

PILATES KONCEPT

Pilatesova metóda je systém cvičení, ktoré kombinujú posilňovanie a preťahovanie svalov a spolu s dýchaním budujú powerhouse a obnovujú svalovú rovnováhu. Týka sa veľkého množstva synergicky pracujúcich svalov, ktoré vykonávajú dva typy svalovej kontrakcie: izometrickú a izotonickú. Pilates zdôrazňuje driekovo - panvovú stabilitu, segmentálnu pohyblivosť chrbtice, pohyblivosť a stabilitu ramien, bedier a iných kĺbov, presnosť pohybu, svalovú silu, koordináciu a rovnováhu.

Princípy Pilatesu

J. Pilates sformuloval šesť princípov, na ktorých vybudoval cvičebný program. Patria sem:

Dýchanie

Správne dýchanie je podstatou cvičenia. Väčšina ľudí má nesprávny stereotyp dýchania a úpravou tohto stereotypu dosiahneme zlepšenie držania tela. Dôležité je predovšetkým naučiť sa správne dýchať. Dýchanie zdokonalí a uľahčí pohyb. Nemali by sme ho prerušovať ani zdržiavať. Nadychujeme, keď sa na pohyb pripravujeme a vydychujeme, keď pohyb vykonávame. Nadychujeme sa nosom, nádych slúži k rozšíreniu hrudného koša dozadu a do strán, pohybuje hrudným košom dohora a von, preťahuje chrbticu ako opak horného a brušného dýchania. Pri nádychu ide o reflexnú činnosť, je vždy aktívny a hĺbka je riadená potrebami organizmu. Výdych ústami aktivuje medzirebrové svaly, šikmé brušné svaly spolu s prednou, postrannou a zadnou časťou hrudníka. Hrudník sa pri ňom pohybuje dolu a dovnútra a napomáha predklonu. Výdychom stimulujeme činnosť brušných svalov a svalov panvového dna. Pilates zdôrazňuje aktívny výdych, ktorý posilňuje veľké a globálne svaly viac než malé lokálne svaly.

Najlepšou pozíciou pre nácvik dýchania je poloha v ľahu na chrbte pokrčmo s chodidlami na šírku bokov položenými na podložke, neutrálna poloha panvy a chrbtice, hlava v predĺžení chrbtice. Paže pozdĺž tela, rozťahnuté prsty a dlane položíme na prednú a postrannú dolnú časť hrudného koša. Nadychneme sa nosom do strán a zadnej strany hrudníka a súčasne natiahneme hlavu a chrbticu do dĺžky. S výdychom cez ústa spevníme brušné svaly, hrudník sa pohybuje smerom dolu a dovnútra a mierne tlačíme chrbticu do podložky.

Koncentrácia

Pohyby vykonávame s maximálnym sústredením a pozornosťou. Nejde o mechanické ani bezmyšlienkovité cvičenie. Sústreďujeme sa na každý pohyb, ktorý práve vykonávame. Je kontrolovaný, vedený a presný, aby cvičenie bolo čo najúčinnnejšie. Do cvičenia zapájame fyzickú i duševnú stránku organizmu.

Kontrola

Pilatesova metóda vyžaduje kompletnú kontrolu tela myslou aj dýchaním. Každý pohyb by mal byť naplánovaný a vypočítaný. Znižuje sa tak riziko poranenia. Pilates svoju metódu nazval „kontrológiou“, teda myseľ tvaruje telo. Navyše sa zakladá na cvičeniach, pri ktorých je dôležité udržať rovnováhu a stabilitu tela.

Powerhouse

Definujeme ako svaly, ktoré idú od hrudníka k panvovému dnu: svaly panvového dna, bránica. K stabilizácii prispievajú aj adduktory bedrového kĺbu a druhotné stabilizátory stredy - svaly stabilizujúce lopatku. Core je základom každého pohybu. Podopiera chrbticu a stabilizuje panvu. Silný stred umožňuje účinnejšie pohyby a efektívnejšie vynaloženie sily.

Presnosť

Presnosť zmení cvičenie z povrchového na intenzívne. Pri cvičení sa sústredíme nielen na to, aby sme cvičenie dokončili, ale aby bolo čo najdokonalejšie. Nie je dôležitá len štruktúra cvičenia, ale aj prístup a úsilie, ktorým ho vykonávame.

Plynulosť

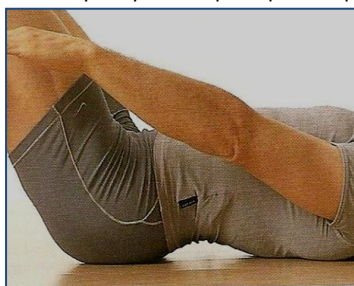
Pohyb je od prírody plynulý. V cvičení sa sústreďujeme na plynulosť pohybov a ich plynulý prechod od jedného k druhému. Nevykonávame žiadne prudké a nepohodlné pohyby, len ladné a uvoľňujúce cviky. Správne cvičenie prináša rovnováhu, kontrolu a koordináciu, čím pripraví telo na neľahké podmienky každodenného života.

