

# PILATES

Je edinstven vadbeni program skupinske vadbe. Med seboj povezuje tako vaje za krepitev, gibljivost, koordinacijo in stabilnost. Temelji na zavestnem, tekočem in kontroliranem izvajanju gibov rok in nog v ritmu dihanja pri katerem aktiviramo globoke mišice trupa t.i. center moči ali »power house«, ki zajema mišično maso trebuha, spodnjega dela hrbta, zadnjice in notranjega dela stegen.

Je enostaven in varen sistem treninga z dolgo tradicijo, katere začetek sega tja v leto 1926, kjer jo je predstavil v ZDA njen pionir Joseph Pilates. Njegov vadbeni program na blazini temelji na sedmih osnovnih vajah:

- stotka
- popoln dvig
- enonožno kroženje
- kotaljenje
- enonožni izteg
- dvonožni izteg
- izteg hrbtenice naprej,

ki pa so v sodobnem svetu dobile številne različice, vendar princip ostaja isti.

Je metoda, ki hkrati neguje telo in duha saj izvajamo gibe zavestno in z visoko stopnjo koncentracije in poskrbi za mobilizacijo in krepitev mišic hrbtenice. Je nežna in učinkovita vadba in zdravstvena preventiva, saj vzpostavi mišično ravnovesje, nas nauči sproščenega gibanja, izboljša telesno držo, koncentracijo in zavedanje telesa v prostoru.

Filozofija Pilatesovih vaj temelji na kakovosti, ne na količini vadbe. Bolje je narediti nekaj vaj temeljito in počasi, kot pa cel program površno in vihravo. S pilates vadbo dosežemo:

- utrjeno, prožno in krepko telo, ki poveča našo samozavest
- dolge, vitke mišice, ki omogočajo lažje gibanje
- pokončno držo
- izboljša koordinacijo gibanja
- izboljša stabilnost sklepov
- zmanjša bolečino v hrbtenici in nenazadnje
- oblikuje postavo

## NAČELA PILATESA:

- temeljijo na filozofskih in teoretičnih temeljih
- so sad opazovanja in uporabe različnih metod kar celih osemdeset let

Prvo načelo ali princip:

1. SPROSTITEV – ne v klasičnem smislu, tu gre za pripravo položaja in ustrezno mero mišične napetosti, ki je potrebna za izvajanje posamezne vaje. Doseči pa jo moramo na fizičnem in psihičnem nivoju.
2. CENTER MOČI – je območje med prsnim košem in medenico s pripadajočimi mišicami. Od tu izhajajo vsa gibanja.
3. DIHANJE – je koordinirano z gibanjem, je počasno in enakomerno, globoko brez vključevanja večjih mišičnih skupin. Vdahnemo skozi nos, izdih skozi usta, kjer izgovarjamo besedico HE. V začetku lahko zelo naglas. Izdih je vedno tedaj, ko je najtežji del vaje.
4. DRŽA – je med izvajanjem vaj pomembna in mora biti vzravnana s sproščenim hrbtom.

5. KONCENTRACIJA – kajti gibanje se začne v možganih, ne v mišicah. Vse gibe je potrebno kontrolirati in morajo biti natančno izvedeni.
6. TEKOČE GIBANJE – med izvajanjem vaj pustimo, da se energija pretaka iz ene vaje v drugo, ki jih tekoče povezujemo in se tako izognemo različnim poškodbam.
7. KOORDINACIJA – skrbimo za skladno gibanje rok, nog, telesa, aktiviramo pas oz. center moči, dihanja in umirjeno izvedemo želen gib.
8. REDNOST – je zagotovilo za uspeh, dovolj je štirikrat na teden. Najboljše je, če imamo med dvema vadbama dan premora, da se telo spočije in vsrka nove informacije.

#### **KAJ POTREBUJEMO ZA IZVAJANJE VAJ:**

- ❖ mehko podlogo
- ❖ udobna športna oblačila
- ❖ mirno, sproščujočo glasbo
- ❖ žoga (za popestritev vaj)
- ❖ brisača (učenje dihanja)
- ❖ elastični trak (ko obvladamo osnovni in nadaljevalni program)

#### **PRAKTIČNI PRIKAZ 2 VAJ:**

⇒ **ZVEZDA:**

Krepi zaznavo v lastnem telesu, poveča koordinacijske sposobnosti, utrdi ramenski obroč, poskrbi za močan in prožen hrbet.

#### **ZAČETNI POLOŽAJ:**

Leže na trebuhu, roki iztegnjeni pred glavo, dlani obrnjeni navzdol, glava v podaljšku hrbtenice, pogled usmerjen v tla, nogi v širini bokov, stopala v špički.



VDIH – roki in nogi močno podaljšamo

IZDIH – aktiviramo center moči (potegnem popek od podlage) dvignemo desno stegnjeno roko in levo stegnjeno nogo od podlage, levo roko in desno nogo pa močno potisnemo na podlago. Glava v podaljšku hrbtenice, rahlo dvignjena, pogled usmerjen navzdol. Vajo izvajamo izmenično.



⇒ ***DOTIK Z ENO NOGO:***

Poveča koordinacijske sposobnosti, krepi trebušne in hrbtne mišice, utrdi ramenski in kolčni obroč.

**ZAČETNI POLOŽAJ:**

Leže na hrbtu, nogi pokrčeni v kolkih in kolenih za 90°, roki v predročjenju z žogico v dlaneh, glava v podaljšku hrbtenice, pogled usmerjen v žogico.



**VDIH** – potisk rok iz ramenskega obroča

**IZDIH** – žogico primemo v desno roko, roki gresta v odročenje, mišice napete in dolge, leva noga je pokrčena in se s špičko skuša dotakniti tal (gibanje je iz kolka)



VDIH – vrnitev v začetni položaj

IZDIH – zamenjamo ekstremiteti. Vajo izvajamo izmenično

Napisala: Štefanija ULE, fizioterapevtka

Kočevje, 12. 03. 2009