

Pilates to trening, który opiera się głównie na ćwiczeniach z ciężarem własnego ciała. Czerpie z jogi, tai-chai, gimnastyki i baletu. Jego celem jest wzmocnienie, rozciągnięcie i uelastycznienie mięśni.

NA CZYM POLEGA PILATES?

Pilates to trening o statycznym charakterze, który łączy w sobie elementy jogi, tai-chai, gimnastyki i baletu. Jego zasady opracował w latach 20. niemiecki sportowiec, **Joseph Pilates**. Po I wojnie światowej Pilates pracował jako sanitariusz, opiekując się żołnierzami, którzy ucierpieli na froncie. Niektórych z nich zaczął rehabilitować, wykorzystując własne zestawy ćwiczeń i skonstruowane przez siebie systemy oporowe, pozwalające na trenowanie w łóżku. Szybko okazało się, że **regularny wysiłek znacząco przyspiesza powrót do zdrowia**. Po emigracji do USA w połowie lat 20. Pilates udoskonalał swoją metodę, aż w końcu otworzył własne studio treningowe. Mieściło się w Nowym Jorku, przy 8th Avenue, nieopodal słynnej Szkoły Baletowej. Pierwszymi klientami Pilatesa zostali więc tancerze, głównie kontuzjowani, którym pomagał **wracać do zdrowia i odzyskiwać pełną sprawność**.

Trening pilates opiera się przede wszystkim na ćwiczeniach **z ciężarem własnego ciała**. Aktywizuje **wszystkie grupy mięśniowe** – od rąk, barków i pleców, przez brzuch, aż po nogi i pośladki – rozciągając je, uelastyczniając i wzmacniając. Ćwiczenia mają harmonijny charakter. Wykonuje się je powoli, z dbałością o prawidłową technikę i oddech.

DLA KOGO PILATES?

Nie przesadzimy, jeśli powiemy, że **dla każdego** – zarówno dla aktywnych, jak i dla tych, którzy dopiero wprowadzają sport do swojego życia. Z metody Pilatesa często i chętnie korzystają sportowcy wracający do ćwiczeń po urazach, kobiety w ciąży, seniorzy i osoby walczące z nadwagą. Pilates jest **bezpiecznym treningiem**. Dzięki temu, że wszystkie sekwencje wykonuje się pod dyktando własnego ciała i jego możliwości, nie ma mowy o kontuzjach czy przeciążeniach.

Jeżeli jednak masz jakiegokolwiek obawy, czy Twój stan zdrowia pozwala na uprawianie pilatesu, lub chorujesz przewlekłe, zanim podejmiesz się treningów, **bezwzględnie skonsultuj się z lekarzem!**

Aby uprawiać pilates, nie musisz zapisywać się do klubu fitness. Możesz skorzystać z dostępnych w internecie filmików, ćwicząc w domu albo... w parku!

JAKIE EFEKTY DAJE PILATES?

WZMACNIA MIĘŚNIE CAŁEGO CIAŁA

Kiedy po raz pierwszy przystąpisz do wykonywania opracowanych przez Pilatesa sekwencji i poczujesz rozciągające się mięśnie, uświadomisz sobie, jak wiele masz ich w swoim ciele. Ćwiczenia te **aktywują bowiem wszystkie grupy mięśniowe**, również te, których na co dzień się nie używa. Dzięki temu, że podczas wykonywania poszczególnych ruchów mięśnie

są maksymalnie rozciągnięte, **zostają wzmocnione, lecz się nie rozrastają**. Efektem regularnego trenowania pilatesu jest więc wysportowana i wysmuklona, ale nie „napakowana” sylwetka.

ZMNIEJSZA BÓLE KRĘGOSŁUPA

Trening ten wzmacnia wszystkie grupy mięśniowe, ale przede wszystkim **core, czyli mięśnie głębokie**, odpowiadające za utrzymanie prawidłowej postawy ciała. Mocny kręgosłup to stabilny i zdrowy kręgosłup, więc ćwiczenia tego typu szczególnie polecane są osobom, które borykają się z jego bólem albo długie godziny spędzają w pozycji siedzącej. Dzięki temu, że pilates koryguje połączenia między kością biodrową a kręgosłupem, wpływa również na **poprawę postawy ciała**.

UJĘDRNIA SKÓRĘ I REDUKUJE CELLULIT

Na redukcję cellulitu – zmory wielu kobiet – najlepiej działają ćwiczenia o umiarkowanej intensywności, a więc dokładnie takie, jak pilates. Trening **przyspiesza krążenie krwi**, co wpływa na uelastycznienie skóry. Wraz z wzmocnieniem mięśni **zwiększa się też produkcja kolagenu**, który odpowiada za utrzymanie skóry jędrnej i gładkiej.

RELAKSUJE

Pilates jest odpoczynkiem dla głowy. Wymaga maksymalnej koncentracji i pełnego skupienia na oddechu, co sprawia, że podczas treningu szybko zapomina się o rzeczywistości, problemach czy obowiązkach.

Rozgrzewka

<https://www.youtube.com/watch?v=XV3g2c9SC-g>

Ćwiczenia pilates dla początkujących

<https://www.youtube.com/watch?v=zfFY-Di8wPw>