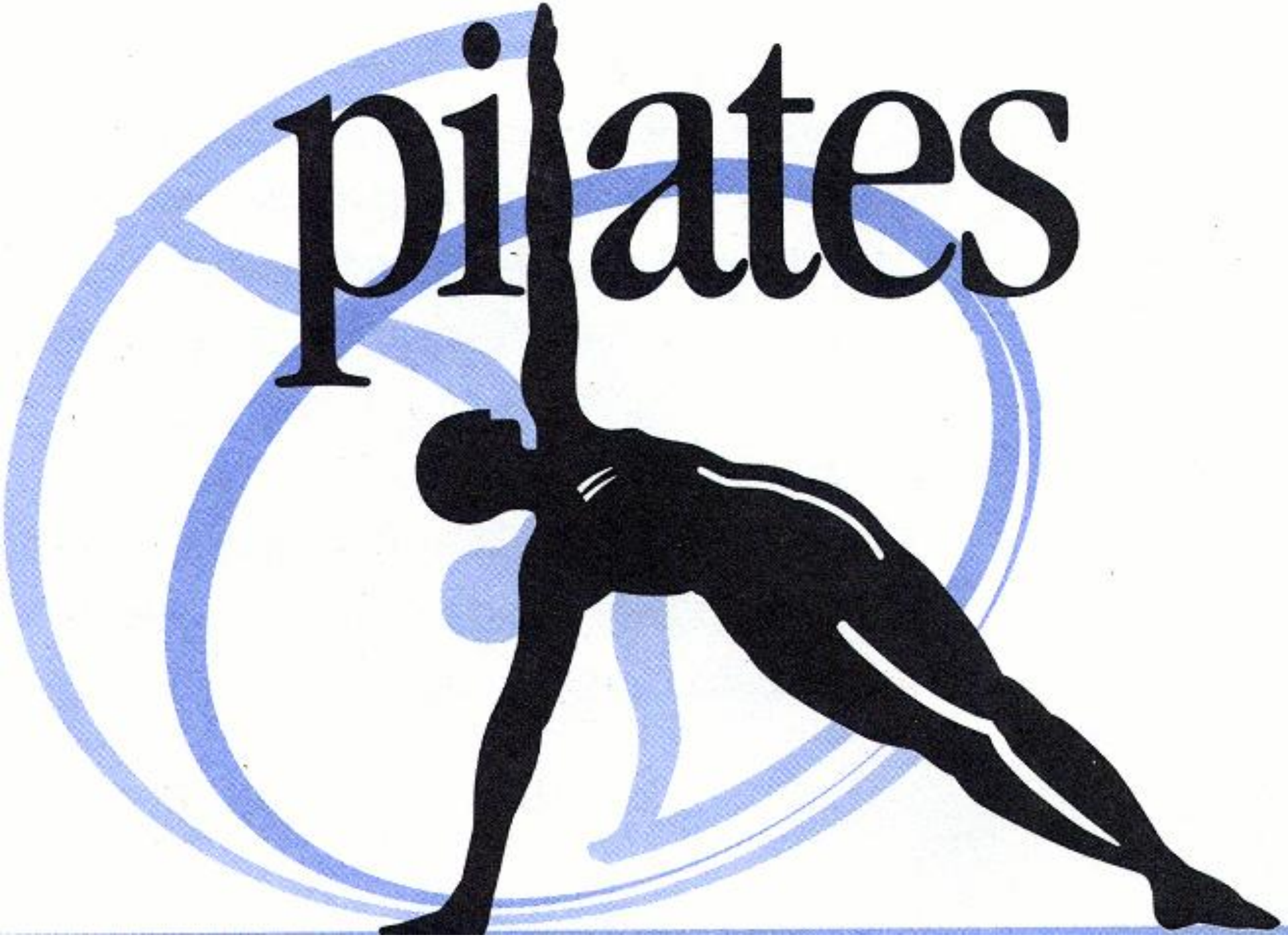

pilates

PILATES

REKREACJA CZY REHABILITACJA?

