



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

Pilates

V današnjem času je vedno večji pou-darek na zdravem načinu življenja z manj stresa ter veliko gibanja, saj nam sodobna družba narekuje drugačen ritem, ki ni naklonjen osnovnim potrebam posameznika, ki bi ga vodile k boljšemu vsakdanu. Zato si je v naglici kljub vsemu treba vzeti čas zase in prisluhni svoji notranjosti, ki nam pogosto govori veliko, a se zaradi različnih pritiskov vse pogosteje zanemarjamo.

Metoda, ki vam omogoča, da spet stopite v stik s samim sabo, je pilates. To je sistem gibanja, ki spodbuja uporabljanje mišic trupa, ki se jih še vedno nismo naučili

dobljeno znanje z lahkoto prenesemo tudi v druge športe, kjer postane naše gibanje bolj ozaveščeno, natančnejše, predvsem pa varnejše. Prav tako vadbo kot dodatek treningu uporabljajo tudi vrhunski športniki, zaradi učenja gibalnih struktur skozi stopnje pa jo vse pogosteje uporabljajo tudi v rehabilitacijske namene.

Vadbeni sistem pilates unikatne tehnike je praviloma sestavljen iz treh delov, in sicer ogrevanja ali prepilates vaj, glavnega pilates dela ter sklepnega dela ali sproščanja. Pomembno je slediti omenjenemu sosledju, saj se je najprej treba pripraviti, nato začeti in na koncu še umiriti. V tem zaporedju od



uporabljati. Med prvo svetovno vojno je Nemeč Joseph Hubert Pilates s svojo metodo pomagal rehabilitirati veterane, saj je verjel, da sta duševno in fizično zdravje v tesni povezavi. Razvil je vadbo pilates, ki jo je sam poimenoval kot kontrolologija. Razvil je osnovna pravila in jih poimenoval koncentracija, dihanje, kontrola, osrediščenje, natančnost, tekoče gibanje, izolacija in rednost.

Redni trening pilatesa deluje proti stresu in naredi veliko pozitivnih sprememb. Izboljša se telesna drža, bolečine v hrbtenici izginejo, poveča se koncentracija ter nadzor nad telesom, vse telo se krepi od znotraj navzven, izboljšajo se gibljivost, ravnotežje in koordinacija. Učimo se sprostiti najbolj stresna območja v telesu in poskušamo izolirati velike mišične skupine, saj želimo aktivirati manjše mišice, ki jih sicer ne znamo uporabljati, a so zelo pomembne. Pilates pomaga tudi pri inkontinenci ter hitrejšem okrevanju telesa po porodu. Pri-

vadbe odnesemo kar največ in zelo uspešno lahko začutimo ter bolj razumemo svoje telo. Pilates je namreč utemeljen kot nadzor nad lastnim telesom, kot aktivacija globokih mišic trupa in opazovanje sebe.

Začetek je vsekakor bistven, saj vadbo brez razumevanja osnovnih načel ne moremo izvajati pravilno ali se odločiti za nadgradnjo. Zelo pomembno je dihanje, ki je specifično in utemeljeno na močni kontroli ter podpornem izdihovanju. Nikoli ne pustimo globokih mišic trupa in ves čas dihamo v zgornji del telesa, kar mogoči dobro stabilizacijo prsnega koša in medenice. Pozorni moramo biti na sproščen ramenski obroč in nadzorovano gibanje telesa v skladu z dihanjem. Vsako vajo izvedemo z mislimi in mišicami, kar nam omogočita močna koncentracija in dobra koordinacija.

V začetnem pilates programu vam predstavljamo šest prepilates vaj:



- namestitev prsnega koša leže
 - dotik tal z eno nogo leže z nogami na 90 °
 - prenos kolen leže z nogami na 90 °
 - izteg roke predse v položaju na vseh štirih
 - dvig zgornjega dela trupa leže na trebuhu
 - dvig ene noge leže na trebuhu
- Ena osnovnih vaj je namestitev prsnega

negi predela ne potisnemo na tla. Ob vdihu ponovno glavo položimo na tla ter roki dvignemo nad glavo in ob izdihu ponovimo gib. Pri omenjeni vaji ozaveščamo gibanje rok in z izdihom, upoštevajoč pilates principe, krepimo mišice trupa in vratu.

Pilates je torej vadba za vsakogar, saj se lahko vedno prilagodi zmoglostim tiste-



koša ali pilates trebušnjak, kjer se osredotočimo na gibanje napetih rok in nevtralni položaj hrbtenice. Vajo izvedemo leže na hrbtu s pokrčenimi nogami na tleh kot osnovno izvedbo vaje. Ob vdihu obe roki dvignemo nad glavo in ju z izdihom potisnemo ob telo, dvignemo glavo, pogledamo kolena in se opremo na konice lopatic. Med tem hrbet ohranjamo v nevtralnem položaju in ledve-

ga, ki jo izvaja, in sicer ne glede na spol, kondicijsko pripravljenost ali starost. Če sta le volja in motivacija dovolj veliki, da vadbo začnete izvajati redno, pravilno in si tako sistematično okrepite telo. In vendarle se izplača, saj imamo na koncu bolj izklesano telo, pokončno držo in se za vselej znebimo bolečin v hrbtenici, ki so posledica šibkih in oslabljenih globokih mišic trupa.

Več o vajah in demonstraciji si lahko preberete in ogledate na www.aktivna.si.

ADIDASOV NASVET

Vlaknine nam dajejo občutek sitosti. Pravo količino vlaknin boste zaužili, če si boste vsaj petkrat na dan privoščili različno zelenjavo ali sadje. S to težko prebavljivo snovjo so bogate tudi stročnice, zato ne pozabite na fižol in lečo.

