

Pilates jest dla każdego.

Opracowanie: mgr Izabela Kielan

„Teraz już wiem – nie mogę się mylić. Cały kraj,
cały świat powinien wykonywać moje ćwiczenia.
Wtedy ludzie będą szczęśliwi.”

Joseph Pilates

Metoda Pilatesa powstała w latach dwudziestych XX wieku a nazwa jej pochodzi od nazwiska jej twórcy, Josepha Pilatesa. Urodzony w Niemczech w 1880 roku w dzieciństwie był schorowanym chłopcem. Chorował na astmę, krzywicę i gorączkę reumatyczną. Te choroby i słaba kondycja sprawiły, że zaczął poszukiwać metody, która pomogłaby mu zwalczyć jego dolegliwości. W uprawianiu sportu widział sposób na zbudowanie tężyzny fizycznej. Zainteresował się gimnastyką. Uprawiał narciarstwo, boks i atletykę. Zaintrygowała go fizjonomia ludzkiego organizmu a zwłaszcza układ mięśniowy. Studiował metody Dalekiego Wschodu takie jak joga, dlatego właśnie niektóre pozycje w pilatesie są tak bardzo podobne do jogi, choć zasada jest jednak troszkę inna. Wojna pomiędzy Anglią i Niemcami, która wybuchła w 1914 roku przerwała jego karierę. Zamknięty w obozie jenieckim Joseph wymyślał ćwiczenia dla utrzymania siebie i swoich współwięźniów w dobrej kondycji.

W roku 1918, gdy epidemia grypy zabiła w Anglii tysiące osób, ćwiczenia Pilatesa pomogły uchronić osadzonych w obozie najbliższych Josepha. Po zakończeniu wojny i uwolnieniu wrócił do Niemiec. Tam, po tym co się wydarzyło w obozie, pracował nad swoją metodą jeszcze zacieklej. Zaczął uczyć tancerzy. Po krótkim czasie stał się autorytetem w ich środowisku. W 1926 roku otrzymał rozkaz, aby zajął się trenowaniem niemieckiej armii. To nie spodobało się Pilatesowi i było powodem natychmiastowego wyjazdu do Stanów Zjednoczonych. Razem z pielęgniarką, która później została jego żoną, postanowili wspólnie otworzyć zakład gimnastyczny. Wykształcił wielu najlepszych trenerów, którzy zostawili po sobie wiedzę na temat jego rewolucyjnej metody i na przestrzeni lat dostosowali metodę do dzisiejszych naszych potrzeb.

Dzisiaj Pilates jest coraz bardziej popularny. I chociaż początkowo ćwiczenia te służyły kontuzjowanym tancerzom i sportowcom, by mogli zachować kondycję i szybciej powrócić do aktywnych treningów, dzisiaj jest jedna z najbezpieczniejszych form ruchowych, będących w ofercie fitnessklubów. Początkujące i średniozaawansowane osoby ćwiczą na rozłożonej na podłodze macie (mat-based Pilates), dla zaawansowanych przeznaczone są ćwiczenia wykonywane na sprzęcie (equipment-based Pilates). Podczas treningu trwającego maksymalnie 1,5 godziny wykonuje się ćwiczenia wybrane z zestawu ponad pięciuset ćwiczeń, które wchodzi w skład tej metody. Ich ilość i różnorodność sprawia, że ćwiczący nie mogą się nudzić.

Metoda Pilatesa ma za zadanie stworzenie równowagi w ciele. Jest to połączenie treningu umysłu i ciała dla zapewnienia prawidłowej sylwetki. Ćwiczenia wykonywane przy dźwiękach łagodnej muzyki powodują odprężenie i łagodzą skutki stresu. Główną zaletą metody Pilatesa jest efektywność. Rozciąganie, spinanie i rozluźnianie zarówno dużych jak i małych grup mięśniowych powoduje ich wzmocnienie i uelastycznienie. Sylwetka staje się smukłą, a chód sprężysty.

Jakość ćwiczeń jest bardzo ważna. Metoda Pilatesa wymaga skupienia i koncentracji. Ruchy są powolne, bardzo dokładne i o niewielkim zasięgu. Ćwiczący muszą również kontrolować przeponę i podczas oddychania wykorzystywać żebra i klatkę piersiową.