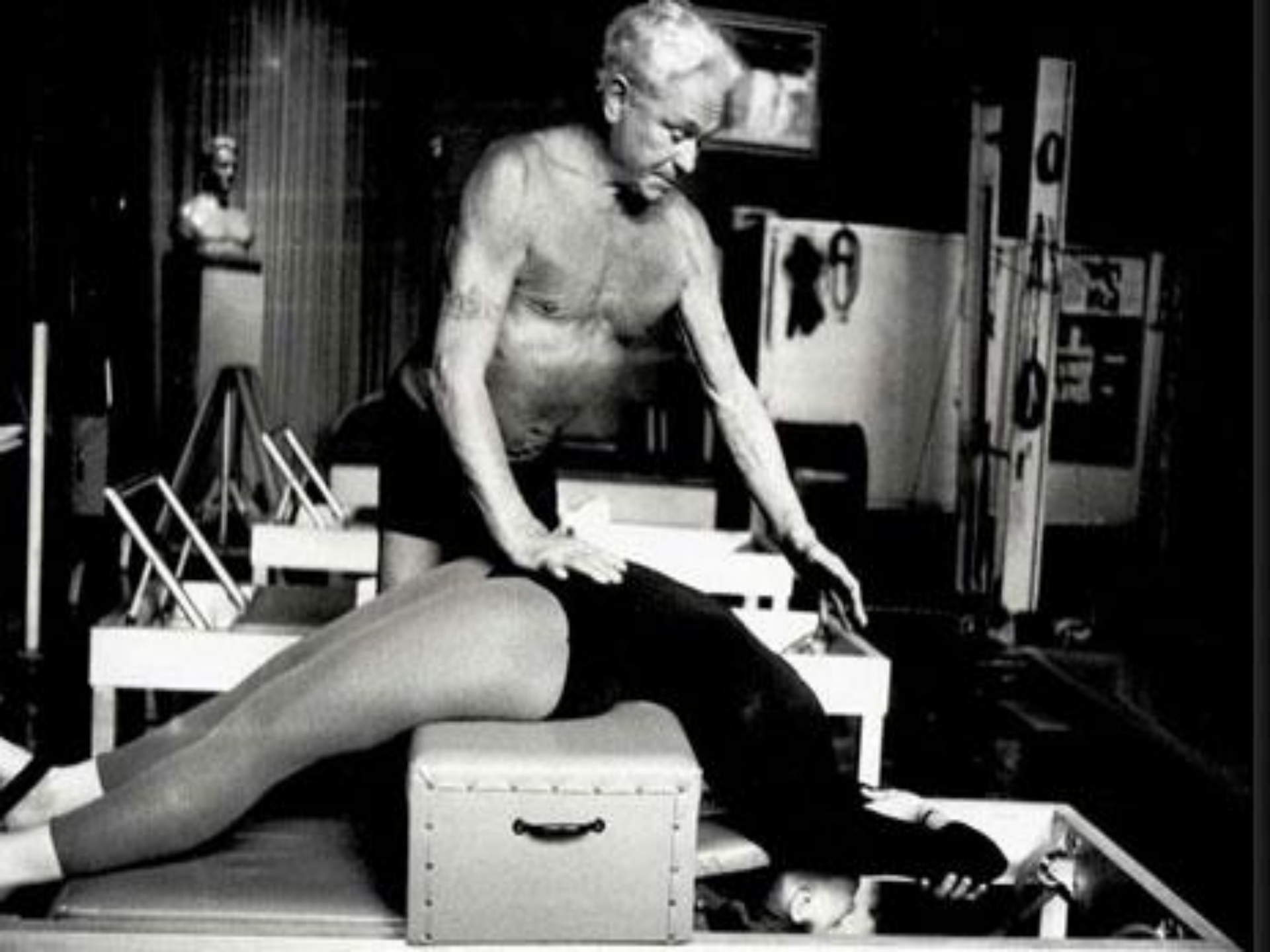
Anna Lipka

Pilates jest metodą zawierającą system ćwiczeń, które korzystają z założeń jogi i baletu, mający na celu zrozumienie i usprawnienie całego ciała.

Poprawia siłę, równowagę, elastyczność i koordynację ciała.

Trochę historii…

- Joseph Pilates(1880- 1967)- niemiecki sportowiec, twórca Metody Pilates
- W 1926 wyjechał do USA, gdzie Nowym Jorku założył swój pierwszy zakład gimnastyki w budynku, w którym mieścił się "New York City Ballet".
- pierwszymi osobami trenującymi tą właśnie metodą byli zawodowi tancerze i sportowcy, ale w latach 70tych Pilates rozpowszechnił się także wśród zwykłych ludzi .



