



# Pilates

Fitness trénink  
pro tělo i duši

Antje Korte





Předmluva

5

## ÚVOD

### Cvičení pro tělo i duši

Co je Pilates?

Uvést svaly do rovnováhy

Joseph Hubertus Pilates

### Základy moderního tréninku Pilates

Zásady Pilates

Kdy je cvičení pilates vhodné?

### Pilates doma

Takto cvičíte správně

Pilates ve studiu

7

8

9

10

15

21

22

23

29

## PRAXE

### Váš osobní tréninkový program

Otestujte si své tělo

Jaký jste typ?

Můj tréninkový plán

### Cvičení

Začátečníci – stabilita a pohyblivost již od začátku

Jemná příprava:

Cviky pre-Pilates

Základní zpevnění –

Pilates-Basics

Zpevněná pánev, zpevněná ramena

Pohyblivá páteř

Protahování –

Mobilizování pánve

Posilování břišních svalů

31

32

33

37

39

40

40

42

48

52

54

58

Posilování šijových svalů, ramen a zad

Zpevněná pánev

Protahování hýždí, trupu a šije

Cool-down (uklidnění)

### Středně pokročilí – velký krok vpřed

Warm-up (rozehřátí)

Ještě silnější břišní svaly

Balanční cvičení

Silná a pružná záda

Štíhlé paže, vypracované nohy

a pevné břicho

Silná ramena a zpevněná pánev

Cool-down (uklidnění)

### Pokročilí – Pilates pro mistry

Warm-up (rozehřátí)

Posilování středu

Pružná páteř a pevné břicho

Silná záda a zpevněné hýždě

60

64

66

67

68

69

71

75

76

82

84

86

88

89

95

98

102

Tělo v rovnováze

Štíhlý pas a zdravá pánev

Pružná páteř

Silná ramena a zpevněná pánev

## INFOSERVIS

Relaxační cvičení

Cvičení na problémové partie

Cvičení pro zdravá záda

Další knihy, které vám pomohou

Věcný rejstřík

Rejstřík cviků

Závěrem...

To nejdůležitější v kostce

106

108

112

114

116

118

120

122

124

125

126

128





## Zásady Pilates

Zásady Pilates, které poznáte níže, tvoří základ pro efektivní trénink. Ale nedělejte si starosti! To, co vám nyní možná připadá jako ohromné množství teorie, vám brzy přejde samo od sebe do krve. Na všechny důležité faktory, na které je při cvičeních třeba dávat pozor, budete ještě jednou u vysvětlení jednotlivých cviků upozorněni. Takto přechází kontrolování jednotlivých bodů v průběhu tréninku poměrně rychle v rutinu. Zásady Pilates sestavil sám Joseph Pilates, různé organizace je převzaly, modifikovaly a rozšířily. Pilates sám ve své knize *Return to Life Through Contrology* jmenuje dýchání, kontrolu a koncentraci jako nejdůležitější aspekty svého tréninku. „Body Control Pilates“ největší organizace Pilates v Evropě, se sídlem v Londýně, dnes vyjmenovává následujících osm zásad.

### 1. Uvolnění

Na začátku každého cviku je uvolnění. Neboť jen uvolněním se dostanete k cíli tréninku – tělu, které je osvobozené od ztuhlých míst a je v rovnováze. Pozorujte se někdy při loupání brambor nebo při práci na počítači. Je opravdu nutné, abyste při práci tolik zdvihali ramena? Samozřejmě že ne. Prostřednictvím vědomého uvolnění při cvičení Pilates dáte svému tělu nový vzor pro držení a pohyb a mozku dáte možnost i jindy než jen při cvičení cítit ztuhlá místa a uvolnit je. Na prvním místě je při tréninku uvolnění na duševní úrovni. Především od sebe na začátku neočekávejte příliš! Mějte se sebou trpělivost a nechte si čas na to, sprátelit se s Pilates.

Důležité: Uvolnění při cvičení neznamená naprosté bezvládi. Pokud budete ležet jako „pytel brambor“, přeruší se svalové napětí a svaly nebudou pracovat efektivně. „Uvolněný“ znamená přesně tu správnou míru svalového napětí pro daný cvik. Například při provedení cviku „zvednout kolena“ (strana 48) potřebujete podstatně méně napětí ve svalích než při „Double Leg Stretch“ – „napnutí kolena“ (strana 96).

## Základy moderního tréninku Pilates

Už jste propotili mnoho hodin při zaručeně nepřekonatelných cvičeních pro ploché břicho? A všechno bez sebemenšího úspěchu? K vzteku. Ale to se stává (a nejen vám), když se člověk nesleduje vědomě, jak provádí dané pohyby. S Pilates to bude jiné! Soustřeďte se při cvičeních na to, abyste své tělo pozorovali co nejpřesněji. Tak můžete zjistit, jak vaše tělo pracuje, na kterých místech je uvolněné, na kterých křečovitě stažené a které svaly se na kterém cviku podílejí. Nežádoucí ztuhlá místa už od teď nemají žádnou šanci a vám se různými cviky podaří trénovat přesně ty svaly, které to potřebují. Dalším plusem je, že se tak vyhnete zraněním a natržením svalů, která snadno vznikají tehdy, když pohyby nejsou řízené vědomě, čili když jsou prováděny čistě mechanicky a člověk tím přetěžuje tělo.

## Základní zpevnění – Pilates-Basics

Pilates-Basics na této a následujících stránkách jsou cviky, které působí velmi jemně a seznámí vás s některými velmi důležitými faktory tréninku Pilates: základní poloha dýchání do postranního hrudního koše, vtažení pánevního dna a střední části těla k páteři. Tyto Pilates-základy se provádějí jako příprava před každým jednotlivým cvikem.

### Neutrální poloha

Neutrální poloha pánve, nebo také základní poloha, je základem tréninku Pilates. Je výchozí pozicí pro mnohé

cviky Pilates. Neutrální poloha uvolňuje páteř a posiluje její přirozené křivky.

- Lehněte si na záda. Pod hlavu si dejte složený ručník. Nohy jsou položeny na šířku boků, kolena svírají pravý úhel. Paže leží natažené podél těla.
- V tempu, které je pro vás příjemné, vyzkoušejte různé pozice:
- Tlačte pánev do podlahy, až dostanete na podlahu bederní páteř a pánev se lehce nadzvedne. **1**
- Sklopte pánev, až se bederní páteř prohne. **2**
- Umístěte nyní ruce ve výšce pasu pod bederní páteř a nechte záda

jemně klesnout na ruce, tak jako byste si chtěli ruce zahřát, ale netlačte na ně.

- Poté položte paže opět podél těla. Toto je správná neutrální, čili základní poloha. **3**
- V této neutrální poloze si dopřejte několik uvolněných nádechů a výdechů.
- Abyste se zbavili zatuhlých míst v nohách, protřepejte několikrát kolena. Nohy a ramena splývají s podlahou.

**Důležité:** Pokud začnete cítit napětí v oblasti ramen a bederní páteře, otáčejte několikrát pomalu a jemně hlavou ze strany na stranu. Snažte se provádět pohyb s menším napětím těla.

- **Obměna:** Pokud už neutrální neboli základní polohu dobře zvládáte, můžete ji provádět společně se cviky „Zvedání kolen“ nebo „Malé kruhy koleny“ (strana 48).

### RELAXUJTE!

Tato pozice se skvěle hodí k uvolnění. Vyzkoušejte si ji někdy po náročném pracovním dni. Jednoduše si lehněte, vnímejte podlahu pod sebou, odevzdejte váhu těla a volně a zhluboka dýchejte.

TIP

1



2



3

2krát až 3krát v každé pozici





1 Na každou stranu 3krát

2 Na každou stranu 3krát

3 Na každou stranu 3krát

## Silná a pružná záda

### Hvězda I

Díky *Hvězdě* si začnete lépe uvědomovat vlastní tělo, zvýší se vaše schopnost udržet rovnováhu a zpevní se vám ramena.

- Lehněte si na břicho a vzpažte.
- S nádechem protáhněte ruce co nejvíc do délky.
- S výdechem vtáhněte břišní svaly k páteři a ramena zatlačte dolů směrem k chodidlům.
- Poté mírně zatlačte oběma dlaněmi do podložky, krk vytáhněte do délky a zvedněte hlavu.
- Přeneste váhu na levou ruku a pravou nadzvedněte 5–10 cm nad podložku. **1**
- Vydřte v této pozici 1–2 vteřiny a poté se uvolněte.

