

Kapitola 2

Zahřívací a protahovací cviky vestoje

Zahřívací cviky vestoje a protahovací série v této kapitole tvoří základ pro ostatní cviky, protože připravují vaši mysl a tělo na různé pozice pro cvičení na podložce. Pro váš každodenní postoj a celkovou rovnováhu je velice důležité, abyste se naučili správnému držení těla v pozici vestoje. Tyto cviky jsou základem cvičení pilates a při jejich cvičení získáte pocit, že jste bdělí a plní života, pohybliví, silní a vyrovnaní.



Modifikovaný postoj pilates

Úroveň

- Začátečník

Kontraindikace

- Zranění bederní páteře, kyčlí, kolen, kotníků nebo chodidel

Zaměření

- Uvědomění si celého těla a jeho správné držení

Přínosy

- Rozvíjí uvědomění si celého těla
- Pomáhá najít neutrální nebo přirozený postoj a správné držení těla
- Pomáhá koncentrovat mysl a tělo

Temeno hlavy
směřuje ke stropu.

Zadní oblast krku je pro-
tažená a pohled směřuje
přímo před sebe.

Kostrč směřuje
k podlaze.

Paže visí uvolněně podél
těla.

Rovnoměrně rozlož-
te váhu těla na obě
chodidla po celé
jejich ploše.



1 Dejte chodidla paralelně vedle sebe jako číslo 11, paty jsou pod sedacími kostmi. Nadechněte se a všimněte si, jak se hrudní koš vytahuje z pasu a jak se prodlužuje páteř. Při výdechu se hrudní koš stahuje dovnitř a dozadu. Toto je základní výchozí pozice pro většinu cviků vestoje.

2 Provedte nádech-výdech asi 4× až 5× v této pozici. Povšimněte si, že se vaše tělo prodloužilo a jste jakoby vyšší. S každým nádechem se ještě více soustřeďte na celé tělo.

Vnitřní strany stehů jsou
přitisknuté k sobě.

Paty přisuňte
k sobě.



Varianta

Nadechněte se. Paty přisuňte k sobě. Při výdechu vytočte palce tak, aby chodidla tvořila písmeno V.

Zahřátí ramen

1 Stůjte zpříma v modifikovaném postoji pilates, předpařte ve výšce ramen, dlaně jsou otočené k sobě. Nadechněte se a připravte horní část těla na pohyb tak, že zapojíte břišní svalstvo a prodloužíte páteř.



2 Vydechněte a vytočte ramena dopředu, abyste široce rozevřeli lopatky. Ramena posunujte dopředu směrem ke konečkům prstů. Dolní část těla je stabilní. Neměla by se hýbat, ani když se pohybuje horní část těla při dýchání.



Hlava, trup a dolní část těla jsou v klidu.

Všimněte si protažení mezi lopatkami.

Pohyb lopatek by měl být kontrolovaný a nenásilný.

3 S nádechem stlačte lopatky k sobě. Paže zůstávají před rameny. S každým nádechem by pohyb lopatek měl být hlubší a protažení o něco větší. Cvik opakujte 5× až 10×.



Hrudník se zvedá výš.

Nádech je dlouhý a hluboký.

Představte si, že chcete mezi lopatkami udržet tužku.

Úroveň

- Začátečník

Kontraindikace

- Poranění ramene

Zaměření

- Svaly ramen a horní části zad

Přínosy

- Zvětšuje rozsah pohybu lopatky po hrudním koši
- Zlepšuje postoj a dýchání
- Zahřívá a aktivuje ramenní pletenec

Zvedání pat se dřepem

Úroveň

- ▶ Začátečník

Kontraindikace

- ▶ Zranění kyčle, kolena nebo kotníku

Zaměření

- ▶ Nohy, střed těla

Přínosy

- ▶ Zahřívá tělo
- ▶ Pomáhá rozvíjet koordinaci dechu a pohybu
- ▶ Přípravuje tělo na namáhavější aktivitu

1 Stůjte zpříma v modifikovaném postoji pilates, paže jsou podél těla, pánev v neutrální pozici, chodidla paralelně. Neutrální pozice pánve dosáhnete tak, že vytvoříte pomyslný trojúhelník z kyčelních kostí (ASIS) a stydké kosti paralelně ke zdi za vámi. Nesmíte cítit žádné napětí ve svalch bederní části zad nebo v ohýbačích kyčlí.