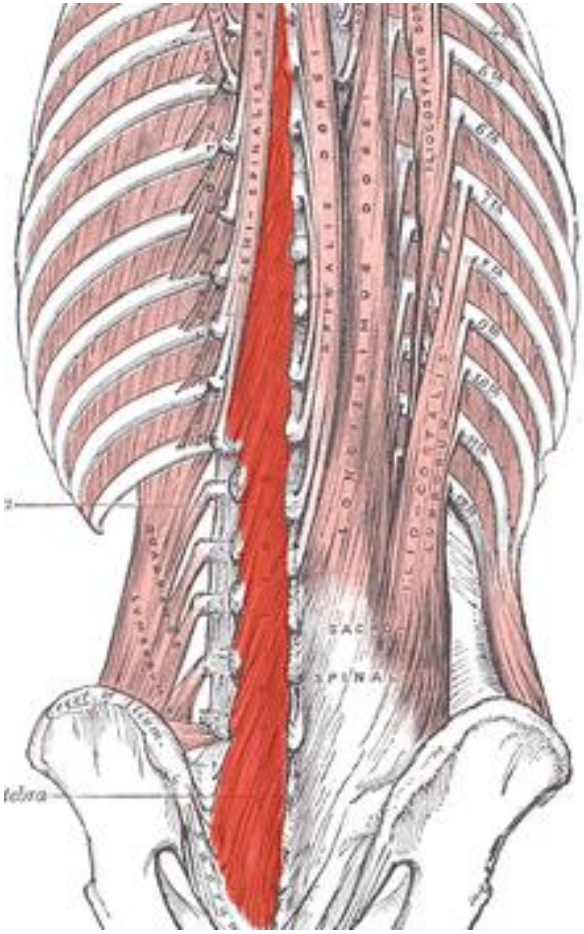
,, Pas siły”

Tworzenie ,,pasa siły” to umiejętność stabilizowania odcinka lędźwiowego kręgosłupa, miednicy i łopatek względem klatki piersiowej wykorzystując:

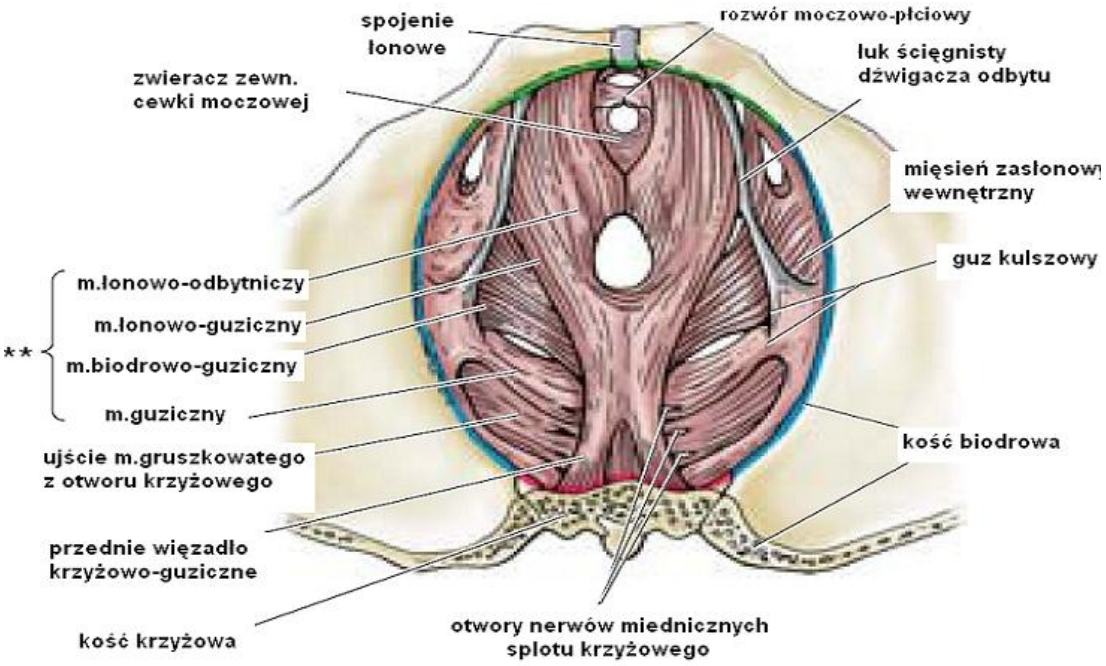
- Mięsień poprzeczny brzucha
- Mięsień wielodzielny
- Mięśnie dna miednicy