Okrem základných šiestich princípov, ktoré tvoria podstatu metódy sa pri cvičení stretávame aj inými výrazmi.

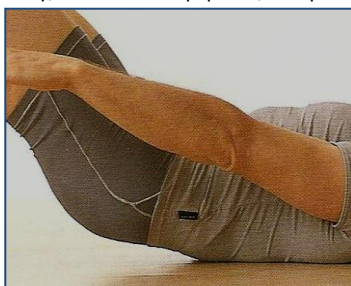
Panva v neutrálnej polohe

Ide o polohu, v ktorej sú zachované všetky prirodzené zakrivenia, ktoré majú vplyv na pruženie chrbtice. O pozícii panvy pri cvičení Pilatesových cvikov sa vedú diskusie. Pilates cvičil väčšinu svojich cvikov s plochou driekovou chrbticou, teda s podsadenou panvou. Niektoré školy pokračujú v tejto teórii iné zastávajú neutrálnu polohu panvy alebo kombináciu oboch polôh. Poloha neutrálnej panvy by mala byť dodržiavaná v uzatvorenom kinetickom reťazci, podsadená panva pri otvorenom kinetickom reťazci, alebo kombinácia oboch, keď ide o segmentálne článkovanie chrbtice.

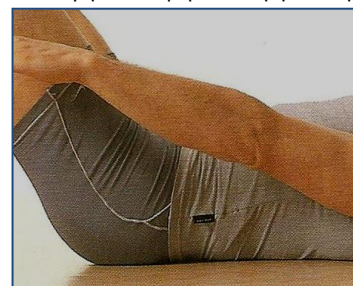
Nácvik neutrálnej polohy panvy: základná poloha je v ľahu na chrbte pokrčmo, s chodidlami na šírku bokov, paže pozdĺž tela, hlava a chrbtica vyťahnutá v predĺžení tela. Dlane položíme na brucho tak, že palce sa dotýkajú pod pupkom a ukazovák pri symfýze - vytvárajú trojuholník. Uvedomíme si polohu panvy a nacvičujeme tri základné postavenia: 1. neutrálnu polohu zaujmeme vtedy, keď je trojuholník rovnobežný s podložkou (obr. 1c); 2. podsadenú panvu zaujmeme vtedy, keď ukazovák sú vyššie ako palce (chrbtica je pritlačená) (obr. 1b); 3. v anteflexii je panva, keď palce sú vyššie ako ukazovák (chrbtica je prehnutá) (obr. 1a).



Obr. 1a anteflexia



Obr. 1b podsadená panva

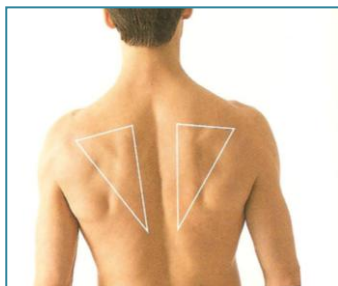


Obr. 1c neutrálna poloha panvy

Aktivácia lopatiek

Mnoho ľudí trpí stuhnutosťou šije a ramien. Pilates sa pri svojom cvičení sústredil na držanie tela a upozorňoval na to, že veľa problémov je spojených s úlohou lopatky. Cvičenia môžu odhaliť svalové dysbalancie alebo obmedzenia v stabilizácii ramena, ktoré vedú následne k zraneniam alebo dysfunkcii ramena. Špecifickú úlohu pri stabilizácii lopatky majú svaly hrudníka – m. serratus anterior, m. rhomboideus major et minor, m. pectoralis minor a m. trapezius. M. latissimus dorzi a m. pectoralis major tiež spolupracujú pri stabilizácii lopatky, ale ich účasť je nepriama. Pilatesova metóda učí základné pohybové mechanizmy stabilizácie lopatiek a umožňuje redukovať chybné pohybové návyky a odstraňuje napätie v šiji a ramenách.

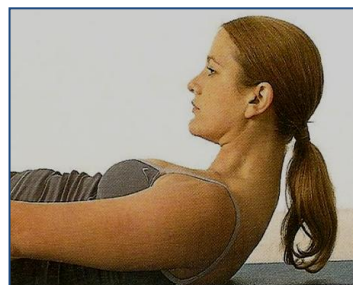
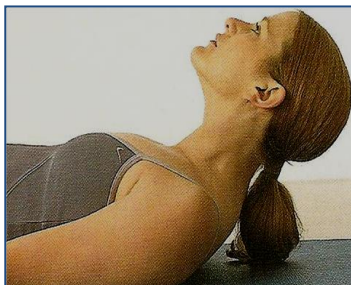
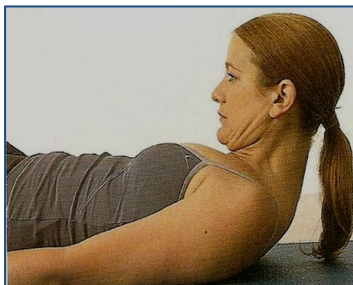
Pri cvičení tlačíme lopatky smerom dolu a ramená ťaháme od uší a dozadu. V ľahu na chrbte si predstavujeme, že ich máme spredu pripichnuté k podložke.