Ćwiczenia Pilatesa może wykonywać każdy. Brak podskoków i gwałtownych ruchów powoduje, że jest to bardzo dobra metoda dla osób z chorobami stawów, bólami kręgosłupa, nadwagą i dla osób bez kondycji fizycznej.

Główne korzyści jakie daje nam metoda Pilatesa to:

- ❑ poprawa elastyczności i relaksacja całego ciała
- ❑ zwiększenie siły mięśni, w szczególności mięśni brzucha, dolnej części pleców, bioder i pośladków
- ❑ wydłużenie i wysmuklenie mięśni
- ❑ poprawa kontroli mięśni pleców oraz kończyn
- ❑ wysmuklenie sylwetki i spalenie tkanki tłuszczowej
- ❑ poprawa stabilności kręgosłupa
- ❑ zwiększenie świadomości swojego ciała
- ❑ prawidłowe oddychanie
- ❑ poprawa koordynacji ruchową i równowagi
- ❑ rozluźnienie ramion, karku i górnej części pleców
- ❑ uelastycznienie kręgosłupa, stawów barkowych i biodrowych
- ❑ zapobieganie kontuzjom i rehabilitacja urazów już nabytych

Jak każdy trening metoda ta ma również swoje zasady. Ich przestrzeganie przyspieszy wpływ ćwiczeń na sylwetkę. Oto one 12 złotych reguł Pilatesa:

- ❑ zawsze zaczynaj od rozgrzewki
- ❑ nie spiesz się! Im wolniej ćwiczysz, tym lepiej
- ❑ ćwicz zgodnie z rytmem swego oddechu
- ❑ wkładaj cały wysiłek w wydechy
- ❑ przy wydechu wciągaj pępek ku kręgosłupowi
- ❑ kontroluj swoją postawę
- ❑ koncentruj się na tym, co i jak robisz
- ❑ siłę mięśni brzucha rozwijaj powoli - jeżeli uwypuklają się one podczas ćwiczenia, zrób przerwę
- ❑ ruch ramion zaczynaj od mięśni najszerzych grzbietu i czworobocznych, a nie od samych ramion
- ❑ ważna jest jakość a nie ilość! Stosuj się do podanej liczby powtarzanych ćwiczeń
- ❑ ćwiczenia Pilatesa wykonuj regularnie, najlepiej codziennie
- ❑ tylko dzięki wytrwałości uzyskasz ładną i zgrabną sylwetkę

A oto przykłady kilku ćwiczeń zaczerpniętych z metody Pilatesa:

1. Ćwiczenie nr 1 – tzw. „setka”

Cel ćwiczenia: wzmacnia mięśnie brzucha, rozgrzewa ciało przed innymi ćwiczeniami, dodaje energii

PW- leżenie tyłem, nogi uniesione do pionu, stopy rozluźnione. Wersja łatwiejsza: nogi ugięte w stawach kolanowych pod kątem prostym, ramiona wzdłuż tułowia uniesione kilkanaście centymetrów nad podłogę, dłonie skierowane wewnątrz do dołu, głowa, szyja i łopatki uniesione (pilnuj, by mięśnie szyi i karku nie były napięte, a tułów i nogi były w bezruchu).

RUCH: unieś nieznacznie ręce w kierunku ud i opuść je nie dotykając podłoża, oddychaj wolno licząc do 5. Cały czas kontroluj ruch. Wymieniając każdą kolejną liczbę, podnoś w czasie wydechu ręce by następnie podczas wdechu je opuścić. Zrób 100 ćwiczeń rąk, biorąc 10 oddechów. Aby robić postępy w miarę jak czujemy się silniejsi, możemy opuszczać nogi w kierunku podłoża.

2. Ćwiczenie nr 2 – „prostowanie nóg”

Cel ćwiczenia: wzmacnia mm brzucha, pleców i miednicy, stabilizuje mm dolnej części tułowia

PW- leżenie tyłem, prawa noga wyprostowana uniesiona 30-45° nad podłogą; lewa noga zgięta w kolanie i w stawie biodrowym pod kątem 90°, łydka równoległe do podłogi; głowa, szyja i ramiona uniesione nad podłogę, dłonie trzymają podudzie lewej nogi.

RUCH: utrzymując ciało w tej pozycji, wykonaj wdech; napinając dolną część mm pośladkowych, wewnętrznej i tylnej części uda, zrób wydech, wyprostuj lewą nogę, równocześnie zginając prawą. Kontroluj ruch najniższymi i najgłębszymi partiami mm brzucha. Powtórz 8-12 razy.