Mięsień poprzeczny brzucha

Mięsień wielodzielny



Mięśnie dna miednicy



Aktywacja „pasa siły”

Izolowane napięcie mm. dna miednicy, m. poprzecznego brzucha i m. wielodzielnego zwiększa stabilizację odcinka lędźwiowego kręgosłupa w stopniu większym niż globalna aktywacja wszystkich mięśni ściany jamy brzusznej.

- Optymalny wzorzec pobudzania:

  1. M. poprzeczny brzucha skraca się i napina powięź przednią brzucha.

  2. M. poprzeczny brzucha nieznacznie zwiększa swoją średnicę, wykazując na zachodzący skurcz.

  3. M. poprzeczny owijając się wokół narządów wewnętrznych tworzy ‚gorset mięśniowy”.

  4. Wymiary mięśni skośnych zostają nie zmienione.

  5. Wzorzec jest symetryczny po obydwu stronach ciała.

- Globalny wzorzec pobudzenia:
- 1. Zwiększenie rozmiarów mięśni: poprzecznego, prostego i skośnych mm. brzucha.

  2. Brak napięcia i skrócenia powięzi przedniej brzucha, pomimo widocznego skurczu mięśnia poprzecznego.

  3. Brak owijania się mięśnia poprzecznego wokół narządów jamy brzusznej, przez co jama staje się szersza, zamiast się zwężać.

  4. Wzorzec pobudzenia może być asymetryczny.

Istotą Pilates jest rozciąganie, spinanie i rozluźnianie mięśni.

Celem jest elastyczność i równowaga ciała.

1. Aktywacja głębokiego gorsetu mięśniowego
2. Skurcze izometryczne mięśni
3. Prawidłowe oddychanie

- Ćwiczenia Pilatesa wymagają wysokiej koncentracji i skupienia. Są to powolne i precyzyjne ruchy o niewielkim zasięgu.
- Pilates nie skupia się tylko na mięśniach dużych i mocnych. Wzmacnia też mięśnie słabe i małe, o których istnieniu nawet nie wiemy. Ciało dzięki temu odzyskuje sprężystość, poprawia się sylwetka, ładniej chodzimy - lżej i z gracją.

- W Pilates nie liczy się ilość powtórzeń, lecz ich jakość i dokładność.
- Należy więc ćwiczyć w skupieniu i zwracać dużą uwagę na dokładność wykonywanych ćwiczeń.
- Należy kontrolować mięśnie i oddech.
- Powinno ruszać się maksymalnie płynnie, zgodnie z rytmem oddechu.

Korzyści wynikające z Pilates

- Poprawia elastyczność ciała
- Zwiększa świadomość swojego ciała
- Poprawia koordynację ruchową i równowagę
- Poprawia kontrolę mięśni tułowia oraz kończyn
- Zwiększa siłę mięśni
- Równoważy siłę mięśni po obu stronach ciała
- Wysmukla sylwetkę
- Poprawia stabilność kręgosłupa
- Uczy prawidłowego oddechu
- Rozluźnia ramiona, kark i górną część pleców
- Pomaga w bezpiecznej rehabilitacji kontuzji stawów i kręgosłupa
- Pomoc w prewencji kontuzji układu kostnego i mięśni

Każde ćwiczenie jest oparte na ośmiu zasadach:

I. Koncentracja

Aby ćwiczenia zostały wykonane prawidłowo, musimy się skupić na tym co robimy, uświadomić sobie, których mięśni używamy, gdzie jesteśmy w danej chwili w przestrzeni.

