



**POHYB
JE ŽIVOT**

**METODICKÁ
PŘÍLOHA**

53

Časopis pro všechny příznivce aktivního způsobu života | 14. ročník | prosinec 2010

Začínáme s Pilates II.

Text: Mgr. Radomíra Hloušková, foto: PaedDr. Zdeňka Slavíková

www.caspv.cz



ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**



Začínáme s Pilates II.

Side Bend

Úklony stranou patří do obtížnějších cviků. Ukážeme si dva z nich.

1. mořská panna

Základní poloha klek sedmo obobočno vpravo. Dosednete na levý bok. Kolena směřují vpřed a paty jsou položeny u pravé hýždě. Protáhneme páteř za temenem hlavy, aktivujete břišní svaly. Upažíte a protáhneme paže za konečky prstů. Nadechnete a s výdechem provedete úklon vlevo, pravou paži protáhneme nad hlavu a levou dlaň položíte na zem. S nádechem se znovu vyrovnáte a provedete úklon vpravo. Levou paži protáhneme opět nad hlavu, dlaň položíte na zem a paži pokrčíte (nezvedne se rameno). S nádechem se vrátíte zpět. Při cviku stále protahujete páteř za temenem a úklon provádějte jen přes bok. Nepřetáčejte horní paže k zemi.



2. Side Twist (úklon spojený s rotací)

Základní poloha klek sedmo. Přesednete si pouze na pravou hýždě, hrudník nechejte vytočený vpřed, pravou dolní končetinu mírně protáhněte, ale koleno zůstane pokrčené. Levá dolní končetina je stále pokrčená a chodidlo je postaveno na podložce ve směru končetiny (vlevo). Pravé chodidlo je položeno za levým. Zapíráte se o pravou paži, dlaň je pod ramenem a prsty vytočené od těla. Levá dlaň je položena na levém kolenní. Přeneste váhu na pravou ruku a přitlačte chodidla k podložce. S nádechem zvedněte tělo od podložky, nohy se začnou protahovat, stejně jako levý bok. Levou paži protáhneme nad hlavu. Celé tělo je v bočním oblouku a vaše uši, ramena, boky i kotníky jsou v jedné linii za sebou. S nádechem paži vytáhneme do stropu a s výdechem ji protáhneme pod pravý bok dlaní nahoru. Pánev se vám tak ještě víc vytáhne ke stropu a hrudník se přetočí k podložce. Nyní máte váhu pouze na špičkách chodidel. S nádechem se vrátíte zpět do polohy bočního oblouku. S výdechem pokrčíte obě kolena a položíte pravý bok na podložku, levou dlaň položíte na podložku, levou dlaň položíte na pravé koleno.



Hip Circles

Kroužení boky cvičte tehdy, až ovládáte dokonale aktivaci břišních svalů.

Začínáte v základní poloze vzpor sedmo pokrčmo vzadu. Dlaně si položte na podložku do úrovně kyčlí a co nejdále od nich. Stáhneme ramena vzad a lopatky k pánvi. Aktivujte břišní svaly. Propněte špičky a dolní končetiny protáhneme šikmo vpravo. Nadechnete a s výdechem udělejte nohama oblouček na druhou stranu. Nepřetáčejte hrudník a kolena i kotníky tlačte k sobě. Znovu nadechnete a udělejte oblouček zpět. Váš hrudník zůstane otevřený a ramena se nezvednou k uším. Pupek je stále vtažen k páteři, nesmíte ho uvolnit!



Leg Pull

Začínáte v poloze kočky, dlaně pod ramena, kolena pod kyčlemi. Aktivujete břišní svaly, dolní končetiny protáhnete vzad a zapřete se o špičky. Trup zvednete do polohy prkna. Celé tělo je pevné, trup a nohy tvoří jednu

rovinu. Ramena stahujete od uší vzad a lopatky ke kostrči, hýždě k sobě. S nádechem zvednete pravou dolní končetinu nad podložku, ale jen tak vysoko, aby pánev neklesla dolů. S výdechem spustíte dolní končetinu nad podložku, chodidlo flex. Pohyb zopakujete ještě 2x a končetiny vystřídáte. Trup držíte stále zpevněný (prkno nesmí prasknout).



Cvik můžete provádět i v poloze obrácené, kdy je hrudník vytočený ke stropu a opět střídavě zvedáte obě dolní končetiny. Boky vám nesmí klesnout dolů.



Swimming

Plavání vám dokonale protáhne zádové svaly.

Začínáte v poloze leh na břiše, paže i nohy jsou protaženy do písmene „vé“. Celé tělo důkladně protáhněte do dálky a aktivujte břišní svaly. Zvedněte hlavu, ramena a celé paže. Zvedněte i dolní končetiny. S nádechem zvedněte ještě výš pravou paži a levou dolní končetinu, s výdechem vystřídejte opět opačnou paži a dolní končetinu. Kontrolujte si dlouhou šíji, lopatky táhněte ke kostrči.

Při náročnější variantě můžete zapumpovat několikrát na nádech a několikrát na výdech.



te vlevo. S nádechem opakujete protažení nad podložkou. Během kopání udržujte trup v klidu.



Single Leg Kick

Základní poloha leh na břiše, dolní končetiny jsou protažené a spojené k sobě. Zvednete hrudník od podložky a zapřete se o předloktí. Lokty budou pod vašimi rameny a pěst jedné ruky sevřete do druhé. Lopatky i ramena stáhnete k pánvi. Přitisknete stydkou kost k zemi a aktivujete břišní svaly. S nádechem přitáhnete pravou patu k hýždí (kopnete), s výdechem flexujete chodidlo a opět kopnete, s nádechem naposledy kopnete k hýždí s protaženou špičkou. S výdechem dolní končetinu pokládáte na podložku.

Opakujete druhou dolní končetinou. Snažte se udržet hýždě i trup co nejvíce v klidu a kolena u sebe.

Double Leg Kick

Tento cvik vám protáhne celou zadní stranu těla.

Základní poloha leh na břiše, dolní končetiny jsou spojené a protažené jsou i špičky. Hlava je přetočená vpravo. Paže pokrčíte a položíte dlaně na sebe až pod lopatky. Ramena uvolníte, lokty spustíte k zemi.

S výdechem 3x patami kopnete k hýždím, hlava zůstává na podložce. S nádechem protáhnete obě dolní končetiny na šířku ramen a do dálky. Zvednete hlavu i hrudník a obě paže protáhnete vzad, dlaně necháte na sobě. Pohled očí směřuje šikmo dolů. S výdechem položíte dolní končetiny i trup opět na podložku a paže pokrčíte. Hlavu přetočí-

Push up

Kliky také patří do Pilatesových cviků pro pokročilé.

Cvik začínáte ve stoji, paže u těla. Aktivujete břišní svaly a vzpažíte. Začnete nejprve rolovat paže od konečků prstů pomalu k podložce a postupně přidáte i rolování páteře. Dlaně položíte pod ramena a posouváte je vpřed po podložce, dokud se nedostanete do pozice prkna. Celé vaše tělo je zpevněné a pohled směřuje do podložky. S nádechem proved'te 4 (3) kliky tak, že vaše lokty držíte u žeber a tělo zůstane stále zpevněné. Vráťte se zpět do pozice prkna a dlaněmi se znovu posouváte zpět až k chodidlům a obrátel po obratli se narovnáte. Cvik opakuje se 3 (2,1) klikem. Pak pokračujete zase kliky prsními (dlaně jsou na větší šířku než ramena). Opakuje se 3 (2,1) klik.



S výdechem spustíte končetinu nad podložku, chodidlo flex. Cvik zopakujete ještě 2x. Pak pravou dolní končetinu přitáhnete opět k hrudníku a teprve potom postavíte chodidlo na podložku. Pokračujete levou dolní končetinou.

Důležité je udržet pánev a hrudník v jedné rovině, nesmí klesnout dolů.