Soustředte váhu na celou plochu chodidel.

Při zvedání paží nad hlavu držte ramena dole.



Varianta

Nadzvedněte paty jen kousek nad podložku nebo je nezvedejte vůbec.

2 S nádechem nadzvedněte paty a při zvedání paží nad hlavu udržujte rovnováhu na špičkách chodidel.



Ujistěte se, že paty jsou v linii se sedacími kostmi.

Zůstaňte stát zpříma po návratu do modifikovaného postroje pilates.

Soustřeďte váhu těla na celou plochu chodidel, ze strany na stranu i zepředu dozadu.

3 Vydechněte. Vraťte se do upraveného pilates postroje, paže podél těla.



5 Vydechněte. Postavte se do modifikovaného postroje pilates. Opakujte 5× až 10×.

Dívejte se před sebe.



Hrudní kost i hrudník se zvedají.

Paže jsou v úrovni nebo lehce pod úroveň ramen, takže ramena zůstávají dole.

Přesuňte váhu zpátky na paty.

4 S nádechem pokrčte kolena a tlačáním kyčlí dozadu udělejte malý dřep. Pomalu přesunujte váhu zpět na paty a zvedejte paže na úroveň ramen

Varianta

Při zvedání paží na úroveň ramen zkuste mít kolena natažená.

Protažení paží

Úroveň

- ▶ Začátečník

Kontraindikace

- ▶ Zranění bederní části zad, ramen nebo paží

Zaměření

- ▶ Svaly nadloktí, zad a ramen

Přínosy

- ▶ Zahřívá horní část těla a paže
- ▶ Uvolňuje ramenní klouby
- ▶ Umožňuje snadnější pohyb lopatek a zvětšuje rozsah jejich pohybu
- ▶ Připravuje paže na posilování horní části těla

Ramena stlačte dolů a směrem od uší.

Pocítíte napínání v zadní části nadloktí a v oblasti ramen.



- 1 Stůjte zpříma. Překřižte pravou paži přes tělo v úrovni hrudníku. Držte pravou paži levou rukou nad pravým loktem. Stlačte ramena dolů a směrem od uší, jako byste chtěli nechat sklouznout lopatku do zadní kapsy. Držte 30 až 45 sekund nebo 3 až 4 nadechnutí a pak zopakujte s levou paží.

2 Stůjte zpříma. Dejte pravou paži za hlavu přes pravé rameno, aby se ruka dotýkala střední části zad nebo levého ramene, záleží na vaší ohebnosti. Levá ruka drží pravý loket a dochází k protažení tricepsu. Ucítíte protažení od pravé kyčle po celé straně těla až k zadní části nad loktem. Držte po dobu 30 až 45 sekund nebo 3 až 4 nádechy a pak opakujte s levou paží.

Hlavu mějte rovně a tlačte do zvednuté paže.

Ramena jsou uvolněná.

Páteř je rovná.



3 Stůjte zpříma. Vzpažte pravou paži a nakloňte se doleva. Levá paže zůstává volně podél těla. Toto protažení pomáhá otevírat mezižební svaly, které asistují při dýchání a umožňují hlubší nádechy. Držte postavení po dobu 30 až 45 sekund nebo 3 až 4 nádechů, pak pokračujte s levou paží.

Budete cítit protažení po celé pravé straně těla.

Váhu soustřeďte na obě chodidla, ale především na pravé, abyste zvětšili protažení.



Protažení nohou

Úroveň

- ▶ Začátečník

Kontraindikace

- ▶ Zranění kyčlí, kolen nebo kotníků

Zaměření

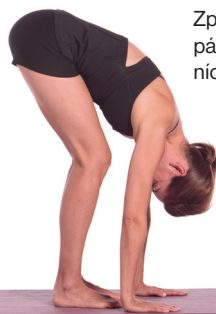
- ▶ Protažení nohou, kyčlí a bederní páteře

Přínosy

- ▶ Zahřívá a uvolňuje nohy a kyčle
- ▶ Pomáhá rozvíjet rovnováhu a ovládnutí těla
- ▶ Připravuje dolní část těla na náročnější aktivitu

Cítíte napínání zadní části stehen a v bederní páteři.

Narovnejte nohy, co nejvíce to jde.



Zpevněte bederní páteř vtažením břišních svalů.

