Pilates: Protáhněte se a odbourejte stres

Co je to pilates

Pilates si nese svůj název podle jeho zakladatele – **Josepha Pilatese**, který na **začátku 20. století vyvinul** a propracovat **metodu tělesného cvičení**, jež je v současné době oblíbená po **celém světě.**

Pilates vychází ze šesti základních principů – **správné dýchání, důraz na správné provedení pohybů, pohyby ze středu těla, zaměření na plynulost pohybů, vědomé řízení pohybu myslí a koncentrace**
Vede k souhře těla a mysli.
Na pilates si vezměte především pohodlné oblečení. Cvičí se na podložkách a nebudete potřebovat obuv.

Pilates a jeho účinky

Pravidelné cvičení pilatesu vede k **protažení a posílení svalů celého těla**. Zaměřuje se i na hluboké svaly, které jsou u jiných cvičení opomíjené. Soustředí se také na svaly pánevního dna, což je dobré jako **prevence inkontinence**. Díky cvičení zvýšíte svou **ohebnost a flexibilitu** a zároveň tvarujete postavu, především břicho, záda a paže. Vyrovnává rovněž **svalové disbalance**.

Pilates má pozitivní vliv na **kyčelní, ramenní, kolenní a další klouby**. Uvolňují se, zesílí a zlepší se jejich funkčnost.
Mimo jiné pilates také **zlepšuje držení těla**. S tím má v dnešní době problémy mnoho lidí, třeba kvůli **sedavému zaměstnání**. Následkem toho mnozí trpí bolestmi zad. Ty budete pomocí cvičení **odbourávat**.

Díky nácviku správného dýchání se naučíte lépe **pracovat s dechem** a zvýšíte si kapacitu plic.
Pilates má velký význam pro **podporu duševního zdraví**. Budete se účinně zbavovat stresu, lépe si uvědomíte své tělo, jeho limity a naučíte se mu naslouchat. Zlepšíte svou koncentraci a celkově má velký vliv na **psychickou pohodu**.

Pro koho je pilates vhodný?

Pilates je **vhodný pro ženy i muže**. Více ho však vyhledávají ženy (alespoň u nás). **Není omezený věkem**. Jde o vhodnou cvičební metodu i pro **seniory, lidi s nadváhou, těhotné ženy** (cvičí se upravené cviky s ohledem na těhotenství), ale i pro lidi s různými omezeními, které jim neumožňují věnovat se jiným cvičením. I tak je však vhodné se **poradit s lékařem** a lektorem či lektorkou pilatesu.

Pilates vyhledávají rovněž sportovci, kteří se chtějí vedle „svého“ sportu zaměřit na **kvalitní protažení svalů** a zapojení hlubokých svalů.