motýlik ■ Lastúra I ■ Klbko na fitlopte ■ Šikmé klbko na fitlopte ■ Vejár II ■ Vejár III ■ Morská panna ■ Lastúra II ■ Stlačený kruh I ■ Strečing		Stlačený kruh I, str. 101
24. deň	Relaxačná poloha ■ Céčko ■ Maják ■ Križom-kražom ■ Šašo ■ Bicykel ■ Bočné kruhy ■ Motýlik ■ Lastúra I ■ Klbko na fitlopte ■ Šikmé klbko na fitlopte ■ Vejár II ■ Vejár III ■ Morská panna ■ Lastúra II ■ Stlačený kruh I ■ Stlačený kruh II ■ Strečing		Stlačený kruh II, str. 102
25. deň	Relaxačná poloha ■ Céčko ■ Maják ■ Križom-kražom ■ Šašo ■ Bicykel ■ Bočné kruhy ■ Motýlik ■ Lastúra I ■ Klbko na fitlopte ■ Šikmé klbko na fitlopte ■ Vejár II ■ Vejár III ■ Morská panna ■ Lastúra II ■ Stlačený kruh I ■ Stlačený kruh II ■ Stlačený kruh III ■ Strečing		Stlačený kruh III, str. 103
26. deň	Relaxačná poloha ■ Céčko ■ Maják ■ Križom-kražom ■ Šašo ■ Bicykel ■ Bočné kruhy ■ Motýlik ■ Lastúra I ■ Klbko na fitlopte ■ Šikmé klbko na fitlopte ■ Vejár II ■ Vejár III ■ Morská panna ■ Lastúra II ■ Stlačený kruh I ■ Stlačený kruh II ■ Stlačený kruh III ■ Bocian s kruhom ■ Strečing		Bocian s kruhom, str. 104
27. deň	Relaxačná poloha ■ Céčko ■ Maják ■ Križom-kražom ■ Šašo ■ Bicykel ■ Bočné kruhy ■ Motýlik ■ Lastúra I ■ Klbko na fitlopte ■ Šikmé klbko na fitlopte ■ Vejár II ■ Vejár III ■ Morská panna ■ Lastúra II ■ Stlačený kruh I ■ Stlačený kruh II ■ Stlačený kruh III ■ Bocian s kruhom ■ Uvoľnenie predných bedier ■ Strečing		Opakovanie
28. deň	Relaxačná poloha ■ Céčko ■ Maják ■ Križom-kražom ■ Šašo ■ Bicykel ■ Bočné kruhy ■ Motýlik ■ Lastúra I ■ Klbko na fitlopte ■ Šikmé klbko na fitlopte ■ Vejár II ■ Vejár III ■ Morská panna ■ Lastúra II ■ Stlačený kruh I ■ Stlačený kruh II ■ Stlačený kruh III ■ Bocian s kruhom ■ Strečing		Opakovanie

TRETÍ MESIAC

9. týždeň

1. deň	Relaxačná poloha ■ Komorná ■ Strečing		Komorná, str. 122 – 123
2. deň	Relaxačná poloha ■ Komorná ■ Sviečka ■ Strečing		Sviečka, str. 124
3. deň	Relaxačná poloha ■ Komorná ■ Sviečka ■ Pinzeta ■ Strečing		Pinzeta, str. 125 – 126
4. deň	Relaxačná poloha ■ Komorná ■ Sviečka ■ Pinzeta ■ Plávanie ■ Strečing		Plávanie, str. 126
5. deň	Relaxačná poloha ■ Komorná ■ Sviečka ■ Pinzeta ■ Plávanie ■ Mušketa ■ Strečing		Mušketa, str. 127
6. deň	Relaxačná poloha ■ Komorná ■ Sviečka ■ Pinzeta ■ Plávanie ■ Mušketa ■ Strečing		Opakovanie
7. deň	Relaxačná poloha ■ Komorná ■ Sviečka ■ Pinzeta ■ Plávanie ■ Mušketa ■ Strečing		Opakovanie

10. týždeň

8. deň	Relaxačná poloha ■ Komorná ■ Sviečka ■ Pinzeta ■ Plávanie ■ Mušketa ■ Padací most I ■ Strečing		Padací most I, str. 128
9. deň	Relaxačná poloha ■ Komorná ■ Sviečka ■ Pinzeta ■ Plávanie ■ Mušketa ■ Padací most I ■ Kankán ■ Strečing		Kankán, str. 129
10. deň	Relaxačná poloha ■ Komorná ■ Sviečka ■ Pinzeta ■ Plávanie ■ Mušketa ■ Padací most I ■ Kankán ■ Twist ■ Strečing		Twist, str. 130
11. deň	Relaxačná poloha ■ Komorná ■ Sviečka ■ Pinzeta ■ Plávanie ■ Mušketa ■ Padací most I ■ Kankán ■ Twist ■ Tuleň ■ Strečing		Tuleň, str. 131
12. deň	Relaxačná poloha ■ Komorná ■ Sviečka ■ Pinzeta ■ Plávanie ■ Mušketa ■ Padací most I ■ Kankán ■ Twist ■ Tuleň ■ Kľuky I ■ Strečing		Kľuky I, str. 132

13. deň	Relaxačná poloha ■ Komorná ■ Sviečka ■ Pinzeta ■ Plávanie ■ Mušketa ■ Padací most I ■ Kankán ■ Twist ■ Tuleň ■ Kľuky I ■ Strečing		Opakovanie
14. deň	Relaxačná poloha ■ Komorná ■ Sviečka ■ Pinzeta ■ Plávanie ■ Mušketa ■ Padací most I ■ Kankán ■ Twist ■ Tuleň ■ Kľuky I ■ Strečing		Opakovanie

11. týždeň

15. deň	Relaxačná poloha ■ Komorná ■ Sviečka ■ Pinzeta ■ Plávanie ■ Mušketa ■ Padací most I ■ Kankán ■ Twist ■ Tuleň ■ Kľuky I ■ Socha ■ Strečing		Socha, str. 133
16. deň	Relaxačná poloha ■ Komorná ■ Sviečka ■ Pinzeta ■ Plávanie ■ Mušketa ■ Padací most I ■ Kankán ■ Twist ■ Tuleň ■ Kľuky I ■ Socha ■ Krídla ■ Strečing		Krídla, str. 133
17. deň	Relaxačná poloha ■ Komorná ■ Sviečka ■ Pinzeta ■ Plávanie ■ Mušketa ■ Padací most I ■ Kankán ■ Twist ■ Tuleň ■ Kľuky I ■ Socha ■ Krídla ■ Vzpieranie ■ Strečing		Vzpieranie, str. 134
18. deň	Relaxačná poloha ■ Komorná ■ Sviečka ■ Pinzeta ■ Plávanie ■ Mušketa ■ Padací most I ■ Kankán ■ Twist ■ Tuleň ■ Kľuky I ■ Socha ■ Krídla ■ Vzpieranie ■ Lietanie ■ Strečing		Lietanie, str. 135
19. deň	Relaxačná poloha ■ Komorná ■ Sviečka ■ Pinzeta ■ Plávanie ■ Mušketa ■ Padací most I ■ Kankán ■ Twist ■ Tuleň ■ Kľuky I ■ Socha ■ Krídla ■ Vzpieranie ■ Lietanie ■ Most ■ Strečing		Most, str. 136
20. deň	Relaxačná poloha ■ Komorná ■ Sviečka ■ Pinzeta ■ Plávanie ■ Mušketa ■ Padací most I ■ Kankán ■ Twist ■ Tuleň ■ Kľuky I ■ Socha ■ Krídla ■ Vzpieranie ■ Lietanie ■ Most ■ Strečing		Opakovanie
21. deň	Relaxačná poloha ■ Komorná ■ Sviečka ■ Pinzeta ■ Plávanie ■ Mušketa ■ Padací most I ■ Kankán ■ Twist ■ Tuleň ■ Kľuky I ■ Socha ■ Krídla ■ Vzpieranie ■ Lietanie ■ Most ■ Strečing		Opakovanie

12. týždeň

22. deň	Relaxačná poloha ■ Komorná ■ Sviečka ■ Pinzeta ■ Plávanie ■ Mušketa ■ Padací most I ■ Kankán ■ Twist ■ Tuleň ■ Kľuky I ■ Socha ■ Krídla ■ Vzpieranie ■ Lietanie ■ Most ■ Štít ■ Strečing		Štít, str. 137
23. deň	Relaxačná poloha ■ Komorná ■ Sviečka ■ Pinzeta ■ Plávanie ■ Mušketa ■ Padací most I ■ Kankán ■ Twist ■ Tuleň ■ Kľuky I ■ Socha ■ Krídla ■ Vzpieranie ■ Lietanie ■ Most ■ Štít ■ Padací most II ■ Strečing		Padací most II, str. 138
24. deň	Relaxačná poloha ■ Komorná ■ Sviečka ■ Pinzeta ■ Plávanie ■ Mušketa ■ Padací most I ■ Kankán ■ Twist ■ Tuleň ■ Kľuky I ■ Socha ■ Krídla ■ Vzpieranie ■ Lietanie ■ Most ■ Štít ■ Padací most II ■ Kľuky II ■ Strečing		Kľuky II, str. 138
25. deň	Relaxačná poloha ■ Komorná ■ Sviečka ■ Pinzeta ■ Plávanie ■ Mušketa ■ Padací most I ■ Kankán ■ Twist ■ Tuleň ■ Kľuky I ■ Socha ■ Krídla ■ Vzpieranie ■ Lietanie ■ Most ■ Štít ■ Padací most II ■ Kľuky II ■ Pika ■ Strečing		Pika, str. 140
26. deň	Relaxačná poloha ■ Komorná ■ Sviečka ■ Pinzeta ■ Plávanie ■ Mušketa ■ Padací most I ■ Kankán ■ Twist ■ Tuleň ■ Kľuky I ■ Socha ■ Krídla ■ Vzpieranie ■ Lietanie ■ Most ■ Štít ■ Padací most II ■ Kľuky II ■ Pika ■ Oblúk ■ Strečing		Oblúk, str. 141
27. deň	Relaxačná poloha ■ Komorná ■ Sviečka ■ Pinzeta ■ Plávanie ■ Mušketa ■ Padací most I ■ Kankán ■ Twist ■ Tuleň ■ Kľuky I ■ Socha ■ Krídla ■ Vzpieranie ■ Lietanie ■ Most ■ Štít ■ Padací most II ■ Kľuky II ■ Pika ■ Oblúk ■ Strečing		Opakovanie
28. deň	Relaxačná poloha ■ Komorná ■ Sviečka ■ Pinzeta ■ Plávanie ■ Mušketa ■ Padací most I ■ Kankán ■ Twist ■ Tuleň ■ Kľuky I ■ Socha ■ Krídla ■ Vzpieranie ■ Lietanie ■ Most ■ Štít ■ Padací most II ■ Kľuky II ■ Pika ■ Oblúk ■ Strečing		Opakovanie

PRVÉ ŠTYRI TÝŽDNE

Počas prvých štyroch týždňov sa Bibiana naučila 7 pilotných pozícií, 7 strečingových figúr a 16 Pilatesových cvikov na žinenke, s fitloptou a magickým kruhom. Keďže bola zvedavá, ukázali sme jej nejaké cvičenia na prístroji Reformer. Uvítala to ako spestrenie a vhodný doplnok každodenného drilu. Rozhodujúce však boli cvičenia na žinenke a skutočnosť, že sa dokázala skvele koncentrovať a nepoľaviť v každodennom úsilí.

SEDEM PILOTNÝCH POZÍCIÍ

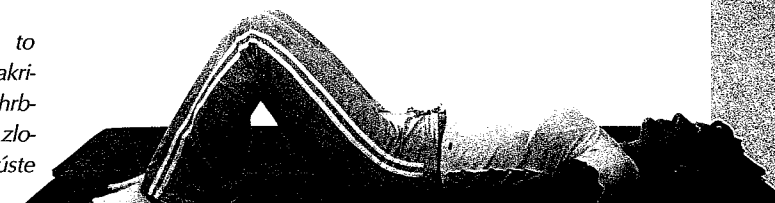
Prvých sedem pozícií slúži ako príprava na hlavnú zostavu. Vždy začínajte relaxáciou. Relaxačnú chvíľku je vhodné zaradiť i na koniec každej lekcie. Pilotným pozíciám venujte maximálnu pozornosť. Pomôže vám to precítiť a pochopiť princípy Pilatesovej metódy a perfektne vás pripraví na hlavnú zostavu. Je dôležité, aby ste trpezlivo postupovali podľa odporúčaného poradia a odolali pokušeniu preskakovať. Ide o systém postupného budovania katedrály, v ktorom každý detail, každý stavebný kameň, každý ornament má svoje miesto. A každý, kto dodrží pravidlá hry, bude odmenený.

RELAXAČNÁ POLOHA

Lahnite si na chrbát, nohy zohnite v kolenách a dajte na šírku panvy, prípadne pliec. Chodidlá sú zaťažené v troch bodoch: pod malíčkom, palcom a pätou. Takto si lepšie sformujete ich pozdĺžnu a priečnu klenbu. Ruky voľne položte vedľa tela dlaňami nadol. Je príjemné poležiačky pustiť z hlavy bežné starosti, vnímať dotyk podložky na záhlaví, pleciah, lopatkách, panve a rukách a postupne sa sústreďovať na cvičenie. Je tu len vaša myseľ, pocity, telo a Pilates.

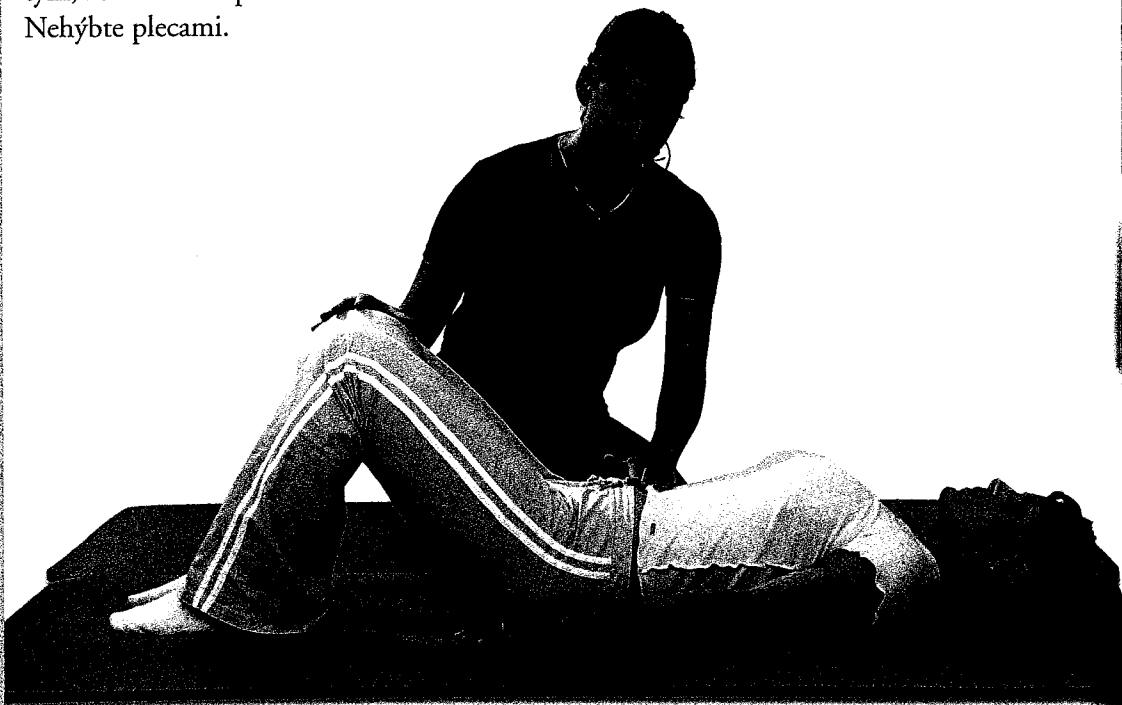


Máte zaklonenú hlavu? Býva to u ľudí, ktorí majú výraznejšie zakrivenú krčnú, prípadne hrudnú chrbticu. Stačí si pod záhlavie podložiť zloženú osušku. Predsúvate pleciah? Skúste otočiť ruky dlaňami k stehnám



DÝCHANIE

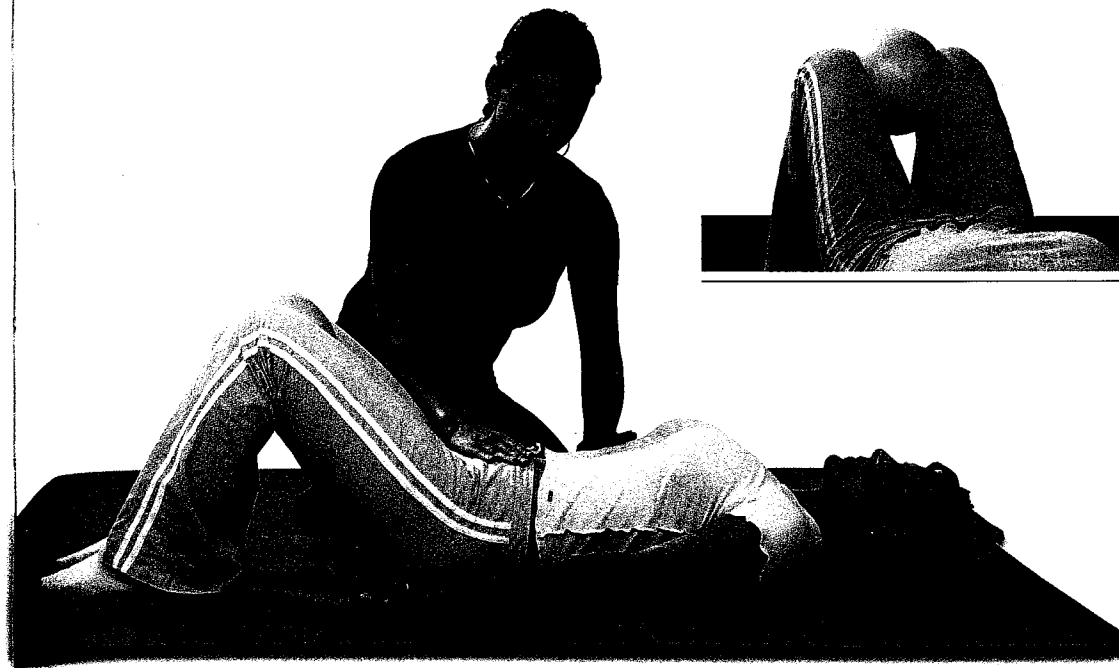
Nadychujte sa cez nos a vydychujte cez jemnú štrbinku medzi perami. Pokúste sa predĺžiť fázu výdychu, pretože počas nej sa bude odohrávať hlavná časť cvičení. Priložte si v relaxačnej polohe ruky na rebrové oblúky a sústreďte sa na ich pohyb smerom do dlaní a späť. Pri nádychu sa otvárajú a pri výdychu zatvárajú ako motýlie krídla. Uľahčite im ich prácu tým, že mierne napnete dolnú časť brucha. Nehýbte plecami.



Pozrite na seba do zrkadla. Dvíhajú sa vám pri dýchaní plecia alebo nafukuje brucho? To sú neekonomické spôsoby, ako zasobiť telo kyslíkom. Bolo by dobré, keby sa bočné hrudné dýchanie stalo samozrejmosťou súčasťou vašich každodenných aktivít.

CENTRÁLNY PLETENEC

Tento cvik vyžaduje veľké sústredenie. Učíte sa pracovať s panvovým dnom, napínať brušnú stenu od lonovej kosti po pupok. Svaly panvového dna sú ako kvetina. Tá sa pri východe slnka otvára a po jeho zánížení za obzor zatvára. S nádychom panvové dno uvoľníte a vo výdychu stiahnete maximálne dovnútra. Ak cvičíte správne, mali by ste cítiť, ako sa automaticky mierne zapoja i dolné brušné svaly. Preneste sa myslou k napnutému panvovému dnu a skúste vo výdychovej fáze ešte viac pritiahnúť dolnú časť brucha ku chrbtici a smerom nahor k pupku. Hrudník je pripravený zabezpečiť potrebné množstvo vzduchu,



Nezabudnite dýchať! Postupne predlžujte fázu napnutia brušnej steny aj v nádychu. Ideálne by bolo udržať ju ľahko aktivovanú počas celého dňa. Pomáha zvýšené napätie vnútorných stehenných a sedacích svalov tak, že pritlačíte kolená k sebe. Malá lopta Softgym medzi kolenami aktiváciu uľahčí.

PANVA

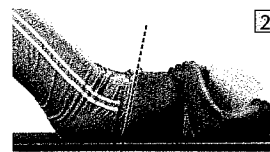
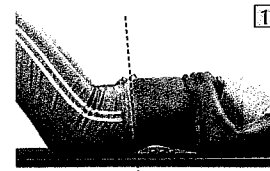
Panva je kľúčovou oblasťou. Od jej nastavenia sa odvíja chrbtica.

1 V nádychu preklopte panvu prednými výbežkami smerom nahor a dopredu; zvýrazní sa oblúk driekovej chrbtice a pocítite v nej prívľeké napätie.

2 A teraz s výdychom preklopte panvu opačne. Celý driek a chrbát sa oprel o podložku.

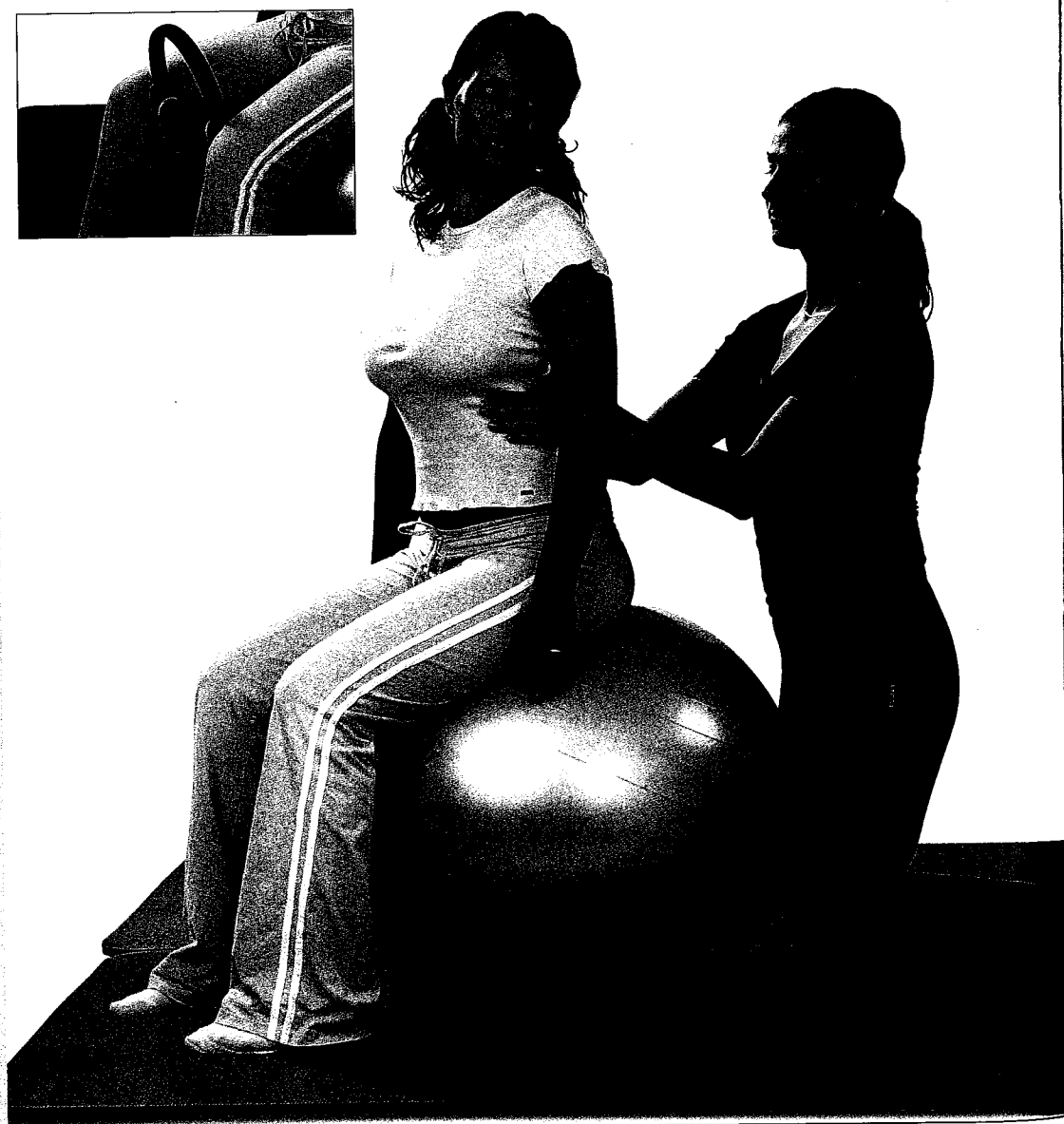
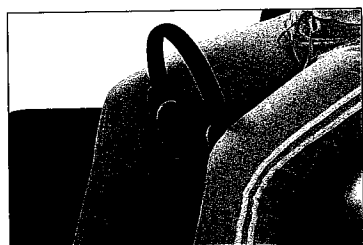
3 Pri ďalšom cvičení budete potrebovať stredné postavenie panvy s driekovou časťou jemne „odlepenou“ od žienky. Zmestia sa vám pod ňu prepeličie vajíčka? Nerozpučte ich!

Veľa žien máva panvu preklopenú dopredu (prednými výbežkami nahor). Keď sa k tomu pridajú oslabené brušné svaly, nadváha a prevažne sedavý spôsob života, môže to vyprovokovať bolesti chrbta z preťaženia. Za týchto okolností je lepšie cvičiť s panvou jemne naklonenou dozadu, postupne spevniť brušnú stenu a priblížiť sa k ideálnemu držaniu tela. Toto postavenie panvy spolu s ľahko opretým trupom je výhodnejšie aj pri nie-



SED NA FITLOPTE

Bibiana ako väčšina „čerstvých“ mamičiek dvíhala pri dýchaní plecía, preto sme pri nácviku pilotných pozícií zvolili variant na fitlopte. Inštruktorka jej svojimi dlaňami pomáha precítiť voľný pohyb dolných rebier.



♣ Mäkký kontakt s fitloptou umožňuje lepšie vnímať svaly panvového dna. Zemská príťažlivosť uľahčuje optimálne nastavenie pľiec. V tejto polohe je ťažšie udržať panvu v strednom postavení, preto musíte viac aktivovať dolné brušné svaly. Jednoduchšie je udržať stabilnú polohu s magickým kruhom, kto-

KLAK S FITLOPTOU

Je to veľmi stabilná poloha. Kľaknite si na podložku tak, že sa bruchom opriete o fitloptu. Kolená sú od seba vzdialené na šírku panvy a ruky na šírku pľiec. Dlane smerujú dopredu. Snažte sa vo výdychu napnúť svaly panvového dna a oddialiť pupok od steny fitlopty. S dýchaním problémy nie sú, lebo zadná a bočné časti hrudníka sú voľné. Správna veľkosť fitlopty vám umožní pohodlne sa oprieť o napriamené ruky. Myslite na stiahnutie lopatiek nadol a ku chrbtici.

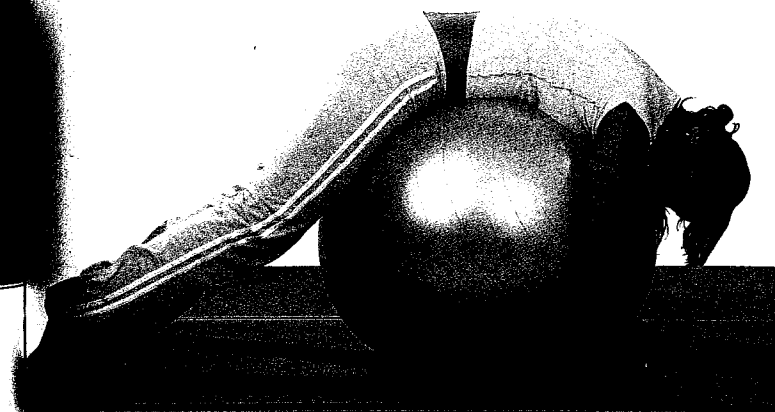


♣ Pozor, pri napínaní brušnej steny má byť chrbtica napriamená, v driekovej časti sa nehrbte. Hlava je približne v rovine trupu, krk sa vám príjemne uvoľňuje do dĺžky.



LENIVÝ CHROBÁK

Šťastný úsmev prezrádza spokojnosť s touto relaxačnou polohou, pretože mamičky sa uvoľnili chrbtové svaly, ktoré sú pri práci okolo bábätká dosť zaťažované. Štartujte z drepu, s fitloptou pred sebou. Prehupnite sa na ňu tak, aby ste sa rukami a chrbtom chodidiel dotýkali podložky. Hlava je v predĺžení trupu a vytvára s chrbticou dokonalý oblúk.



♣ Snažte sa úplne zrelaxovať, aby ste si stavec po stavci natiahli celú chrbticu. V tejto polohe vydržte niekoľko minút. Zhlboka dýchajte do zadnej a bočnej polovice hrudníka. Pomôže vám to precítiť, či správne dýchate, a zároveň rozhybe rebra. Dokonale sa uvoľníte len vtedy, keď na fitlopte budete mať pocit istoty, preto si prispôbte jej veľkosť tak, aby ste sa mohli

SEDEM STREČINGOVÝCH FIGÚR

Sedem strečingových cvikov tvorí ďalšiu dôležitú súčasť programu. Štyri z nich sú zamerané na dolné končatiny a tri na ruky. Nevynechajte ich nácvik! Kým sa pustíte do hlavnej zostavy, ktorá sa začína cvikom Stovka, mali by ste mať dobre natrénované pilotné pozície i strečingovú sériu. Všetkých sedem strečingových cvikov zaradte na záver, vždy po hlavnej zostave.

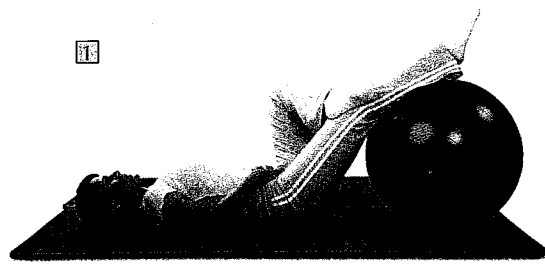
UVOĽNENIE BEDRA

1 Lahnite si na chrbát, jednu nohu vyložte na fitloptu tak, aby sa jej dotýkala lýtkom. Druhú prekrižte a oprite členkom o stehno. Nezabudnite na bočné hrudné dýchanie a ľahké napnutie dolných brušných svalov.

2 Vo výdychu priblížte fitloptu k telu len natoľko, aby ste cítili primerané napätie v oblasti bedra preloženej nohy. Vydržte tridsať sekúnd, voľne dýchajte a potom ťah povoľte.

■ Zopakujte trikrát a nohy vymeňte.

1



2



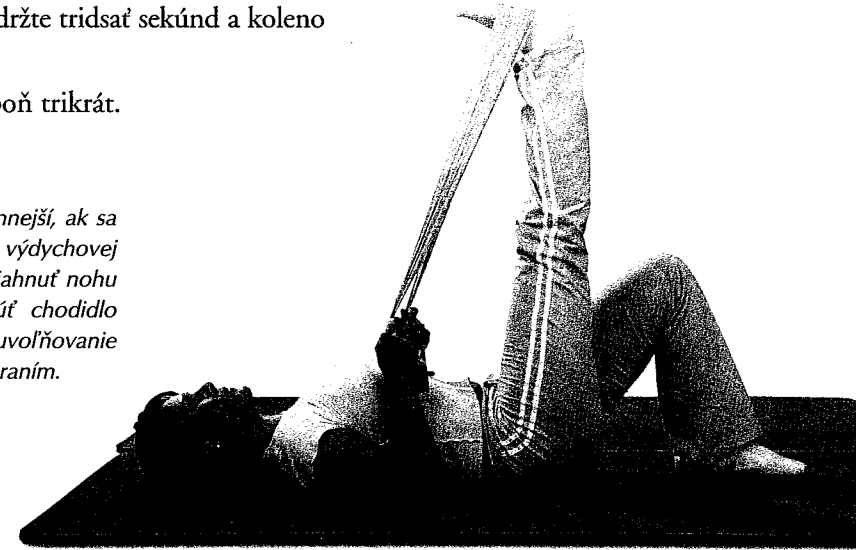
§ Panva má byť stále v strednom postavení, nedvíhajte ju od podlahy. Pri tomto cvičení je prekřížená noha pasívna. Ak chcete posilňovať spodné sedacie svaly a urobiť niečo pre krajšie pozadie, stačí za-

UVOĽNENIE OHÝBAČOV KOLENA

Pomocou pružného pásu približujte vystretú nohu k trupu, spevnený centrálny pletenec a stabilita panvy sú samozrejmosťou. Napätie, ktoré cítite na zadnej strane stehna, nesmie byť bolestivé. Vydržte tridsať sekúnd a koleno trochu povoľte.

■ Zopakujte aspoň trikrát.

§ Strečing je účinnejší, ak sa vám podarí vo výdychovej fáze ľahko vytiahnuť nohu do dĺžky a zohnúť chodidlo k telu. Striedajte uvoľňovanie kolena s jeho vystieraním.



UVOĽNENIE VNÚTORNEJ STRANY STEHIEN

Pri tomto cviku je panva opäť v strednom postavení jemne fixovaná dolnými brušnými svalmi. Zohnite nohy v kolenách a vyložte ich na fitloptu. Pri oddialení kolien od seba pocítite príjemné napätie na vnútornej strane stehien. Keďže ich chcete uvoľniť, vydržte v tejto polohe asi tridsať sekúnd, trochu ťah povoľte a zopakujte aspoň trikrát. Po ukončení vráťte kolena pomocou rúk do strednej polohy.

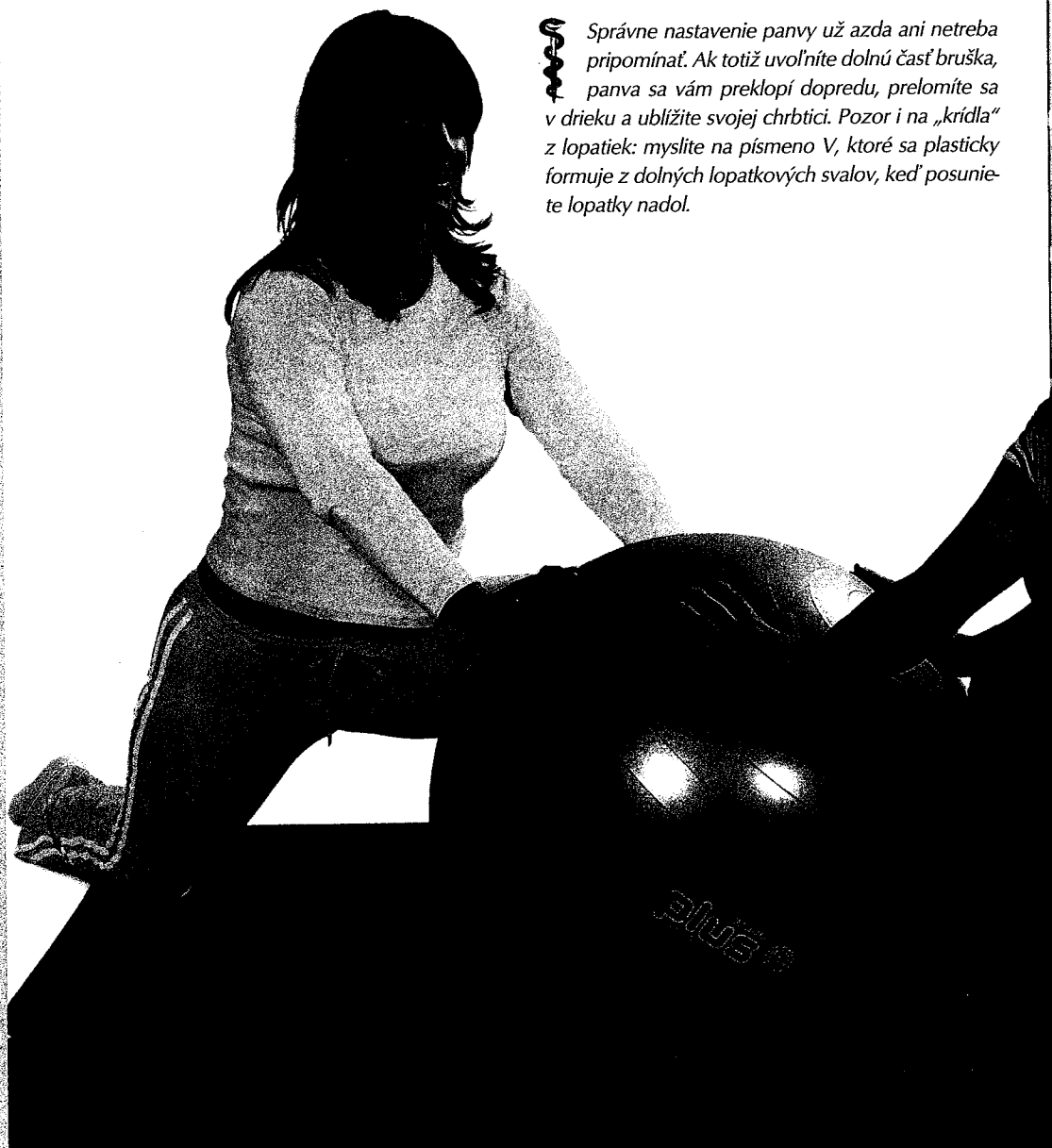
§ Elegantné dámske sedenie s prekříženými nohami preferuje väčšina z nás, ale ak si chcete udržať svalovú rovnováhu a nemať neskôr problémy s bedrovými kĺbmi, tento cvik môže pomôcť. Fitlopta vám nohy podoprie, takže nemusíte ich váhu držať vlastnými silami a lepšie sa môžete sústrediť na samotný cvik. Ak pri oddaľovaní kolien vydychujete, podarí sa vám lepšie



UVOĽNENIE PREDNÉHO BEDRA

Trávite veľa času v sede? V tom prípade je to ideálny cvik pre vás. Uvoľníte si totiž ohýbače bedier, ktoré určite nie sú v rovnováhe s vašou sedacou časťou. Klaknite si na koleno tej nohy, ktorú chcete uvoľniť, a druhú nohu oprite chodidlom o podložku. Posuňte lopatu dopredu tak, aby ste pocítili príjemný ťah na prednej časti stehna. Vydržte asi tridsať sekúnd, nohu trochu povoľte a zopakujte ešte dvakrát. Nohy vymeňte.

 Správne nastavenie panvy už azda ani netreba pripomínať. Ak totiž uvoľníte dolnú časť bruška, panva sa vám preklopí dopredu, prelomíte sa v driadku a ublížite svojej chrbtici. Pozor i na „kridla“ z lopatiek: myslíte na písmeno V, ktoré sa plasticky formuje z dolných lopatkových svalov, keď posuniete lopatky nadol.

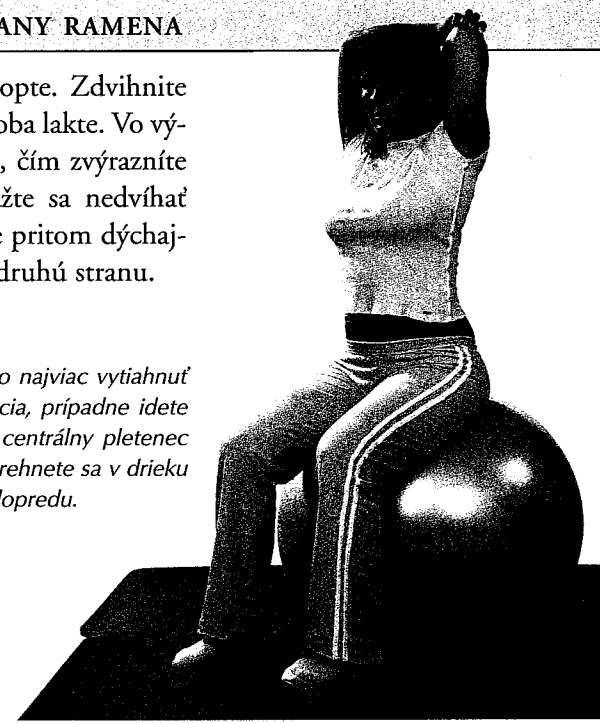


UVOĽNENIE VONKAJŠEJ STRANY RAMENA

Spomeňte si na správny sed na fitlopte. Zdvihnite ruky, dajte si ich za hlavu a chyťte si oba lakty. Vo výdychu ich presuňte na jednu stranu, čím zvýrazníte ťah opačného vystierača lakťa. Snažte sa nedvíhať plecia. Vydržte tridsať sekúnd, voľne pritom dýčajte a vo výdychu potiahnite ruky na druhú stranu.

■ Zopakujte aspoň trikrát.

 Aké sú najčastejšie chyby? V snahe čo najviac vytiahnuť vonkajšiu stranu ramien dvíhate i plecia, prípadne idete celým trupom do úklonu. Neudržte centrálny pletenec v aktivite a panvu v strednom postavení, prehnate sa v driadku dopredu a vysuniete dolnú časť hrudníka dopredu.

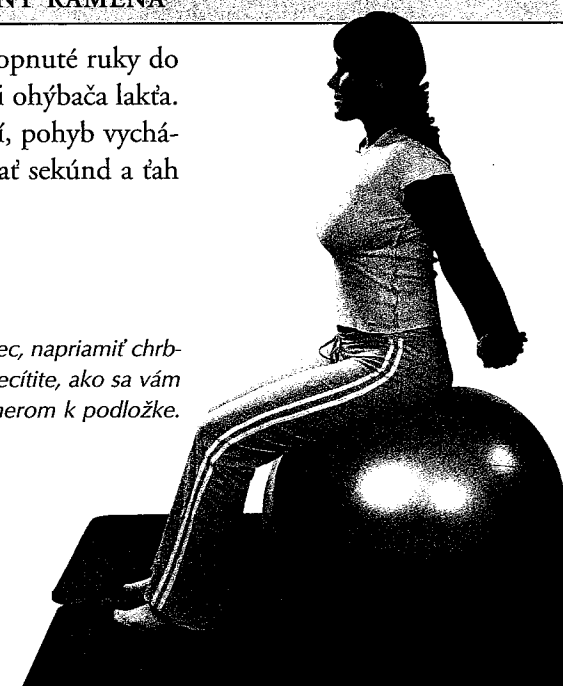


UVOĽNENIE VNÚTORNEJ STRANY RAMENA

V sede na fitlopte vyťahujte za telom zopnuté ruky do diaľky. Cítite príjemné napätie v oblasti ohýbača lakťa. Trup akoby ste mali v oceľovom brnení, pohyb vychádza len od ramien nadol. Vydržte tridsať sekúnd a ťah povoľte.

■ Zopakujte ešte dvakrát.

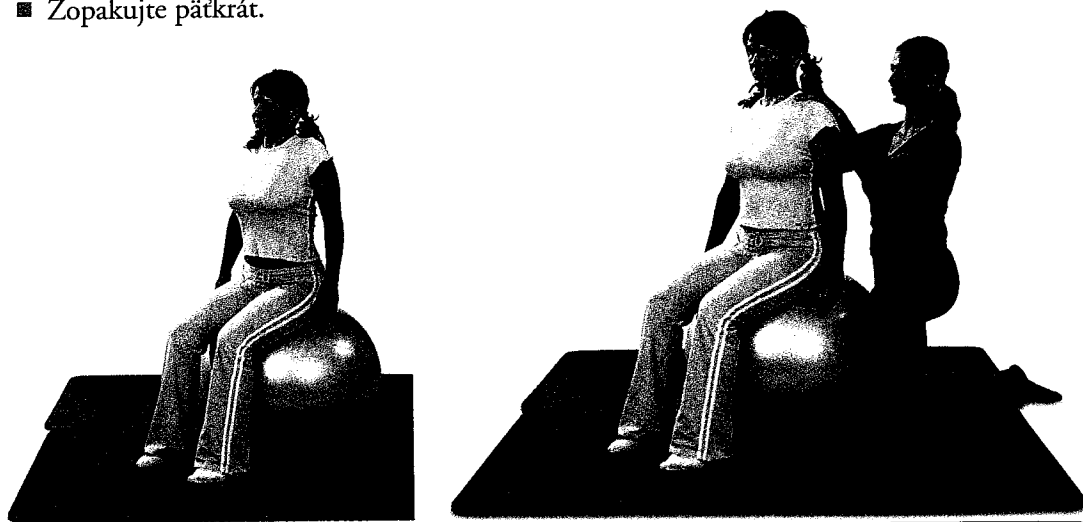
 Ak sa vám podarí udržať centrálny pletenec, napriamiť chrbticu a spevniť lopatky v dolnej polohe, precítite, ako sa vám trup vyťahuje do výšky a naopak ruky smerom k podložke. Ruky natáľajte s výdychom.



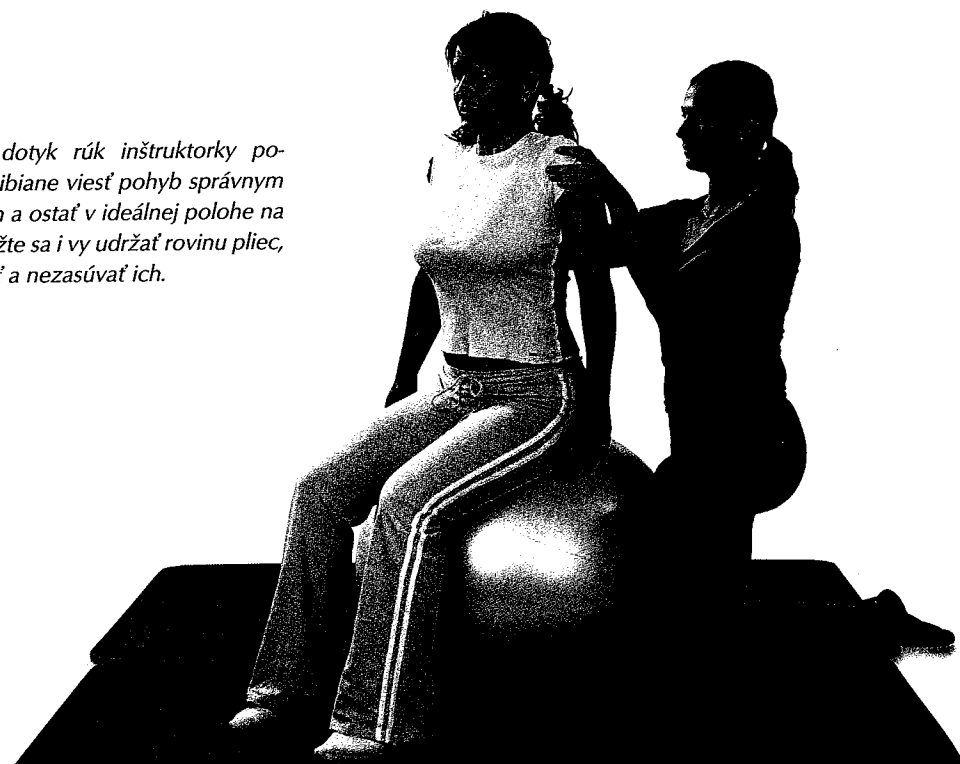
UVOLENIE HORNÝCH LOPATKOVÝCH SVALOV

Snažte sa sústrediť na pohyb vychádzajúci z lopatiek. V prvej fáze v nádychu maximálne zdvihnite plecia k ušiam. Vydržte tak tridsať sekúnd, voľne pritom dýchajte a následne uvoľnite plecia čo najnižšie. Pri každom ďalšom opakovaní posuňte plecia viac dolu.

■ Zopakujte päťkrát.



Jemný dotyk rúk inštruktorky pomáha Bibiane viesť pohyb správnym smerom a ostať v ideálnej polohe na fitlopte. Snažte sa i vy udržať rovinu pliec, nepredsúvať a nezasúvať ich.



HLAVNÁ ZOSTAVA – PILATESOVE CVIKY

Nezabudnite na zaklínadlá:

- Každý cvik má svoju štartovaciu polohu.
- Nádych je spravidla prípravou na cvik.
- Cvik sa odohráva počas výdychu so súčasným vťahovaním podbrušia pri stabilizovanej panve.
- Postupujte podľa návodu a zapojte svoju fantáziu.

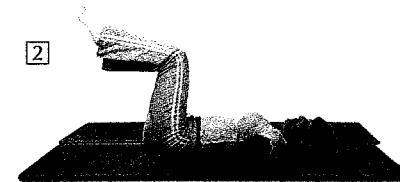
CVIK 1. STOVKA

Je to klasický Pilatesov cvik a znamená počet kmitov, ktoré urobíte napnutými rukami smerom hore a dolu. Keďže je cvičenie náročné, použili sme jeden z variantov a rozdelili ho do niekoľkých fáz.

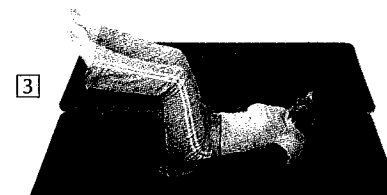
1 Najskôr nastavte panvu do mierneho sklopenia dozadu, takže chrbtica sa dotkne podložky, a spevnite panvové a brušné svaly. S výdychom teraz zdvihnite jednu a potom druhú nohu ohnutú v bedre a kolene do pravého uhla.



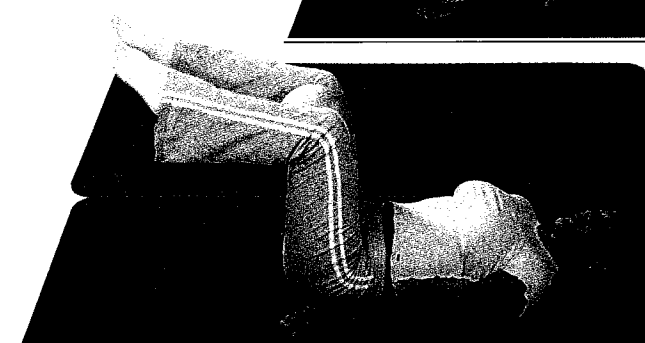
2 Počas ďalšieho výdychu pokračujte nastavením lopatiek do dolnej pozície, odvinutím hlavy a hornej časti trupu od podložky súčasne s miernym zdvihnutím vystretých rúk.



3 Nadýchnite sa a môžete začať kmitať. Výdych a 5 kmitov vystretými rukami, nádych a 5 kmitov vystretými rukami až do magického čísla 100. Zvládli ste to? Fajn, priblížili ste sa o krôčik k štylu Pilates.



Bibiane sme cvik modifikovali tak, aby jej nerobilo problém udržať nohy nad podložkou a neuvoľniť pritom brušnú stenu. Počas celého cvičenia dynamicky pracovala oboma rukami a zároveň fixovala lopatky v dolnom postavení – skvelá poloha pre uvoľnené držanie hlavy bez nepríjemnej ozveny v krčnej oblasti. Máte pocit napätia v krku? Položte si hlavu na podložku a pokračujte v cvičení. Podstatné je, aby chrbtica bola



CVIK 2. KLBKO

Štartujte z polohy v ľahu, s vystretými rukami za hlavou.

Najskôr zapojte centrálny pletenec, spevnite spojené nohy a vytiahnite ich do dĺžky. S nádychom ruky predpažte a vo výdychu postupne dvíhajte telo od hlavy po driekovú chrbticu v plynulom oblúku do predklonu.

Pohyb končíte tak, aby ruky boli paralelne so stehnami a trup ohnutý do tvaru písmena „C“. Nadýchnite sa a s výdychom opäť stavec po stavci položte telo na podložku.

■ Zopakujte ešte štyrikrát.

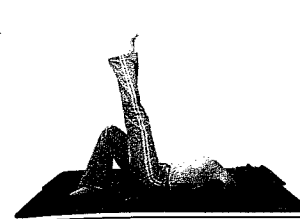


⚡ Predstavte si, že sa postupne vynárate nad hladinu jazera, pričom vám pomáha neviditeľný záchranca, ktorý vás jemne drží za ruky. Na konci sklopíte zrak a hlavu na znak vďaky. Nejde to tak plynulo? Skúste to s ohnutými kolenami a rukami sa pridržte stehien zboku. V druhej fáze, keď ide do predklonu, už nohy môžete vystrieť a dokončiť pohyb v pôvodnom rozsahu. Nesnažte sa dostať do sedu švihom, čiže urýchľovať cvičenie. Čím pomalšie a kontrolovanejšie vediete pohyb, tým je cvik účinnejší.



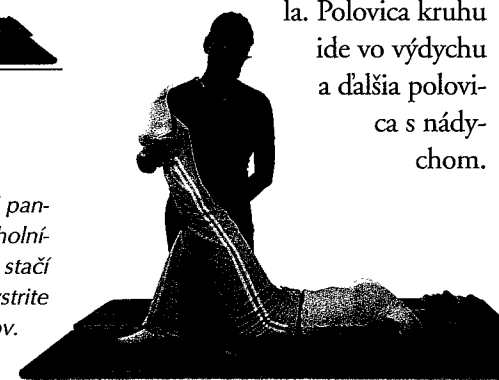
CVIK 3. KRUHY

Pri pohľade na obrázky si možno poviete: jednoduché. Iba zdanlivo. Trup i panva sú prilepené k podložke (nie pritlačené, to je rozdiel) vďaka aktivite dolných brušných svalov a v rozpätí jedného dychového cyklu voľná vystretá noha opisuje pravidelné pomalé kruhy nad podložkou. Pohyb vychádza z bedra, máte pocit, akoby sa noha pritom predlžovala.



■ Stačí 5 kruhov smerom od tela a 5 k telu. Nohy vystriedajte.

⚡ Dôležité je, aby sa pri pohybe nohou nehýbala celá panva. Kruhy musia byť ozaj okrúhle – neopisujte trojuholníky ani štvorce. Ak máte problémy so stabilitou, stačí „kresliť“ menšie kruhy. Chcete náročnejšiu verziu? Vystrite nohu spočívajúcu na podložke a zväčšite priemer kruhov.



CVIK 4. KOLÍSKA

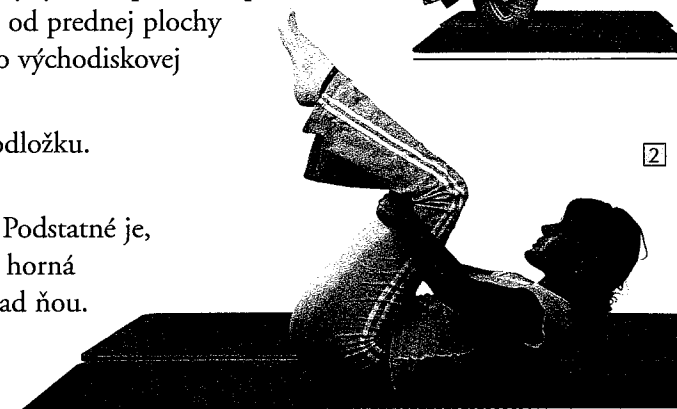
Je to cvik náročný na udržanie rovnováhy, koncentráciu, vyváženú prácu trupového a panvového svalstva.

1 Cvičenie s rukami okolo stehien uľahčuje kontrolovaný pohyb v labilnej polohe. S výdychom podsadíte panvu, čím sa drieková chrbtica oddiali od prednej plochy stehien, a v nádychu sa vrátite do východiskovej polohy. Zopakujte štyrikrát.

2 S nádychom klesnite na podložku.

3 Pri výdychu sa vrátite späť. Podstatné je, aby sa podložky dotkla len horná hrudná chrbtica, krčná ostáva nad ňou.

■ Zacvičte desaťkrát.



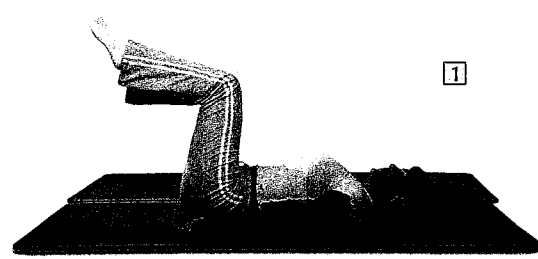
⚡ Prečo musíte zastaviť pohyb v oblasti hrudnej chrbtice? Lebo krčná by sa vám „odmenila“ nepríjemným tlakom, prípadne bolesťou, keby ste ju pri nevládnutom cviku opreli o podložku. Keď sa vám podarí vrátiť do východiskovej polohy, je to dostatočný dôkaz toho, že hlboké brušné a chrbtové svaly pracujú vyvážené. Predstavte si svoju chrbticu ako oblúk kolísky, vyrezaný skúsenou rukou rezbára – je pevný a pravidelný, umož-

CVIK 5. VÁHY

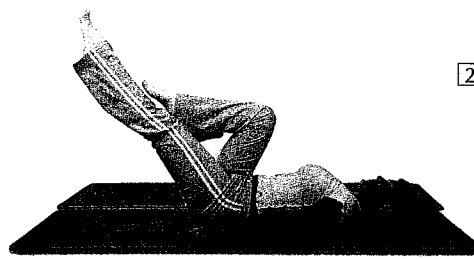
1 Nastavte panvu do mierneho sklopenia dozadu, takže chrbtica sa dotkne podložky, spevnite panvové a brušné svaly, vo výdychu zdvihnite jednu a potom druhú nohu ohnutú v kolene približne do pravého uhla.

2 S nasledujúcim výdychom približte jednu pokrčenú nohu k trupu, zatiaľ čo druhú vystierate do diagonály. V ďalšej výdychovej fáze nohy vymeňte.

■ Stačí desať opakovaní.

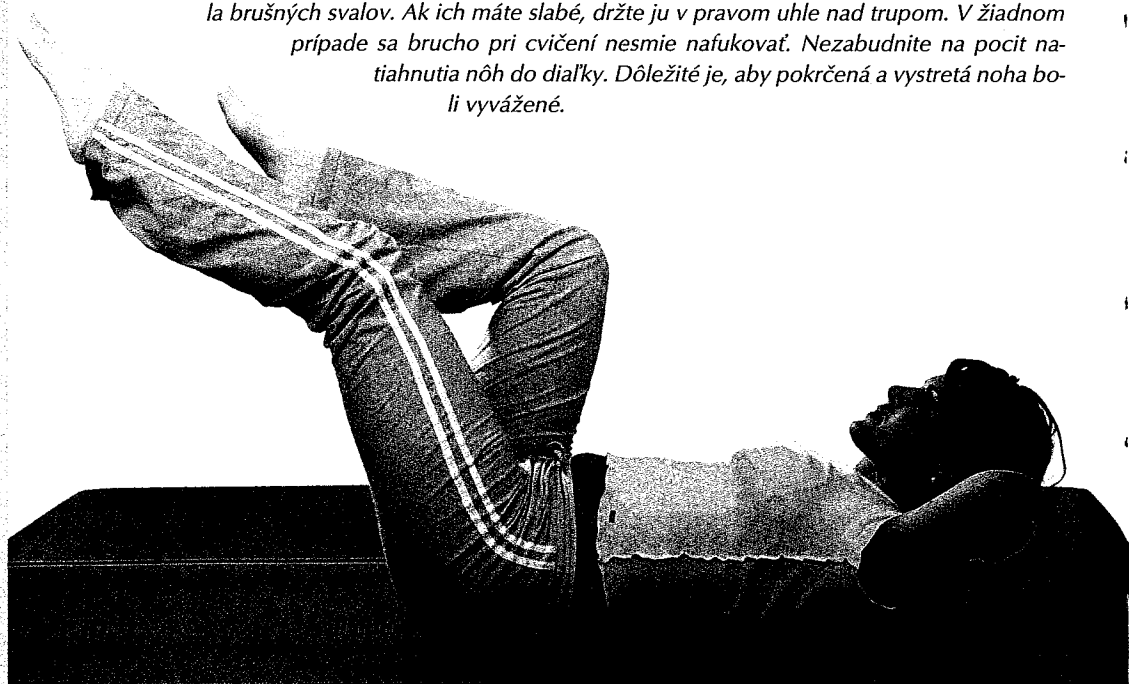


1

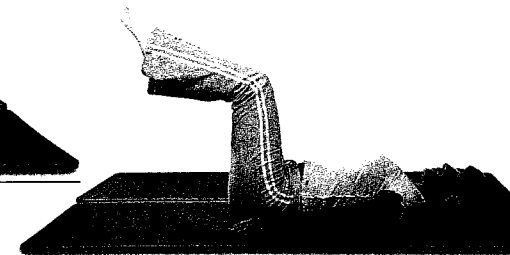
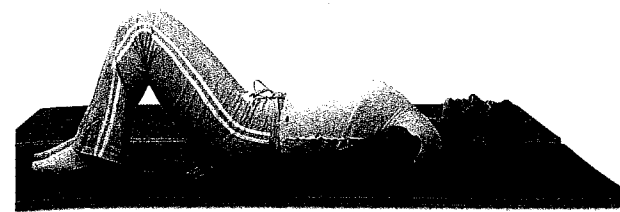


2

Poloha s hlavou na podložke je vhodná v prípade nepríjemného napätia v krčných svaloch. Vzhľadom na náročnú striedavú prácu nôh sme až neskôr pridali zdvihnutie hlavy položenej do zopnutých rúk. Horná časť trupu ostáva počas cvičenia nadvihnutá nad podložkou. Nezabudnite na fixáciu centrálného pletenca a stabilizáciu lopatiek. Pokrčenú nohu nepriťahujte príliš k telu, pretože by ste stratili stredné nastavenie panvy. Vystretá noha je nad podložkou tak vysoko, ako dovoľí sila brušných svalov. Ak ich máte slabé, držte ju v pravom uhle nad trupom. V žiadnom prípade sa brucho pri cvičení nesmie nafukovať. Nezabudnite na pocit natiahnutia nôh do diaľky. Dôležité je, aby pokrčená a vystretá noha boli vyvážené.



CVIK 6. FONTÁNA



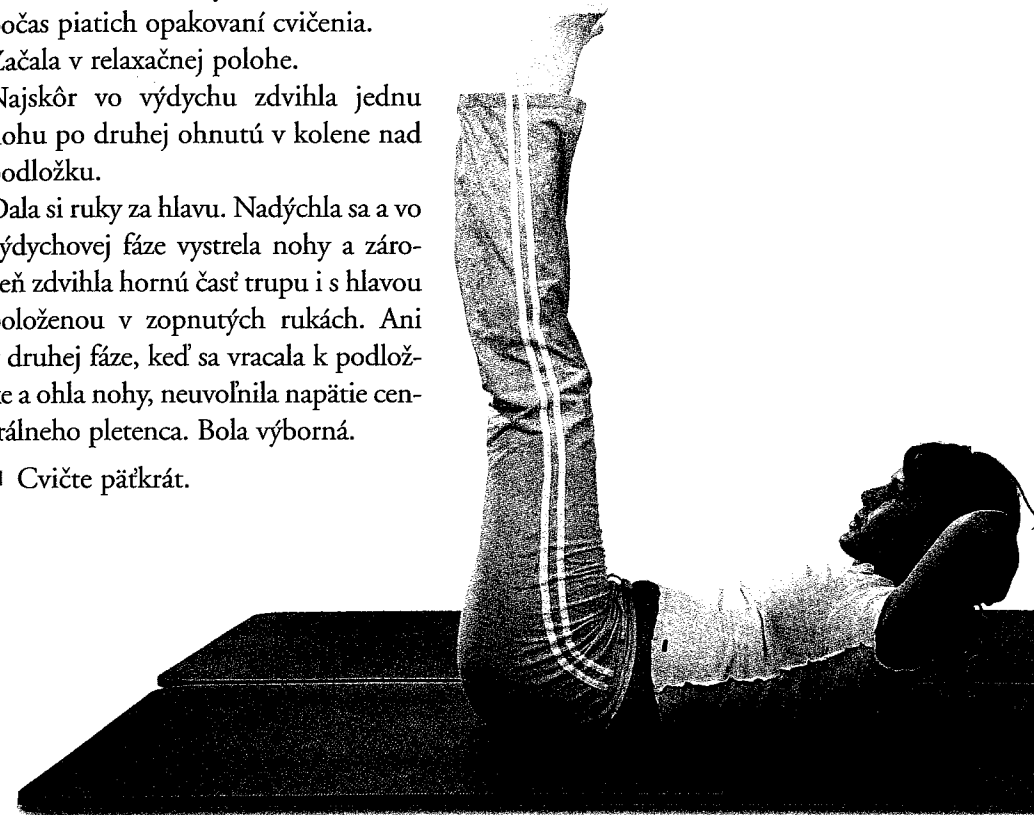
Tu sme si overili, akú výdrž majú Bibianine brušné svaly. Boli v aktivácii počas piatich opakovaní cvičenia.

Začala v relaxačnej polohe.

Najskôr vo výdychu zdvihla jednu nohu po druhej ohnutú v kolene nad podložku.

Dala si ruky za hlavu. Nadýchla sa a vo výdychovej fáze vystrela nohy a zároveň zdvihla hornú časť trupu i s hlavou položenou v zopnutých rukách. Ani v druhej fáze, keď sa vracala k podložke a ohla nohy, neuvoľnila napätie centrálného pletenca. Bola výborná.

■ Cvičte päťkrát.

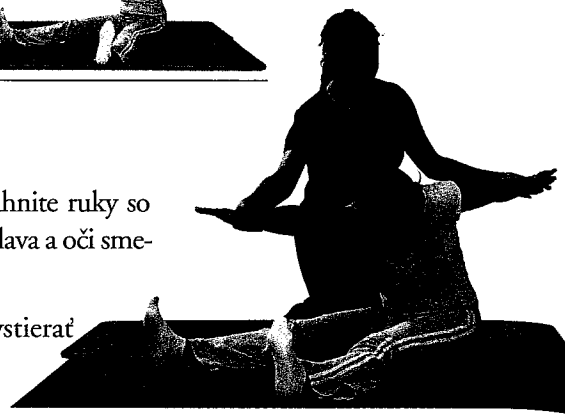


Je náročné udržať vystreté nohy nad podložkou bez toho, aby sa vám nafúкло bruško a prehla chrbtica v drierkovej časti. Pomôcť si môžete malou loptičkou, ktorú pevne držíte tesne nad kolenami, čím napnete celé nohy od vnútorných sedacích svalov po päty. Myslite na to, že pohyb má vychádzať z bedier a ostatné telo, až na hlavu a hornú časť trupu, máte „zabetónované“. Nepripomínajú vám vaše nohy fontánu, z ktorej vystrekuje dohora stĺp vody?



CVIK 7. PÍLKA

- 1 Vo východiskovej polohe sedíte vzpriamene, ruky sú v línii nôh dlaňami nadol.
- 2 S výdychom rozpažte do strán.
- 3 V nádychu otočte trup doľava.
- 4 S výdychom sa plynulo predkloňte a vytiahnite ruky so stabilizovanými lopatkami do diagonály. Hlava a oči smerujú šikmo k podlažke.
- 5 Nadýchnite sa, pri výdychu sa začnite vystierať a vráťte trup do stredu. Ruky ostávajú rozvinuté ako krídla.

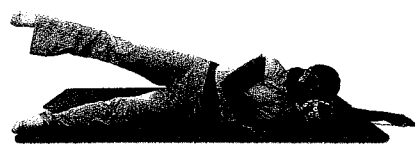


■ Celý postup opakujte do druhej strany a potom ešte osemkrát.

§ Chybou je, ak sa len ohnete v krížovej oblasti a nerozviniete celú chrbticu. Pomalý výdych pomáha aktivovať hlboké brušné svaly. Dôležité je aj vyťahovanie rúk do diaľky. Cieľom je postupne rozvinúť chrbticu natoľko, že prednou rukou sa dotknete malíčkovkej strany opačnej nohy.

CVIK 8. KLIEŠTE I, KLIEŠTE II

Tento cvik má dva varianty a je zameraný na bočné stehenné svaly. Prvý variant: V polohe na boku spevníte centrálny pletenec, nohy sú asi v 30-stupňovom uhle pred telom. V nádychu zdvihnete hornú nohu od podlažky a s výdychom ju priložte späť.



Druhý variant je náročnejší na udržanie stability panvy.

- 1 Spodná noha je ohnutá v kolene i bedre do pravého uhla a vrchná vystretá čo najviac dopredu.

- 2 Vo výdychu ju zdvihnete do výšky a s nádychom priložte k podlažke.

■ Každú modifikáciu skúste zopakovať

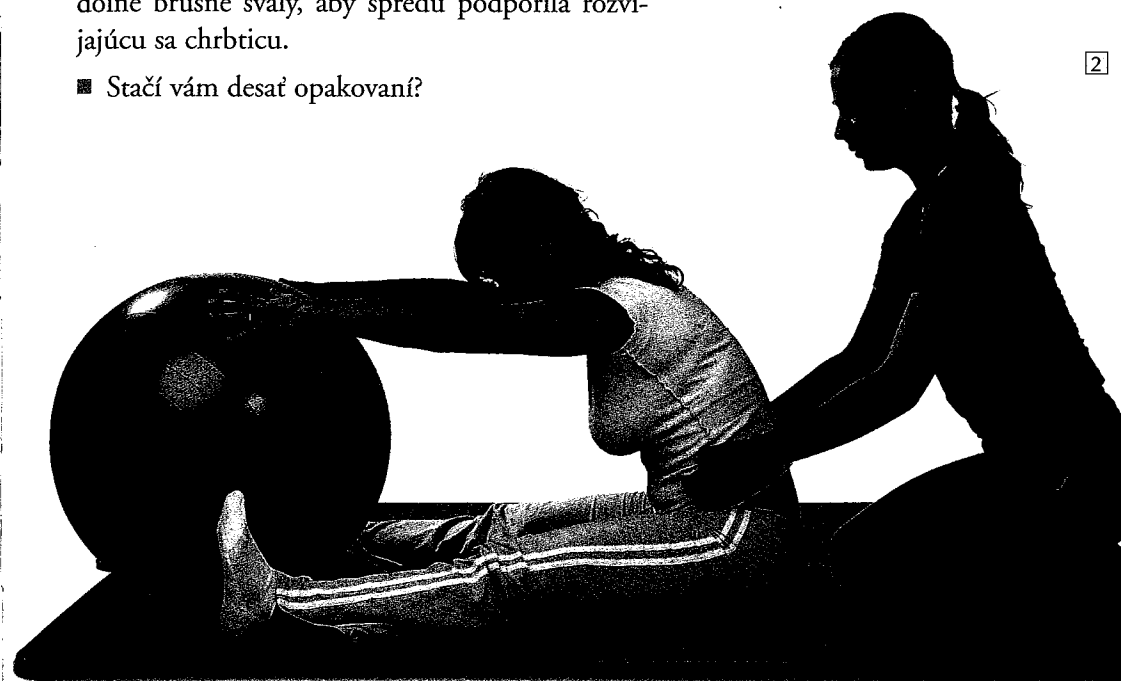
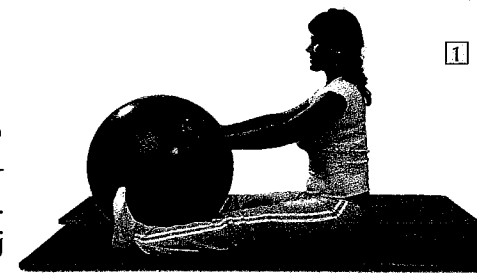


§ Čím pomalšie dvíhate nohu, tým je cvičenie účinnejšie. Ak sa vám máli, môžete si pripevniť okolo členkov činky. Dôležité je, aby ste nehýbali panvou, spolu s trupom tvorí pevnú oporu. Pohyb vychádza z bedra, máte pocit, akoby vám ktosi ťahal nohu do diaľky. Ak chcete viac natiahnuť zadné stehenné svaly, v druhej fáze cvikov, keď približujete nohu k podlažke, ohnite chodidlo dohora (urobte „fajku“).

CVIK 9. STEBLO

- 1 Fitlopta medzi nohami vám bude pomáhať v postupnom predkláňaní.
- 2 Pomocou nej povediete vo výdychu pohyb od hlavy smerom nadol k drierkovej chrbtici a späť vo veľkom oblúku do tvaru písmena „C“. Mierne rozkročenie nôh uľahčí zaujatie stabilnej polohy v sede. Na konci predklonu sa nadýchnite a vo výdychu sa stavec po stavci vystríte do vzpriameného sedu. Bibiana cíti dotyk inštruktorkiných rúk a vie, že sa musí viac sústrediť na dolné brušné svaly, aby spredu podporila rozvíjajúcu sa chrbticu.

■ Stačí vám desať opakovaní?



§ Ak na začiatku dokážete urobiť len mierny predklon, nevadí. Postupným cvičením sa uvoľnia zadné stehenné svaly i drobné svaly chrbta, ktoré umožnia zväčšiť rozsah pohybu. Nikdy sa nesnažte predkláňať nasilu, prípadne kmitaním trupu: viete už predsa počúvať reč svojho tela a poznáte zásady štýlu Pilates. Nedvíhajte plecia, zafixujte si lopatky v dolnej polohe. Vaša chrbtica je ako steblo: čím väčší vie-

CVIK 10. NYMFA

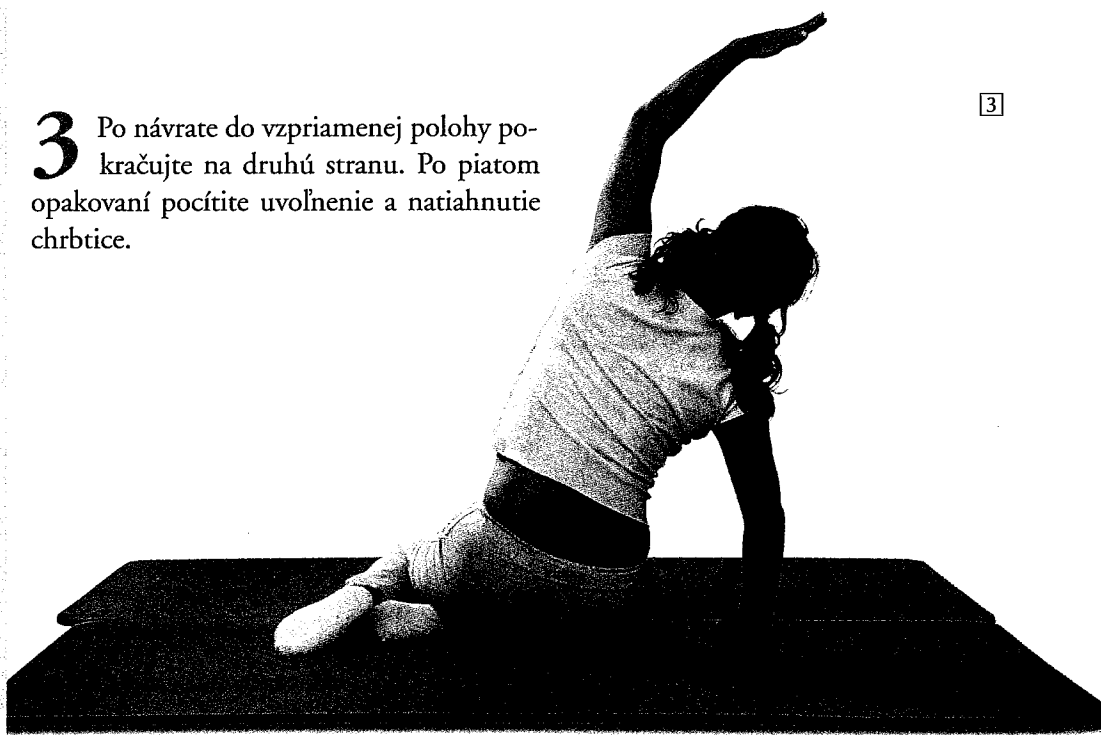
1 Pri tomto cviku budete z východiskovej pozície ohýbať chrbticu do úklonu. Sadnite si na päty a následne sa z nich zošuchnite na pravý bok. Ruky sú voľne vystreté vedľa tela.



2 V nádychu sa pripravte, s výdychom stavec po stavci ukladajte trup. Vzpriamená ruka vám pomáha viesť pohyb trupu správnym smerom.



3 Po návrate do vzpriamenej polohy pokračujte na druhú stranu. Po piatom opakovaní pocítite uvoľnenie a natiahnutie chrbtice.

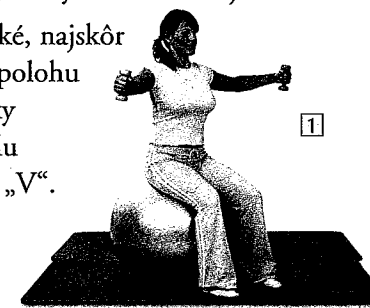


§ Pri cvičení nedvíhajte plecia, centrálny pletenec má byť stále mierne napätý. Chrbát ukladajte postupne od driadkovej oblasti až po hlavu a takisto postupne ho vracajte späť. Predstavte si, že ste jazerná

CVIK 11. STROM

Predstavte si obrovský strom, ktorý sa snažíte objať.

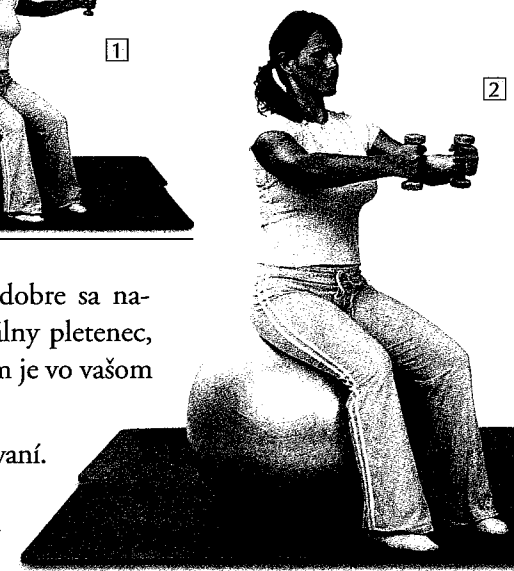
1 Aby to nebolo také ľahké, najskôr musíte zaujať správnu polohu na fitlopte, pritiahnuť lopatky k hrudníku smerom do stredu chrbtice a nadol do písmena „V“. Potom pootvorte náruč s mierne ohnutými lakťami.



2 Keďže kmeň stromu je naozaj široký, dobre sa nádychnite a s výdychom aktivujte centrálny pletenec, natiahnite ruky maximálne do dĺžky a... strom je vo vašom náručí.

■ Stačia polkilové činky a šesť až osem opakovaní.

§ Na prvý pohľad vyzerá tento cvik veľmi jednoduchý. Ak ho však urobíte poctivo, pocítite, že ste pracovali celým telom.



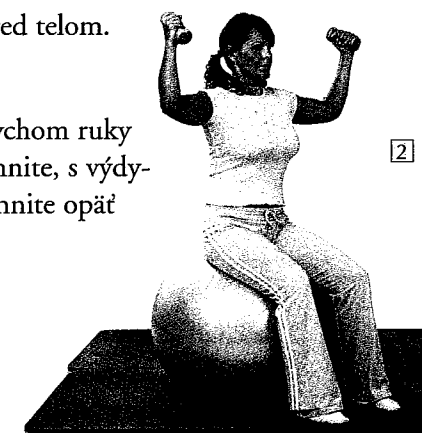
CVIK 12. DEKOLT

V hlavnej zostave nemožno zabudnúť na súčasť pekne tvarovaného hrudníka, a to sú prsné svaly.

1 Začnite s rukami ohnutými do pravého uhla pred telom.



2 S nádychom ruky roztiahnite, s výdychom pritiahnite opäť pred telo.

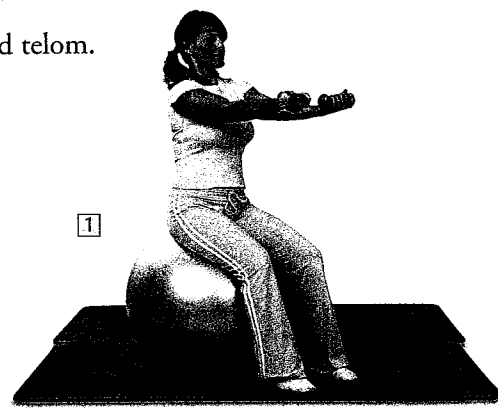


■ Cvičte pomaly a bude vám stačiť osem opakovaní.

§ Ak máte počas cvičenia ruky napäté, zvýrazníte jeho účinok. Vnímajte natiahovanie a napínanie prsného svalstva a dávajte pozor na správne postavenie hrudníka, nepredsúvajte ho. Centrálny pletenec

CVIK 13. BICEPS

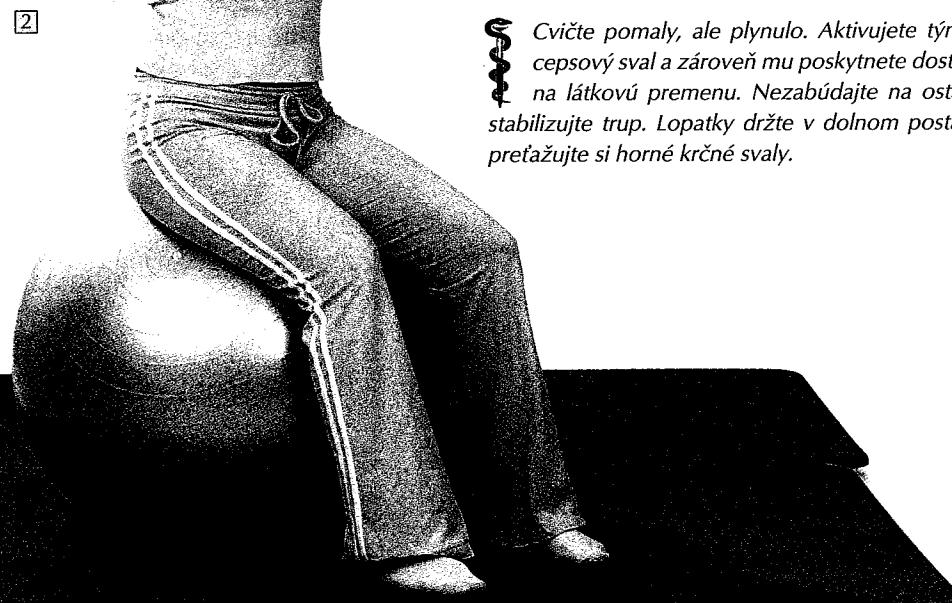
1 Ruky majte vystreté pred telom.



2 Vo výdychovej fáze pohybujte predlaktami smerom k hlave. Dôležitá je predstava polkruhu s čo najväčším priemerom, akoby vám ktosi vyťahoval ruky do diaľky, ale vy mu to nedovolíte.

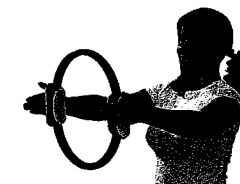
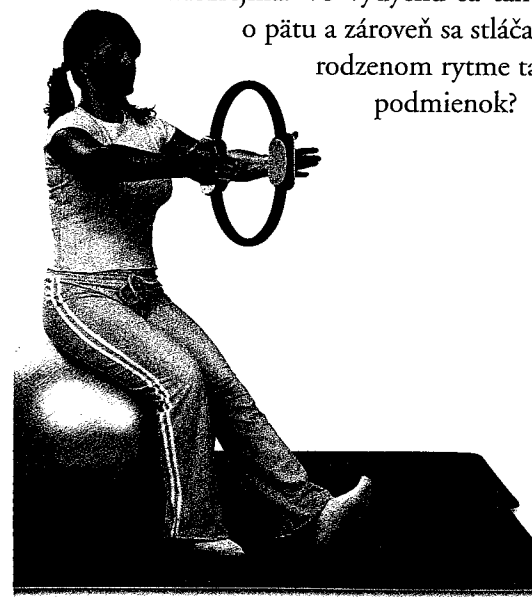
■ Urobte aspoň osem opakovaní.

⚡ Cvičte pomaly, ale plynulo. Aktivujete tým celý bicepsový sval a zároveň mu poskytnete dostatok času na látkovú premenu. Nezabúdajte na ostatné telo, stabilizujte trup. Lopatky držte v dolnom postavení, nepreťažujte si horné krčné svaly.



CVIK 14. KAZAČOK S KRUHOM

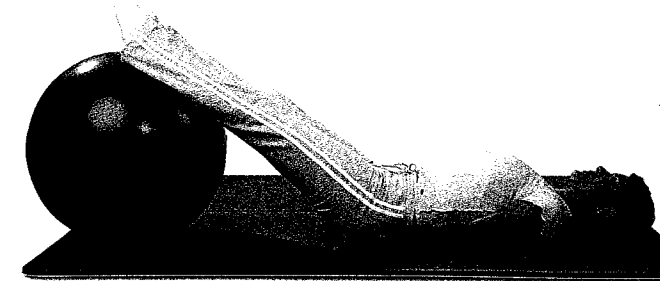
Pri tomto cviku treba uplatniť hravosť s koncentráciou a udrжанím rovnováhy. Vďaka magickému kruhu sú ruky a lopatky spevnené, stabilita trupu a panvy na fitlopte je už samozrejmosťou. Vo výdychu sa tancuje kazačok s vystieraním nohy a opretím o pätu a zároveň sa stláča kruh. Pridali sme hopsanie na fitlopte v prirodzenom rytme tanca. Ako dlho vydržíte tancovať za takýchto podmienok?



⚡ Pohyb má vychádzať z bedier, snažte sa precítiť natiahnutie nôh do diaľky, od panvy nahor je celý trup spevnený, takisto hlava, ruky stláčajú kruh v predĺžení. Lakty sú mierne povolené. Pozor, nič nerobte krčvito, len v ľahkom a príjemnom napätí. Nedvíhajte plecia, lopatky sú spevnené v dolnej pozícii a pri chrbtici. Vnímajte mäkké pohupovanie na fitlopte. Vďaka je príjemné na chrbtici?

CVIK 15. VEJÁR I

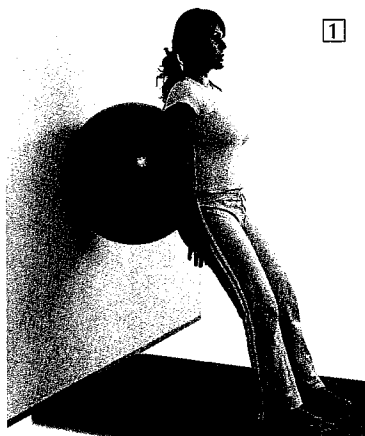
Čo sa rozvinie ako vejár? Dolná časť chrbtice, stavec po stavci vo výdychovej fáze. Späť sa vraciate od hrudnej po driekovú chrbticu, posledná ide panva do stredného východiskového postavenia. Stabilným oporným bodom sú lopatky, fitlopta situáciu trochu komplikuje, ale len natoľko, aby ste si dokázali, že panva a brušné svalstvo sú už dostatočne pevné a polohu hravo udržíte.



⚡ Nedvíhajte sa príliš vysoko, aby ste si nepreťažili chrbtové svaly, na podložku sa vracajte postupne od hrudníka po panvu. Predstavte si, ako sa vám chrbtica roztahuje, medzistavcové priestory sa odďaľujú. Cvik robte pomaly a plynulo, vtedy je náročnejší a stačí ho zopakovať päťkrát. Me-

CVIK 16. PIEST

1 S loptou za chrbtom zaujmite vzpriamený stoj s nohami paralelne, mierne od seba a od steny, spevnite centrálny pletenec, stabilizujte lopatky.



1

2 S výdychom pomaly klesajte rovno dolu ako piest vo valci, ale len do výšky, z ktorej sa bez nadmerného úsilia dokážete vrátiť späť. Vo výdrži sa nadýchnite a s výdychom stúpa vaše telo nahor.

3 Ak vám tento pohyb nerobí problém, pridajte v dolnej polohe cvičenie s nohami, vždy vo výdychovej fáze. Zdvihnite najskôr jednu pätu a položte ju späť, potom druhú a vzápätí obe naraz. V polohe na špičkách vykreslite pätami malé krúžky. Variácie s nohami zopakujte i so špičkami od seba a k sebe.

■ Každú variáciu opakujte aspoň päťkrát.



2



3

Je to skvelé cvičenie na uvedenie si držania tela. Nielenže si rozhýbate i tie najdrobnejšie svaly na chodidlách, zlepšíte ich prekrvenie, odoženiete únavu, ale zároveň dostanú vaše mozgové bunky kvalitnejšiu informáciu z najvzdialenejších častí nôh. A výsledok? Zlepšenie kvality chôdze, ktoré spozorujete nielen vy, ale i vaše okolie. Predstavte si, že horná časť piestu – vaša hlava – je zavesená na pružine, uľahčí vám to lepšie vzpriamiť trup. Pohyb vychádza z bedier, nohami cvičte precízne a koordinovane, ale zároveň s ľahkosťou. Ak boli doteraz väčšinu času uväznené v topánkach, chvíľku potrvá, kým sa uvoľnia

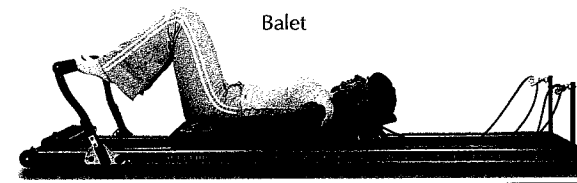
REFORMER

REFORMER – CVIKY NA RUKY: BALET, BOCIAN, BICYKEL

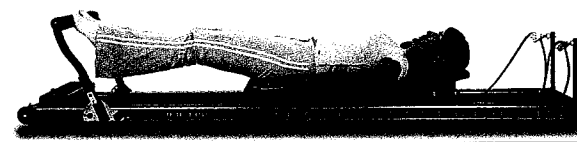
Balet: Hlava a trup sú stabilné, panva je zaistená spevneným centrálnym pletencom, aktívna je výdychová fáza.

Čím pomalšie sa nohy vystierajú, tým je cvičenie účinnejšie.

Najskôr sa opierajú o špičky, ktoré sú buď rovnobežné, alebo otočené k sebe, prípadne od seba.



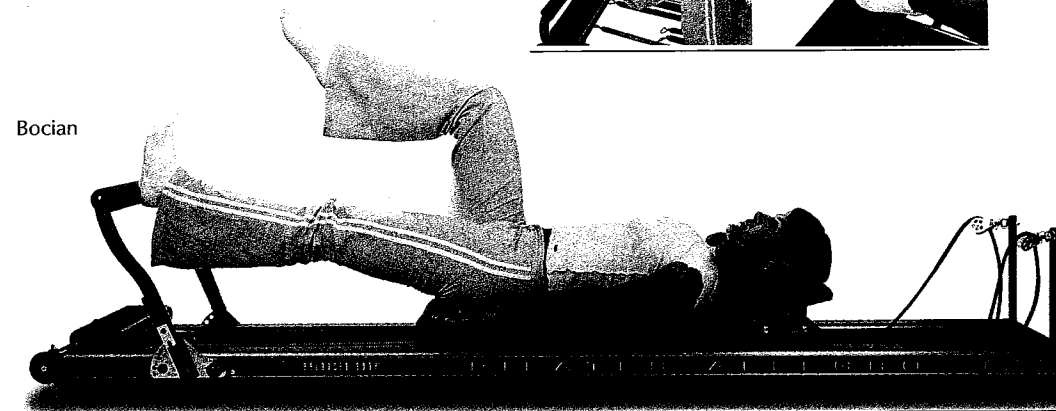
Balet



Bocian: Náročnejšia verzia je s jednou nohou ohnutou v bedre i kolene, s prepnutou špičkou.



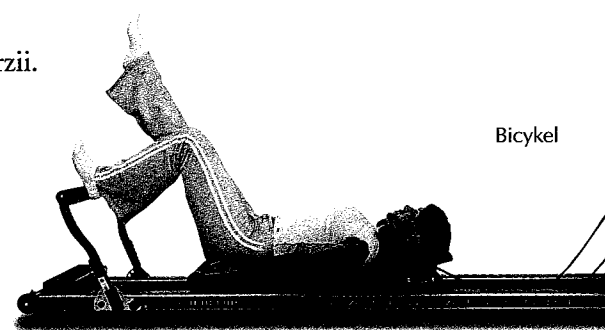
Bocian



Bicykel: Schopnosť koordinácie si Bibiana vyskúšala napodobením bicyklovania voľnou nohou.

■ Cvičí sa päť opakovaní v každej verzii.

Cvičenie na Reformeri umožňuje lepšie fixovať trup, konzoly zaistia plecia, hlava je pohodlne opretá o podložku. Na druhej strane pružinový odpor komplexnejšie pôsobí na kĺby a rozličné variácie opretia nôh aktivujú rozdielne svalové skupiny. Voľná noha je stále napnutá, pan-

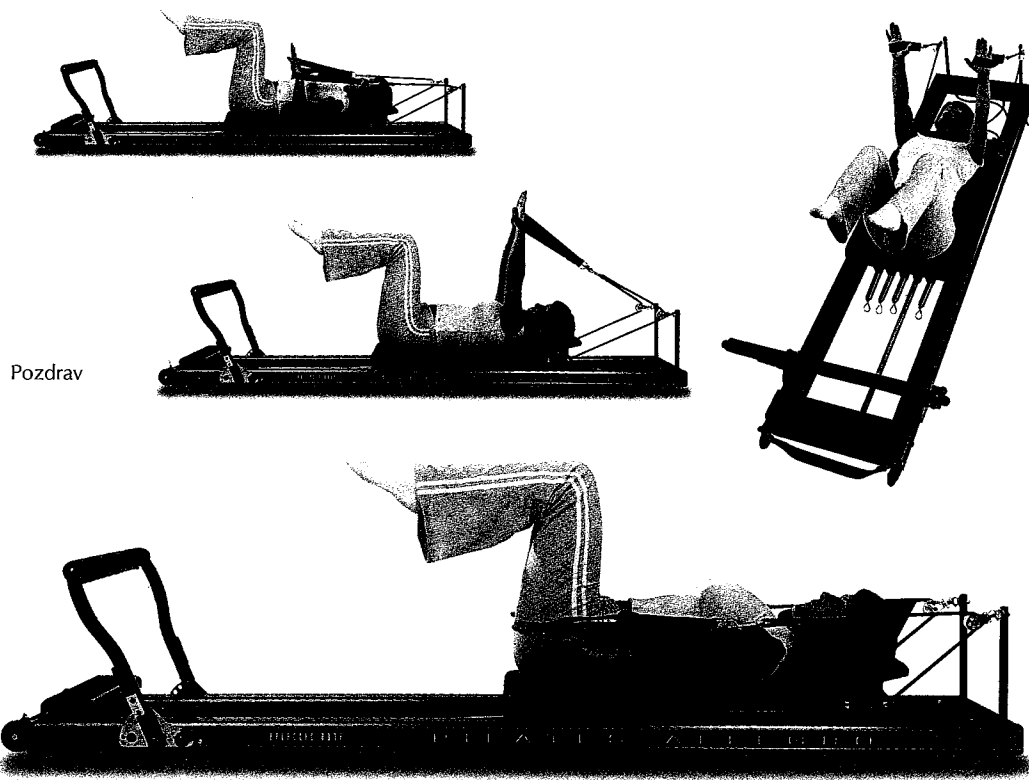


Bicykel

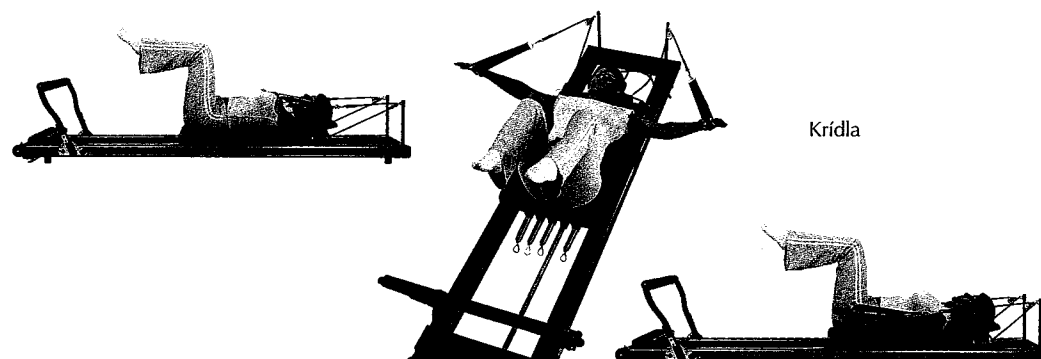
REFORMER – CVIKY NA RUKY: POZDRAV, KRÍDLA, KRUHY

Východisková poloha je iná ako v predošlom cvičení. Nohy sú ohnuté v bedrách i kolénach do pravého uhla, panva je mierne naklonená dozadu, takže drieková chrbtica je pohodlne opretá o podložku. Nohy s trupom tvoria pevný celok, ktorý akoby skamenel.

Pozdrav: Pracujú len ruky. Najskôr sa vystierajú a ohýbajú v lakťoch, potom v ramenách.

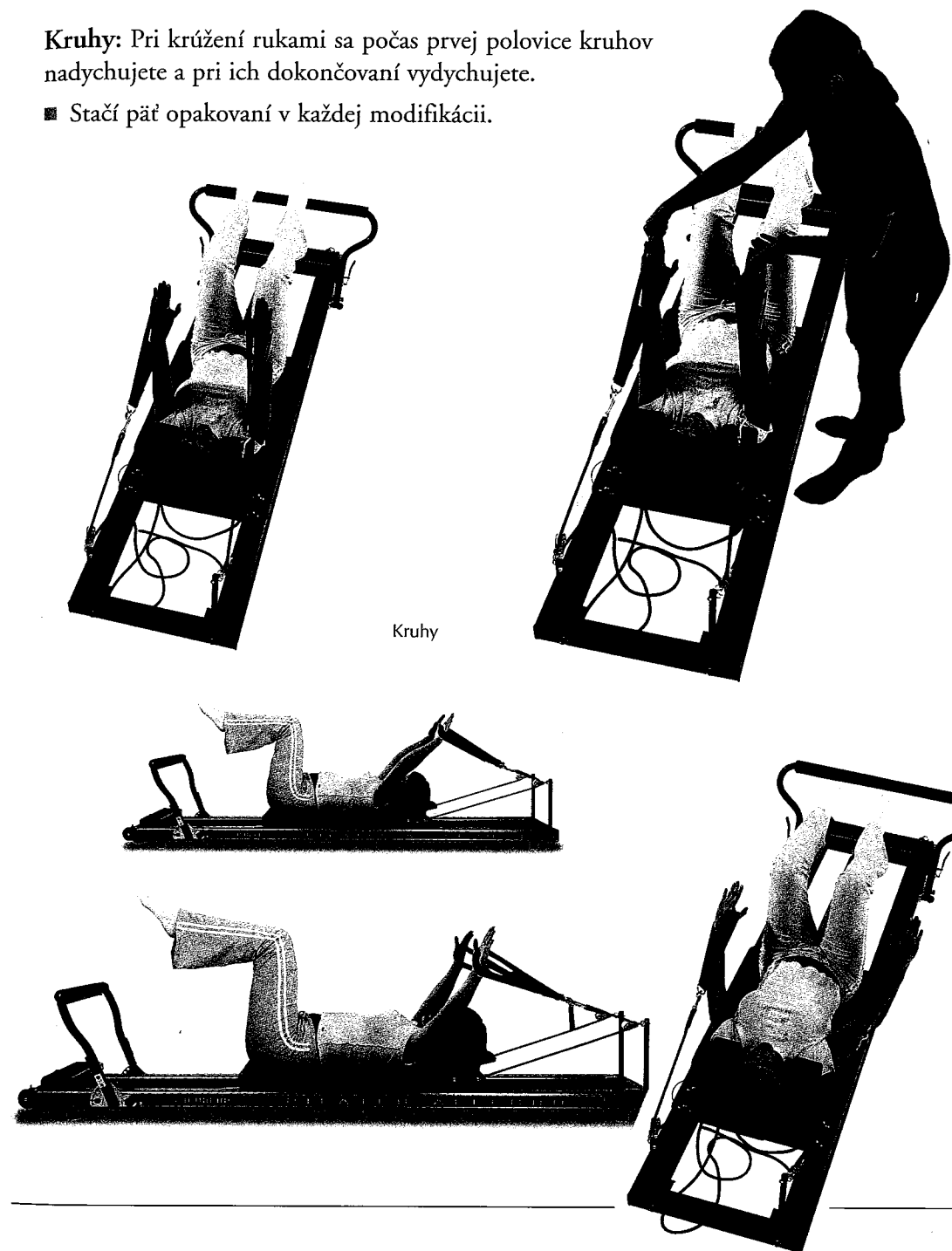


Krídla: V tejto sérii pracujú ruky paralelne s telom v 90° uhle. Aktívna je výdychová fáza.



Kruhy: Pri krúžení rukami sa počas prvej polovice kruhov nadychujete a pri ich dokončovaní vydychujete.

■ Stačí päť opakovaní v každej modifikácii.



Čo môže robiť problémy? Udržať rebrá na podložke pri krúžení rukami a pri ich dvíhaní v ramenách. Lakte nemajú byť nadmerne vystreté, ale mierne povolené. Celé nohy majú byť spevnené

AUGUST:
HODNOTENIE

Po každom mesiaci cvičenia sme urobili seminár a zhodnotenie, aby sme zaregistrovali Bibianine premeny.

Po prvom mesiaci sme mohli konštatovať niekoľko skutočností, ktoré boli dôsledkom precízneho zvládnutia zostavy.

Šlo hlavne o lepšie a elegantnejšie držanie tela.

Bibiana totiž dokázala ovládnuť svaly centrálného pletenca.

Recept bol v tomto prípade účinný a ona bola spokojná.

Budúca Lady Pilates začínala prichádzať na chuť novému režimu.

Zásluhou strečingových cvičení sa zlepšila jej ohybnosť, čo sa prejavilo napríklad pri ukladaní malej Bibky do postieľky.

Čo ju milo prekvapilo? Že ľahšie zvláda stres bežného dňa.

Že vie relaxovať. Že zmenila spôsob dýchania.

V tejto etape bola dôležitá práca s panvovým dnom, veď išlo o čerstvú mamičku. Svaly rúk a nôh sa začali formovať a získali o niečo štíhlejší profil, čo sa prejavilo aj pri pravidelnom meraní obvodov a podkožného tuku kalipomerom.

Jedného dňa prišla do štúdia celá natešená, lebo ju v televízii pochválili a chceli vedieť, ako to robí.

Flirt s Pilatesom sa začal meniť na vážnu známosť.

Váha	68 kg
Obvod hrudníka	95 cm
Obvod pása	79 cm
Obvod bokov	98 cm

PILATES MEDICAL

REHABILITAČNÁ MEDICÍNA A PILATES

S rehabilitačnou medicínou a možnosťami pohybovej liečby som sa oboznámil v rámci Vojtovej metódy, pomocou ktorej náš prvorodený syn dokázal zvládnuť motorický hendikep. Bol to presne ten zážitok, aký sa opisuje v knihách. Cez osobnú skúsenosť, často malú drámu, sa za určitých okolností dostaví okamih poznania a viery. Asi každý, kto zažil podobné chvíle, vie, o čom hovorím. V jednotlivých sedeniach s vyškolenou fyzioterapeutkou a neskôr aj s mladou mamičkou princíp týchto cvičení preukázateľne fungoval. Opakovane reflexne naštartovaný svalový systém sa zapojil do správnych pohybových súhier a dieťa po kúskoch dobehlo zaostávajúci motorický vývoj. Je pravda, že sme si všetci občas poplakali, lebo ratolesť uplatňovala právo veta – vehementne protestovala proti neobvyklým terapeutickým postupom. No vydržali sme to a potom sme plakali od radosti.

Svalová sústava ľudského tela reaguje na vhodný podnet. A dá sa opraviť alebo poopraviť, ak jestvuje vhodný systém a štruktúry nie sú nenapraviteľne poškodené. Pre mňa, vtedy začínajúceho ortopéda pred prvou atestáciou, to bola cenná skúsenosť.

V systéme Pilates Medical sa neuprednostňujú pasívne procedúry, teda klasické a reflexné masáže, vodoliečba a iné prostriedky fyzikálnej terapie. Hlavný dôraz je na aktívnom pravidelnom cvičení a trénoch svalovej sústavy podľa nových pravidiel. Klient musí chcieť cvičiť. Musí uveriť, že iba aktívnym prístupom môže niečo zmeniť. Musí si cvičenia obľúbiť, rozumieť im a orientovať sa v nich. Iba tak postupne získa rešpekt pred vlastným telom a radosť z pohybu sa nákazlivo preniesť aj na jeho okolie. Je to o poctivosti a úprimnosti voči sebe samému. Pravidelné cvičenie spevní telo, zlepši postavu a zoštíhli svaly. Ubudne podkožného tuku. I nálada je lepšia. Veľká výhoda správne vedených Pilatesových cvičení je v tom, že relatívne rýchlo presvedčia klienta o svojej jedinečnosti a prospešnosti. Možno povedať, že takýto postup „narovnáva nielen chrbticu, ale i myseľ“. Ľudia si začnú viac veriť a menej očakávajú, že ich problémy má riešiť niekto iný.

V Pilatesovom systéme je terapeut učiteľ a klient je žiak. Nie je to však vyučovanie v štýle „Školy chrbtice“. Tá upriamuje pozornosť na chrbticu v štandardných každodenných situáciách človeka žijúceho v civilizačnej klietke. Poskytuje cenné rady, učí, ako sedieť, ako vstávať z postele, ako dvíhať bremená a pritom znížiť riziko preťaženia chrbtice na najmenšiu mieru. Terapeut v systéme Pilates Medical však vyučuje a opravuje pohyb. Rozdiel je veľký, asi ako medzi filmom vo formáte 2D a 3D. Hmat, dotyk, fyzický súzvuk – ruky Pilates inštruktora sú v neustálom kontakte s telom klienta. Jeho myseľ je bez predsudkov a klišé, snaží sa napriek danému postaveniu učiteľ-žiak dosiahnuť rovnocennosť rolí.

Pilatesov cvičebný program nemá definitívny cieľ. Cesta je cieľ. Je to spôsob, štýl, modus vivendi. Nie je to bez ladu a skladu spísaná séria cvikov. Pokazené telo s chybnými pohy-

štruktúru v tejto hre však nie je montér. Nie je to ani spirituálny guru. Nie je to zamestnanec, ktorý asistuje cvičeniam. Pilates inštruktor denne cvičí a predcvičuje. Nie je to šepkár – naopak, telocvičňa je jeho javisko a hrá stále na osvetlenej scéne. Je ako mím, ktorý miluje pohyb, rozumie pohybu a pohyb ho baví. Dokáže ukázať celok a upozorniť na detail. Navedie klienta na správnu trajektóriu a katapultuje ho do inej dimenzie. Naučí jeho myseľ i telo pracovať podľa nových pravidiel. A práve tie nové pravidlá sa klientovi začínajú páčiť. Už to nie je, že musím cvičiť. Je to o tom, že sa mi cvičiť chce!

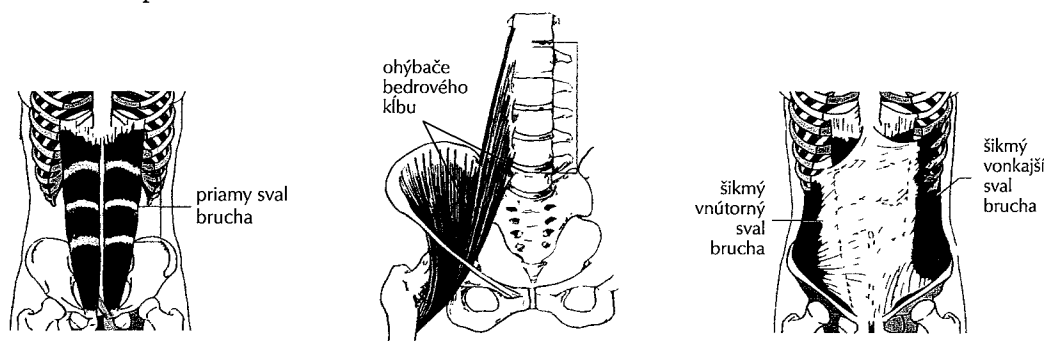
To sa dá dosiahnuť iba individuálnym prístupom, pretože človek je jedinečná bytosť s vlastnou pohybovou skúsenosťou a predstavivosťou. Majster vedie adepta po neznámych cestách, pričom adept postupne odhaľuje svoje skryté rezervy. A v hraničných prípadoch zatúži žiak byť majstrom.

Jeden z dôvodov, prečo Pilates často nefunguje v skupinovom cvičení, tkvie práve v tom, že pôvodný systém bol navrhnutý a vypracovaný inak; predpokladal individuálne cvičenie.

TRÉNING BRUŠNÉHO SVALSTVA

Ak chceme trénovať centrálny pletenec (Pilatesov Powerhouse), musíme najprv pochopiť funkciu brušných svalov a jednotlivé anatomické rozdiely. Bežne ordinované cviky na brušné svaly sú skracovačky, sklápačky či rôzne varianty cvikov, pri ktorých cvičenec približuje hlavu a trup k nohám, ktoré sú ohnuté, vystreté alebo fixované o rebrinu či iný pevný bod. Tieto cviky sa ešte modifikujú tak, že trup sa dvíha po diagonále, striedavo na obe strany. Tieto klasické cviky trénujú priame a šikmé brušné svaly v takzvanom koncentrickom režime. Ak sa však hlava s trupom približuje priveľmi k nohám, zapájajú sa do akcie silné ohýbače bedrového kĺbu, ktoré sčasti nahradia prácu brušných svalov. Z tohto dôvodu sa začal presadzovať modernejší spôsob, pri ktorom sa hlava a trup dvíhajú k nohám len čiastočne. Ďalší spôsob tréningu brušného svalstva predstavujú excentrické akcie, pri ktorých sa naopak spúšťa hlava a trup zo sedu do ľahu. Spotreba kyslíka je menšia, efekt je veľmi dobrý a tieto cviky nie sú také namáhavé.

Uvedené spôsoby cvičenia nestačia na kvalitný tréning svalov centrálného pletenca.



VEDA V STOPÁCH PILATESA

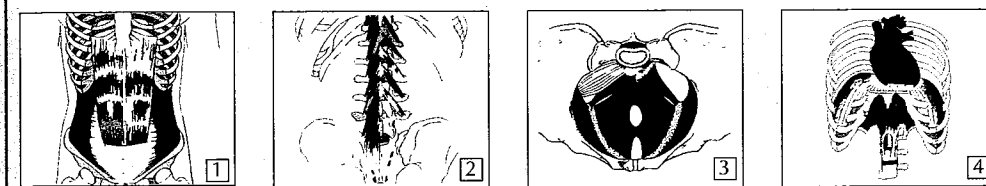
Dvadsať rokov po Pilatesovej smrti, v roku 1987, austrálsky profesor Nikolai Bogduk popísal spôsob, akým za určitých okolností spolupracujú hlboké svaly brucha a chrbtice ako funkčná jednotka za účelom stabilizácie centrálnej časti trupu. Upozornil na zvláštnu aktiváciu hlbokého priečneho svalu brucha, malej časti vnútorných šikmých svalov brucha, hrudníkovodriedkovej pokrývky a rozoklaných svalov chrbtice.

Na tieto objavy nadviazali rozsiahle a systematické klinické pozorovania a výskumné práce austrálskeho tímu lekárov a fyzioterapeutov.

Centrálny pletenec hlbokých stabilizačných svalov pracuje nezávisle od povrchových svalov brucha a chrbtice a nedá sa trénovať bežnými metódami v posilňovni a fitnesscentre.

CENTRÁLNY PLETENEC – HORNÁ ETÁŽ

1. priečny sval brucha
2. rozoklané svaly chrbtice
3. svaly panvového dna
4. bránica



IDEÁLNA SILUETA

Držanie tela rozoberajú zdravotníci, telocvikári, novinári, laici. Svoje o tom vedú i psychológovia a kondiční tréneri.

V tomto kontexte je dôležitá anatómia 24 stavcov chrbtice a krížovej kosti. Mierny oblúk krčnej chrbtice prechádza do opačne klenutého oblúka hrudníkovej časti a ten zasa plynulo do ľahkého oblúka driadkovej časti. Chrbtica sa končí krížovou kosťou a kostrčou, ktorej posledné články tvoria mierne oblúk. Z profilu tak všetky štyri úseky chrbtice vyzerajú ako dve obrátené písmená S pod sebou. Tieto fyziologické zakrivenia majú vplyv i na centrovanie drobných medzistavcových kĺbkov a platničiek.

Z tohto postavenia vychádza schéma ideálnej siluety: pri pohľade z boku prechádza spustená olovnica cez stred ucha, lícuje ramenný kĺb a bedrový kĺb, koleno a končí približne v strede chodidla. Odchýlky od tejto normy patria do kategórie chybného držania tela, ktoré môže mať rôznu formu.

Ideálna silueta sa dá udržať iba kvalitnou svalovou sústavou.



PILATESOVO DRŽANIE TELA

V knihách venovaných Pilatesovej metóde je veľmi často opisované správne držanie tela v stoji. Neraz sa dokonca označuje ako Pilatesovo držanie, aj keď treba povedať, že v tomto prípade ide skôr o všeobecne známu charakteristiku ideálnej siluety (pozri str. 71).

Akékoľvek normy sú však priveľmi schematické a nerešpektujú biologickú jedinečnosť každého človeka. Teda práve to, čo Joseph Pilates tušil, uctieval a snažil sa vložiť do svojich cvičení: uvedomiť si telo v priestore a zvážiť možnosti korekcie. A tá korekcia môže byť zakaždým iná. Skutočne úspešní inštruktori Pilatesovej metódy pracujú súčasne s prvkami gymnastiky, tanca, fyzioterapie, psychológie a estetiky.

Pilates perfektne ovládal svoje telo a dokázal napodobniť azda každú pohybovú situáciu: v jednom okamihu bol depresívnym hrbáčom a vzápätí olympijským víťazom. Existuje séria fotografií z 30. rokov minulého storočia, na ktorých z profilu znázorňuje typické chyby v držaní tela. Pritom sám nemal celkom ideálnu konfiguráciu hrudnej a driekovej chrbtice, ale dokonale ovládal hlboké aj povrchové svaly.

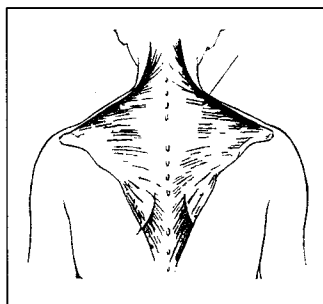
Joseph Pilates vedel maľovať telom a jeho obrazy sú v každodennej dražbe telocvičných siení po celom svete.

KLÚČOVÉ ZÓNY PRE CVIČENIE

HLAVA A ŠIJA

Hlava má byť priamym predĺžením šije. V polohe na chrbte nesmie byť príliš veľký záklon hlavy. To nastáva napríklad pri zvýšenej hrudnej kyfóze. Orientujeme sa podľa polohy brady a priehlbiny krčnej chrbtice.

Najlepšie je hlavu podložiť zrolovaným uterákom, molitanovým štvorcom alebo inou pomôckou.

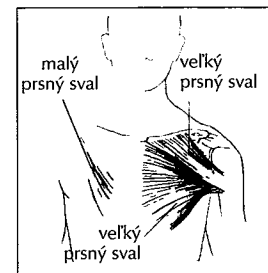


Trapézový sval

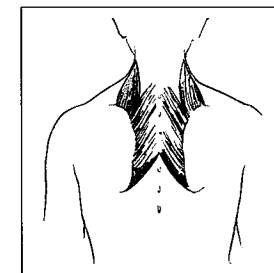
PLECIA A LOPATKY

Podľa polohy pliec a lopatiek sa dá hodnotiť kvalita ovládania tejto dôležitej oblasti. Trapézové svaly často príliš namáhame: zapájame ich pri šoférovaní, práci s počítačom a vôbec, pri práci sú horné končatiny spravidla pred telom.

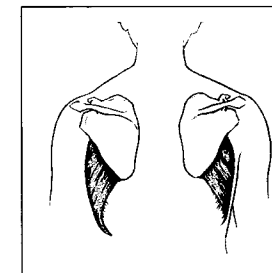
Typickým príkladom chybného držania sú dopredu vysunuté plecia a s tým súvisiace skrátenie prsného svalstva, oslabenie medzilopatkového a podlopatkového svalstva. Väčšina ľudí si význam lopatky neuvedomuje. Reliéf muskulatúry paže, pleca a chrbta je naopak veľmi oceňovaný.



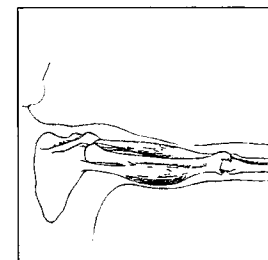
Prsné svaly



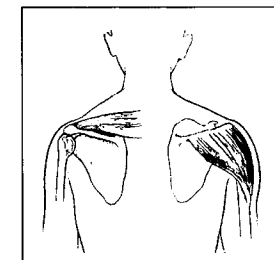
Medzilopatkové svaly



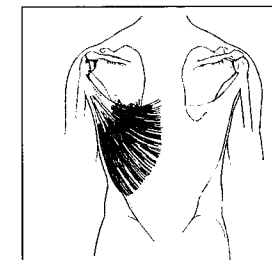
Podlopatkové svaly



Dvojhlavý a trojhlavý sval paže



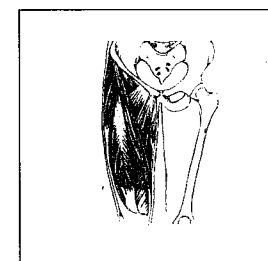
Deltový a nadhrebeňový sval



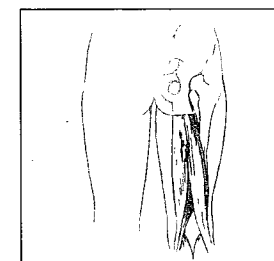
Najširší sval chrbta

PANVA A NOHY

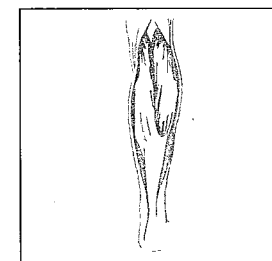
Tak ako sú lopatky kľúčom na ovládanie rúk, panva je zase rozhodujúca pre spôsob pohybu dolných končatín. Nácvik strednej, neutrálnej polohy panvy, jej stabilizácia pri pohyboch nohami po podložke či nad podložkou je základ pre napredovanie v cvičení. Rovnako dôležité je symetrické postavenie a pohyby nôh, zmiernenie napätia v skrátených svaloch a precítenie stupaje.



Štvorhlavý sval stehna



Ohýbače kolena



Lýtkové svaly

STOJ A CHÔDZA

Drvivá väčšina inštruktorov venuje na začiatku veľkú pozornosť nácviku správneho stoja. Ruka v ruke s tým súvisí spôsob kráčania a držanie ľudského tela počas chôdze. Prvým cieľom je uvedomiť si kontakt chodidla s podložkou, aj keď tento detail pripadá mnohým ľuďom podružný. Je to dôležité preto, že cez receptory chodidla a polohu

ko ako kinematika kroku a chôdze sú už detailne preskúmané a tvoria bázu odborných vyšetrení v ortopédii, neurológii, rehabilitačnej medicíne a ortopedickej protetike. V Pilatesovom systéme sa tento biomechanický princíp síce vysvetľuje anatomicky, ale dôraz je na precítení. Noha sa v stojí a pri chôdzi opiera o tri body. Predstavte si krok pravou nohou. Prvým kontaktným bodom s podložkou je päta, nasleduje bod v prednej vonkajšej časti priehlavku pod malíčkom a tretí kontakt tvorí zóna priehlavku pod palcom. Keď sa to nakreslí, záznam dotyku chodidla od momentu prvého kontaktu päty po odraz vyzerá ako písmeno J obrátené „dole hlavou“.

Druhým cieľom je uvedomenie si polohy vzpriameného tela a jeho častí v stojí. Základnými bodmi na mape tela sú mierne rozkročené nohy, chodidlá, kolená, panva, plecia a hlava. Stoj sa trénuje v priestore a potom pri stene (s pevnou oporou za chrbtom si človek lepšie uvedomuje polohu hlavy a preklápanie panvy).

Tretím cieľom je naučiť sa stáť prirodzene a uvoľnene, čo robí občas problémy. Silný štvorhlavý sval stehna stabilizuje koleno spredu a jeho vnútorná časť býva oslabená, kým dôležité svaly na zadnej strane stehna, ohýbače kolena a svaly lýtky sú často skrútené a nie plne funkčné.

Anglický inštruktor Femi Oladeji, certifikovaný v systéme Body Control, začína každú lekciu krátkou rozcvičkou, v rámci ktorej požaduje úplné uvoľnenie svalov rúk a nôh. Tvrdí, že bez tohto úvodu by sa nevedel dostať s klientom ďalej. Noha je v tomto systéme veľmi dôležitá a niektorí inštruktori venujú veľa času nácviku izolovaných pohybov prstov na nohách. Aj v našom centre štandardne nacvičujeme sériu týchto cvikov, známych ako Mexická vlna.

Učiť klientov umeniu stáť a chodiť je typickou črtou klasického i moderného systému Pilates.

PILATESOV STOJ

Tzv. Pilatesov stoj je zaujímavý metodický prvok. Vznikol pravdepodobne prelínaním a vzájomnou inšpiráciou dvoch prúdov. Jeden reprezentuje neúnavný nemecký prístahovalec Pilates so svojou vzrušujúcou gymnastikou. Z druhej strany prichádzajú americké primabaleríny a členovia tanečných súborov, ktorí už po prvých lekciách pocítili nezvyčajný efekt nového cvičenia. A práve na tomto rozhraní dochádza k vzájomnej inšpirácii. O čo tu teda ide? Vyskúšať si to môže každý, zadarmo a ihneď.

Navonok to vyzerá jednoducho: V stojí spojnom sa chodidlá vytočia špičkami von, päty sú pri sebe a stupaje pripomínajú písmeno V. Táto pozícia sa však v pilatesovskom ponímaní nedosahuje zmenou polohy stupají. To dokáže každý. V systéme Pilates sa „veľko“ dosiahne aktiváciou svalových skupín v úrovni horných stehien, bedrových kĺbov a rozkroku, teda nad úrovňou kolien. Interpretácie tejto svalovej aktivity sú rôzne. Napríklad Charleston Marquis z Bodyhood Pilates to nazýva Power Engine.

V Pilates Medical sme tieto štruktúry anatomicky identifikovali. Ide o veľmi jemnú

Túto skupinu svalov považujeme za dolnú etáž centrálného pletenca. Súčasná akcia týchto svalov, ktoré disponujú silným momentom vonkajšej rotácie, si vynúti vytočenie špičiek nôh von a telo sa prirodzene vytiahne vo svojej osi nahor. Tento pohyb sa dá realizovať i v ľahu na chrbte s nohami zdvihnutými kolmo dohora alebo v polosedě s natiahnutými nohami.

Pri zapojenej dolnej etáži centrálného pletenca sa javia lýtky a nohy v predĺžení, ale v skutočnosti pracujú najmä svaly nad úrovňou kolien.

CENTRÁLNY PLETENEC – DOLNÁ ETÁŽ

1. stredný a malý sedací sval
2. veľký, dlhý a krátky prítahovač stehna
3. šesť malých vonkajších rotátorov

Sústava týchto svalov tvorí dolnú etáž centrálného pletenca a niektoré z nich možno aj vidieť a klinicky vyšetriť.



CIVILIZAČNÁ DAŇ

Civilizačný pokrok si vyberá svoju daň: absencia kvalitného a pravidelného pohybu sa nakoniec prejaví menej či viac nápadným spôsobom.

Niektoré medicínske výskumy naznačujú, že nevieme sedieť, nevieme stáť, nevieme chodiť. Je známe, že ak sa napríklad upraví podmienky dlhodobého sedenia v práci, stúpa pracovný výkon a klesá práceneschopnosť. Rovnako je to s dlhodobším státím. Väčšine ľudí nie je príjemné. Prešľapujú z nohy na nohu, hrbia sa, vysúvajú nohu a vybočujú panvou. Príčina? Centrálny pletenec je nezamestnaný. Skúste na chvíľu pri čakaní v dlhom rade na pošte zaujať Pilatesov stoj, a pocítite rozdiel.

Na plavárni som nedávno hádzal loptu asi 9-ročnému chlapcovi, synovi svojho priateľa. Nedokázal ju obratne chytiť a vrátiť naspäť, až ho to samého zaskočilo. (Zato s notebookom pracoval ako malý génus.) Chlapcova nešikovnosť s loptou napokon znevôznila aj jeho otca: začal vyliezať z bazéna – a seklo ho v krížoch. V oboch prípadoch myseľ plánovala halabala, arzenál pohybov bol obmedzený a koordinácia zlyhala. Dosiahnuť kontrolu mysle nad pohybom znamená podstatne zlepšiť kvalitu života.

Ozaj, kedy ste naposledy videli liezť chlapcov po stromoch?

PARADOX POSILŇOVNE

Do nášho centra prichádzajú aj výšportovaní ľudia s problémami driekovej, hrudnej či krčnej chrbtice. Ich svalový reliéf je často predmetom obdivu okolia, v posilňovni poctivo preinvestovali čas aj peniaze, a tak nechápu, prečo majú bolesti, keď sú takí „vymakaní“. Pohybová analýza však odkryje zásadné nedostatky. Ako príklad uvediem dvíhanie bremena zo zeme. Mozog na základe predstavy zamýšľaného pohybu, teda predklonu a zdvihu bremena, okamžite vytvorí plán tejto akcie, dokonalý softvér s detailným zapojením a zretazením desiatok svalov trupu a končatín. Ako prvé sa zapájajú svaly centrálneho pletenca. Zámer mozgu je jasný: vytvoriť protiváhu a počas predklonu a dvíhania odľahčiť chrbticu. Hovorí sa tomu dynamická stabilizácia. Hlboký stabilizačný systém je však u takýchto športovcov utlmený v dôsledku mordovania povrchových, výkonných svalov. Dynamická stabilizácia nefunguje. Predklon i zdvih robia cez povrchové brušné a chrbtové svaly. Namáhanie týchto svalov a tlaky na segmenty chrbtice sú niekoľkonásobne väčšie a po istom čase sa ohlási bolesť.

Snaha o perfektne vyprofilované povrchové svaly trupu v posilňovni často vyústi do útľmu aktivity hlbokých svalov centrálneho pletenca, ktoré môžu začať „štrajkovať“, a štruktúry chrbtice zareagujú bolesťou.

TARZAN

Známy francúzsky herec Christophe Lambert pred natáčaním filmu *Tarzan: legenda z Greystoku* podstúpil náročný tréning, aby si vypracoval postavu a získal potrebnú svalovú hmotu. Výsledkom bola hypertrofická masa svalov hrudníka a chrbta, presne taká, aká sa dá získať tréningom povrchových svalov v posilňovni.

Predstava producentov i režiséra však bola odlišná. Chceli Tarzana, ktorý má pevné a pružné telo s harmonicky vyprofilovanými svalmi trupu a končatín. Lamberta sa teda ujal Dreas Reyneke, renomovaný anglický inštruktor metódy Pilates. Vo svojom štúdiu v Londýne intenzívne pracoval s hercom každý deň tri mesiace. Výsledkom bol prepracovaný svalový reliéf trupu a končatín. Tarzan v podaní Christopha Lamberta mal silné, štíhle a zároveň elegantné telo.

Metóda Pilates dokáže preukázateľne zmeniť telo za 12 týždňov.

MENEJ JE VIAC

Na Pilatesovej metóde fascinuje skutočnosť, že svaly končatín i trupu sa ňou dajú spevniť a vyprofilovať bez toho, aby sa muselo narábať s činkami, hydraulikou či nekonečným opakovaním sérií cvikov. Nie je potrebný ani aeróbny tréning. Svaly sú jednoducho tkanivá, ktoré svojsky reagujú na každý podnet. Ak ich príliš šetríte, slabnú a zmenšujú svoj objem, ak ich nadmerne namáhate, odpovedia únavou a bolesťami. Ale ak svalom dáte správnu ponuku, odmenia sa kráľovsky.

A odmenia skôr kvalitu ako kvantitu namáhania. Akoby mali rady roz-

VÁKUUM ARNOLDA SCHWARZENEGGERA

Zrejme to poznáte z televízie: svalnatý mládenec prikočí k obrovskej činke, zohne sa a uchopí ju oboma rukami. Chvíľu sa nič nedeje, vzpierač zadrží dych a činka sa ocitne nad jeho hlavou. Vzápätí z hrude zahrmí a zaznie obrovský potlesk divákov. Tlieskajú vzpieračovi, ale mali by zatlieskať neviditeľným svalom centrálneho pletenca. Tie totiž opäť raz zabrali všetky ako jeden, zvýšili vnútrobrušný tlak a podopreli tak spredu driekovú časť chrbtice. Zadržanie dychu pri silovom výkone je jedným z typických príkladov podvedomého naštartovania stabilizačnej funkcie svalov centrálneho pletenca.

Relatívne slabá a mierne vyklenutá spodná časť brucha u niektorých kulturistov, markantná v určitých predpísaných figúrach, je už dlhodobo témou, ktorú rozoberajú laici i odborníci. Z odborných analýz vyplýva, že ide o určitú nefunkčnosť hlbokého priečneho svalu brucha, tzv. Pilatesovho svalu.

Aj herec Arnold Schwarzenegger upozornil na to, že z tréningu kulturistov sa vytratil jediný cvik na priečny sval brucha; tento cvik dostal pomenovanie Vákuum a vyskytuje sa aj v Arnoldovej encyklopédii.

Vákuum sa nacvičuje posediačky s chrbtom opretým o stenu, pričom sa maximálne vtahuje brucho.

DVE TVÁRE

Joseph Pilates bol atlét so železnou vôľou a svalmi z ocele. Veril svojim zmyslom a s telom narábal tak, ako tesár pracuje s ušľachtilým drevom.

Jeho pôvodná zostava 34 cvikov na žinenke je veľmi náročná. Navrhol ju totiž pre fyzicky zdatných jedincov, tanečníkov a športovcov. Práve fyzická náročnosť a filozofia jeho cvičení dosť dlho bránili masovému rozšíreniu tejto jedinečnej metódy. Pilatesovi žiaci a prívrženci jeho techník cvičenia však postupne systém modifikovali takým spôsobom, že je dnes v rukách odborníka efektívny pre každý vek a každú pohybovú skúsenosť.

Pre ľudí so slabou kondíciou a zdravotnými problémami má Pilates tvár láskavú, vznešenú a povzbudzujúcu. Na tých druhých hľadá prísna tvár: vyzyva na súboj a sľubuje večnú mladosť.

ORIGINÁLNA ZOSTAVA JOSEPHA PILATESA

1	Hundred – Stovka
2	Roll Up – Kľbko
3	Roll Over – Pružina
4	One Leg Circle – Kruhy
5	Rolling Back – Kolíska
6	One Leg Stretch – Váhy
7	Double Leg Stretch – Fontána
8	Spine Stretch – Steblo
9	Rocker With Open Legs – Hojdacie kreslo
10	Cork Screw – Vývrtka
11	Saw – Pílka
12	Swan Dive – Ponor labute
13	One Leg Kick – Delfín
14	Double Kick – Motýlik
15	Neck Pull – Šašo
16	Scissors – Nožnice
17	Bicycle – Bicykel

18	Shoulder Bridge – Most
19	Spine Twist – Maják
20	Jack Knife – Sviečka
21	Side Kick – Kliešte
22	Teaser – Skladačka
23	Hip Twist With Stretched Arms – Twist
24	Swimming – Plávanie
25	Leg Pull Front – Mušketa
26	Leg Pull – Padací most
27	Side Kick Kneeling – Bočný švih
28	Side Bend – Bočný oblúk
29	Boomerang – Bumerang
30	Seal – Tuleň
31	Crab – Krab
32	Rocking – Hojdačka
33	Control Balance – Rovnováha
34	Push Up – Kľuky

BRUŠNÁ SÉRIA

Single Leg Stretch ■ Double Leg Stretch ■ Single Straight Leg Stretch
■ Double Straight Leg Stretch ■ Criss-Cross

Zvládnuť populárnu Brušnú sériu alias Sériu piatich je výzvou pre každého adepta Pilatesovej metódy a zároveň typickým príkladom, ako sa táto metóda postupne vyvíjala a obohatovala. Pilatesovi pokračovatelia študovali jednotlivé kreácie a dávali im nový rozmer; občas menili i názvy. Pilates pritom tretí, štvrtý a piaty cvik série vo svojej knihe nespomína a pre druhý cvik navrhol celkom inú polohu horných končatín. Nech už je to akokoľvek, ide o nápadité a na pohľad nádherné spojenie piatich cvikov, ktoré plynule prechádzajú jeden do druhého, pričom východisková pozícia tela sa nemení. Ak si chcete osvojiť túto sériu, cvičte postupne kreácie Váhy (str. 56), Fontána (str. 57), Krížom-krážom (str. 88), Nožnice (str. 89) a Hore-dolu (str. 105).

Séria piatich sa dá cvičiť ako nekonečná slučka oboma smermi a je veľ-

PANELÁK A KATEDRÁLA

Ošarpaný panelák a renesančná katedrála. Až by si človek kľakol na kolená. V prvom prípade zo zúfalstva, v druhom pre vznešenosť chvíle.

Ľudské telo sa dá doriadiť presne ako ten panelák. Stáva sa to vždy, keď sú poprevracané hodnoty, zodpovednosť bolí a riešiť to má za nás niekto iný. Ale každý je sám sebe tým najlepším architektom.

Pilatesov systém umožňuje premeniť aj zanedbanú telesnú schránku na katedrálu krásy a pohybu.

MICHELANGELOV DÁVID

Snáď najznámejšie sochárske dielo obdobia renesancie zobrazuje atletického mladíka, ktorý nonšalantne stojí a pozerá doľava kamsi za horizont. Je všeobecne považovaný za ideál mužskej telesnej krásy a jeho vyprofilované svaly vo Florencii neustále obdivujú turisti.

Pri príležitosti 500. výročia vytvorenia tejto sochy sa medzi odborníkmi rozprúdila zaujímavá diskusia. Renomovaný britský inštruktor metódy Pilates, Alan Herdman, na stránkach Sunday Times podrobil Dávidov postoj nečakanej kritike. Podľa neho bol Michelangelo síce umelecký génus, ale z hľadiska biomechaniky vzpriameného stoja stvárnil Dávída v polohe, ktorá býva po čase zdrojom bolesti kĺbov a chrbtice. Odborníci na umelecké diela ihneď zareagovali a argumentovali tým, že Michelangelo túžil zachytiť okamih, v ktorom je ľudské telo krásne práve vďaka asymetrickému postaveniu pliec, panvy a predsunutiu jednej dolnej končatiny. Herdman na to reagoval tým, že svojou kritikou chcel iba upriamiť pozornosť verejnosti na často podceňované, no pritom veľmi dôležité skutočnosti týkajúce sa zlovykov v držaní tela mládeže.

Z hľadiska rehabilitačnej medicíny je Dávidov postoj s prenesením váhy na pravú nohu tzv. úľavovým postojom. Telo je zavesené do silného väzivového a svalového aparátu pravého bedrového kĺbu, čím sa mení statické zaťaženie v osi celej dolnej končatiny. Tlaky na štruktúry vnútornej strany kolena a členku pravej nohy sú niekoľkonásobne vyššie. Panva vybočuje vpravo a je zošíkmená smerom doľava. Chrbtica túto asymetriu kompenzuje, vytáča sa doľava, zárez na pravom boku je výraznejší a pravé plece je nižšie. V spodnej časti brucha je viditeľná prevaha povrchových priamych brušných svalov. Takýto „Dávidov stoj“ môže viesť po rokoch k bolestiam v drierkovej oblasti.

| Dokonalá krása neznamená vždy aj dokonalé zdravie.

KEĎ 172 ZNAMENÁ 165

Trma-vrma, prebieha konkurz na hlavnú dievčenskú postavu vo filme. Hľba dievčenských tiel a prísni celuloidoví znalci. Naša favoritka vychádza v slzách. Nevzali ju! Pekná síce je,

Čudné, lebo dotyčná tínedžerka má 172 cm. Agent nestráca nervy, vie o tom svoje. Urobí odvážne rozhodnutie: Pôjdeš tam ešte raz a dostaneš tú rolu! Ale daj si záležať na tom, ako vojdeš! Vojdeš ako víťaz! Hlava vztyčená, trup vzpriamený, hrud' vypnutá. Pri chôdzi sa im pozeraj do očí. Je to tvoj triumf! Čo najviac elegantných pohybov. Na druhý raz to skutočne vyšlo, výška vyhovovala. Topánky a opätky boli tie isté. Vôľa, odhodlanie a svaly urobili svoje.

Vzhľad i skutočná výška ľudského tela závisia od duševného rozpoloženia a schopnosti svalstva udržať chrbticu vo vzpriamenej polohe.

VNÚTORNÁ KRÁSA

Držanie tela u ľudí nie je na rozdiel od telesnej krásy dennodenným predmetom ľudskej konverzácie. Väčšina obrázkových časopisov ponúka na titulnej stránke dokonalé telo – či už ženské, alebo mužské. Už desiatky rokov sa v západnej civilizácii vyznáva ideál telesnej krásy, ktorý sa čas od času mení a podlieha rôznym trendom. Dnes je v tomto smere dominantnou silou svet modelingu a filmovej produkcie.

A čo vnútorná krása? Odkiaľ sa berie? Nie každý dostane od sudičiek bezchybnú tváričku, ladné tvary alebo má naštrené na plastické operácie. A predsa sa stáva, že vstúpi dáma či pán a všetky oči sa otočia. Miestnosť sa prežiarí a telo rozpráva nádherný príbeh.

Väčšina ľudí sa nikdy v živote nedostane na titulné stránky magazínov, ale skvostné držanie tela a eleganciu pohybov si môže dovoliť každý.

KNOCKALOE MOAR CAMP

Trochu zaspomínam na rok 1988. V rámci programov na lôžkovom fyziatrcko-rehabilitačnom oddelení v nemocnici v Galante sme chceli využiť nadbytok času našich pacientov na lôžku. Začali sme vešať na hrazdy nad nemocničnými posteľami závesy. Zrazu sa dalo na lôžku cvičiť s vylúčením tiaže končatín. Podobne sme ukotvili pružné latexové pásy o dolný alebo horný rám postele, čo umožnilo cvičiť proti odporu. Pacienti tieto vylepšenia prijímali veľmi dobre.

V podobnej situácii sa zrejme ocitol Joseph Pilates počas svojho núteného pobytu v anglickom internačnom tábore Knockaloe Moar Camp na ostrove Man v Írskom mori. Cítil, že pohyb, z ktorého on zdravotne profitoval a prinášal mu radosť, je akoby upieraný jeho znudeným táborovým kolegom a občasným pacientom. Boli to najrôznejšie typy ľudí. Združovala ich situácia a rozdeľovala individuálna skúsenosť. Spoločný menovateľ bol nedostatok aktívneho pohybu.

A tak začal skúmať konštrukciu postelí a rozmyšľal, ako ju využiť na rehabilitačné cvičenia pacientov upútaných na lôžko. Analyzoval rôzne polohy a situácie. Skúšal závesy, visy a ťahy. Využil pružiny z postelí. Stále viac a viac chápal prácu svalov pri prekonávaní a brzdení proti odporu pružín. Uvedomil si, že presný pohyb má základ v pevnom bode,

aparáty. Jeho úpravy postelí sa stali v tábore veľmi populárnymi a postupne sa do cvičení zapájalo viac a viac internovaných Nemcov. Telesná kondícia týchto obyvateľov tábora bola vďaka jeho zlepšovákum prekvapujúco dobrá.

Pilates tvrdil, že epidémii španielskej smrtiacej chrípky na ostrove Man v roku 1918 nepodľahol ani jeden z jeho kolegov a pacientov.

PILATES S FITLOPTOU

Táto pomôcka má dnes stabilné miesto v zostavách Pilatesových cvičení. Inštruktori si veľmi skoro uvedomili prednosti fitlopty, pretože predstavuje optimálnu bázu pre nácvik stability, rovnováhy a koordinácie. Za priekopníčku cvičenia s fitloptou v štýle Pilates je považovaná kanadská lektorka Coleen Craigová, ktorá je certifikovanou inštruktorkou Pilatesovej metódy. Ako prvá využila dlhoročné skúsenosti s fitloptou v osobných tréningoch a po získaní certifikátu postupne rozpracovala vlastnú modifikáciu Pilatesových cvičení s fitloptou. Craigová ju využíva sčasti ako motivačný prvok, pri relaxácii, na zvýšenie náročnosti cvičení, prípadne ňou obohacuje lekcie o aeróbne prvky.

Metóda Craigovej rozlišuje rôzne pozície podľa spôsobu kontaktu tela s fitloptou. Tieto polohy sčasti vychádzajú z pôvodných Pilatesových cvikov, pri iných je použitá nová technika a v niektorých prípadoch ide o všeobecne známe figúry s fitloptou. Zakaždým sa uplatňujú Pilatesove princípy. Pre začiatočníkov predstavuje fitlopta skvelú pomôcku, pokiaľ má správne parametre, čiže je registrovaná ako zdravotnícka pomôcka, disponuje protišmykovým povrchom zo špeciálne upraveného polyvinylchloridu, má nosnosť 300 kg, BRQ systém proti náhlemu prasknutiu a vyhovuje hygienickým normám.

Mnoho klientov pochopí základné princípy metódy Pilates na základe cvičení s fitloptou pod vedením vyškoleného fyzioterapeuta.

BALANTES

Autorkou tohto populárneho cvičebného systému je PhDr. Jitka Polášková z Prahy. Ide o cvičenia pre celé telo, v ktorých sa využíva jedna, prípadne dve malé fitlopty Softgym. Majú priemer 26 cm, veľkú nosnosť a optimálne dynamické vlastnosti. Slúžia ako nestabilná báza, v niektorých prípadoch nahrádzajú pružnú obruč. Sú nafúknuté na polovičný alebo dvojtretinový objem a podkladajú sa pod panvu, driek či inú časť tela. Pri stláčaní fitlopty rukami a nohami sa zasa využíva pružný odpor. Systém Balantes využíva skutočnosť, že na nestabilnej ploche malej fitlopty sa musí do istej miery aktivovať i hlboký svalový stabilizačný systém. Cviky sú prekvapivo náročné a skvele trénujú koordináciu, stabilitu a rovnováhu. Hodia sa na individuálne i skupinové cvičenia.

Systém Balantes je rozvrhnutý do siedmich sérií, v ktorých sú cviky prepojené podľa stupňa náročnosti. Existuje na 40-minútovej videokazete, dodávanej spolu s farebným vyobrazením, tzv. kinogramom.

PILATESOVE CVIČENIA PRI POŠKODENÍ PLATNÍČIEK

Mnoho ľudí navštevuje neurologickú či ortopedickú ambulanciu v súvislosti s náhlou a silnou bolesťou v spodnej časti krížov, ktorá vyžaruje spravidla do slabiny, stehna, ba i lýtky či celej nohy. Príčinou tohto stavu sú dlhodobo preťažované medzistavcové platničky, väčšinou medzi štvrtým a piatym drienkovým stavcom a medzi piatym drienkovým stavcom a krížovou kosťou. Pružné jadro platničky tlačí na jej väzivový obal, ktorý sa poruší, vyklenie do medzistavcového priestoru a pritlačí nervový koreň. Vznikne mimoriadne nepríjemná bolesť, na ktorú sa nezabúda ľahko.

Prvá fáza sa väčšinou zvládne pomocou infúzií a silných medikamentov. Pacientom sa obvykle ordinuje pokojový režim na lôžku. Po odznení akútnej bolesti sa začína s rehabilitačným cvičením, ktoré má za cieľ vybudovať pevný svalový korzet chrbtice a obnoviť rozsah pohyblivosti.

Pilatesove cvičenia sú pri týchto stavoch mimoriadne účinné, no musí ich realizovať skúsený terapeut erudovaný v systéme Pilates Medical. Povrchové svaly chrbta sú u týchto pacientov mimoriadne tuhé, stiahnuté; telo sa totiž podvedome bráni každému pohybu, ktorý by mohol vyprovokovať bolesť. Aktivovať hlboký priečny sval brucha a rozoklané svaly chrbtice sa dá, ale terapeut musí mať cit, znalosti a schopnosť kombinovať jednotlivé prvky metódy tak, aby sa šetrným spôsobom obnovila dynamická stabilizácia v segmentoch chrbtice. A naopak, necitlivo ordinované Pilatesove cviky v akútnej fáze či neodborne vedené cvičenia ešte viac namáhajú platničky a môžu stav zhoršiť.

Vždy sa poraďte s lekárom, ktorý pozná vašu diagnózu a ovláda aj princípy a limity Pilatesovej metódy.

PILATESOVE CVIČENIA PRI ARTRÓZE KLBOV

Postupné opotrebovanie chrupky bedrových a kolenných kĺbov a s tým spojené bolesti sú jedným z najčastejších motívov návštevy ortopedickej ambulancie.

Bolesti obmedzia pohyb, takže pribudnú kilogramy. Svalový plášť bedrového kĺbu postupne prestáva fungovať. Noha pri chôdzi hľadá nebolestivú polohu, vytáča sa a svaly reagujú skrátením. Rozbolí chrbtica i koleno. Už to nie je len krívanie, pri chôdzi si po prvýkrát treba pomôcť palicou. Niektoré rehabilitačné cvičenia sú dobré, iné nepomáhajú. Treba užívať tabletky, pichať injekcie. Ochorenie si často vynúti operačné riešenie, ktorým je umelý kĺb.

Pravidelné Pilatesove cvičenia pod lekárskou kontrolou sa ukazujú ako optimálny prostriedok na zlepšenie statickej i dynamickej funkcie svalovej sústavy. Tým, že precvičujú celú os: hlava – chrbtica – panva – bedro – koleno – členok, postupne vycentrujú telo, upravujú polohu panvy a zmenšia preťaženie jednotlivých kĺbov. V rukách odborníka sú programy dostatočne šetrné a efektívne.

Cvičenie na Reformeri zvládnu aj pacienti s voperovaným s umelým bedrovým kĺbom.

PILATES V TEHOTENSTVE

Vo všeobecnosti sa počas prvých troch mesiacov tehotenstva nabáda k opatrnosti pri telesnej záťaži. Počas gravidity sa mení nielen telo, ale i psychika. Mnohé ženy sa začnú vyhýbať náročnejším činnostiam, hoci cítia, že pohyb potrebujú. Po istom čase im pohybové aktivity vyložene chýbajú. Posilňovňa a rôzne druhy moderných aeróbnych aktivít vo fitnesscentrách však nie sú vhodnou formou udržiavania kondície počas tehotenstva.

Pokiaľ ide o Pilatesove cvičenia, nie je dôvod na obavy – za predpokladu, že je tehotenstvo bez komplikácií a cvičenie prebieha pod odborným dohľadom lekára a skúseného fyzioterapeuta. Pilatesove programy v tehotenstve sú pochopiteľne modifikované, šetrné, individuálne prispôbené, bez náročných kreácií na žienkach a aparátoch. Skvelou pomôckou pri cvičení počas všetkých troch trimestrov je fitlopta a magický kruh. Po absolvovaní príslušného cyklu stačí 30 minút cvičenia denne na žienke.

Jedným z dôležitejších aspektov Pilatesových cvičení je to, že sa výrazne zlepšuje kvalita svalovej práce v centrálnej časti trupu a podbrúšia. Je to spôsobené zapájaním hlbokých svalových štruktúr brucha. Svalové vrstvy sa precvičujú v celej hrúbke, nielen povrchovo, takže veľmi dobre spevnia brušnú stenu. Pôrodníci a gynekológovia uvádzajú rozdiely v kvalite svaloviny brucha, ktoré mohli pozorovať pri cisárskych rezoch. Ženy, ktoré dlhodobo a systematicky cvičili Pilatesa, mali pevnejšie povrchové i hlboké brušné svaly. Pilatesove cvičenia vyžadujú, aby sa telo natáhalo v pozdĺžnej osi. V tehotenstve pôsobí tento princíp blahodarne. Telo zostáva pružné a ohybné, svaly so sklonom ku skráteniu sú precvičované v šetrných strečingových polohách. Budúce mamičky si napriek postupnému zaguľatovaniu a priberaniu na váhe udržiavajú vzpriamenú postavu a lepšie znášajú pre-sun ťažiska tela dopredu.

S tým súvisí aj lepšia koordinácia a udržiavanie rovnováhy. Pevné hlboké svalové vrstvy stabilizujú drienkovú časť chrbtice a kĺbové spojenia medzi panvou a krížovou kosťou. Väzivový aparát je menej namáhaný, bolesti v krížoch sú menej časté. Dobrá kondícia brušného svalstva je veľkou výhodou aj v šestonedelí a ďalších mesiacoch po pôrode. Čerstvé mamičky sa oveľa skôr dostávajú do pôvodnej fyzickej i psychickej pohody, lepšie zvládajú stresové situácie, ktoré vyplývajú z povinností spojených so starostlivosťou o dieťa.

Ďalšou devízou je kvalitné dýchanie. Veľa gravidných žien dokonca túto skutočnosť kladie na prvé miesto. Odstránenie plytkého dýchania a dostatočné prekysličené pľúc považujú za veľký prínos pre seba i pre plod.

Pilatesov systém prináša radosť z pohybu i počas deviatich mesiacov tehotenstva, ktoré dočasne mení a sčasti limituje prirodzené pohybové aktivity ženy.

PILATES A OBEZITA

Joseph Pilates vo svojej prvej knihe Your Health (Tvoje zdravie) presne definuje podstatu problému nadbytočných kilogramov. Ak za tým neváži zdravotný problém, potom je nadváha

Dá sa pomocou Pilatesovho cvičenia schudnúť? Túto otázku kladú inštruktorom po celom svete najmä predstaviteľky nežného pohlavia. Vyskúšali už všetko možné a veľmi často sú sklamané iba krátkodobým efektom rozličných kúr či špeciálnych tréningov. Hoci Pilatesove cvičenia nemajú aeróbny charakter, po určitom čase príde u mnohých klientok k redukcii nadváhy a zoštíhleniu postavy. Ako sa to dá vysvetliť?

1. Profesionálne vedené cvičenia si získajú rešpekt klientov, ktorí ocenia, že tento spôsob namáhania svalov celého tela je pre nich „konečne prijateľný“, dostatočne intenzívny a dynamický, pritom celkom odlišný od driny v posilňovni či tranzu z aerobiku.
2. Pevné a ploché brucho je veľmi frekventovaná téma. V Pilatesovej metóde sa od začiatku intenzívne a celkom novým spôsobom cvičia svaly podbruška. Efekt cvičenia na hlboké vrstvy svalov spodného brucha a panvového dna je natoľko presvedčivý, že koeficient príťažlivosti cvičenia veľmi rýchlo stúpane.
3. Zistenie, že na cvičenie hlavnej zostavy stačí žinenka, fitlopta a pár jednoduchých pomôcok, zvýši motiváciu a klienti začnú cvičiť i doma, a keďže sa im cvičiť chce, nájdu si i tých 30 minút denne. Mnohí začínajú reštartovať dávno zabudnuté športové aktivity.
4. Pravidelné cvičenie zlepši kondíciu, zoštíhli svaly a vyformuje postavu. Ubudne podkožného tuku. Stúpa sebadôvera a spokojnosť so samým sebou. Nový rešpekt voči vlastnému telu a obdivné poznámky okolia odobria nový životný štýl.
5. Účinky metódy sa znásobujú dynamickým cvičením na Pilatesovom aparáte Reformer Dynamic, plnohodnotnom variante pre kompletné domáce cvičenie.
6. Ak sa k pravidelnému cvičeniu pridá racionálny stravovací a pitný režim, výsledok je prekvapivý pre každého. Chaotický konzumný spôsob existencie s jeho typickými návykmi a zlovykmi je postupne nahradený životom podľa pravidiel.

| Odhodlanie a radosť z pohybu sú zdrojom novej kvality života.

PILATES NIE JE JOGA

Napriek spoločnému rozhraniu, ktorým je najmä dôraz na harmóniu mysle a tela, si nemožno tieto metódy zamieňať. Práve naopak, sú značne odlišné.

Joga akcentuje spiritualitu, Pilates má základ v antickej gymnastike a stredoeurópskych princípoch telesných cvičení. Pilates si nadovšetko cení zdravé telo, ale vie, že k tomu potrebuje sviežu a sústredenú myseľ. Joga využíva brušné dýchanie, Pilates zdôrazňuje fyziológiu bránice, jej bočné rozpínanie, neustálu kontrolu brušnej steny. Joga učí statické polohy, ktoré sa striedajú bez opakovania. Pilatesove cviky majú určitý počet opakovaní a po zvládnutí sa dajú zretaziť do kreácií a cvičiť ako „nekonečná“ zostava.

Pokus o spojenie oboch systémov, tzv. Jogilates, je čisto komerčnou záležitosťou, hybridom, ktorý je prakticky nepoužiteľný.

SKUPINOVÉ CVIČENIA

Masový záujem o Pilatesovu metódu si vynútil zmeny v štruktúre a koncepcii cvičení. Profesionálny inštruktor dokáže viesť precízne dvoch, možno i troch klientov, ale veľa inštruktorov začalo čoraz viac propagovať cvičenia v skupinách, spravidla 10 až 20 ľudí. Bola to voda na mlyn pre výrobcov Pilatesových prístrojov a náradí. Toto vývojové štádium je asi zákonitou etážou na špirále akéhokoľvek ľudského snaženia, ktoré je populárne a zažíva svoje hviezdne okamihy.

Dnes po celom svete na žinenkách či Reformeroch celé šíky ľudí cvičia akúsi spartakiádu. Každý z nich má inú anamnézu, pohybovú skúsenosť a limit. Ani motív nie je vždy ten istý. A medzi nimi sa pohybuje inštruktor, ktorý sa snaží o nemožné.

| Jedinečnosť Pilatesovej metódy sa ukáže najviac v osobnom cvičení.
Zoči-voči a telo na telo, presne tak, ako to zamýšľal jej tvorca.

DRUHÉ ŠTYRI TÝŽDNE

V rámci druhého štvortýždňového cyklu sa Bibiana učila a trénovala 20 nových a omnoho náročnejších cvikov. Dôležité bolo, že si vždy našla čas na precvičenie siedmich pilotných pozícií (pozri str. 43 – 47).

Každú hodinu začínala relaxáciou a končila kompletným strečingovým programom (pozri str. 48 – 52).

Ukážky cvikov na Reformeri sú zaradené najmä v súvislosti s častými otázkami laickej verejnosti, ktorej nie je jasný princíp cvičenia na tomto aparáte.

CVIK 17. CÉČKO

Tento cvik vyžaduje maximálne sústredenie a dokonalú súhru svalov trupu.

- 1 V nádychu vzpriamte chrbticu: stavce „poukladajte“ na seba – postavte z nich pomyselnú vežu.
- 2 S výdychom potiahnite dozadu spodnú driekovú kocku, po nej druhú, takže postupne nakloníte celú vežu k podložke.

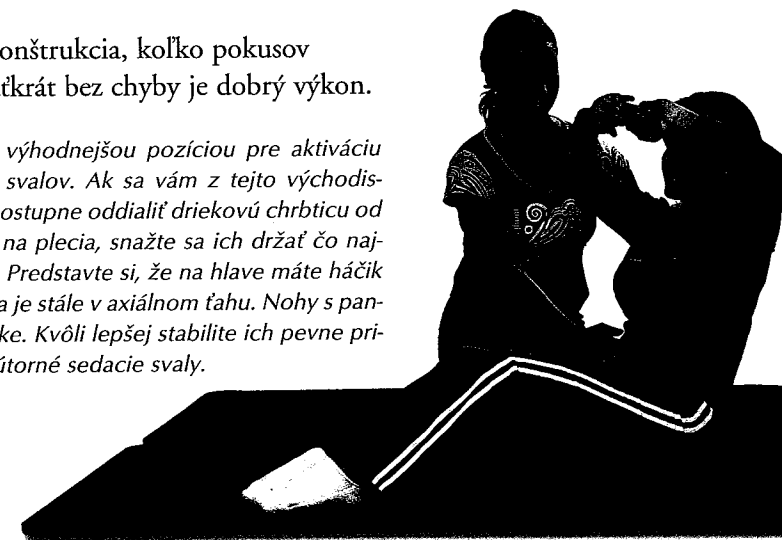


- 3 Veža by sa mala zrútiť, ale ona má dobrú a pružnú konštrukciu, a tak s ďalším výdychom postupne priblížite celý trup ku kolenám do tvaru písmena „C“. Napokon chrbticu stavec po stavci vráťte do pôvodného stavu.



- Aká pružná je vaša konštrukcia, koľko pokusov o zrútenie vydrží? Päťkrát bez chyby je dobrý výkon.

Ruky pred čelom sú výhodnejšou pozíciou pre aktiváciu dolných lopatkových svalov. Ak sa vám z tejto východiskovej polohy nedarí postupne oddialiť driekovú chrbticu od stehien, predpažte. Pozor na plecia, snažte sa ich držať čo najnižšie a nepredsúvajte ich. Predstavte si, že na hlave máte háčik a visíte na špagáte, chrbtica je stále v axiálnom ťahu. Nohy s panvou sú prilepené k podložke. Kvôli lepšej stabilite ich pevne priťlačte k sebe a napnite vnútorné sedacie svaly.



CVIK 18. MAJÁK

- 1 Začínate v sede s ideálnym nastavením chrbtice od drieku až po hlavu, poistite si ho zapojením centrálného pletenca. Ruky na široko roziahnite a zafixujte dolnými lopatkovými svalmi.



- 2 A teraz si predstavte, že ste majáková veža so žiarivým svetlom na čele. V nádychu sa otočte nabok, s výdychom dvakrát kmitnite ohnutým lakťom dozadu. V nádychovej fáze sa vráťte späť a plynulo pokračujte na druhú stranu.



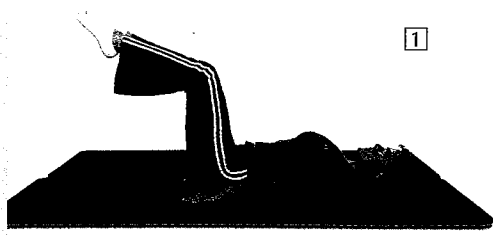
- Päť opakovaní a máte istotu, že v dosahu vášho svetla je všetko v poriadku.

Pri tomto cviku je ideálny sed so spojenými nohami. U Bibiany sme použili modifikáciu s rozkročením, aby sme znížili napätie v oblasti zadnej časti stehien. Skúsili ste to tak isto a napriek tomu tam cítite nepríjemný ťah a nedokážete udržať panvu v neutrálnej polohe? Podložte si pod zadok zložený uterák, prípadne urobte turecký sed. Pri otáčaní myslite na to, ako sa vám chrbtica stavec po stavci odvíja, a snažte sa narásť. Pri kmi-

CVIK 19. KRÍŽOM-KRÁŽOM

Náročný cvik, ktorý overí hlavne silu a koordináciu šikmých brušných svalov.

1 Začínate so zdvihnutými nohami, ktoré zohnete v bedrách a kolenách do pravého uhla. Panva i chrbtica sú priložené k podložke.



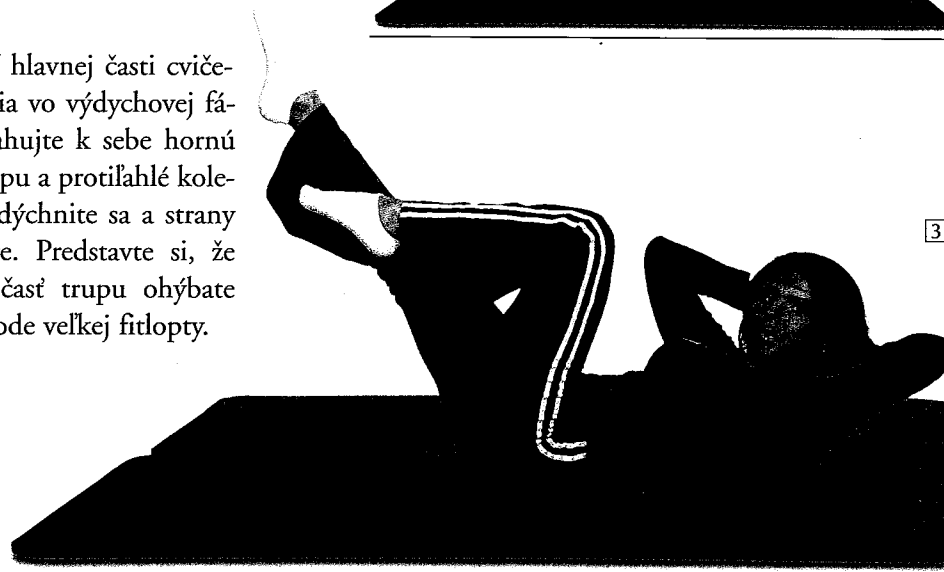
1

2 Ruky si dajte za hlavu a v medzistupni si vo výdychu vyskúšajte striedavé vystieranie a ohýbanie napnutých nôh pri stabilnej panve.



2

3 V hlavnej časti cvičenia vo výdychovej fáze priťahujte k sebe hornú časť trupu a protiľahlé koleno. Nadýchnite sa a strany vymeňte. Predstavte si, že hornú časť trupu ohýbate po obvodu veľkej fitlopty.



3

■ Koľkokrát sa vám to podarilo urobiť? Bibiane osemkrát každou nohou.

☿ V mysli sa preneste k svojej chrbticovej pružine a okrem toho, že ju odvíjate od podložky, zároveň ju mierne pootočte do strany. Pohybuje sa len horná časť trupu a nohy. Panvu jemne sklopte dozadu a zaistite ju pomocou hlbokého brušného svalu. Lakte majte počas celého cvičenia od seba, nohami pohybujte len v predozadnej rovine. Hlava je jemne položená do zopnutých rúk. Pri tomto cviku môžete veľmi ľahko skĺznuť do nesprávnej polohy, v ktorej si zatvoríte medzistavcové priestory. Stane sa to vtedy, keď miesto hlbokého svalstva brucha a chrbta pracujete povrchovým

CVIK 20. NOŽNICE

Pri cviku Nožnice máte stále zdvihnuté nielen nohy, ale i hornú časť trupu, ruky sa z boku jemne dotýkajú kolien. S výdychom si na dvakrát pritiahnite jednu nohu k trupu a druhú zároveň s tým vystierajte smerom k podložke. Nadýchnite sa a potom vymeňte nohy.

■ Stačí osem až desať opakovaní.



Trup a panva majú byť jemne priložené k podložke a počas cvičenia majú tvoriť stabilný celok, ktorý je oporou pre strihajúce ramená nožníc. Myslite na ich predlžovanie do diaľky a na štíhlo tvarované nohy. Lopatky pomáhajú držať plecia čo najnižšie, aby sa nepreťažili horné krčné svaly. Hlavu príliš nepredkláňajte, bradu netlačte k hrudníku – rozpučili by ste zrelú broskyňu, ktorú máte pod ňou, a pocit lepkavého krku teda nie je dvakrát príjemný. Nedokážete počas cvičenia udržať hornú časť trupu nad podložkou? Nevadí, nechajte hlavu pohodlne ležať a pracujte len nohami. Nedarí sa vám udržať nohy vystreté? Skúste sa viac venovať uvoľňovaniu zadných stehenných svalov (Cvik Steblo, str. 59) a postupne to dokážete.

CVIK 21. PRUŽINA

1 Bibianin centrálny pletenec je už schopný udržať nohy zdvihnuté nielen kolmo, ale i trochu šikmo nad podložkou. Skúsili sme, či zvládne i východiskovú pozíciu tohto cviku, a ukázalo sa, že bez problémov.



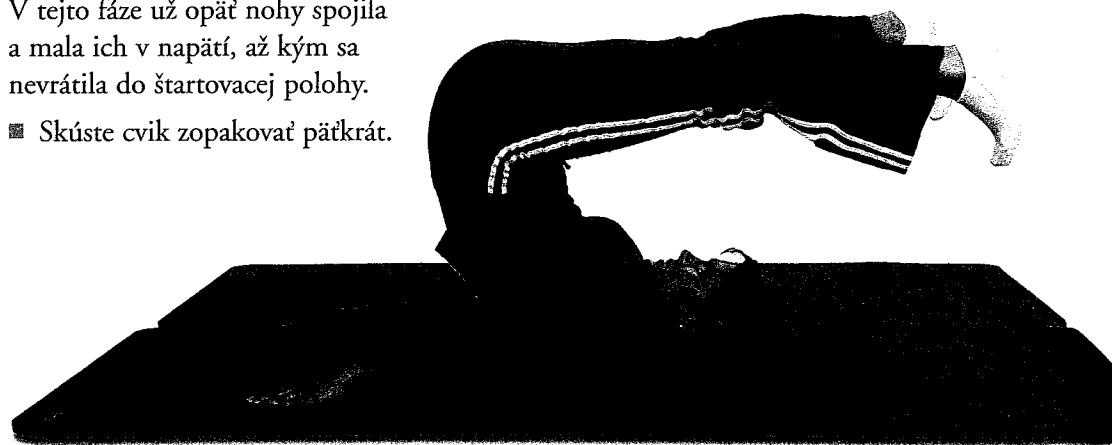
2 Potom v nádychu pomaly vrátila nohy do zvislej polohy a s výdychom pokračovala v odvíjaní panvy a chrbtice až po jej hrudnú časť.



3 Špičkami nôh sa dotkla podložky za hlavou. Tu sa nadýchla, nohy rozkročila a začala ich zdvíhať s ohnutými chodidlami späť nad hlavu. S výdychom pomaly začala ukladať chrbticu na podložku.

V tejto fáze už opäť nohy spojila a mala ich v napätí, až kým sa nevrátila do štartovacej polohy.

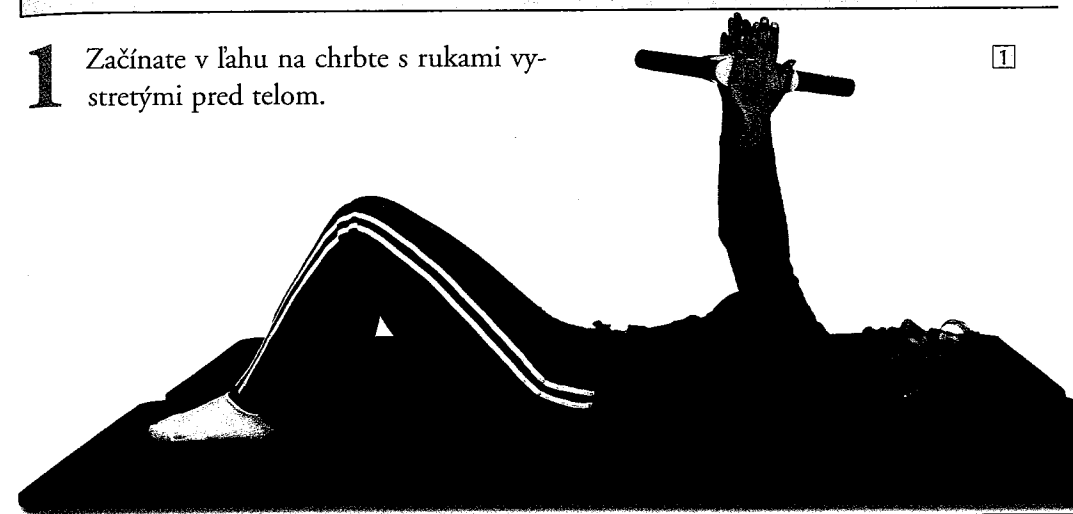
■ Skúste cvik zopakovať päťkrát.



☿ Pri tomto cviku nemá byť panva v neutrálnom postavení: kvôli ochrane chrbta ju radšej trochu preklopte dozadu, aby sa chrbtica dotýkala podložky. Ak cvičíte pomaly a sústredíte sa na dôslednú aktiváciu centrálného pletenca, podarí sa vám precítiť, ako sa trup stavec po stavci „odliepa“ a vzápätí prikladá späť. Predstavte si chrbticu ako pružinu a napodobňujte ju. Funguje to? Ak nie a stále vás to núti dvíhať plecia, prípadne si pomôcť silným pritlačením rúk o žinenku, cvičte zatiaľ len úvodnú fázu s pomalým zdvíhaním panvy. Ohnuté špičky nôh pri návrate do východiskovej polohy za-

CVIK 22. ŠAŠO

1 Začínate v ľahu na chrbte s rukami vystretými pred telom.



2 Predstavte si, že cez magický kruh, ktorý pevne držíte medzi dlaňami, vás niekto postupne ťahá do sedu. Vydychujte.



3 Vám sa však v takomto sede nepáči, a tak napriek tomu, že kruh vás nechce pustiť, si postupne s výdychom ľahnete späť.

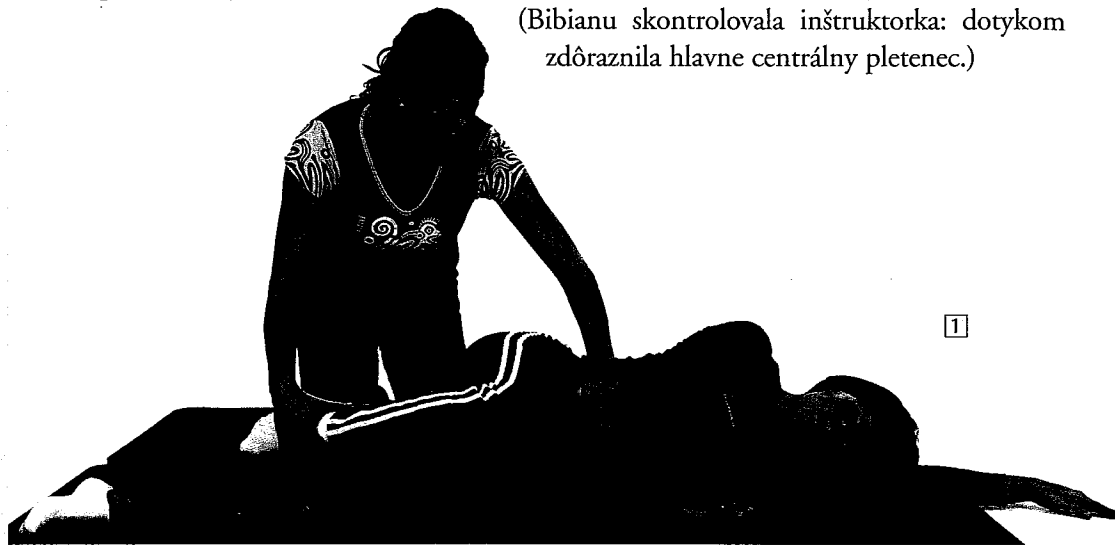
■ Zopakujte päťkrát.

☿ U Bibiany sme použili variant s pokrčenými nohami, ale ak ste zdatnejšia, môžete mať nohy vystreté a špičky ohnuté, takže lepšie precítite zadné stehenné svaly. Dôležité je postupné plynulé odvíjanie najskôr hlavy a potom chrbtice. Do ľahu sa vraciate v opačnom slede, čiže od driekovej oblasti, a posledná sa podložky dotkne hlava. Pomôžte si napnutím celých nôh od vnútornej sedacej časti cez kolená po členky. Kruh vám posluží nielen ako myšlienková opora, ale zároveň si pomocou neho zafixujete lopatky a po celý čas pracujete svalmi oboch rúk vo výdrži. Čím silnejšie kruh stláčate, tým viac sú svaly napnuté. Pridajte ešte

CVIK 23. BICYKEL

Podme sa v duchu trochu pobicyklovať.

- 1** Najskôr si spevnite brucho a panvu dajte do neutrálnej polohy. Kým nedokázate precítiť, či je východiskové nastavenie správne, pomôžu vám ruky niekoho iného. (Bibianu skontrolovala inštruktorka: dotykom zdôraznila hlavne centrálny pletenec.)



- 2** Vo výdychu sa snažte otočiť imaginárnym pedálom, predstavte si, že idete do kopca, pohyb robte pomaly, ale plynulo. A navyše sa váš bicykel pokazil a ten po starom otcovi je veľký, takže máte čo robiť, aby ste dočiahli na pedál.



- Po desiatich opakovaniach zmeňte stranu a pracujte druhou nohou.

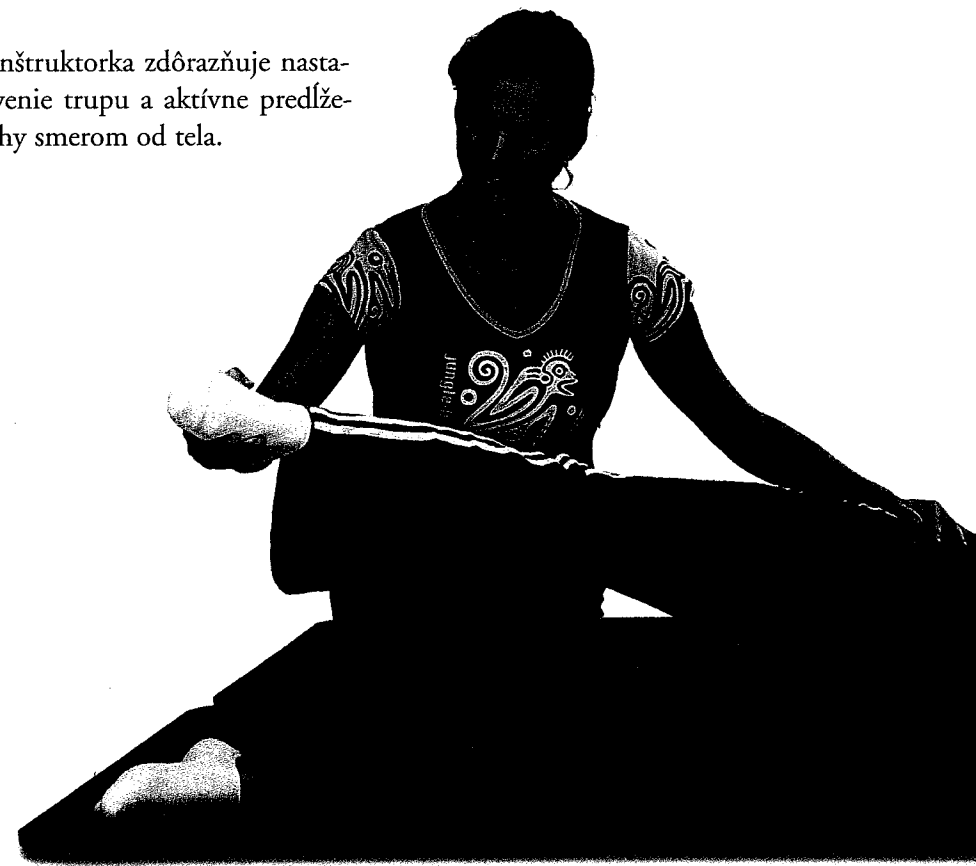
§ Jedna ruka je pod hlavou, druhá sa pred telom opiera o podložku a pomáha udržať trup v priestore. Ak si trúfate, môžete si dať obe ruky za hlavu – cvik bude náročnejší. Máte širšie plecia a hlava sa príliš nakláňa k podložke? Vsuňte si medzi ňu a ruku podušku. (Pri výlete do prírody na ozajstnom

CVIK 24. BOČNÉ KRUHY

Krúženie nohou nad podložkou pomáha pri formovaní bokov. Tento všeobecne známy cvik dostáva pri dodržaní princípov štýlu Pilates novú tvár.



- 1** Inštruktorka zdôrazňuje nastavenie trupu a aktívne predĺženie nohy smerom od tela.



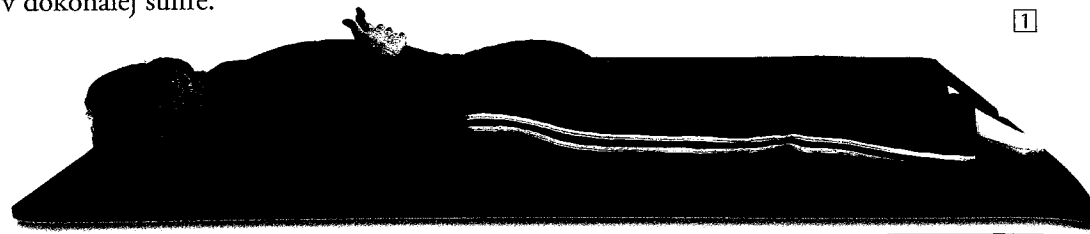
- 2** Vykresľujte nohou pravidelné obrazce, ich veľkosť prispôbte podľa svojej schopnosti udržať aktivovaný centrálny pletenec.

- Po piatich kruhoch zmeňte smer a celý postup opakujte i druhou nohou.

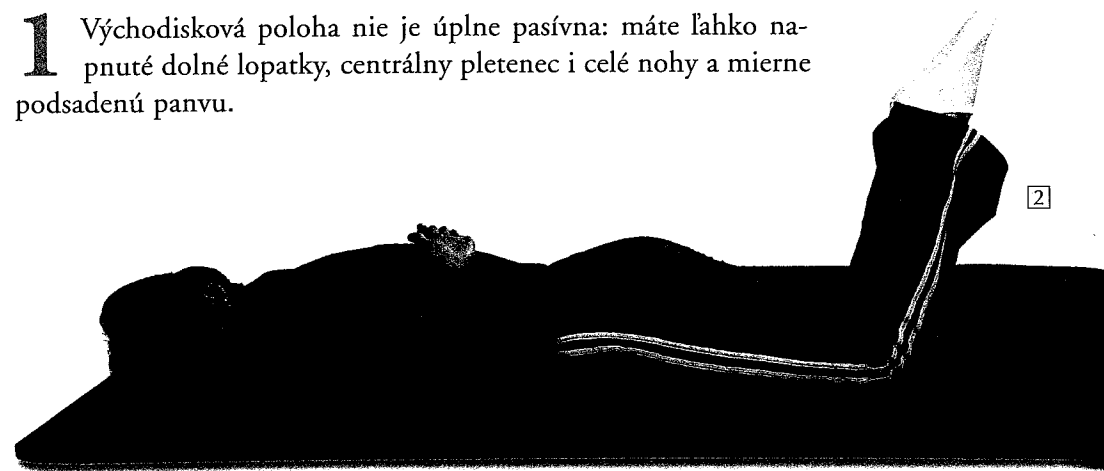
§ Pohyb vychádza z bedra, panva je zafixovaná centrálnym pletencom. Na začiatku robte menšie kruhy, aby ste mohli ľahšie kontrolovať zaistenie trupu. Neznamená to, že cvik je menej účinný. Určite pocítite, že ak je noha dokonale napnutá a párkrát ňou zatočíte, svaly vám oznámia, že pracovali. Dý-

CVIK 25. MOTÝLIK

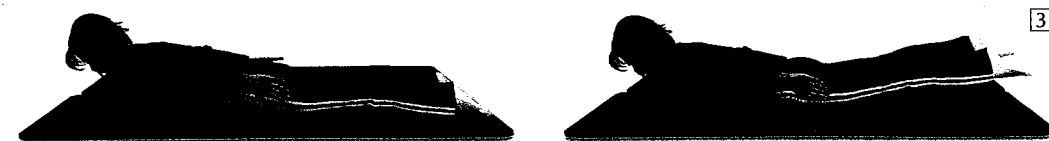
Pri tomto cviku si predĺžite vystierače kolien a naučíte trupové svaly pracovať v dokonalej súhre.



1 Východisková poloha nie je úplne pasívna: máte ľahko napnuté dolné lopatky, centrálny pletenec i celé nohy a mierne podsadenú panvu.



2 S výdychom trikrát kopnite napnutými nohami k panve.



3 Potom s nádychom vytiahnite hlavu do diaľky, ruky smerom k špičkám a mierne roztiahnuté a napriamené nohy nad podložku. Opäť zaujmite východiskovú polohu, ibaže hlavu otočte na druhú stranu.

■ Zopakujte ešte osemkrát.

⚡ *Pozor na preťaženie chrbta v druhej vystieracej fáze; treba mať dôkladne zapnutý centrálny pletenec. Ak máte roztiahnuté nohy, viac pocítite hlboké sedacie svaly, pri spojených nohách je aktívnejšia vnútorná strana stehien. Myslite na predĺženie celej chrbtice hlavne v druhej fáze. Hlavu nezakláňajte. Ak*

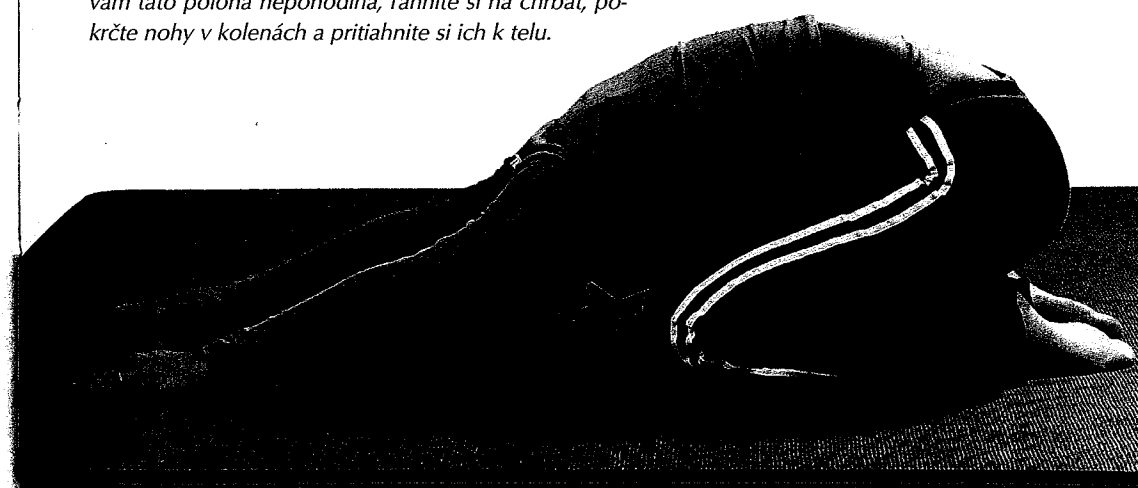
CVIK 26. LASTÚRA I

Toto je jedna z možností, ako uvoľniť chrbát – či už po namáhavej práci, alebo po cvičení. Kľáčite na kolenách podsunutých pod trup, chrbtica je uvoľnená do oblúka, hlava spočíva na podložke. Ruky môžete mať vedľa nôh dlaňami nahor, prípadne položené pred hlavou. Niekoľkokrát sa nadýchnite a vydýchnite, potom stavec po stavci vyrovnajte trup do vzpriameného sedu na päťach.

■ Stačí pár minút v tejto pozícii a môžete pokračovať v prerušenej aktivite.



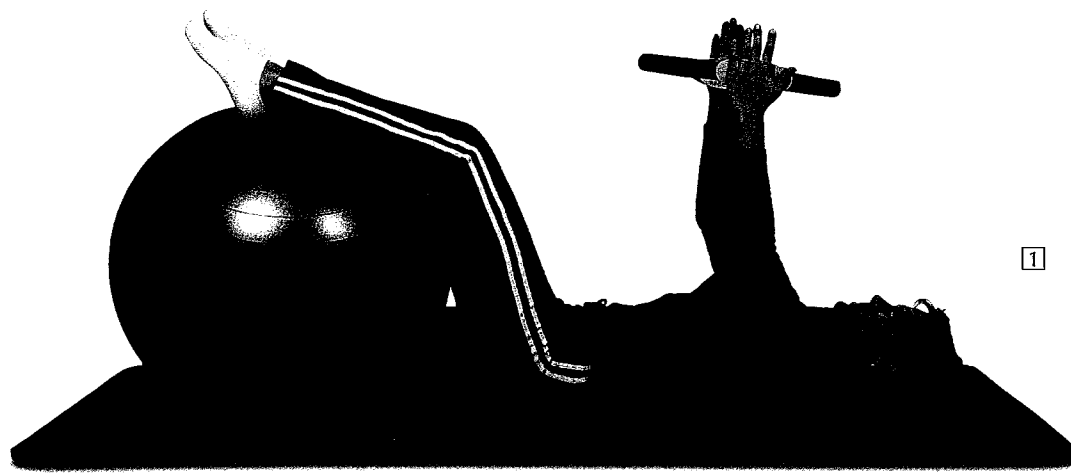
⚡ *Aj keď ide o relaxačnú polohu, dolné bruško majte stále mierne napnuté. Nebojte sa, neunaví sa, jeho svaly sú uspôsobené na dlhodobú činnosť. Pri dýchaní sa sústreďte na strednú časť chrbta, lebo tam by sa mali otvárať medzirebrové priestory. Ak je vám táto poloha nepohodlná, ľahnite si na chrbát, pokrčte nohy v kolenách a pritiahnite si ich k telu.*



CVIK 27. KLBKO NA FITLOPTE

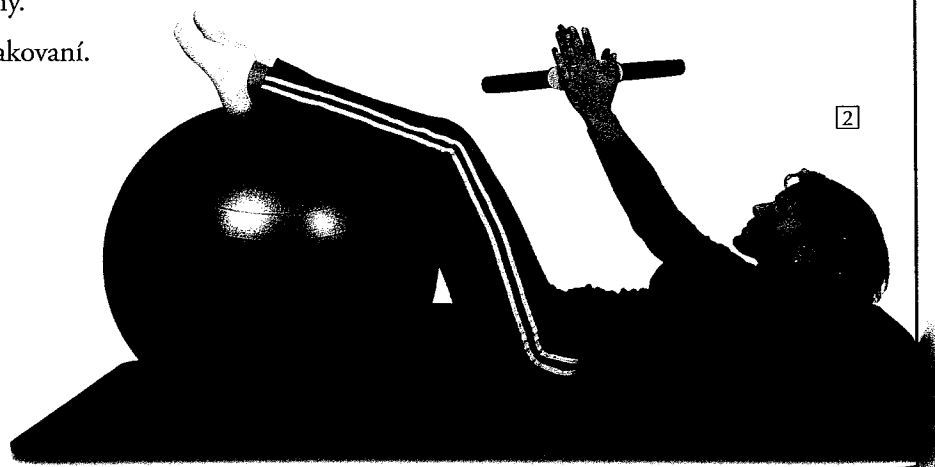
Tento cvik môžu bez rizika robiť i ľudia trpiaci na občasné bolesti chrbtice.

1 Vyložené nohy na fitlopte znamenajú len tretinovú záťaž pre medzistavcové priestory. Panva je mierne sklopená dozadu, takže chrbát voľne spočíva na podložke. Magický kruh medzi dlaňami sa postará, aby ani ruky nezaháľali.



2 S výdychom plynulo odvíjajte trup od podložky a s nádychom sa vracajte do pôvodnej polohy.

■ Stačí päť opakovaní.



§ Bradu nesmiete pritlačiť ku krku (myslite na zrelú broskyňu – je lepšia v žalúdku ako rozpučená na krku). Chrbát odviňte len po dolné lopatky, kľbko je veľké, preto sa musí chrbtica vytiahnuť do dĺžky. Nejde to? Pomôžte si pritlačením nôh, silnejším napnutím vnútorných sedacích svalov. Predsúvate plecيا? Snažte sa viac vytočiť ruky smerom od tela. Ak si chcete lepšie posilniť horné brušné svaly, urobte

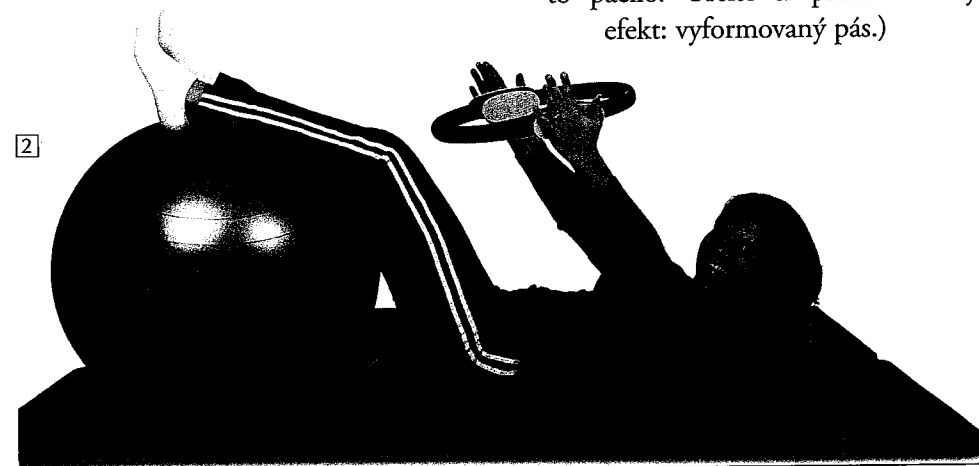
CVIK 28. ŠIKMÉ KLBKO NA FITLOPTE

Teraz sa viac sústreďíme na šikmé brušné svaly.

1 Východisková poloha je zhodná s predchádzajúcim cvikom. Pracujte vo výdychu, čo pomôže hlbokým svalom v ich úsilí udržať spevnené dolné bruško. Odvíjajte trup šikmo od podložky k opačnému kolenu.



2 V nádychu sa vracajte späť na podložku. (Bibiana šibalským úsmevom potvrdila, že sa jej to páčilo. Určite si predstavila výsledný efekt: vyformovaný pás.)



§ Trup vykonáva kombinovaný pohyb: opisuje veľký oblúk a zároveň sa otáča. Uvedomte si, kde asi máte šikmé brušné svaly. Pomôže vám to lepšie precítiť ich aktivitu. Nesmiete si totiž pomáhať pleciami, tie kopírujú rovinu hrudníka a sú pekne široko otvorené. Môžete cvičiť i bez kruhu, s rukami za hlavou (odľahčíte si krčné svaly) alebo pred čelom (podporíte aktivitu dolných lopatkových svalov). Očami sledujte nohy asi v úrovni stehien. Bruško nech sa pri cvičení nevydúva. Cvičte len dovtedy, kým ho

CVIK 29. VEJÁR II

1 Bibiana zvládla náročnejšiu verziu ako prvý mesiac (pozri str. 63). Už sa nemusela opierať rukami o podložku.



2 Mala tak dobre stabilizovaný trup v priestore, že jej nerobilo problém udržať zdvihnuté predlaktia ani po piatich opakovaniach.



CVIK 30. VEJÁR III

V náročnejšom variante tohto cviku dokázala Bibiana udržať vystreté celé ruky.

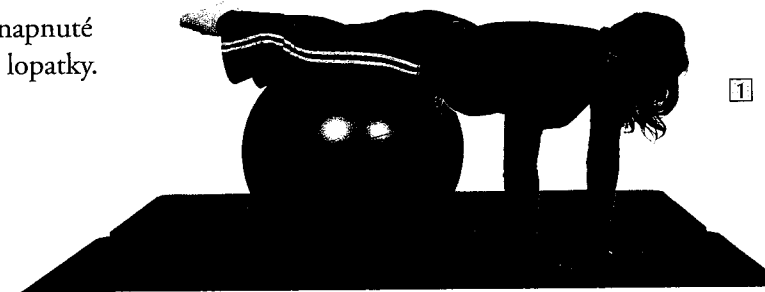


🌀 Vyskúšajte šikovnosť svojich trupových svalov: ostaňte chvíľu nad podložkou. Koľko dychových cyklov vydržíte? Myslite na to, že povrchové valce pozdĺž driekovej časti chrbtice, ktoré zrejme máte v prevahe, nesmú byť napäté. Celú dolnú časť trupu držte pomocou vnútorných brušných a chrbtových svalov. Nechcete hneď na začiatku prekonávať rekordy vo výške nadvihnutia nad podložku, načúvaj-

CVIK 31. MORSKÁ PANNA

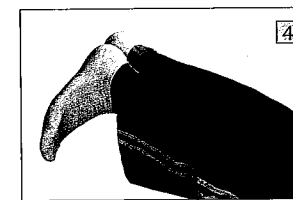
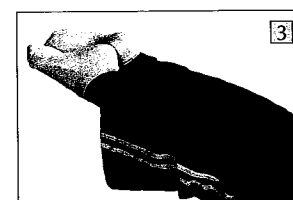
Táto východisková poloha bola pre Bibianu nová, ale zvládla ju perfektne.

1 Má vystreté nohy, napnuté bruško a stiahnuté lopatky.



2 Potom vo výdychu rukami odtlčila trup dozadu a hore a s nádychom roztiahla nohy – morská panna rozvinula svoj nádherný chvost.

3 S výdychom nohy pritlačila k sebe a precítila natiahnutie do dĺžky. Po tomto cviku môže pokračovať vo svojej cesti morskými hlbínami, jej pohyb je ladnejší.



4 Opäť sa vynorila nad hladinu a otriasla si posledné kvapky vody z chvostovej plutvy. Ostala v tej istej polohe ako na obr. 2 a v nádychu trikrát ťukla špičkami nôh o seba, s výdychom zasa päťami.

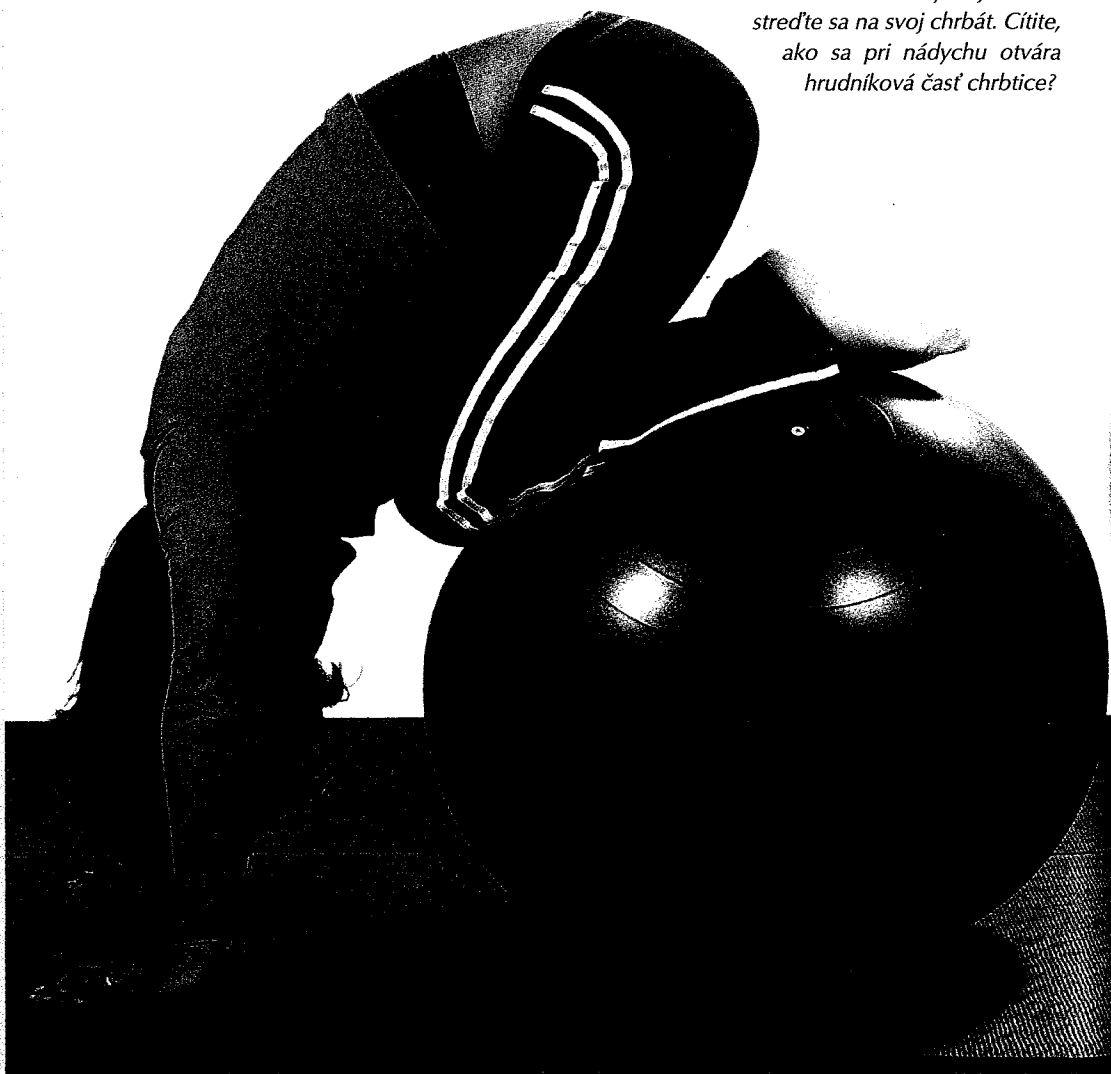
■ Po šiestich opakovaniach sa hra na morskú pannu skončila.

🌀 Je to náročný cvik, ktorý vyžaduje pevnú dolnú časť brucha, pretože zvädza k prehnutiu chrbta. Táto chyba môže vyvolať bolesti z preťaženia povrchových svalov v driekovej oblasti. Opornou časťou sú ruky, nezabudnite na dostatočné zapojenie dolných lopatkových svalov. Po skončení cvičenia zviňte trup do Lastúry II (nasledujúci cvik), niekoľkokrát sa nadýchnite a otvorte bočné a zadné

CVIK 32. LASTÚRA II

Ak je pre vás fitlopta pri cvičení lepšou kamarátkou ako podložka, naučte sa i túto relaxačnú pozíciu. Prevalte sa cez loptu tak, aby sa jej vaše stehná dotýkali, a oprite sa o ruky. Centrálny pletenec trochu napnite, s výdychom zohnite kolená a podsúňte loptu pod seba. A je z vás lastúra.

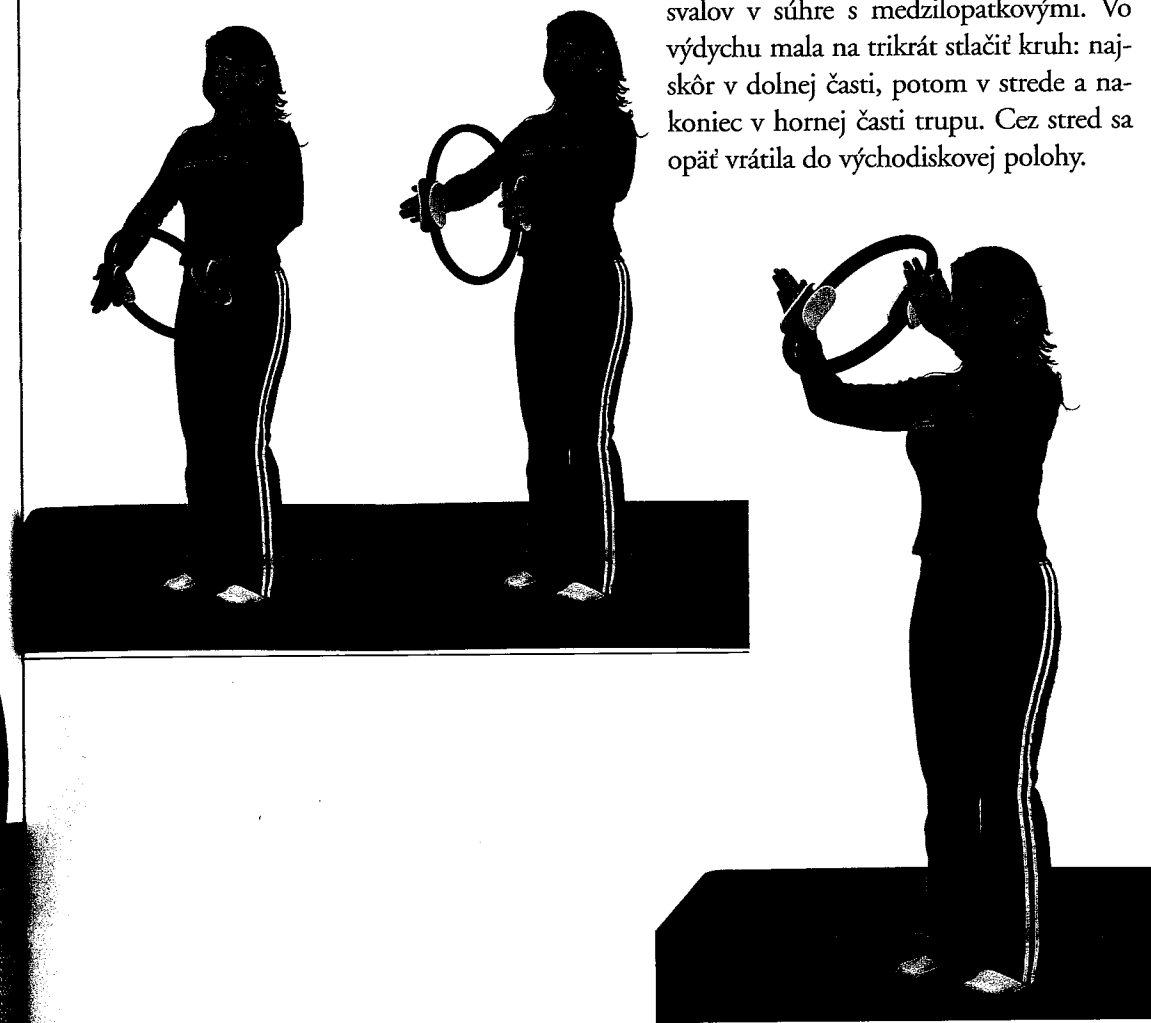
§ Táto modifikácia je síce menej stabilná ako Lastúra I (pozri str. 95), ale na uvoľnenie chrbtice výborná. Loptu by ste mali mať nafúkanú tak, aby ste sa pohodlne mohli oprieť o celé dlane. Zhlboka dýčajte a sústreďte sa na svoj chrbát. Cítite, ako sa pri nádychu otvára hrudníková časť chrbtice?



CVIK 33. STLAČENÝ KRUH I

Teraz si nacvičíme stoj v štýle Pilates. Nohy sú trochu rozkročené, asi na šírku panvy, kolená nesmú byť „zamknuté“. Cez chodidlá vnímate podložku v troch bodoch: pod palcom, malíčkom a pätou. Pre postavenie trupu platia už známe princípy: panva je v neutrálnej polohe, centrálny pletenec aktivovaný, lopatky stiahnuté dolu a ku chrbtici do písmena „V“. Hlava je v predĺžení zvislej roviny – snažte sa trochu narásť. Nereálne? Vôbec nie. Vy už predsa viete, ako opticky oklamať skutočnosť. Vedela to už i Bibiana, a preto sme sa mohli ďalej venovať

posilňovaniu jednotlivých častí prsných svalov v súhre s medzilopatkovými. Vo výdychu mala na trikrát stlačiť kruh: najskôr v dolnej časti, potom v strede a nakoniec v hornej časti trupu. Cez stred sa opäť vrátila do východiskovej polohy.



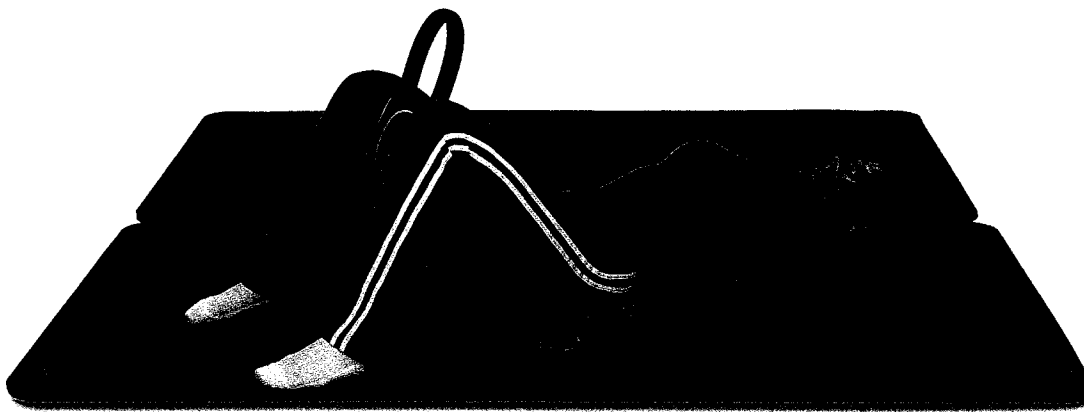
■ Náročné, ale dokázala päťkrát prejsť celým cyklom hore i dolu.

§ Ak upriamite svoju pozornosť do medzilopatkovej oblasti a ste dostatočne vnímavá, pocítite zakaždým napätie iných svalov, podľa toho, v ktorej úrovni práve stláčate kruh. Ak máte ruky dolu, napínate hor-

CVIK 34. STLAČENÝ KRUH II

Chcete si vyformovať vnútorné stehenné svaly? Tak s chuťou do toho. V štartovacej fáze spevníte trup, panva je v neutrálnej polohe, čiže medzi drikom a podložkou je malá medzera. Kruh držíte medzi dolnými časťami stehien a s výdychom z neho sformujete elipsu.

- Po desiatich opakovaníach si oddýchnite.



§ Predstavte si, že máte oblečené krásne biele tričko. Máte ho rada, lebo vám pekne tvaruje driek. Ale čo čert nechcel, v štartovacej fáze ležíte na bobulke červenej ríbezle. Neostáva iné, len sa naozaj snažiť udržať panvu po celý čas v tej istej polohe. Nechcete si predsa zafarbiť obľúbené tričko. Pri stláčaní kruhu myslíte na vytiahnutie nôh do diaľky. Cvik bude náročnejší, keď predĺžite fázu napätia vnútornej strany stehien a vydržíte v nej niekoľko dychových cyklov.

CVIK 35. STLAČENÝ KRUH III

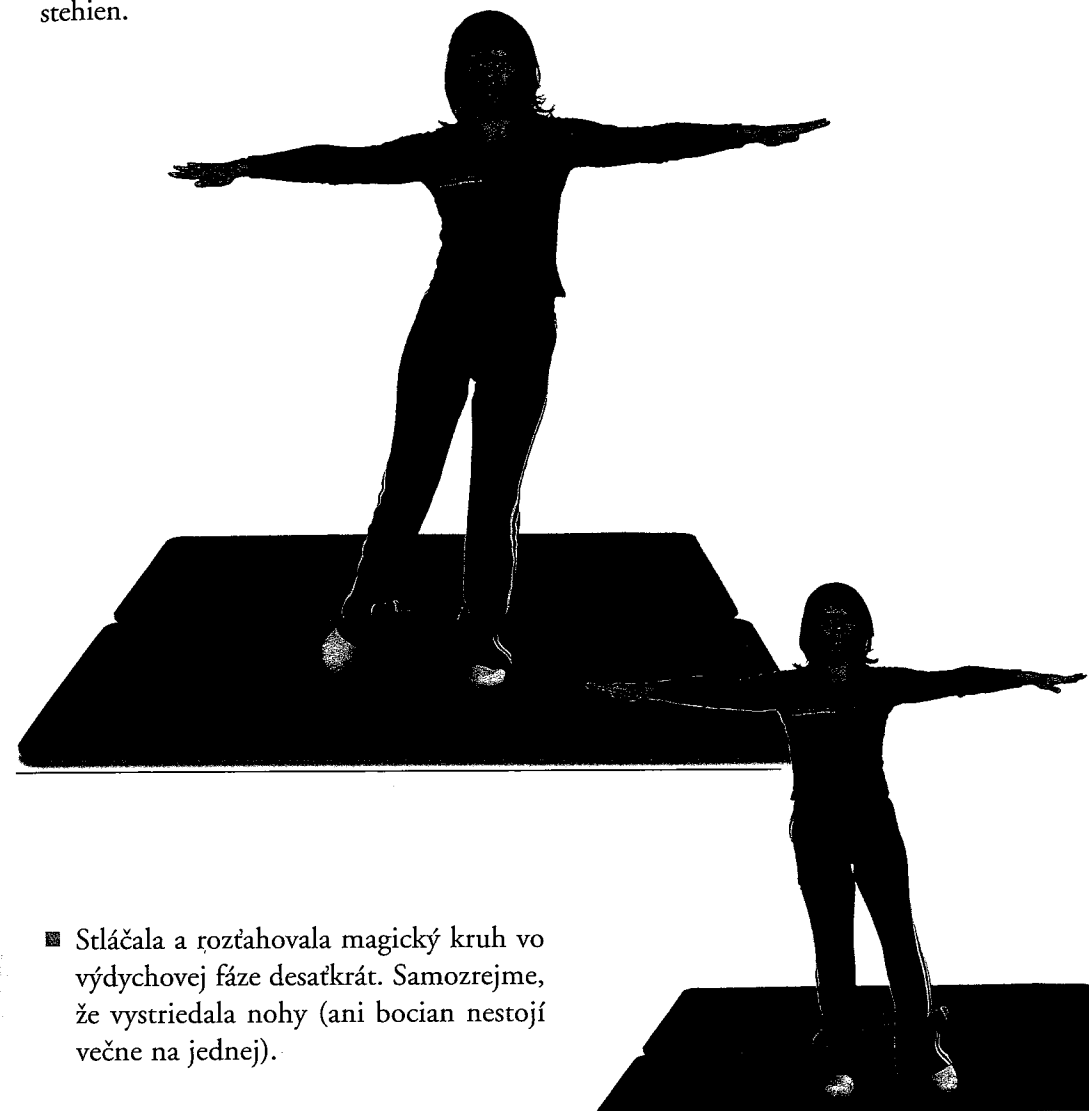
Pri tomto cviku me sa zamerali na Bibianine sedacie svaly. Ruky si dala pod čelo, lopatky stiahla dolu a mierne k sebe do tvaru písmena „V“. Napla spodnú časť brucha a snažila sa ju oddialiť od podložky. Medzi dolnou časťou predkolení mala vložený magický kruh a počas výdychu z neho sformovala elipsu.

- Vydržala v stlačení 3 dychové fázy a nohy uvoľnila. Postupne sa dostala až k desiatim opakovaniam a po nich si príjemne uvoľnila chrbát v Lastúre I (str. 95).

§ Pri tomto cviku je veľmi dôležité udržať panvu v neutrálnej rovine. Ak máte slabé dolné brušné svaly, preklopte ju dopredu a preťažte si chrbát. Keď aktivujete len povrchové brušné svaly, pretlačíte ju dozadu, prípadne nadvihnete nad podložku, čím sa naruší prirodzená krivka driekovej chrbtice. Dajte kolená maximálne od seba, aby ste si čo najlepšie vypracovali problematické partie tela. Nemáte ma-

CVIK 36. BOCIAN S KRUHOM

S bocianom sa Bibiana veľmi nestotožnila. Nedarilo sa jej udržať panvu vo vodorovnej rovine – nepomohli ani doširoka rozťahnuté krídla. Napriek tomu ho odhodlane cvičila, pretože verila, že sa zlepší jej stabilita a zároveň si vyformuje vonkajšiu i vnútornú stranu stehien.



- Stláčala a rozťahovala magický kruh vo výdychovej fáze desaťkrát. Samozrejme, že vystriedala nohy (ani bocian nestojí večne na jednej).

