

3. Komu je kniha určena?

Odpověď je jednoduchá – komukoliv, kdo má zájem o cvičení, o zdravého ducha ve zdravém těle, o dlouhý a aktivní život, o potěšení a radost!

Ačkoliv se dá předpokládat, že 90 % zájmu bude z řad žen a dívek, neznamená to, že kniha je mužům nepřístupná. Naopak! Vždyť autorem popisované metody je muž – Joseph Hubertus Pilates, takže proč by cvičení na podložce muži nemohli zkusit, zvláště když jsem kvůli nim (až na nepatrné výjimky) přizpůsobila co do mluvnické shody svůj text.

Při dodržování doporučených pravidel a při správném provádění cviků se dá cvičit prakticky v každém věku. Ráda bych na tomto místě zdůraznila, že pokud je chuť, motivace a vůle, začít se dá opravdu kdykoliv. Takže argument „už je mi tolik a tolik“ se neuznává, spíš se zamyslete, proč se vám do cvičení nechce! Tělo s vámi (s vaším duchem) žije, a pokud se mu naučíte naslouchat, určitě vás nezklame. Když se budete snažit svému tělu vyhovět, potom nemůžete udělat chybu a cvičení vám bude přinášet pouze úlevu a radost.

Tato kniha je určena rovněž instruktorkám

Každá dobrá instruktorka by měla mít alespoň rámcový přehled o vývoji trendů kondičních cvičení a každá by si je měla alespoň informativně, pod odborným vedením vyzkoušet. To se samozřejmě netýká pouze metody *Pilates*, ale i mnohých dalších forem. Skutečností však je, že k dokonalému pochopení metody *Pilates*, tak aby ji cvičitelka mohla reprodukovat dále, je třeba delší pohybové zkušenosti a osobnostní vyzrálosti, a navíc ne každá instruktorka najde v tomto cvičení uspokojení a seberealizaci. Obzvláště pokud je svým založením spíše dynamická a hyperaktivní. V případě, že ji toto cvičení neosloví, „nenajde se v něm“, neměla by tuto metodu učit. Neboť pouze tehdy, jestliže se s ní ztotožní a objeví jakési souznění, je schopna přesvědčit druhé. Není nic horšího pro dobré jméno metody a pro naplnění jejího poslání než špatná prezentace.

Proto apeluji na instruktorky: Pro toto cvičení je třeba určitým způsobem dozrát. Pokud vás toto cvičení neosloví hned napoprvé, nenaplní vás uspokojením a dobrým pocitem z poznání vlastního těla, nesnažte se jej za každou cenu učit. Pokud nepřesvědčíte sebe, buďte si jisté, že nepřesvědčíte ani své klientky, takže se v tomto případě raději držte forem, které vám lépe vyhovují, nebo počkejte určitou dobu a po čase, až budete mít chuť a příležitost, to zkuste znovu.

4. Kdo může cvičit Pilates?

Metoda Pilates, je při dodržení základních pravidel a zásad techniky cvičení, vhodná naprosto pro každého.

Podmínkou je:

- ◆ dodržet správný výběr cviků, individuálně dle vašich fyzických potřeb;
- ◆ provádět cviky od jednoduchých forem ke složitějším sestavám;
- ◆ postupně zvyšovat náročnost podle pocitu zvládnutí provedení cviku;
- ◆ důkladně se seznámit se správnou technikou dýchání a důsledně ji dodržovat.

Řada cvičení, která se při prvních pokusech zdají být příliš složitá nebo se zpočátku zdají být neovladatelná, se dá uskutečnit s pomocí napůl nafouknutého měkkého míčku, který pomáhá i těm méně zdatným nebo také dětem a seniorům k usnadnění a hlavně ke správnému provádění některých cviků. Současně obohacuje metodu cvičení o velké množství dalších prvků.

Každý člověk je samostatné a jedinečné individuum, vnitřně i fyzicky je jiný, jinak naladěný. Pokud bude chtít někdo prakticky cvičit tuto metodu sám, určitě si najde optimální sestavu cviků, které právě jemu vyhovují, a tedy musí nutně přinést výsledky.