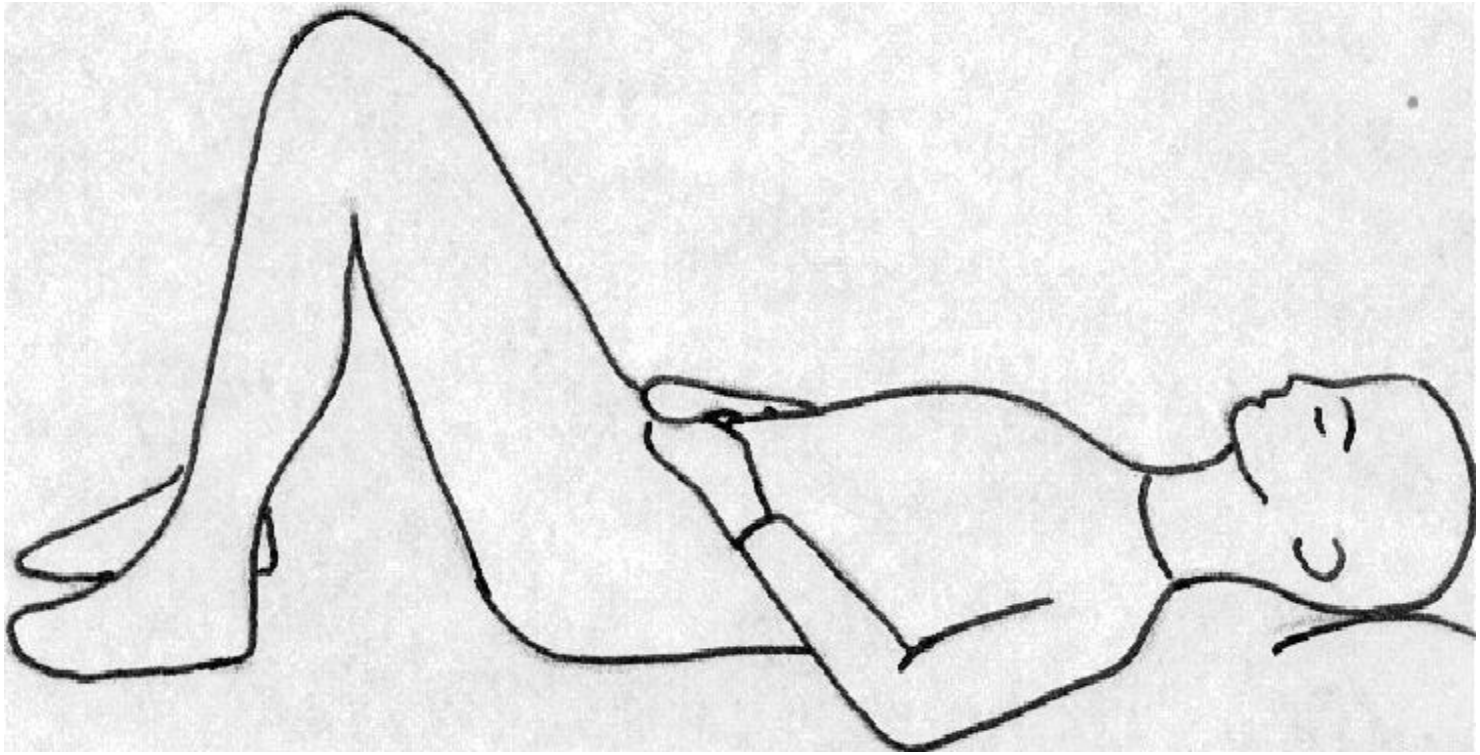
II. Relaksacja

Uczymy się odprężać ciało i umysł. Ważne jest, by nie napinać całego ciała podczas ćwiczeń, lecz uruchamiać tylko te mięśnie, nad którymi w tej chwili pracujemy! Reszta ciała pozostaje rozluźniona.