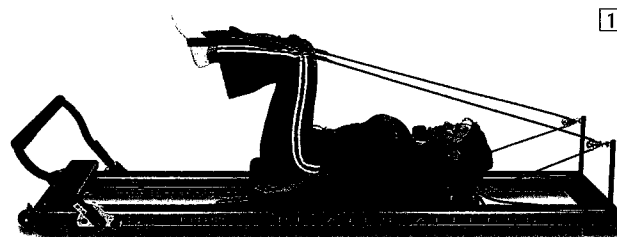
§ Bocian je veľmi náročný na udržanie rovnováhy. Musíte totiž naraz myslieť na viacero vecí. Stoj v štýle Pilates je už jasný (cvik 33, str. 101), tu by ste ho mali udržať na jednej nohe, a to tak, aby panva ostala v horizontále. Skúste si priložiť špičky ukazovákov na predné výčnelky panvy, postavte sa pred zrkadlo a prenášajte rovnováhu na jednu a druhú nohu bez toho, aby sa prsty vychýľovali. A teraz zdvihnite jednu nohu nabok. Panva ostane vo vodorovnej rovine len vtedy, keď ju dvíhate v predĺžení. Zvládli ste to? Ak áno, môžete prejsť na cvičenie s kruhom. Mali by ste ho udržať nad členkami, najskôr z vnútor-

REFORMER

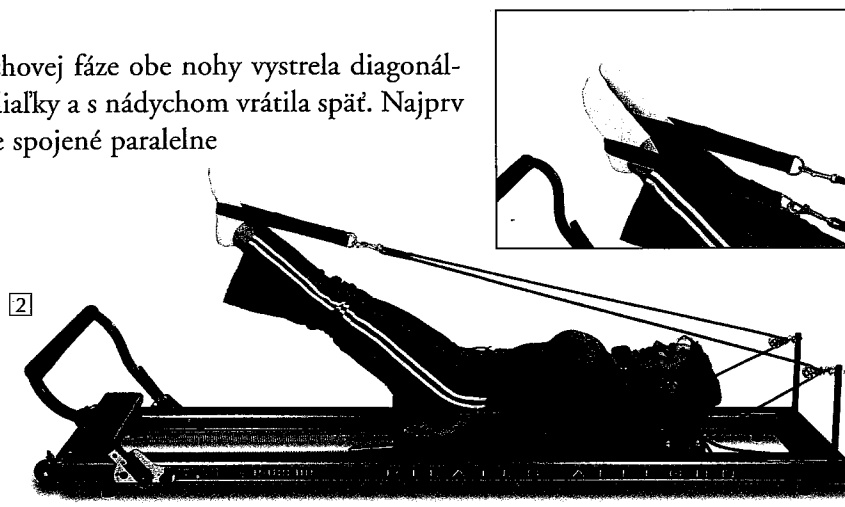
REFORMER – CVIKY NA NOHY: FONTÁNA

Základnú pozíciu na Reformeri už Bibiana poznala z cvičení v predošlom mesiaci, takže nebol problém pokračovať v náročnejších cvikoch.

- 1** Vybrali sme verziu s nohami v slučkách.



- 2** Vo výdychovej fáze obe nohy vystrela diagonálne a do diaľky a s nádychom vrátila späť. Najprv ich mala pevne spojené paralelne vedľa seba.



- 3** Potom sme zvolili polohu špičkami od seba a k sebe. Pracovala proti pružinovému odporu, takže vôbec nebolo jednoduché udržať panvu a trup v neutrálnom postavení.



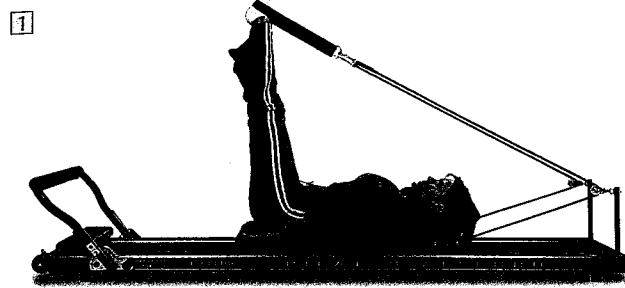
- Vydržala desať opakovaní v každej modifikácii.

☿ Pri cvičení na Reformeri je fixované nastavenie pliec pod konzolami, takže nehrozí preťaženie horných krčných svalov. Tento cvik však vyžaduje dokonalú súhru trupového svalstva, aby človek zvládol nielen váhu diagonálne vystretých nôh, ale i silu pružín. Pomôže, ak sa pridá napätie svalov nôh s predĺžením. Jednoduchším variantom je vystieranie kolmo nad podložku. Vyročením chodidiel smerom von pracujú skôr vonkajšie stehenné a sedacie partie. Otočením dovnútra sa aktivizujú vnútorné

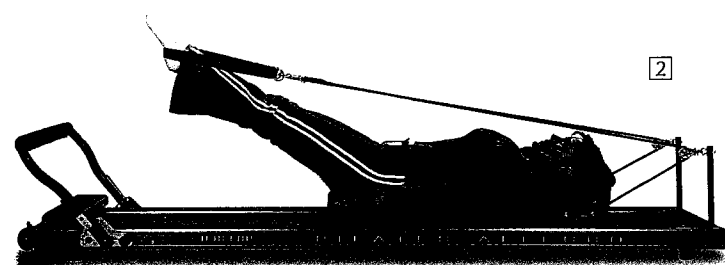
REFORMER – CVIKY NA NOHY: HORE-DOLU

Pri tomto cviku Bibiana mierne sklopila panvu dozadu a položila chrbticu na pohyblivú plošinu, čím ju zabezpečila proti preťaženiu pri poklese a dvíhaní vystretých nôh.

- 1** Začala s nohami kolmo nad podložkou.

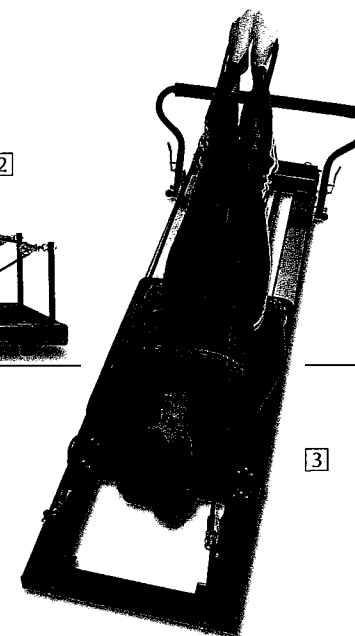


- 2** S výdychom ich pomaly posúvala do diagonály.



- 3** V nádychovej fáze ich vracala späť.

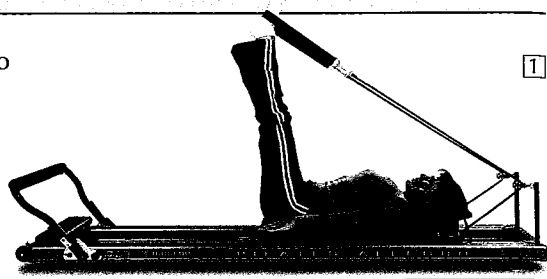
- Stačilo päť opakovaní.



☿ Kto si trúfa, môže mať panvu i v neutrálnej polohe, ale nesmie ju preklopiť ani v najťažšej fáze cviku s nohami spustenými z kolmej roviny. Inak chrbát bez okolkov oznámi, že je preťažený. Treba myslieť na napnutie nôh do diaľky. Pri vytočení chodidiel

REFORMER – CVIKY NA NOHY: VĚČKO

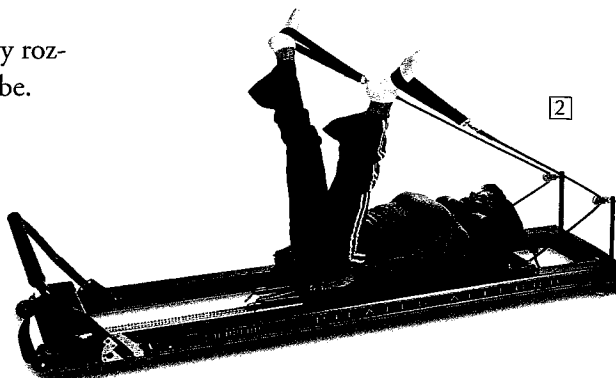
1 Východisková poloha je taká istá ako pri cviku Fontána (pozri str. 104).



2 Vo výdychovej fáze sa vystreté nohy rozťahujú a pri nádychu priložia k sebe.

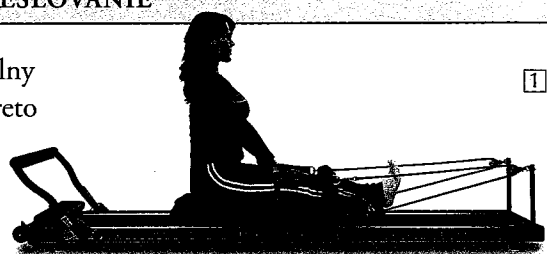
■ Stačí desať opakovaní.

§ Je to veľmi dobrý cvik na vnútorné stehenné svaly. Pozor na pretláčanie kolien dozadu. Panva ostáva v tom istom nastavení ako vo východiskovej polohe. Treba myslieť na predĺženie nôh do dĺžky.



REFORMER – CVIKY NA RUKY: VESLOVANIE

1 Najskôr bolo potrebné zaistiť ideálny sed so vzpriamenou chrbticou, preto sme Bibiane pod zadok podložili uterák.



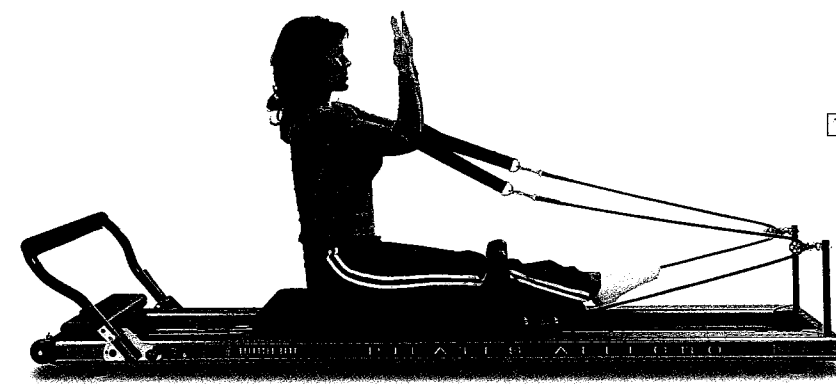
2 Vystreté ruky vsunula do slučiek pred telom, pripravila si centrálny pletenec a pri výdychu si zaveslovala.



§ Tento cvik výborne posilňuje dolné lopatkové svaly. Ak ani s podloženým uterákom nejde vzpriamiť chrbát, treba skúsiť mierne pokrčiť nohy v kolenách, prípadne urobiť turecký sed. Začína sa s rukami natiahnutými pred telom. Treba myslieť na ich predĺženie. Plecia kopírujú rovinu trupu, nepredsúvajú sa. Pri veslovaní ide o čo najväčší záber, čiže ruky sa posúvajú maximálne dozadu, plecia sú stále rovnako!

REFORMER – CVIKY NA RUKY: DEKOLT

1 Vo východiskovej polohe je dôležité vzpriamené držanie trupu, nohy sú priložené k sebe, mierne prepnuté v špičkách. Ruky sú pred telom, zohnuté v lakťoch, slučky Reformera prevlečené cez laktové jamky.



2 Vo výdychu sa lakte od seba vzdalujú a pri nadychovaní približujú.

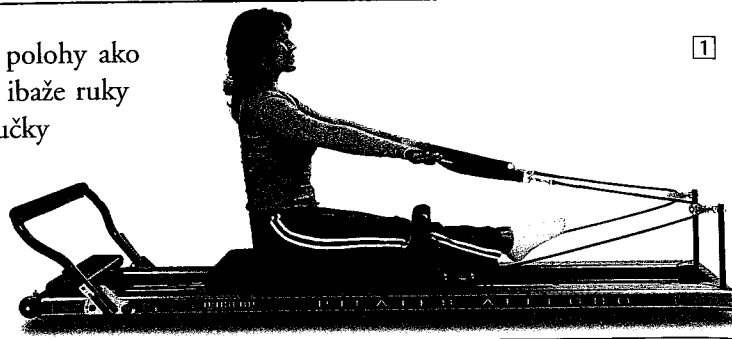


■ Keďže sa pracuje proti pružinovému odporu, stačí šesť opakovaní. Po krátkom oddychu je možné pridať ďalšiu sériu.

§ Pri tomto cviku spolupracujú prsné a lopatkové svaly, čím sa trénuje nielen ich výkonnosť, ale i koordinácia. Chybou je, ak sa pritom dvíhajú plecia, prípadne sa poruší základné nastavenie trupu. Pohy-

REFORMER – CVIKY NA RUKY: LIETADLO

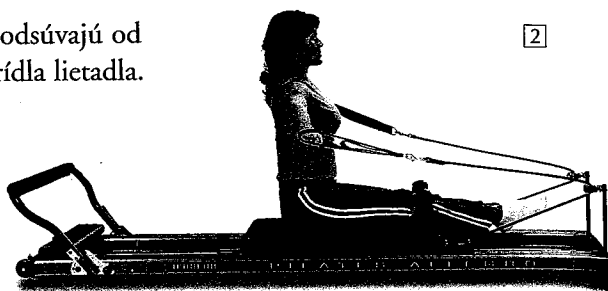
1 Štartuje sa z tej istej polohy ako pri predošlom cviku, ibaže ruky sú vystreté pred telom a slučky okolo zápästí.



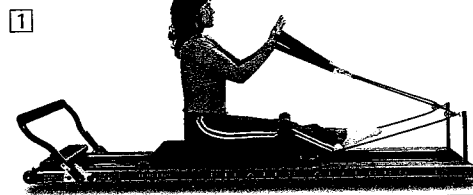
2 Vo výdychovej fáze sa paže plynulo odsúvajú od seba a ku koncu pohybu vytvoria krídla lietadla.

■ Šesť opakovaní, a môže sa oddychovať.

§ Najčastejšou chybou býva predsúvanie pliec. Dá sa odstrániť napnutím dolných lopatkových svalov. Ak ani to nestačí, treba na začiatku zmierniť pružinový odpor a až postupne pridávať záťaž. Pri vytváraní krídel treba dávať pozor, aby sa nepretláčali rebrové oblúky dopredu, lebo by sa tým narušilo vzpriamené držanie trupu a cvik by nebol taký účinný.



REFORMER – CVIKY NA RUKY: BICEPS



1 Východisková poloha sa nemení, ostáva vzpriamený sed s vystretými nohami. Slučky Reformera sú okolo dlaní, ruky sú mierne ohnuté v lakťoch.

2 S výdychom sa lakťe maximálne zohnú a v nádychu vrátia späť.

■ Pohyb sa opakuje desaťkrát.



§ Kto má slabé dolné lopatkové svaly, pri tomto cviku sa ich snaží nahradiť hornými, takže dvíha plec. Nie je to správne, pretože sa tým preťažuje krčná chrbtica. Cvik sa má opakovať len toľkokrát, koľko je človek schopný zvládnuť pri správnom

SEPTEMBER:
HODNOTENIE

Koncom septembra sme dokumentovali osemtyždňovú prácu v štúdiu i doma.

S držaním tela v sede a v stoji už nie sú žiadne problémy.

Bibiana prezradila, že prakticky vymizli bolesti chrbtice, ktoré pociťovala pri pozícii počas dojčenia.

Kým v auguste netrpezlivo sledovala i najnepatrnejší pohyb ručičky na váhe, septembrové rána v kúpeľni boli plné optimizmu.

Váha ukazovala o 4 kilogramy menej.

Potešilo ju, že schudnutie sa prejavilo i v najviac chúlостivých ženských partiách.

Pri skúšaní šiat v butikoch, ktoré ju obliekajú do relácií v televízii, sa postupne prepracovala z konfekčných veľkostí 42, cez 40 na 38, a keď bol voľnejší strih, tak aj na 36.

Prechádzky s malou Bibkou v kočíku sa predlžovali a necítila sa už vôbec unavená – prirodzený dôsledok kvalitnejšieho stereotypu chôdze.

Po dlhšom čase bola dokonca na kolieskových korčuliach.

Cítila sa jednoducho fit.

Keďže precítila účinok pravidelného cvičenia na vlastnom tele, nespôsobovala jej ani najmenší problém rehabilitácia dcérky.

Bola disciplinovanejšia a dokázala si lepšie zorganizovať čas.

Každodenné pekné chvíle s Pilatesom vytvorili trvalý vzťah.

Váha	66 kg
Obvod hrudníka	93 cm
Obvod pásu	76 cm
Obvod bokov	96 cm

PRÍBEH

PILATES PATRÍ VŠETKÝM!

19. október 2000 pripadol na štvrtok a patrí medzi významné okamihy v spleťtej histórii metódy Josepha Hubertusa Pilatesa. V ten deň totiž federálny súd na newyorskom Manhattane vyniesol 93-stranový verdikt a s definitívnou platnosťou tak rozhodol v spore medzi spoločnosťou Balanced Body Inc., zastúpenou jej prezidentom Kenom Endelmanom, a Seanom Gallagerom, majiteľom Manhattan Pilates Studio.

Tento komplikovaný právny prípad sa ťahal viac ako 4 roky a tvoril svojho druhu jedinečný precedens. Sean Gallager si uplatňoval vlastnícke práva na ochrannú známku PILATES a PILATES STUDIO. Tieto ochranné známky boli po Pilatesovej smrti novými vlastníckmi jeho štúdia zaregistrované na Patentovom úrade USA a sériou predajov sa dostali v roku 1992 ku Gallagerovi, podľa ktorého nikto nesmel bez finančnej odplaty používať v názve svojej činnosti spojenej s cvičením Pilatesovej metódy slovo Pilates, ani v spojení Pilates Studio.

V tomto kontexte začal Gallager súdne spory proti majiteľom a prevádzkovateľom Pilates štúdií. Na jeho strane bolo formálne právo, že Patentový Úrad USA skutočne obe známky registroval. V skutočnosti však slová Pilates a Pilates Studio boli registrované ako také, nie ako cvičebná metóda a navyše po uplynutí zákonom stanovenej lehoty neboli registrácie predĺžené. Gallagerov cynický prístup vyvolal rozladenie a odpor v odborných kruhoch. Vo svojej podstate totiž ohrozoval živobytie tisícov inštruktorov. Sám Pilates počas svojho života neurobil žiadne právne kroky na ochranu svojej metódy, ani nebránil nikomu zo svojich žiakov slovo a názov Pilates používať.

V 90. rokoch už Pilatesovu metódu cvičila a rozvíjala tretia generácia žiakov. Pilatesovské štúdiá a centrá vznikali po celých USA i v zahraničí. Podľa pôvodných Pilatesových patentov sa vyrábali špeciálne náradia, prístroje a iné pomôcky. Gallager zažaloval aj firmu Balanced Body Inc., ktorá je najväčším výrobcom a inovátorom Pilatesových náradí, a dostal sa tak do sporu s jej šéfom Kenom Endelmanom (pôvodne boli priatelia a obchodní partneri). Právny spor bol skutočným súbojom Titanov, v ktorom mal Endelman na svojej strane prevádzkovateľov a inštruktorov Pilatesovej metódy. Jeho právnici postupne preukázali, že slovo „pilates“ reprezentuje spôsob cvičenia, na ktorý sa nemôže vzťahovať ochranná známka, podobne ako napríklad na jogu a karate.

Rozhodnutie federálneho súdu a sudkyne Miriam Cedarbaumovej raz a navždy zmenilo PILATES na pilates.

ŽIVOT A METÓDA: DEJSTVO PRVÉ

Metóda Josepha Hubertusa Pilatesa je dnes populárnejšia ako kedykoľvek predtým, ale naňho sa akosi zabúda. Človek, ktorého nápady živia tisíce inštruktorov a zlepšujú zdravie miliónom ľudí nemá ani len útlú biografiiu! A pritom zanechal výraznú stopu, vyhľadávali ho tanečné i lekárske kapacity. V rozhovoroch so zahraničnými inštruktormi som bol často prekvapený, ako málo ich zaujíma život človeka, ktorého meno skloňujú stokrát za deň.

Prvých 32 rokov jeho života je akoby ponorených do hmly. Z bežných zdrojov sa nedozvieme ani presný dátum narodenia. Ako miesto narodenia sa opakuje „v okolí Düsseldorfu“. Jediný neistý prameň uvádza nemecké mestečko Monchongladbach blízko Düsseldorfu. Kusé informácie kolujú ako obohraná pieseň: syn nemeckého gymnastu a ľudovej liečiteľky, chorľavé dieťa, prekonal reumatickú horúčku, trpel astmou. A ďalšie neoverené informácie: rodinný lekár údajne daroval Josephovi anatomický atlas, ktorý ho tak uchvátil, že sa naučil naspamäť všetky svaly. Jedno je však isté. Niečo inšpirovalo neduživého chlapca, aby sa popasoval so svojím hendikepom. Zobral si príklad z telesnej prípravy antických Grékov. Každý deň intenzívne cvičil. Plával, lyžoval a potápal sa. A telo začalo poslúchať, z pravidelného pohybu sa stala radosť. Začal boxovať, študoval európske i východné bojové techniky. Fyzická prevaha nad rovesníkmi z ulice mu určite vynahrádila chvíle, keď sa mu posmievali pre cintľavý zovňajšok. Atletická postava územčitého mladíka oslovila aj maliarov – údajne stál ako model pre anatomické skice.

Spolu s bratom Fredom odchádza v roku 1912 do Anglicka a pretĺka sa, ako sa dá. A opäť len dohady a útržky z bohviekoľkej ruky. Účinkoval ako silák v cirkuse? Viedol tréningy sebaobrany pre detektívov Scotland Yardu? Bol naozaj prvýkrát ženatý? Boxer, alebo zdatný bitkár? A čo úraz oka? Nevieme. Ale to už sa píše rok 1914, v Sarajeve sa strieľa a na dlažbu tečie modrá krv. Prvé dejstvo sa končí začiatkom prvej svetovej a Josepha Pilatesa konečne dolapí čas.

Stalo sa tak v okrese Lancashire, kde ho zadržali anglické úrady, podobne ako mnoho ďalších nemeckých občanov.

ŽIVOT A METÓDA: DEJSTVO DRUHÉ

Po transporte do internačného tábora na ostrove Man blízko Írska mal Joseph Pilates more na dohľad a more času. Z hľadiska vývoja metódy ide o rozhodujúcu fázu. Štyri roky robil „lapiducha“ a staral sa o chorých spoluväzňov. Význam pohybu a telesných cvičení bol v tom čase nedocenený a rehabilitačné cvičenia jednoducho neexistovali. Pilates sa však ako typický samouk riadil svojou intuíciou. Naďalej neúnavne pracoval, cvičil, vymýšľal a experimentoval. Zdokonaľoval techniku. Uvedomil si, že svaly perfektne reagujú aj pri pomalom a plynulom pohybe. Všimol si, že čím silnejšia a stabilnejšia je centrálna časť trupu, tým náročnejšie cviky sa dajú zvládnuť. Prišiel na nové možnosti, ako využiť

Po skončení prvej svetovej vojny sa vrátil do Nemecka a naďalej sa venoval svojej metóde. Joseph Pilates bol silná, egocentrická osobnosť a sila jeho cvičení bola ešte väčšia. Neprehliadnuteľné je aj jeho tvrdohlavé zdôrazňovanie zásad správnej životosprávy. Jeho netradičná gymnastika si získala prívržencov. Ako znalec bojových techník trénoval aj príslušníkov mestskej milície v Hamburgu. Dôležitú rolu v jeho živote zohrala skutočnosť, že sa podieľal na príprave legendárneho nemeckého boxera Maxa Schmellinga, ktorý neskôr získal titul majstra sveta. Smellingov manažér Nat Fleischer presvedčil Pilatesa, aby odišiel do USA, kde bude mať lepšie podmienky na rozvíjanie svojho systému. Prisľúbil mu aj finančnú pomoc pri založení pohybového štúdia.

Pilates odchádza do USA v roku 1923 a počas plavby na lodi spoznáva svoju budúcu manželku Claru.

ŽIVOT A METÓDA: DEJSTVO TRETIE

Píše sa rok 1926. New York pripomína tlakový hrniec. Každý môže prísť s revolučným nápadom, ideou, ktorá zmení svet alebo aspoň prinesie slávu a peniaze. Tým najlepším sa podarí jedno, druhé i tretie.

Náhoda chcela, aby Joseph a Clara otvorili v tom roku svoje pohybové štúdio v tej istej budove, v ktorej sa o osem rokov neskôr, v roku 1934, usídlil aj Americká baletná škola. Názov znel Pilates Studio a klienti chodili na hodiny na druhé poschodie. Bežne dostupné zdroje uvádzajú kontakty Georga Balanchina, zakladateľa Americkej baletnej školy, a Josepha Pilatesa ako začiatok éry úspechu kontrológie. Ak je to pravda, čo robili po celý čas a ako vlastne žili Joseph a Clara tých osem rokov? Ak mali klientelu, tak akú? Môžeme sa len domýšľať, že pilovali a vylepšovali každý detail systému cvičení. Joseph asi začal zaznamenávať svoje myšlienky na papier a plánoval vydanie prvej knihy. V spolupráci s bratom Fredom navrhoval a konštruoval náradia, prístroje a hľadal, ako ich vylepšiť.

George Balanchine, jeden z najslávnejších baletných choreografov, a Martha Grahamová, protagonistka moderného tanca, sa zoznámili s Pilatesovými cvičeniami vďaka tomu, že ich adepti mali podchvíľou nejaké zranenie. Zvlášť technika Marthy Grahamovej bola mimoriadne náročná na kĺbový a väzivový aparát.

Opakované podvrtnutia členkov či kolien vyúsťujú vždy do nestability kĺbu. Takýto kĺb pripomína neriadenú rušnú križovatku, na ktorej sa skôr či neskôr stane ďalšia nehoda. Tanečníci sú spravidla hypermobilní, čo vyplýva z podstaty ich kumštu. Náročné choreografie ich nútia vykonávať krajné, často extrémne pohybové rozsahy, ktoré nie sú adekvátne zabezpečené svalovou sústavou. Zvýšená ohybnosť chrbtice a končatín si časom vyberie daň v podobe blokáď stavcov a poškodení platničiek. Mnoho talentovaných tanečníkov tak musí predčasne ukončiť kariéru.

Z Pilatesovho štúdia sa vracali preriečení tanečníci, ktorí si jeho systém rehabilitácie nevedeli vynachváliť. Zlepšenie často nastalo už po niekoľkých lekciách. Pilates ich učil zapájať hlboké svaly, stabilizovať chrbticu a po novom vnímať svoje telo. Problém s členkom riešil nielen v členkovom kĺbe, súčasne vyrovnával biomechaniku v oblasti chrbtice, bed-

vďaka úspešnej liečebnej rehabilitácii tanečníkov a postupne sa o ňu začali zaujímať aj klienti z iných kruhov. Časť návštevníkov štúdia tvorili profesionálni atléti a amatérski športovci. K popularite nepochybne prispeli aj každoročné letné tanečné školy v rekreačnom centre Jacob's Pillow v Massachusetts, ktoré Pilates s manželkou pravidelne navštevovali a demonštrovali tam svoju metódu. Skvelý systém cvičení bol však trochu uzavretý do seba, akoby vyhradený iba pre fyzicky zdatných ľudí. Prielom do širších kruhov sa podaril až v polovici 70. rokov a ozajstný celosvetový boom nastal ešte o 20 rokov neskôr.

Joseph Pilates nikdy nedal svojej metóde takú formu, aby sa mohol uchádzať o oficiálnu akreditáciu svojho centra. Nevytvoril ani ucelený formálny vzdelávací systém. V tomto kontexte sú nejasné aj motívy jeho certifikácie Kathy Grantovej a Lolity San Miguelovej. Nikdy napríklad necertifikoval Romanu Kryzanowskú, Carolu Trierovú či Evu Gentryovú, ktoré s ním pracovali oveľa dlhšie, ani žiadneho iného žiaka.

Zdá sa, že mu stačilo uznanie príslušníkmi amerických tanečných kruhov. Iné zdroje však naznačujú, že mu veľmi záležalo aj na mienke lekárskeho kapacit a medzinárodnom ocenení. Svoju metódu nazýval kontrológia, niekedy dokonca ako vedeckú disciplínu, Science of Contrology, občas si dával titul profesor. V roku 1965 otvoril v New Yorku druhé štúdio v obchodnom komplexe Henri Bendel. Toto centrum viedla jedna z jeho žiačok, Naja Coreyová, ktorú v roku 1972 vystriedala Kay Grantová.

Joseph Pilates hovorieval, že predbehol dobu o 50 rokov. Nasledovníkom zanechal 34 cvikov, niekoľko prístrojov a nezabudnuteľné spomienky na jedinečné hodiny gymnastiky. Bol to húževnatý človek, ktorý šiel neochvejne za svojím cieľom. V jeho dobe boli myšlienky v zmysle dnešného fitness a wellness neobvyklé, a preto je úžasné, že im dokázal dať praktickú podobu.

Pilates bol silná individualita a tvrdá nátura, často prchký, inokedy rojko. Nedôveroval autoritám a inštitúciám. Veľmi si zakladal na svojej skvelej fyzickej kondícii, dobrom zdraví a svalnatom tele. Od chlapčenských liet vraj nebol už ani raz v živote chorý a považoval to za najlepší dôkaz, že jeho kontrológia perfektne funguje. Mal v sebe kus exhibionistu a showmana. Neváhal na verejnosti vystaviť na obdiv svoju telesnú schránku. Existujú fotografie, ako 83-ročný Pilates, oblečený iba v trenírkach, behá v zasneženom newyorskom Central Parku. Na iných záberoch, podobne obnažený, pri príležitosti svojich 80. narodenín na sude piva predvádza pružnosť svojich stehenných svalov. O temnej stránke jeho povahy svedčí napríklad to, že svojho žiaka Boba Seeda, ktorý si chcel otvoriť vlastné štúdio v New Yorku, navštívil údajne s revolverom. Intenzívne sa snažil zabrániť, aby v New Yorku vznikla nadácia, ktorá mala niesť jeho meno a s ktorej obsahom a cieľmi sa nestotožňoval.

ŽIVOT: OPONA PADÁ

V roku 1967 Joseph Hubertus Pilates zomrel. A tak ako bol zvláštny celý jeho život, aj smrť si ho pozvala za nejasných okolností. Existuje legenda o pľúcnych komplikáciách, ktoré ho nakoniec zabil. Podľa tejto verzie sa Pilates snažil zachrániť z horia-

ceho štúdia svoje prístroje a preborila sa pod ním podlaha. Stihol sa však o čosi zachytiť a potom visel na svojich železných rukách, až kým neprišli požiarnici, ktorí ho zachránili – lenže do pľúc sa mu medzitým dostalo priveľa oxidu uhoľnatého.

Túto verziu nedávno poopravila jeho žiačka Mary Bowenová. Odvoláva sa na informácie, ktoré jej prezradila Pilatesova blízka priateľka Evelyn de la Tour. Podľa tohto výkladu asi dva roky pred jeho smrťou vznikol požiar v zadnej časti štúdia. Tento priestor bol akýmsi skladom náradia a súčasne provizórnou dielňou. Požiar hasiči zlikvidovali. Pilates sa šiel druhý deň pozrieť na spôsobené škody a pritom sa mu preborila noha cez prepálenú dlážku, vážnejšie zranenie však neutrpel. Podľa Evelyn de la Tour zomrel Pilates o dva roky neskôr na následky emfyzému, chronického pľúcneho ochorenia.

| Joseph Pilates nezanechal závet, a predsa odkázal veľa.

METÓDA: OPONA STÚPA

Je zaujímavé sledovať, ako si Pilatesova metóda postupne získavala popularitu. V 40. a 50. rokoch to bola zaujímavá a prospešná gymnastika, ktorá bola známa poväčšine baletným, kabaretným a muzikálovým tanečníkom, ako aj niektorým športovcom. Jej význam bol lokálny, bola ako-tak známa v New Yorku a malej časti východného pobrežia USA. Mnoho ľudí navštevovalo Pilatesovo štúdio kvôli terapeutickým účinkom a nemalo žiadny motív šíriť ďalej svoje skúsenosti.

Druhú kategóriu tvorili klienti, na ktorých systém zapôsobil svojou výnimočnosťou, pravidelne ho cvičili a príležitostne dávali ďalej informácie a praktické rady svojim známym. Tak sa stalo, že mnoho tanečníkov získalo čiastkové informácie a príležitostne si aj zacvičili niektoré Pilatesove cviky, hoci o podstate metódy veľa nevedeli.

Skutočnú štafetu niesli profesionálni tanečníci, ktorí cvičenia s Josephom a Clarou zažili osobne a ktorí z tých či oných dôvodov mali ambície vyučovať a propagovať tento systém. Počas života Josepha Pilatesa si však otvorili svoje vlastné štúdio iba dvaja z jeho žiakov, Carola Trierová a Bob Seed.

Po Pilatesovej smrti v roku 1967 sa situácia začala postupne meniť. Originálne Pilates Studio v New Yorku stratilo pre mnoho klientov príťažlivosť. Clara Pilatesová a Pilatesova protežantka Romana Kryzanovská zostali verné ortodoxnej metóde, hoci systém Pilatesových cvičení v sebe skrýva dynamiku a pozoruhodnú možnosť modifikácií. Metóda potrebovala kvalitatívny posun a priblíženie k bežným Američanom. Inštruktori, ktorí absolvovali prestížny kurz u Romany Kryzanovskej, si začali otvárať malé štúdiá a viacerí sa snažili metódu prepracovať. 70. roky však boli v znamení nástupu aerobiku, ktorý chytil najmä mladú generáciu. „Aerobik cítite, dá vám zabrať, spotíte sa a zažijete krásnu únavu.“

Skúste v takej situácii argumentovať precíteným, pomalým a plynulým pohybom pod kontrolou mysle. Jane Fondová s aerobikom bola presvedčivejšia, lebo ponúkala jed-

Na rozdiel od Fondovej, iné filmové hviezdy Hollywoodu zohrali pri popularizácii Pilatesovej metódy pozitívnu úlohu. Aj keď za ňu nedostali Oscara, bola to možno ich najlepšia rola. Kalifornské štúdio Rona Fletchera navštevovali začiatkom 70. rokov 20. storočia napríklad herci Gregory Peck a Katherin Hepburnová. Média sa postarali o prvú vlnu reklamy. V priebehu 80. rokov nastáva zmena. Pilatesova metóda sa začína vynárať ako povestná ľadová kryha, z ktorej vidno iba špičku. Zásľuhu na tom majú aj inštruktori, ktorí metódu našťudovali v USA a preniesli na ostatné kontinenty. Viacerí z nich boli špičkoví tanečníci, športovci či fyzioterapeuti, ktorým zranenia prerušili kariéru, a po doliečení pomocou Pilatesových cvičení sa rozhodli systém študovať a pomôcť aj iným. Masový záujem nastal v druhej polovici 90. rokov, keď celebrity strieborného plátna a showbiznisu objavili Pilatesove cvičenia, začali navštevovať renomované centrá a začali o metóde hovoriť na verejnosti.

Typickým príkladom môže byť najväčšie štúdio v New Yorku, Tribeca Bodyworks, ktoré vedie Alycea Ungarová. Je ozajstná perfekcionistka a jej osobné tréningy sú dlho dopredu vypredané. Často ju vyhľadáva Nicole Kidmanová, trénovala Madonnu či Umu Thurmanovú. K renesancii metódy prispela aj americká filmová hviezda Sharon Stoneová svojím výrokom „Pilates zmenil moje telo!“

Od začiatku tretieho tisícročia záujem o Pilatesove cvičenia rapídne stúpa, iba v USA je v súčasnosti registrovaných viac ako 13 000 inštruktorov.

| Akoby sa všetky spodné prúdy, pramienky, potoky i rieky spojili v delte do jedného mohutného prúdu energie, ktorý neúnavne napája more ľudského záujmu o Pilatesov systém.

CLARA PILATESOVÁ

Mnohí žiaci spomínajú, že svojím citlivým a trpezlivým prístupom dokázala priblížiť princípy metódy a vysvetliť podstatu práce svalov kvalitnejšie ako jej manžel. Kým on bol razantný, často netrpezlivý a niekedy až príliš zahľadený do svojej práce, ona bola pravý opak. Dokázala vysvetliť, že všetky svaly tela musia pracovať súčasne, akoby telo bol jeden jediný sval. „Tento prístroj je tvoj priateľ. Musíš pracovať nie na ňom, ale s ním!“ Aj týmito slovami komentovala prácu s Reformerom.

- Joseph a Clara zostali bezdetní, ale ich adoptívnu dcérou sa stala Metóda.



Joseph a Clara Pilatesovci

OSUD PILATES STUDIA

História sa v podobných prípadoch opakuje tak často, že to nemôže byť náhoda. Charizma veľkého gymnastu a inovátora sa nedala nahradiť a jeho smrť znamenala koniec jednej éry. Štúdio po Pilatesovej smrti začalo navštevovať menej klientov. Starnúca Clara Pilatesová však hodlala pokračovať v celoživotnom diele, ktoré ona i manžel považovali za svoje poslanie. Požiadala teda o pomoc právnika Johna Steela, ktorý so skupinou nadšencov a sponzorov založil spoločnosť 939 Studio Corporation. Táto firma odkúpila od Clary právo manažovať štúdio. Noví vlastníci však nemali žiadnu víziu, ako pokračovať ďalej. V roku 1972 presťahovali štúdio na novú adresu, 29 West 56th Street v New Yorku. O rok neskôr zmenili názov na Pilates Studio Inc. a v bezvýhodiskovej situácii sa rozhodli previesť 50 percent akcií spoločnosti na Pilatesovu žiačku a pravú ruku Romanu Kryzanowskú. Tú Clara zaprisahala, aby udržala nažive štúdio i metódu. Lenže finančná situácia sa zásadne nezlepšila a úpadok pokračoval aj po Clarinej smrti v roku 1976. Stagnujúce Pilates Studio v roku 1984 získala firma Aris Isotoner Gloves Inc., ktorá ponúkla Kryzanowskej miesto riaditeľky inštitúcie. Vlastnícke práva neskôr prešli na spoločnosť Healite Inc., ktorá sa na základe dlhodobého stratového hospodárenia rozhodla v roku 1989 ukončiť prevádzku štúdia.

Brány štúdia Josepha a Clary v New Yorku sa tak po 63 rokoch uzavreli navždy.

PILATESOVE KNIHY

Joseph Hubertus Pilates nebol veľký spisovateľ. Evidentne mal radšej výuku svojich adeptov a klientov. Celý svoj odkaz vložil do dvoch útlých knížiek. Ale vášň, ktorá na čitateľa dolieha z tých textov, je ohromujúca. Je to úprimné, miestami možno naivné, ale nepochybne mu naozaj záleží na zdraví národa. Tak píš iba ľudia, ktorí sú skalopevne presvedčení o svojej pravde.

Čítame tie riadky písané čudnou angličtinou nemeckého imigranta a snažíme sa predstaviť si, ako sa asi žilo v Amerike v 30. rokoch dvadsiateho storočia. Asi ako teraz. Ľudia sa nevedeli nabažiť výtvarných civilizácií, technický pokrok bežal míľovými krokmi a na obzore sa črtal nejaký konflikt svetových mocností. A tu prichádza autor, ktorý tvrdí, že sa k vlastnému telu správame ako barbari. Zápalisto deklamuje, že treba nastražiť uši, načúvať vlastnému telu, všímať si ho a prejavíť mu úctu. Píše, že vynášiel spôsob, ako v sebe znovu objaviť detskú hravosť a radosť zo spontánneho pohybu. Nadovšetko verí prevencii, pohybu a zdravému spôsobu života. Podľa neho je práve obmedzenie telesnej aktivity v dospelosti zdrojom najrôznejších zdravotných ťažkostí. Upozorňuje laickú i odbornú verejnosť na súzvuk mysle a tela. Jeho naliehavý hlas hrmí ako z kazateľnice. Snaží sa zastaviť rozbehnutý vlak. Apeluje a varuje.

V oboch Pilatesových brožúrach je ukrytý návod na zdravé telo, zdravú myseľ a zdravý život.

- TVOJE ZDRAVIE: O systéme nápravných cvikov, ktoré revolučným spôsobom menia telesnú výchovu (YOUR HEALTH: A Corrective System of Exercises that Revolutionizes the Entire Field of Physical Education)

Vydal ju vlastným nákladom v roku 1934. Rozvláchny opisný podtitul je typický pre knižné diela tej doby. Brožúra má 63 strán formátu A5. Obsahuje i stručné podakovanie mecenášovi Nathanovi Fleischerovi a Williamovi J. Millerovi, ktorý mu pomáhal koncipovať text. Toto dielko ešte neobsahuje podrobnejšie popisy gymnastických cvičení, je to skôr pokus o zhrnutie autorovej životnej filozofie.

Knihu venoval budúcej generácii lekárov, keďže tej súčasnej nevedel prísť na meno. Domnieval sa, že lekári by mali namiesto mechanického predpisovania tabletiiek preferovať pohybové aktivity a nabádať ľudí k zmene životného štýlu. Desť kapitol je úprimnou a netradičnou zmesou zdravotvedy, rehabilitačnej ergonómie a princípov „Školy chrčice“. Text dopĺňajú fotografie, na ktorých je najčastejšie sám autor. V časti o vzpriamenom držaní tela ukazuje rôzne varianty odchýlok od normy. V knihe dominuje obdiv k antickým Grékom, ktorí zdôrazňovali harmóniu medzi krásou tela a duševnou ušľachtilosťou. Novodobú civilizáciu považoval za povrchnú a jej sklony k hromadeniu vecí za nebezpečné.

Najcennejšie sú pasáže, v ktorých apeluje na akceptovanie pohybu v jeho prirodzenej podobe. Tvrdí, že normálne dieťa nepotrebuje k svojmu motorickému vývoju žiadne pomôcky ani inštrukcie dospelých. V dlhom sedení v školskej lavici vidí veľké zlo. Na-

vateľ prírody hľadá súvislosti medzi jednotlivými pohybovými reťazcami zvierat a človeka. (Sám viackrát povedal, že svoju metódu založil na pozorovaní dieťaťa a mačky.) V samostatnej kapitole dokazuje, že svoju činnosť neobmedzil iba na telocvičňu. Dokumentuje vlastné návrhy na ergonomické kreslo či špeciálnu skladáciu posteľ, ktorá má profil písmena V.

Kniha Tvoje zdravie ilustruje Pilatesove myšlienkové východiská pri formulovaní princípov a zásad kontrológie.

■ NÁVRAT K ŽIVOTU POMOCOUI KONTROLÓGIE (Return to Life through Contrology)

V poradí druhú autorovu knihu možno považovať za odkaz budúcim generáciám. Citujem jednu z najkrajších viet: „Fyzické zdravie je základnou podmienkou šťastia.“ Vydal ju v roku 1945 a ako spoluautor textu je uvedený William J. Miller. Ten mal za úlohu text redakčne upraviť a urobiť ho zrozumiteľným pre bežného čitateľa. Prvých 22 strán obsahuje výklad metódy, ktorú Pilates nazval kontrológia. Na mnohých miestach musíme obdivovať autorov intelekt, pevnú vôľu, originálne videnie sveta a odvahy, s akou sa nekompromisne púšťa na neznámu pôdu. Celkom jednoznačne dôvodí, že moderný spôsob života má negatívny vplyv na zdravie a vitalitu. Jeho kontrológia ich naopak pozdvihuje a upevňuje. Tvrdí: „Fyzické zdravie sa nedá kúpiť, ani dosiahnuť zbožným želaním.“ Nadovšetko mu záleží na tom, aby sa človek ubránil stresu a nezapadol do bludného kruhu humpľovania vlastného zdravia v mene nejakého vyššieho princípu. Zdôrazňuje potrebu regenerácie v každodennom pracovnom cykle človeka. Povedané dnešným slovníkom, kritizuje workholizmus. Domnieva sa, že práca by mala byť tak trochu aj koníčkom. Nezabúda na správne stravovacie návyky a otužovanie. Nalieha na čitateľa, aby bol v pohode. Príjemné chvíle strávené v kruhu rodiny či s priateľmi cení rovnako ako rekreačný športový výkon.

Systém telesných cvičení, ktorý Pilates vymyslel, navrhol a popisuje vo svojej druhej knihe, nie je obyčajnou gymnastikou. Je návodom pre každého, kto naozaj túži pozitívne meniť seba i svoje okolie. Vo vzácnnej rovnováhe rešpektuje pravidlá kineziológie, fyziológie a psychológie. Ak je správne pochopený a uchopený, začne postupne meniť svojho „užívateľa“ najprv zvonka a postupne i znútra. Výsledkom je obnovenie rovnováhy medzi mysľou a telom. Za enormne dôležité považuje dýchanie a tvrdí, že milióny ľudí vlastne nevedia narábať s dychom. Maximálnu pozornosť venuje malým, nenápadným svalom. Nikdy na ne nezabúda. Práve „prebudením“ hlbokých svalov sa podľa neho dosahuje celkom nová ozvena veľkých povrchových svalových skupín. Cieľom však nie sú objemné, ale pevné a pružné svaly. Sľubuje čitateľovi komplexnú zmenu, pokiaľ bude cvičiť štyrikrát týždenne 15 až 30 minút po dobu 3 mesiacov. Vyžaduje však poctivý prístup, trpezlivosť a dodržiavanie jeho princípov. Pripomína, že ani Rím nebol postavený za jeden deň.

Nasleduje metodická časť, 34 Pilatesových cvikov, ktoré tvoria zlatý fond metódy na-

ria obrázkov, na ktorých už vyše 60-ročný Joseph Pilates predvádza svoje figúry. Cviky sú vyobrazené a popísané v jednotlivých fázach. Presné inštrukcie sa týkajú nádychu a výdychu. Pod čiarou sú vždy uvedené poznámky a upozornenia.

„Ste takí starí, ako sa cítite,“ píše Joseph Pilates a jeho Návrat k životu pripomína elixír mladosti.

HISTORICKÁ FOTOGRAFIA

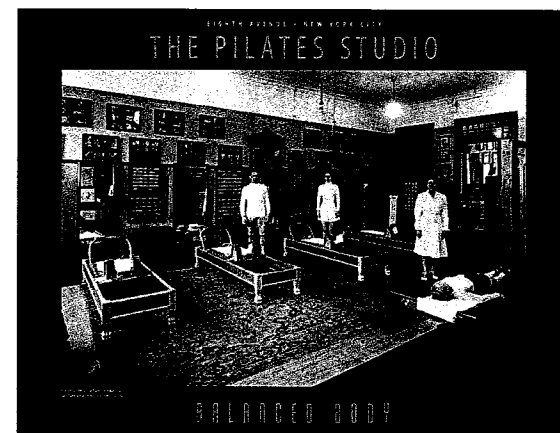
Nevie sa, kto, kedy a prečo stlačil spúšť. Ale fotografia je to zaujímavá. Zaznamenáva atmosféru dnes už neexistujúceho Pilates Studia na adrese 939, 8th Avenue, New York. Bola zjavne urobená v hlavnej cvičebnej miestnosti. Nedá sa napísať v telocvični, lebo to nie je telocvičňa podľa vžitých predstáv.

Portrét pochádza údajne z konca alebo začiatku roku 1940. Vzácnym okamihom venovala Clara Pilatesová svojmu obľúbencovi Ronovi Fletcherovi. Osud chcel, aby sa táto fotografia nakoniec dostala do katalógu komerčných rekvizít spoločnosti Balanced Body Inc. Retušovaná čierno-biela fotografia sa predáva ako plagát a zdobí mnohé Pilates štúdiá od pôlu k pôlu.

Tri stojace postavy zľava doprava sú Joseph Pilates, jeho 19-ročná neter Mary a manželka Clara. Rodinný album. Všetci traja stoja vzpriamene, ruky voľne zvesené pozdĺž tela. Vzorové držanie tela im zreteľne nerobí problém. Postavy na nás uprene hľadajú a vyžaruje z nich zvláštny pokoj, istota, vyrovnanosť a nie ľahko definovateľná majestátnosť. Alebo je to urputnosť? Sú to zjavne ľudia, ktorí veria tomu, čo robia. Štyri Reformery stoja v jednom šiku a máme jedinečnú možnosť vidieť Pilatesove patenty v pôvodnej verzii (Univerzálny Reformer). Celkom vpravo leží na hrubej žinenke alebo matraci anonym. Je to evidentne dáma, ale navždy bez mena.

Súdny človek samozrejme hneď reaguje. Ten mladý muž naľavo má 60 rokov? A čo tie koberce v telocvični? Nástenná výzdoba interiéru je rovnako absurdná. Pilatesove pohybové skice, momentky rozfázovaných pohybov, ďalšie fotografie na stenách, skrížené kordy...

Je to však realita, a čas, zastavený v tej fotografii, ju bude navždy pripomínať.



PILATES NAŽIVO

Ak zaplatíte šekom požadovanú sumu v amerických dolároch, stanete sa majiteľom videokazety, ktorú distribuuje poštou na základe záväznej objednávky Pilatesova žiacka Mary Bowenová z Connecticutu, USA.

Amatérske záznamy na 8 mm formát boli urobené ručnou kamerou v rokoch 1932 až 1945. Zachytávajú Josepha Pilatesa v najlepšej forme, ako predvádza rôzne cvičenia, kreácie a pohybové eskamotérstvo. Zábery sú natočené prevažne v exteriéroch. Film je naozajstnou kuriozitou a sledovanie zrýchlených čierno-bielych sekvencií zanecháva v divákovi zmiešané pocity.

Dve škatule historického celulóidu sa po Pilatesovej smrti dostali do vlastníctva rodinnej priateľky Evelyn de la Tour. Starnúca Evelyn sa nakoniec tohto pokladu dobrovoľne vzdala a pri príležitosti otvorenia Your Own Gym v roku 1975 ho darovala priateľke Mary Bowenovej. Po 20 rokoch sa aj v tomto prípade presadili komerčné aspekty. Unikátny materiál bol modernými technológiami prekopírovaný, remasterovaný a zostrihaný na bežný formát VHS.

| Za 70 dolárov sa dá získať 70 minút histórie.

PÄŤ SLÁVNÝCH ŽIAKOV

V súčasnosti je nažive už iba päť žiakov, ktorých osobne učil Joseph Pilates s manželkou a ktorí stále cvičia metódu svojho majstra. Medzinárodnou komunitou sú označovaní ako Starší a ich živé vystúpenia sú ozdobou každoročných konferencií.

1. ROMANA KRYZANOWSKÁ
2. KATHLEEN GRANTOVÁ
3. RON FLETCHER
4. LOLITA SAN MIGUELOVÁ
5. MARY BOWENOVÁ

RAPOPORTOVA REPORTÁŽ

Pri príležitosti jubilea Josepha Pilatesa naplánovala v roku 1960 redakcia Sports Illustrated reportáž s aktuálnymi fotografiami majstra a jeho metódy.

24-ročný fotograf I. C. Rapoport sa vybral v sychravom počasí na 8. Avenue v New Yorku a zazvonil na 2. poschodí v budove, kde sídlilo Pilates Studio. Dodnes nevie zabudnúť na oceľový stisk, keď si s Pilatesom podal ruku. Bolo to stretnutie s neskutočnou fyzickou a psychickou silou. A rovnako silné sú i čierno-biele momentky, ktoré verne zachytili zvláštnu atmosféru toho jesenného dňa.

V Rapoportovej sérii fotografií vidieť žulové telo osemdesiatnika, ako pracuje so žiakmi a klientmi na svojich prístrojoch. Má oblečené iba trenítky, živo gestikuluje a ukazuje prácu svalov. Je dokonale sústredený, sleduje klientkin pohyb pažou, vzápätí ju netrpezlivo opraví. Je to partia pre dvoch a aj ten objektív je tam akoby navyše. Aké vzdialené sú od tejto reality skupinové cvičenia Pilatesa v dnešných fitnesscentrách!

Okrem toho, že Joseph Pilates dovolil mladému fotografovi zachytiť jeho cvičenia s tanečníkmi, na záver dňa sa rozhovoril aj o časoch, keď ešte žil v Nemecku. Dokonca si s ním zacvičil a zdôrazňoval mu, aby nikdy nezanedbával svoju fyzickú kondíciu, lebo časom môže mať zdravotné problémy. Rapoport úprimne doznáva, že mu trvalo 39 rokov, kým pochopil, čo mu vtedy chcel Joseph Pilates vlastne povedať.

Rapoportove čierno-biele obrázky dokumentujú individuálny rozmer Pilatesovej kontrológie.