Jste-li si však vědomi, že trpíte nějakými zdravotními obtížemi, nebo jste prodělali nějaké závažné onemocnění či úraz, poraďte se nejprve se svým lékařem, zda můžete začít cvičit! Je-li rozumný, raději než tablety doporučí správné cvičení, navíc je to levnější a mnohdy účinnější! Souhlasí-li tedy, můžete klidně začít cvičit sami doma.

Přesto není nad odborný dohled, alespoň pro začátek. Než začnete cvičit sami, zkuste si ve svém okolí zjistit, zda se někde v blízkém fitstudiu či sportovním klubu cvičí metoda *Pilates* a najděte si alespoň dvakrát třikrát čas, zacvičit si s instruktorkou pod odborným vedením. Vše se naučíte a pochopíte rychleji. Potom je už jenom na vás, zda vám lépe vyhovuje individuální cvičení v soukromí, či ve skupině podobně naladěných lidí pod odborným dohledem.

Nenajdete-li nablízku nic podobného, knížka je natolik podrobná, že při pozorném pročtení zvládnete vše výborně i sami!

5. Respektujte věkové zvláštnosti!

Každý lidský věk s sebou nese určité zvláštnosti, které je třeba respektovat. Pilates metoda se pak dá cvičit opravdu v každém věku!

Děti

Při výuce dětí vycházejte z jejich hravosti. Právě u nich je nutné podpořit zdravý rozvoj fyziologického zakřivení páteře a svalového korzetu trupu. Malé dítě ještě není schopno uvědomělého a cíleného pohybu. Nepřemýšlí o sobě a o svém těle, pohybuje se spontánně, má problémy s koordinací. Je tedy nanejvýš vhodné motivovat cvičení malým měkkým míčkem. Na míčku se dítě může učit sedět, přitom zkoušet udržovat rovnováhu „bez držení“, může na dvou míčcích klečet v podporu klečmo, opřeno o dlaně a snažit se o „kočičku“ – vyhrbit a rovnat záda, může zkoušet různé valivé pohyby na bříšku i na zádech, zpevňovat a uvolňovat trup. Vše záleží na iniciativě a nápaditěm vedení ze strany rodičů, vychovatelek, učitelů či cvičitelek.



Dospívající mládež

Tato poměrně problematická věková skupina se dost obtížně přemlouvá k pohybové aktivitě. Pokud mládež nemá vybudovaný vztah ke sportu z dětství, ve škole se snaží povinným hodinám tělesné výchovy spíše vyhnout; nedělejme si proto příliš iluzí, že bude uchvátna metodou *Pilates*.

Nicméně je to právě ta skupina, která by tento druh cvičení potřebovala snad ze všech věkových kategorií nejvíce. Právě v době dospívání se vypěstují špatné pohybové návyky, které později mohou způsobit řadu zdravotních obtíží. Chlapci v tomto období spíše tíhnou k budování muskulatury, pokud vůbec akceptují nějaký

jiný pohyb než kopanou, a děvčata, která se bojí ztloustnout, drží raději diety nebo hladovky, jejichž důsledky v podobě mentálních anorexií či bulimií zanechávají hluboké stopy na zdraví a duši jak jejich, tak i blízkého okolí.

Proto pokud by se nám podařilo přesvědčit naše dospívající o přínosu alespoň minimálního počtu cviků pro protažení zad a posílení břišních svalů, nebo je alespoň občas posadit na polonafouknutý balónek, byl by to milý úspěch.



Dospělý věk

Většina žen i mužů v produktivním věku si je vědoma, že by cvičit měli. Skutečnost je bohužel jiná. Procento těch „uvědomělých“, kteří najdou do tělocvičny cestu (ve srovnání například s obsazeností restaurací) je velmi malé, a těch, kteří navíc chodí cvičit s radostí a potěšením, ještě menší.

Je tedy hlavně na cvičitelích i cvičitelkách, lidem co nejvíce usnadnit cestu do tělocvičny a pomoci jim odstranit počáteční problémy. Přiblížit jim radost z pohybu a uspokojení z něho. Zaujmout je formou a provedením cvičení a předat pohybovou zkušenost, která bude zdravotní problémy odstraňovat a ne působit. Ukázat, jak je důležitý kontakt člověka s člověkem, a místo drilu a stresu pocítit příjemný prožitek.