Jednodušší varianta - zvedáte pokrčené dolní končetiny 10 cm nad podložku.



Shoulder Bridge

Základní poloha leh pokrčmo, dolní končetiny na šířku pánve. Paže podél těla dlaněmi dolů. Vyrolujete páteř nad podložku tak, aby váha těla byla na lopatkách a na chodidlech. Trup a stehna jsou v jedné rovině, krční páteř protažená. S nádechem pravou dolní končetinu přitáhnete k hrudníku a pak ji protáhnete ke stropu (přednožit).

Scissors in Air

Tento cvik představuje náročnější variantu nůžek. Základem je dokonalé zvládnutí cviku Jack Knífe.

Začínáte v poloze leh, paže podél těla dlaněmi dolů. Dolní končetiny protáhnete kolmo ke stropu (špičky protažené) a mírně je spustíte dolů. Začnete odlepovat páteř obratel po obratli až po lopatky a dolní končetiny spustíte nad trup. Podepřete dlaněmi pánev (nadloktí je na podložce) a s výdechem silou břišních svalů začnete dolní končetiny vytahovat ke stropu. Trup zůstane mírně ohnutý. Nadechnete se a rozvěřte dolní končetiny do nůžek - jedna končetina dolů a druhá nad hlavu. Zapružíte oběma dolními končetinami a s nádechem je vrátíte zpět k sobě. Pokračujete prostřídáním končetin. Uděláte 4 - 6 opakování a pak se obratel po obratli vracíte do základní polohy.

Při cvičení udržujte váhu těla stále na lopatkách a netlačte bradu k hrudníku.



Control Balance

Posledním a dá se říci nejnáročnějším cvikem je Control Balance. Tak, jak napovídá název, vyžaduje kontrolu nad tělem, rovnováhu a koordinaci. Pokud chcete začít s tímto cvikem, měli byste už dokonale ovládat Roll Over, Jack Knífe a Scissors in Air. Začínáte v poloze leh, vzpažit. Dolní končetiny vytáhnete do stropu a mírně spustíte k podložce. S nádechem silou břišních svalů odrolujete protažené končetiny nad trup do roviny s podložkou. Obě končetiny s výdechem současně vytáhnete ke stropu, trup zůstane mírně ohnutý. S nádechem zkontrolujete polohu těla a s výdechem jednu končetinu spustíte za hlavu. Současně ji dlaněmi lehce přitáhnete dolů a druhou končetinu vytáhnete ke stropu. S nádechem plynule vyměníte obě končetiny. Po výměně končetin snožíte a s výdechem rolujete obratel po obratli páteř na podložku.

Důležité je u tohoto cviku udržet střed těla pevný, cvik provádět plynule a hlídat si protaženou šíji. Váha nesmí být na krční páteři!



Ron Fletcher Towelwork

K Pilatesově metodě Contrology jeho svěřenec Ron Fletcher přidal část nazývanou Fletcher Towelwork. Jedná se o cvičení ve stoje s tzv. ručníkem - towel. Ručník je lehce pružící - do tvaru copu spletená látka asi 1,10 m dlouhá (nahradíte smotaným obyčejným ručníkem). Toto cvičení představuje zahřívací a lehce posilovací část, která předchází cvičení na podložce. Při cvičení celé tělo prohřejete a posílíte především oblast hrudníku, ramen, paží a meziplopatkových svalů. Tělo tak dokonale připravíte na cvičení na podložce.

Towelwork

Základní úchop ručníku - ručník uchopíte na koncích mezi palce a ukazováky. Ostatní prsty zůstanou protažené. Paže spustíte před boky a táhnete je lehce od sebe (ručník je protažený). Udržujete tak lehké napětí mezi lopatkami.