1 Postavte se do modifikovaného postoje pilates, předkloňte se a přitom pokrčte kolena. Vydechněte a pokračujte v ohýbání těla, snažte se ještě více pokrčit kolena. Položte hrudník na stehna a uvolněte ramena. Vydržte v pozici po dobu 30 až 45 sekund nebo 3 až 4 nádechů, poté se vraťte zpět do pozice vestoje.

Ramena tlačte dozadu, páteř je natažená.

Kostrč směřuje dolů.

Koleno směřuje od kyčlí přímo dolů, vnitřní strany stehen jsou blízko nebo se dotýkají.



Vtáhněte břišní svaly.

Kyčle tlačte lehce dopředu, abyste zintenzivnili protažení ohýbačů kyčlí a kvadricepsů.

2 Stůjte na levé noze. Pravou rukou chyťte pravé chodidlo a přitáhněte ho k hýždím, kyčle se posouvají dopředu. Při tlačení chodidla do ruky vydechněte, měli byste cítit protahování ohýbačů kyčlí a kvadricepsů. Vydržte 30 až 45 sekund nebo 3 až 4 nádechy a pak proveďte totéž s druhou nohou.

3 Postavte se na levou nohu, položte pravý kotník přes levé stehno a sedněte si do podřepu. Ruce mohou být na kyčlích nebo volně podél těla. Vtáhněte břišní svaly dovnitř a nahoru, zatímco jdete do hlubšího podřepu, abyste protáhli i postranní rotátory. Vydržte 30 až 45 sekund nebo 3 až 4 nádechy a pak proveďte totéž s druhou nohou.

Přitáhněte bradu k hrudi, abyste zachovali správné držení krční páteře.



Ruce dejte na horní část stehna, abyste podepřeli bederní páteř.

Snažte se dostat až k sedacímu kostem, abyste protáhli hamstringy.

Vnímejte protahování bočních hýždových partií.



Krk udržujte v linii s páteří tím, že se budete dívat dolů a dopředu.

Vtáhněte břišní svaly nahoru a dovnitř, abyste zpevnili bederní páteř.

Lehčí varianta vestoje

Z modifikovaného postroje pilates při nádechu posuňte pravou nohu kousek před sebe, zatímco ohýbáte levé koleno. Vydechněte a předkloňte se mírně dopředu a dolů. Obě ruce dejte na levé stehno, abyste podepřeli bederní páteř. Vydržte 30 až 45 sekund nebo 3 až 4 nádechy a pak proveďte totéž s druhou nohou.

Lehčí varianta vsedě

Sedněte si a pravou nohu natáhněte dopředu před sebe, aby byla v linii s pravou kyčlí. Levé koleno je pokrčené a chodidlo směřuje k pravé noze. Povytáhněte se v bocích, abyste dostali trup dopředu. Při výdechu se dostaňte zpět na sedací kosti. Snažte se udržovat páteř rovnou a protaženou a ramena stahujte dolů a dozadu, zatímco se snažíte oběma rukama dosáhnout ke stehnu nebo holeni. Vydržte 30 až 45 sekund nebo 3 až 4 nádechy a pak proveďte totéž s druhou nohou.

Krk udržujte v linii s páteří tím, že se budete dívat dolů a dopředu.

Podepřete bederní páteř tak, že položíte ruce na pravé stehno nebo holeně.



Sedací kosti tlačte dozadu, abyste protáhli hamstringy.

Pánevní hodiny

Úroveň

- ▶ Začátečník

Kontraindikace

- ▶ Zranění nebo chronické obtíže s páteří

Zaměření

- ▶ Svaly trupu a pánve

Přínosy

- ▶ Pomáhá při uvědomování si a rozvíjení zakřivení páteře
- ▶ Zvětšuje ohebnost bederní páteře
- ▶ Zahřívá svaly podél páteře
- ▶ Učí správnému postavení pánve (neutrálního i se zapojením centra)



- 1** Postavte se do modifikovaného postoje pilates s rukama na bocích. Ruce na bocích umožňují vnímat pohyb pánve a kyčlí.

2 Začněte pohyb zapojením pánevního dna a příčných břišních svalů, jako by se břicho lehce vyklenulo. Nadechněte se a zvedejte přitom kostrč, pánvi vytvořte malý oblouk (sklon vpřed, lordózu). Stydká kost směřuje k zemi. Jedná se o pozici 6 hodin.

