

The image features a central white diamond shape with the word "Pilates" written inside in a simple, black, sans-serif font. This central element is set against a light gray background. The background is decorated with four large, overlapping geometric shapes in the corners: a yellow diamond in the top-left, a blue diamond in the top-right, a blue diamond in the bottom-left, and a yellow diamond in the bottom-right. Each of these corner diamonds is composed of several smaller, overlapping semi-transparent diamond shapes of the same color, creating a layered, geometric pattern. The overall design is clean, modern, and minimalist.

Pilates




# Wstęp

Dzień dobry, moją dzisiejszą propozycją dla Państwa dziennej dawki ruchu będzie Pilates 😊

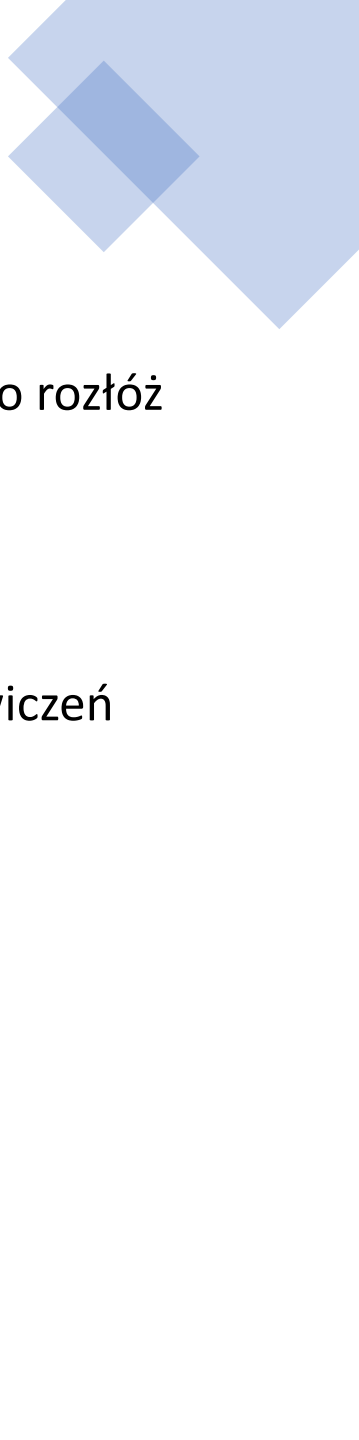
Czym jest Pilates?

Pilates to uniwersalny trening wzmacniający wszystkie mięśnie ciała, poprawiający posturę, zapobiegający bólom pleców wynikającym z siedzącego trybu życia. Pilates to trening dla każdego.





# Przygotowanie do ćwiczeń

- Najlepiej ćwiczyć na macie. Jeżeli nie masz maty to rozłóż ręcznik lub ćwicz na dywanie 😊
  - Ubierz się wygodnie
  - Przygotuj coś do picia
  - Upewnij się, że masz wystarczająco miejsca do ćwiczeń
- 

## 6 zasad na których opiera się pilates

1. prawidłowy oddech - wdech nosem, wydech ustami w odpowiedniej fazie ćwiczeń
2. koncentracja - całkowite skupienie się na danej czynności ruchowej
3. wyśrodkowanie - 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. kontrola oparta na świadomym ruchu połączonym z oddechem
5. płynność ruchu, wdzięku i harmonii
6. precyzja - liczy się jakość i dokładność, a nie ilość ćwiczeń

# Dla kogo?

- Pilates dla zestresowanych, cierpiących na brak energii,
- Pilates dla leniuchów i osób początkujących,
- Pilates dla dbających o sylwetkę,
- 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.

# Rys historyczny i pierwszy trening

- Ćwiczenia podczas pilatesu są naprawdę tak skomponowane, żeby poradzi sobie nawet początkujący. Zostały one opracowane już w latach 20. XX wieku przez niejakiego Josepha Pilatesa. Jak łatwo się domyślić, od nazwiska twórcy wywodzi się nazwa tej dyscypliny. Joseph Pilates wymyślił zestaw ćwiczeń, które miały umożliwić powrót do formy kontuzjowanym sportowcom oraz tancerzom, między innymi baletowym.
- Pilates dla początkujących to zajęcia bardzo spokojne, podczas których duży nacisk kładzie się na mięśnie głębokie.



# Trening

- Po tym krótkim wstępie zapraszam Państwa serdecznie do treningu.

Poniżej załączam link do Pilatesu dla początkujących.

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



Dziękuję za uwagę 😊

Życzę miłego treningu!