U této věkové skupiny cvičenců je třeba věnovat pozornost jejich celkové kondici a posoudit celkovou svalovou nerovnováhu, která je většinou způsobena jednostranným pohybovým zatížením, podle druhu zaměstnání. Obvyklé jsou bolesti zad v oblasti bederní a krční páteře, omezená bývá pohyblivost a snížený kloubní rozsah plotence ramenního, často jsou velmi zkrácené flexory (ohybače) dolních kon-

četin a kyčlí, ochablé břišní a hýžděvé svaly. Je tedy velmi důležité věnovat pozornost správnému výběru cviků a velký důraz klást na řádné vysvětlení postupu provádění cviků.

Senioři

Nechci limitovat seniorský věk nějakými čísly od do. Říká se přece, že každý je tak mladý (nebo starý?), jak se cítí. Přesto v určitém věku přijde věk důchodový a s ním zatuká na dveře stáří. Neznamená to však konec života, naopak je třeba



najít si novou náplň, mít proč žít a pokusit se žít aktivně a kvalitně. Takže cvičení *Pilates* je právě v tomto okamžiku vhodné. Nezatěžuje příliš kardiovaskulární systém, upravuje krevní tlak, pomáhá aktivovat zpomalující se látkovou přeměnu stárnoucího organismu (u žen pomáhá v boji proti osteoporóze) a opět při vhodném výběru cviků pomůže udržet aktivní svaly a vitalitu až do vysokého věku.

6. Pilates – „líný aerobik“

Vysvětlení slova *aerobik* je všeobecně známé. Jedná se o formu aerobního zatížení, kdy je organismus zatěžován přiměřenou intenzitou (60–70 %) tak, že tepová frekvence srdce dosáhne optimální výše dle vzorce $(220 - \text{věk}) \times 0,6$ až $0,7$ a trvá po dobu delší než 12 minut (po 30 minutách organismus již začíná využívat jako zdroje energie tukové zásoby – situace je u každého individuální, záleží na více faktorech). Vlastní slovo *aerobik* je vytvořeno z řeckého slova *aeros*, vzduch, a znamená pohyb s přístupem vzduchu (kyslíku). Otcem aerobiku je opět muž, americký fyziolog Kenneth Cooper. Aerobní cvičení optimálně zatěžuje kardiovaskulární systém organismu tak, že se uvádí v činnost oxidativní proces energetického krytí, který po určité době čerpá energii z tukových zásob v těle. Dnes přeneseně se tento název používá prakticky pro jakoukoliv formu hromadného



cvičení s hudbou, vedeného instruktorkou. Aerobní cvičení jsou oblíbená jednak proto, že se obecně propaguje hubnutí s aerobikem, a jednak že se po určité době aerobního zatížení v organismu začnou vyplavovat hormony endorfiny, které navozují pocity blaženosti. O aerobiku se však dozvíte více z jiné literatury.

V této knize popisují jednu z metod, která má v mnohém s aerobikem **společné znaky**:

- ◆ Cvičí se pod vedením instruktorky, zpravidla s hudebním doprovodem.
- ◆ Cvičí se ve skupinách – výhodnější jsou skupiny s menším množstvím klientů – instruktor se jim může lépe věnovat.
- ◆ Cvičení je zařazováno do pravidelných rozvrhů fitcenter.
- ◆ Cvičení je doprovázeno hlasovými a pohybovými instrukcemi.

Rozdíl je však v tom, že:

- ◆ Hudební doprovod je pomalý, není nutně rytmizovaný a měl by být pouze pozitivně laděný.
- ◆ Většina cviků se provádí v nízkých polohách na podložce.
- ◆ Cvičí se ve velmi pomalém, „línějším“ a často individuálním tempu.
- ◆ Pro náhodného diváka může cvičení působit dojmem, že se jen líně protahujete.

Takže proto „líný aerobik“.