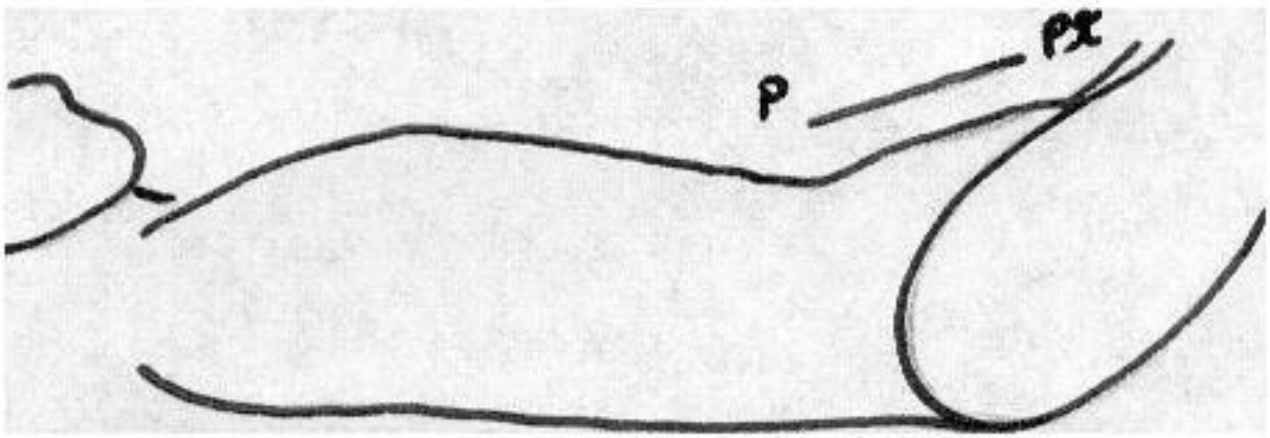
III. Ułożenie ciała

Dobra postawa wpływa korzystnie na zdrowie i dobre samopoczucie. Jeżeli jedna część naszego ciała jest źle ułożona – wpływa to ujemnie na całość.

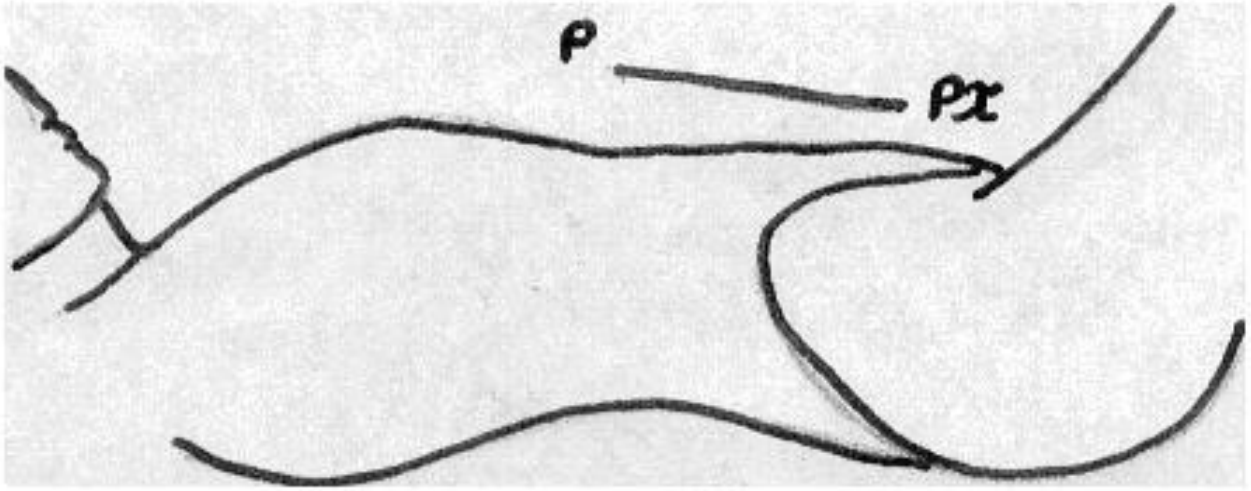
„Neutralne położenie miednicy sprzyja prawidłowemu ułożeniu brzucha, tułowia i kończyn dolnych. Gdy klatka piersiowa i górna część kręgosłupa są w dobrej pozycji, wpływa to na poprawne działanie organów oddechowych a zbalansowane ułożenie głowy wpływa na zmniejszenie napięcia w mięśniach szyi i karku”