Joseph Pilates počas cvičenia

CELEBRITY A PILATES

Pilatesa cvičili a cvičia mnohé známe postavy zo sveta filmu, pop music, showbiznisu, športu i spoločenského života... Tu je niekoľko z nich:

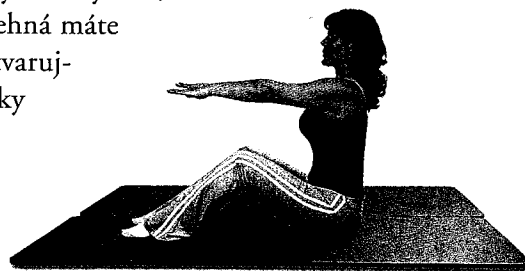
- Jennifer Anistonová ■ Pat Cash ■ Kim Catrallova ■ Courtney Coxová ■ Jamie Lee Curtisová ■ Sarrah Fergussonová ■ Daisy Fuentesová ■ Hugh Grant ■ Melanie Griffithová ■ Danny Glover ■ Nicole Kidmanová ■ Jessica Langeová ■ Madonna ■ Carrie-Anne Mossová ■ Martina Navrátilová ■ Gwyneth Paltrowová ■ Sarah Jessica Parkerová ■ Rod Stewart ■ Sharon Stoneová ■ Patrick Swayze ■ Uma Thurmanová ■ Charlize Theronová ■ Tina Turnerová ■ Vanessa Williams

TRETIE ŠTYRI TÝŽDNE

V posledných štyroch týždňoch programu si Bibiana osvojila ďalších 20 Pilatesových cvikov. Cvičila na žinenke i s fitloptou, pružným latexovým pásom a magickým kruhom. Príležitostne si zopakovala niektoré z prípravných cvikov pilotnej sedmičky. A opäť sem-tam uvítala cvičenia na Reformeri.

CVIK 37. KOMORNÁ

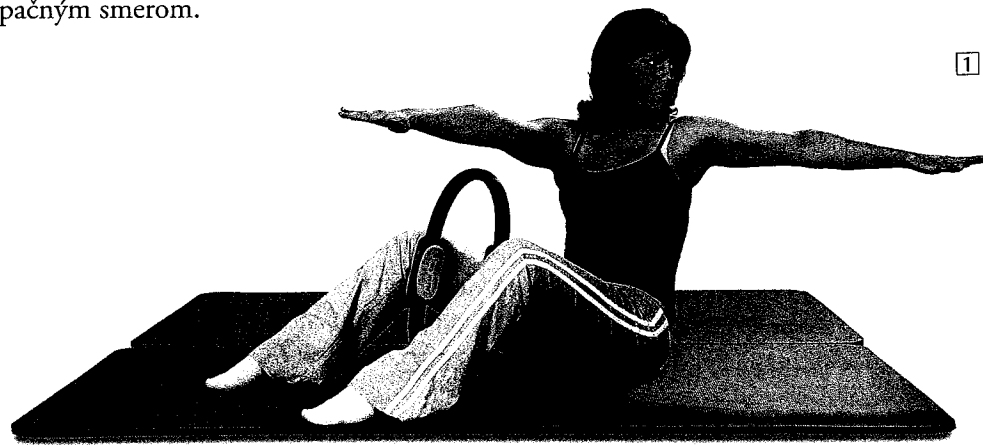
Vo východiskovej polohe je veľmi dôležité vzpriamené držanie tela. Sústreďte sa na chrbticu – predstavte si ju ako pružinu vytiahnutú do výšky a na jej konci hrdo vztýčenú hlavu s pohľadom upretým do diaľky. Ruky máte vystreté. Váha tela spočíva na sedacích kostiach, usilujte sa ich priblížiť k sebe. Cítite ďalšie napriamenie trupu? Stiahnutím panvového dna ste podporili vnútorný brušný sval, aby udržal vašu panvu v strednej polohe. Stehná máte na šírku bokov a kolená ľahko pokrčené. Vytvarujete si klenbu chodidla a dotýkajte sa podložky len v troch bodoch – malíčkom, palcom a pätou.



☿ Máte skrátené zadné stehenné svaly, takže panva sa preklápa dozadu? Podložte si pod zadok poskladanú osušku. Nedvíhajte plecia, snažte sa stiahnuť lopatky dolu a ku chrbtici, do tvaru písmena „V“, uvoľnite horné krčné svaly. U Bibiany sme zvolili modifikáciu s magickým kruhom medzi kolenami.

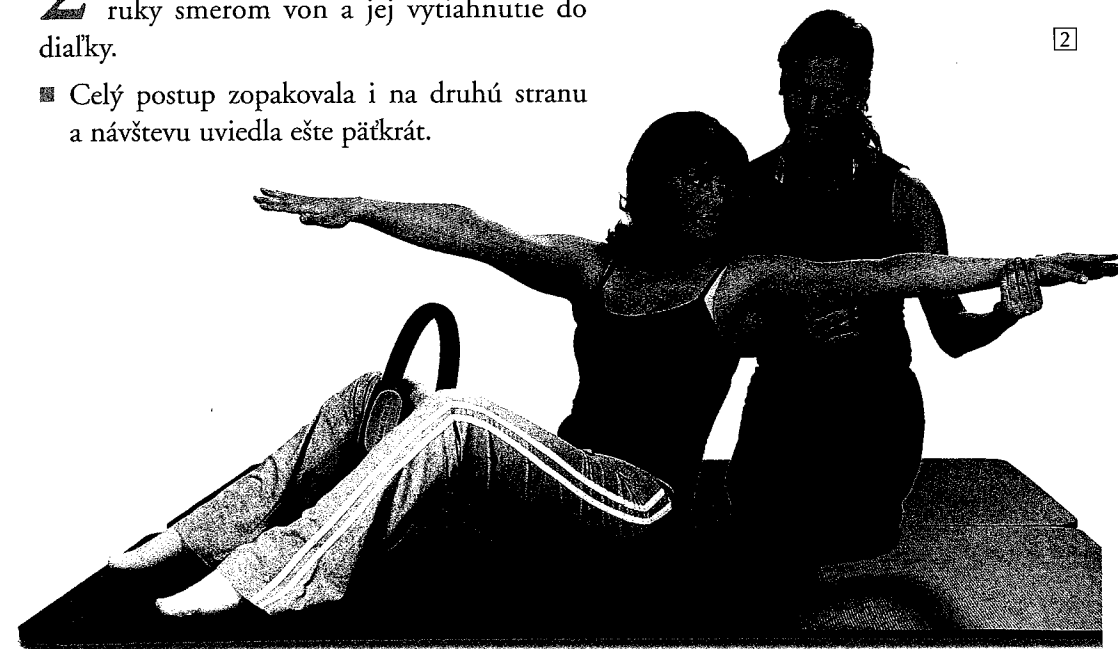


1 V nádychu sa pripravila, s výdychom stlačila kruh, aktivovala centrálny pletenec, oddialila stavec po stavci driekovú časť chrbtice od stehien a zároveň vytočila hornú časť trupu za rukou, ktorou v poloblúku akoby vítala prichádzajúcich hostí a chcela im povedať, aby ráčili ísť dnu. Keď prechádzali okolo nej, sprevádzala ich pohľadom. S nádychom sa vrátila do východiskovej polohy, opisujúc ten istý poloblúk vítajúcou rukou, len opačným smerom.



2 Inštruktorka ju upozornila na vytočenie ruky smerom von a jej vytiahnutie do diaľky.

■ Celý postup zopakovala i na druhú stranu a návštevu uviedla ešte päťkrát.

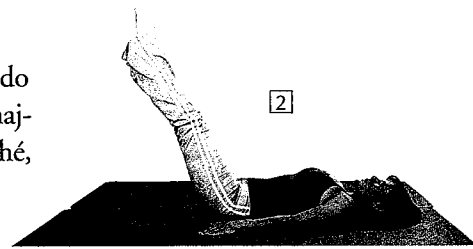


☿ Stlačením magického kruhu napnete svaly vnútornej strany stehien, zabezpečíte výraznejšiu stabilitu dolnej časti tela a viac precítite vytiahnutie trupu do špirály. Oddiaľte driekovú chrbticu len natoľko, aby ste zvládli cvik bez vypučovania brucha. Ruka, ktorou opisujete poloblúk, je celý čas vystretá. Neprepínajte

CVIK 38. SVIEČKA

1 V polohe na chrbte zdvihnite najskôr jednu a potom druhú nohu s pokrčeným kolennom nad telo a vystrite ich do pravého uhla.

2 S výdychom ich pomaly spustite do diagonály. Celú hornú časť tela majte prilepenú k podložke, brucho je ploché, nedovoľte preklopiť panvu dopredu.

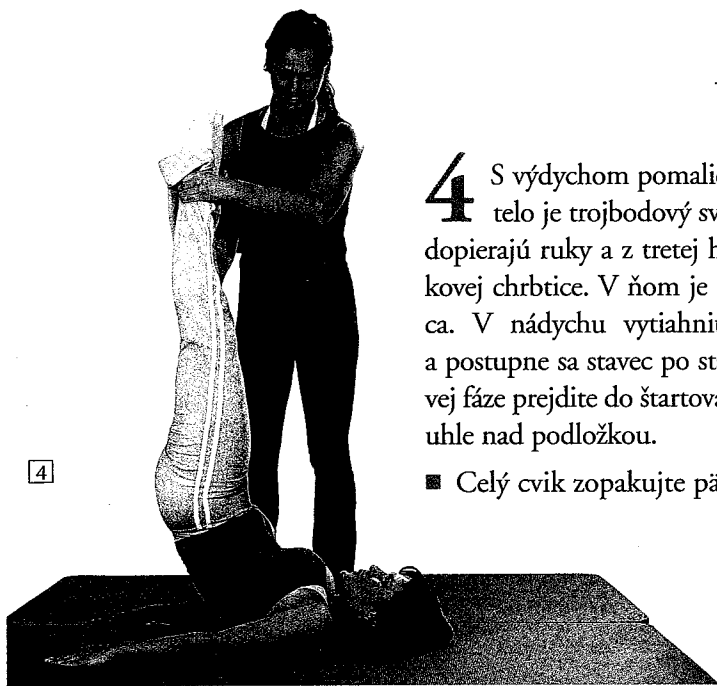


3 Počas nádychu pomaly odvíjajte najskôr panvu a potom postupne celú chrbticu od podložky. Nohy majte spojené, vyťahujte ich do diaľky. Špičky sú ako plameň sviečky, ktorým zapalujete ďalšiu sviečku na stolíku za hlavou.



4 S výdychom pomaličky vystrite nohy dohora. Vaše telo je trojbodový svietnik, ktorý z dvoch strán podpierajú ruky a z tretej hlava, krk a horná časť hrudníkovej chrbtice. V ňom je umiestnená štíhla horiaca svieca. V nádychu vytiahnite trup a nohy čo najvyššie a postupne sa stavec po stavci vracajte späť. Vo výdychovej fáze prejdite do štartovacej polohy s nohami v pravom uhle nad podložkou.

■ Celý cvik zopakujte päťkrát.

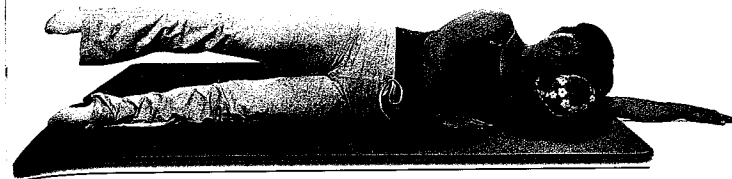


Je to náročný cvik, vyžaduje silný centrálny pletenec a dokonalú súhru prednej a zadnej polovice trupu. Nohy v úvodnej časti pomáhajú nadvihnúť panvu nad podložku a trup sa ďalej odvíja pomocou brušného svalstva. Plecia sú stále na podložke. Ak po celý čas udržíte hlboké svaly v aktivite, precítite segmentálne natiiahnutie chrbtice, ktoré umocní hornú polohu sviečky v nádychu. Skúste v nej zotrvať niekoľko dychových cyklov. Nedvíhajte sa až na krčnú chrbticu – preťažili by ste si ju. Nie je taká nevinná. Žehv udržala celé telo vo vzduchu. Rukami síce sviečku istíte, ale mvslite na to, že ťažis-

CVIK 39. PINZETA

1 Budete cvičiť v bočnej polohe. Aby bola pre vás príjemná, medzi vystretú ruku a hlavu si vložte mäkký vankúš. Druhá ruka je opretá dlaňou o podložku, čím pomáha

stabilizovať telo. Panva je počas celého cvičenia v strednom postavení. Spevnite ju brušnými svalmi. Nohy vystrite, predlžujú vaše telo. Nádychnite sa a zdvihnite vrchnú nohu: pinzeta je otvorená.

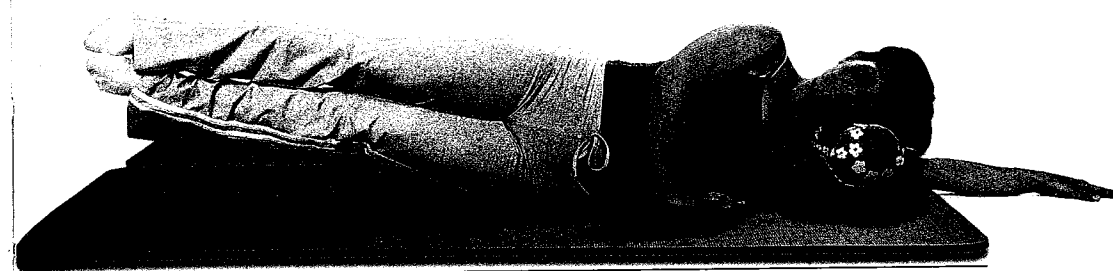


2 S výdychom priložte spodnú nohu k vrchnej a obe naraz položte späť na podložku.

■ Cvičte desaťkrát a všetko zopakujte na druhom boku.

Vankúš je dôležitý pre udržanie krčnej časti chrbtice v predĺžení trupu – ocenia ho hlavne tí, ktorí majú širšie plecia. Predstavte si, že vaše nohy sú ramená pinzety: sú vytiahnuté, napriamené, pracujú v línii trupu. Nezalomte ich v bedrách ani dopredu ani dozadu, lebo tým by ste zapojili úplne odlišné svaly a pevné boky by zostali iba zbožným želaním. Istiacu ruku pred telom berte len ako pomocnú oporu, snažte sa fixovať telo trupovým svalstvom.

Teraz skúste náročnejšiu verziu: nebudete dvíhať jednu nohu za druhou, ale spojené nohy naraz.



1 V nádychu sa pripravte a vo výdychu vytiahnite nohy súčasne do diaľky a hore tak, aby ste udržali panvu v nezmenenej stabilizovanej polohe.

2 V nádychovej fáze ich položte späť.

■ Vydržíte desať opakovaní? Ak áno, nezabudnite zopakovať aj na druhú stranu.

Aké sú najčastejšie chyby? Snaha pomôcť si vytočením špičiek dovnútra, predsunutím nôh, vytiahnutím panvy dohora, naklonením trupu dopredu a tým prenesením váhy na opierajúcu sa ruku, oddialením hornej časti trupu od podložky. Nohy dvíhajte len v takom rozsahu, aby ste zvládli cvik

Pri ďalšej modifikácii zdvihnite naraz hornú i dolnú časť tela.

Východisková poloha je tu podobná ako pri prvých dvoch, ibaže tu už budete musieť udržať bočnú pozíciu bez opretia sa o ruku. Sústreďte sa a vo výdychu zdvihnite natiahnuté nohy spolu s hornou časťou trupu a hlavou od podložky. Vrchná ruka pomáha udržať stabilitu a rovnováhu. S nádychom pomaly klesnite dolu.

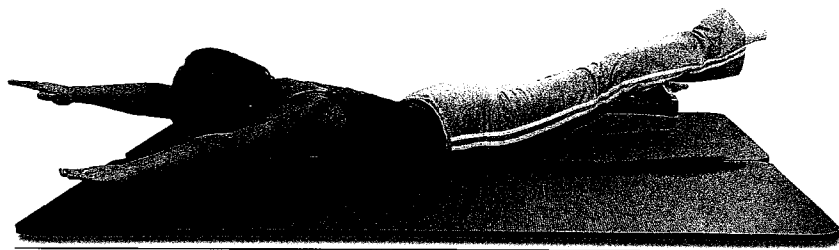
- Desať cvičení z každej strany dokonale preverí váš cit pre rovnováhu a zdatnosť svalového systému.

Inštruktorka upozorňuje na kľúčový bod, v ktorom je sústredené ťažisko. Ďalším oporným miestom je spodná ruka. Ostatné časti sú nad podložkou. Hlavu neukláňajte nahor, nevytáčajte ju, stále je v predĺžení trupu. Predstavte si, že vás ťahujú na škripec – nič príjemné, ale verím tomu, že na začiatku mučenia museli mať tí nešťastníci celkom dobrý pocit z natiahnutia celého tela a hlavne chrbtice.

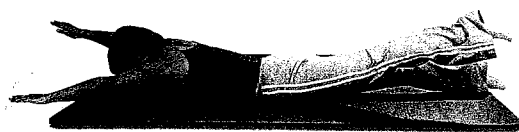


CVIK 40. PLÁVANIE

Ľahnite si na brucho s natiahnutými rukami i nohami. Spevnite trup cez centrálny pletenec a s výdychom ľahko vytiahnite ruky i nohy nad podložku, hlava je v predĺžení hrudníkovej časti chrbtice. Pri nádychu urobte päť plávacích pohybov hore a dolu, ďalších päť urobte vo výdychovej fáze. Nezabudnite na predĺženie všetkých častí tela, ktoré sú vo vzduchu.



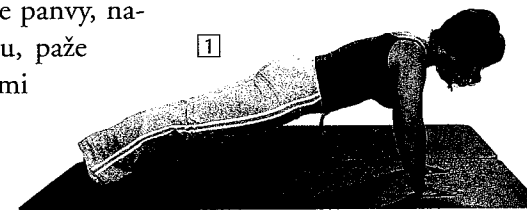
- Keď zaplávate na päť až desať dychových cyklov, môžete si oddýchnuť.



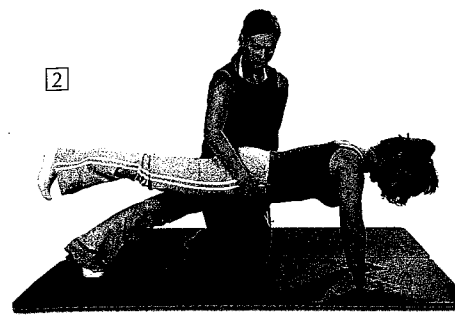
Tento cvik vám možno pripadá veľmi jednoduchý, ale zdanie je klamlivé. Je veľmi ťažké udržať centrálny pletenec tak, aby sa pri cvičení odbremenili chrbtové svaly. Ak ich máte v prevahe, táto modifikácia pre vás nie je vhodná. Snažte sa radšej najskôr aktivovať každú nohu a ruku samostatne, vždy s výdychom, a až po spevnení hlbokého brušného svalstva urobte kompletne cvičenie. Nevíhajte ruky a nohy príliš vysoko. Účelom plávania nie je zdvih, ale predĺženie. Nerobte pohyby chaotické.

CVIK 41. MUŠKETA

1 Východiskovú polohu vidíte na obrázku. Pohodlne sa do nej dostanete z kľaku s oporou o dlane tým, že sa opriete o špičky nôh a vystriete kolená. Keďže detaily robia celok, myslite na stredné postavenie panvy, napriamanie chrbtice, hlavu v predĺžení trupu, paže v rovine pľiec s jemne pokrčenými lakťami a natiahnuté nohy – pripravené nabíjať mušketu.

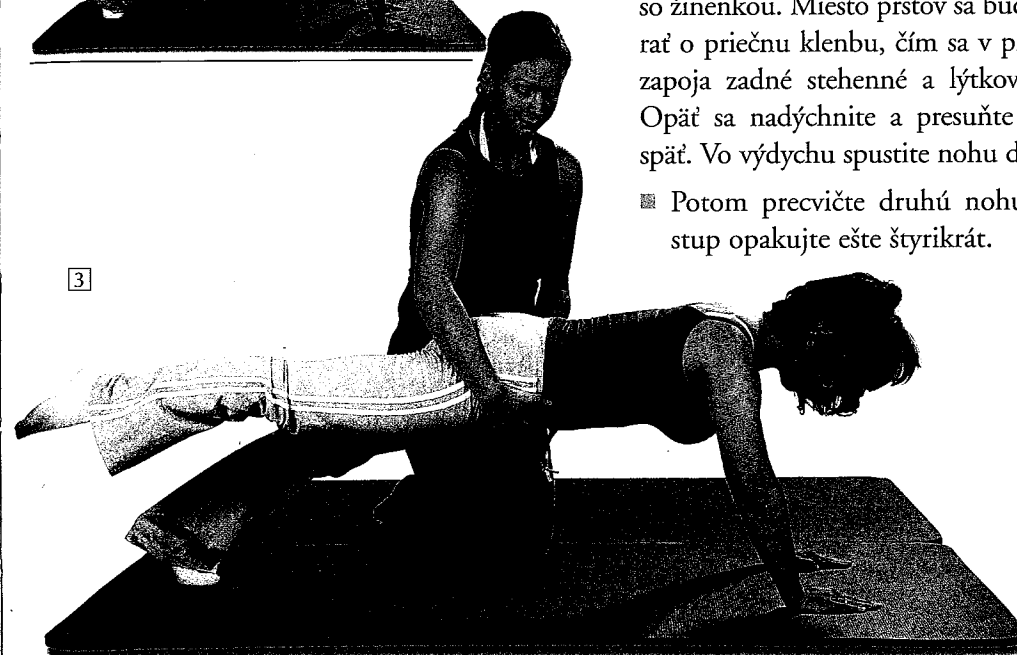


2 Nadýchnite sa a zdvihnite jednu nohu hore, prsty smerujú k podložke.



3 S výdychom presuňte trup dozadu a napriamenú nohu ešte viac predĺžte s prepnutou špičkou. Celý pohyb vykonajte chodidlom, ktoré je v kontakte so žínkou. Miesto prstov sa bude opierať o priečnu klenbu, čím sa v predĺžení zapoja zadné stehenné a lýtkové svaly. Opäť sa nadýchnite a presuňte ťažisko späť. Vo výdychu spustíte nohu dolu.

- Potom precvičte druhú nohu a postup opakujte ešte štyrikrát.



Trup a zdvihnutá noha tvoria priamku. Chrbtica preto musí byť dôkladne podopretá brušným korzetom, ktorý zároveň udržiava panvu v strednom postavení. Chodidlá vykonávajú pri posune dozadu protichodný pohyb, čo je náročné na koordináciu. Ak cvičíte pomalšie, trénujete výdrž, rýchlejšia modifikácia zlepšiť skôr koordináciu pohybu. Nikdy necvičte tak rýchlo, aby ste zabudli na základné princípy.

CVIK 42. PADACÍ MOST I

V sede si pripravte trup na vytvorenie mosta, ktorého zdvihnuté rameno ochráni mesto pred nepriateľom. Sedzte vzpriamene, pomôžte si dôkladným zapnutím brušnej steny. Myslíte na chrbtovú pružinu – má byť jemne natahnutá. Na jej konci je hlava, tentoraz mierne sklonená, aby zabránila prehnutiu horného hrudníkového úseku dozadu a tým i preťaženiu ramien. Prsty rúk smerujú von a lakty sú mierne ohnuté, aby ľahšie udržali ťarchu mosta.



1 S výdychom zdvihnite spevnený trup hore. Celý most držte na dlaniach a pätách. Dôkladne zapnite sedacie svaly – ich úlohou je zabezpečiť rovný povrch, aby sa ne

polámali kolesá vozov prichádzajúcich na mestské trhy. Nadýchnite sa a pripravte na zdvíhanie pohyblivého ramena mosta.



2 Počas výdychu zdvihnite natahnutú nohu s jemne prepnutou špičkou. Skontrolujte pohľadom, či je dokonale napriamená. V ďalšej nádychovej fáze ju dajte opäť k podložke, ale prsty smerujú nahor, s výdychom rameno mosta zdvihnite do výšky, ako keby ste sa nevedeli rozhodnúť, či most zatvoriť, alebo nie.

■ Túto nerozhodnosť prejavte ešte aspoň štyrikrát a potom vyskúšajte podobným spôsobom i druhú nohu.



⚡ Vynikajúci, ale veľmi náročný cvik na sedáciu časť. Pri zdvíhaní panvy a trupu práve aktivita sedacích svalov vytlačá túto oblasť hore a v druhej fáze cvičenia dokonca musia tieto svaly pracovať v predĺženom stiahnutí, aby vyniesli nohu do výšky a chvíľu ju tam udržali. Nezabudnite na stiahnutie lopatiek smerom dolu, aby ste si nepreťažili krčné svaly. V počiatočnej fáze cvičenia je vhodnejšie len dvíhať panvu zo sedu, neskôr zotrvať v vytvoreným mostom pár dychových cyklov a napokon

CVIK 43. KANKÁN

A teraz si trochu zatancujeme.

1 Začnite v podobnej polohe ako pri padacom moste, ibaže nohy nie sú vystreté, ale pokrčené v kolenách. S výdychom ich trochu nadvihnite nad podložku a prepnite špičky. Držte ich tesne pri sebe a aktivujte vnútorné sedacie svaly, čo vám uľahčí pohyb v druhej fáze cvičenia.

2 Nadýchnite sa a pripravte na tanec. Vo výdychovej fáze striedavo ukláňajte kolená zo strany na stranu tak, aby ste udržali panvu v nezmenenom strednom postavení. Už ani netreba pripomínať snahu o ploché spodné bruško a vytiahnutie chrbtice.



3 Zvládli ste to? Tak pokračujte v tancovaní s vystieraním kolien a vykopávaním nôh do strán. Vo výdychu ľahšie udržíte trup stabilný. Nezabudli ste na predstavu predĺžených nôh? Máte ich za špičky zavesené na elastickej hrubšej niti a snažíte sa ju pretrhnúť.

■ Ako dlho vydržíte tancovať? Na začiatku len pár taktov, však?



⚡ Ak vám robí problém udržať trup na vystretých rukách, zohnite lakty a oprite sa o predlaktia. Dlane otočte k podložke a prstami ukazujte k panve. Ani pri tejto ľahšej verzii nezabudnite na napriamenie trupu a strednú polohu panvy. Hlavu nepretláčajte dopredu a dolu, krčná chrbtica je len jemne ohnutá, myslíte na jej predĺženie. Stačí potiahnuť lopatky dolu, a šiju budete mať ľahne ohnutú ako labuť. Robí vám problém vystieranie nôh, máte skrútené zadné stehenné svaly? Robte zatiaľ len úvodnú časť cvičenia

CVIK 44. TWIST

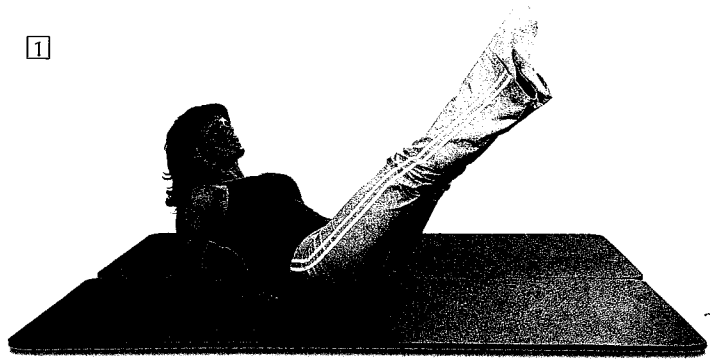
Pripravte sa na krúženie a twistovanie oboma nohami.

1 Spustite sa na lakty, lopatky dajte k sebe a dolu, vystrite hornú časť chrbta a jemne ohnite drierkovú časť chrbtice. Napnite brucho a vo výdychu ohnite spojené nohy v bedrách a kolenách, pritiahnite si ich k trupu a pomaličky ich vystierajte nahor. Snažte sa ich vzpriamiť čo najvyššie. Bruško musí zostať stiahnuté.

2 Nadýchnite sa a s výdychom nakreslite oboma nohami polovicu kruhu, v nádychu kruh dokončite. Zmeňte smer a opíšte taký istý kruh do druhej strany.

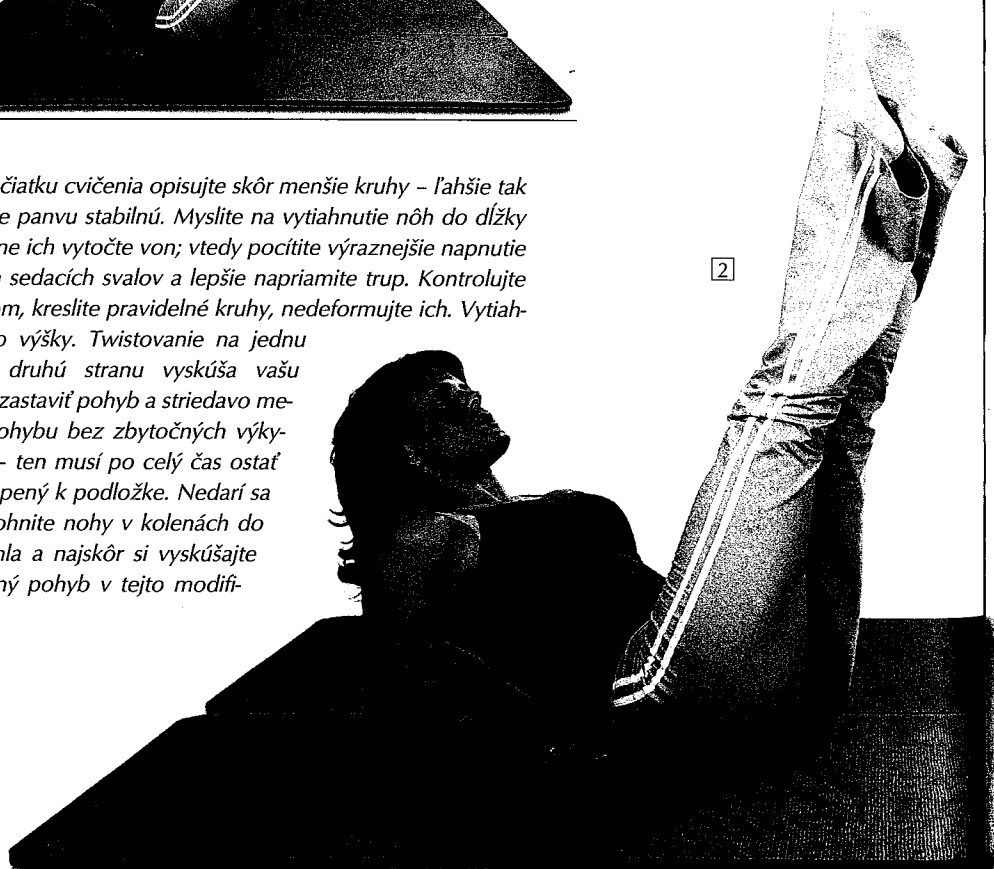
■ Skúste nakresliť desať kruhov.

1



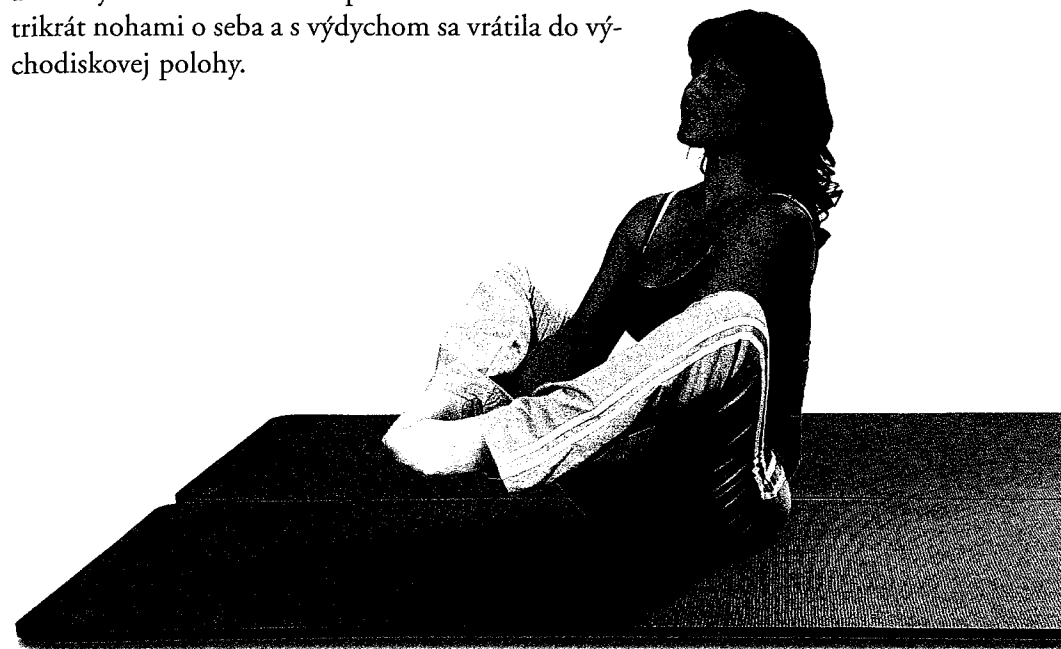
Na začiatku cvičenia opisujte skôr menšie kruhy – ľahšie tak udržíte panvu stabilnú. Myslite na vytiahnutie nôh do dĺžky a jemne ich vytočte von; vtedy pocítite výraznejšie napnutie vnútorných sedacích svalov a lepšie napriamite trup. Kontrolujte nohy zrakom, kreslite pravidelné kruhy, nedeformujte ich. Vytiahnite krk do výšky. Twistovanie na jednu a vzápätí druhú stranu vyskúša vašu schopnosť zastaviť pohyb a striedavo meniť smer pohybu bez zbytočných výkyvov trupu – ten musí po celý čas zostať akoby prilepený k podložke. Nedarí sa vám to? Zohnite nohy v kolenách do pravého uhla a najskôr si vyskúšajte kontrolovaný pohyb v tejto modifikácii.

2



CVIK 45. TULEŇ

Po náročných predchádzajúcich kreáciách prišiel Bibiane vhod uvoľňujúci a hravý tuleň. Váhu tela premiestnila za sedacie kosti, z chrbta vytvorila písmeno „C“ a rukami si chytila päty zvonka. V tejto polohe trikrát zaťapkala plutvami, teda špičkami nôh o seba, a v nádychu sa skotúlala na podložku. Tu tiež ťukla trikrát nohami o seba a s výdychom sa vrátila do východiskovej polohy.



■ Takto sa zahrala desaťkrát a prijala výzvu na pokračovanie v komplikovanejších cvičeniach.

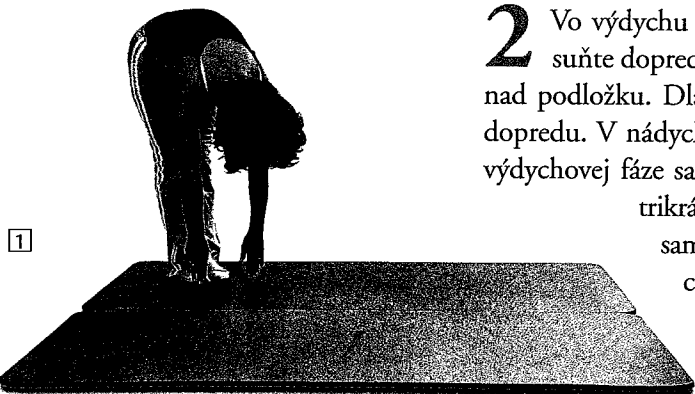
Je to veľmi príjemný cvik na vytiahnutie a relaxáciu celej chrbtice. Pri prevaľovaní na podložku však zastavte pohyb v hornej hrudníkovej oblasti, aby ste si nepreťažili krčnú chrbticu. Ťukanie špičkami o seba predĺži fázu uvoľnenia a vyskúša vašu schopnosť udržať telo v koncových polohách. Aj keď hovoríme o uvoľňovaní cvičení, bruško nie je povolené!



CVIK 46. KLUKY I

Kluky pozná každý, ale Pilates im dáva iný rozmer.

1 Postavte sa na okraj podložky. Celé telo je spevnené, nohy sú tesne pri sebe, chodidlá smerujú dopredu. V nádychu postupne zrolujte chrbticu od hlavy smerom k panve.



2 Vo výdychu sa cez štyri kroky rukami posuňte dopredu a z tejto polohy vystríte trup nad podložku. Dlane sú opreté a prsty smerujú dopredu. V nádychu urobte na trikrát kluk a vo výdychovej fáze sa pomaly zdvihnite. Zopakujte trikrát a pokračujte v krokaní späť, samozrejme v nádychu, a s výdychom pomaličky stavec po stavci vystierajte chrbát do stoja.

■ Celé cvičenie zopakujte trikrát.

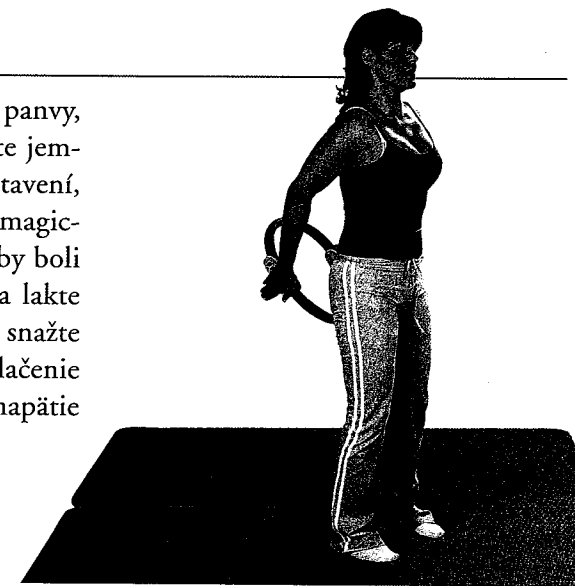


⚡ Zapojte centrálny pletenec. Len vtedy sa vám podarí postupne odvinúť chrbticu bez „páčenia“ v drierkovej oblasti. Ak sa nedokážete predkloniť celkom dolu, pretože vás ťahajú zadné stehenné svaly, mierne pokrčte kolená. Neudržiňte v horizontále vyrovnaný trup a nohy? Na začiatku si pomôžte tak, že sa opriete o kolená, stehná zvierajú s trupom tupý uhol, ale špičky chodidiel ostávajú v kontakte s podložkou. Ak chcete cielene pracovať s prsnými svalmi, oprite sa vystretými rukami pod telom a spojenými ukazovákmi a palcami vytvorte kosoštvorec – kryštál diamantu. Lakty pri kľukoch

CVIK 47. SOCHA

Postavte sa tak, že nohy sú na šírku panvy, chodidlá smerujú dopredu, kolená máte jemne pokrčené, panva je v strednom postavení, chrbtica a hlava sú vzpriamené. Držte magický kruh za telom medzi dlaňami tak, aby boli prsty vystreté, lopatky stiahnuté dole a lakty trochu povolené. Vo výdychovej fáze sa snažte zvýrazniť predĺženie rúk a naznačiť stlačenie kruhu. Pocítite výraznejšie svalové napätie v dolnej medzilopatkovej oblasti.

■ Skúste vydržať desať opakovaní.



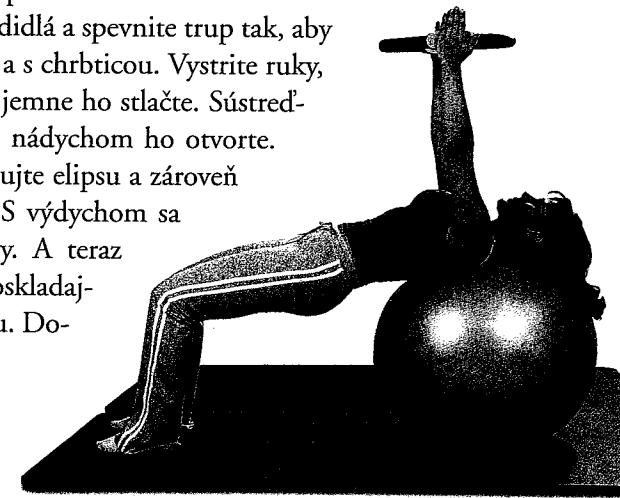
⚡ Cvik je určený na posilnenie dolných lopatkových svalov, preto je veľmi dôležité udržať plecia v strednom postavení, nepredsúvať ich, ale ani neprepínať dozadu. Vtedy by ste totiž pretlačili rebrové oblúky dopredu, čím by sa zhoršilo nastavenie chrbtice. Mysľou sa preneste k dolným a vnútorným uhľom lopatiek – tie zvyknú odstávať, pokiaľ nemáte dostatočne pevné svaly, ktoré by ich držali pri chrbtici.

CVIK 48. KRÍDLA

Čo sa bude rozprestierať ako krídla? Vaše lopatky. Nebude to však ľahké, lebo zároveň budete musieť udržať panvu a trup nad podložkou.

Ľahnite si na fitloptu, oprite sa o chodidlá a spevnite trup tak, aby panva bola v jednej línii so stehnami a s chrbticou. Vystríte ruky, medzi dlane si dajte magický kruh a jemne ho stlačte. Sústreďte sa na medzilopatkový priestor a s nádychom ho otvorte. Dlane pritlačte viac, z kruhu sformujte elipsu a zároveň maximálne vystríte – predĺžte ruky. S výdychom sa vráťte späť do východiskovej polohy. A teraz zmeňte smer: krídla si s nádychom poskladajte, teda stiahnite lopatky k sebe a dolu. Dokážete cielene pracovať s lopatkami?

■ Precvičte si ich aspoň desaťkrát oboma smermi.

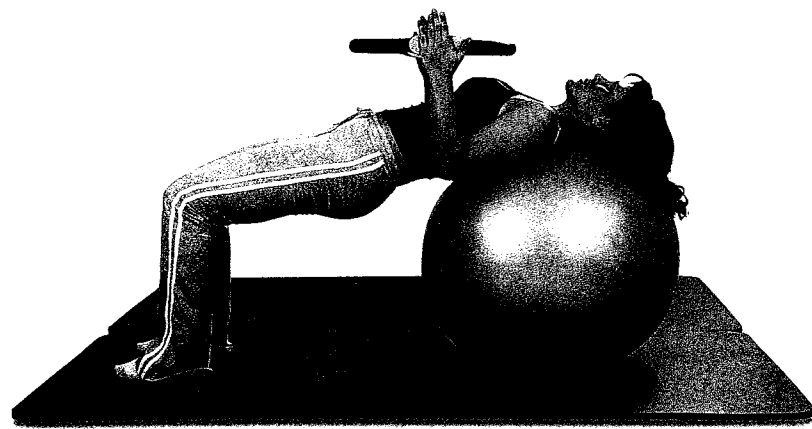


⚡ Chybou je, ak miesto lopatiek pracujete s ramennými kĺbmi. Tie majú len kopírovať pohyb lopatiek. Posúvajú sa tam, kam ich tlačia alebo ťahajú lopatkové svaly. Stlačením kruhu zvýrazníte napätie celých rúk. Nezabudnite na stabilitu trupu počas celého cvičenia. Súhra brušného a sedacieho svalstva

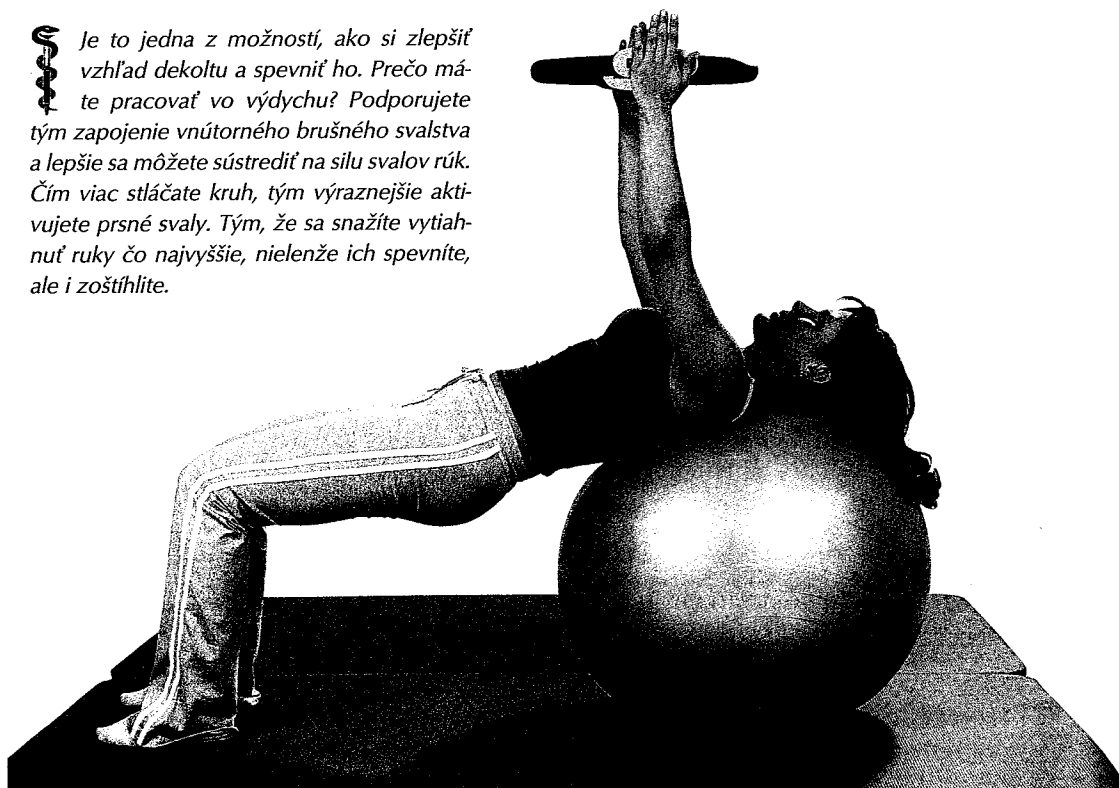
CVIK 49. VZPIERANIE

Východisková poloha je taká istá ako pri predošlom cviku, ibaže ruky sú zohnuté v lakťoch. S výdychom stlačte magický kruh a vystrite paže dohora, akoby ste zdvíhali činku. Účinok cvičenia je výraznejší vtedy, keď ani v štartovacej fáze nepovolíte napätie rúk a kruh fixujete. Myslite na predĺženie rúk. Lopatky ostávajú v dolnej polohe, nehýbu sa s pažami.

■ Cvičte desaťkrát.

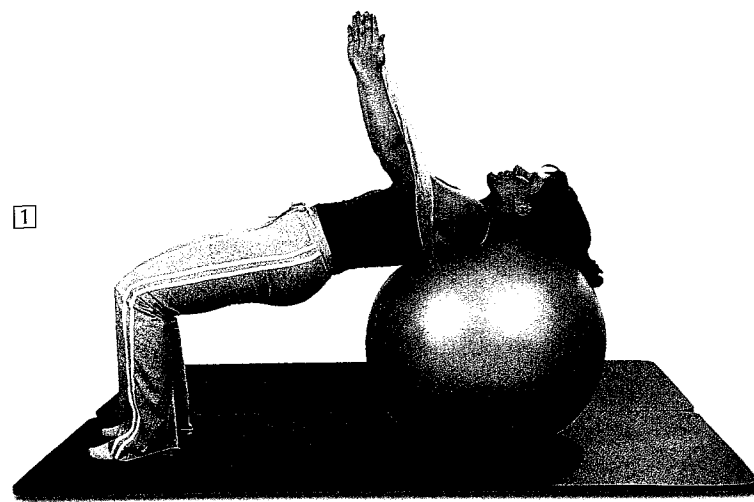


Je to jedna z možností, ako si zlepšiť vzhľad dekoltu a spevniť ho. Prečo máte pracovať vo výdychu? Podporujete tým zapojenie vnútorného brušného svalstva a lepšie sa môžete sústrediť na silu svalov rúk. Čím viac stláčate kruh, tým výraznejšie aktivujete prsné svaly. Tým, že sa snažíte vytiahnuť ruky čo najvyššie, nielenže ich spevníte, ale i zoštíhlite.



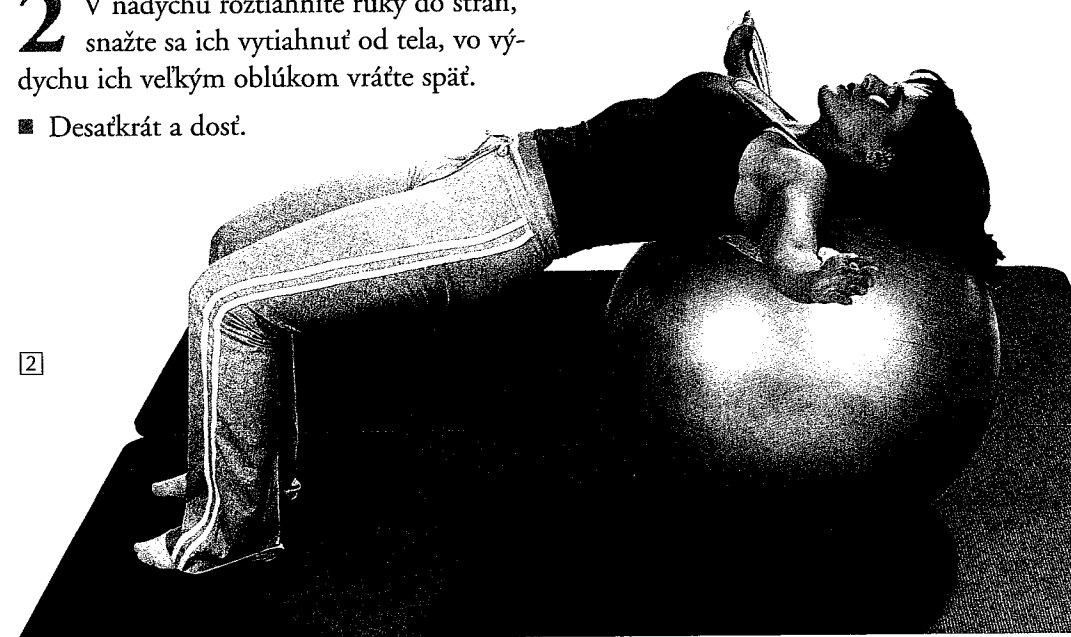
CVIK 50. LIETANIE

1 Opäť si ľahnite na fitloptu, spevnite trup a vystrite ruky dohora. Ak použijete pružný pás ako Bibiana, účinok cvičenia bude silnejší. Lakte sú mierne zohnuté.



2 V nádychu roziahnite ruky do strán, snažte sa ich vytiahnuť od tela, vo výdychu ich veľkým oblúkom vráťte späť.

■ Desaťkrát a dost.



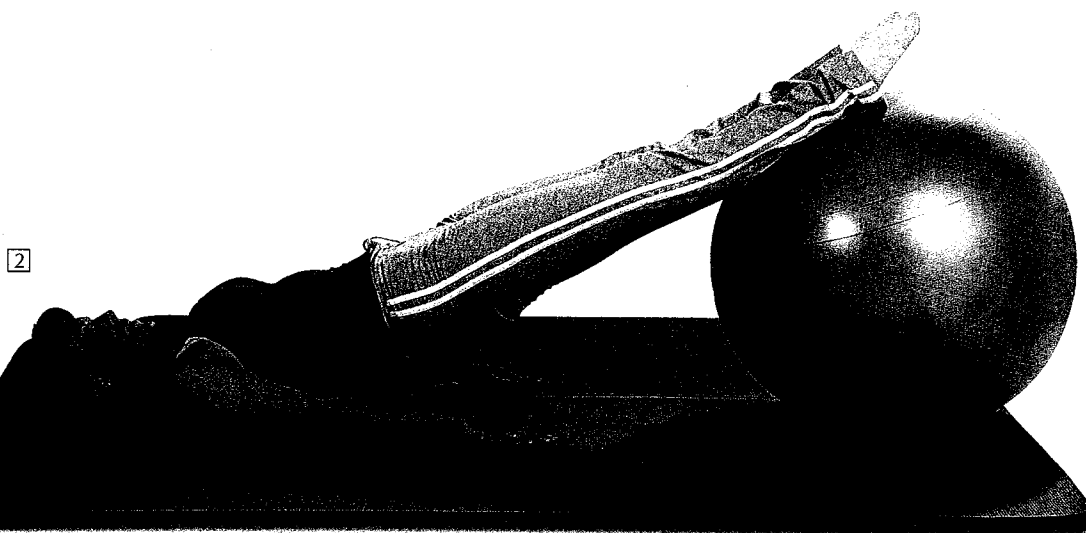
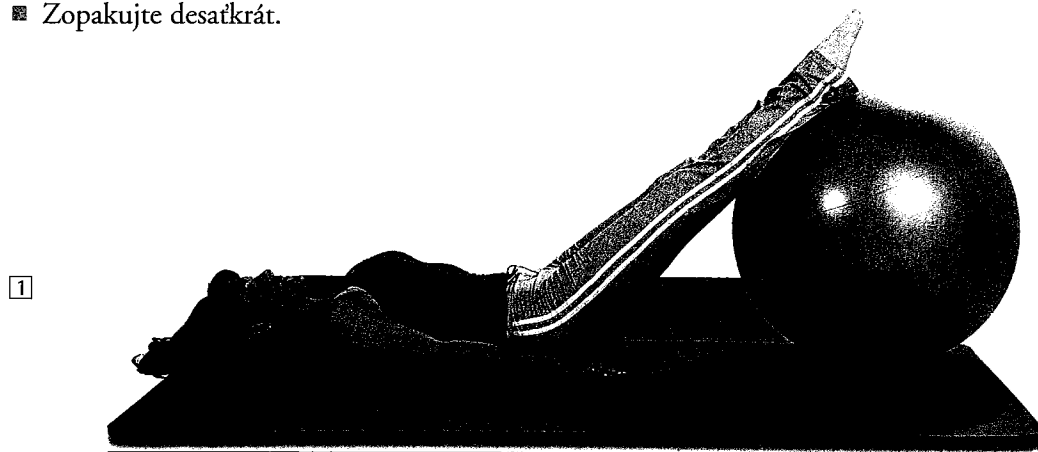
Ak nemáte pružný pás, postačia polkilové činky. Dôležité je, aby ste lopatky udržali v dolnej polohe, nepredsúvali hrudník a vytiahli ruky z ramenných kĺbov. Konce pružného pásu držte medzi palcom a ukazovákom – i prsty musia byť natiahnuté. Nedarí sa vám udržať rebrové oblúky v rovine trupu? Zmeňte dýchanie. Rozťahujte ruky vo výdychu. Podporíte tým funkciu brušných svalov, vďaka čomu udrži-

CVIK 51. MOST

Pri tomto cvičení si overíte, ako dokážete udržať rovnováhu s nohami na fitlopte.

