

OBSAH

Úvod	5
KDO JE RENATA SABONGUI?	5
CO JE TO PILATES?	5
CO V TÉTO KNIZE NALEZNETE?	6
SLOVA TĚCH, KDO CVIČENÍ JIŽ ZNAJÍ	6
PROČ CVIČIT TOTO CVIČENÍ?	8
CVIČENÍ	11
SEZNAM CVIKŮ NA DVD	12
SPRÁVNÉ DÝCHÁNÍ PODLE METODY PILATES	14
ZÁKLADNÍ POZICE VE STOJÍ	15
ZÁKLADNÍ POZICE V LEHU	16
ZÁKLADNÍ POZICE V SEDU	17
1. ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ TĚLA	18
2. SROVNÁNÍ PÁNVE	22
3. PROTAŽENÍ PÁTEŘE	64
4. CVIKY V LEHU NA BŘÍŠE	74
5. CVIKY V LEHU NA BOKU	90
REJSTŘÍK	101
DALŠÍ ZAJIMAVÉ KNIHY PRO ŽENY	102

„Oceňuji, co cvičení pilates udělalo pro mne. Dovolte mi, abych vám ukázala, co dovede udělat pro vás.“

*Mgr. Renata Sabongui,
majitelka ochranné Komunitární známky EU
SABONGUI PILATES ACADEMY*

ÚVOD

KDO JE RENATA SABONGUI?

Mgr. Renata Sabongui, známá po celém světě, je česká cvičitelka a lektorka pilates. Jako jediná v Evropě je držitelkou licence Rona Fletchera, jednoho z posledních žáků zakladatele metody Josepha Pilatese. Díky této licenci může Renata Sabongui vyučovat pilates budoucí instruktorky pilates pro celou Českou republiku a je jednou z nejlepších cvičitelek u nás. Působí v Praze ve své Sabongui Pilates Academy, kde vede kurzy akreditované Ministerstvem školství v zastoupení za Rona Fletchera. Je držitelkou ochranné komunitární známky Sabongui Pilates Academy v Evropské unii.

O tom, že je ve světě jako doma, svědčí i její zkušenost z USA – před několika lety učila tanec Chelseu Clinton, dceru amerického prezidenta Clintona.

Na stránce www.pilates.cz naleznete informace o tom, kde můžete začít navštěvovat kurzy s cvičením obsaženým v této knize.

redakce

CO JE TO PILATES?

„Pilates je jediné cvičení, které dokáže změnit i tvar dolních končetin, nejdůležitější však je, že díky němu můžete získat skvělé držení těla a odbourat nejrůznější svalové dysbalance. Páteř je pružnější a silnější, břicho pevnější.“

Ve všech cvičích pracujete tzv. „powerhouse“ – svalový korzet po obvodu těla (oblast mezi pánví a spodními žebry).

Pilates je bezpečná metoda pro udržování fyzické kondice v jakémkoliv věku. Mnohé lékařské instituce ve světě doporučují pilates metodu jako pokračování rehabilitace pacientů po úrazech či chronických bolestech zad.

CO V TÉTO KNIZE NALEZNETE?

V této knize najdete sestavu cvičení, která vám dokonale zpevní svaly pánevního dna a zoptimalizují poměry v bederní oblasti. Pokud nemůžete otěhotnět, i když z gynekologického hlediska jste naprosto v pořádku, cviky by vám měly pomoci.

Autorka této knihy paní Renata Sabongui pro vás z velkého množství pilates cviků vybrala ty nejvhodnější a sestavila z nich ideální řadu. Provedení jednotlivých cviků naleznete na přiloženém DVD. Tytéž cviky jsou popsány také v knize, některé s menšími obměnami pro jejich lepší pochopení, či rozšířením o další možné varianty. Každý popis cviku vás upozorní také na možné chyby, kterých byste se měla vyvarovat, a seznámí vás s jeho účelem.

Všude propracováváme tzv. „powerhouse“ – svalový korzet po obvodu těla, proto tuto informaci již neuvádíme u jednotlivých cviků.

SLOVA TĚCH, KDO CVIČENÍ JIŽ ZNAJÍ

Sedavé zaměstnání, přibývající stres a nedostatek pohybu obecně vedou k nejrůznějšími obtížím, od bolestí hlavy a zad až po velmi diskrétní změny, jako je neschopnost početí. Cvičení pilates, které nám představuje paní Renata Sabongui, zahrnuje systém dobře vyvážených cviků a relaxačních technik spojený s nácvikem správného dýchání. Při pravidelném cvičení je efektem nejen zlepšení kondice a odstranění bolestí, ale též úprava funkce orgánů dutiny břišní, včetně orgánů malé pánve. Vliv na odstranění funkční sterility může být velmi výrazný.

Moje dosavadní zkušenost s cvičením pilates u mých pacientek je velmi dobrá. Věřím, že i cvičení pilates z této knihy bude stejně oblíbené jako všechna předchozí.

*MUDr. Šárka Barešová,
soukromá gynekologická praxe, Praha*

Na pilates je skvělé, že se v nich můžete neustále zlepšovat. Vlastně nikdy nenarazíte na své limity, protože cviků je přes pět set. A čím přesněji a správněji cvičíte, tím jste po hodině unavenější, ale také nadšenější. Víím, o čem mluvím: i moje kamarádky (a matka, proslulá výrokem typickým pro většinu maminek: „Narovnej se!“) chválí mé držení těla. „Zatahování zipu od džín“, jak říká Renata Sabongui, se pro mě stalo téměř automatickou záležitostí. Díky pilates i Renatě znám slabá místa svého těla, víím, na co si při jiném cvičení dávat pozor.

Ale nejde jen o vnitřní pocit sebevědomí, i když ten je pro ženy jakéhokoliv věku pravděpodobně nejdůležitější. Začíná se mi měnit postava: stehna jsou štíhlejší a užší, lýtka propracovanější, stejně jako ramena, hrudník, záda a břicho. Zkrátka mé tělo se mění k lepšímu. A to viditelně.

Ještě jednu věc mi přinesly pilates. Začala jsem raději chodit ke svému gynekologovi do pražského Gyncentra. Naposledy jsem tam byla v květnu a při prohlídce se můj lékař náhle zamyslel a zeptal: „Vy cvičíte? Takovéhle výstavní pánevní dno jsem dlouho neviděl.“ – „Jasně, že cvičím, to mám z pilates,“ odpověděla jsem. A vážně jsem měla radost. – „Slyšel jsem, že pilates pomáhají. To se vám bude rodit jako nic,“ prohodil můj lékař, k němuž chodím už pět let.

A proto se nelze divit, že na pilates nedám dopustit. Nedám. A když náhodou musím ranní cvičení s Renatou Sabongui vynechat, bývám našťvaná. Nepřeháním. Jsem si jistá, že všechny uvedené výhody pilates a ještě mnoho dalších odhalíte brzy i vy.

*Eva Hlinovská,
redaktorka magazínu Pátek Lidových novin*