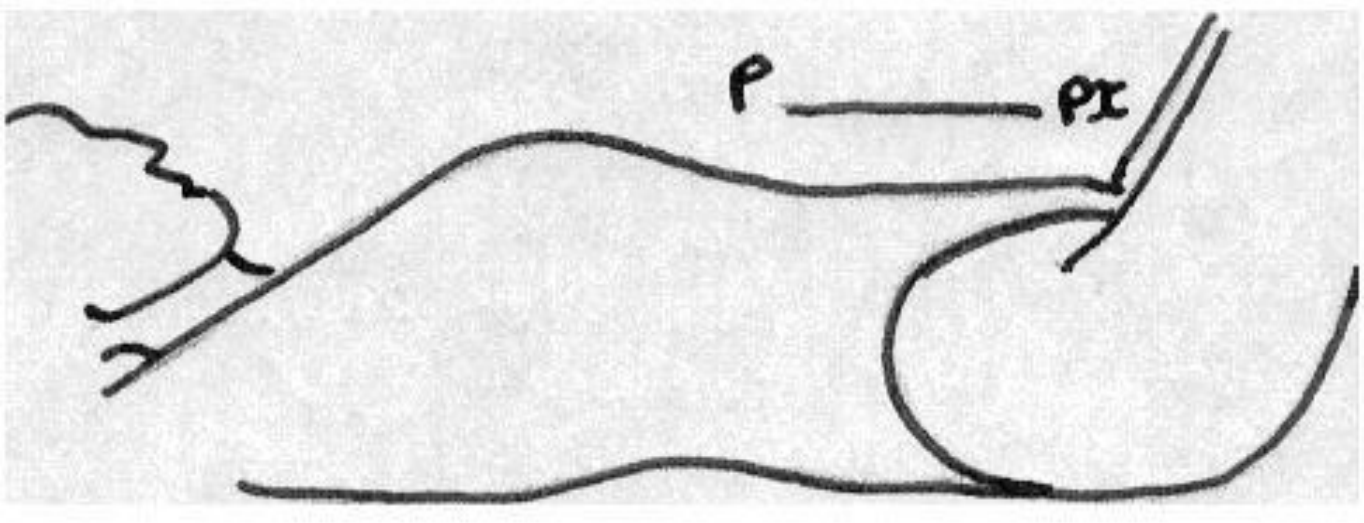
Tyłopochylenie miednicy



Przodopochylenie miednicy



Pozycja neutralna miednicy



IV. Stabilizacja kręgosłupa (lędźwiowa)

Jest bardzo ważna podczas codziennych czynności. Dobra stabilizacja chroni nasz kręgosłup. Dążymy do tego, aby stworzyć gorset mięśniowy dookoła tułowia, który będzie stabilizować kręgosłup.

Głęboki gorset mięśniowy

- Skoordynowane pobudzenie mięśnia poprzecznego brzucha i wielodzielnego z napięciem mięśni dna miednicy.
- W metodzie Pilates aktywacja głębokiego gorsetu mięśniowego nosi nazwę „zamknięcia zagłębionego” .

Winda miednicy

Cel tego ćwiczenia to nauka poprawnego zaangażowania mięśni dna miednicy.

***Pozycja wyjściowa*:** usiądź wygodnie na krześle lub na podłodze, nogi skrzyżowane. Miednica i kręgosłup są w pozycji neutralnej, kręgosłup jest długi, barki są rozluźnione. To ćwiczenie można również wykonać w pozycji relaksu.

Akcja:

- Wdech, skup się na okolicy dna miednicy: jest to przestrzeń pomiędzy nogami i w dole brzucha. Wyobraź sobie, że ta okolica to winda w budynku.
- Wydech, zamknij drzwi od windy – w tym celu delikatnie napnij mięśnie, jakbyś chciał/a zbliżyć do siebie pośladki, nie ruszając ich z miejsca - i podnieś windę do pierwszego piętra. Poczujesz, jak delikatnie napinają się mięśnie w dole brzucha.
- Wdech, utrzymaj windę na pierwszym piętrze.
- Wydech, podnieś windę do drugiego piętra budynku.
- Wdech, utrzymaj tą pozycję.
- Wydech, podnieś windę do trzeciego piętra. Jest to maksymalne napięcie, jakie zdołasz osiągnąć.
- Wdech i utrzymaj tą pozycję.
- Wydech i powoli rozluźniaj mięśnie dna miednicy, piętro po piętrze do parteru, gdzie można odtworzyć drzwi i się rozluźnić.
- Powtórz osiem razy.

Wskazówki:

- Upewnij się, że barki się nie unoszą, mięśnie pośladków się nie napinają.
- Postaraj się, aby ruch windy był w pełni kontrolowany, zwłaszcza w drodze powrotnej!

Mięsień poprzeczny brzucha

Pozycja wyjściowa: położyć się w pozycji relaksu. Głowa leży na małej poduszce. Dłonie połóż na dolnej części brzucha. Znajdź neutralną pozycję miednicy.

