

ŠPORTNO
DRUŠTVO
SONCE

PILATES
STROKOVNJAKI



SKUPINSKO
VODENE VADBE
(ŠIŠKA, FUŽINE,
NOVE JARŠE, KODELJEVO
IN CENTER LJUBLJANE)
TUDI ZA ZAČETNIKE

INDIVIDUALNA
VADBA NA DOMU

VZEMITE SI ČAS ZASE

WWW.SUNSHINE.SI

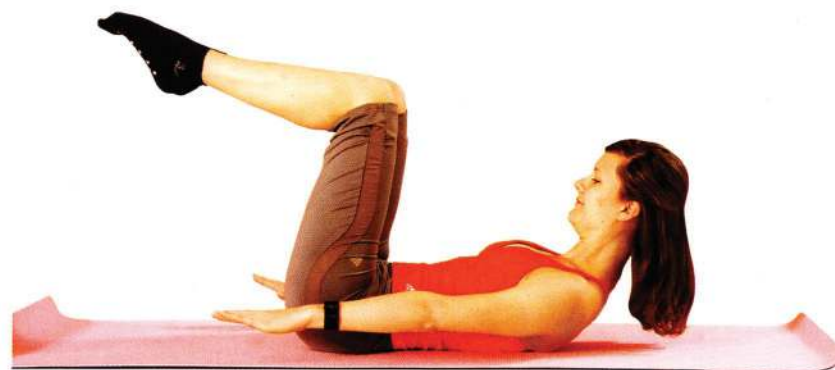
BodiAktivna

www.aktivna.si

Mini program pilatesa

Bistvo uspeha je prepričanje, da nam bo uspelo. Zato smo za vas pripravili prvi mini program pilatesa treh vaj brez pripomočkov. Naj bo ta posebna oblika rekreacije navdih, da se začnete zavedati last-

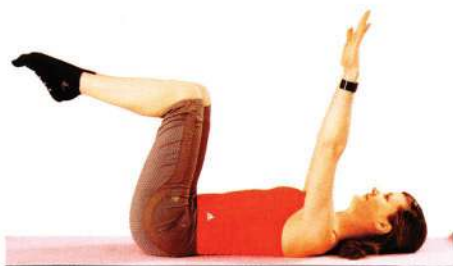
drugачnim dihalnim vzorcem kot sicer, saj izvajamo kratke vdihe in kratke izdihe, ob tem pa upoštevamo vsa pravila pilatesa. Vajo izvedemo tako, da se uležemo na hrbet, nogi



nega telesa. Pred izvajanjem pilates vaj pa ne pozabite telo ogreti s prepilates vajami, da ga pripravite na vadbo in ga ogrejte.

Preden se lotite vaj pilatesa, se morate prijetno sprostiti, umiriti in poglobiti vase. Pomembno je namreč, da se miselno usmerite v vadbo in na začetku vedno ponovite dihanje po pravilih pilatesa, ki so osnova za varno izvajanje gibov. Vedno torej vdihujemo skozi nos v zgornji del telesa ter z izdihom stisnemo mišice trupa in medenično dno. Zavedati se morate tudi, da je vsako opisano vajo možno izvesti v lažji ali težji obliki, kar si je vedno treba prilagoditi glede na trenutno fizično stanje telesa.

Tradicionalno začenjamo glavni del vadbe pilatesa z vajo stotka. Je edinstvena vaja, z



potisnemo k sebi, vendar pazimo, da ohranjamo prava kota med mečno mišico, stegensko mišico in trupom. Stopalo stegnemo v konico, hrbtenico pa ves čas izvajanja giba držimo varno na podlagi. Z vdihom potisnemo roki nad glavo in z izdihom opravimo pilates trebušnjak. Naredimo vdih za pripravo in s petimi kratkimi izdihmi začnemo valoviti z rokami ob telesu. Vdih in izdih izmenjujemo desetkrat. Za konec objamemo kolena, glavo položimo na tla in se sprostimo.

Naslednja vaja, ki smo jo pripravili za vas, je odpiranje nog vstran z dvignjeno glavo in komolci na podlagi, ki je zahtevnejša predvsem z vidika kontrole telesa, moči in gibljivosti. Še vedno ležimo na hrbtu, le da tokrat nogi iztegnemo proti stropu. Če imate težave z gibljivostjo, svetujemo, da si pod zadnjico namestite brisačo ali majhno mehko žogo. Naredimo vdih in roki dvignemo nad glavo ter z izdihom dvignemo trup in prste rok položimo na ušesa, komolce pa na tla ter ves čas ohranjamo ledveni del v odtisu na podlagi. Z vdihom nato nogi odpremo čim bolj narazen in ju z izdihom vrnemo nazaj pod boke, peti stiskamo skupaj. Vajo ponovimo desetkrat.

Sledi vaja, ki zelo pomembno vpliva na telesno držo in omogoča aktivacijo hrbtnih



mišic, ki so večinoma zelo slabo razvite. Gre za vajo primik lopatic, pri kateri je zelo pomembna sproščena zadnjica. Da vajo izvedete pravilno, potrebujete veliko kontrole, a je le tako mogoče okrepiti mišice hrbta. Uležemo se na trebuh in roki iztegnemo predse. Pomembno je,

da je pogled ves čas usmerjen proti tlorju in s tem glavo ohranjamo v podaljšku hrbtenice. Zadnjica in nogi so sproščene, medtem pa naredimo vdih za pripravo in z izdihom pomaknemo komolce k telesu in s tem približamo lopatici ter dvignemo ramena od tal. Vajo ponovimo petnajstkrat, brez sunkov, počasi in nadzorovano.

Ob izvedbi vsake od opisanih vaj upoštevajte vsa pravila vaj pilatesa in ne pozabite na pravilno podporno dihanje, ki bo hrbtenici omogočalo podporo, trebušni steni pa krepitev. Obilo užitkov pri oblikovanju postave in na poti k lepši drži.



Na spletni strani www.aktivna.si si lahko v celoti preberete članek o prepilates vajah in ogledate posnetek prikaza pilates vaj brez pripomočkov.

ADIDASOV NASVET

Tečete, kolesarite, plavate? Reden kardiotrening okrepi srce, tako da je sposobno z vsakim utripom potisniti več krvi za dodatno energijo in vzdržljivost. Pri pospeševanju srčnega utripa dodatno izgorevajo maščobe.

adidas

Besedilo: Avtorica članka in osebna inštruktorica pilatesa na fotografijah: Špela Jakša (predsednica SD Sonce, www.sunshine.si); Foto: Grega Gulini; Fotografije so nastale v centru Sokol Vič, Koprška 72 v Ljubljani.