**Důležité:** Hýždě a nohy musí být uvolněné. Ramena se snažte stlačit co

nejvíc dolů, dívejte se před sebe na podložku.

### Obměna: Hvězda II

- Nyní položte dlaně na sebe a opřete se o ně čelem.
- S výdechem vtáhněte břišní svaly k páteři a zatlačte ramena dolů.
- Pravou nohu lehce zatlačte do podložky tak, aby se noha protáhla, a zvedněte levou nohu několik centimetrů nad zem. **2**
- Chvilí vydržte a položte nohu zpět. Pánev zůstává pětistknutá k podložce.

**Důležité:** Nezvedejte ramena k uším! Budete mít pravděpodobně tendenci zvedat spolu s nohou také kyčle – snažte se je udržet na podložce.



### Obměna: Hvězda III

- Lehněte si na břicho a vzpažte. S nádechem protáhněte ruce co nejvíc do délky.
- S výdechem vtáhněte břišní svaly k páteři a ramena zatlačte dolů – paže by měly zůstat napnuté.
- Nyní přeneste váhu na levou ruku a pravou nohu a zvedněte pravou

ruku a levou nohu současně s hlavou z podložky. **3**

**Důležité:** Stejně jako u předchozích variant dávejte pozor na polohu ramen a pánve. K této variantě přejděte až ve chvíli, kdy budete důkladně ovládat první dvě.



### SBALENÍ

Po procvičení zad by vždy mělo následovat uvolnění, při němž se páteř vyhrbí. Za pomoci rukou tedy přejděte do sedu na patách a položte trup na stehna. Několikrát se v této poloze uvolněně nadechněte a pomalu vydechujte. Poté se směrem od bederní páteře obratle po obratli napřimte. Je-li pro vás tato pozice příliš náročná, nahraďte cvik „Protahováním vzpřimovačů páteře“ (strana 57).



1 Střídavě na každou stranu 4krát

## Silná záda a zpevněné hýždě

### Single Heel Kick (Zakopávání jednou nohou)

Zakopávání jednou nohou pomáhá stabilizovat pánev, posiluje hýžděové svaly, záda a ramena, protahuje také přední stranu stehen a přispívá ke správnému držení těla.

- Lehněte si na břicho, opřete se o lokty, které jsou kolmo pod rameny a směřují ven, ruce spojte v pěst. Nohy jsou protažené do délky. Vytáhněte páteř z pasu a zatlačte lokty do podložky tak, aby se vám prodloužil krk a páteř se mírně nadzvedla. Pohled směřuje k rukám.
- S výdechem vtáhněte břišní svaly k páteři.

- Pokrčte pravou nohu a třikrát zlehka hmitněte patou směrem k pravé hýždě. Páteř zůstává protažená, nehýbejte boky. Provádějte pohyb tlakem, nikoli švihem – podobně jako kdybyste stlačovali balonek. 1

Důležité: Hlíďte si držení horní části těla. Neměli byste mezi rameny „viset“ – naopak, zatlačte ramena dolů a krk vytáhněte nahoru. Při hmitání nezvedejte pánev z podložky!

### Double Heel Kick (Zakopávání oběma nohama)

Při Zakopávání oběma nohama je nutné dávat pozor na spodní část zad. Neprovádějte pohyb silou! Tento cvik posiluje veškeré zádové svalstvo, zejména střední část zad a vzpřimovače páteře, ale také hýždě a nohy. Kromě toho protahuje svaly hrudníku.

- Lehněte si na břicho a sepněte pokrčené ruce za zády co nejbliž k lopatkám. Hlavu vytočte doleva a podložte si ji složeným ručníkem.
- S výdechem vtáhněte břišní svaly k páteři, pokrčte kolena a oběma nohama udělejte tři minimální hmity směrem k hýždím. Hmity

provádějte tlakem, nezvedejte pánev z podložky. 2

- Nyní napněte a protáhněte nohy těsně nad podložkou do délky, současně posuňte ruce po zádech směrem k hýždím, protáhněte je a zvedněte horní část trupu a hlavu nad podložku. 3
- V této pozici vydržte po dobu jednoho dlouhého nádechu, poté vytočte hlavu doleva, pomalu ji položte zpět na podložku a po ní i zbytek těla.

Důležité: Při hmitání zůstávají kyčle přitisknuté k podložce.

2



3

