

Seznámení s Pilates

Pilates formuje a posiluje střední svaly v těle. Zaměřuje se na základní posturální svaly, které udržují tělo v rovnováze poskytují podporu pro páteř. Zejména se při cvičení pilates naučíte jak správně dýchat a posílíte si svaly v trupu. Pilates pracuje s několika svalovými skupinami současně, a to díky plynulým pohybům při cvičení.

U pilates je kladen důraz na kvalitu pohybu spíše než kvantitu provedených cviků. Po cvičení se člověk cítí plný energie a není vyčerpaný jako po jiném cvičení. Cviky pilates jsou vyvážené a nepřetěžují žádnou svalovou skupinu.

Cvičení pilates Vám dá:

- kontrolované, celkové tělesné cvičení nízké intenzity, je jemné k srdci a kloubům
- odstranění bolesti zad, šíje, ramen a bolesti v koleni
- zúžení pasu a zvednutí zadečku
- energii

Varování a pokyny

Pečlivě čtěte a dodržujte tyto důležité pokyny před použitím výrobku. Pokyny, v kombinaci se selským rozumem v přístupu ke cvičení by měly snížit riziko zranění a zvýšit Vaše šance na úspěch.

Před použitím tohoto výrobku se prosím obraťte se na svého lékaře, aby kompletně vyšetřil Váš fyzický stav. Časté a namáhavé cvičení by mělo být schváleno lékařem. Pokud začnete mít po cvičení jakékoliv potíže, přestaňte s používáním výrobku a kontaktujte Vašeho lékaře.

Je nezbytné výrobek používat správně! Proto prosím dbejte, aby výrobek nepoužívali děti bez dozoru. Při cvičení vždy noste vhodný oděv, včetně sportovní obuv. Při cvičení nenoste příliš volné oblečení, které by se mohlo během cvičení zachytit do výrobku.

Výronek je nutné pravidelně kontrolovat a udržovat. Kontrolujte a nahlížejte do veškerých trubek, koulí, apod. pro kontrolu zda na výrobku nejsou řezy, trhliny nebo odřenin. Kontrolu je potřeba provádět před každým použitím.

Udržovat správnou formu a cviky vykonávejte pomalu a kontrolovaně. Lokty, kolena a ramena by měly být vždy uvolněné.

V případě zranění se poraďte s osobním trenérem, jaká forma cvičení je pro Vás vhodná.

Pokud zjistíte, že jste schopni dokončit sadu opakování, aniž cítíte únavu, zvyšte si dle návodu odpor trubek pro vyšší náročnost.

Zvýšení odporu laťky = zvýšení náročnosti

Pokud potřebujete, můžete zvýšit napětí na odporu trubek.

Postup:



Ať stojíte nebo ležíte na zádech, držte tyč v rukách uvnitř odporu trubek, nohy mějte v popruzích.



Přesuňte ruce ke koncům tyče a palci držte trubku na tyči, otočte ve směru hodinových ručiček nebo proti směru hodinových ručiček, aby se popruhy vinuly kolem tyče.



Otáčejte tyč znovu, napněte trubky na požadovanou odolnost, a pokračujte se svým cvičením.

“V” CURL

Lehněte si na záda a umístěte nohy do popruhů, tak aby byly překřížené. Ruce s tyčí držte ve výšce nad čelem a držte je v rovné pozici. Zvedněte nohy do vertikální polohy – viz foto 1. Poté dejte nohy do tvaru písmene “V” – tato pozice je výchozí pozicí cviku.

Napněte paže a pomalu pokládejte nohy k podlaze a přitom dávejte paže před sebe. Zároveň pomalu zvedejte horní část těla ze země – viz foto 2. Pokračujte až do posezení – přičemž nohy pořád udržujte v pozici „V” !

Cvik několikrát zopakujte .



Foto 1



Foto 2

SIDE- LYING LEG LIFT

Lehněte si na levý bok, přičemž levou nohu mějte v ohnuté poloze a pravou nohu držte rovně. Oba popruhy umístěte na pravou nohu a tyč uchopte dle foto 3 tak, aby dávala oporu tělu.

Začněte pomalu zvedat pravou nohu vzhůru (viz foto 4) a ve chvíli kdy pocítíte napínání zastavte a pomalu vraťte nohu zpět k zemi.

Cvik poté opakujte i na pravém boku s levou nohou.



Foto 3



Foto 4

BRIDGE

Lehněte si na záda, kolena pokrčte do úhlu 90 stupňů a chodidla s popruhy opřete o podlahu. Tyč držte v úrovni pasu – viz foto 5.

Zvedněte boky a pánev vzhůru a ruce protáhněte za hlavu – viz foto 6. Nohy a záda držte pevně.

V pozici chvíli vydržte a poté se pomalu vraťte do původní pozice.

Cvik několikrát zopakujte .

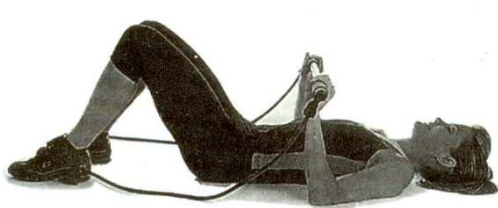


Foto 5

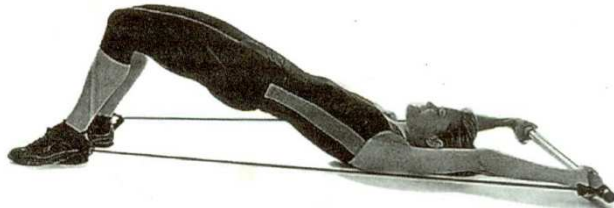


Foto 6

HERO TOE TAP

Lehněte si na záda s nohama v popruzích. Tyč držte nad hlavou, ruce mějte rovné. Nohy zvedněte do vertikální polohy – viz foto 7. Toto je Vaše výchozí pozice.

Udržujte paže napnuté a přitom pomalu spouštějte pravou nohu k zemi co nejvíce Vám to půjde – viz foto 8. Ze začátku se Vám nemusí podařit dostat nohu až úplně k podlaze, což nevadí. Hlavní je, aby nedošlo k uvolnění paží nebo nohy. Až budete v pro Vás nejnižší možné pozici, pomalu vraťte nohu do vertikální polohy.

Celý cvik opakujte i s levou nohou.



Foto 7



Foto 8

LEG PULL

Lehněte si na záda s nohama v popruzích. Tyč držte nad hlavou, ruce mějte rovné. Nohy zvedněte do vertikální polohy – viz foto 9. Toto je Vaše výchozí pozice.

Stlačte paže a hýždě do podložky a začněte zvedat boky a nohy nahoru – viz foto 10.

Až ucítíte odpor, začněte pomalu pokládat boky na zem.

Cvik několikrát zopakujte .



Foto 9



Foto 10

ROLL-UP

Lehněte si na záda. Popruhy mějte na nohách a nohy mějte vertikálně zvednuté.

Lať držte nad hlavou – viz foto 11.

Začněte pomalu zvedat trup a nohy přitom udržujte stále na zemi. Pohyby dělejte pomalu a postupně se dostaňte až do sedu – viz foto 12.

Poté povolte horní část těla a tyč pomalu natáhněte k nohám. Poté se pomalu vraťte do výchozí pozice.

Cvik několikrát zopakujte .



Foto 11



Foto 12

Veškeré cviky provádějte pomalu zvolna – nic neuspěchejte!