

Pilates

Josef Pilates opracował...c na początku...tku XX wieku zestaw ćwiczeń, pragnąc..., aby stały się one swoistym treningiem dobrego samopoczucia. Połączenie jogi, baletu i ćwiczeń, izometrycznych i ćwiczeniach jest chyba najbezpieczniejsze i najmniej obciążające... stawy i mięśnie formuły ruchu. Właściwie nie dziękujemy; norodności, która ma na celu poprawienie elastyczności, wagę i poznanie możliwości swojego ciała, a sprawią, że pilates zalecany jest ludziom w każdym przedziale wiekowym i o różnej sprawności fizycznej na początku treningu. Dzięki ćwiczeniom Pilatesa poprawia się nie tylko ruchowość całego organizmu, ale jak to bywa przy każdym regularnym wysiłku fizycznym poprawia się także samopoczucie, dzięki temu człowiek łatwiej znosi sytuacje stresowe. Do tego rozciąganie mięśni i układu kostnego niweluje lub ogranicza ich ból. Twórcą do swojej metody opracował 12 zasad, których rygorystyczne przestrzeganie sprawi, że efekty ćwiczeń, pojawią się zdecydowanie szybciej. Pierwsza i chyba najważniejsza zasada/reguła, sprawdzająca się w każdym przypadku ćwiczeń, to: rozgrzewka. Ćwiczenia bez uprzedniego rozgrzania i rozciągania mięśni mogą doprowadzić nawet do kalectwa. Pozostałe punkty metody, o systematyczności, bez której na pewno nie będzie danego efektu, odpowiednim oddychaniu podczas wysiłku, dzięki któremu odpowiednio dotleniają się wszystkie organy, co ma przełożyć się na samopoczucie i lepsze funkcjonowanie całego organizmu, należy wykonywać ćwiczenia zgodnie z zaleceniami, trzymając się ustalonej ilości powtórzeń, ćwicząc...c trzeba się wyciszyć i robić skupienie (najlepiej przy cichej, uspokajającej muzyce). Same ćwiczenia to nic innego jak odpowiednie napinanie i rozluźnianie określonych partii mięśni, skłony i wypady...k, i ćwiczenia na równowagę, a wszystko połączone z kontrolowaniem swojego oddechu. Jak widać ćwiczenia pilates nie są niczym skomplikowanym i odkryjemy. Poprawiają... gibkość i samopoczucie ćwiczącego. Są... dobrym uzupełnieniem treningu osób aktywnych jak i sposobem na pozostanie w pełnej sprawności ruchowej ludzi nie lubiących wysiłku fizycznego i osób w podeszłym wieku. Sam twórca mimo wrodzonych kłopotów zdrowotnych ćwiczył, do końca swoich dni, a umarł, w wieku 84 lat.

About the Author

Autor: Maja

Source: <http://www.saska-fitness.pl>