- 1** V prípravnej fáze spevníte trup, vnútorné sedacie svaly a oprite sa päťami o loptu. Nohy majte spojené.
- 2** Nadýchnite sa a s výdychom naraz zdvihnite panvu nad podložku. Chrbtica je stále vzpriamená.
- 3** A teraz to príde! V ďalšej výdychovej fáze skúste jemne odlepiť jednu nohu od fitlopty, nadýchnite sa a vo výdychu príde na rad druhá noha.

■ Zopakujte desaťkrát.

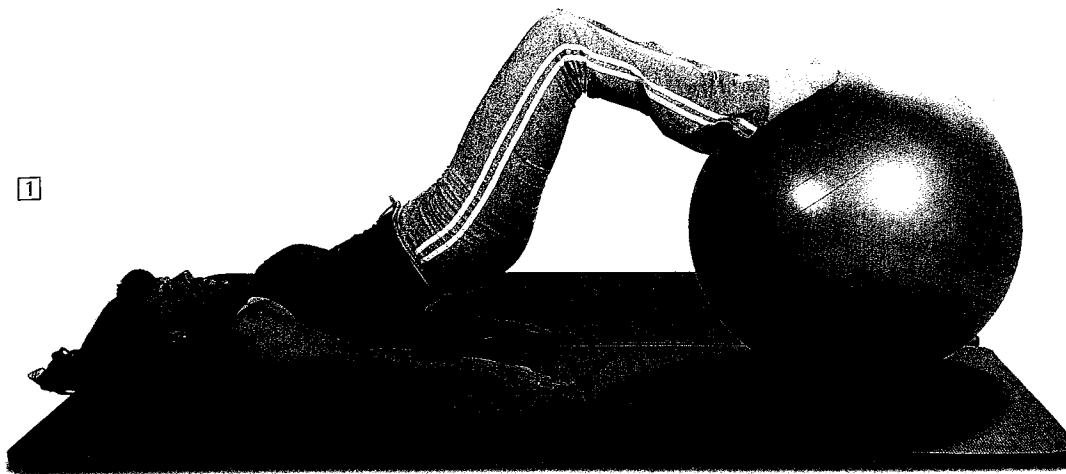


⚡ Nie je to také jednoduché, však? Ak vám to nejde, skúste spočiatku len odľahčiť jednu nohu. Postupne získate istotu a pôjde to. Cvik je prípravou na náročnejšie modifikácie, preto je dôležité, aby ste ho zvládli bez väčšej námahy. Nedvíhajte trup príliš vysoko – vaše chrbtové svaly by sa začali ponosovať. Ruky vám síce pomáhajú v opore, ale nemali by byť prvoradé v udržaní balansu. Nezabudnite na

CVIK 52. ŠTÍT

Tento cvik s fitloptou je náročný na stabilitu a koordináciu.

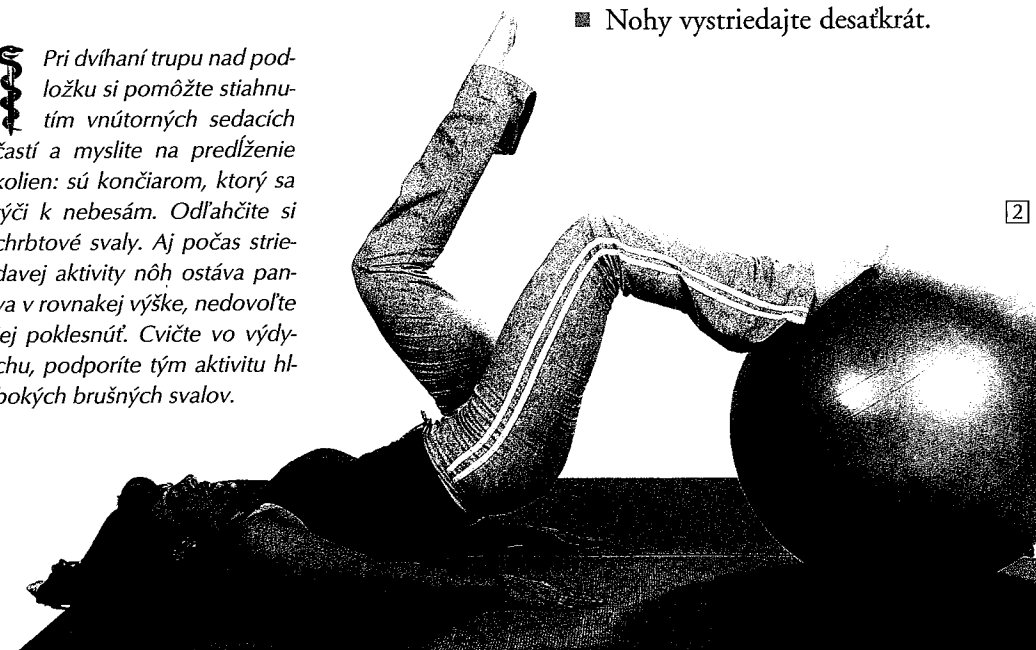
- 1** Lahnite si na chrbát a chodidlá položte na fitloptu. Nohy sú zohnuté v kolenách. Dlaňami sa jemne opierajte o podložku. Spevnite trup i panvu a vo výdychu ich nadvihnite nad podložku. Kolená tvoria vrchol štítu.



- 2** V nádychu sa pripravte, v nasledujúcej výdychovej fáze uvoľnite jednu nohu do vzduchu a stehno pritiahnite smerom k bruchu.

■ Nohy vystriedajte desaťkrát.

⚡ Pri dvíhaní trupu nad podložku si pomôžte stiahnutím vnútorných sedacích častí a myslite na predĺženie kolien: sú končiarom, ktorý sa týči k nebesám. Odľahčíte si chrbtové svaly. Aj počas striedavej aktivity nôh ostáva panva v rovnakej výške, nedovoľte jej poklesnúť. Cvičte vo výdychu, podporíte tým aktivitu hlbokých brušných svalov.



CVIK 53. PADACÍ MOST II

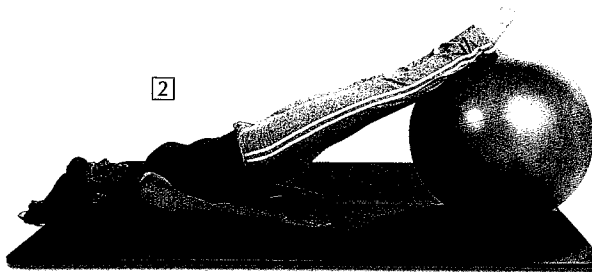
- 1** Štartovacia poloha sa zhoduje s cvikom Most (pozri str. 136).



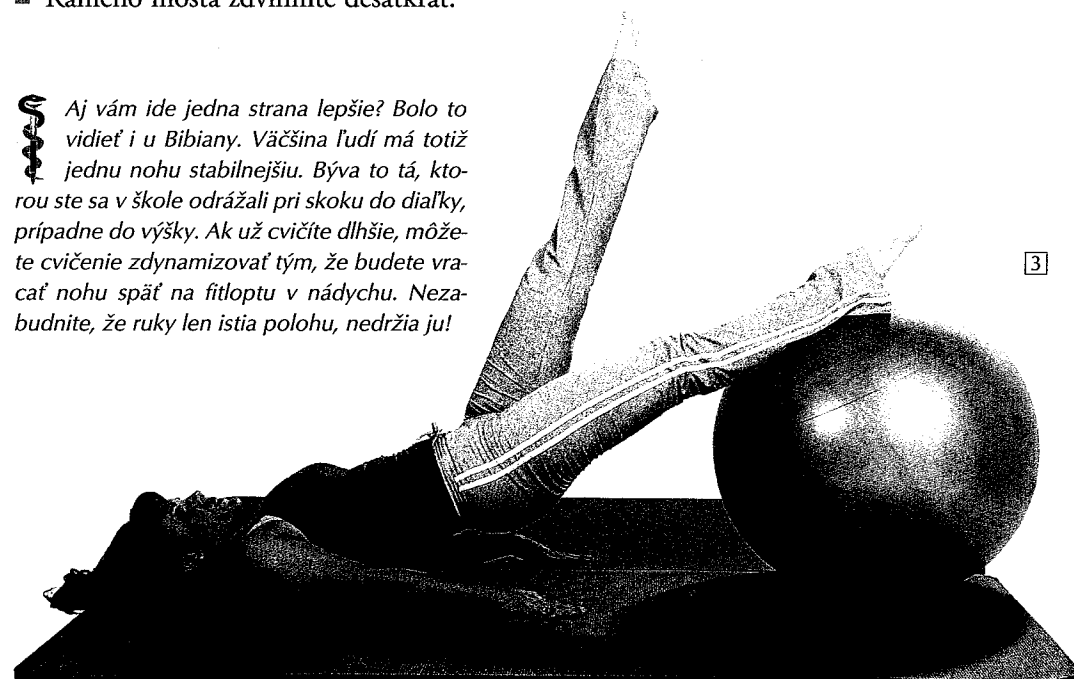
- 2** Pri výdychu zdvihnite trup nad podložku.

- 3** V nádychu sa pripravte a v druhej výdychovej fáze vytiahnite jednu nohu do výšky. Samozrejme, len tak vysoko, aby panva ostala stabilná.

■ Rameno mosta zdvihnite desaťkrát.

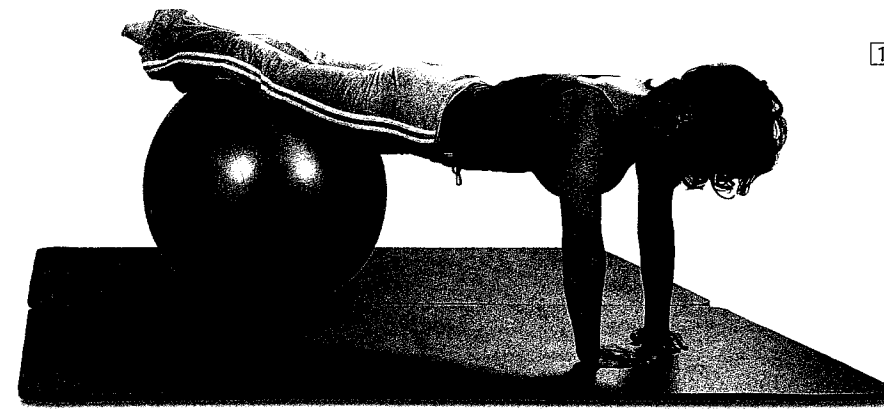


Aj vám ide jedna strana lepšie? Bolo to vidieť i u Bibiany. Väčšina ľudí má totiž jednu nohu stabilnejšiu. Býva to tá, ktorou ste sa v škole odrážali pri skoku do diaľky, prípadne do výšky. Ak už cvičíte dlhšie, môžete cvičenie zdynamizovať tým, že budete vracať nohu späť na fitloptu v nádychu. Nezapudnite, že ruky len istia polohu, nedržia ju!



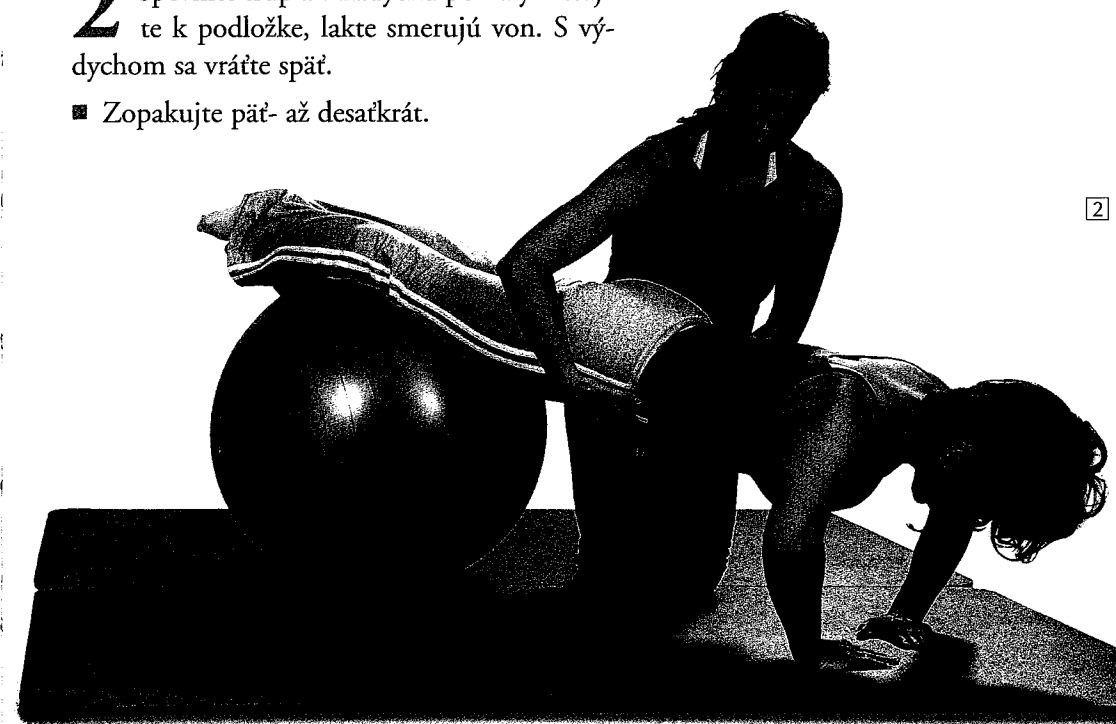
CVIK 54. KLUKY II

- 1** Začnite s nohami položenými na fitlopte vo výške kolien a rukami opretými o podložku vo výške pliec. Otočte ich mierne dovnútra.



- 2** Spevnite trup a v nádychu pomaly klesajte k podložke, lakte smerujú von. S výdychom sa vráťte späť.

■ Zopakujte päť- až desaťkrát.



Tu sme použili modifikáciu na precvičenie prsných svalov. Bibiane sa nedarilo úplne zafixovať dolné lopatkové svaly (plecia má trochu vysoko, inštruktorka upozorňuje, že treba dokonale spevniť brucho a napriamť trup). Nejde vám to? Oprite sa o stehná a nemusíte klesnúť s hornou časťou trupu až k podložke. Hlava ostáva v predĺžení trupu. Ak ste zdatnejšia, spojte si ruky tak, aby sa dotýkali

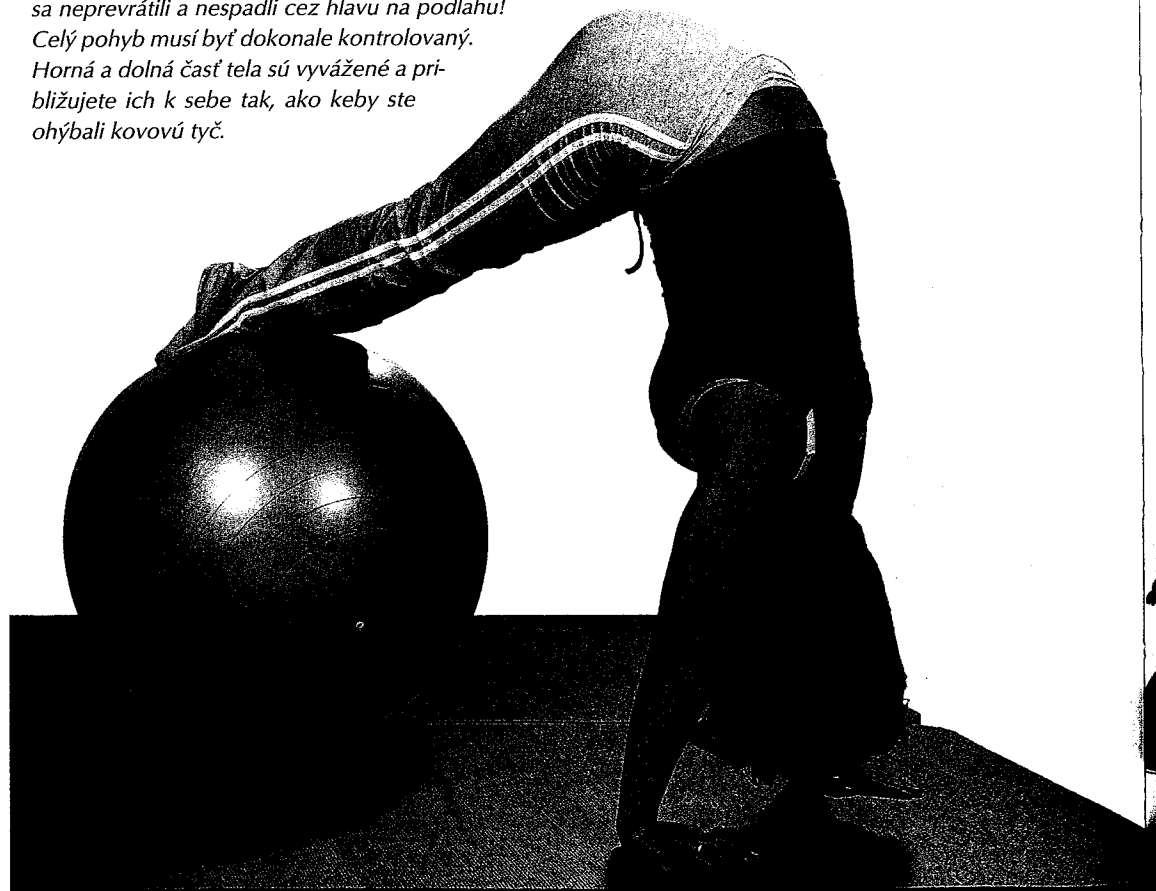
CVIK 55. PIKA

1 Čupnite si s rozkročenými nohami k fitlopte, dajte si ju pod brucho a urobte pár krokov rukami dopredu, tak, aby ste sa o ňu opierali členkami nôh. Východisková poloha je veľmi podobná predchádzajúcemu cviku, ibaže ruky sú opreté viac ako na šírku pliec. Nadýchnite sa, spevnite celé telo.

2 Sústreďte sa a s výdychom pomaly dvíhajte panvu do výšky – vaše telo pripomína hrot kopije, čiže piku. V nádychu chrbticu ešte viac vzpriamte a vo výdychovej fáze sa vráťte do východiskovej polohy. Nohy sú po celý čas opreté o dolnú časť predkolení. Vypnite sa len do takej výšky, ktorú bezpečne zvládnete.

■ Zopakujte päťkrát.

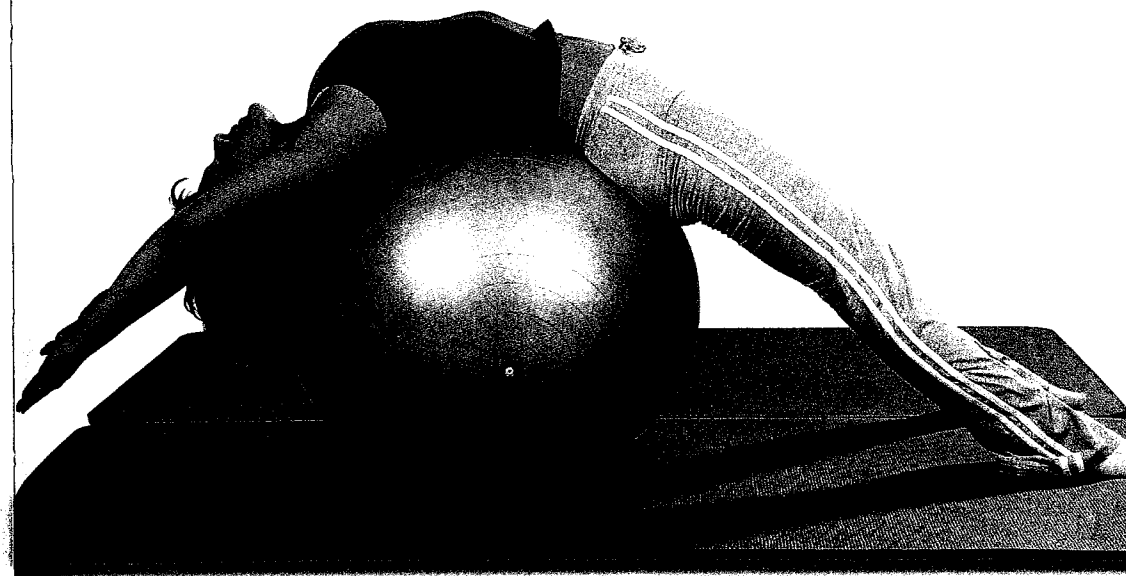
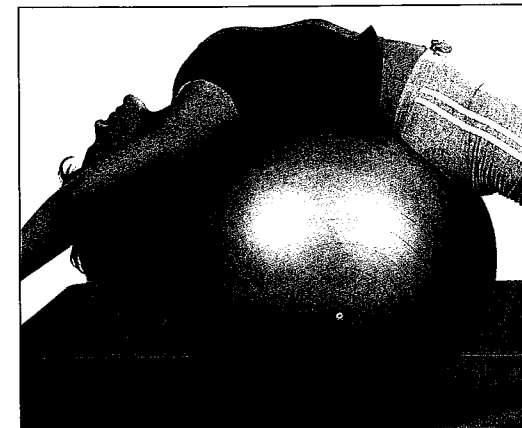
Veľmi náročný cvik, zvládnu ho iba tí zdatnejší. Ak si netrúfate, skúšajte len mierne nadvihovať panvu. Podstatné je, aby ste mali dokonale vzpriamenú chrbticu. Predstavte si, že máte okolo bedier opasok a visíte na kladke upevnenej na strop. Cez tú kladku vás dvíhajú hore. Naširoko rozprestreté ruky vám zabezpečia lepšiu stabilitu. Pozor, aby ste sa neprevrátili a nespádli cez hlavu na podlahu! Celý pohyb musí byť dokonale kontrolovaný. Horná a dolná časť tela sú vyvážené a približujete ich k sebe tak, ako keby ste ohýbali kovovú tyč.



CVIK 56. OBLÚK

Konečne úľava! Uvoľnite si telo prevesením cez fitloptu.

Dajte si ju za chrbát, čupnite a postupne si na ňu ľahnite: najprv hlava, potom hrudníková a drieková časť chrbtice. Vystrite ruky za hlavu a dolu, natiahnite nohy a oprite si ich o chodidlá. Je z vás nádherne klenutý oblúk a relaxujete. Takto zotrvajte niekoľko dychových cyklov a potom sa postupne, stavec po stavci, vráťte do drepu s fitloptou za sebou a postavte sa.



Pri návrate späť aktivujte hlboké brušné svaly, aby ste sa postavovali bez „páčenia“ driekovej časti chrbtice. Môže sa stať, že táto relaxačná poloha vám nebude vyhovovať a budete cítiť nepríjemné napätie hlavne v drieku. Býva to u ľudí, ktorí majú problémy s medzistavcovými platničkami. Zvoľte si radšej

REFORMER

REFORMER – CVIKY NA RUKY: TRICEPS

U Bibiaby sme zvolili variant v tureckom sede, pretože lepšie pritom vzpriamila drierkovú časť chrbtice. Keďže kolená by bránili rukám v pohybe, pracovala s nimi v diagonále. Brušnými svalmi zaistila strednú polohu panvy, vytiahla sa do výšky, zohnuté lakťe posunula mierne od tela.

Potom chytila rúčky prístroja a posunula sa s pohyblivou plošinou dopredu. V nádychu sa pripravila na cvičenie. Vo výdychu vystrela ruky v lakťoch a potiahla ich mierne za trup. Snažila sa čo najviac vzpriamiť do výšky, lopatky zasunúť dolu a ku chrbtici. Ruky aktivovala v predĺžení.

- S výdychom lakťe povolila a cvičenie zopakovala desaťkrát.

Cvik je možné urobiť i v sede s nohami vystretými medzi konzolami. Ak nie je možné udržať panvu v strednej rovine a preklápa sa dozadu, treba pod zadok podložiť zloženú osušku. Pri tejto verzii je potrebné myslieť na vytiahnutie nôh a prepnuté špičky, zapojiť i vnútorné sedacie svaly a snažiť sa priblížiť sedacie kosti k sebe – vtedy človek pocíti ešte výraznejšie napriamenie celej chrbtice.



REFORMER – CVIKY NA RUKY A CHRBTICU: CÉČKO

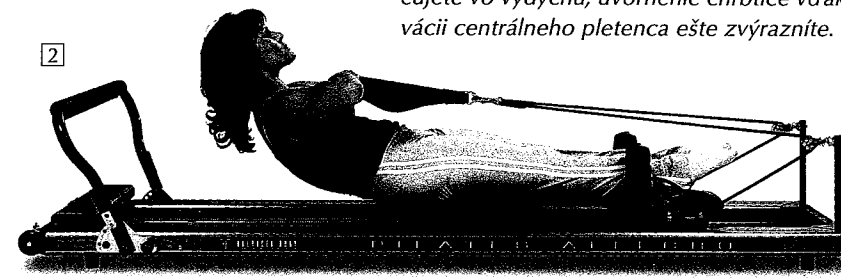
Céčko na podložke už poznáte (pozri str. 86).

- 1 Na Reformeri dostáva iný rozmer: predstava, že vás niekto ťahá za ruky, sa totiž stáva realitou. Pracujete proti pružinovému odporu. Štart je v sede.
- 2 Lepšie precítite postupné oddaľovanie stavcov drierkovej časti chrbtice od stehien vo výdychu, v dolnej polohe sa nadýchnete a vo výdychu stavec po stavci predkláňate trup k nohám. Vytvoríte z neho veľké písmeno „C“. Hlava je plynulým pokračovaním „céčka“. V nádychu sa opäť vzpriamite do východiskovej polohy v sede.

- Desať opakovaní dokonale precvičí chrbát.



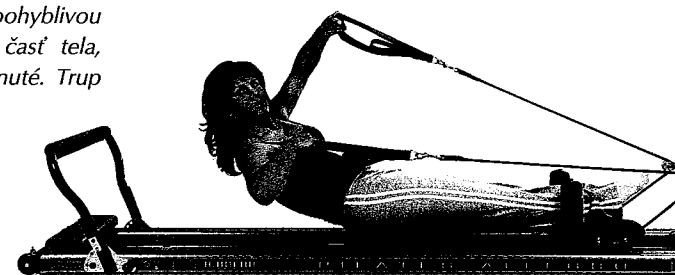
Brušné svaly sú po celý čas aktívne, lebo len tak je možné nielen ohnúť, ale i predĺžiť drierkovú časť chrbtice. Lopatky nedovolia posunúť plecia nahor, takže krčná časť chrbtice ostáva odľahčená. Keďže pracujete vo výdychu, uvoľnenie chrbtice vďaka lepšej aktivácii centrálného pletenca ešte zvýrazníte.



REFORMER – CVIKY NA RUKY: POLOBLÚK

Štartovacia poloha je takisto v sede. Ruky sú natiahnuté dopredu a cez rúčky prístroja držia pružiny v predpäť. Vo výdychu trup postupne klesá dozadu, ruky sa ohnú pred telom. V nasledujúcej výdychovej fáze cvik pokračuje otočením chrbtice do jednej strany, s nádychom späť a vo výdychu vzápätí do druhej, pričom vrchná ruka vytvorí poloblúk. Po desiatich razoch sa s výdychom stavec po stavci dostáva horná časť tela do predklonu a v nádychu do východiskovej pozície.

Panva a nohy akoby zrástli s pohyblivou plošinou. Predstavujú stabilnú časť tela, preto musia byť vo výdrži napnuté. Trup a ruky plynulo prekonávajú odpor pružín prístroja, takže v každej sekunde cvičenia sú drobné kĺbové spojenia chrbtice a kĺby rúk pripravené reagovať na meniacu sa situáciu. To je jedna z výhod práce s pružinou.



REFORMER – CVIKY NA RUKY: NÁRUČ

Bibiana začala opäť v sede so skríženými nohami, ale tentoraz bokom ku konzolám. Ohla a prekrížila ruky, čiže vytvorila náruč, a uchopila rúčku lana. Napriamila trup, vytiahla sa do výšky a zafixovala lopatky.

Potom potiahla lano a s výdychom sa otočila doprava. Dávala si pozor, aby pritom nezmenila nastavenie hornej časti tela a pohyb urobila v rozsahu, ktorý bezchybne zvládla.

- Po desiatich opakovaníach si sadla opačne a cvičila doľava.

Šikmé brušné svaly otáčajú trup v dokonalej súhre a v poslednej fáze otočenia sú zapojené i dolné lopatkové svaly. Počet opakovaní a dĺžka cvičenia závisia od nastavenia veľkosti odporu. Čím väčšia a priestornejšia je náruč, tým viac sa ruky vyťahujú. Chybou je akékoľvek vychýlenie zo zvislej roviny.



REFORMER – CVIKY NA RUKY: KAČ-KAČ

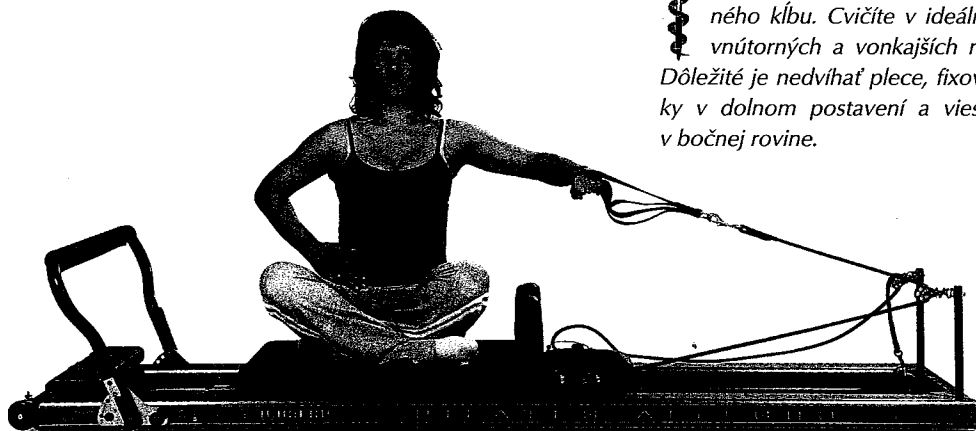
Spomínate si na známy kačací tanec? Verili by ste, že si ho môžete pripomenúť i na Reformer! Nie síce tak dynamicky, ale zato účinne.

Východisková pozícia: jedna ruka je v lakti pravouhlo ohnutá a zdvihnutá takmer do úrovne pleca. Pevne zvierajú rukoväť napnutého lana.

Vo výdychovej fáze sa lakeť priťahuje k trupu. Keďže pracuje proti pružinovému odporu, automaticky predlžuje pažu. Samozrejme, že trup je stabilný. Druhá ruka je spredu priložená k panvovej kosti, čím vyrovnáva polohu pliec.

- Stačí päť až desať opakovaní každou rukou.

Výborný cvik na stabilizáciu ramenného kĺbu. Cvičíte v ideálnej súhre vnútorných a vonkajších rotátorov. Dôležité je nedvíhať plece, fixovať lopatky v dolnom postavení a viesť pohyb v bočnej rovine.



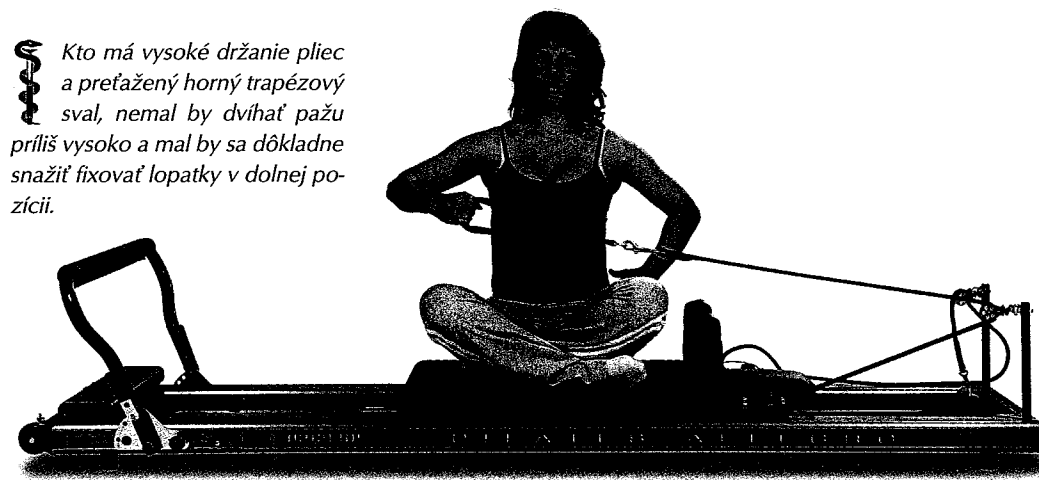
REFORMER – CVIKY NA RUKY: KRÍDLO

Štartuje sa v sede, jedna ruka je pri tele, ohnutá v lakti.

Vo fáze výdychu sa dvíha paža proti odporu nahor tak, aby rovina pliec ostala vodorovná. V nádychu ide paža späť.

- Cvičenie je potrebné zopakovať aspoň päť- až desaťkrát na jednu i druhú stranu.

Kto má vysoké držanie pliec a preťažený horný trapézový sval, nemal by dvíhať pažu príliš vysoko a mal by sa dôkladne snažiť fixovať lopatky v dolnej pozícii.



REFORMER – CVIKY NA RUKY: POCTA I

Bibiana sa zahrala na novovekú hradnú stráž. Všimnite si jej ruky.

Východisková poloha je ako pri predošlom cviku, ibaže slučku drží ľavá ruka a predlaktie smeruje dopredu.

Bibiana potom vo fáze výdychu otočila veľkým štvrtoblúkom ruku k trupu a s nádychom ju vrátila späť.

- Cvik zopakovala desaťkrát a potom prechýtila slučku do druhej ruky.

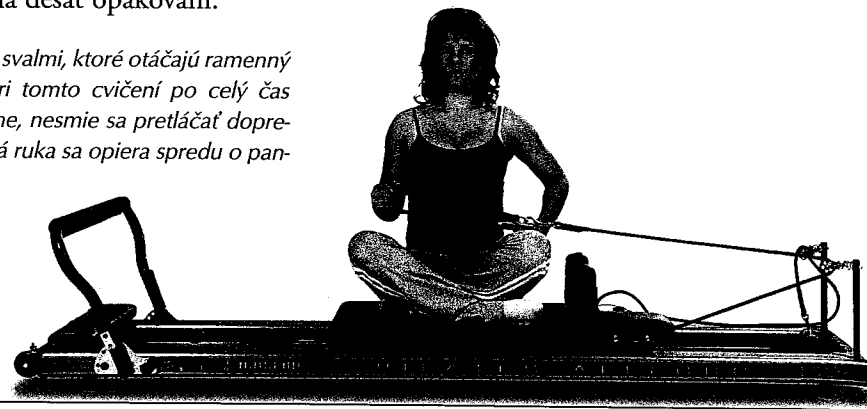


REFORMER – CVIKY NA RUKY: POČTA II

Hra pokračuje, hradná stráž teraz drží v ruke halapartňu. Tu štartovala s predlaktím pred telom a s výdychom ho otočila smerom von. Urobila maximálny rozsah, aký zvládla bez vychýlenia lakťa.

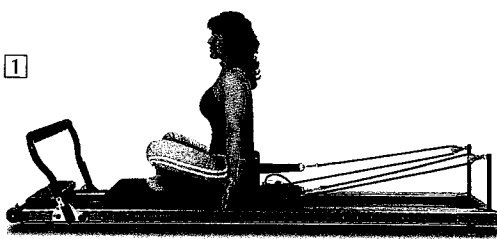
■ Znovu vykonala desať opakovaní.

§ Pracuje sa tu so svalmi, ktoré otáčajú ramenný kĺb. Plece je pri tomto cvičení po celý čas v strednej polohe, nesmie sa pretláčať dopredu ani dozadu. Druhá ruka sa opiera spredu o panvu. Nie je úplne uvoľnená, pomáha udržať plecia v horizontále. Chrbtica je stále vzpriamená.



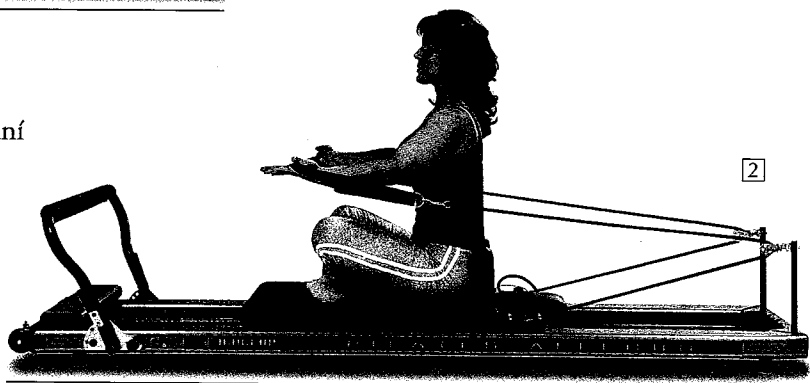
REFORMER – CVIKY NA RUKY: DLANE

1 Bibiana si sadla chrbtom ku konzolám a oprela sa o ne, čo pomohlo stabilizovať panvu. Potom vytiahla ruky vrátane prstov do dĺžky a v nádychu sa pripravila.



2 Vo výdychovej fáze zdvihla vystreté ruky do výšky, lakťe ostali trochu povolené, a s nádychom sa vrátila späť. Pohyby robila pomaly, sústredila sa na udržanie vzpriameného trupu, brucho už zatiahla automaticky.

■ Päť až desať opakovaní úplne stačí.



§ Ak si sadnete viac do stredu pohyblivej plošiny, nebudete sa spoliehať na oporu konzol a musíte sedieť udržať pomocou vlastných svalov. Ruky netreba dvíhať príliš vysoko. Rozsah určujú dolné lopatkové

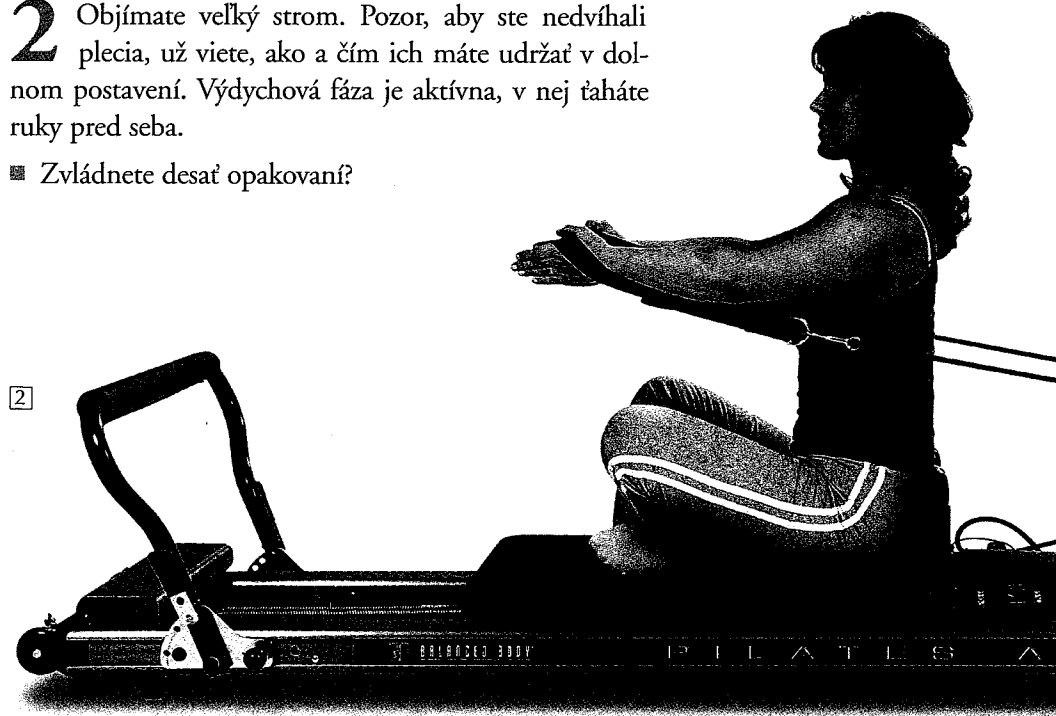
REFORMER – CVIKY NA RUKY: STROM

1 V tomto prípade sa cvičenie robí rukami z boku dopredu a nie zdola nahor. Dlane smerujú dopredu a k sebe.



2 Objímate veľký strom. Pozor, aby ste nedvíhali plecia, už viete, ako a čím ich máte udržať v dolnom postavení. Výdychová fáza je aktívna, v nej ťaháte ruky pred seba.

■ Zvládnete desať opakovaní?



§ V objímacej fáze sa stáva, že cvičenci si pomáhajú tým, že sa zhrbia v hrudnej časti chrbtice. Nie je to správne – pohyb má vychádzať z ramenných kĺbov, lopatky majú byť spevnené a chrbtica vzpri-

REFORMER – CVIKY NA RUKY: ŠÍP

Bibiana leží na hranole, centrálny pletenec má napnutý a celé telo vytiahnuté do dĺžky, nohy sú vystreté, špičky prepnuté, hlava v predĺžení trupu, ruky mierne pod rovinou pliec a medzi palcom a ukazovákom drží napnuté slučky.

Nadýchne sa a vo výdychu stiahne napriamené ruky nadol k stehnám a zároveň mierne nadvihne hlavu a hornú časť hrudníkovej chrbtice. V nádychu sa vráti späť.

■ Opakuje päť- až desaťkrát.



§ Predstavte si svoje telo ako letiaci šíp. Aby bol odpor vzduchu čo najmenší, nesmiete príliš dvíhať a zakláňať hlavu, ruky sú pri tele v predĺžení. Celé telo je maximálne napriamené a spevnené, nohy vytiahnuté do dĺžky. Pozor na preťaženie chrbta. Brucho musí byť pevné.

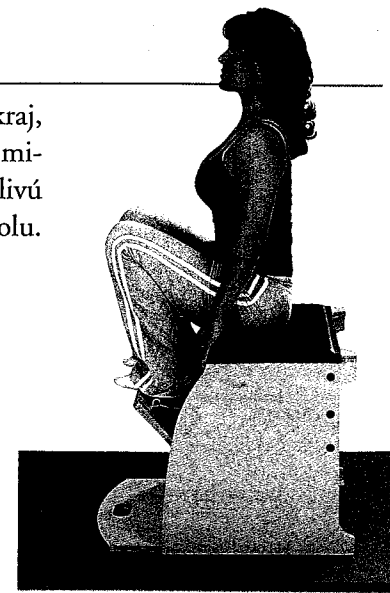
WUNDA CHAIR

STOLIČKA I – CVIKY NA NOHY

Bibiana sedí na stoličke, rukami ľahko prichytená o okraj, chrbát má vystretý. Skúša aspoň na chvíľu povyrásť o pár milimetrov. Strednou časťou chodidiel sa opiera o pohyblivú časť stoličky a vo výdychovej fáze ju pomaly stláča dolu. V nádychu tlak uvoľňuje.

■ Opakovala to desaťkrát.

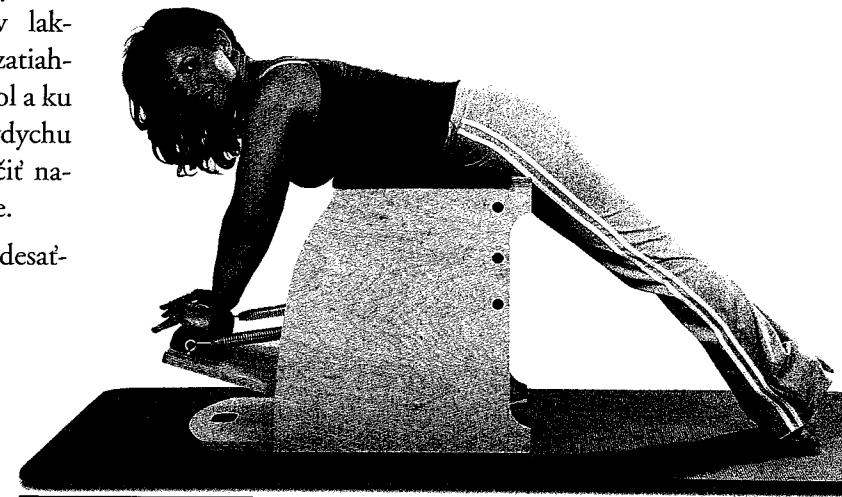
§ Treba pracovať oboma nohami rovnako. Pomôže, ak ich cvičenec pritlačí k sebe a ľahko aktivuje. Tento cvik má niekoľko variantov. Pohyblivej dosky stoličky sa možno dotýkať i špičkami, prípadne päťami, takže sa zakaždým zapájajú iné svalové skupiny. Počas cvičenia sa netreba dvíhať od stoličky, ruky nie sú to hlavné, čo udržiava stabilnú polohu. Treba myslieť na trupové svalstvo.



STOLIČKA II – CVIKY NA RUKY

Pri tomto cviku je s mäkkým sedadlom stoličky v kontakte predná časť trupu. Tá je stabilná a spevnená cez centrálny pletenec. Polohu pomáhajú udržať i nohy, ktoré sú spojené, napriamené a podložky sa dotýkajú špičkami. Pohyb vykonávajú ruky. Sú položené dlaňami na pohyblivú dosku, ohnuté v lakťoch, lopatky sú zatiahnuté smerom nadol a ku chrbtici. Vo výdychu treba dosku zatlačiť nadol a vystrieť lakte.

■ Stačí opakovať desaťkrát.



§ Hlava je samozrejme predĺžením trupu. Bibiana ju otočila smerom k objektívu. Jemný úsmev naznačuje, že sa na stoličke cíti príjemne a vie, že pri tomto cvičení si snevní prsné a dolné

STOLIČKA III – CVIKY NA RUKY I NOHY

Toto je náročnejší cvik. Na pohyblivej doske spočíva celá váha tela. Vo výdychu sa chrbtica ohýba nadol od hlavy, ruky sú opreté o sedadlo stoličky. Nasleduje nádych a v ďalšej výdychovej fáze sa postupne premiestňuje ťažisko na vystreté ruky a chrbtica sa odvíja stavec po stavci od hrudníka smerom k panve. Ďalší nádych, ťažisko sa premiestni na opačnú stranu a vo výdychu klesá telo postupne nadol. Predstavte si farebnú dekoračnú špirálu, ktorú držíte ohnutú do poloblúka na dlaniach a „prelievate“ zo strany na stranu. Síce spomalene, ale takto nejako by sa mala správať vaša chrbtová pružina.

■ Cvik precvičte desaťkrát.

Podobne ako pri Pike (str. 140), i tu treba pohyb prispôbiť schopnostiam. Cvičenie vyžaduje kombináciu rovnováhy, koordinácie a sily. Kvalitne zvládnutý cvik je veľmi dobrým vysvedčením zdatnosti a ovládania tela. Na začiatku stačí, ak cielene pracujete v hrudnej oblasti.

OKTÓBER:
HODNOTENIE

Ak si pozriete fotografiu po skončení 12-týždňového programu, dáte za pravdu televíznym divákovi, ktorí Bibiane začali posielat esemesky.

Tieto komplimenty boli malou odmenou za každodennú námahu.

Váha zaznamenala v októbri úbytok ďalších kilogramov – celková bilancia bola 7 kilogramov za 12 týždňov.

Vzhľadom na to, že Bibiana nemohla cvičenia kombinovať so špeciálnou diétou, pretože dojčila, bol tento výsledok príjemným prekvapením.

Čo sa týka šatníka, postupne sa vrátila až k číslu 36 a ležérny štýl nahradila oblečením, ktoré zvýraznilo typicky ženské tvary. Rovnako dôležitý bol pre ňu fakt, že jej telo spevnelo a stalo sa pružnejším.

Tento pocit dávno nepoznala. Vrátila sa jej bývalá vitalita a opäť bola plná energie.

Už jej nerobilo problém zladať starostlivosť o domácnosť s profesiou herečky a moderátorky.

Znovunadobudnutá istota a sebadôvera sa naplno prejavili v jej každodenných aktivitách.

Jej telo si natolko zvyklo na pravidelný pohyb, že ani počas sychravých jesenných dní nestratila dobrú náladu a obišli ju aj nepríjemné sezónne ochorenia.

Bibiana sa s cvikmi postupne stotožnila natolko,

že pri domácom cvičení jej už nechýbala inštruktorka.

Cvičenia sa stali neodmysliteľnou súčasťou jej denného harmonogramu.

Pilatesov sľub sa začal naplňovať, sen sa zmenil na skutočnosť – jedného rána sa zobudila ako Lady Pilates.

Váha	63 kg
Obvod hrudníka	91 cm
Obvod pásu	74 cm
Obvod bokov	92 cm

EPILÓG: NOVÝ ZAČIATOK

Anonymné jesenné listy padali na terasu a my sme prežívali radosť i nostalgiu lúčenia. Bibianin program sa skončil a náš malý realizačný tím sa stretol ešte raz v štúdiu Pilates Medical. Hlavná protagonistka sršala energiou, jej telo rozprávalo neodolateľnou rečou a fotografie vyzerali skvele.

Ale mne stále chýbala odpoveď na zásadnú otázku, ktorú som jej dal na začiatku. A tak som ju položil znovu: A čo duša, Bibiana, zmenil Pilates aj tvoju myseľ?

A ona tak rozkošne zvážnela, pozrela sa na mňa a jej pohľad bol náhle nekonečne blízko...

„Pilates zmenil moje ego.“



MÚZEUM

Nech sa páči, pozývam vás na prehliadku exponátov, ktoré sú súčasťou Pilatesových telocviční a pohybových štúdií na celom svete. V prvej sieni sú vystavené aparáty, v druhej si môžete obzrieť náradia a v tretej pomôcky. Naše múzeum vlastní kompletnú zbierku. Uvidíte moderné verzie skonštruované podľa pôvodných Pilatesových patentov, patentované modifikácie a nápady Pilatesových nasledovníkov, ako i veci, ktoré sa pri Pilatesových cvičeniach jedno-ducho osvedčili.

REFORMOVAL REFORMER

Nábytkový návrhár Ken Endelman vlastnil obchod s nábytkom vo vychytenej hollywoodskej štvrti. Jeho šťastná hviezda zažiarila jedného rána.

Začiatkom roku 1970 vykrútila telefónne číslo jeho obchodu inštruktorka, ktorá chcela, aby zlepšil jej univerzálny Reformer. Endelman sa chopil šance. Pustil sa do analýz Pilatesových výkresov, náčrtov a patentovaných návrhov. Rozoberal a skladal dostupné náradia a aparáty od iných výrobcov. Konzultoval problémy s prvou generáciou Pilatesových žiakov. A odviezol perfektnú prácu.

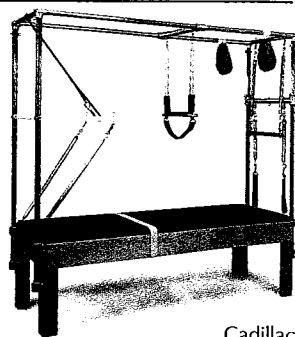
Zachoval Pilatesove nápady a sčasti ich vylepšil. Použil javorové drevo, ktoré vyhovovalo extrémnym nárokom na tvrdosť a pevnosť. Vďaka moderným technologickým postupom obyčajné cvičebné náradie získalo šarm elegantného nábytku. Pridal na Reformer piatu pružinu, zlepšil úpravu hrazdy, navrhol vertikálnu odrazovú dosku a plošinu na cvičenie v stoj. Zvýšil životnosť pružín tým, že ich pozinkoval. Inovoval ťahový systém lán a kladiek. Vymyslel a skonštruoval kovový variant Allegro Reformer. Zlepšil a zmodernizoval prístroj Cadillac. Jeho náradia z dreva majú jemne opracované a zaoblené hrany. Nerušia ani v bytovom interiéru a vyžadujú iba minimálnu údržbu.

Patentový úrad USA zaregistroval 11 Endelmanových patentov, ktoré podstatne zdokonalili Pilatesov prístrojový park.

