

Pilates - odprężający... ćwiczenia gimnastyczne

Pilates to ćwiczenia fizyczne, które ryczą... by, niemiecki sportowiec Joseph Pilates, który mimo własnego zdrowia został, czynnym sportowcem, a w czasach wojennych był, rehabilitantem osób niesprawnych ruchowo. W ten sposób nabiera, doświadczenia dotyczącego możliwości ludzkiego organizmu. Pierwsze sale gimnastyczne powstały już w latach dwudziestych w USA, gdzie Pilates przeniósł, się po wojnie. Przez lata opracowano 500 różnych rodzajów ćwiczeń, a zważywszy, że układowe one były dla każdej grupy wiekowej i także wymyślone pod kątem osób niepełnosprawnych, pilates jest metodą... bardzo bezpieczną... dla wszystkich ćwiczących. Głównym założeniem tworzących ją, o usprawnienie każdej osoby i poprawienie jej komfortu życia, poprawienie stabilności kręgosłupa i ruchomości stawów. Co ważne wysiłek, jaki wkłada się w wykonywanie tych ćwiczeń, ma na celu również poprawę stanu psychicznego. Podczas ćwiczeń, wytwarzają się pozytywne emocje, które przekładają się na lepsze samopoczucie i samoocenienie, która z kolei ma wpływ na podejście do życia i codziennych obowiązków. Nie trzeba chyba wspominać, że wysiłek fizyczny, jaki generują te ćwiczenia ma wpływ na sylwetkę i pozwala zrzucić zbędne kilogramy. Do tego pilates uczy prawidłowego oddychania i rozluźniania napiętych partii mięśniowego ciała. Z upływem lat od wprowadzenia tej metody pojawił się również rodzaj sprężyny do ćwiczeń, wspomagający metodą, ale także zaleca, ćwiczenie bez użycia jakichkolwiek pomagaczy. Największy bum ta metoda przeżyła, a chyba w latach osiemdziesiątych w USA, gdzie w każdym klubie fitness prowadzono zajęcia pilates, potem wyparła je moda na jogę i taniec, a zwłaszcza balet. Laikom pilates najchętniej można opisać, jako ćwiczenia gimnastyczne, a nie aerobic, do którego potrzebna jest siła i wytrzymałość. Stworzono dwa serie z otwartych reguł, dla ćwiczących metodą... Josepha Pilatesa, a mianowicie: zawsze trzeba ćwiczenia zaczynać od rozgrzewki, nie wolno ćwiczeń, wykonywać w pośpiechu, należy wsłuchać się we własny oddech i ćwiczyć według jego rytmu, należy cały wysiłek wkładać w wydech, należy kontrolować swój... postawę, w ćwiczeniach liczy się jakoś, a nie ilość, należy w czasie ćwiczeń, być bardzo skoncentrowanym, ważną jest regularność, wytrwałość prowadzi do efektów, mięśni brzucha należy rozwijać powoli, ruch ramion zaczynaj od mięśni najszerzych grzbietu i czworobocznych, a nie od samych ramion, w pilatesie najważniejszą... rolę odgrywa umysł, który ma kontrolować mięśnie i ich pracę.

About the Author

Autor: Maja

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