Cvičení začínáte v základním postavení - srovnáte tělo do správného držení. Chodidla jsou vytočená špičkami mírně od sebe, páteř je protažená za temenem hlavy. Kotníky, kolena a vnitřní stehna představují tzv. magnety, které stále tlačíte k sobě. Spodní části hýžděových svalů jsou zpevněné. Vnitřní svaly břicha jsou aktivní - zapnete „zip“. Hrudník je široký, lopatky nevystupují a paže jsou uvolněné. Máte pocit, jako byste chtěli celé tělo vytáhnout ještě víc ke stropu. Teprve nyní můžete začít cvičení s ručníkem.

1. Ručník je protažený před boky; s nádechem ho zved-

nete před hrudník, s výdechem spustíte dolů.

- Ručník zvedáte fázováním na 2 části před hrudník a nad hlavu a na 2 části zpět.
- Ručník zvedáte fázováním na 3 části - k pupku, pod bradu a nad hlavu.
- Ručník zvedáte na nádech až nad hlavu a na výdech spustíte dolů.



2. Ručník je v protažení spuštěný před boky a pulsujete (malý pohyb nahoru a dolů).
- Pulsujete před hrudníkem.
 - Pulsujete nad hlavou.



3. Ručník ve vzpažení; pokrčíte pravou paži a loket stáhnete dolů. Ručník je stažený za hlavu. Vystřídáte obě paže.
- Ručník ve vzpažení a obě paže krčíte současně za hlavu.



- Ručník ve vzpažení; krčíte obě paže současně a stáhnete ručník před hrudník.



4. Ručník ve vzpažení, obě paže současně pokrčíte (ručník protažený) a stáhnete k ramenům. Pak ručník spustíte k bedrům. Vracíte zpět opět pokrčením obou paží a zvednutím ručníku nad hlavu.



- Ručník ve vzpažení. Stahujete ho 10 cm za hlavu (20 cm, 30 cm) nebo k ramenům a k lopatkám.
- Stahujete ručník s výdechem až k bedrům a s nádechem zpět do vzpažení (paže zůstávají protažené).



5. Ručník ve vzpažení. Pokrčíte lokty a dlaně stáhnete za hlavu - ručník se vytváří do tvaru písmene „U“. Lokty zůstanou otevřené.



- Ručník s nádechem stáhnete do „U“, s výdechem zavřete lokty ke spánkům, bradu přitáhnete k hrudníku. Současně mírně pokrčíte kolena. S nádechem lokty otevřete a kolena protáhnete. S výdechem vytáhnete ručník nad hlavu.





6. Uchopíte ručník na šířku cca 50 cm a spustíte ho před boky. Vysunete pravý bok vpravo tak, že ramena ani paže se nepohnou, ramena zůstávají v rovině. Proveďte 4 - 8 opakování a pokračujete druhým bokem.

- Vysunete bok vpravo (vlevo) a začnete pulsovat.



7. Základní poloha chodidel do „vé“. Zvedáte pravou patu od podložky a současně také ručník před hrudník.



- Zvednete pravou patu a ručník před hrudník, pak celé chodidlo na prsty a ručník nad hlavu.



- Rolujete celé chodidlo - zvednete patu, pak na prsty, překlopíte nárt vpřed a zpět se vrátíte stejně. Ručník držíte před hrudníkem.

8. Chodidla jsou na šířku boků, špičky vytočené a pravé koleno mírně pokrčené. Ručník je před hrudníkem. Proveďte rotaci hrudníku vpravo. Pánev zůstane vytočená vpřed a paže jsou pevně zafixovány v ramenech (hrudník se nezavírá).



9. Ručník je před boky. Pravou dolní končetinou provedete boční výpad, ručník zvednete před hrudník. Dolní končetinu vrátíte zpět a ručník spustíte před boky.



- Ručník do vzpažení. Proveďte rotaci hrudníku na 3 fáze.
- Ručník ve vzpažení. Proveďte rotaci úplnou.
- Ručník před hrudníkem. Zvednete ručník do vzpažení, provedete rotaci vpravo, vrátíte vpřed a ručník spustíte před hrudník.

Vše opakuje 4 - 6x a na obě strany. Páteř musí být při rotaci stále protažená!