APARÁTY

CADILLAC (TRAPEZE TABLE)

Ide o prvý z Pilatesových aparátov a patrí k štandardnej výbave mnohých štúdií. Pilates ho prihlásil na Patentový úrad USA v roku 1927. Názov je ťažko preložiteľný, rovnako ako nie je jasný vzťah medzi populárnym americkým automobilom a týmto aparátom. Názov Cadillac časom zľudovel, ale prístroj je známy aj ako „škripec“. Na prvý pohľad naozaj trochu pripomína stredoveký nástroj, ktorým sa vynucovala podľa potreby pravda alebo lož. So skúseným cvičiteľom je však cvičenie na ňom zážitkom, na ktorý sa dlho spomína.

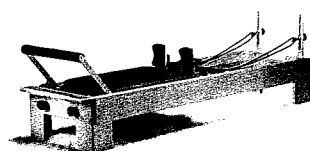


Cadillac

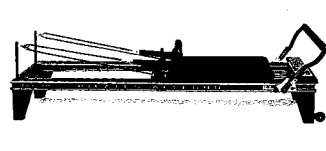
REFORMER

Reformer je najpopulárnejším Pilatesovým aparátom, takmer poznávacou značkou. Pilates ho patentoval pod názvom Universal Reformer. Nápad na jeho skonštruovanie zrejme skrsol v hlave Josepha Pilatesa v súvislosti s experimentovaním a cvičením na železných posteliach v tábore na ostrove Man. Reformer skvele kopíruje princíp svalovej akcie, pretože pracuje s pevným i pohyblivým bodom.

K štandardným doplnkom Reformera patrí vertikálna pevná doska, na ktorú sa dajú pripevniť točnice, ďalej hranol, opierka chrbta, pevná plošina na cvičenia v stoju, slučky a závesy na horné a dolné končatiny. Na Reformeri sa dajú aranžovať stovky cvikov pre celé telo.



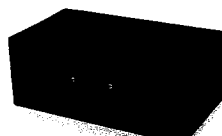
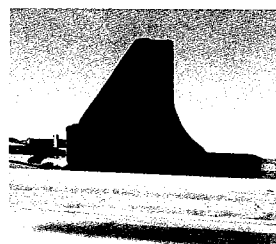
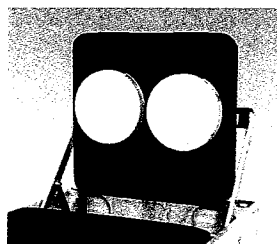
Štúdiový Reformer



Kovový Reformer



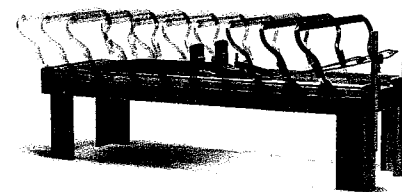
Hrazda



Z hľadiska rehabilitačnej medicíny ide o zariadenie, ktoré možno nazvať „chýbajúcim článkom“ v prístrojovej rehabilitácii. Môže na ňom cvičiť pacient po endoprotéze bedrového kĺbu aj zdravý vrcholový športovec v rámci prípravy na olympiádu.

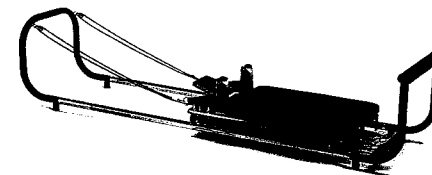
CLINICAL REFORMER

Tento patentovaný výrobok sa využíva v každodennej klinickej praxi na niektorých zahraničných pracoviskách. Lôžko je umiestnené vyššie ako na klasickom Reformeri. Konštrukcia hrazdy umožňuje až 128 rôznych pozícií a je vhodná aj na rehabilitačné cvičenia detí.

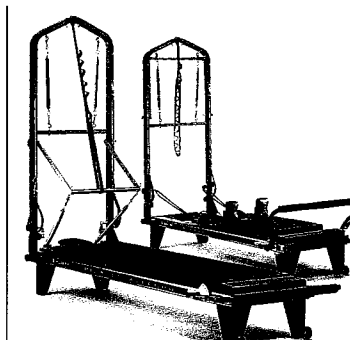
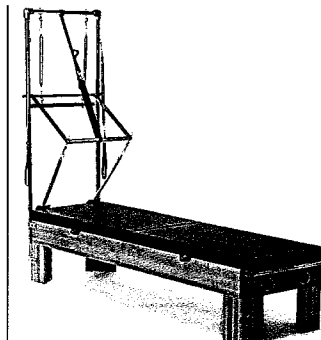
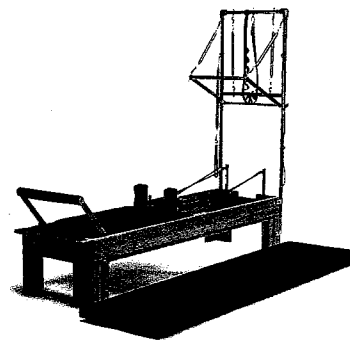


PERSONAL REFORMER

Lahká, ale stabilná kovová konštrukcia umožňuje realizovať Pilatesove kreácie v domácom interiéri.



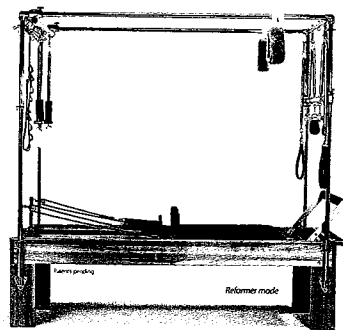
REFORMER HALF TRAPEZE COMBINATION



Ide o kombináciu Reformera s Cadillacom. Produkt ponúka plné využitie Reformera a 50 percent kapacity Cadillacu.

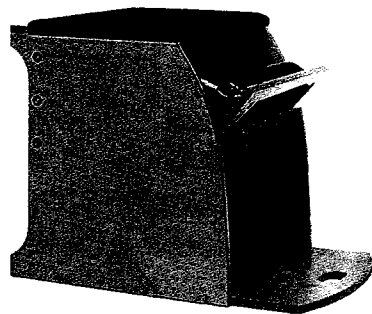
REFORMER TRAPEZE COMBINATION

Tento variant je plnohodnotnou kombináciou oboch klasických aparátov.



WUNDA CHAIR (ZÁZRAČNÉ KRESLO)

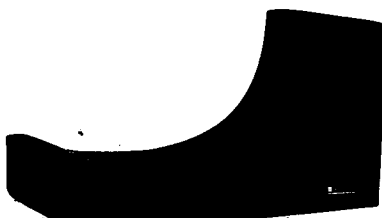
Zázračné kreslo bolo prihlásené na Patentový úrad USA v roku 1931. Pilates mal utkvellú predstavu, že v každej motelovej alebo hotelovej izbe raz bude okrem Biblie aj špeciálne drevené kreslo, ktoré volal Zázračné kreslo. Preklopením operadla na dĺžku sa z kresla stane telocvičné náradie. Systém dvoch silných nastaviteľných oceľových pružín, pohyblivej dosky a pevnej čalúnenej plochy poskytuje široké spektrum možností na precvičovanie horných a dolných končatín i celého tela. Znalci metódy zaraďujú cvičenia na tomto náradí medzi najnáročnejšie. Predelenie pohyblivej dosky kresla na dve časti znásobuje počet a možnosti pôvodného náradia a nazýva sa Combo Chair.



NÁRADIA

SPINE SUPPORTER (C-SHAPER)

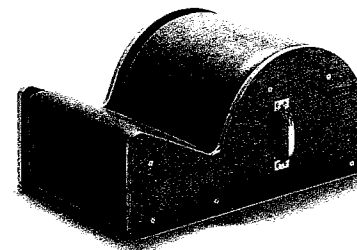
Jednoduché náradie v tvare písmena C, ktoré kopíruje a podopiera chrbticu pri Pilatesových cvičeniach vo flekčnom vzorci. Je vhodné na rehabilitačné cvičenia pri ochoreniach chrbtice.



SPINE CORRECTOR

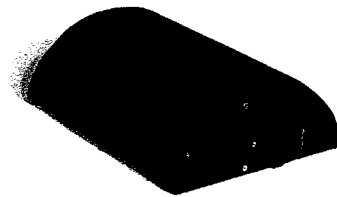
(CLARA STEP BARREL, STEP BARREL-WEST COAST, STEP BARREL-EAST COAST)

Náradie pripomína polmesiac so zahustenou vystupujúcou sedacou časťou. Umožňuje cvičenia chrbtice do extenčného vzorca pri súčasnej stabilizácii. Existuje niekoľko variantov, ktoré sa líšia povrchovou úpravou alebo stupňom zahutenia sedacej časti.



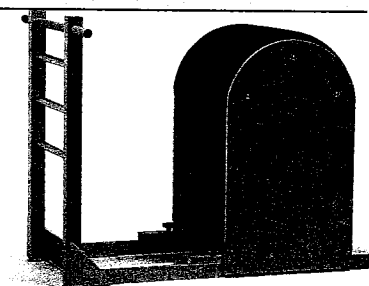
ARC BARREL

Pilates a jeho brat Fred sa často inšpirovali bežnými predmetmi. Drevené sudy na víno ich viedli k vytvoreniu takéhoto jednoduchého prenosného náradia, ktoré umožňuje ohýbanie chrbtice stavec po stavci.



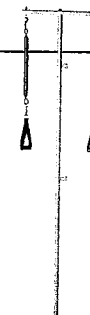
LADDER BARREL

Ďalšia ukážka invenčnosti Josepha Pilatesa: krátky rebrík s niekoľkými priečkami (spravidla 4 až 6) v kombinácii s masívnym sférickým čalúneným monolitom tvorí zaujímavý „zásobník“ cvikov zameraných na zlepšenie sily, pružnosti a ohybnosti. Vzdialenosť rebríka od monolitu je nastaviteľná.



PED-A-PUL

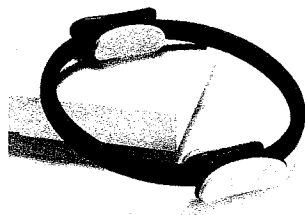
Opäť jedna z Pilatesových konštrukcií – jednoduché náradie na cvičenie v interiéri. Kolmá žrd je ukončená priečnou hrazdou a dvoma pružinami. Štvorcový alebo oválny podstavec slúži na opretie nôh.



POMÔCKY

MAGIC CIRCLE (MAGICKÝ KRUH)

Je to asi najznámejšia a najjednoduchšia pilatesovská pomôcka. Podobne ako v niektorých iných prípadoch, aj tu bola na začiatku obyčajná ocelová obruč zo sudov na víno. Tento pružný kotúč v kombinácii s Pilatesovými princípmi sa výborne osvedčil pri najrôznejších cvičeniach na zvýšenie svalovej sily a koordinácie. Bibiana ho využila napríklad pri cvikoch Kazačok, Šašo alebo Socha.



GONDOLA POLE

150 centimetrov dlhá drevená tyč, ktorá sa využíva na rôzne, spravidla rotačné cvičenia v oblasti trupu, ale skúsenejší inštruktori ju tiež využijú aj pri cvikoch v kľaku, ľahu a podobne.



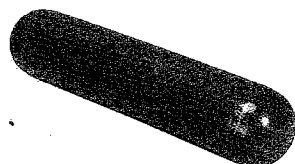
ROTATOR DISC (TOČŇA)

Ide o dvojicu kruhov, z ktorých vrchný sa otáča oproti spodnému. V systéme Pilates sa však nepoužíva ako pri kondičnom cvičení, ale využíva sa na kontrolovaný plynulý pohyb, najmä na kontrolu rotačných pohybov dolných končatín v ľahu na chrbte alebo v stoju. Iným príkladom je nácvik úklonov trupu. Nacvičuje sa v kľaku, pričom ruky sú položené na jednej točni a kolená na druhej.



MAGIC ROLLER

Molitanový alebo latexový či PVC valec, ktorý sa využíva na podloženie drieku, prípadne iných častí tela. Inštruktori pomocou neho aranžujú rôzne cvičebné pozície.



DIÉTA PILATES MEDICAL

ZÁKLADNÉ PRAVIDLÁ

- Nikdy nehladujte viac ako 5 hodín – inak sa hladina hormónov neudrží v rovnováhe.
- Pite denne aspoň 2 – 3 litre vody. Vodu potrebujete na odbúravanie tukov a očistenie organizmu.
- Nepite sladené nápoje ani nápoje obsahujúce kofeín.
- Nepite ovocné džúsy, radšej si dajte ovocie, prípadne pite čisté ovocné šťavy s minerálkou v pomere 1 : 3.
- Raňajkujte do jednej hodiny po prebudení.
- Rybu by ste mali mať na stole aspoň dvakrát do týždňa a iné mäso nanajvýš trikrát týždenne.
- Jedzte syry s obsahom tuku do 30 %.
- ... a hlavne nezabúdajte na pohyb! Ten by sa mal stať súčasťou vášho životného štýlu.

1. DEN

Raňajky

■ Chlieb so šunkou a vajíčkom

- 1 vajce
- 1 plátok celozrnného chleba
- 10 g nátierkového masla
- 2 tenké plátky hydinovej šunky (50 g)
- 5 cm šalátovej uhorky
- čerstvá pažitka
- soľ, čierne korenie

Vajce uvarte na mätko, prípadne na hniličku alebo na tvrdo – podľa chuti. Chlieb potrite jemnou vrstvou nátierkového masla. Šunku pokrájajte na rezance a rozložte na chlieb. Prizdobte jemne nasekanou pažitkou. Položte na tanier spolu s nakrájanou, osolenou a okorenou

Desiata■ **Tvarohový krém s pomarančom**

- 1 väčší pomaranč
- 1 vajce
- 100 g mäkkého tvarohu
- 1 lyžica nastrúhaných mandlí
- sladidlo podľa chuti

Tvaroh vymiešajte so žĺtkom, kôrou z tretiny pomaranča, troškou pomarančovej šťavy, kúsami pomaranča a podľa chuti jemne prislad'te. Naložte do pohára, ozdobte mesiačikmi pomaranča a nastrúhanými mandľami.

Obed■ **Cestoviny s dusenou telacinou**

- 150 g telacieho mäsa
- 1 cibuľa
- 50 g rukoly
- 1 paradajka
- 1 lyžička masla
- soľ, čierne korenie
- 1 lyžička múky
- 100 ml mäsového vývaru
- 2 lyžice smotany
- 50 g cestovín

Nakrájanú cibuľu, rukolu a paradajku (bez šupky a zrníčok) jemne osmažte na masle, pridajte mäso nakrájané na rezance. Chvilu opečte, osol'te a okoreňte ho, popráš'te múkou, podlejte vývarom a asi 5 minút poduste. Pridajte smotanu a povarte, kým mäso nezmäkne. Cestoviny pripravte podľa návodu a uvarené zmiešajte s masom. Ozdobte nakrájanou čerstvou rukolou.

Olovrant■ **Ovocná dreň**

- 1 broskyňa
- 1 lyžička citrónovej šťavy
- 1 lyžička práškového cukru
- 1 lyžička nastrúhaných mandlí

Očistenú a vykôstkovanú broskyňu nakrájajte na kúsky. Oslad'te, pridajte citrónovú šťavu a spracujte na pyré. Prikryte fóliou a dajte do mrazničky. Hotovú dreň naložte do pohára a ozdobte nastrúhanými mandľami.

Večera■ **Zapečená zelenina**

- 1 malá cuketa
- polovica baklažánu
- 1 paradajka
- 1 menšia červená paprika
- 1 jarná cibuľka
- 1 lyžička olivového oleja
- soľ, čierne korenie
- 50 g mozzarely
- 1 lyžica čerstvej bazalky
- 2 plátky celozrnného chleba

Cuketu, baklažán a paradajky nakrájajte na plátky. Papriku a cibuľku pozdĺžne prekrojíte na pásiky. Vložte do ohňovzdornej misky, pokvapkajte olejom a asi 15 minút poduste v rúre. Potom osol'te, okoreňte, pridajte na tenké plátky nakrájaný syr a zapečte. Vyberte, posypte na-sekanou bazalkou a jedzte s chlebom.

2. DEŇ*Raňajky*■ **Chlieb so syrom**

- 50 g mozzarely
- 1 plátok celozrnného chleba
- 1 lyžička masla

Plátok chleba potrite maslom, obložte mozzarellou, ohrejte v mikrovlnnej rúre, kým syr nezmäkne.

Desiata■ **Ovocná misa s jogurtom**

- 100 g jahôd
- 1 banán
- 1 lyžička citrónovej šťavy
- 100 g nízkotučného jogurtu
- sladidlo
- 1 lyžička strúhaných orechov
- čerstvá mäta

Jahody a banán nakrájajte na tenké kolieska, rozložte na misu, pokvapkajte citrónovou šťavou a ozdobte nakrájanými lístkami mäty. Do jogurtu primiešajte citrónovú šťavu, sladidlo podľa chuti a strúhané orechy. Naservírujte k ovociu.

Obed■ **Dusené filé a zelenina s parmezanom**

- 150 g filé z morskej šľuky
- 1 lyžička citrónovej šťavy
- 2 menšie feniklové hlúzy
- soľ
- 1 paradajka
- 1 lyžica olivového oleja
- čierne korenie
- 10 g parmezanu
- cesnak
- 1 plátok chleba

Fenikel očistite a predvarte. Paradajku ošúpte, vyberte jadierka a pokrájajte. Poduste s rozpoleným feniklom na oleji, osolte a okoreňte. Hotové posypte parmezanom. Filé opláchnite, osolte, okoreňte a pokvapkajte citrónovou šťavou. Asi 15 minút dúste vo vlastnej šťave. Vychutnávajú s nasucho opečenou hrňankou potretou cesnakom.

Olovrant■ **Banánovo-jablkový koktail**

- 2 dl polotučného mlieka
- 1 jablko
- 1 banán
- škoric

Banán a jablko nakrájajte na kúsky, pridajte mlieko a dôkladne rozmixujte. Dochutíte škoricou a dajte vychladiť.

Večera■ **Špargľa s vajčkovými rolkami**

- 500 g zelenej špargle
- soľ
- pol kocky cukru
- 1 vajce
- 1 lyžička minerálky
- čierne korenie
- 1 lyžička posekaných bylín
- 1 lyžička masla
- 2 plátky šunky

Špargľu očistite, odstráňte drevnaté časti a uvarte v osolenej vode s troškou cukru. Vajce rozšľahajte s minerálkou, soľou a čiernym korením, pridajte bylinky a na kúsku masla upečte omeletu. Zaviňte ju a nakrájajte na tenké rolky. Špargľu dajte na tanier, pridajte zvyšok mas-

3. DEŇ

Raňajky■ **Vločky s čerstvým jablkom**

- 1 šálka polotučného mlieka
- $\frac{1}{3}$ šálky obilných vločiek
- 1 lyžička strúhaných mandlí
- 1 postrúhané jablko
- mletá škoric

Do teplého mlieka pridajte vločky, strúhané mandle a jablko. Ochutíte škoricou.

Desiata■ **Uhorky s cuketou a tofu**

- 10 cm šalátovej uhorky
- 5 cm cukety
- 1 lyžička olivového oleja
- 2 lyžice zeleninového vývaru
- 100 g tofu

Zmixujte tofu so zeleninovým vývarom a olivovým olejom a pridajte k nakrájaným uhorkám a cukete.

Obed■ **Ryba so zemiakmi v alobale**

- 3 nové zemiaky (200 g)
- 150 g filé z tresky
- 2 jarné cibulky
- 1 lyžička masla
- soľ, čierne korenie
- 1 lyžička bylinkového masla
- 25 ml bieleho suchého vína
- soľ
- petržlenová vňať

Zemiaky v šupke uvarte v osolenej vode a ošúpte. Alobal potrite maslom, poukladajte naň rozpolené zemiaky, cibulku pokrúpanú na asi 2 cm kúsky a navrch položte osolené a okorené filé. Pridajte bylinkové maslo, podlejte vínom a dôkladne zabaľte. Poduste 8 minút v rúre rozohriatej na 220 °C. Odstráňte alobal a upravte na tanier s nakrájanou petržlenovou vňaťou.

Olovrant■ **Jogurt s malinami**

- 100 g malín
- 100 g nízkotučného jogurtu
- 1 lyžička medu
- čerstvé ružové lístky
- vanilka

Jogurt zmiešajte s tretinou roztláčenej malín, vanilkou a medom. Dajte na misku, ozdobte zvyšnými malinami a ružovými lístkami.

Večera■ **Praženica so šalátom**

- 2 vajcia
- 1 lyžica minerálky
- 1 lyžica masla
- 1 lyžička nasekaného kôpru
- 50 g rozličných druhov hlávkového šalátu
- 1 lyžička dresingu
- 50 g eidamu
- soľ, čierne korenie

Vajcia vyšľahajte s minerálkou, soľou a čiernym korením a na polovici masla pripravte praženicu. Šalátové listy umyte, pripravte na tanier, polejte dresingom a posypte kôprom.

4. DEŇ

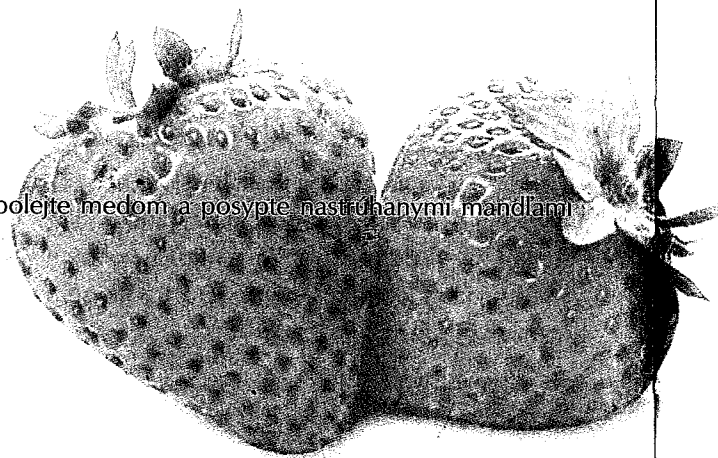
Raňajky■ **Ovsené vločky so škoricou a mandľami**

- 100 g mäkkého tvarohu
- 3 lyžičky ovsených vločiek (uvarených)
- 3 lyžičky nastrúhaných mandlí
- škorica
- 1 lyžička medu

Zmiešajte tvaroh s ovsenými vločkami, polejte medom a posypte nastrúhanými mandľami a škoricou.

Desiata■ **Syrový tanier s ovocím**

- 50 g jahôd
- 50 g eidamu
- 50 g enciánu

*Obed*■ **Steak s bylinkovou kôrkou a šalátom**

- 150 g hovädzej sviečkovice
- 1 lyžica olivového oleja
- 1 strúčik cesnaku
- 1 lyžička tymianu
- soľ, čierne korenie
- 50 g rôznych druhov hlávkového šalátu
- 1 lyžička dresingu

Steak umyte, osušte a položte na plochú misku. V šálke zmiešajte olivový olej, roztláčený cesnak, tymian, soľ a čierne korenie a zmesou potrite mäso. Nechajte asi 10 minút odležať. Potom opekajte z oboch strán 3 až 5 minút. Umyté listy šalátu pripravte na tanier, polejte dresingom, pridajte steak a – dobrú chuť!

Olovrant■ **Ovocný tanier**

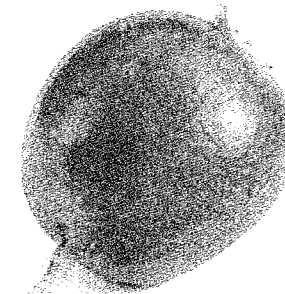
- 1 jablko
- 1 broskyňa
- 1 lyžička nastrúhaných mandlí

Jablko ošúpte, odstráňte jadrovník a pokrájajte na kocky. Broskyňu odkôstkujte, ošúpte a pokrájajte. Ovocie pripravte na tanier a posypte nastrúhanými mandľami.

Večera■ **Šalát s kuracím mäsom**

- 150 g kuracích prs
- 1 lyžička rastlinného oleja
- 5 cm šalátovej uhorky
- čerstvá pažitka
- 2 reďkovky
- 1 lyžička vínneho octu
- 1 lyžička horčice
- soľ, čierne korenie

Kuracie prsia umyte, osušte a pokrájajte na rezance. Mäso opečte na oleji, osolte a okoreňte. Uhorku a reďkovku pokrájajte na pásiky, dajte do misy a ochuťte dresingom pripraveným z oleja, horčice, octu, soli a korenia. Ozdobte nakrájanou pažitkou.



5. DEŇ

Raňajky

■ Chlieb s broskyňou

- 1 zrelá broskyňa
- 1 lyžička citrónovej šťavy
- sladidlo
- 1 lyžička nastrúhaných mandlí
- 1 lyžička masla
- 1 plátok celozrnného chleba

Broskyňu ošúpte, vykôstkujte, pokrájajte na kúsky a rozmixujte s citrónovou šťavou. Môžete pridať sladidlo podľa chuti. Chlieb diagonálne prekrojte, potrite maslom a čerstvo pripraveným ovocným pyré.

Desiata

■ Nápoj s lesným ovocím

- 200 ml nízkoúčného mlieka
- 1/2 šálky jahôd
- 1/2 šálky čučoriedok
- sladidlo

Ovocie s mliekom zmixujte, môžete pridať sladidlo podľa chuti a dajte vychlaď.

Obed

■ Paradajková polievka

- 1 paradajka
- 1 cibuľa
- 1 strúčik cesnaku
- 1 lyžička olivového oleja
- soľ, čierne korenie
- pol kocky cukru
- 200 ml zeleninového vývaru
- čerstvá bazalka
- 1 lyžica pochúťkovej smotany

Cibuľu nakrájajte a osmažte na oleji, pridajte očistené a na kocky nakrájané paradajky, roztláčený cesnak, ochuťte soľou, čiernym korením a cukrom a poduste 2 až 3 minúty. Pridajte zeleninový vývar a varte pod pokrievkou 20 minút. Preced'te, pridajte posekanú bazalku a ešte krátko povarte. Nalejte do taniera, obohaťte pochúťkovou smotanou a lístkami bazalky.



■ Cestoviny s paradajkovo-paprikovou omáčkou

- 1 menšia cibuľa
- 1 strúčik cesnaku
- 1 paprika
- 1 paradajka
- 1 lyžička olivového oleja
- štipka cukru
- 100 ml zeleninového vývaru
- 50 g cestovín
- soľ, korenie
- čerstvá bazalka

Papriku nakrájajte na kocky, paradajky ošúpte, odstráňte jadierka a pokrájajte. Cibuľu nakrájajte a osmažte spolu s pretlačeným cesnakom. Posyp'te cukrom a nechajte ho skaramelizovať. Pridajte papriku a paradajky, osol'te, okoren'te a poduste asi 20 minút. Medzitým pripravte cestoviny podľa návodu, dajte ich na tanier a polejte omáčkou. Ozdobte čerstvou bazalkou.

Olovrant

■ Ovocný šalát

- 1 lyžička strúhaného kokosu
- 1/2 ananásu
- 1 kivi
- 1 broskyňa
- šťava z limetky
- 1 lyžička tekutého medu

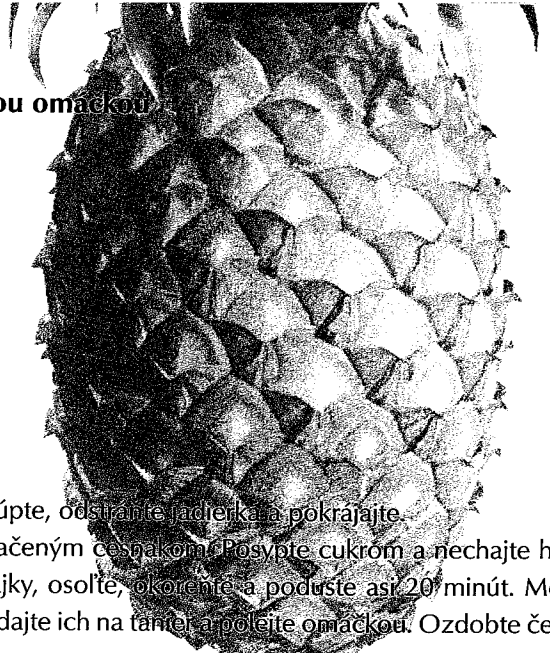
Kokos nasucho opeč'te. Ovocie nakrájajte na kocky, pokvapkajte šťavou z limetky a medom, nechajte chvíľu postáť, naložte do misky a posypte kokosom.

Večera

■ Pečené zemiaky s tvarohom

- 2 uvarené zemiaky
- pažítka
- 100 g tvarohu
- 1 lyžička olivového oleja
- soľ, čierne korenie

Rúru predhrejte na 180 °C. Dajte piecť zemiaky. Medzitým zmiešajte tvaroh s olejom, soľou, korením a nasekanou pažítkou. Upečené zemiaky narežte a naplňte tvarohovou plnkou. Naložte na tanier a posypte pažítkou.



6. DEŇ

Raňajky

■ Rukolový šalát s parmezánom

- 50 g rukoly
- 1 paradajka
- 1 lyžička olivového oleja
- 1 lyžička ochuteného octu
- 1 strúčik cesnaku
- soľ, čierne korenie
- 20 g parmezánu

Rukolu a nakrájané paradajky dajte na tanier, polejte dresingom pripraveným z oleja, octu, soli, korenia a pretlačeného cesnaku. Parmezán nakrájajte na jemné plátky a pridajte na šalát.

Desiata

■ Tvarohovo-chrenová nátierka

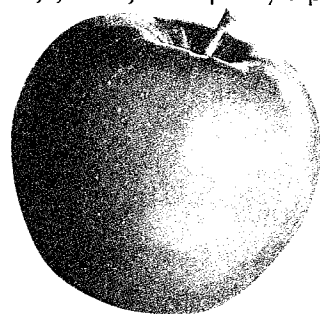
- 1/4 jablka
- 25 ml smotany na šľahanie
- 100 g mäkkého tvarohu
- 1 lyžička čerstvo nastrúhaného chrenu
- štipka cukru
- soľ, čierne korenie
- 1 knäckebrat

Jablko ošúpte, zbavte jadrovníka a jemne nastrúhajte. Smotanu vyšľahajte a zmiešajte s tvarohom. Pridajte chren, jablko a ochuťte cukrom, soľou a korením. Natrite na knäckebrat.

Obed

■ Treska s hubovou omáčkou

- 1 zemiak (100 g)
- 150 g filé z tresky
- 1 lyžička citrónovej šťavy
- soľ, čierne korenie
- čerstvý kôpor
- 50 ml bieleho suchého vína
- 100 g šampiňónov
- 1 menšia cibuľa
- 1 strúčik cesnaku
- 10 g masla
- 2 lyžice smotany
- 1 lyžička jemne nasekaného petržlenového korenia



Zemiak uvarte v šupke, ošúpte. Filé umyte, osol'te, okoreňte, dajte na panvicu s troškou masla a nasekaným kôprom, podlejte vínom a asi 15 minút poduste. Huby očistite, nakrájajte. Cibuľu a cesnak osmažte na masle, primiešajte šampiňóny a 10 minút opekajte. Pridajte smotanu, osol'te, okoreňte a prichuťte petržlenovou vňaťou. Naservírujte na tanier spolu s filé a zemiakmi.

Olovrant

■ Pečené jablká

- 2 menšie jablká
- 1 lyžička hrozienok
- 1 lyžička citrónovej šťavy
- 1 lyžička nasekaných lieskových orechov
- 1 lyžička medu
- 1 lyžička masla

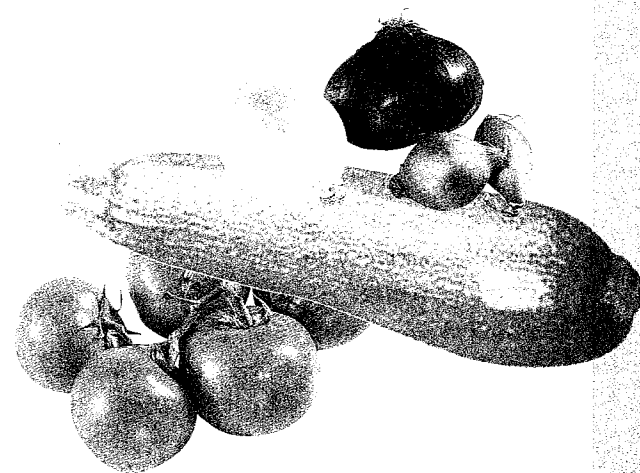
Rúru predhrejte na 180 °C. Ohňovzdornú misu vymastite maslom. Hrozienka polejte citrónovou šťavou a nechajte chvíľu postáť. Z jablák odstráňte jadrovník a položte ich do misy. Stred vyplňte hrozienkami a orechmi a potrite medom. Pridajte niekoľko lyžíc vody, aby sa jablká nepripekli. Upečte do zlatista.

Večera

■ Zeleninové rizoto s parmezánom

- 1 cibuľa
- 1 strúčik cesnaku
- 1 jarná cibuľka
- 50 g šampiňónov
- polovica cukety
- 1 menšia paradajka
- 1 lyžička olivového oleja
- 50 g ryže
- 100 ml zeleninového vývaru
- štipka mletého rozmarínu
- soľ, čierne korenie
- 1 lyžička strúhaného parmezánu

Cibuľu, cesnak a jarnú cibuľku na jemno nakrájajte, šampiňóny rozštvrtte, cuketu nakrájajte na jemné plátky. Paradajky očistite, zbavte jadriek a nakrájajte. Na oleji osmažte cibuľu a cesnak, pridajte jarnú cibuľku so šampiňónmi a poduste asi dve minúty. Pridajte ryžu a opečte do sklovita. Podlejte vývarom, pridajte cuketu a rozmarín, okoreňte a poduste, kým sa tekutina nevyparí. Postupne prilievajte vývar do ukončenia prípravy ryže. Hotové rizoto odstavte, primiešajte paradajky a chvíľu nechajte postáť. Naložte na tanier, posypte nastrúhaným syrom.



Raňajky■ **Zeleninová omeleta s mozzarellou**

- 1 červená paprika
- polovica cukety
- 1 paradajka
- 50 g mozzarely
- 1 lyžička olivového oleja
- 1 vajce
- 1 lyžička minerálky
- 1 plátok celozrnného chleba
- soľ, čierne korenie
- lístky čerstvej bazalky

Papriku nakrájajte na rezance, cuketu na plátky, paradajky rozpolíte. Na horúcom oleji postupne opečte papriku, cuketu a polovice paradajok otočených reznou stranou ku dnu panvice. Osolte, okoreňte a zalejte vajcom rozšľahaným s minerálkou, soľou a korením. Nechajte stuhnúť. Nakoniec pridajte mozzarellu a ešte 5 minút ohrievajte. Ozdobte bazalkou a zajedajte chlebom.

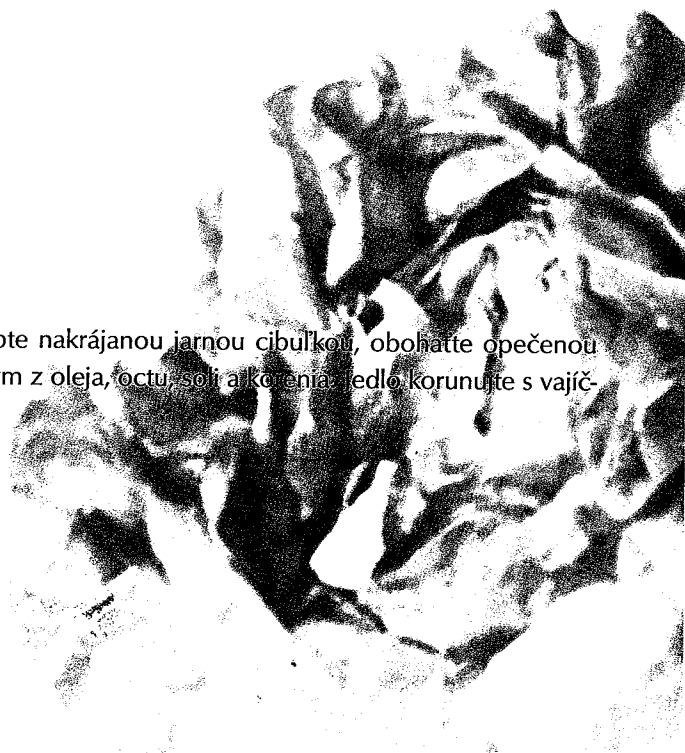
Desiata■ **Šalát s vajíčkom a šunkou**

- 100 g hlávkového šalátu
- 1 jarná cibuľka
- 1 lyžica oleja
- 1 lyžička vínneho octu
- soľ, biele korenie
- 25 g šunky
- 1 na tvrdo uvarené vajce

Umytý šalát pripravte na tanier, ozdobte nakrájanou jarnou cibuľkou, obohatte opečenou šunkou a polejte dresingom pripraveným z oleja, octu, soli a korenia. Jedlo korunujte s vajíčkom nakrájaným na kolieska.

Obed■ **Marinovaný hydinový špíz**

- 150 g morčacích prs
- 1 čili paprička
- 1 lyžica sójovej omáčky
- 1 lyžička citrónovej šťavy
- 1 lyžica olivového oleja

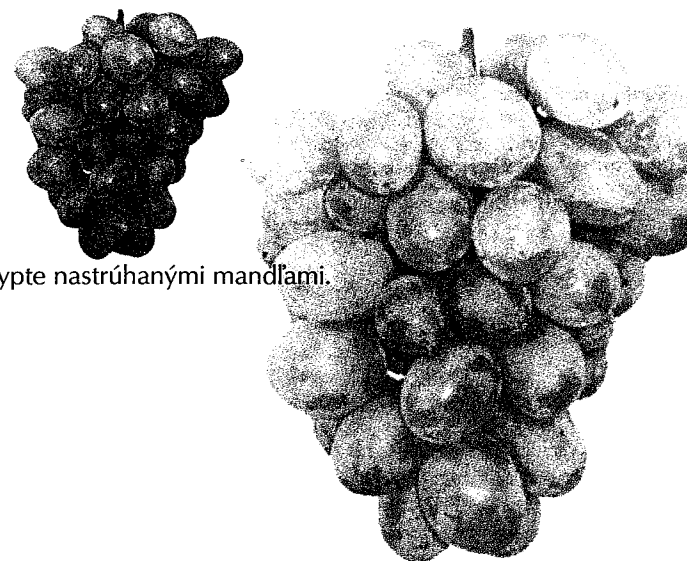
■ **1 jarná cibuľka**■ **2 stredné v šupke varené zemiaky**

Prsia naklepte a priečne nakrájajte na plátky. Pripravte marinádu zo sójovej omáčky, nakrájanej papričky, citrónovej šťavy a oleja. Potrite ňou mäso a nechajte 30 minút odstáť. Gril rozpáľte na stredný stupeň. Papriku pokrájajte na štvorce. Na ihly striedavo napichujte mäso a papriku, potrite olejom a grilujte dookola asi 2 až 3 minúty. Naservírujte s nakrájanou jarnou cibuľkou a varenými zemiakmi.

Olovrant■ **Syovo-ovocný dezert**

- 100 g tvarohu
- 100 g ananásu
- 100 g červeného hrozna
- 1 lyžička strúhaných mandlí

Zmiešajte tvaroh s ovocím a posypte nastrúhanými mandľami.

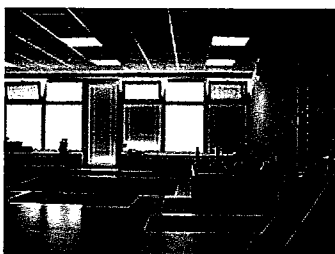
*Večera*■ **Losos s kôprovým maslom**

- 125 g čerstvého lososa
- 1 lyžička citrónovej šťavy
- 25 ml bieleho suchého vína
- soľ, čierne korenie
- kôpor
- 5 g masla
- horčica
- 1 limetka

Rybu pokvapkajte citrónovou šťavou, osolte a okoreňte. Kôpor dajte na panvicu, položte naň lososa, podlejte vínom a vodou a asi 10 minút poduste. Maslo zmiešajte s horčicou, nasekaným kôprom, ochuťte soľou a korením. Limetku nakrájajte na tenké kolieska. Zemiaky uvarite v šupke, očistite a rozkrojte na polovicu. Rybu dekorujte ochuteným maslom, kolieskami limetky a zemiakmi.



Exkluzívne rehabilitačné centrum MOON je nové zdravotnícke zariadenie pre deti a dospelých v II. bratislavskom obvode (Ružinov). Centrum sa nachádza v tesnej blízkosti hotela Holiday Inn, na prízemí polyfunkčného objektu s bezbariérovým vstupom a možnosťou parkovania priamo pred hlavným vchodom. Rehabilitačné centrum MOON poskytuje celú škálu medicínskych služieb a je zamerané na špeciálne terapeutické programy pre každý vek. Základ úspešnej liečby tvorí odborné rehabilitačné, ortopedické, prípadne neurologické vyšetrenie atestovanými lekármi. Dominuje moderná diagnostika a dôraz na aktívne pohybové rehabilitačné programy s vyškolenými fyzioterapeutmi.



Prevažná väčšina detí, mládeže i dospelaj populácie navštevuje naše centrum v súvislosti s nesprávnym držaním tela, skoliózami, kyfózami, bolesťami chrbtice, nadváhou a problémami bedrových, kolenných či iných periférnych kĺbov. V rámci kompletného vyšetrenia chrbtice v našom centre robíme i digitálnu fotografiu a vyšetrenie asymetrií chrbtového valu skoliometrom. Funkčné poruchy chrbtice sa eliminujú špeciálnymi cieľovými postupmi manuálnej medicíny. Absolútnou novinkou v oblasti objektivizácie klinického nálezu je **mapa chrbtice**, ktorá pomocou ultrazvukového pera zobrazí postavenie chrbtice v troch rovinách (zozadu, z boku a zhora) a zaznamená i rozsah pohybov v jednotlivých úsekoch chrbtice. Problematiku chodidiel a ich staticko-dynamického zaťaženia počas stoja a kroku vyšetrujeme pomocou **detektora nohy**.

Jedným z najžiadanejších programov v rehabilitačnom centre MOON sú Pilatesove cvičenia pod odbornou kontrolou lekárov a fyzioterapeutov. MUDr. Július Kazimír a MUDr. Monika Klenková ako prví predstavili Pilatesovu metódu odbornej i laickej verejnosti v jej unikátnej podobe, ako systém **Pilates Medical**. Ide o optimálnu kombináciu Pilatesových cvikov a moderných poznatkov z oblasti rehabilitačnej medicíny.



V rehabilitačnom centre MOON sa zaoberáme diagnostikou a podľa potreby aj liečbou detí s poruchami vývoja pohybového systému **do troch rokov života**. Snažíme sa tak zabrániť stúpajúcemu výskytu porúch stato-dynamiky chrbtice (chybnému držaniu tela) v predškolskom a školskom veku. V poslednom období vzrastá význam **neurofeedback terapie**,

ktorá umožňuje korigovať poruchy pozornosti a pamäti. Pre našich klientov v rámci mentalfitnes pripravujeme individuálne tréningové protokoly vedené neurofeedback terapeutom s niekoľkými videohrami a akustickou signalizáciou. Samostatnú oblasť aktivít tvorí ortopedicko-rehabilitačné riešenie športových poranení. Súčasťou komplexného prístupu je indikácia a voľba vhodného typu **funkčnej ortézy**. V rámci rehabilitácie poranení pohybového aparátu robíme v našom zariadení spevnenie kĺbov špeciálnou pružnou páskou, tzv. **tejping**. Rehabilitačné centrum MOON poskytuje celú škálu konzultačných a poradenských služieb. Klientom s nadváhou zostavíme individuálny rehabilitačný

PILATES MEDICAL

Systém PILATES MEDICAL po prvýkrát kombinuje fenomenálne Pilatesove techniky s modernou rehabilitačnou medicínou. Joseph Pilates dávno pred vedeckými dôkazmi intuitívne vytušil vzťah medzi dýchaním, držaním tela a stavom mysle a vypracoval neobvyklý systém telesných cvičení, ktorý nazval **KONTROLÓGIA**. Stúpajúca popularita tejto inteligentnej gymnastiky je dôkazom celosvetového odklonu od agresívnych trendov v aerobiku a bodybuildingu. Moderná rehabilitačná medicína kladie dôraz na vývojové hľadiská, analýzu pohybových vzorcov a funkčné aspekty porúch pohybovej sústavy. Rieši problematiku komplexne, s dôrazom na centrálné mechanizmy riadenia pohybu.

Systém PILATES MEDICAL využíva aktívne rehabilitačné cvičenie s uplatnením Pilatesových princípov na prevenciu a liečbu porúch pohybovej sústavy. Program prebieha pod odbornou kontrolou lekára a fyzioterapeuta. Neodmysliteľnou súčasťou náviku metódy sú originálne Pilatesove prístroje a náradia. Pilatesova metóda je mimoriadne efektívna, ale zároveň náročná na detaily a precíznosť pohybu. Telo postupne spevnie a získa novú stabilitu, chrbtica sa napriami a nový typ dýchania zabezpečí viac kyslíka v pľúcach. Aktivujú sa hlboké brušné svaly, ktoré sa nedajú cvičiť bežnými technikami, a vybuduje sa pevné ploché brucho. Svaly končatín získajú štíhly profil. Zmení sa rozloženie podkožného tuku, klesá nadváha. Zmení sa držanie tela, chôdza a estetika pohybov. Pod odborným dohľadom vyškoleného inštruktora v individuálnych lekciách sa vytvára nová architektúra tela.

Systém PILATES MEDICAL pomáha riešiť problémy s chrbticou, ktoré patria k civilizačným fenoménom. Dávno predtým, ako sa objavia prvé bolesti a návštevy v odbornej ambulancii, sa začína klasický príbeh straty kontroly nad vlastným telom. Postupne sa zafixujú chybné pohybové stereotypy a svalové dysbalancie. Chrbtica sa stane dlhodobo nestabilnou. Nesprávne držanie tela detí a mládeže je známym, štatisticky významným fenoménom. Práceschopnosť dospelých pre bolestivé syndrómy chrbtice má stúpajúci trend.

Systém PILATES MEDICAL predstavuje novú koncepciu rehabilitačného prístupu. Klinické vyšetrenie preferuje dynamické hľadiská. Stabilitu systému testujeme na digitálnej balančnej PC plošine. Špeciálny biofeedback umožní odlišiť prácu svalov od kompenzačných pohybov panvy a chrbtice. Mapa chrbtice umožní objektivizáciu klinického nálezu v troch rovinách. Vybrané Pilatesove cvičenia vybudujú tzv. centrálny pletenec. Reaktiváciou správnej funkcie bránice, hlbokých svalov trupu a panvového dna vzniká reálny základ pre dlhodobé riešenie problémov spojených s chrbticou.

Systém PILATES MEDICAL preferuje individuálne cvičenie s klientom a cvičenie dvojíc ľudí, ktorí majú podobnú pohybovú skúsenosť a motiváciu. Klienti sú zaradení do programu na základe vstupnej konzultácie, rehabilitačného vyšetrenia lekárom, testov stability na digitálnej plošine, analýzy pohybového stereotypu a vizualizácie cieľov. Preberá sa tak medicínska zodpovednosť za priebeh a realizáciu programov.

Systém PILATES MEDICAL si kladie za cieľ naučiť záujemcov cvičiť ich vlastnú zostavu Pilates. Po 10 základných lekciách pod vedením lekárov a fyzioterapeutov už klienti chápu podstatu metódy a môžu s dobrým efektom cvičiť doma. V cene programu je pitný režim, šatňa, uzamykateľné skrinky, uteráky, sprcha. Na cvičenie stačí tričko, legíny-bermudy a ponožky. Metóda Pilates nevyžaduje športovú obuv. Cvičí sa na ultramoderných hygienických žienkach s pamäťou.



Pažitková 1
821 01 Bratislava
tel: 02 - 53 63 38 54
<http://www.rehamoon.sk>

REFORMER DYNAMIC

Reformer Dynamic je moderný variant Pilatesovho unikátneho aparátu Universal Reformer. Umožňuje cvičiť fenomenálne Pilatesove cvičenia v domácom interiéri. Aparát je dostatočne stabilný a dá sa na ňom cvičiť viac ako 500 rôznych cvikov a pozícií pre celé telo. Okrem toho sa dá realizovať i celá zostava pre žinenku. Stačí vložiť druhú plošinu a vznikne plocha 175 x 55 centimetrov. Spolu so zariadením je dodávaná inštruktážna videokazeta.



Špecifikácie:

Dĺžka: 210 cm

Šírka: 60 cm

Váha: 42 kg

Odporúčaná maximálna nosnosť: 115 kg

Charakteristika

- robustný stabilný kovový rám s kolieskami
- nastaviteľná hrazda
- 5 oceľových pružín
- pohyblivá plošina s modrým čalúnením
- ramenné konzoly
- nastaviteľná opierka hlavy
- odnímateľné stĺpiky
- popruhy s rúčkami
- druhá čalúnená plošina 90 x 55 cm

VIDEOKAZETA S CVIKMI



Dĺžka: 30 minút



Distribúcia rehabilitačných pomôcok

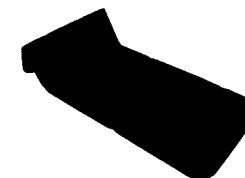
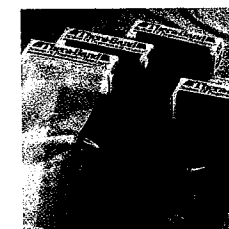
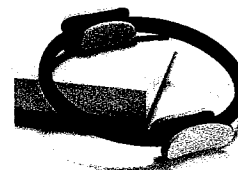
Protišmykové fitlopty Gymnic Plus

Pilatesove aparáty, náradia a pomôcky

Elastické pásy na cvičenie Theraband

Ultramoderné hygienické žienky

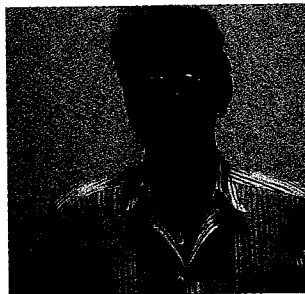
Dynamická stolička Swopper



MUDr. JÚLIUS KAZIMÍR
ortopéd a rehabilitačný lekár

Špecializuje sa na diagnostiku, prevenciu a liečbu porúch pohybového aparátu. V jeho profesionálnej kariére dominuje hľadanie nových trendov v oblasti rehabilitačnej medicíny a športového traumatismu. Dlhodobo sa zaoberá dynamickým sedením a pohybovými aktivitami s využitím fitlopty. Je autorom a odborným garantom preventívno-vzdelávacieho projektu „Fitlopty v škole“ a spoluautorom metodickej publikácie „S fitloptou proti osteoporóze“.

Od roku 2002 sa venuje Pilatesovej metóde, ktorú pod odborným vedením lekárov a fyzioterapeutov považuje za nový smer v rehabilitačnej a behaviorálnej medicíne. Je autorom konceptu Pilates Medical, ktorý pomáha klientom v Rehabilitačnom centre MOON dosiahnuť harmóniu mysle, radosť z pohybu a novú kvalitu života.



MUDr. MONIKA KLENKOVÁ
detská a rehabilitačná lekárka

V profesionálnom živote jej učaroval pohybový systém človeka, ktorým sa zaoberá od roku 1991. Je odborníčkou na vývojovú kineziológiu a v profesionálnych kruhoch je známa dôslednou propagáciou včasnej diagnostiky pohybových porúch u detí do jedného roka. Svoje praktické skúsenosti prezentovala na kongresoch a je autorkou a spoluautorkou viacerých článkov a knižných publikácií.

V posledných rokoch rozšírila svoje znalosti o systém Pilatesových cvičení a je jedinou lekárkou na Slovensku, ktorá má certifikát vzdelávacieho centra STOTT PILATES v Toronte. Vývojový aspekt a Pilates štyl sú základnými zložkami koktailu Pilates Medical, ktorým úspešne zvláda pohybové problémy svojich klientov v Rehabilitačnom centre MOON.

LADY PILATES

Fenomenálna metóda očami lekárov

Cvičebný program herečky a moderátorky Bibiany Ondrejkovej

70 cvikov a 220 farebných fotografií

Príbeh Josepha Pilatesa

Galéria aparátov, náradí a pomôcok

Diéta Pilates Medical

ISBN 80-551-0954-0



KAZIMÍR ■ MONIKA KLENKOVÁ

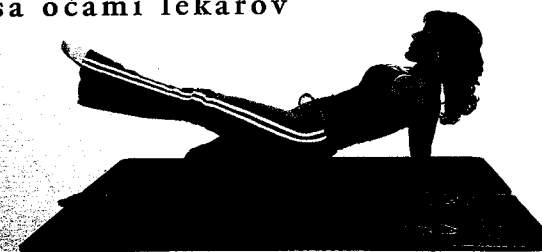
7 PILATES

TRAVÍM, KRÁSOU A ŠTÍHLOU LÍNIOU

12-týždňový program

BIBIANY ONDREJKOVEJ

Metóda Josepha Pilatesa očami lekárov



Biomin

IKAR