Akcja:

- Nabierz powietrze głęboko do brzucha.
- Na wydechu, miękko wciągnij mięśnie podbrzusza, i wyciśnij powietrze z brzucha w kierunku kręgosłupa. Nie poruszać miednicą! Górna część brzucha i żebra są rozluźnione.
- Na wdechu, rozluźnij się.

V. Oddychanie

Aby prawidłowo funkcjonować, nasze ciało potrzebuje dużo tlenu. W Pilatesie uczymy się oddychania dolnożebrowego utrzymując stabilizację lędźwiową.

Ćwiczenia wykonujemy w rytmie naszego naturalnego oddechu:

- Nabieramy powietrza aby przygotować się do ruchu
- Na wydechu stabilizujemy i rozpoczynamy ruch

VI. Koordynacja (kontrola)

Na początku koordynacja oddychania, stabilizacji i ruchu będzie trudna. Z czasem zdolność do głębokiego czucia (świadomości ruchu mięśni stabilizujących) i świadomość Waszego ciała się poprawi. Umysł będzie wiedział co robi ciało, ruchy staną się skontrolowane i skoordynowane.

VII. Płynne ruchy

Ruchy nie powinny być pospieszne i wykonywane niechlujnie. Dążymy do pięknych skoordynowanych i płynnych ruchów, wykonanych powoli i z kontrolą.

VIII. Wytrzymałość

Pilates to nie są ćwiczenia aerobowe, ale w miarę jak siła mięśni stabilizujących się poprawia, poprawia się ogólna wytrzymałość.

Pilates - profilaktyka w dolegliwościach bólowo- przeciążeniowych kręgosłupa

Specyficzne strategie profilaktyczne wykorzystywane w Metodzie Pilates mają na celu między innymi zmianę wzorców obciążenia stawów naszego aparatu ruchu, by mógł on bezpiecznie zmagać się z dużymi obciążeniami grawitacyjnymi.

Model ćwiczeń skoncentrowany jest w dużym stopniu na wyrównaniu napięcia mięśniowego, wzmocnieniu osłabionych mięśni związanych z systemem antygrawitacyjnym jednostawowych, uwzględniając jednocześnie wydłużenie mięśni które uległy skróceniu na skutek nieprawidłowego funkcjonowania aparatu ruchu.

"Kordynacja systemów mięśni lokalnych i globalnych wykazuje podobieństwo do koordynacji instrumentów muzycznych w orkiestrze. Podobnie jak wszystkie mięśnie tułowia, tak wszystkie instrumenty przyczyniają się do końcowego wyniku; zadania każdego z nich są ściśle wyspecjalizowane, a wszystkie niezbędne do prawidłowego funkcjonowania"

CYTAT:
KINEZYTERAPIA w stabilizacji Kompleksu lędźwiowo – miednicznego, C. Richardson, P. Houdges, J. Hides

Praca na matach

Obręcz

Reformer

Cadillac

Podsumowanie

Metoda polega na wzmocnieniu głębokich mięśni grzbietu, brzucha i dna miednicy, odpowiadających za stabilizację kręgosłupa, obręczy biodrowej i barkowej. Jest ukierunkowana na poprawę oddechu, elastyczności mięśni, koordynacji nerwowo-mięśniowej, równowagi oraz zrozumienie i poprawę mechaniki ciała. Metoda ta dąży do uzyskania sprawności narządu ruchu, polegającej na osiągnięciu i utrzymaniu równowagi statycznej miejscowej i ogólnej oraz koordynacji mięśni, przede wszystkim mięśni kręgosłupa oraz mięśni oddechowych.

"TO UMYSŁ JEST BUDOWNICZYM CIAŁA".

Joseph Pilates

Warsztaty

Kiedy?
14 maja 2011, godzina 12.00
Gdzie?
Nad Wisłą (w okolicach ,,Solca”)

„Po 10-u sesjach poczujesz różnicę, po 20-u sesjach zobaczysz różnicę, po 30-u sesjach będziesz miał nowe ciało.”

Joseph H. Pilates

Bibliografia

1. The Official Body Control Pilates Manual: Lynne Robinson et al.
2. Pilates The Way Forward: Lynne Robinson and Gordon Thomson
3. Pilates Gym: Lynne Robinson and Gerry Convy (dostępna w języku polskim pt “Ćwiczenia Pilates”)

Dziękuję za uwagę