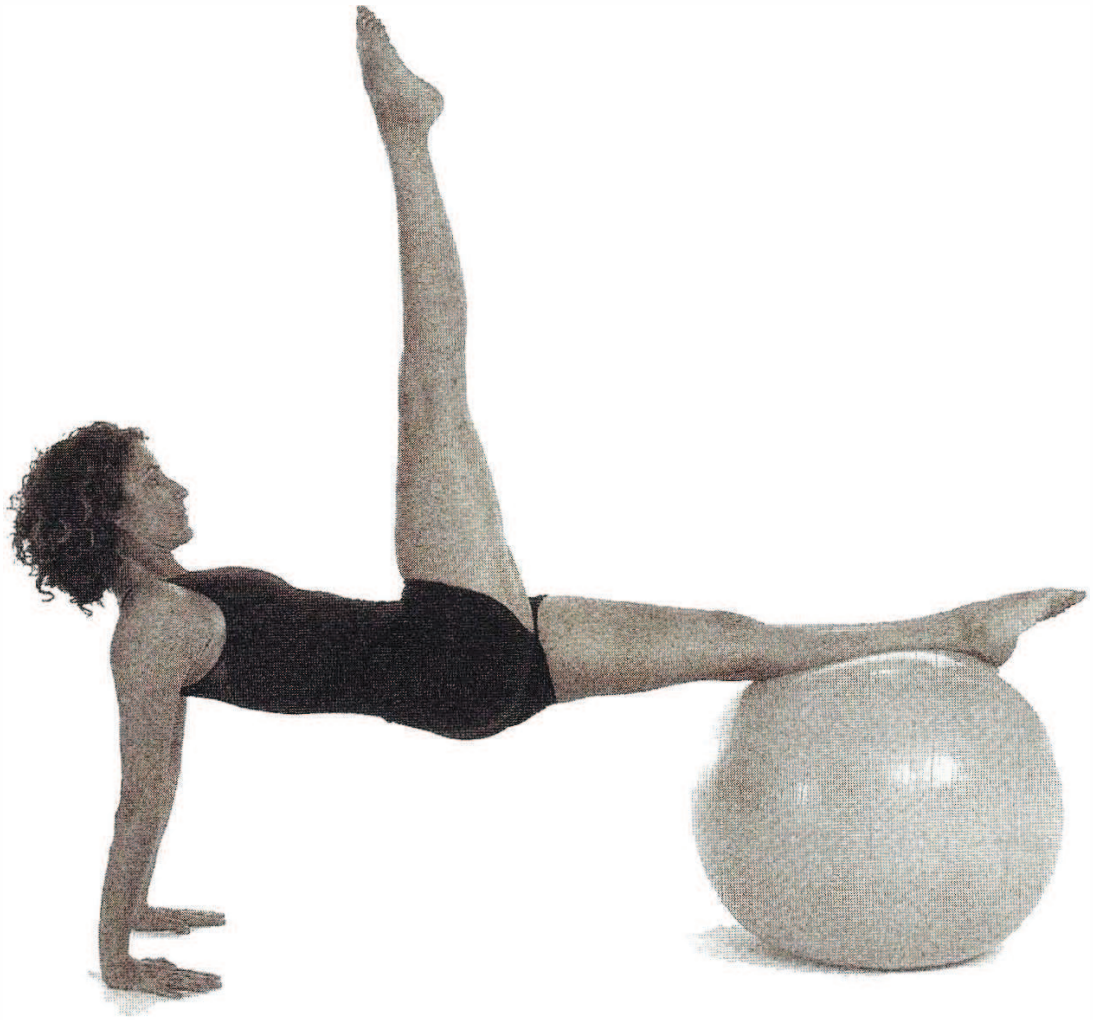


Úvod	5
Zakladatel metody Pilates	6
Osm Pilatesových principů	8
Slovník základních pohybů	12
Slovník pozic Ellie Herman	14
Jak používat tuto knihu	23
Jak předejít potížím	25
Výběr míče	27
<b>Aerobní rozcvička</b>	<b>29</b>
Pružení na míči	30
Pohupování boků	37
<b>Základní cviky</b>	<b>39</b>
Dýchání	40
Podsazování	41
Zvedání	42
Práce s nohama	43
Žabák	46
Krátké protažení zad	47
Natažení paží	48
Rolování	49
Protahování nohou	52
Křížem krážem	56
Protažení zad dopředu	57
Šašek	58
Roláda	60
Houpačka	62
Roláda – šašek – houpačka	63
Kolem světa	66
Pilka	68
Labuť	70
Zakopávání	71
Rolování dolů	72
Mosty	74
Vzpor	80
Kopnutí stranou	82
Kroužení nohou	83
Prkna	84
Posílení hýždí	94
Cviky čelem vzhůru	98
Labuť proti zdi	104
Paralelní dřep	106
<b>Uvolnění</b>	<b>109</b>
Prověšení	110
Kočka	112
Protažení svalů	114
<b>Rejstřík</b>	<b>117</b>



*Ellie Herman*



Můj vášnivý vztah k Pilates začal před mnoha lety, kdy jsem byla profesionální tanečnicí a choreografkou v mé vlastní taneční skupině v San Francisku. Současně s tím jsem byla také profesionální zápasnicí, ale při tomto sportu jsem utrpěla vážné zranění kolena. Měla jsem velké štěstí – uzdravila mě léčebná metoda Pilates. **Po měsíci rehabilitace bez absolvování jakékoliv operace** (normálně doporučované při přetržení předního křížového vazy) **jsem se vrátila k tanci.** K mému velkému překvapení jsem zjistila, že jsem ve svých výkonech mnohem lepší než jsem byla před zraněním. Pilates mi dovolil vrátit se nejenom ke skokům, přeskokům a otočkám, ale zároveň zlepšil mou techniku, sebekontrolu, rovnováhu a sílu.

Nyní učím Pilates již 10 let a za tuto dobu jsem vytvořila vlastní slovník pojmů pro lepší porozumění jednotlivým cvikům, který naleznete i v této knize. Doufám, že Vám to pomůže lépe porozumět jednotlivým cvikům.

Tuto knihu bych ráda věnovala mým žákům, ze kterých se jednoho dne možná stanou mí učitelé.

Elli Herman

## Zakladatel

### metody Pilates

**Joseph Hubertus Pilates se narodil v Německu v roce 1880 a jako dítě trpěl astmatem a propadlým hrudníkem. Celý svůj život byl posedlý zlepšováním svého zdraví a tělesné kondice. V průběhu života překonal své neduhy a stal se uznávaným atletem. Miloval lyžování, potápění, gymnastiku, jógu a box.**



Původně Joseph H. Pilates vymyslel sadu cviků na podložce, jejichž cílem bylo posílení břišních svalů a zlepšení kontroly. Poté vytvořil různá cvičební nářadí, aby zvětšil účinek jeho stále se rozšiřující škály cviků.

V době svého působení v anglickém internačním táboře Pilates instaloval lana nad nemocničními lůžky. Pacienti tak mohli rehabilitovat i vleže. Přesně toto uspořádání se později přeměnilo v Cadillac, jedno z nejdůležitějších nářadí.

Poté Pilates vymyslel více než 20 dalších pomůcek, z nichž některé vypadaly jako středověké mučicí nástroje, zkonstruované z dřeva a kovových trubek a používající různé kombinace kladek, řemenů, tyčí a lan.

**Metoda Pilates „rozvíjí tělo rovnoměrně, opravuje chybné držení těla, obnovuje tělesnou vitalitu, osvěžuje mysl a povznáší ducha“.**

### PILATES NA MÍČI

Míč nepatří mezi původní vybavení pro Pilates, byl původně vyvinut švýcarskými fyzioterapeuty pro pacienty s poraněním páteře, aby i oni mohli cvičit. Slouží však jako výborná pomůcka k využití mnoha základních prvků Pilatesovy metody: stabilizace středu, rovnováha a kontrola.

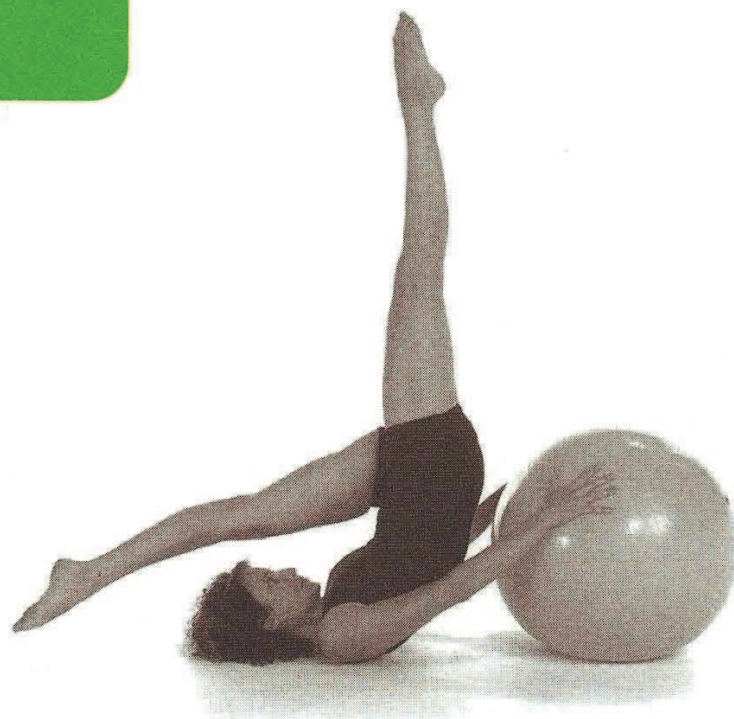
Pro tuto knihu jsem prošla všechna Pilatesova cvičení na podložce a upravila jsem je pro míč. Míč zde plní různé funkce v závislosti na tom, jaké cvičení provádíte:

- při některých cvicích slouží jako nestabilní povrch, na kterém se musíte stabilizovat (např. Prkno, Most na jedné noze),
- v dalších je využit jako závaží ať už v ruce nebo přidržován nohama, což přináší do cvičení další kondiční prvky (např. Provokatér s pohledem přes špičky),
- v ostatních případech poskytuje míč povrch pro sezení nebo pro rolování (např. kroužení pánví).



## Pilatesových principů

**Pilatesova metoda je založena na osmi důležitých principech. Pokud jsou Pilatesova cvičení prováděna s vědomím těchto principů, získá cvičení daleko větší význam a efektivitu.**



### KONTROLA

Pilates nazval svou metodu kontrolologie – jedno ze základních pravidel při cvičení Pilates totiž zní: **kontrolujte své tělo při každém pohybu!** Toto pravidlo se uplatňuje nejen při cvičení samotném, ale také při přechodech mezi jednotlivými cviky, používání náradí a při celkovém soustředění na cvičení. Při provádění cviků na podložce kontrolujte cvičení od začátku do konce. Jestliže tělo v pohybu plynule brzdíte a kontrolujete, svaly se posilují do délky. Toto se nazývá izotonická svalová kontrakce, která buduje dlouhé a pružné svalstvo. Pokud se zaměříte na kontrolu pohybu, tak navíc tělo nutíte zapojit a posilovat pomocné svaly (nazýváme je synergisté, spolupracují spolu), které jsou obvykle menší než hlavní svalové skupiny.

Když mnoho svalů spolupracuje na vykonání jednoho pohybu, tělo se rozvíjí jako celek a zlepšuje se rovnováha a koordinace. Velké svalové skupiny nerostou a nemohutní, protože

nemusí dělat všechnu práci samy, takže svaly jsou delší, štíhlejší a spolehlivější. Budete se cítit mnohem jistější při různých typech aktivit, od pěší turistiky na skalnatém útesu, tancování Salsy až k stání na židli, abyste dosáhli na láhev Martini...

### DÝCHÁNÍ

Většina lidí při dýchání využívá pouze 50 % kapacity svých plic. Mělké dýchání je důsledkem sedavého a stresujícího života. Mnozí lidé dokonce úplně zadržují dech, zatímco řeší nějaký nový nebo náročný úkol. Svým klientům při tréninku musím velice často připomínat, aby vydechovali častěji než skutečně vydechují! Když zadržujete dech, napínáte svaly, čímž můžete nakonec dojít k nesprávnému držení těla a zesílení stálého svalového napětí. Proto je důsledné dýchání tak důležité pro plynulý pohyb a svalovou rovnováhu. Stejně jako v józe je dýchání základní částí Pilatesovy metody a odlišuje je od ostatních forem cvičení.

Každý Pilatesův cvik má své specifické dýchání. Dýchání během cvičení není jednoduché, ale když to dokážete, uvidíte velkou změnu. Cílené dýchání dovoluje maximalizovat schopnost těla protáhnout se a v důsledku odstranění svalového napětí dosáhnete optimální kontroly těla. Hluboké vdechování a vydechování také procvičuje plíce a zvětšuje jejich kapacitu, přináší uvolnění a příjemný pocit.

## PLYNULÝ POHYB

Mnoho Pilatesových pohybů vypadá podobně jako jóga. Ale na rozdíl od jógy Pilates v jednotlivých pozicích pohyb nezastavuje a neдрží, ale místo toho plynule přechází z jednoho pohybu k druhému. Z tohoto pohledu je Pilates spíše jako tanec, protože plynulý pohyb těla je důležitý pro správné provádění jednotlivých cviků. Zatímco cvičíte, pohybujete se plynule a svobodně a pohyb dokončíte kontrolovaně a přesně. Takovýto způsob pohybu přináší pružnost kloubům a svalům, zatímco tělo se učí protahovat a pohybovat se v pomalém tempu. Pomalý plynulý pohyb zapojuje nervový systém, svalstvo a klouby a učí tělo pohybovat se hladce a rovnoměrně.

## PŘESNOST

Přesnost má hodně společného s kontrolou, ale navíc přidává prvek prostorové orientace. Když začínáte jakýkoliv pohyb, musíte přesně vědět, kde pohyb začíná a kde končí. Všechny Pilatesovy cviky mají přesně definovány, kdy a kde má tělo být, úhel nohou, umístění loktů, hlavy a krku a dokonce co mají dělat prsty! Tento

druh přesnosti se projeví v celém vašem dalším životě. Pokud trpíte bolestmi v důsledku špatného držení těla a špatných pohybových návyků, o kterých nemáte ani ponětí a absolvujete několik lekcí s vyškoleným instruktorem Pilates, budete mile překvapeni, jak rychle nově nabyté uvědomění si těla může způsobit jeho pozitivní změny. Tyto změny mohou nastat pouze pokud si začnete uvědomovat své pohybové návyky a zvyšovat přesnost svých pohybů.

## SOUSTŘEDĚNÍ NA STŘED TĚLA – CENTROVÁNÍ

Všechna cvičení jsou prováděna se zapojením hlubokých břišních svalů, abychom zajistili správné centrování. Většina Pilatesových cviků se zaměřuje na rozvoj síly břišních svalů ať už přímo nebo nepřímo. Nikdy nezapomeňte zatahovat břicho, dokonce i když provádíte cvičení zaměřené na posílení svalů paží – musíte držet zatažené břicho, ramena stažená dolů k zádkám a možná dokonce stažený zadek. Všechny tyto úkony podporují centrování a sílu svalů centra. Žádné cvičení by nemělo být prováděno na úkor kontroly těchto svalů. Jinak řečeno, pokud vaše centrum není úplně zapojeno a stabilizováno, nikdy nemůžete postoupit k obtížnější úrovni cvičení.

## STABILITA

Všichni se podivují, co dělá z Pilates tak skvělou rehabilitační metodu. Lví podíl na tom má využívání myšlenky stability trupu, která je

klíčová pro zdraví páteře. Stabilita trupu je schopnost nepohybovat jednou částí těla, zatímco jí k tomu další část vybízí. To že páteř zůstává v klidu, zatímco pohybujete rukama a nohama, vyžaduje stabilní trup, což zajišťují hlavně břišní svaly.

Po zranění bývá v zasažené oblasti obvykle nestabilita. První věc kterou se musíte naučit, je stabilizovat zraněné místo jako prevenci obnovení zranění a dovolit tím postiženému místu, aby se začalo hojit. Pilates je tudíž jednou z nejbezpečnějších forem cvičení aplikovaných po zranění. Pilates navíc i zranění předchází, protože když máte stabilní trup a klouby, jste ke zranění méně náchylní.

## ROZSAH POHYBU

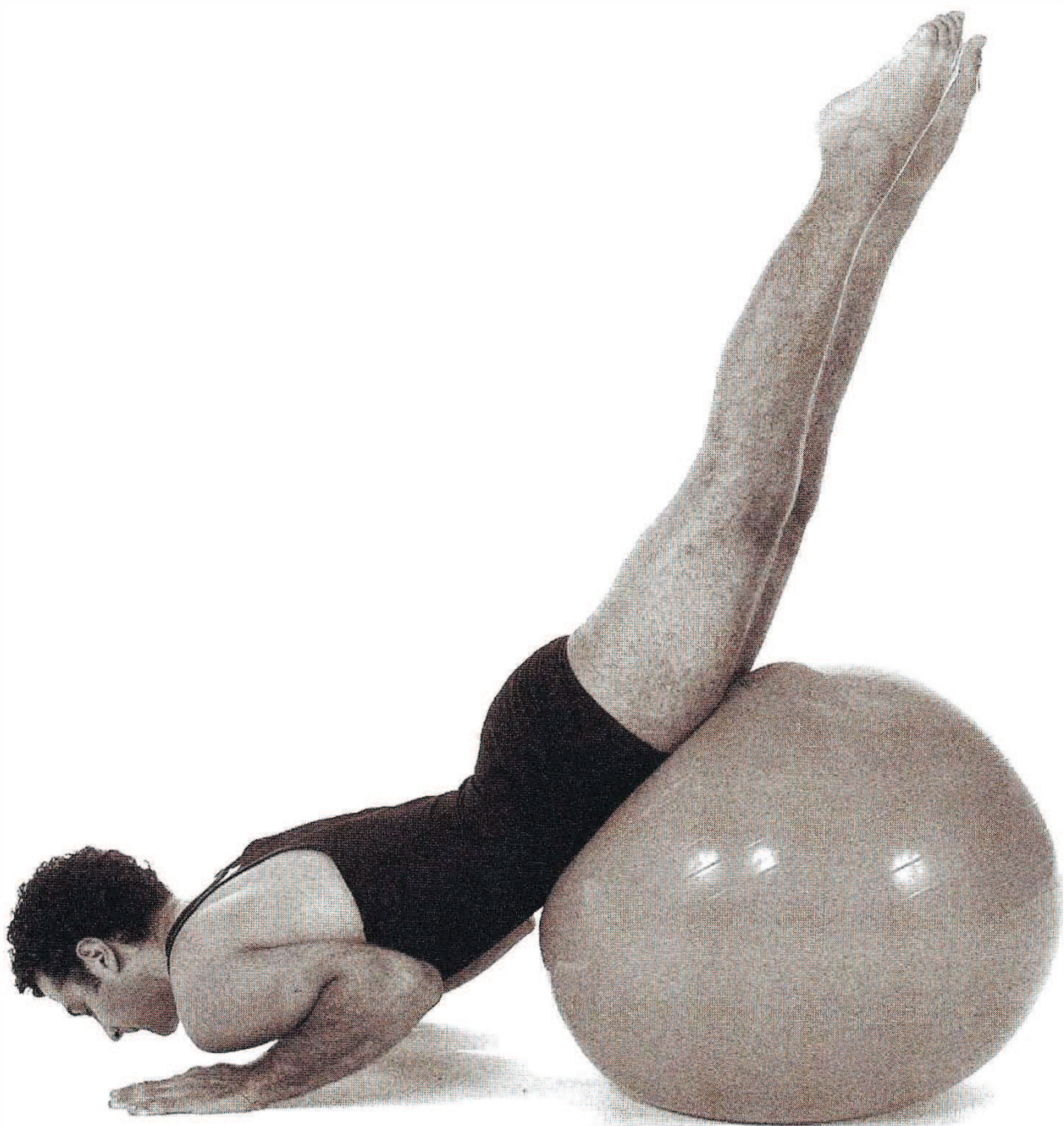
„Rozsah pohybu“ je fráze užívaná profesionály z lékařského prostředí k vysvětlení jak velký pohyb je určitá část těla schopna vykonat. Například rozsah pohybu vašeho ramenního kloubu je dán tím, jak vysoko zvednete paži vpředu před hrudníkem, vzadu za zády atd. Rozsah pohybu může být ovlivněn svaly, kostmi a dalšími tkáněmi jako šlachy a povázky (pojivová tkáň spojuje více částí). V podstatě je rozsah pohybu další způsob jak definovat flexibilitu. Pilatesova metoda vám umožní zvětšení rozsahu pohybu vaší páteře a kloubů – v případě, že jste ztuhlí. V opačném případě, pokud jste až příliš flexibilní (ano i toto je možné), vám Pilates pomůže naučit se správnému rozsahu pohybu páteře a kloubů. Je velmi důležité se této schopnosti naučit v případě, že nemáte dostatek stability, protože je to opět nutné pro prevenci zranění.

## OPOZICE

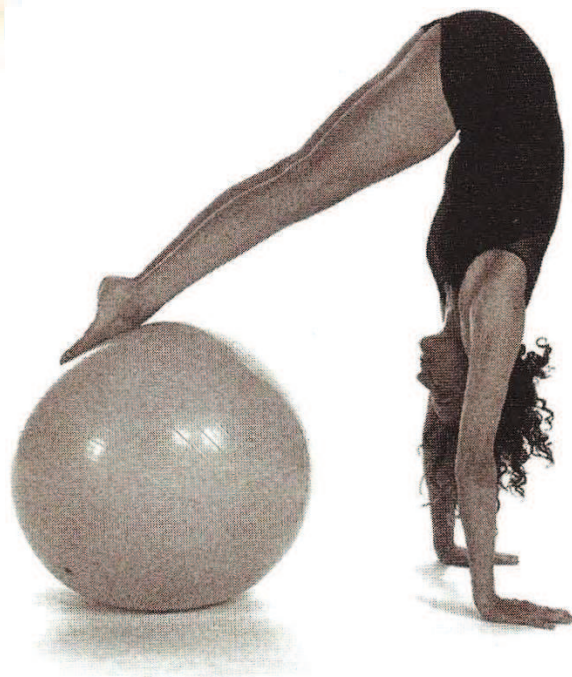
V jakémkoliv slavném příběhu je hrdina a protivník. Podobně každý sval v těle má svého protivníka, což je sval, který vykonává opačný pohyb. Tyto dva proti sobě jdoucí svaly se nazývají agonisté a antagonisté. Jinak řečeno: agonista je sval, který právě vykonává práci (např. krčí paži), antagonist je sval, který agonistovi v jeho práci brání.

Jestliže je agonista stažený a zkrácený, potom antagonist je slabý a povolený nebo není schopen plné kontrakce. Toto je základní představa pro pochopení situace ve vašem těle. Pokud se divíte, že nejste schopni natáhnout nohy, když sedíte, je to proto, že vaše svaly na zadních stranách stehen tzv. hamstringy jsou zkrácené. Kvadriceps (čtyřhlavý sval stehenní) nohu natahuje, ale pokud jsou hamstringy příliš zkrácené, musí kvadriceps vykonat mnohem více práce, aby nohu natáhl.





## základních pohybů



## ROLOVÁNÍ

Jedná se o další výraz pro rozsah pohybu. Toto slovo používáme hlavně pro pomalý pohyb páteře, obratel po obratli, při pokládání zad na podložku v protikladu k položení zad najednou.

v moderním tanci s nohama v paralelním postavení. V Pilates děláme většinu cviků s vytočenými chodidly (viz „Pilatesovo V“ v kapitole Slovník pozic), protože tato pozice nohou do činnosti zapojuje jak hýžďové svaly tak i svaly na vnitřních stranách stehen a pomáhá stabilizovat pánev v průběhu některých cvičení.

## PARALELNÍ VERSUS VYTOČENÉ

Jestliže jste se někdy věnovali modernímu tanci, pravděpodobně jste se už setkali s pojmy chodidla paralelně a chodidla vytočená. Jednoduše, paralelní postavení znamená, že nohy jsou v neutrální poloze s kolena směřujícími dopředu – tak jak je má většina z nás, když stojíme. Vytočená chodidla neboli vnější rotace kyčlí znamená, že chodidla a kolena jsou vytočená ven a kosti nohou jsou laterálně vytočeny v kyčelním kloubu. Všechny baletní pózy jsou prováděny s nohama vytočenýma ven, zatímco



*Vytočené*



*Paralelní*

## ČELEM VZHŮRU

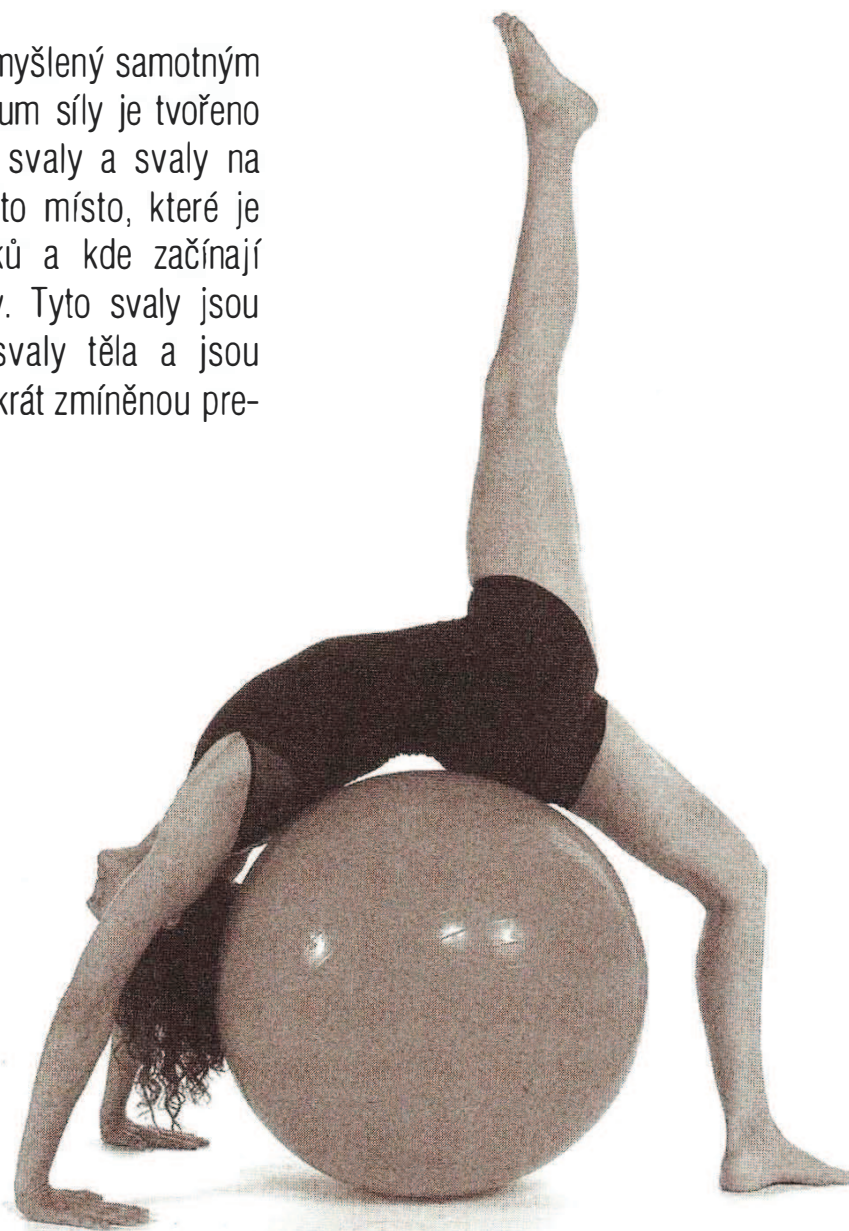
Tento termín znamená jednoduše lež na zádech.

## ČELEM K ZEMI

Naopak takto jednoduše vyjadřujeme polohu v lehu na břiše.

## CENTRUM SÍLY

Centrum síly je výraz vymyšlený samotným Josephem Pilatesem. Centrum síly je tvořeno břišními svaly, hýždovými svaly a svaly na vnitřní straně stehů a je to místo, které je zapojováno do všech cviků a kde začínají všechny prováděné pohyby. Tyto svaly jsou nejdůležitější stabilizační svaly těla a jsou velmi důležité pro již několikrát zmíněnou prevenci zranění zad.



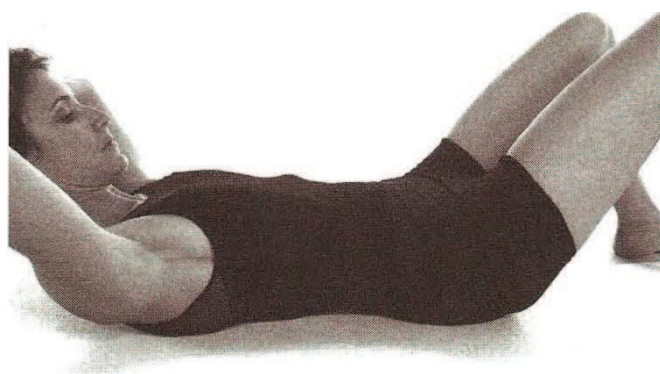
## pozic Ellie Herman



### PROHLUBEŇ BŘICHA

Prohloubení břicha můžeme dělat kdekoliv a kdykoliv a přiznejme si, břicho by mělo být prohloubeno tak často jak to jen jde. Představte si zatahování pupíku k páteři tak, jako byste si zapínali těsné kalhoty nebo odsávali vzduch z pneumatiky. To, co tím automaticky uděláte je zapojení nejhlubších břišních svalů, jejichž funkcí je držet vnitřnosti a když se stáhnou tak zmenšit průměr břišní stěny. Prohloubené břicho pracuje jako stahovací pásek kolem kalhot. Máme čtyři vrstvy břišních svalů: ta nejhlubší se nazývá příčný břišní sval (*transversus abdominis*). Druhá a třetí vrstva se jmenují vnitřní a vnější šikmý břišní sval (*internus a externus obliquus abdominis*). A tou nejvyšší vrstvou je přímý břišní sval (*rectus abdominis*).

Přímý břišní sval je hyperaktivní a pokud mu to dovolíte, bude dělat veškerou práci sám. Prohloubení břicha neboli „pupík k páteři“ znamená zapojení všech vrstev, které stáhnou břišní stěnu a poskytnou tím oporu páteři. V každém cvičení po vás bude žádáno prohloubení břicha, abyste dosáhli co nejlepších výsledků. Vyklenutí je opakem prohloubení – žádné vyklenutí není dovoleno!



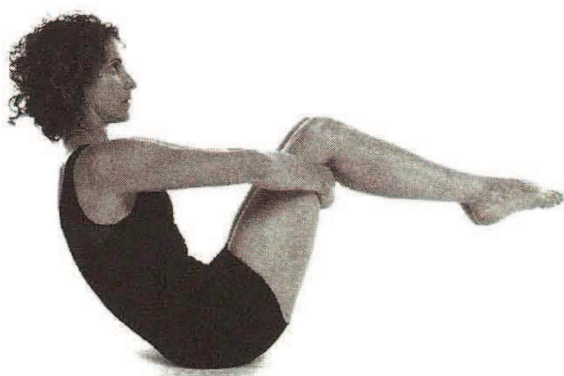
*Tady mám prohloubené břicho*



*Tady mám vyklenuté břicho: žádné vyklenutí není dovoleno!*

## BOD ROVNOVÁHY

Bod rovnováhy je pozice, ve které začínáte a končíte houpání při některých cvicích na podložce a je to také bod, do kterého se dostáváte při cviku Šašek. Balancování v bodě rovnováhy můžete nacvičit vsedě s ohnutými koleny a zvednutými stehny. Rolujte dozadu mírně za kostrč, vtáhněte pupík dovnitř a zvedněte chodidla z podlahy. Abyste udrželi stabilitu a nerolovali ještě dál na záda, musíte zapojit a zatáhnout hluboké břišní svaly a mírně zakulatit spodní část zad. Toto vás naučí, že balancování vyžaduje zapojení právě těchto hlubokých svalů břicha.



*Bod rovnováhy*

## MOST

Most je základní pozice stejně jako jeden z cviků pro začátečníky, ať už se provádí na podložce nebo na míči. Podle kineziologického názvosloví je most extenze kyčlí (zanožení). V naší řeči to znamená zvednutí kyčlí nad podlahu za použití hýžďových svalů a hamstringů. Je to pozice, kterou používáme v různých cvicích. Musím upozornit, že most musí být opravdu proveden pomocí extenzorů kyčlí (tedy

hýžďovými svaly a hamstringy) a ne použitím zádových svalů. Proto, když děláte most, musíte držet páteř v neutrální poloze a nemít prohnutá záda.



*Správný most – páteř je neutrální*



*Chybný most – záda jsou prohnutá*

## OBLOUK DO PÍSMENA C

Oblouk do písmena C je zakulacení zad neboli flexe páteře. C popisuje tvar páteře po zatažení a prohloubení břicha. Tento tvar by měl být vyvolán zatažením hlubokých břišních svalů a měl by poskytovat protažení zádovým svalům. Hodně Pilatesových cviků tento tvar zad využívá.



*Oblouk do písmena C*



*Paže jako zárubeň dveří*



*Paže jako zárubeň dveří*

## PAŽE JAKO ZÁRUBEŇ DVEŘÍ

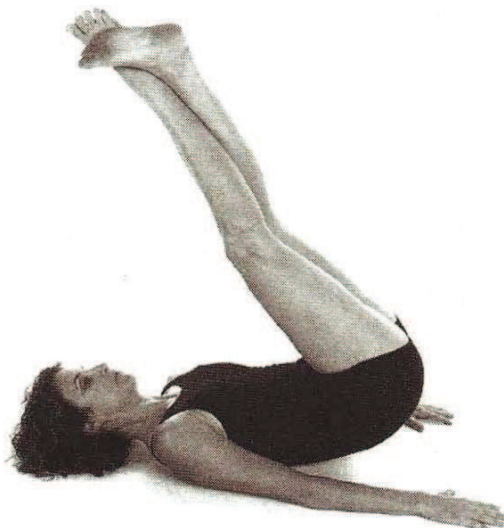
Paže jsou umístěny přímo před vámi na šířku ramen a vytvářejí tím tvar jaký má zárubeň dveří. Takto je popisována pozice paží v mnoha Pilatesových cvicích, ať už jsou nad hlavou při lehu čelem vzhůru na podlaze nebo pod hrudníkem jako opora při pozici prkna.



*Paže jako zárubeň dveří*

## BOKY NAHORU

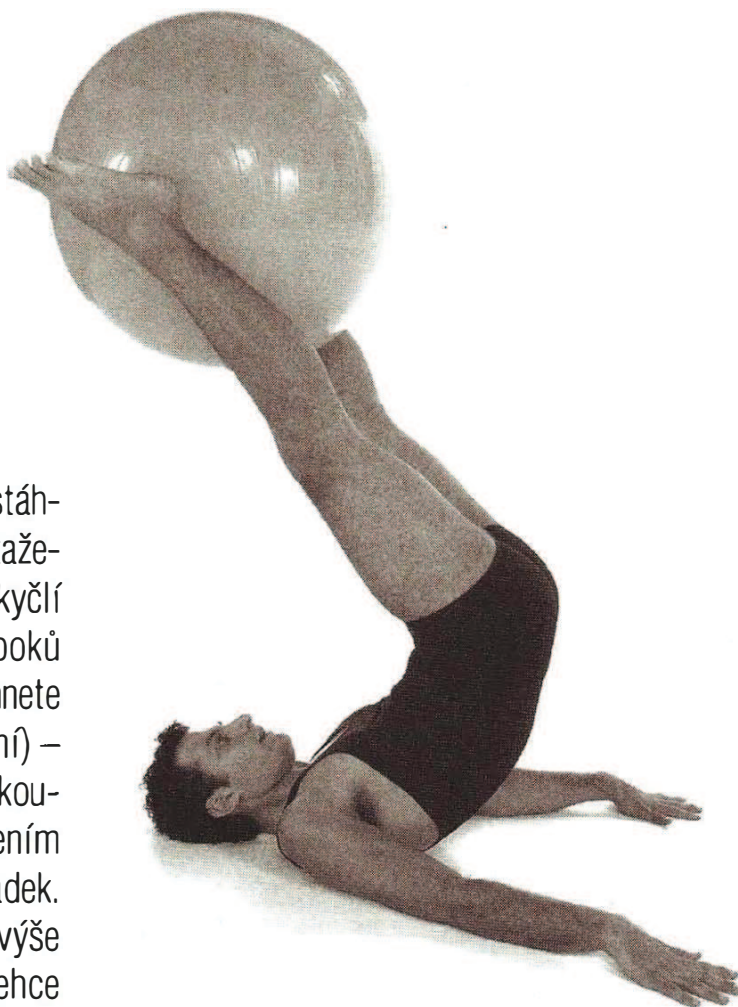
Již název vše prozrazuje. Ležíte na zádech s koleny mírně pokrčenými a s pažemi ve tvaru zárubně po stranách těla. Zhoupněte se a zvedněte boky nad podlahu stažením spodní části břicha a vytvořením břišní prohlubně. Zvedání boků aktivuje spodní část břišních svalů a je přínosné pro ty, kteří mají slabé břicho, zkrácené svaly na zádech nebo velký zadek.



*Boky nahoru*

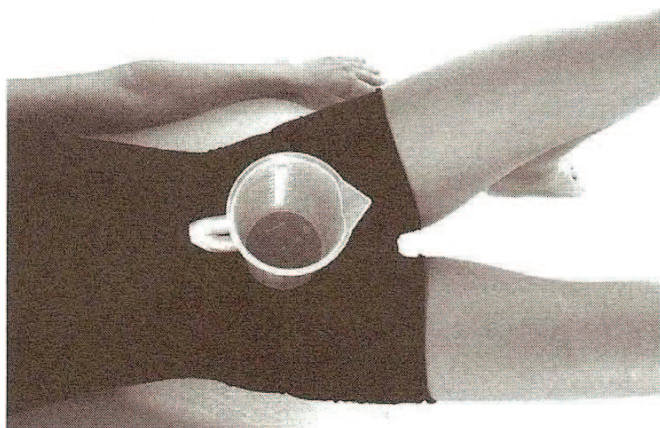
## LEVITACE

Když zkombinujete zvednutí boků se stáhnutím zadečku, dostanete levitaci. To, co stažení zadečku způsobuje, je vlastně extenze kyčlí (zanožení). Podle kyneziologie je zvednutí boků flexí (zakulacení) páteře, ale když stáhnete zadek, přidáte k tomu extenzi kyčlí (zanožení) – dohromady je to levitace. Můžete si to vyzkoušet. Lehněte si na podlahu, zvedněte stažením břišních svalů boky a nahoře stáhněte zadek. Ucítíte, jak se vaše boky vznášejí a stoupají výše jako kdyby je ruka kouzelníka zvedala lehce a bez námahy z podlahy.



*Levitace*

## NEUTRÁLNÍ PÁTEŘ

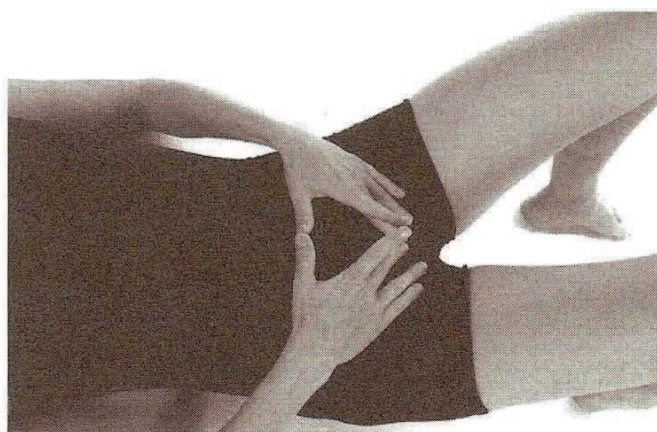


Neutrální páteř je jeden z nejpropracovanějších a nejsilnějších principů autorky této knihy. Stejně jako porozumění metodě Pilates i porozumění pojmu neutrální páteř vyžaduje znalost těla a anatomie. Neutrální páteř máte, když ležíte na zádech s pokrčenými koleny a chodidly na podlaze. Měli byste cítit dvě oblasti, které neleží na podložce: jsou to krk a bedra (respektive krční a bederní páteř). Pro ještě lepší vizualizaci neutrální páteře si představte džbán vody postavený na spodní část vašeho břicha. Když máte páteř neutrálně, džbán se nepřeklopí a bude perfektně vyvážený. Jestliže ale nakloníte pánev dopředu (prohnete se v bedrech) nebo dozadu (přitisknete bedra k zemi), džbán se vyklopí do jednoho z těchto směrů. Vaše kostrč by měla být stále na podlaze.

Z technického hlediska: neutrální pánev je definována tak, že stydká kost a kyčelní kosti (spina iliaca anterior superior) jsou na stejné úrovni. Tyto kostnaté body jsou hmatatelné, když si lehnete na podlahu a nastavíte pánev neutrálně. Trojúhelník tvořený uvedenými kostmi vytvoří rovný povrch pro položení džbánu.

Důvodem proč se tak zajímáme o neutrální páteř je, že se jedná o nejzdravější pozici, kterou může páteř zaujmout když vstáváme – páteř v neutrální poloze si zachovává všechna svá přirozená zakřivení. Zakřivení se uplatňují například při běhu, skákání i při chůzi městem, kdy absorbují vzniklé otřesy. Pokud páteř držíte neutrálně, vaše svaly a kosti jsou daleko méně zatěžovány. Toto je krása správného držení těla – prostě se cítíte lépe.

Přirozená zakřivení páteře chceme zachovat a upevňovat, proto cviky, ve kterých se uplatňuje stabilita, provádíme právě s neutrální páteří.



*Vymezení neutrálního postavení pánve*

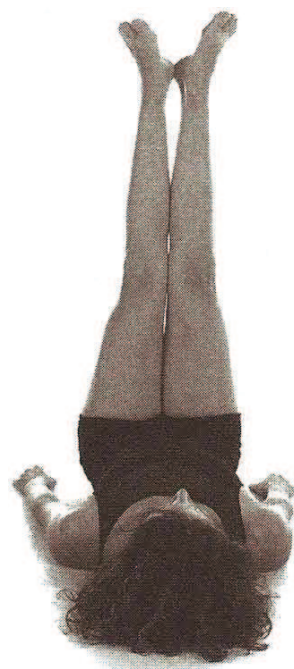


## PILATESOVA BŘIŠNÍ POZICE

Pilatesova břišní pozice je můj výraz pro vysvětlení postavení horní části těla při cvičení čelem vzhůru. Lehněte si na podlahu čelem vzhůru a zvedněte hlavu do takové výšky, že spodní části lopatek se dotýkají podlahy a nebo jsou těsně nad ní. Představte si, že dolní konec hrudní kosti je ukotvený k podlaze a zadní část krku a horní část zad se kolem této kotvy rozprostírají. Ujistěte se, že si udržujete pod bradou mezeru velikosti mandarinky, což zaručí, že nebudete příliš natahovat svaly na zadní straně krku. Při cvičení břišních svalů je velice důležité tuto pozici udržovat. Pokud dovolíte, aby hlava spadla dozadu, začnete cítit únavu svalů na přední straně krku a vaše břišní svaly nebudou pracovat tak, jak by měly. Horní břišní svaly by měly pracovat na udržení správné pozice (a to je také místo, kde byste měli cítit pálení).



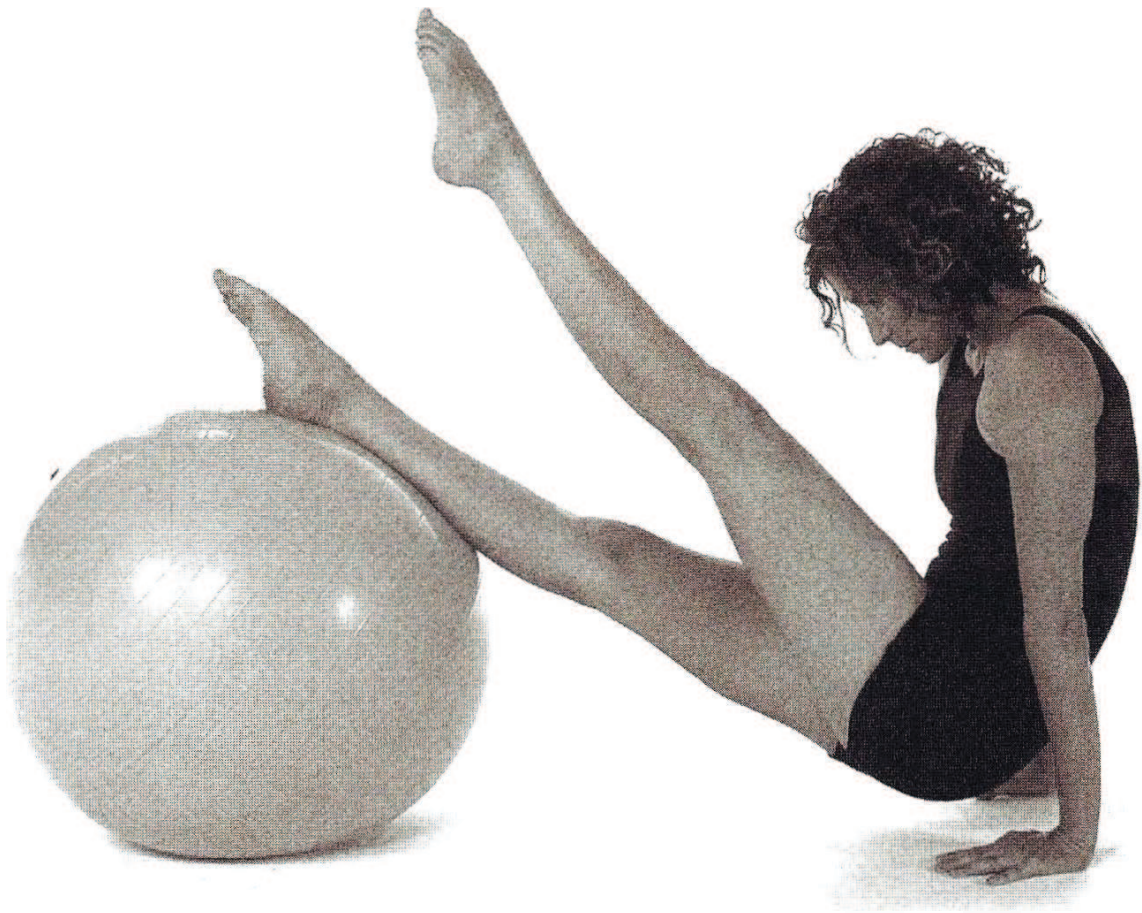
*Pilatesova břišní pozice*



*Pilatesova první pozice*

## PILATESOVO „V“ (PILATESOVA PRVNÍ POZICE)

Pokud jste někdy byli na hodině tance, tak víte, že "První pozice" znamená stoj s nohama u sebe a vytočenýma v kyčlích, s koleny stranou a chodidly ve tvaru písmene V. Pilatesovo V je téměř stejné až na to, že nohy k vytočení do V nenutíme. Nohy by měly udělat V, ale jen malinké. Ve většině cviků Pilates používáme právě tuto první pozici místo paralelního postavení nohou. Proč? Protože vnější rotace kyčlí zapojuje velký hýžďový sval (gluteus maximus) a svaly na vnitřních stranách stehen, které se v Pilates snažíme zapojovat co nejvíce (viz výše – Paralelní versus vytočené).



## RŮŽOVÝ PUPEN

Už jste někdy dostali kytici růží a jedna z nich měla uvadlé poupě? Když si představíte vaši hlavu jako zdravé silné poupě a záda jako stonek, tak v jakémkoliv pohybu, který udělá vaše páteř, poupě neboli hlava se bude lehce pohybovat v přirozeném zakřivení páteře. Pokud hlavou pohybuje ve špatné pozici (řekněme, když zaujímáte základní polohu pro Labuť nebo prohýbáte záda v lehu na břicho), vaše hlava bude vypadat jako uvadlé růžové poupě: váš krk je ohnutý ve větším úhlu než zbytek páteře. V Pilates nechceme žádná zvadlá poupata. Pouze zdravé, veselé růže a záda.



*Správná pozice krku – růžový pupen*



*Uvadlé poupě – velká flexe (předklon)*



*Uvadlé poupě – velká extenze (záklon)*

## ZMÁČKNĚTE MANDARINKU

Zmáčknete mandarinku je výraz, který popisuje pohyb hlavy ve chvíli, kdy se zvedá ze země. Také určuje v jaké vzdálenosti má být brada od hrudníku, když zaujímáte Pilatesovu břišní pozici. Velikost mandarinky je přesně ta vzdálenost, která by měla být při flexi páteře udržována právě mezi bradou a hrudním košem.

## NAROVNÁNÍ ZAD

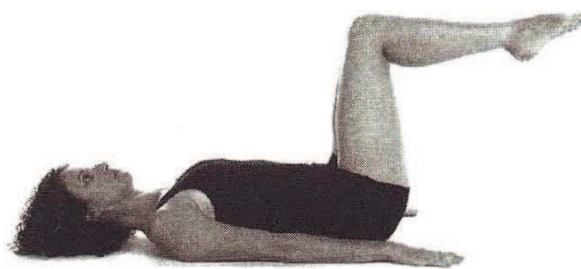
Narovnáním zad končí několik cviků Pilatesovy metody. Narovnění zad učí nejen rolovat páteř, ale i vertikálně sedět. Je to způsob vzpřímeného sezení nebo vstávání ze shrbených pozicí.

Narovnění zad začíná v jejich nejnižší části a stoupá vzhůru obratel po obratli. Hlava je

svěšená až do úplného konce, kdy narovnávaní dojde až k ní. Na konci jsou záda úplně rovná s přirozenými zakřiveními na správných místech (můžete to pro správný pocit narovnění zkusit u zdi).

## NOHY VE VÝŠCE STOLU

Tento výraz znamená polohu nohou v leže na zádech čelem vzhůru s koleny a chodidly nad podlahou, stehny u sebe, koleny pokrčenými v úhlu 90° a stehny v úhlu 90° k zemi.



*Nohy ve výšce stolu*

## STABILITA TRUPU

Trup stabilizujeme zejména silou břišních svalů a stabilizovaný trup je jednou z nejdůležitějších principů Pilatesovy metody. Hodně Pilatesových cviků vyžaduje, aby trup byl stabilní, zatímco se paže nebo nohy pohybují. Pro zopakování, břišní svaly jsou odpovědné za stabilizaci trupu i když jsou vykonávány další pohyby kolem něj. Takže, když cvičíte některý ze cviků vyžadujících stabilitu, prostě si říkejte: „nehýbej se“. Toto je základ stability.



*Narovnávání páteře 1, 2, 3*



*Špatná stabilita trupu – špatná pozice páteře*



*Hluboká stabilita trupu – správné umístění páteře – břišní svaly drží páteř přilepenou k zemi*

## používat tuto knihu

Kniha je členěna do jednotlivých lekcí cvičení na míčích. Pokud jste zdraví a toužíte po dobré tělesné kondici, můžete provádět jednotlivé cviky v přesném sledu tak, jak jsou uvedeny v této knize. Před zahájením cvičení si však přečtete kapitolu Jak předejít potížím (zejména v případě, že trpíte bolestmi nebo jste po zranění).

## ÚROVNĚ

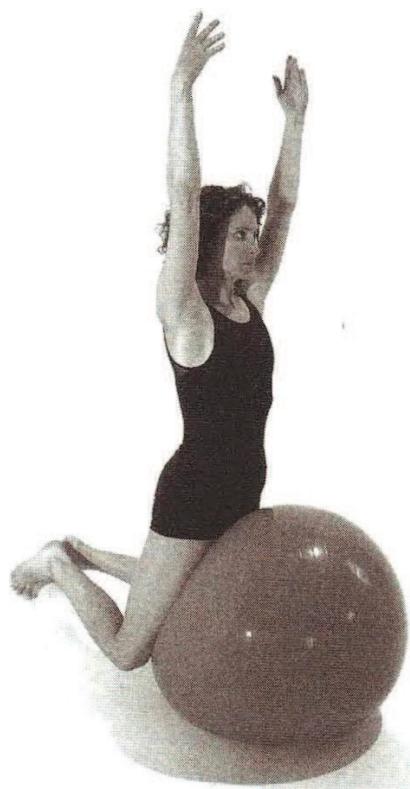
Začněte s cviky pro začátečníky. Až je plně zvládnete, přejděte k cvikům pro středně pokročilé a po pár měsících cvičení můžete vyzkoušet pokročilé a velmi pokročilé cviky. Pamatujte, že jednotlivé úrovně cvičení jsou koncipovány tak, abyste se naučili cvičit Pilates a vaše tělo se zároveň přirozeně zlepšovalo. Ještě důležitější na uspořádání úrovní a cviků je vaše bezpečnost. Cviky pro středně pokročilé a pokročilé vyžadují silné centrum síly, aby byly prováděny správně. V případě že byste se snažili dělat cviky nad úroveň, kterou zvládnete, mohli byste si poranit páteř. Přečtete si prosím u každého cviku Co dělat a co nedělat, abyste měli jistotu, že děláte vše správně. Jestliže cítíte napětí na krku nebo ve spodní části zad, přestaňte cvičit a podívejte se místo toho na modifikace cviku.

## USPOŘÁDÁNÍ

- Začněte pérováním na míči – aerobní rozcvičkou. Pokud neradi poskakujete na míči, protože je vám nevolno nebo vás rozbolí hlava, tuto část přeskočte. Pokračujte v rozcvičce pomocí pohybů boky tak, abyste uvolnili bederní část páteře a kyčle.
- Po rozcvičce začněte se základními cviky, sérií, která je vytvořena na základě klasických Pilatesových cviků (tato série zahrnuje několik pozměněných cviků). Základní série také obsahuje několik cviků založených na základních pohybech, jako Rovný most a Rolování dolů. Tyto cviky zvyšují zapojení některých částí těla jako paže, břišní svaly a hýžďové svaly.
- Cvičení ukončete sérií cviků na uvolnění a protažení.



# Jak předejít potížím



## JAK PŘIZPŮSOBIT CVIKY, ABY CHRÁNILY VAŠE BEDRA

Pokud trpíte bolestí v dolní (bederní) části zad, musíte znát několik dobrých rad, abyste bolest ještě nezhoršovali.

U cviků které vyžadují mít nohy zvednuté nahoru, zatímco máte břicho vtažené a prohloubené, změňte polohu nohou. Vyzkoušejte tyto polohy:

- Nepoužívejte míč, i když jej podle popisu máte držet mezi nohama.
- Pokrčte kolena i v případě, že cvik vyžaduje natažené nohy.
- Zvedněte nohy výše nad zem tak, abyste zajistili, že bedra zůstanou pořád přilepená k podložce a břicho zatažené.
- Přestaňte cvičit, pokud cítíte napětí v zádech a protáhněte si svaly na přední straně kyčelních kloubů. Tyto svaly byste měli protahovat po každé rozcvičce (viz str. 114).

Při učení nových cviků je běžné, že pocítíte určité bolesti. Níže uvedené potíže jsou ty nejběžnější, se kterými se lidé při cvičení síly a stability potýkají. Prosím, přečtěte si tuto kapitolu, i když žádné problémy nemáte. Jedná se o předcházení přetažení nebo přepínání svalů a tkání.

Chraňte svá bedra

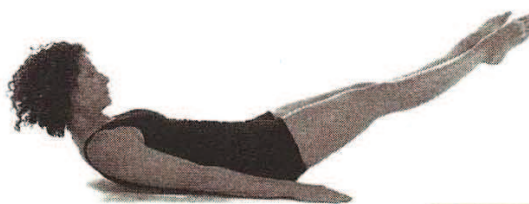


začátečníci

středně pokročilí



pokročilí

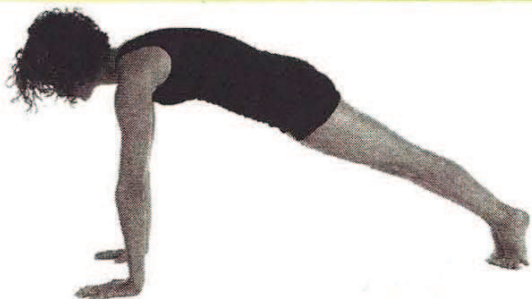


## JAK SE VYHNOUT BOLESTI ZÁPĚSTÍ PŘI OPÍRÁNÍ O PAŽE

- Při opírání o paže, kdy paže nesou zátěž, roztáhněte prsty a o všechny se opřete. Soustředte se zejména na tlak do palce, ukazováčku a malíčku.
- Snažte se ze zápěstí vytvořit miskou, tzn. zvednout prostřední část dlaně, abyste snížili zátěž na zápěstní kloub.
- Držte si zatažená ramena. Myslete na posunutí lopatek dolů pryč od uší, čímž přemístíte váhu těla mimo zádové svalstvo.
- Myslete na to, abyste k udržení se nad zemí používali sílu zádového svalstva.
- Nedovolte své váze, aby se svezla na zápěstí. Místo toho odolávejte gravitaci.
- Nepřevracejte si lokty (hyperextenze – přehnaně propnuté lokty): udržujte předloktí vždy otočená k sobě.



*Špatně – vyhněte se tomu, abyste viseli v zápěstích, loktech a ramenech*

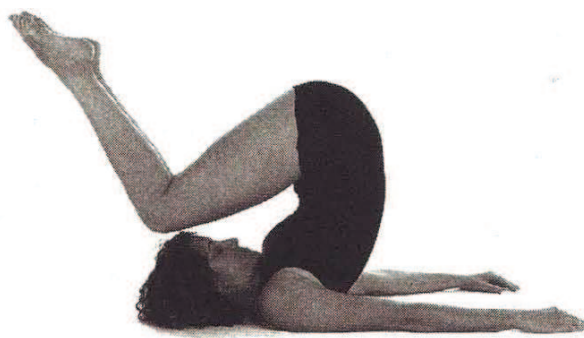


*Správně – nadzvedněte se ze zápěstí a ramen a uvolněte lokty*

## JAK PROVÁDĚT ROLOVACÍ CVIČENÍ – NIKDY NA KRK!

V knize je několik cviků, které vyžadují zvednutí hýždí a rolování na horní část zad (Rolování jako míč, Houpačka, Roláda, atd.).

- Nerolujte až na krk. Místo toho se zastavte a balancujte mezi lopatkami.
- Kontrolujte rolování zpět. Nerolujte tak rychle, že nebudete schopni pohyb kontrolovat.
- Zatáhněte břišní svaly a vytvořte prohlubeň, abyste zabránili rolování příliš daleko.



*Nesprávná pozice krku – nerolujte až na krk*



*Správná pozice krku – balancujte mezi lopatkami*



## SPRÁVNÁ VELIKOST MÍČE

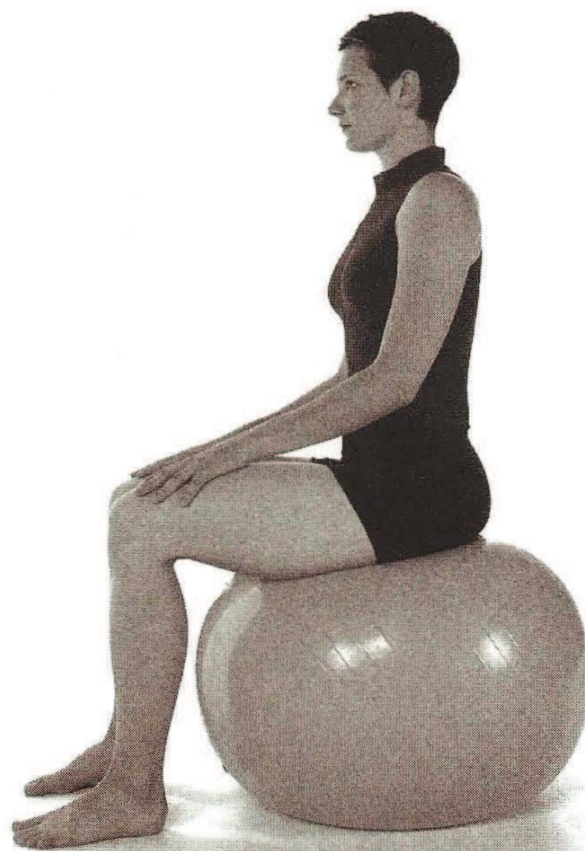
Jak velký míč byste si měli koupit? Jednoduchou pomůckou je, že při sedu na míči byste měli být schopni jednoduše balancovat s chodidly stále na podlaze. Kyčle a kolena by měly být v pravém úhlu. Pokud je míč příliš velký, máte pocit, že rolujete dopředu pryč z míče. Pokud je naopak míč příliš malý, budete mít v kyčlích menší úhel než pravý a budete mít pocit, že si nemůžete sednout rovně a vytáhnout záda.

### VYBERTE SI VELIKOST MÍČE PODLE VAŠÍ TĚLESNÉ VÝŠKY:

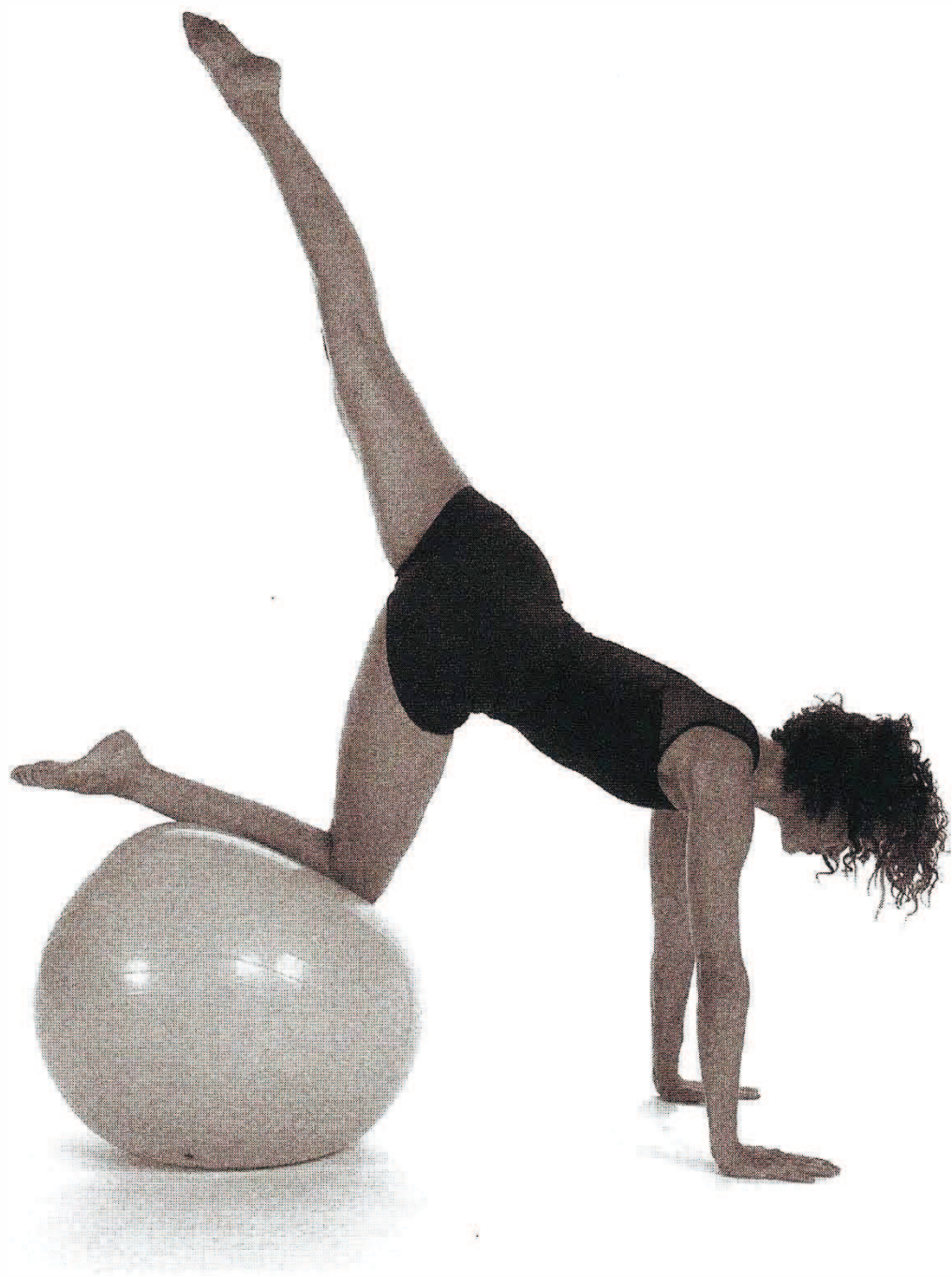
- velikost míče 55 cm v případě, že měříte méně než 152 cm
- velikost míče 65 cm v případě, že měříte mezi 152 a 173 cm
- velikost míče 75 cm v případě, že měříte mezi 174 a 188 cm
- velikost míče 85 cm v případě, že měříte nad 188 cm

Velikost a tvrdost míče můžete měnit podle toho, kolik vzduchu do něj nafouknete. Jestliže ho nafouknete hodně, míč bude větší a bude se na něm hůře balancovat. Ideální je, když míč trochu zapéruje, když na něj zatlačíte – ale ne

tak moc, aby působil těžkopádně. Někdo nafoukne míč ústy, ale pro rychlejší nafouknutí doporučuji použít pumpičku na kolo, šlapací pumpu a nebo případně kompresor na benzínové pumpě.



*Správná velikost míče*

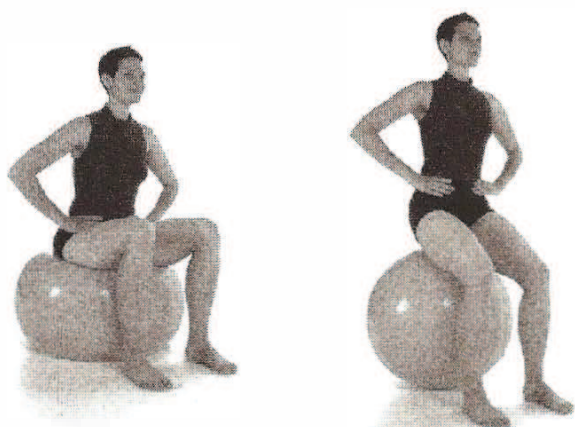




**Aerobní rozcvička**

# Pružení na míči

## ZÁKLADNÍ PRUŽENÍ



1

## ZAČÁTEČNÍCI

### Počáteční pozice

Sedněte si na míč, nohy nastavte na větší vzdálenost od sebe než je šířka kyčlí, ruce dejte na boky. Chodidla směřují dopředu a spolu s koleny a kyčlemi tvoří jednu linii.

1 Dýchejte pravidelně. Pérňte nahoru a dolů a chodidla při tom udržujte stále na podlaze.

**Opakujte**

8-32x

## TLESKÁNÍ RUKAMA NAD HLAVOU

## ZAČÁTEČNÍCI



1

2

1 Pokračujte v pružení a nahoře vždy tleskněte rukama.

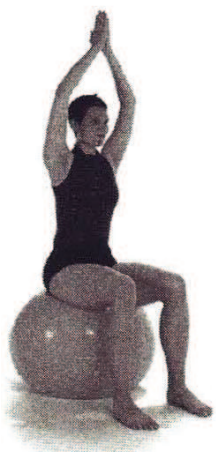
2 Dole vždy tleskněte do míče.

**Opakujte**

8-32x

## KUŘECÍ KŘÍDLA

## ZAČÁTEČNÍCI



1



2

1 Pokračujte v pružení a nahoře vždy tleskněte rukama.

2 Při pohybu dolů ohněte lokty do úhlu 90° a představte si, že je zatahujete dozadu za záda. Protahujete si přitom prsní svaly a posilujete záda.

**Opakujte**

8-32x

### Co dělat a nedělat v sérii pružení na míči

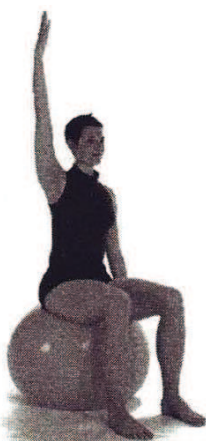
- Neoblékejte si ponožky – můžete uklouznout. Cvičte buď naboso nebo v teniskách.
- Zatahujte břicho při každém pohybu nahoru jako byste se chtěli vytáhnout z pasu.
- Držte hlavu v jedné přímce s boky. Hlavu nezaklánějte ani nepředklánějte, protože budete pérovat mimo centrum.
- Nechte ramena uvolněná a stažená dolů.

### Představte si

- Představte si, že vesele poskakujete a houpete přitom boky.

## BUBNOVÁNÍ

## STŘEDNĚ POKROČILÍ



1



2

1 Pokračujte v pružení. Zvedněte jednu paži nahoru zatímco druhá udeří do míče.

2 Střídejte paže pravidelně a snažte se vytvořit rytmus jako při bubnování.

**Opakujte**

8-32x

## KOPNUTÍ VPŘED



1



2

## STŘEDNĚ POKROČILÍ

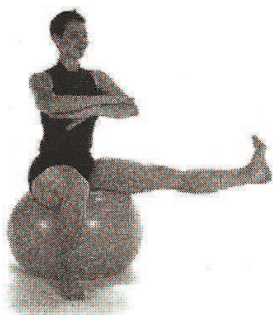
1 Pokračujte v pružení. Založte ruce před hrudníkem (jako při „kozáčku“). Chodidla, kolena a kyčle směřují v jedné linii dopředu. Snažte se nohu odlepit od země a vykopnout dopředu. To vše na jedno zapružení na míči.

2 Nohy střídejte.

**Opakujte**

8-16x

## KOZÁČEK



1



2

## STŘEDNĚ POKROČILÍ

1 Dejte nohy více od sebe a vytočte je ven. Vykopněte jednou nohou na stranu, čímž více zatížíte stojnou nohu na zemi. Nakloňte se více ke stojné noze, takže se budete při střídání nohou houpat ze strany na stranu.

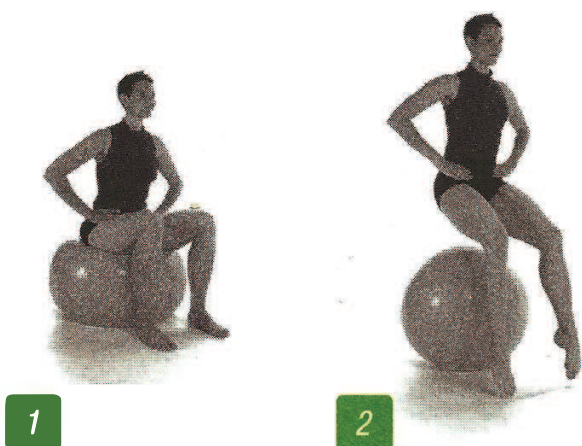
2 Střídejte nohy. Ze začátku to můžete vyzkoušet pomalu bez pružení a pak až tomu přijdete na kloub, zkuste přidat pružení.

**Opakujte**

8-16x

## SKÁKÁNÍ S NOHAMA PARALELNĚ

## STŘEDNĚ POKROČILÍ



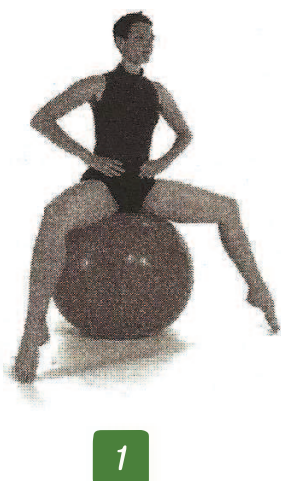
**1-2** Místo udržování chodidel na podlaze se odrazte a vyskočte nad podlahu a propněte špičky. Nohy mějte v paralelním postavení s koleny, chodidly a kyčlemi v jedné přímce. Po celou dobu pružení přenášejte váhu mírně dopředu. Nikdy nedopadněte na míč s váhou přenesenou dozadu. Riskovali byste tím pád za míč.

**Opakujte**

8x

## SKÁKÁNÍ S VYTOČENÝMA NOHAMA

## STŘEDNĚ POKROČILÍ



**1** Nastavte nohy daleko od sebe a ujistěte se, že kolena směřují stranou ve stejném směru jako prostřední prst na chodidle. Odrazte se chodidly od země, vyskočte a propněte špičky.

**Opakujte**

8x

## EXPLODUJÍCÍ HVĚZDA

## STŘEDNĚ POKROČILÍ



1



2

1 Začněte skákat s nohama od sebe (viz. skákání s vytočenýma nohama).

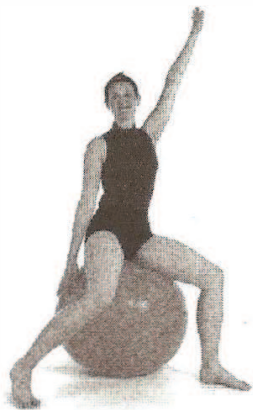
2 Na vrcholu skoku roztáhněte paže a nohy do hvězdy. Toto je jeden z nejvíce aerobních cviků, protože tělo koná práci, aby paže zůstaly natažené, zatímco nohy energicky skáčou. Při každém skoku byste se měli naklonit mírně dopředu a nepřenášet váhu dozadu a tím riskovat pád z míče.

**Opakujte**

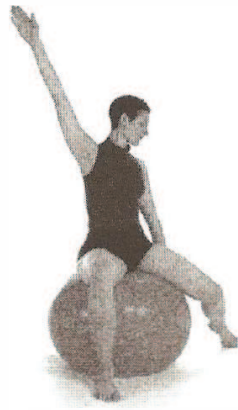
6x

## SKÁKÁNÍ KOLEM MÍČE

## STŘEDNĚ POKROČILÍ



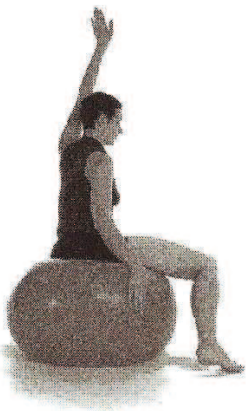
1



2

1-6 Pružte na míči a bubnujte rukama. Nechte nohy mírně poskakovat ze strany na stranu. Trik je v tom, že váhu nesmíte přenášet na nohy, ale nechat ji na míči, aby nohy byly lehké. Udržujte rytmus a poskakujte okolo míče v jednom směru, až dokončíte kruh. Na jeden kruh by mělo stačit 8-10 skoků. Poté změňte směr.





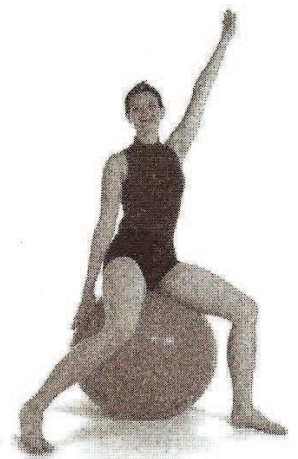
2



2



2



6

## KLOKAN

## POKROČILÍ



1



2



2

Ujistěte se, že máte před sebou dostatek místa, protože při Klokanovi se budete posouvat vpřed.

**1-3** Začněte skákat s nohama paralelně. Při výskoku se pokuste posunout kostrčí míč vpřed. Použijte k tomu stažení a prohloubení břišních svalů. Každým skokem byste se měli posunout vpřed. Dávejte pozor na pánev, která by měla být při doskoku a odrazu v neutrální poloze, a také na doskok doprostřed míče. Pokud dopadnete dozadu opět riskujete pád za míč.

**Opakujte**

8x

## ***Ellii recept pro pružení***

*Je zábavné vytvořit si delší sestavu zkombinováním různých skoků. Přidání aerobní zátěže do cvičení je důležité pro úbytek váhy a pro zdraví plic a srdce. Pusťte si svou oblíbenou taneční hudbu, která vám bude udávat rytmus. Vytvořte si sestavu na 15 minut.*

### ***Tady je jeden nápad:***

- 8x pružte s rukama na bocích
- 8x pružte a tleskněte rukama nad hlavou
- 8x pružte a udělejte kuřecí křídla
- 8x vykopněte vpřed, přejděte do 8 x kozáčka a zpět do 8x vykopnutí vpřed
- 8x pružte a bubnujte

### ***Přidejte skákání kolem míče:***

- 8x klokan a skákání kolem míče, ale pouze do půlkruhu, 8x klokan zpět a skákání kolem míče
- zpátky čelem vpřed
- 8x skákání s nohama paralelně
- 8x skákání s vytočenýma nohama
- 8x explodující hvězda

## ZE STRANY NA STRANU



1



2

## STŘEDNĚ POKROČILÍ

### Počáteční pozice

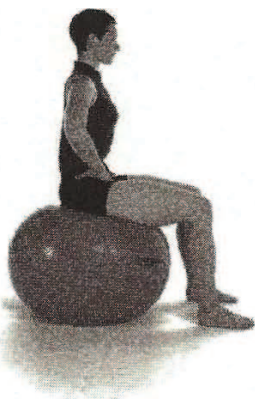
Sedněte si na vrchol míče, ruce dejte na boky a chodidla na zem do trochu větší vzdálenosti od sebe než je šířka pánve.

**1-2** Dýchejte pravidelně. Pohupujte boky ze strany na stranu.

**Opakujte**

8x

## DOPŘEDU A DOZADU



1



2

## STŘEDNĚ POKROČILÍ

**1** Zhoupněte boky dopředu. Myslete na to, abyste pohyb iniciovali stažením a prohloubením břišních svalů a vytvořením oblouku ve tvaru C.

**2** Zhoupněte boky dozadu. Nezapomeňte stáhnout zadek a mírně prohněte záda.

**Opakujte**

8x

## KROUŽKY

## STŘEDNĚ POKROČILÍ



1



2

**1-3** Opište pánví ten největší kruh jaký zvládnete. Když se pánev dostane dopředu, zatáhněte břicho a zakulatíte bedra.

**Opakujte**

8x



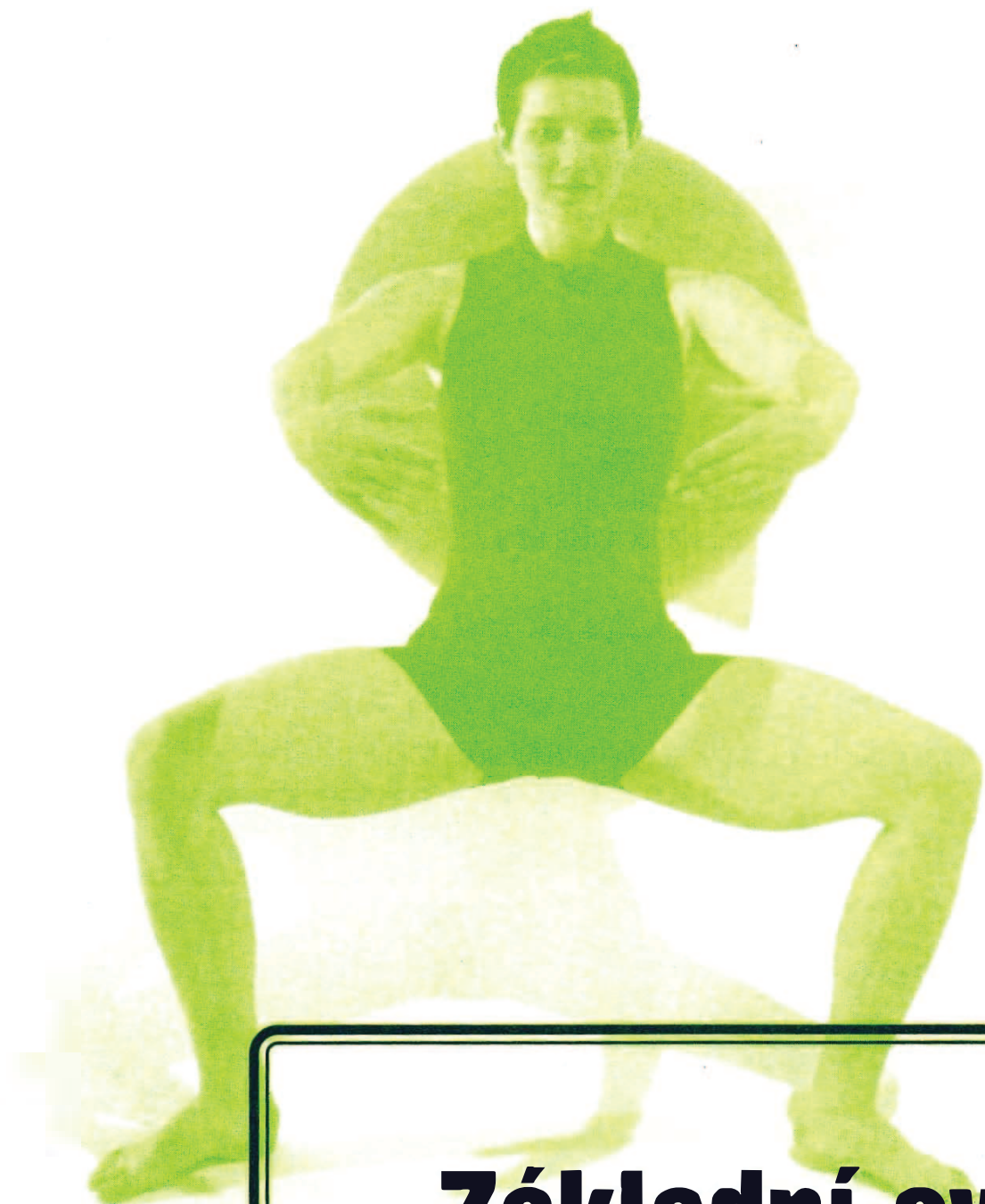
3

### *Přínosy*

- Uvolňuje kyčle a bederní část páteře.
- Je to zábava.

### *Co dělat a nedělat*

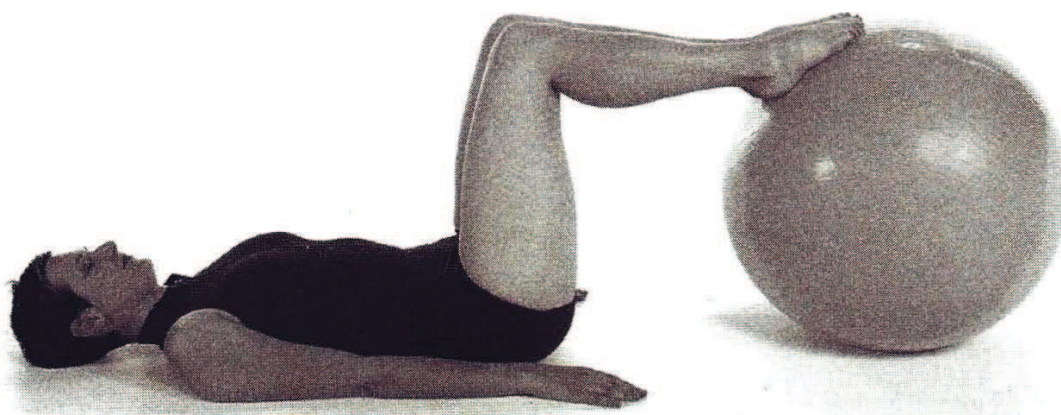
- Udržujte si míč přímo pod pánví. Nedovolte mu vymknout se kontrole.
- Soustředte se na to, aby pohyb vpřed byl kontrolován břišními svaly.



# **Základní cviky**

# Dýchání

## DÝCHÁNÍ S PÁNVÍ NEUTRÁLNĚ



### Počáteční pozice

Lehněte si na záda, nohy pokrčte v kolenou a položte na míč. Záda by měla ležet volně na podlaze a pánev by měla být neutrální. Nadechněte se a začněte.

- 1 Při nádechu rozšiřte hrudní koš a záda jako když se nafukuje tahací harmonika. Snažte se nevyklenout břicho.
- 2 Výdech: nechte dech vyjít z plic a břicho zatáhněte dolů k páteři.

**Opakujte**

3x

### Přínosy

- Pomůže vám uvědomit si hluboké břišní svaly, hlavně příčný břišní sval.
- Učí zhluboka dýchat.
- Umožňuje pochopit co znamená neutrální pánev.

### Co dělat a nedělat

- Udržujte neutrální pánev - stydká kost a kyčelní kosti tvoří plochu rovnoběžnou se zemí.
- Nepodsazujte pánev a netlačte bedra k zemi.

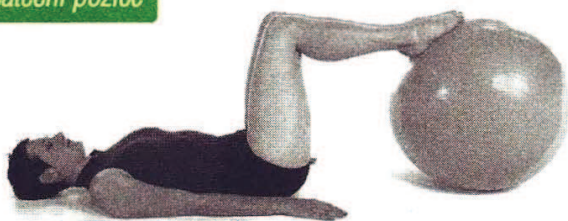
### Představte si

- Plný hrnek čaje položený na vaše břicho. Pokud pánev podsadíte nebo vysadíte, čaj se vylije a pánev nebude v neutrální poloze.

## PODSAZOVÁNÍ PÁNVE

ZAČÁTEČNÍCI

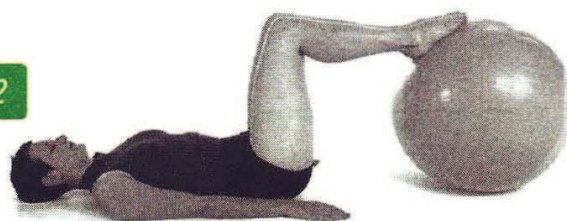
počáteční pozice



1



2



### Počáteční pozice

Lehněte si na záda, nohy pokrčte v kolenou a položte na míč. Nadechněte se a začněte.

**1** Při výdechu zatáhněte pupík k páteři, přilepte bedra k zemi a pomalu zvedejte pánev obratel po obratli ze země. Nahoře se nadechněte.

**2** S dalším výdechem rolujte zpět opět obratel po obratli, až budou bedra na podložce a nakonec nastavte pánev neutrálně. Nadechněte se a opakujte.

**Opakujte**

8x

### Přínosy

- Pomůže vám uvědomit si hluboké břišní svaly, hlavně příčný břišní sval.
- Učí jak břišní svaly pohybují pánví.
- Učí rolování a protahuje bedra.
- Ukazuje rozdíl mezi neutrální pánví a bedry přilepenými k podložce.

### Co dělat a nedělat

- Pohyb iniciují břišní svaly, ne hýždě. Pohyb můžete iniciovat právě i hýždovými svaly a tím je posilovat, ale na hýždě se tento cvik nezaměřuje.
- Nezvedejte se tak vysoko aby se vám prohnila záda. Pokud cítíte krk, jste příliš vysoko. Udržujte zadek poměrně nízko nad podlahou.
- Kontrolujte, abyste pohyb nahoru i dolů prováděli pomocí přitisknutí beder k podložce. Tak ucítíte hluboké prohloubení břicha.
- V případě, že máte zkrácené bederní svaly, pohyb pro vás bude obtížný. Je to ale skvělá příležitost, jak udělat alespoň malý pohyb v bederní oblasti.
- Jestliže máte velmi silné břišní svaly (hlavně povrchový přímý břišní sval), budete mít pocit, že zatáhnutí břicha je něco jako výzva. Pamatujte, břicho se nesmí vyklenout ven, musí být stále vtáhnuté dovnitř.

### Představte si

- Při vtahování břicha a přilepení beder k podložce si představujte, že ležíte na písčité pláži a do písku se snažíte otisknout svou páteř.

# Zvedání

## ZVEDÁNÍ HORNÍ ČÁSTI TRUPU

## ZAČÁTEČNÍCI

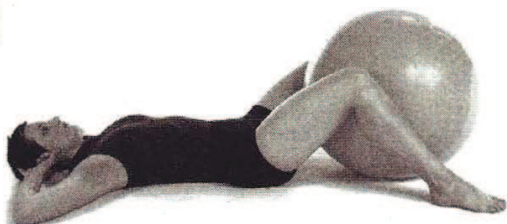
### počáteční pozice



1



2



### Počáteční pozice

Lehněte si na záda, ruce dejte pod hlavu. Míč máte mezi nohama. Abyste jej udrželi, lehce jej zmáčkněte. Nadechněte se a začněte.

1 Při výdechu nohy zmáčknou míč větší silou. Zatáhněte břicho a snažte se zvednutím hlavy z podlahy bradou zmáčknout mandarinku. Zvedejte dál až do doby než se lopatky odlepí z podlahy nebo až dosáhnete jak já říkám Pilatesovy břišní pozice.

2 S nádechem vracejte pomalu zpět.

**Opakujte**

8x

### Pří

- Posiluje svaly na přední straně krku, vnitřní straně stehen a břišní svaly.
- Učí jak udržet neutrální pánev, zatímco zvedáte hlavu a horní část zad.
- Učí jak v průběhu zvedání udržet zatažené břicho.

### Co dělat a nedělat

- Celou dobu mějte vtažené břicho.
- Kontrolujte pohyb při mačkání mandarinky, abyste zajistili správnou polohu hlavy a krku.
- Nepodsazujte pánev. Pánev má stále neutrální polohu.
- Dívejte se na břicho a ujistěte se, že se při zvedání neklene ven.
- Cvik vynechejte pokud máte zraněný krk, cítíte v něm bolest nebo nepříjemný pocit.



## PRVNÍ POZICE

## ZAČÁTEČNÍCI

počáteční pozice



1



### Počáteční pozice

Lehněte si na záda, nohy pokrčte v kolenou, vytočte chodidla do strany a položte je na míč. Kolena zaujmají první pilatesovu pozici. Nadechněte se a začněte.

1 S výdechem nohy natahujte a přitahujte stehna k sobě až do úplného natažení nohou. S nádechem nohy vracejte zpět do počáteční polohy a celý pohyb opakujte.

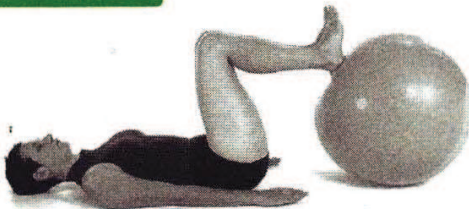
**Opakujte**

10x

## PATY PARALELNĚ

## ZAČÁTEČNÍCI

počáteční pozice



1



### Počáteční pozice

Začněte s nohama na míči s koleny a kotníky u sebe. Nadechněte se a začněte.

1 Při vydechování jemně zatlačte patami do míče a natahujte nohy dopředu. Dávejte pozor na to, aby stehna byla pořád u sebe. S nádechem nohy vracejte zpět do počáteční polohy a celý pohyb opakujte.

**Opakujte**

10x

### Přínosy

- Posiluje břišní svaly, hlavně příčný břišní sval, a hamstringy.
- Učí udržet neutrální pánev, zatímco pohybujete nohama.

### Co dělat a nedělat

- Celou dobu mějte zatažené a prohloubené břicho.

## DRUHÁ POZICE

## ZAČÁTEČNÍCI

počáteční pozice



1



### Počáteční pozice

Dejte si ruce za hlavu a roztáhněte prsty (palce směřují dolů) a rolujte do pilatesovy břišní pozice, čímž do pohybu více zapojíte břišní svaly.

**1-2** S výdechem nohy natahujte, ale udržte je stále vytočené. S nádechem se vraťte do základní pozice a cvik opakujte.

**Opakujte**

10x

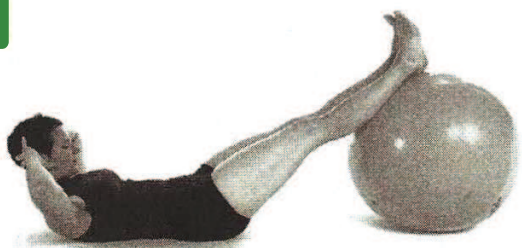
## PRÁCE S NOHAMA PRO POKROČILÉ

## POKROČILÍ

počáteční pozice



1



### Počáteční pozice

Začněte s nohama na míči s koleny a kotníky u sebe. Nadechněte se a začněte.

**1** Opakujte první pozici nohou s patami paralelně a druhou pozici nohou. Můžete rolovat zpět dolů, asi 1-2 výdechy si odpočínout a cvik opakovat.

**Opakujte**

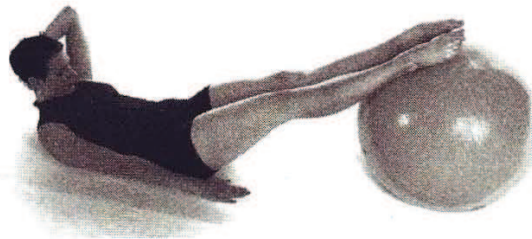
10x

## STOVKA

## ZAČÁTEČNÍCI



2



### Počáteční pozice

Lehněte si na záda s rukama zvednutýma k obloze. Natáhněte nohy a lýtka nechte odpočívat na míči. Nadechněte se a začněte.

**1** S výdechem se zvedněte do pilatesovy břišní pozice, ruce klesnou nad podlahu. Začněte rukama svižně hmitat těsně nad podlahou. Hmity jsou malé a kontrolované. Napočítejte 5 úderů, pak se nadechněte nosem a udělejte dalších pět úderů. Vydechujte hlasitě ústy na každý z dalších pěti úderů, které uděláte. Pokračujte, dokud neuděláte celkem 100 úderů. Celou dobu udržujte pilatesovu břišní pozici.

**Opakujte** 10 dechů x 10 úderů = 100

### OBMĚNA

*Pokud cítíte napětí v krku, dejte si jednu ruku za hlavu a podepřete ji.*

### Přínosy

- Posiluje svaly na přední straně krku, břišní svaly a přitahovače stehen.
- Stabilizuje spodní část páteře.
- Pomáhá nacvičit nárazové dýchání.

### Co dělat a nedělat

- Celou dobu mějte vtažené břicho.
- Mějte bedra přilepená k zemi. Neprohýbejte je.
- Udržujte pilatesovu břišní pozici, neklesejte dolů. Při každém výdechu zkontrolujte, zda jsou lopatky stále nad zemí.
- Snažte se pohybovat rukama pomocí zádových svalů (široký sval zádový) a ne prsních svalů.
- Cvik vynechejte pokud máte zraněný krk. Tento cvik je pro krční svaly hodně náročný, hlavně pokud jsou svaly na zadní straně krku (trapézový sval) zkrácené.
- Pokud máte zkrácené svaly v horní části zad, bude pro vás těžké setrvat v pilatesově břišní pozici.

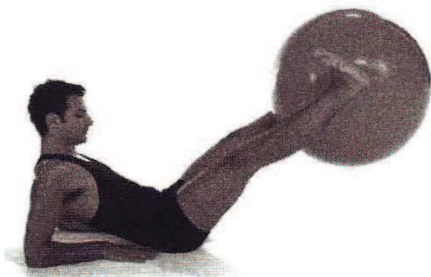
## ŽABÁK

## STŘEDNĚ POKROČILÍ

počáteční pozice



1



2



### Počáteční pozice

Opřete se o lokty, míč chytňte mezi kotníky a pokrčte kolena jako žabák. Nohy jsou lehce vytočené stranou. Nadechněte se a začněte.

**1** Při výdechu diagonálně natáhněte nohy a zatahujte břicho. Udržujte bedra na podložce (čím níže jsou nohy nad podložkou, tím více musíte zpevnit centrum).

**2** S nádechem přitáhněte míč zpět.

**Opakujte**

6-8x

### PRO POKROČILÉ

Vyzkoušejte žabáka s hlavou položenou na zemi a rukama podél těla (ve tvaru zárubně dveří). Tuto polohu je těžké udržet, vyžaduje silnější břišní svaly.

### Přínosy

- Posiluje břišní svaly, přitahovače stehů a svaly na vnitřních stranách stehů.
- Stabilizuje spodní část páteře.

### Co dělat a nedělat

- Celou dobu mějte vtažené břicho.
- Mějte bedra přilepená k zemi. Neprohýbejte je.
- Tento cvik vyžaduje silné centrum. Pokud cítíte napětí v bedrech, zkuste cvičit bez míče.

## KRÁTKÉ PROTAŽENÍ ZAD

## STŘEDNĚ POKROČILÍ

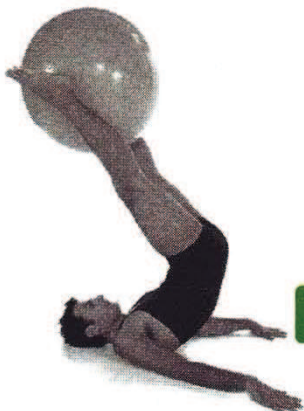
počáteční pozice



1



2



3



### Počáteční pozice

Lehněte si na záda s rukama podél těla a míčem mezi kotníky. Kolena pokrčte do žabáka a chodidla vytočte stranou. Nadechněte se a začněte.

**1** S výdechem zatáhněte břicho a natáhněte nohy do diagonály. Bedra jsou stále přitisknutá k podlaze (čím níže jsou nohy, tím těžší je stabilizovat centrum).

**2** S nádechem míč zvedněte a přeneste jej za hlavu. Břicho je zatažené a zpevněný zadek udržuje boky nad podlahou. Rolujte pouze po lopatky.

**3** S výdechem se uchopte za lýtka a krčte kolena. Zatáhněte břicho a rolujte obratel po obratli zpět dolů. Tah paží za lýtka použijte k vyvážení a většímu protažení beder. S nádechem se vraťte do počáteční pozice.

**Opakujte**

3x

### Přínosy

- Protahuje záda a učí rolovat páteř.
- Posiluje centrum, přitahovače stehen a vnitřní strany stehen.

### Co dělat a nedělat

- Nerolujte až na krk, nepřenášejte na něj váhu.
- Cvik vynechejte pokud máte zraněný krk, cítíte v něm bolest nebo nepříjemný pocit.

### Představte si

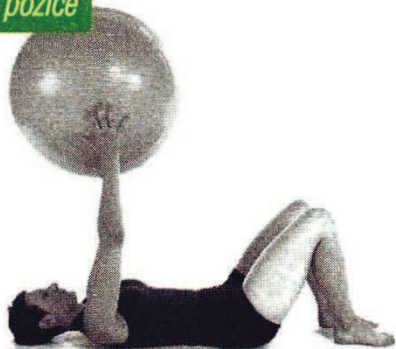
- Představte si, že máte pod zadečkem něco horkého a držíte jej nadzvednutý, abyste se nespálili.

# Natažení paží

## NATAŽENÍ PAŽÍ

## ZAČÁTEČNÍCI

počáteční pozice



1

**Počáteční pozice:**

Lehněte si na podlahu s pokrčenými koleny a chodidly na podlaze. Nohy jsou od sebe na šířku pánve. Nadechněte se a začněte.

**1** S nádechem zvedněte rukama míč k obloze a připravte se začít.



2

**2** Vydechnete a pokládejte míč k zemi za hlavu. Hrudník udržujte přilepený k zemi a přitažený dolů k břichu. Dojděte s míčem jen tak daleko, aby bedra byla stále na zemi.

**Opakujte**

3x



*Neprohýbejte se v zádech, neodlepujte je od podlahy.*

### Přínosy

- Stabilizuje horní část zad a hrudní koš.
- Protahuje široký sval zádový a prsní svaly.

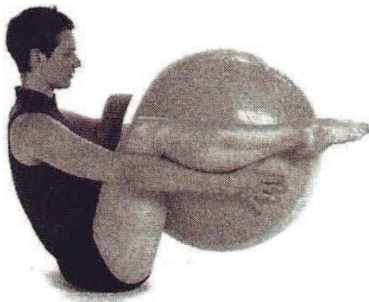
### Co dělat a nedělat

- Zkrácené zádové svalstvo nebo prsní svaly vás mohou omezovat v pohybu ... ale hlavu vzhůru, vždyť to děláte přece pro to, aby se to zlepšilo.
- Při zpětném pohybu se neprohýbejte v zádech. Zapojte břišní svaly a udržujte hrudní koš na podlaze a přitažený k břichu.

## ROLOVÁNÍ JAKO MÍČ

ZAČÁTEČNÍCI

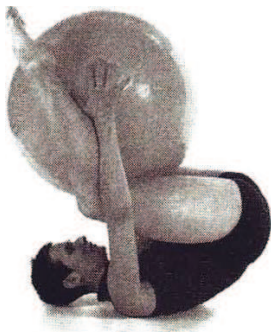
počáteční pozice



Počáteční pozice

Posaďte se a stiskněte nohama míč. Pokušte se míč uchopit rukama tak, že přitahujete kolena k hrudníku. Míč držte oběma rukama po jeho stranách.

1



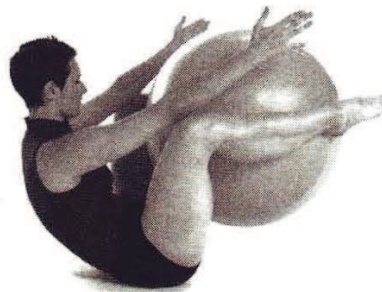
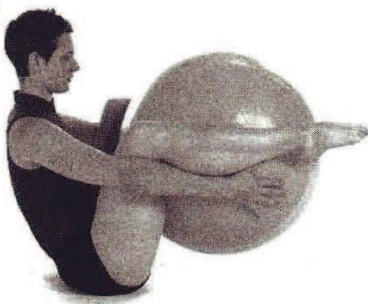
1 Nadechnuťte se a rolujte dozadu až po lopatky. Míč udržujte mezi koleny.

2 Rolujte zpět tam, kam to jde. Celý pohyb kontrolujte.

Opakujte

5x

2



### OBMĚNA

Vyzkoušejte rolovat bez použití rukou. „Podívej mamí – bez rukou!“

### Přínosy

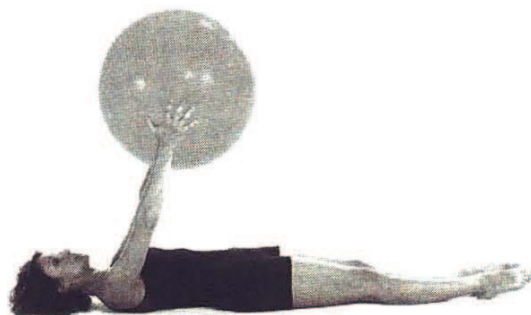
- Protahuje a učí rolovat páteř.
- Posiluje břišní svaly a vnitřní strany stehien.

### Co dělat a nedělat

- Pokud máte zraněný krk, cvik vynechejte.
- I pokud máte krk v pořádku, nerolujte až na něj, ale pouze po lopatky. Na straně 24 si přečtěte jak provádět rolování a jak se vyhnout bolestem krční páteře.
- Jestliže máte zkrácená bedra, budete mít problém rolovat až na lopatky. Zpomalte a stažením břišních svalů udržujte bedra přitisknutá k zemi.
- „Nebouchejte“ sebou o zemi.

### Představte si

- Představte si, že rolováním si masírujete záda, a proto se snažte každý obratel zvlášť přitlačit k zemi.



1



2

**Počáteční pozice**

Lehněte si na záda a rukama zvedněte míč k obloze. Natáhněte nohy na podlahu a nastavte je do pilatesovy první pozice (stehna přitáhněte k sobě a chodidla vytočte mírně stranou).

**1** S nádechem přesuňte míč rukama za hlavu a stáhněte břicho. Dávejte pozor, aby se vám neprohýbala záda. Ruce s míčem přesuňte jen tak daleko, jak udržíte stabilní trup.

**2** S výdechem přesuňte ruce zpět nahoru a více dopředu zatímco rolujete nahoru a snažte se zmáčknout bradou mandarinku. Stáhněte svaly na vnitřní straně stehen, pomohou vám v rolování.

**Opakujte**

6-8x

**OBMĚNA**

- Rolování můžete zjednodušit pokrčením kolen a přitlačením chodidel k podlaze.
- Udělat rolování náročnějším můžete tak, že necháte míč celou dobu za hlavou.

**Přínosy**

- Posiluje břišní a hýžděvé svaly a hamstringy.
- Roluje páteř.

**Co dělat a nedělat**

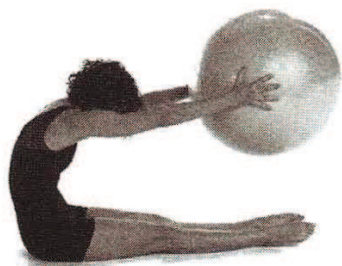
- Nezvedejte nohy z podlahy, raději pokrčte kolena.
- Jestliže máte slabé břišní a hýžděvé svaly, bude pro vás cvik nejen velice obtížný, ale také nebezpečný pro vaši bederní páteř. Nejdříve vyzkoušejte cvik bez použití míče a pokud ho zvládnete, přidejte míč.



## ROLOVÁNÍ VZHŮRU

## STŘEDNĚ POKROČILÍ

5



4



5



3 Rolujte až nahoru a zakončete pohyb obloukem do písmena C, míč vytažený dopředu. Nadechněte se a udržujte protažení.

4 S výdechem rolujte obratel po obratli zpět. Nezapomeňte využít centrum síly, tzn. mít stále stažené břicho, zadek a vnitřní stranu stehen. Míč držte pořád před sebou.

5 Vraťte se do počáteční pozice na zádech. Nadechněte se a začněte znova.

**Opakujte**

4x

# Protahování nohou

## PROTAHOVÁNÍ JEDNÉ NOHY

## ZAČÁTEČNÍCI

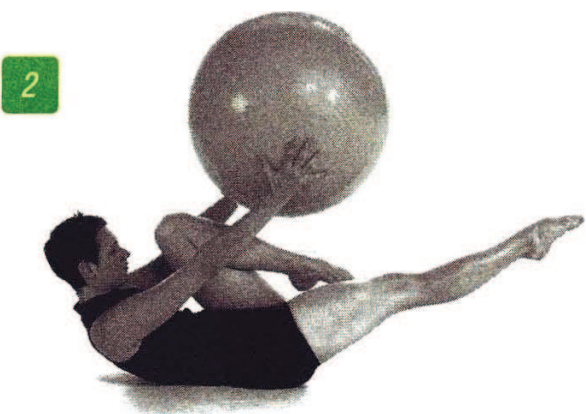


### Počáteční pozice

Uchopte míč a zvedněte ho k obloze a zaujměte pilatesovu břišní pozici. Lopatky jsou nad zemí.

**1** Nadechněte se a pokrčte pravé koleno a přitáhněte ho k hrudníku. Levou nohu diagonálně natáhněte a nastavte ji do úhlu 45° nad podlahou.

**2** Vydechněte a vystřídejte nohy.



**Opakujte**

16 vystřídání

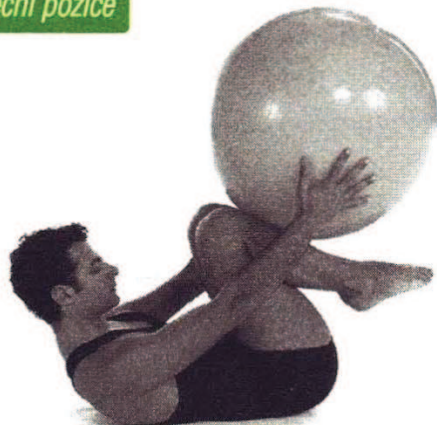
### Přínosy

- Posiluje svaly na přední straně krku, břišní svaly, hýžděvé svaly a hamstringy.
- Stabilizuje spodní část páteře.

### Co dělat a nedělat

- Čím níže spouštíte nohu k podlaze, tím těžší je stabilizovat spodní část páteře. Dávejte tedy pozor, abyste měli bedra stále přilepená k zemi. V případě, že se odlepují, nedávejte nohu tak nízko.
- Cvik vynechejte, pokud vás bolí krk.

počáteční pozice



Počáteční pozice

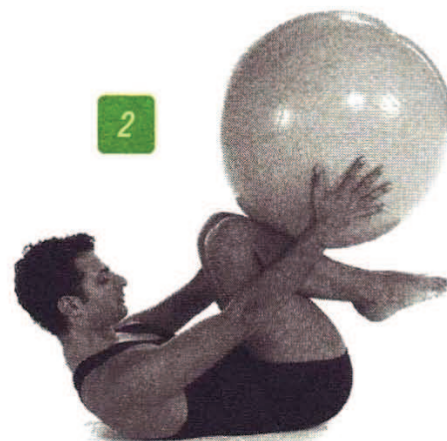
Lehněte si na záda, kolena přitáhněte k hrudníku a míč držte před kolena.

**1** Vydechněte, stáhněte břicho, přilepte bedra k podlaze a natáhněte obě nohy. Míč přesuňte rukama nad hlavu tak, že paže procházejí kolem uší.

**2** S nádechem se vraťte do počáteční pozice.

**Opakujte**

5x



**Přínosy**

- Posiluje svaly na přední straně krku, břišní svaly, hýžďové svaly, hamstringy a zádové svaly.
- Stabilizuje spodní část páteře.

**Co dělat a nedělat**

- Nedovolte hlavě spadnout dozadu. Pohybují se pouze paže a nohy! Hlavu udržujte stále ve stejné poloze, zaměřte se na břicho ne na pohyb míče.
- Stejně jako u ostatních cvičení, ve kterých protahujete nohy a zapojujete tím centrum, musíte i tady kontrolovat přilepení zad k zemi. Protahujte nohy jen tak nízko nad zemí, aby vaše bedra byla k zemi stále přilepená a břicho vtažené (na straně 25 si přečtěte jak přizpůsobit cviky, abyste svá bedra chránili).
- Cvik vynechejte, pokud vás bolí krk.

*počáteční pozice*



*Počáteční pozice*

Lehněte si na záda a natáhněte nohy. Míč uchopte rukama a dejte jej za hlavu. Paže jsou protaženy kolem uší.

1



1 Vydechujte, stáhněte břicho a zadek a současně rolujte horní část těla nahoru a zvedejte nohy. Na konci pohybu, v polovičním sevření těla, směřují ruce i nohy k obloze (vůči sobě jsou rovnoběžné).

2



2 S nádechem tělo rozevírejte a klesejte zpět k zemi, paže jsou opět protaženy kolem uší. Pohyb zastavte těsně nad podlahou (ruce s míčem ani nohy neleží na podlaze).

*Přínosy*

- Posiluje svaly na přední straně krku, břišní svaly, hýžďové svaly, hamstringy a zádové svaly.

*Co dělat a nedělat*

- Snižujte nohy jen tak nízko nad podlahu, abyste udrželi bedra přilepená k zemi. Neprohýbejte se!
- Jestliže v bedrech cítíte napětí, odložte míč a zkuste to bez něj. Cvik vyžaduje velmi silné centrum.

1



3 S výdechem se opět zvedejte nahoru. Tuto část cviku opakujte ještě dvakrát.

4 Při posledním zvednutí předejte míč mezi kotníky (ruce zůstanou prázdné).

5 S nádechem tělo opět rozevírejte a klesejte zpět k zemi, paže jsou opět protaženy kolem uší. Pohyb zastavte těsně nad podlahou (ruce ani nohy s míčem neleží na podlaze).

**Opakujte**

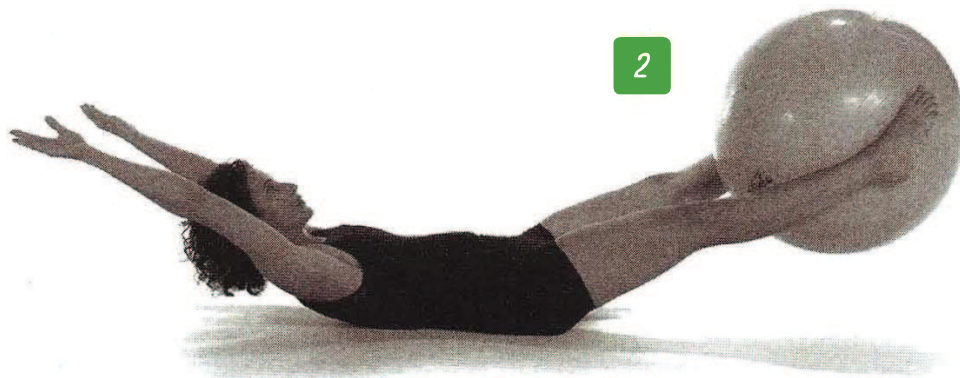
3x s míčem  
v ruce  
a 3x s míčem  
mezi kotníky

2



*přesuňte míč mezi kotníky*

2

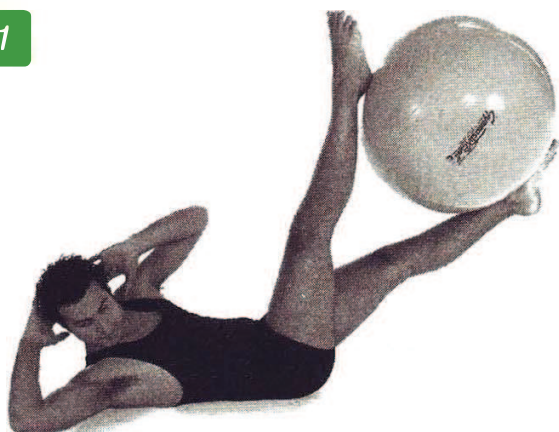


# Křížem krážem

## KŘÍŽEM KRÁŽEM

## STŘEDNĚ POKROČILÍ

1



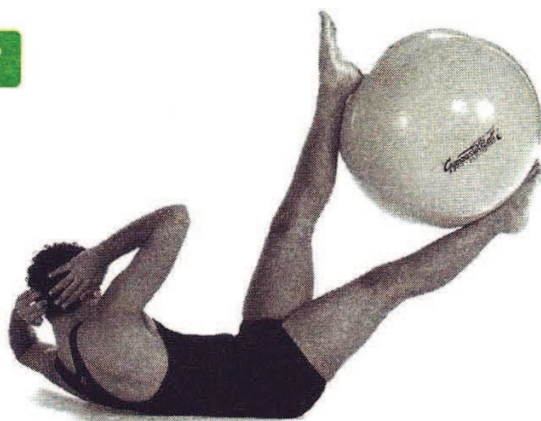
### Počáteční pozice

Lehněte si na záda, míč dejte mezi kotníky a nohy natáhněte k obloze. Ruce dejte za hlavu a zvedněte se do pilatesovy břišní pozice. Nadechněte se a začněte.

1 S výdechem vytočte horní část trupu do strany a míč nohama natočte tak, že loket směřuje k opačnému koleni.

2 S nádechem vystřídejte strany.

2



**Opakujte**

16 vystřídání

### Přínosy

- Posiluje svaly na přední straně krku, břišní svaly (hlavně ty šikmé), hýžďové svaly, hamstringy a svaly na vnitřní straně stehen.

### Co dělat a nedělat

- Stále udržujte pilatesovu břišní pozici i při vytáčení. Lopatky jsou celou dobu cvičení na podlaze.
- Lokty máte stále stranou, takže vytáčíte trup a ne paže. Nikdy nedojdete loktem až k opačnému koleni.
- Myslete na rotaci trupu a představte si, že při vytočení vás omotávají lopatky.
- Zkrácené svaly v horní části zad budou vytočení znesnadňovat.
- Cvik vynechejte, pokud vás bolí krk.

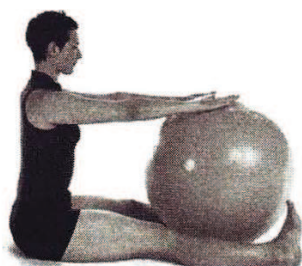
### Představte si

- Představte si, že se otáčíte kolem kúlu, kterým máte připíchnutou dolní část hrudníku k podlaze.

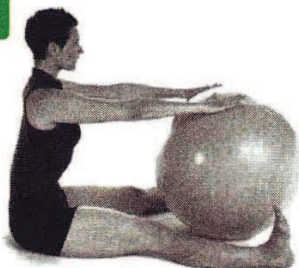
## PROTAŽENÍ ZAD DOPŘEDU

## ZAČÁTEČNÍCI

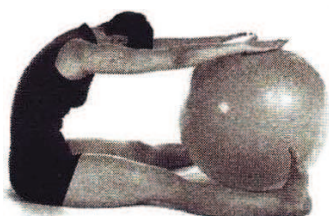
počáteční pozice



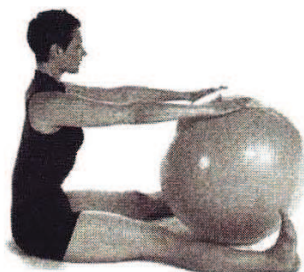
1



2



5



### Počáteční pozice

Sedněte si, nohy natáhněte a míč umístěte mezi ně. Natáhněte paže dopředu (na šířku ramen, zárubeň dveří) dlaněmi je otočte dolů a položte je na míč. Zatáhněte břicho dovnitř a stažením hýždí přiblížte sedací kosti k sobě. Nadechněte se a začněte.

**1-2** S výdechem zatáhněte pupík k páteři a zakulaťte horní část zad do písmena C. Kulacení zad začíná úplně dole a pokračuje až k hlavě. Záda by měla vytvořit tvar velkého písmena C.

**3** S nádechem záda narovnejte. Začněte opět od spodní části zad. Hlava se zvedne úplně nakonec. S výdechem zatáhněte ramena k zemi a opakujte.

**Opakujte**

3x

### Přínosy

- Protahuje celá záda od kříže až k týlu.
- Natahuje páteř.
- Pomůže nacvičit oblouk do písmena C.
- Roluje a ukotvuje páteř.

### Co dělat a nedělat

- Zkrácené hamstringy vám nedovolí sedět s nataženými nohama. Pokrčením kolen tah hamstringů zmírníme.

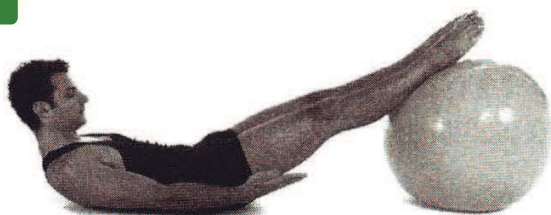
### Představte si

- Představte si, že máte na klíně sud a vy se přes něj vytahujete dopředu.

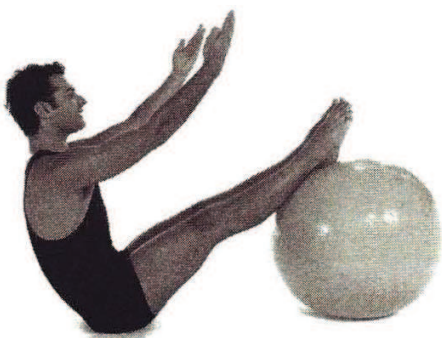
### počáteční pozice



1



2



### Počáteční pozice

Lehněte si na záda s rukama podél těla a nohama na míči. Nohy nastavte do první pilatesovy pozice (vytočená chodidla, stehna přitážená k sobě). Lýtka jsou také v kontaktu s míčem. Ruce vytočte dlaněmi nahoru. Nadechněte se a začněte.

**1** S výdechem zvedněte hlavu z podlahy a zmáčkněte bradou mandarinku. Zároveň stahujte lopatky dolů k hýždím a vytahujte paže dopředu. Stáhněte břicho, zadek a svaly na vnitřní straně stehen a rolujte nahoru až do bodu rovnováhy, tzn. že pohyb zastavíte těsně před kostrčí.

**2** Na vrcholu šaška jsou paže vytažené nahoru a dopředu, prsa zvednutá nahoru a spodní část břicha zatažená. Nadechněte se.

### Přínosy

- Posiluje břišní svaly, hýžděvé svaly a hamstringy.
- Roluje páteř.

### Co dělat a nedělat

- Zkrácené hamstringy vám pravděpodobně nedovolí cvik udělat. Pokud jsou vaše hamstringy zkrácené, vyzkoušejte jinou polohu nohou.
- Ramena mějte stažená dolů (odtažená od uší).

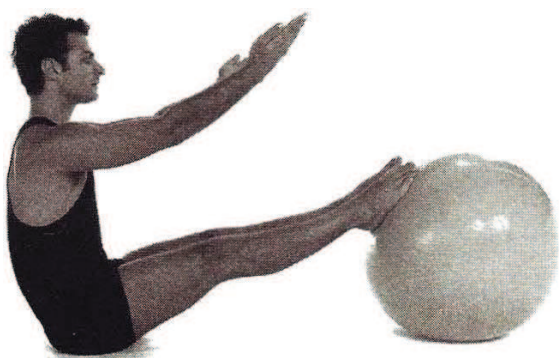
### Představte si

- Představte si energii, která vám zatlačí lopatky dolů k zadečku, zatímco vy rolujete nahoru. Vtahujte břicho a energie pokračuje ještě více dolů a dopředu.



## ŠAŠEK

2



## STŘEDNĚ POKROČILÍ

**3** Při výdechu stáhněte opět břicho, hýždě a svaly na vnitřní straně stehen a vraťte se zpět do počáteční pozice. Nezapomeňte vrátit zpět i paže. Nadechněte se a opakujte.

**Opakujte**

16 vystřídání

### **OBMĚNA PRO ZAČÁTEČNÍKY**

*Posuňte míč dál od hýždí a opřete o něj chodidla. Čím niž jsou nohy nad podlahou, tím snadnější bude šašek.*

### **OBMĚNA PRO VELMI POKROČILÉ**

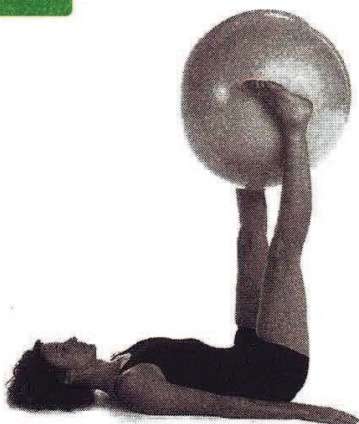
*Dejte míč mezi nohy. Tato poloha míče a nohou cvik velmi stíží.*

# Roláda

## ROLÁDA

## POKROČILÍ

### počáteční pozice



1



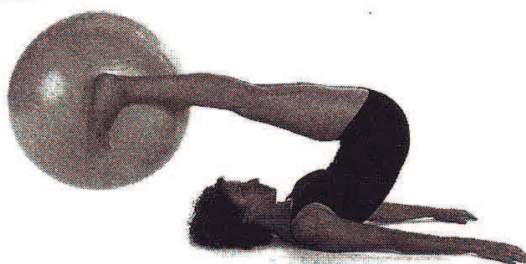
### Počáteční pozice

Lehněte si na záda s nohama nataženýma k obloze. Míč je mezi kotníky. Ruce jsou podél těla s dlaněmi otočenými dolů. Nadechněte se a začněte.

1 Zatáhněte břicho, zvedněte míč nahoru a přenášejte jej za hlavu.

2 Představte si, že ležíte hlavou u stěny. Dojděte míčem až k této stěně. Váha těla je přenesená na lopatky. Pro lepší balancování zatlačte rukama do země.

2



### Přínosy

- Roluje páteř a protahuje zádové svaly.
- Posiluje břišní svaly, svaly na vnitřní straně stehen, tricepsy a zádové svaly.

### Co dělat a nedělat

- Tlačte pažemi do podlahy, pomůže vám to kontrolovat pohyb. Pozor na ramena, nepřitahujte je k uším – nechte je zatažená dolů k hýždím.
- Nerolujte na krk.
- Zkuste rolovat páteř obratel po obratli. Vtahujte břicho dovnitř, přitlačte spodní část páteře k zemi a rolujte nahoru obratel po obratli.

5



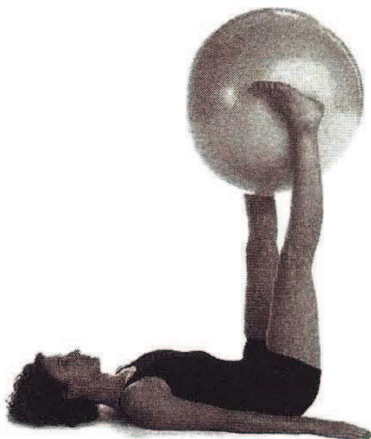
3 S výdechem rolujte obratel po obratli zpět. Nohy mějte natažené, paty tlačte ke stěně za sebou.

4 Kontrolujte pohyb pomocí svých břišních svalů až do doby, kdy boky dolehnou na podlahu.

Opakujte

4x

4

**OBMĚNA PRO VELMI POKROČILÉ**

*Pro zvýšení náročnosti můžete nechat při rolování zpět nohy klesnout níže k podlaze a pak opět rolovat nahoru. Dojděte ale nohama jen tak nízko, aby vaše bedra byla pořád na podložce.*

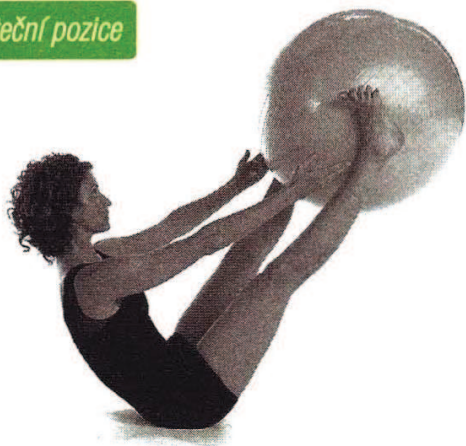


# Houpačka

HOUPAČKA

POKROČILÍ

počáteční pozice



## Počáteční pozice

Vytáhněte se do pozice šaška. Nohy mějte natažené a míč mezi kotníky.

**1** S nádechem se chytněte za nohy. Čím výše nohy chytnete, tím těžší bude udržet bilanci. Nejdříve se vyzkoušejte držet u kolen.

**2** Rolujte dozadu do rolády tak, aby se nohy dotkly imaginární stěny za vaší hlavou. S výdechem se vraťte zpět do počáteční pozice.

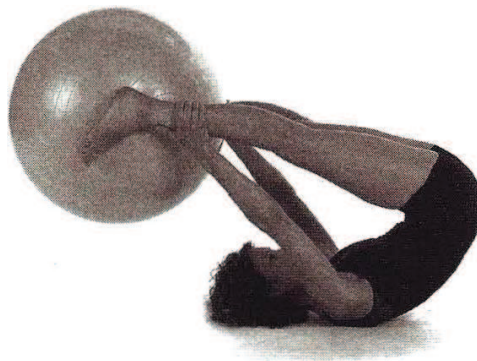
**Opakujte**

5x

1



2



## Přínosy

- Učí rolovat páteř a protahuje zádové svaly.
- Posiluje břišní svaly, tricepsy a zádové svaly.

## Co dělat a nedělat

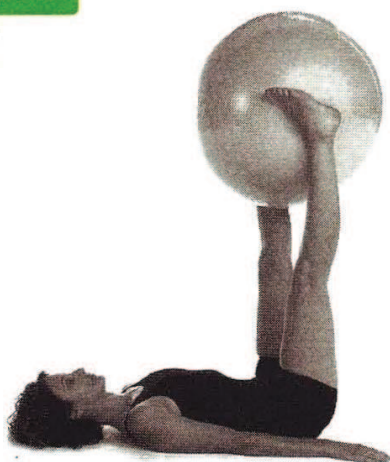
- Dělejte pohyb pomalu tak, abyste cítili rolování páteře.
- Nerolujte na krk, zvedněte se pouze po lopatky.

# Roláda – šašek – houpačka

ROLÁDA – ŠAŠEK – HOUPAČKA

VELMI POKROČILÍ

počáteční pozice



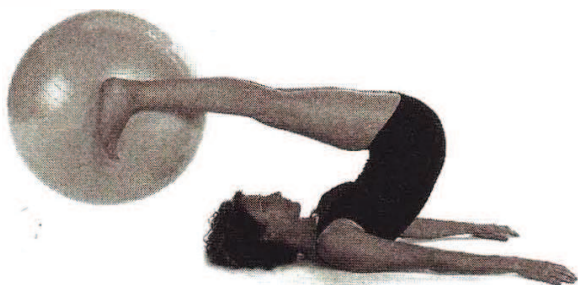
Počáteční pozice

Lehněte si na záda s rukama podél těla, míčem mezi kotníky a nohama nahoru k obloze.

**1** S nádechem zatáhněte břicho, zvedněte míč a přeneste jej za hlavu. Dotkněte se jím stěny, kterou si představte za hlavou. Zvedněte se pouze po lopatky. Pro lepší kontrolu pohybu, zatlačte rukama do podlahy.

**2** Vydechněte a rolujte obratel po obratli zpět na podlahu. Nohy mějte natažené a paty tlačte ke zdi. Celý pohyb kontrolujte břišními svaly.

1



2



## OBMĚNA

*Toto je skvělá příležitost jak zkombinovat tři pokročilé cviky. Pokud budete cvičit tuto sestavu, není třeba, abyste jednotlivé cviky dělali zvlášť.*



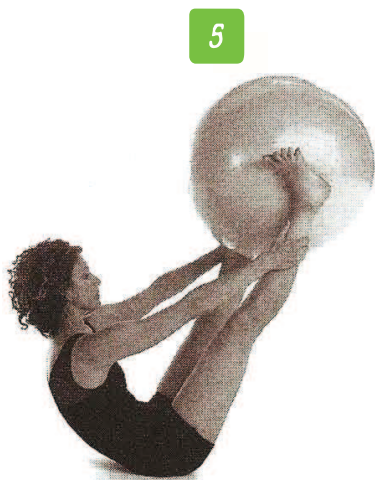
3 Spusťte nohy níže k podlaze. Udržujte bedra stále na podlaze. Nadechněte se.

4 S výdechem se zvedejte nahoru do pozice šaška. Tzn. zatímco zvedáte hlavu, bradou mačkáte mandarinku, zvedáte paže a lopatky tlačíte dolů. Stáhněte břicho, hýždě a svaly na vnitřní straně stehen a rolujte nahoru až do bodu rovnováhy. Zastavíte se těsně před kostrčí. Na vrcholu šaška máte paže zvednuté nahoru a vytažené dopředu, zvedáte hrudník a stále stahujete spodní část břicha. Nadechněte se.



5 Chytněte se za nohy.

6 S nádechem opět rolujte do rolády a míčem se dotkněte stěny za sebou.



7



7 Vydechněte a položte natažené ruce za hlavu na podlahu.

8 Rolujte zpět na podlahu obratel po obratli.

9 S nádechem spusťte nohy níže k podlaze a pak se opět vytáhněte do pozice šaška.

10 Chytněte se za nohy. Kroky 6-9 (houpačku) opakujte 3x.

8



10



9



počáteční pozice

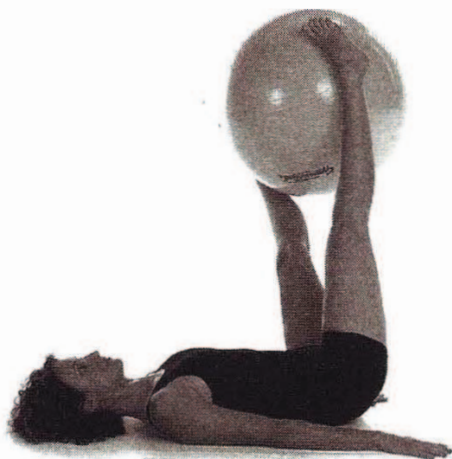


### Počáteční pozice

Lehněte si na záda s nohama šikmo nataženými k obloze. Míč je mezi kotníky. Ruce jsou podél těla s dlaněmi otočenými dolů. Zkontrolujte, zda máte břicho zatažené a bedra na podložce. Nadechněte se a začněte.

**1-2** S výdechem začněte míčem opisovat velký kruh tak, že nadzvednete boky a začnete kroužit směrem vlevo.

1



2



### Přínosy

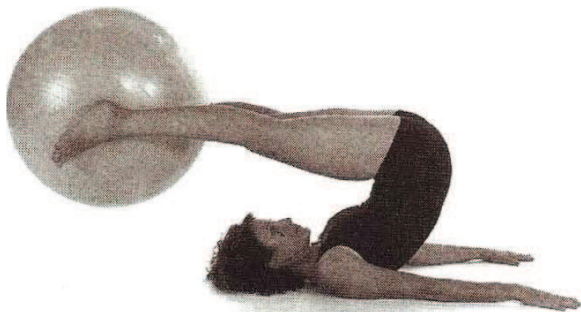
- Učí rolovat páteř a protahuje zádové svaly.
- Posiluje břišní svaly, hlavně ty šikmé.

### Co dělat a nedělat

- Stále zatahujte pupík k páteři.
- Nerolujte na krk.
- Pro zlepšení stability tlačte rukama do podlahy.



2

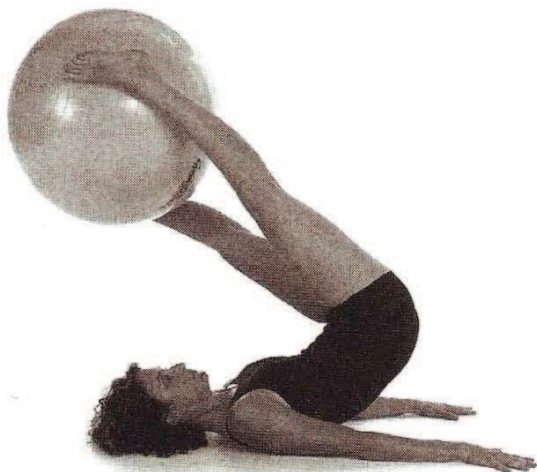


3 Kružte směrem k hlavě až se míč dostane za hlavu.

4 Pokračujte dál doprava.

5 Dotáhněte kruh do počáteční pozice. Nadechněte se a změňte směr kroužení.

4

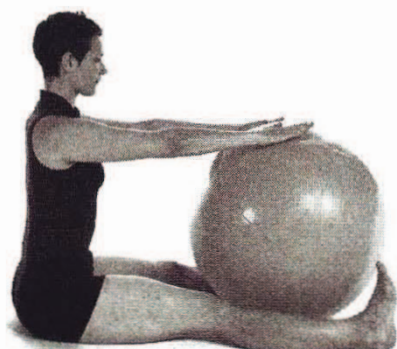
**Opakujte**

4x

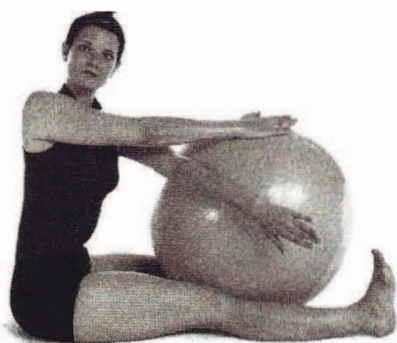
5



*počáteční pozice*



1



### *Počáteční pozice*

Sedněte si a narovnejte záda. Nohy natáhněte dopředu, dejte mezi ně míč a nohama jej stiskněte. Ruce natáhněte dopředu a položte na míč. Paže jsou od sebe vzdáleny na šířku ramen. Vtáhněte břicho a vytáhněte páteř nahoru. Nadechněte se.

**1** S výdechem protáhněte levou paži pod pravou, vytočte se v pase a směřujte levou ruku k pravému chodidlu.

**2** Zatlačte levou rukou do míče, čímž zvětšíte protažení, a představte si, že malíčkem na ruce odřezáváte dvěma pomalými pohyby malíček na noze. Pravou ruku natáhněte za sebe. Udržujte boky stále na podlaze.

2



### *Přínosy*

- Protahuje zádové svaly, hlavně čtyřhranný sval bederní.
- Zvětšuje rotaci páteře.

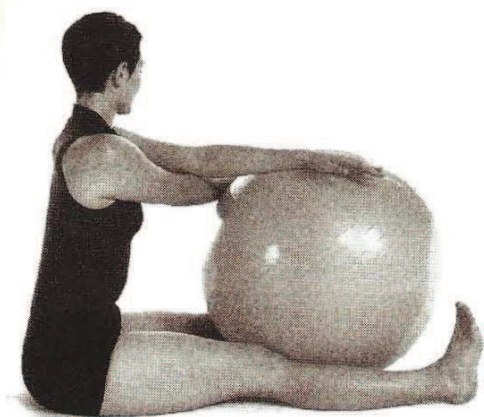
### *Co dělat a nedělat*

- Ujistěte se, že boky jsou stále na podlaze.
- Zabezpečte si, že se míč nebude pohybovat tím, že jej nohama stisknete.

### *Představte si*

- Představte si vaši páteř jako spirálu DNA.

4



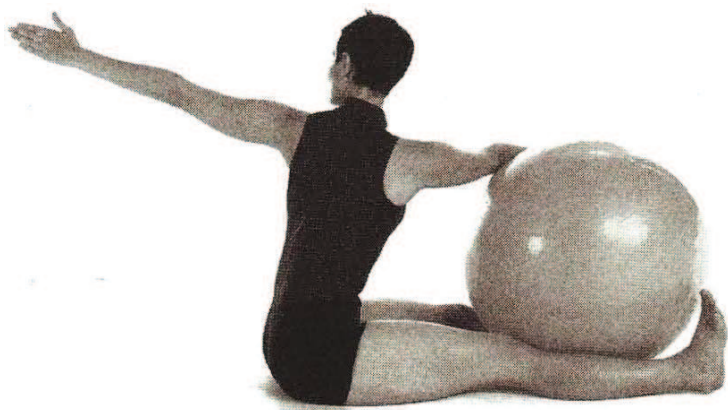
4 Vraťte se do počáteční polohy. S nádechem protáhněte pravou paži pod levou na druhou stranu míče.

5 S výdechem opakujte celý pohyb na druhé straně. Nadechněte se a obě strany zopakujte.

**Opakujte**

4x

5



### počáteční pozice



1



1



### Počáteční pozice

Lehněte si na břicho obličejem k podlaze. Ruce položte na míč. Vzdálenost paží od sebe je o něco větší než šířka ramen. Nohy natáhněte, dejte je na šířku pánve od sebe a vytočte do strany.

**1** S výdechem zatáhněte ramena dolů k hýždím, což způsobí, že míč se k vám více přiblíží, a zvedněte hlavu a horní část trupu nad podlahu.

**2** Vydechněte a tlakem rukou do míče se zvedněte ještě výše. Chraňte svá bedra tím, že hodně zatáhnete břicho, stáhnete zadek a budete tlačit stydkou kost do podlahy. S výdechem se vraťte zpět na podlahu. Nadechněte se a začněte znovu.

**Opakujte**

4x

### OBMĚNA

*Pro zjednodušení práce ramen a zmenšení napětí v oblasti beder, nedávejte ruce nahoru na míč, ale uchopte jej po stranách.*

### Přínosy

- Posiluje záda a svaly na zadní straně krku.
- Protahuje prsní svaly.

### Co dělat a nedělat

- Dávejte pozor, aby ramena byla stále stažená dolů a krk byl dlouhý.
- V případě, že cítíte napětí v bedrech, zatáhněte břicho jak nejvíce to jde. Pokud napětí nezmižít, nevytahujte se tak vysoko.
- Nenechte hlavu spadnout do předklonu ani ji nezaklánějte (uvadlé poupě). Hlava je stále v protažení páteře (další informace najdete na str. 21).

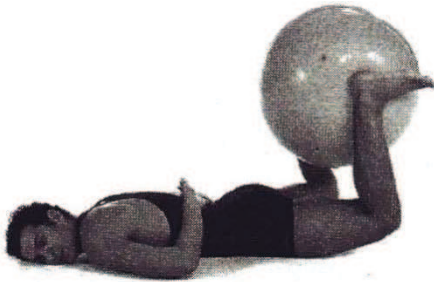
### Představte si

- Při zvedání hlavy si představte, že před vámi na podlaze je mravenec a snaží se utéct. Pomůže vám to držet hlavu ve správné poloze.

## ZAKOPÁVÁNÍ OBĚMA NOHAMA

## STŘEDNĚ POKROČILÍ

1



2



3



### Počáteční pozice

Lehněte si na břicho obličejem k podlaze a hlavu vytočte na jednu stranu. Kolena pokrčte do úhlu 90° a míč stiskněte mezi kotníky. Ruce dejte za záda, lokty pokrčte co nejvíce to jde a nechte je odpočívat volně po stranách těla.

**1** Nadechněte se a přitlačte kotníky 3x k sobě. Míč se 3x krátce nadzvedne.

**2** Vydechněte. Zvedněte stehna nad podlahu a natáhněte nohy. Zároveň zvedněte hlavu a horní část trupu a natáhněte paže. Otevřete hrudník.

**3** S nádechem se vraťte do lehu na podlahu, hlavu vytočte na opačnou stranu. Kolena jsou opět pokrčená a ruce v počáteční pozici. Vydechněte a cvik opakujte.

**Opakujte**

4x

### Přínosy

- Posiluje hýždě, hamstringy, záda a svaly na zadní straně krku.
- Protahuje prsní a břišní svaly.

### Co dělat a nedělat

- Abyste se vyhnuli napětí v bedrech a maximalizovali práci hýždí, neprohýbejte se při mačkání míče v zádech, ale udržujte pánev mírně podsazenou, stydkou kost tlačte do země a pupík odlepte od země.

# Rolování dolů

## ROLOVÁNÍ DOLŮ S ROVNÝMI ZÁDY

VELMI POKROČILÍ

počáteční pozice



1



Počáteční pozice

Sedněte si, natáhněte nohy před sebe a přitáhněte špičky. Nohy jsou od sebe vzdáleny na šířku pánve. Míč uchopte rukama a zvedněte jej nad hlavu.

**1** S nádechem se vytáhněte nahoru, zatáhněte břicho a nakloňte se dozadu tak daleko, jak to jen jde. Pozor záda musí být stále rovná a břicho vtažené.

**2** Vydechněte. Zatáhněte břicho ještě více a podsadte mírně pánev. Tím se spodní část zad zakulatí do písmene C. Rolujte dolů obratel po obratli. Míč držíte stále směrem k obloze.

2



### Přínosy

- Posiluje hýždě, hamstringy a břišní svaly.
- Roluje páteř.

### Co dělat a nedělat

- Aktivujte nohy při rolování dolů i nahoru tak, že tlačíte do pat.
- Pomatujte: tento způsob rolování je ten nejnáročnější.

5



3 Nadechněte se. Položte se až na podložku, přitlačte k ní bedra a míč držte za hlavou těsně nad zemí.

4



4 Vydechněte. Zvedněte míč zpět k obloze. Zvedněte hlavu jako byste bradou mačkali mandarinku a rolujte nahoru. Míč vytáhněte nad hlavu.

5 S nádechem ukotvěte páteř. Vydechněte a opakujte.

5



**OBMĚNA**

*Pro zjednodušení zkuste pokrčit kolena.*

**Opakujte**

4x

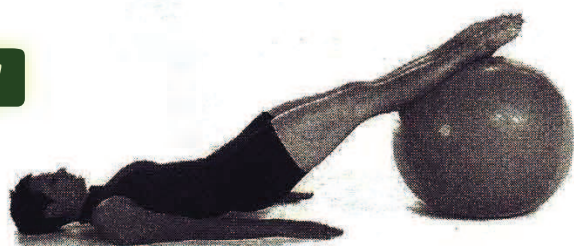
## KLASICKÝ MOST

## ZAČÁTEČNÍCI

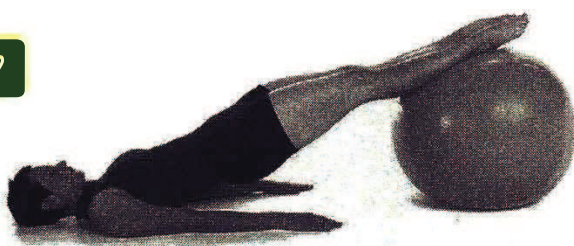
počáteční pozice



1



2



### Počáteční pozice

Lehněte si na záda a natažené nohy položte na míč. Nohy jsou u sebe. Ruce mějte po stranách těla a dlaně otočte dolů. Nadechněte se.

**1** S výdechem zatáhněte břicho a zvedejte zadek obratel po obratli nad zem, až budou boky v jedné přímce s nohama.

**2** Nadechněte se a most držte. S výdechem rolujte obratel po obratli zpět na zem. Nadechněte se a cvik opakujte.

**Opakujte**

4x

### Přínosy

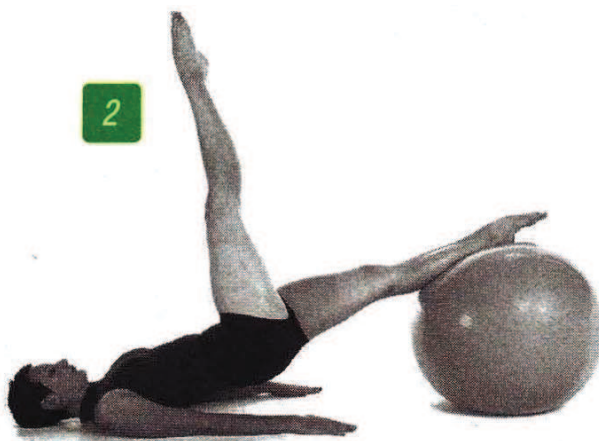
- Posiluje hýždě a hamstringy.
- Roluje a stabilizuje páteř.
- Most na jedné noze dělá cvičení náročnějším a posiluje navíc i střední hýžděvý sval.