Bederní páteř se stahuje, zatímco se kostrč posouvá nahoru a dozadu.



Můžete cítit protahování přední části trupu.

3 Vydechněte a vtáhněte břišní svaly dovnitř, podsadte kostrč (zadní sklon, kyfózu). Stydká kost směřuje do stropu. Jedná se o pozici 12 hodin. Opakujte 5× až 10×.

Ramena i krk jsou uvolněné.

Snažte se nesvírat hýždě.



Vtáhněte břišní svaly dovnitř a nahoru k páteři, abyste podepřeli záda.

Rolování vestoje

Úroveň

- ▶ Začátečník

Kontraindikace

- ▶ Nízký nebo vysoký krevní tlak
- ▶ Zranění páteře nebo chronické obtíže s páteří

Zaměření

- ▶ Svaly trupu a nohou

Přínosy

- ▶ Protahuje celou páteř
- ▶ Protahuje hamstringy (svaly na zadní straně stehů)
- ▶ Rozvíjí a prohlubuje páteřní zakřivení



- 1 Stůjte zpříma v modifikovaném postoji pilates.

Vnemejte protahování svalů šije, páteře a hamstringů.

Představujte si, jako byste odlepovali páteř od stěny.



Pokud potřebujete, pokrčte mírně kolena.

Váhu soustřeďte na polštářky prstů u nohou, paty jsou na podložce.

- 2 S nádechem posuňte bradu k hrudi. Opatrně rolujte trup dolů obratel po obratli. Vydechnete a pokračujte v rolování, dokud nedosáhnete rukama na podložku.

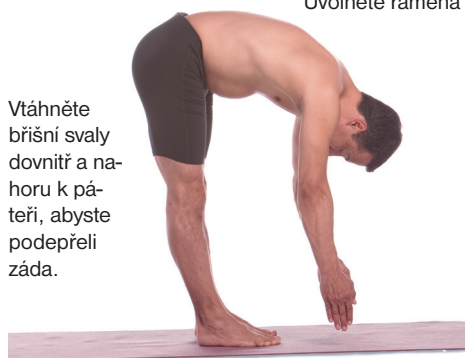
3 Horní část zad visí nad podlahou, ruce se dotýkají podložky nebo jsou těsně nad ní, záleží na ohebnosti. Nadechněte se a začněte se pomalu zvedat. S výdechem se pomalu vraťte zpět do výchozí pozice. Představujte si, jak při zvedání vrstvíte jeden obratel na druhý.

Varianta

Pokud máte hamstringy zkrácené, předklánějte se, dokud nepoložíte předloktí na stehna, kolena jsou pokrčená. Vyhrbte se v bederní páteři, abyste protáhli páteř. Přitáhněte bradu k hrudníku, abyste získali správnou pozici šíje a páteře. Zhluboka se nadechněte a zvedněte se do výchozí pozice.

Uvolněte ramena a šíji.

Vtáhněte břišní svaly dovnitř a nahoru k páteři, abyste podepřeli záda.



Zapojte břišní svaly, abyste podepřeli páteř.



Při předklonu dejte předloktí na stehna, abyste podepřeli bederní páteř.

Zvedání ramen

Úroveň

- ▶ Začátečník

Kontraindikace

- ▶ Zranění ramen

Zaměření

- ▶ Svaly horní části zad a ramen

Přínosy

- ▶ Zahřívá ramenní pletenec
- ▶ Zvětšuje rozsah pohybu v oblasti lopatek a ramen
- ▶ Přípravuje horní část těla na další aktivitu

1 Stůjte zpříma v modifikovaném postoji pilates s pažemi podél těla, pánev i páteř jsou v neutrální pozici.



Dívejte se před sebe.

2 Nadechněte se. Zvedněte ramena k uším, jako byste krčili rameny. Zkuste se jimi dotknout uší.



Dolní část těla je pevná a v neutrální pozici.

3 S výdechem nechte ramena spadnout zpět do výchozí pozice. K uvolnění ramen využijte gravitace a setrvačnosti. Čím silněji je spustíte, tím větší bude uvolnění v horní části zad. Opakujte 5× až 10×.



Uvolněte ramena od uší a směrem k podlaze.

Pohyb horní části zad je kontrolovaný, ale prováděný nenásilně, lehce.

Trup je zpevněný.