

Temat: Nowoczesne formy aktywności fizycznej - pilates.

Na pewno wielu z Was spotkało się z tą formą aktywności - może nawet ćwiczy regularnie. Na początek garść informacji, a później praktyczne ćwiczenia dla początkujących. Kto jest bardziej zaawansowany, na pewno znajdzie ćwiczenia na wyższym poziomie.

CZYM JEST PILATES?

Pilates jest **metodą pozwalającą na wzmocnienie mięśni głębokich**, odpowiedzialnych za naszą **postawę**. Mięśnie głębokie są mięśniami centralnymi, znajdującymi się między żebrami a miednicą i otaczającymi kręgosłup (mięśnie brzucha, mięśnie dna miednicy i mięśnie grzbietu). Tworzą ośrodek energetyczny ciała, pozwalający wzmocnić siłę i stabilność. Pilates jest również dyscypliną umożliwiającą zwiększenie **świadomości własnego ciała**, jego siły i ograniczeń, tak aby móc się tym ciałem lepiej posługiwać.

JAKIE SĄ GŁÓWNE ZASADY TEJ DYSCYPLINY?

Stworzona w 1920 roku w Nowym Jorku przez **Josepha Pilatesa**, **metoda Pilates** jest obecnie stosowana na całym świecie. Przynosi korzyści ciału i umysłowi i opiera się na **6 podstawach**, stanowiących klucz do sukcesu:

ODDECH

To specyficzny oddech boczny klatką piersiową, pozwalający na lepsze wykorzystanie płuc (wdychamy przez nos, wydychamy przez usta).

KONCENTRACJA

Konieczne jest uświadomienie sobie każdego ruchu i jak najdokładniejsze wykonanie poszczególnych ćwiczeń.

WYŚRODKOWANIE

Wszystkie ruchy muszą się rozpoczynać w centrum energetycznym naszego ciała, to znaczy od mięśni brzucha.

KONTROLA

Należy kontrolować każdy ruch, łącząc go z oddechem i umysłem. Należy być w pełni świadomym swojego ciała, tak aby kontrolować każdą pozycję, każdy gest, które mają być dogłębnie odczuwane.

PŁYNNOŚĆ

Ruchy mają być wykonywane płynnie i z pewnym wdziękiem: dzięki temu wnoszą one pełną równowagę i harmonię.

DOKŁADNOŚĆ

Należy więc położyć nacisk na jakość, a nie ilość wykonywanych ruchów. Gesty muszą być dokładnie przemyślane i precyzyjne, tak abyś miał prawdziwy wpływ na swój układ mięśniowy.

<https://www.youtube.com/watch?v=zfFY-Di8wPw>