

ZAJĘCIA SPORTOWE

ŚWIETLICA ON-LINE

PILATES

Co to jest Pilates?

(nawozywany również " treningiem dobrego samopoczucia ")

Jest system ćwiczeń fizycznych wymyślony na początku XX wieku przez Niemca Josefa Humbertusa Pilatesa, którego celem miało być rozciągnięcie i uelastycznienie wszystkich mięśni ciała. System pilates to połączenie jogi, baletu, tai-chi, ćwiczeń izometrycznych. Polega on na wykonywaniu w skupieniu bardzo precyzyjnych i wolnych ruchów. Ćwiczenia często odbywają się przy relaksującej muzyce. Angażują do pracy wszystkie mięśnie, nawet te najmniejsze o których nie mamy pojęcia.

Dla kogo odpowiedni będzie ten rodzaj treningu?

Dla wszystkich, którym zależy na wysmukleniu sylwetki, wzmocnieniu mięśni bez ich nadmiernego rozbudowywania. Pilates poprawia również elastyczność naszego ciała, zwiększa jego świadomość, odciąża kręgosłup, poprawia postawę, obniża poziom stresu. Podczas wykonywania takich ćwiczeń uczymy się również prawidłowo oddychać.

Jak ćwiczyć?

Każde ćwiczenie powtarzamy około 10-12 razy i przechodzimy do następnego. Zestawy mogą być przeróżne i nie mam mowy tutaj o nudzie!). Do pilatesu zalicza się ponad 500 ćwiczeniach, które polegają na rozciąganiu, spinaniu i rozluźnianiu mięśni.

Poniżej przykładowe ćwiczenia, wybierzcie i łączcie ćwiczenia dowolnie przez siebie wybrane ćwiczenia we własne zestawy treningowe:



