

PILATES

- Pilates je profinjena forma vežbanja koja istovremeno razvija specifičnu mišićnu snagu kao i fleksibilnost mišića i zglobova, čime se postiže optimalna telesna uravnoteženost.
- Pilates izdužuje i tonizira telo, utiče na elegantnu posturu, oslobađa stresa, doprinosi boljoj samokontroli i većem samopouzdanju.

- ◉ Namac **Joseph Pilates**, poznati trener i instruktor samoodbrane, je **1920. godine** postavio osnove nove tehnike, ujedinivši stretching i yogu sa elementima "zapadne" gimnastike dinamičkog tipa.
- ◉ Ovaj sistem vežbanje zahteva precizno izvođenje i slivenost pokreta, razvoj snage celog tela bez uvećanja mišićne mase. To je antiteza tradicionalnom metodu body-buildinga.

● U početku su ovaj metod koristili profesionalni plesači i balerine, koji su posle povreda, naročito leđnih mišića, želeli da se uspešno i brzo oporave.

● Metod ima za zadatak da ojača, pre svega, trbušne i leđne mišiće. Izvodi se sopstvenim telom i uz pomoć sprava, od kojih su najpoznatija **"pokretna kolica"** (na kojima se mogu izvesti stotinak vežbi), **"pilates circle"** kao i **elastične trake.**

- Osnivač ovog metoda vežbanja je

Joseph Hubertus Pilates koji je rođen 1880.g. u Dusseldorf-u u Nemačkoj. Umro je 1967.g. u New York-u. Veliki deo svog života proveo je vežbajući i promovišući ideju zdravog života.

- Joseph Pilates je, kao dete, bio vrlo nežnog zdravlja. Bolovao je od rahitisa, reumatske groznice i astme pa je morao dosta da vežba kako bi bio zdrav i jak. U mladosti se bavio skijanjem, ronjenjem i gimnastikom. Vežbao je i bodybuilding i bio je odabran da pozira za anatomske albume.

- Njegov režim vežbanja uključivao je jogu, samoodbranu, ples i trening sa tegovima. Jedno vreme je radio i kao akrobata u cirkusu.
- Po završetku Prvog svetskog rata **1914.g.** odlazi u Englesku i postaje učitelj samoodbrane britanskih detektiva. Početkom **1920.g.** počinje rad sa najpoznatijim nemačkim plesačima onog vremena. **1926.g.** je emigrirao u USA

- Dugi niz godina, ovaj metod nije bio u širokoj upotrebi, **sve do 1970.g.** kada se pojavljuje fitness-boom
- Joseph Pilates je imao svoj način razmišljanja o zdravlju i fitness-u pa je preporučivao različite dijete, "čišćenje" tela (tuširanje hladnom vodom i trljanje peškirom) i izlaganje suncu. Savremeni Pilates vežbači prihvataju samo neke od ovih saveta

● Pilates je sličan **Alexander** tehnici i **Faldenkrais** metodi. Osnivači ovih tehnika su Frederick Alexander (1869-1955) i Moshe Feldenkrais (1904-1984) bili su savremenici Josepha Pilatesa.

● Zajednička karakteristika ovih tehnika je uravnoteženost tela i duha prilikom vežbanja.

PRINCIPI PILATESA

Pilates je prva body&mind tehnika koja potiče sa Zapada

- koncentracija
 - kontrola
 - centar
 - disanje
 - fluidnost
- preciznost
 - izolacija

ODEĆA, OPREMA I PROSTOR ZA VEŽBANJE

- Mnogi povezuju Pilates vežbe sa luksuznim fitness salama u kojima su postavljene skupe mašine za vežbanje. Tačno je da se neke forme Pilatesa izvode na specifično dizajniranoj opremi ali matwork (vežbe na strunjači) su idealne za izvođenje čak i kod kuće.

ODEĆA

- Vrlo je važno da je odeća lagana, da nije tesna i da ne steže vežbače. Ponekad instruktor može da dozvoli nošenje tesnih pantalona i majice ali samo onda kada želi da proveriti posturalni stav vežbača i način izvođenja pokreta. Oni koji vežbaju sami, kod kuće, nemaju potrebe za tesnom odećom već se preporučuje što komotnija garderoba. Za vežbe na strunjači (matwork) obavezno treba skinuti patike.



- ⦿ Za neke vežbe je potrebna elastična traka dužine 1m a širine oko 20cm.
 - ⦿ Takođe je potreban mali jastučić ili sklopljeni peškir koji se stavlja ispod glave kako bi vrat imao pravilan položaj za vreme vežbanja.
- ⦿ Obavezno se koristi i prostirka za ležanje koja može biti posebno kupljena za tu priliku ili se može improvizovati uz pomoć većeg peškira ili sunderaste ležaljke za plažu.
- ⦿ Napredniji vežbači koriste i tegove prilikom vežbanja.