3. Ćwiczenie nr 3 – „pływanie”

Cel ćwiczenia: wzmacnia mm brzucha, pleców, miednicy, obręczy barkowej; ułatwia stabilizację ciała

PW- leżenie przodem, proste ramiona wyciągnięte w przód, stopy oparte grzbietowo o podłogę i rozstawione na szerokość 10 cm,

RUCH: ściągnij łopatki, wyprostuj plecy i wyciągnij szyję, weź wdech, a następnie robiąc wydech napnij mm brzucha, jakby wciągając je do środka tak, by górna część tułowia stała się nieruchoma. Unieś ramiona, głowę, szyję i klatkę piersiową oraz nogi na wysokość ok. 5 cm nad podłogę. Ramionami i nogami wykonuj nożyce, podnosząc jednocześnie przeciwległą nogę i rękę za każdym razem nieco wyżej. Środkowa część ciała jest w bezruchu. Unosząc kończyny, koncentruj się na ich wydłużaniu. Przy każdym wdechu 4 razy podnoś i opuszczaj kończyny oraz 4 razy przy każdym wydechu. Kiedy zrobisz zalecaną liczbę powtórzeń, przez chwilę utrzyмай ciało z uniesionymi kończynami. Wykonaj wdech i wydychając powietrze, opuść górną część ciała, potem nogi. Powtórz ćwiczenie 8 razy. Na zakończenie obróć się na plecy i przyciągnij kolana do klatki piersiowej, rozciągając nadwyrężone mm pleców.

4. Ćwiczenie nr 4 – „most z unoszeniem prostej nogi”

Cel ćwiczenia: wzmacnia mm dolnej części pleców i obręczy biodrowej,

PW- leżenie tyłem, nogi ugięte w kolanach, stopy oparte na podłodze, tak by znajdowały się poniżej linii kolan, ramiona wzdłuż tułowia, biodra uniesione do góry tak, by razem z barkami i kolanami tworzyły jedną linię.

RUCH: robiąc wydech, napnij mm brzucha i wyprostuj jedną nogę pod kątem 45° przed sobą. Podczas wyprostu nogi utrzymuj biodra równoległe do podłogi. Zrób wdech i wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 8 – 12 razy na każdą nogę.

5. Ćwiczenie nr 5 – „ unoszenie przeciwnej nogi i ręki w klęku podpartym”

Cel ćwiczenia: wzmacnia mm pleców, obręczy biodrowej i barkowej, stabilizuje i rozciąga kręgosłup

PW- klęk podparty, mm brzucha są napięte

RUCH: zrób wydech i unieś przeciwną rękę i nogę do góry tak, by kręgosłup był prosty i wydłużony, robiąc wdech wróć do pozycji wyjściowej. Zmień rękę i nogę ćwiczącą i powtórz całe ćwiczenie 8-12 razy. Pamiętaj o piersiowym torze oddychania.

Metoda Pilatesa jest idealnym sposobem na udoskonalenie własnego ciała lub odzyskanie pełnej sprawności ruchowej. Warto spróbować i pożegnać raz na zawsze uporczywe dolegliwości związane z nieprawidłową postawą. Jednak sukces jest gwarantowany tylko wtedy, gdy trening wykonywany jest regularnie (przynajmniej 2-3 razy w tygodniu).

Moim zdaniem warto wykorzystać ćwiczenia Pilatesa podczas zajęć wychowania fizycznego. Mogą one stanowić osobną jednostkę lekcyjną lub być elementem zajęć z aerobiku. Tego typu zajęcia cieszą się popularnością w grupach żeńskich klas szkoły gimnazjalnej i podangimnazjalnej. Wiem z doświadczenia, że młodzież interesuje się nowinkami z zakresu kultury fizycznej i chętnie podejmuje nowe formy aktywności ruchowej. Pilates staje się bardzo modny, przynosi wiele korzyści, nie wymaga specjalnej kondycji i naprawdę może ćwiczyć go każdy.

Literatura:

1. „Pilates dla każdego” Denis Austin
2. „Pilates, kształtowanie ładnej sylwetki” Anna Selby, Alan Herman
3. Instytut Pilatesa – <http://www.pilates.pl>