Obr. 2 Aktivácia lopatiek

Poloha hlavy

Je veľmi dôležitá. Využívame vlastnú váhu hlavy, čím sa znižuje napätie v krku a zintenzívňuje sa práca brušných svalov. Dávame pozor na nesprávnu polohu hlavy, ktorá môže nastať vtedy, keď brada klesne až tak, že tlačí na krk, alebo vtedy, keď je hlava v záklone. Predné svalstvo je namáhané a chrbtica je v nesprávnej polohe.



Obr. 3a 3b Nesprávne postavenie hlavy

Obr. 3c Správne postavenie hlavy

Pupok k chrbtici

Skôr ako prevedieme ktorýkoľvek cvik stiahneme brušné svaly smerom k chrbtici. Dá sa to prirovnať k šnurovaniu korzetu okolo pása alebo zapínanie zipsu na tesných nohaviciach. Dôležité je pri tomto pohybe nehybať kostrou – nehrbiť sa, nezdvíhať sa a nepredsúvať plecia. Ide výlučne o činnosť brušných svalov. Chránime tak dŕievkovú chrbticu pred poškodením.

Rolovanie chrbtice

Chrbtica sa skladá z 24 stavcov oddelených chrupkou, vďaka tomu môže byť flexibilná a pohyblivá. Podporovaná je svalmi. Pri cvičení sa často stretávame s pojmom „rolovať chrbticu stavec po stavci“, kde chceme dosiahnuť to, aby sme ohýbali chrbticu v každej časti, mobilizovali každý stavec osobitne. V časti, ktorá bude pohybu odolávať, na chvíľu zastavíme a predýchame, čím zvýšime jej pohyblivosť. Pri cviku sa sústredíme na to, aby chrbtica tvorila písmeno C.

Pozitívne účinky Pilates konceptu

- **Ohybnosť:** V dôsledku našich každodenných pracovných a denných činností sa rozsah pohybu nášho tela neustále znižuje. Aby sme sa dokázali s týmto efektom vyrovnáť je dôležité telo preťahovať a trénovať. Čo nám zabezpečí cvičenie Pilatesovej metódy. Rôzne cviky nám okrem posilnenia svalov umožnia aj natiahnuť potrebné svalové partie a tým zabrániť ich skracovaniu. Čo má v konečnom dôsledku efekt taký, že naše telo je pružnejšie a pohyby sú voľnejšie.
- **Držanie tela:** Pilates kladie dôraz na držanie tela a súmernosť. Cviky vychádzajú z neutrálnej polohy chrbtice, kedy vychádzame z prirodzeného zakrivenia chrbtice, aktiváciou krídel zase posilníme medzilopatkové svaly a zmiernime bolesti krku a šije. Pri správnom cvičení sa nám upraví držanie tela.
- **Duševná bdelosť:** Joseph Pilates bol presvedčený, že hlbokým nádychom a výdychom sa dostávajú z tela von toxické látky vyvolávajúce únavu. Dnes už je všeobecne známe, že správnym dýchaním počas cvičenia zlepšujeme kvalitu krvného zásobenia následne zvyšujeme duševnú bdelosť.
- **Zvládanie stresu:** V živote každého z nás sa objavujú stresové situácie, je však veľmi dôležité naučiť sa ich zvládať. Zo skúsenosti mnohých cvičencov vyplynulo, že kombináciou sústredenia, správneho dýchania a spojením tela a mysle pri cvičení Pilates sa negatívne účinky stresu znižujú.
- **Formovanie postavy:** Pravidelné cvičenie Pilates má vplyv na línie tela. Cviky prispievajú k rovnováhe svalových skupín a zároveň zabezpečujú aj strečing. Svaly sa predlžujú a stred tela je neustále v napätí, čo vylepšuje krivky.

Pre koho je určený:

- nie je limitovaný vekom
- pri nadváhe
- pre seniorov
- pre športovcov ako vhodný doplnok k tréningu, najmä tam, kde ide o jednostranné zaťaženie (golf, tenis, kanoistika)
- pre mužov i ženy
- pre tehotné i ženy po pôrode
- pri osteoporóze a ďalších civilizačných ochoreniach
- ideálne pre vypestovanie pevných, dlhých a štíhlych svalov bez nárastu svalovej hmoty