Dzień dobry

Podstawa programowa nakłada obowiązek zapoznania się z nowoczesnymi formami aktywności ruchowej. Dzisiaj chciałabym, abyście dowiedzieli się nieco na temat metody treningu, która zdobywa coraz więcej zwolenników na całym świecie a jest nią **PILATES**. Zanim przejdziecie do praktycznych ćwiczeń i podejmiecie pilates z prowadzeniem kilka słów na temat powstania tej formy aktywności jej zalet a także kilka bardzo ogólnych zasad dla ćwiczących w domu.

Czym jest pilates?

Pilates to łagodny trening całego ciała, to ćwiczenia wielokrotnie powtarzane, wykonywane w spokojnym tempie wraz ze świadomym oddechem. W jego skład wchodzi ponad 500 ćwiczeń. Podstawą pilatesu jest rozciąganie, a także naprzemienne spinanie i rozluźnianie mięśni. Najważniejsze w tej formie ćwiczeń są koncentracja i dokładność, a więc liczy się nie intensywność, a precyzja.

Historia

Pilates został stworzony w 1920 roku w Nowym Jorku przez niemieckiego sportowca Josepha Pilatesa. Joseph Pilates jako dziecko cierpiał na wiele chorób w tym: na astmę, reumatyzm i krzywicę mimo to był bardzo aktywny fizycznie. Sam zaczął regularnie ćwiczyć, by pokonać swoje fizyczne ograniczenia, zajmował się gimnastyką i kulturystyką. Regularne ćwiczenia stworzone i wykonywane przez niego okazały się tak skuteczne, że został sportowcem. Z czasem założył studio ćwiczeń, w którym udoskonalał swoją metodę.

Zalety ćwiczeń pilates

Ćwiczenia typu Pilates. są idealną aktywnością fizyczną dla wszystkich, niezależnie od zaawansowania; mogą być wykonywane przez osoby z nadmierną masą ciała. Uczą prawidłowej postawy, odciążają stawy, wzmacniają kręgosłup i mięśnie posturalne, czyli głębokie mięśnie szkieletowe. Kształtują stabilność ciała, a także pozwalają na rozwijanie równowagi. Poprzez tę formę aktywności fizycznej możemy nauczyć się prawidłowego, pełnego oddechu, skoordynowania oddechu z napięciem mięśni, a także koncentracji. Niezbędnym elementem każdego treningu jest rozciąganie, dzięki któremu wydłużamy i uelastyczniamy mięśnie. W pilatesie nie występują podskoki i gwałtowne niekontrolowane ruchy. Wolne i spokojne tempo sprawia, że pilates stanowi świetną formę relaksu i odstresowania.

Pilates można ćwiczyć bez problemu w domu. Do treningu wystarczy mata, ale przydają się też gumowa piłka i taśma. Dla dobrego efektu ćwiczenia powinno się wykonywać 3–4 razy w tygodniu przez ok. godzinę.

Kilka porad dla ćwiczących pilates w domu:

Ćwiczenia zawsze zaczynaj od rozgrzewki;
Wszystkie ćwiczenia wykonuj powoli i starannie (liczy się jakość, a nie ilość powtórzeń;
Pamiętaj o lekko wciągniętym brzuchu;
Pamiętaj o oddechu (wdychaj powietrze nosem, a wypuszczaj ustami);
Pamiętaj, aby koncentrować się cały czas na mięśniach brzucha i miednicy;
Kontroluj postawę;
Ćwicz regularnie;

Zachęcam do wykorzystania poniższych lików i podjęcia pilatesu z prowadzeniem.
Pozdrawiam
A. Radzikowska

Power pilates kompletny trening całego ciała	https://www.youtube.com/watch?v=-ecSMvcmYvg
Pilates dla początkujących	https://www.youtube.com/watch?v=zfFY-Di8wPw&t=10s
Pilates całego ciała	https://www.youtube.com/watch?v=AT98jv1H6WU