

Slovo lékaře o metodě Pilates

Jedná se o cvičební metodu, která vznikla před poměrně velmi dlouhou dobou, hluboko v minulém století. Dnes se dočkala své renesance a obohacená o nové kineziologické poznatky se plnohodnotně zařazuje do velké rodiny cvičebních metod. Autorka knihy paní Helena Vysušilová mě pozvala do své cvičební hodiny a požádala mě o můj názor. Musím říci, že mě tento způsob cvičení zaujal hned z několika důvodů.

Cvičení je dobře fyzicky zvládnutelné, takže ani ženy plnoštíhlé, ani ženy s evidentně slabší konstitucí neměly se zvládnutím jednotlivých cviků větší problémy. Cvičení vypadá sice na první pohled pohodově, protože je prováděno v poklidnějším tempu, ale ve skutečnosti je dosti náročné. Nikoliv však pro jednotlivé partie těla, ale cíleně a postupně pro celé tělo současně. Volnější tempo cvičení je výhodné také proto, že umožňuje pohyb lépe procítil, a lépe zkontrolovat jeho provedení.

Cviky jsou většinou prováděny vleže nebo vsedě na podložce, a tedy v šetrící poloze, což je pro cvičenky rozhodně příjemnější a lépe zvládnutelné především proto, že tělo jako celek je lépe stabilizované, a poskytuje tak cvičícím svalovým skupinám dobrou oporu.

Za přínosné a z dnešního pohledu pokrokové lze považovat používání míčků. Nestabilní plochy vůbec jsou dnes velmi moderní a nutno říci, že terapeuticky velmi účinné. Nutí totiž zapojovat do činnosti velmi důležité hluboké svaly, uložené především podél páteře, které nastavují a udržují výchozí polohu jednotlivých obratlů vzájemně tak, aby byl viditelný pohyb co nejjistější a nejúčelnější. Labilní plochy nejsou ničím novým v rehabilitaci, kde se v podobě úsečí nebo velkých balónů používají k léčbě takzvaných posturálních poruch, které se týkají především hlubokých páteřních svalů. Na podobném principu je založena i hipoterapie a stejný princip labilní plochy si razí cestu i do ergonomie, kde se stále více používají nestabilní sedáky pracovních židlí.

Závěrem tedy možno s potěšením konstatovat, že se po éře „zuřivých“ aerobiků na scénu tělocvičen opět dostala znovuzrozená cvičební metoda, která nevyžaduje mimořádnou fyzickou kondici a která se dá v různých modifikacích cvičit v každém věku.

Doc. MUDr. Miroslav Tichý, CSc.