- Opakujete předchozí cvik s tím rozdílem, že ručník je v základní poloze před hrudníkem. Provedete výpad a ručník zvednete až nad hlavu. Dolní končetinu vrátíte zpět k druhé a ručník před hrudní kost.



- Ručník je před hrudníkem. Provedete výpad a ručník zvednete nad hlavu. Provedete rotaci hrudníku. Srovnáte hrudník vpřed, přitáhnete dolní končetinu k druhé a ručník spustíte před hrudník.



10. Ručník je ve vzpažení, chodidla na šířku boků. S nádechem se vytáhnete z boků, s výdechem provedete úklon vpravo. Paže se nepohnou v ramenu a boky se nezkrátí.





11. Ručník je před hrudníkem, chodidla do tvaru písmene „vé“. Provedete pravou dolní končetinou výpad, vzpažíte. Provedete úklon a vrátíte dolní končetiny k sobě a paže před hrudník.



■ Provedete úklon na 2 fáze.



- Ručník je před hrudníkem. Provedete výpad a paže zvednete do vzpažení. Dolní končetinu vracíte zpět přitažením chodidla k lýtku, paže vrátíte před hrudník.



12. Ručník je před hrudníkem, krácený na délku cca 50 cm. Chodidla do „vé“. Provedete přetočení ručníku z horizontální do vertikální polohy. Stahujete lopatku ke kostrči tak, aby se vám rameno paže, která bude nahoře, nezvedlo. Vráťte zpět. Opakujete 4 - 8x a pokračujete na druhou stranu.



- Přetáčíte ručník z horizontály do horizontály.



- Přetáčíte ručník z vertikály do vertikály.



13. Ručník je před hrudníkem. Pokrčíte pravou paži, loket sunete vzad. Pohyb zastavíte na úrovni boku. Předloktí i zápěstí zůstává protažené, nezvednete rameno. Druhá paže je protažená.
- Krčíte obě paže současně.



Prošli jsme kompletně celou řadu Pilatesových cviků. Naučili jsme se také cvičení Rona Fletchera

s ručníkem. Nezapomeňte vždy postupovat od nejjednodušších cviků k náročnějším. Nespěchejte. Zaměřte se na kvalitu provedení cviků - správné dýchání, zpevnění centra, kontrolu nad každým pohybem a plynulost pohybů. Tento metodický návod ale nemůže nahradit přímý kontakt s lektorem, tedy vaše cvičení v kurzu pro začátečníky. Pokud se naučíte jednoznačně dodržovat všechny zásady Pilatesovy metody, propadnete kouzlu tohoto cvičení navždy. Oceníte tak přínos cvičení Pilates nejen pro své tělo, ale i pro svou duši.



SPORTOVNÍ, ŠKOLICÍ A KLUBOVÉ CENTRUM ČASPV



**Nové Sportovní, školicí a klubové centrum ČASPV
v Praze nabízí možnost krátkodobých pronájmů:**

Přednáškové a zasedací místnosti

KLIMATIZOVÁNO



① Přednášková místnost pro 36 osob
s interaktivní tabulí, dataprojektorem,
DVD a další didaktickou technikou.



② Přednášková místnost pro 20 osob
(dataprojektor, DVD).

③ Zasedací místnost pro 12 osob
(dataprojektor, DVD) + kuchyňka
a bar.

Tělocvična

MULTIFUNKČNÍ



11x12 m se zrcadlovou stěnou a ozvu-
čením - vhodné pro pohybové aktivity
typu: aerobik, tanec, tai - tchi, jóga, zdra-
votní gymnastika (ne - míčové sporty).

Sportovně diagnostické centrum

SUPERMODERNÍ



Špičkově vybavené přístroje
TECHNOGYM, BODYSTAT a OMRON.

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

Česká asociace Sport pro všechny, o. s.
Ohradské náměstí 1628/7, 155 00 Praha 5
tel.: 242 480 303, fax: 242 480 304
e-mail: sekretariat@caspv.cz, www.caspv.cz