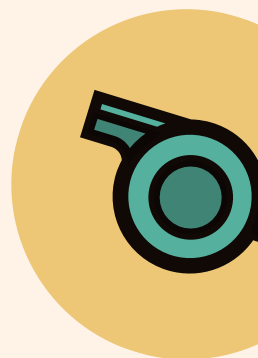


GIMNASTYKA

na co dzień!



Pilates to jeden z najbardziej otwartych i przyjaznych treningów. System pilates jest połączeniem jogi, baletu i ćwiczeń izometrycznych. Polecany jest bez względu na wiek, kondycję i możliwości ciała. Gdybyśmy chcieli przyjrzeć się uczestnikom zajęć pilatesu, zobaczymy tam cały przekrój społeczeństwa: od młodzieży po starsze osoby, kobiety i mężczyzn, sportowców i amatorów.

Pilates to metoda ćwiczeń stosowana obecnie na całym świecie. Przynosi korzyści ciału i umysłowi i opiera się na 6 zasadach:

1. prawidłowym oddechu - wdech nosem, wydech ustami w odpowiedniej fazie ćwiczeń
2. koncentracji - całkowite skupienie się na danej czynności ruchowej
3. wyśrodkowaniu - każdy ruch zaczyna się w centrum ciała, czyli od mięśni głębokich brzucha, i wychodzi na zewnątrz. To pozwala uczyć ciało stabilizacji i poprawnej zasady ruchu na co dzień.
4. kontroli opartej na świadomym ruchu połączonym z oddechem
5. płynności ruchu, wdzięku i harmonii
6. precyzji - liczy się jakość i dokładność, a nie ilość ćwiczeń

Pilates został stworzony w 1920 roku w Nowym Jorku przez niemieckiego sportowca Josepha Pilatesa.

Pilates, który w dzieciństwie cierpiał m.in. z powodu krzywicy, sam zaczął regularnie ćwiczyć, by pokonać swoje fizyczne ograniczenia. Regularna gimnastyka okazała się tak skuteczna, że został sportowcem. Skomplikowane koleje losu (I wojna światowa) sprawiły, że pracował jako sanitariusz z ludźmi niepełnosprawnymi ruchowo, dla których m.in. konstruował sprzęt.

Po wojnie jego metoda pracy z własnym ciałem została zaadoptowana przez wielu znanych niemieckich tancerzy. Po wyjeździe do Stanów Zjednoczonych Pilates do końca życia doskonalił wraz z żoną metody ćwiczeń w centrum gimnastyki przy "New York City Ballet" i wykształcił wielu swoich następców.

Metoda Pilatesa zdobyła popularność na całym świecie. Korzystają z niej osteopaci, fizjoterapeuci, chirurdzy i kręgarze. Można ją, odpowiednio dobraną, stosować na wszystkich poziomach sprawności ruchowej.

Kto może ćwiczyć pilates?

W pilatesie nie ma ograniczeń wiekowych. Jest też niewiele ograniczeń zdrowotnych. W zajęciach pilatesu mogą uczestniczyć:

- osoby starsze,
- kobiety w ciąży (choć ćwiczenia powinny być właściwie dobrane lub zmodyfikowane i nie może to być pierwszy trymestr),
- osoby po urazach,
- osoby z dużą nadwagą,
- zawodowi sportowcy,
- osoby o słabej kondycji fizycznej.

Pilates - dla kogo niewskazany?

Ponieważ jest to sport angażujący wszystkie partie ciała, nie z każdą dolegliwością można go uprawiać. Czasem ćwiczenia mogą zaszkodzić, ale w wielu przypadkach wystarczy wyłączyć z treningu niektóre ćwiczenia lub zastąpić je podobnymi.

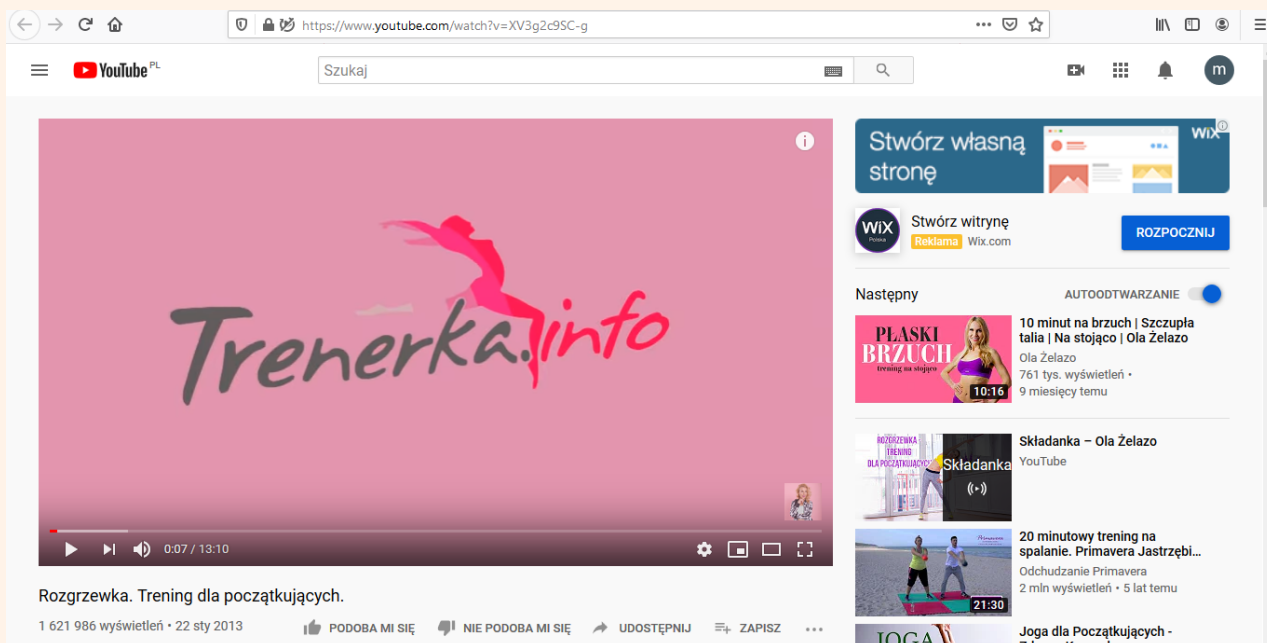
Przeciwwskazaniami do ćwiczeń są:

- problemy z ciśnieniem krwi (np. niestabilność),
- ryzyko zakrzepów (zakrzepica),
- ostry stan zapalny,
- kręgoszmyk,
- niedawne złamanie kości,
- niedawno przebyty zabieg operacyjny (szczególnie w okolicy brzucha),
- osteoporoza (ale w zaawansowanej postaci),
- przepuklina dyskowa,
- pierwszy trymestr ciąży (szczególnie jeśli kobieta nie była wcześniej aktywna fizycznie),
- ciąża podwyższonego ryzyka (zagrożenie przedwczesnym porodem, komplikacje ciążowe).

Dziś zapraszam Was na ćwiczenia z Olą Żelazo, trenerką prowadzącą kanał na YouTube Trenerka.info

Na początek rozgrzewka:

<https://www.youtube.com/watch?v=XV3g2c9SC-g>



Stwórz własną stronę

Stwórz witrynę

Następny

AUTOODTWARZANIE

10 minut na brzuch | Szczupła talia | Na stojąco | Ola Żelazo

761 tys. wyświetleń • 9 miesięcy temu

Skladanka - Ola Żelazo

YouTube

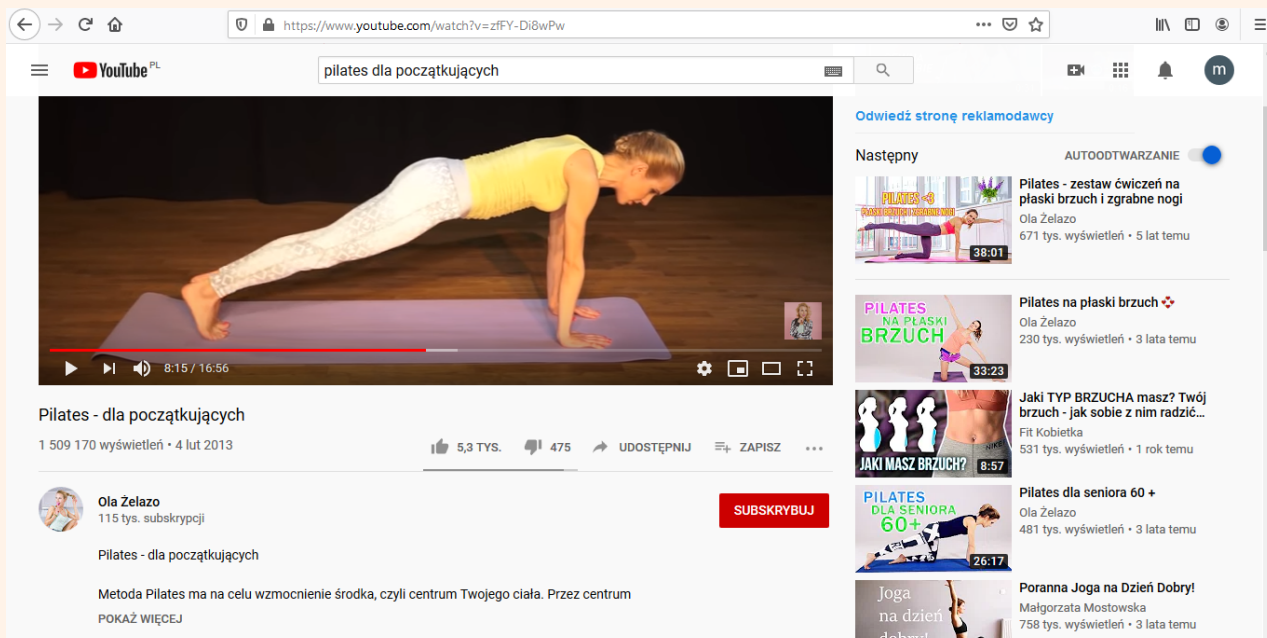
20 minutowy trening na spalanie. Primavera Jastrzębi...

2 min wyświetleń • 5 lat temu

Joga dla Początkujących - Zdrowy Kręgosłup

A teraz czas na zajęcia pilates dla początkujących:

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



Odwiędź stronę reklamodawcy

Następny

AUTOODTWARZANIE

Pilates - zestaw ćwiczeń na płaski brzuch i zgrabne nogi

Ola Żelazo

671 tys. wyświetleń • 5 lat temu

PILATES NA PŁASKI BRZUCH

Ola Żelazo

230 tys. wyświetleń • 3 lata temu

Jaki TYP BRZUCHA masz? Twój brzuch - jak sobie z nim radzić...

Fit Kobiątka

531 tys. wyświetleń • 1 rok temu

JAKI MASZ BRZUCH?

Ola Żelazo

481 tys. wyświetleń • 3 lata temu

Pilates dla seniora 60+

Ola Żelazo

481 tys. wyświetleń • 3 lata temu

Poranna Joga na Dzień Dobry!

Małgorzata Mostowska

758 tys. wyświetleń • 3 lata temu