### Co dělat a nedělat

- Nerolujte tak vysoko, aby se vám prohnila záda. Boky jsou v jedné přímce s rameny a nohama.
- Čím dále od těla umístíte míč, tím náročnější bude udržet stabilitu. Přizpůsobte proto vzdálenost míče svým schopnostem.



*počáteční pozice*



**Počáteční pozice**

Zvedněte se do klasického mostu. Nadechněte se.

**1** Vydechněte a skrčte a zvedněte pravé koleno.

**2** Nadechněte se a držte. S výdechem skrčenou nohu vytáhněte nahoru k obloze. Nezapomeňte držet boky ve stále stejné výšce (jako by vás za zvednutou nohu někdo vytahoval nahoru). Položte nohu zpět na míč a prosteřte s levou nohou. Nadechněte se a opakujte.

**Opakujte**

4x

**OBMĚNA**

*Pro zvýšení náročnosti můžete vytaženou nohu vytočit do strany. Nezapomeňte nohy prosteřovat.*

## MOST S POKRČENÝMI KOLENY

## STŘEDNĚ POKROČILÍ

počáteční pozice



1



2



*Tento cvik více posiluje hamstringy. Navíc se jedná o cvik zaměřený také na stabilizaci kolien.*

### Počáteční pozice

Opřete nohy chodidly o míč a kolena pokrčte v ostřím úhlu. Nadechněte se.

**1** Vydechněte, zatáhněte břicho a zvedněte zadek obratel po obratli nahoru nad podlahu. Snažte se míč udržet stabilní.

**2** Na vrcholu most držte a zhluboka se nadechněte. Vydechněte a vraťte se plynule zpět na podlahu. Nadechněte se a opakujte.

**Opakujte**

4x

## PROTAŽENÍ HAMSTRINGŮ

## ZAČÁTEČNÍCI

*Po dokončení série mostů je třeba protáhnout hamstringy.*

2



**1** Zvedněte jednu nohu z míče a uchopte rukama za lýtko. Snažte se ji natáhnout v koleni. Dýchejte zhluboka a s každým výdechem zkuste nohu více přitáhnout. Dávejte pozor, aby ramena byla stále na podlaze a stažená dolů k hýždím. Lokty jsou doširoka a směřují ven. Nohu přitahujete silou bicepsů. Vystřídejte.

**Opakujte**

4x

*Počáteční pozice*

Lehněte si na záda, nohy pokrčte v kolenou a položte lýtky na míč. Přitáhněte špičky. Nadechněte se.

**1-2** S výdechem začněte patami střídavě bubnovat do míče. Pak zkuste bubnovat jak nejrychleji zvládnete, nohama dělejte co nejmenší pohyby.

**Opakujte**

30-50x

*Přínosy*

- Posiluje hamstringy.
- Uvolňuje potlačovaný hněv.

*Co dělat a nedělat*

- Snažte se míč udržet stále přitažený ke stehnům.
- Zatahujte břicho a udržujte neutrální pánev.

*Představte si*

- Představte si vaše paty jako kladiva s nimiž se snažíte bouchnout do míče.

*počáteční pozice*



1



2



2



*Počáteční pozice*

Lehněte si na záda a ruce položte podél těla. Nohy dejte do pozice žabáka (kolena jsou pokrčená a nohy jsou vytočené do strany). Polštářky chodidel máte opřeny o míč, paty jsou mimo míč a přitážené k sobě. Nadechněte se.

**1** Vydechněte, zatáhněte břicho a zvedejte hýždě obratel po obratli ze země. Pohyb zastavte až bude celé tělo v jedné přímce od ramen až po kolena. Paty jsou stále u sebe a odlepeny od míče. Kolena jsou vytočená do strany. Polohu držte a zhluboka se nadechněte a vydechněte.

**2** S nádechem protáhněte nohy. Boky udržujte stále ve stejné výšce.

**3** S výdechem rolujte zpět do lehu. Bedra přilepte k zemi. Nadechněte se.

*Přínosy*

- Posiluje hamstringy, hýžděvé svaly a svaly na vnitřní straně stehen.
- Protahuje svaly na přední straně stehen.
- Učí rolovat páteř.

*Co dělat a nedělat*

- Při mostu nevypínejte hrudník.
- Neprohýbejte záda, stáhněte břicho a zadek.
- Držte boky ve stejné výšce.

*Představte si*

- Představte si, že jste jako deska, úplně rovná a z obou stran ploší.



4 Vydechněte a zvedněte se opět do mostu, tentokrát s nataženýma nohama.

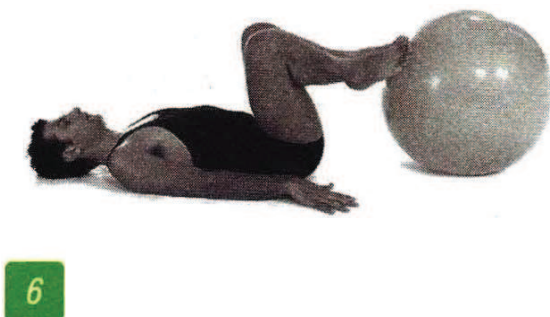


5 Nadechněte se a pokrčte nohy do pozice žabáka (paty jsou u sebe a nejsou opřeny o míč).

6 S výdechem rolujte obratel po obratli zpět do počáteční pozice.

**Opakujte**

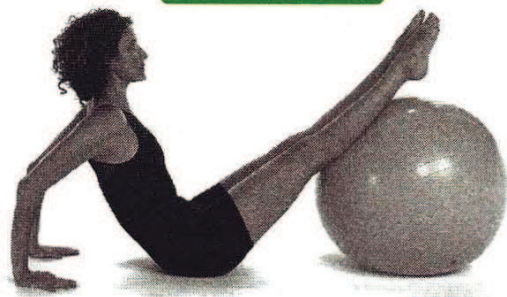
3x



**OBMĚNA**

*Had: jedná se o jednodušší verzi polovičního kruhu, protože není třeba udržovat paty mimo míč. Místo toho paty na míč položte a nastavte do první pilatesovy pozice.*

počáteční pozice



*Počáteční pozice*

Sedněte si a za zády se opřete rukama o zem. Prsty jsou od sebe a směřují směrem k hýždím. Nohy natáhněte a opřete lýtky o míč.

**1** S nádechem se zvedejte z podlahy. Ruce a nohy jsou stále natažené. Na konci pohybu je celé tělo srovnané do jedné přímky.

**2** Vydechnete. Zatáhněte břicho a přitahujte míč k sobě. Nohy jsou stále rovné. Tělo napůl sbalte.

**3** Nadechnete se a znovu se natáhněte. Stáhněte hýždě a držte boky nahoře. Vydechněte a cvik opakujte.

1

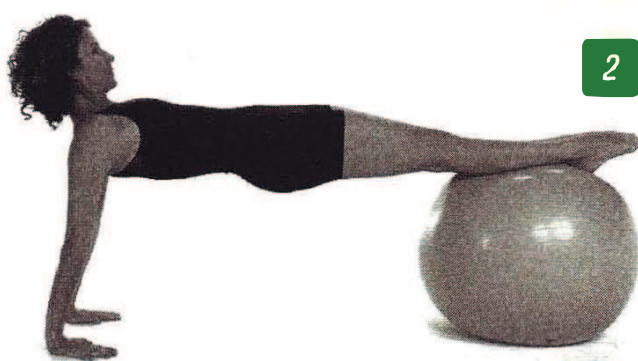
2



**Opakujte**

3x

2



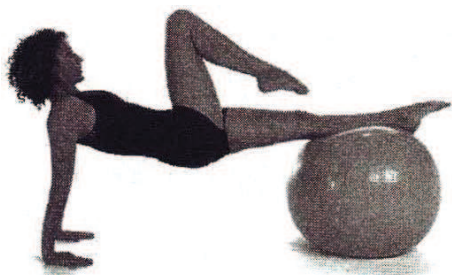
### Přínosy

- Posiluje paže, nohy, záda, hýždě a břicho.
- Učí kontrolovat pohyb a balancovat.

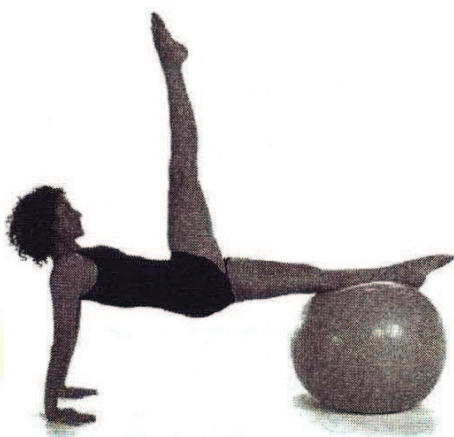
### Co dělat a nedělat

- Mějte prsty na rukou stále roztažené od sebe a tlačte je do podlahy. Odlehčíte tak zápěstí.

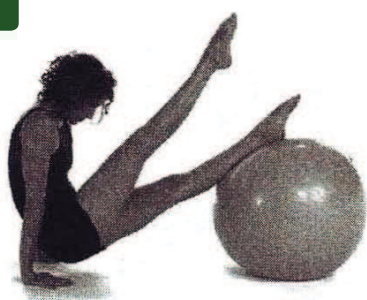
1



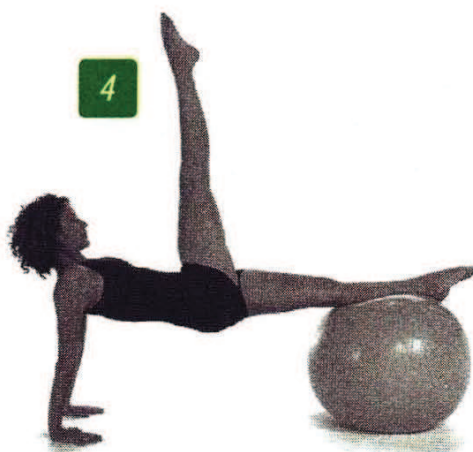
2



3



4



### Počáteční pozice

Vytáhněte se do pozice vzporu vzad.

1 S nádechem pokrčte koleno a zvedněte ho nahoru.

2 Protáhněte nohu k obloze.

3 S výdechem přitahujte míč k sobě a tělo napůl sbalte. Jedna noha je stále natažená na míči, druhou udržujte tak vysoko, jak to jen jde.

4 S nádechem se vytáhněte zpět nahoru (tělo je rovnoběžně s podlahou), noha opět směřuje k obloze. Položte nohu na míč a vystřídejte ji za druhou.

**Opakujte**

4x

### Přínosy

- Posiluje paže, nohy, záda, hýždě a břicho.
- Učí kontrolovat pohyb a balancovat.

### Co dělat a nedělat

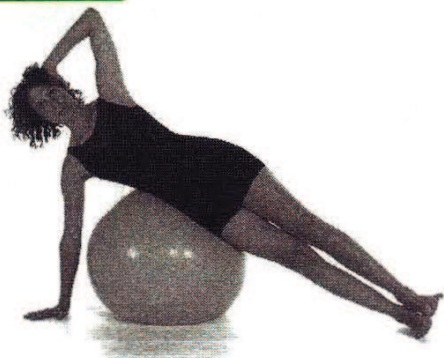
- Mějte prsty na rukou stále roztažené od sebe a tlačte je do podlahy. Odlehčíte tak zápěstí.

# Kopnutí stranou

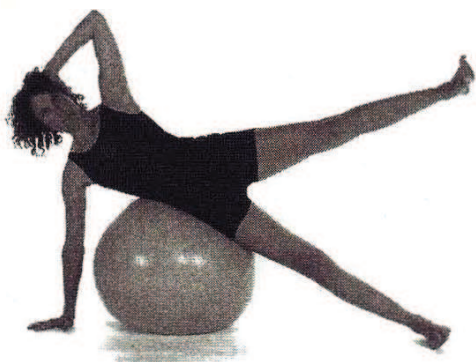
## KOPNUTÍ STRANOU

## POKROČILÍ

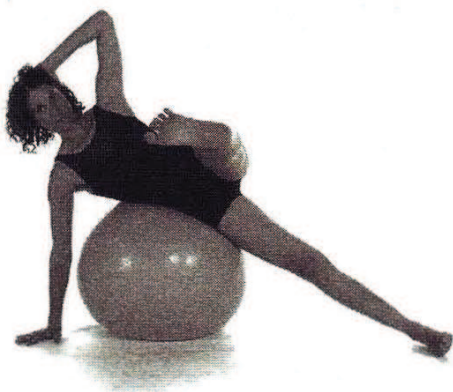
### počáteční pozice



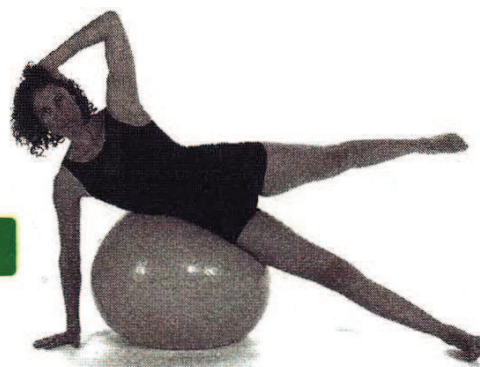
1



2



3



### Počáteční pozice

Lehněte si jedním bokem na míč. Spodní paži a nohu opřete o podlahu, abyste si zajistili stabilitu. Horní paži založte za hlavu.

- 1 Horní nohu zvedněte k obloze.
- 2 S nádechem zvednutou nohu přednožte a vpředu udělejte dva malé hmity.
- 3 S výdechem propněte špičku, nohu zanožte a opět udělejte dva malé hmity. Nadechněte se a znovu přednožte.

**Opakujte**

10x

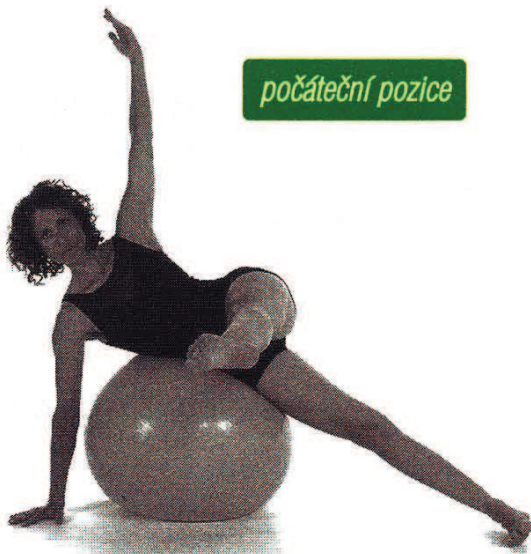
### Přínosy

- Posiluje hýždě a břicho.
- Učí kontrolovat pohyb a balancovat.

### Co dělat a nedělat

- Udržujte stabilitu.
- Nezanožujte příliš daleko, aby se vám neprohnula záda.





počáteční pozice

### Počáteční pozice

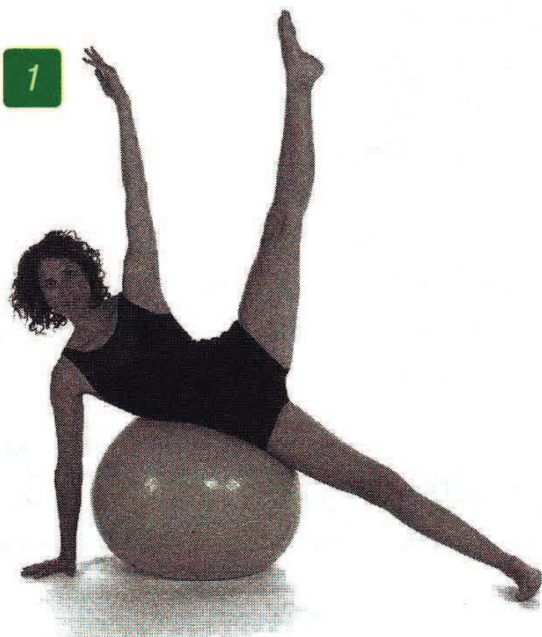
Dýchejte zhluboka a začněte kopnutím stranou. Horní paži protáhněte k obloze.

**1** Nohou opište ten největší kruh (pouze část kruhu) jaký zvládnete a vytáhněte ji k obloze stejně jako paži.

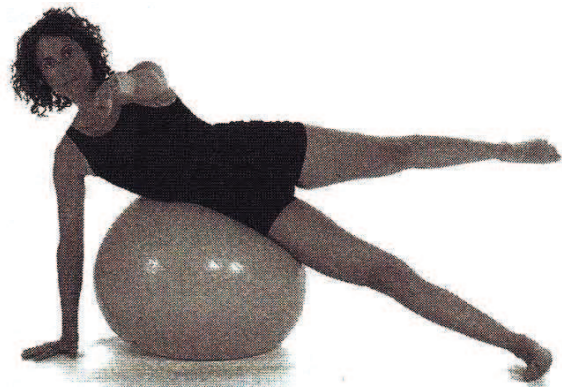
**2** Pokračujte ve směru pohybu a opište další část kruhu. Na konci je noha zanožená. Centrum síly udržujte zpevněné. Horní paži pro udržení stability předpažte. Udělejte tři kruhy a pak vystřídejte strany.

**Opakujte**

3x



**2**



### Přínosy

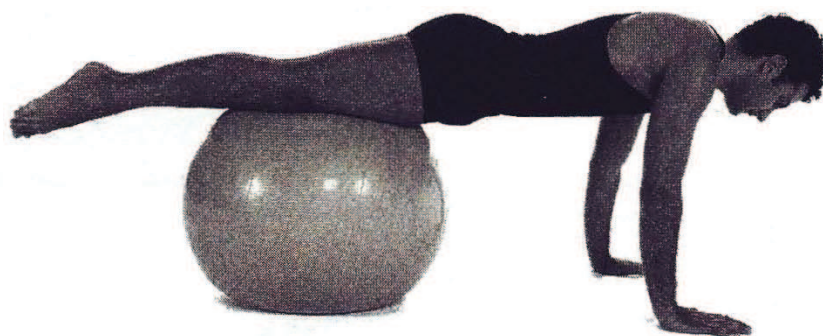
- Posiluje hýždě a břicho.
- Učí kontrolovat pohyb a balancovat.

### Co dělat a nedělat

- Udržujte stabilitu.
- Nezanožujte příliš daleko, aby se vám neprohnula záda.

## ZÁKLADNÍ PRKNO

## STŘEDNĚ POKROČILÍ



### Počáteční pozice

Lehněte si břichem na míč. Rukama se opřete o podlahu a posuňte se dopředu, až se míč dostane pod kolena. Celé tělo od ramen až po palce na nohou je v jedné přímce. Nohy by měly být natažené, stehna u sebe. Paže natáhněte a zpevněte, prsty směřujte dopředu a roztahněte je.

**1** Dýchejte zhluboka a udělejte malý krok pažemi dopředu a zpět dozadu. Břicho a zadek mějte stále stažené. Krok nedělejte delší než 15 cm.

**Opakujte**

5x

### Přínosy

- Posiluje paže, záda a svaly centra.
- Učí kontrolovat pohyb a balancovat.

### Co dělat a nedělat

- Neprohýbejte se v zádech. Stáhněte hodně břicho a zadek.
- Pokud cítíte napětí v bedrech, nechodte moc dopředu.
- Nenechte hlavu klesnout k zemi.

### Představte si

- Představte si, že jste prkno a někdo se po vás chystá přejít. Zpevněte vše tak, abyste se, až začne přecházet, neprohnuli v zádech.

počáteční pozice



Počáteční pozice

Zaujměte pozici prkna.

**1** Dýchejte zhluboka a udělejte několik kliků. Při kliku nechte lokty jít do strany. Čím dál budete mít míč od těla, tím náročnější bude cvik.

**Opakujte**

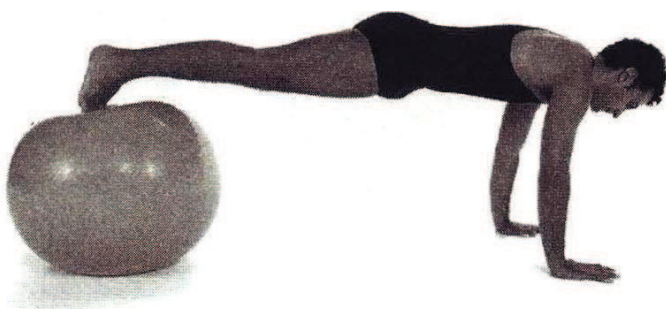
8-10x

1

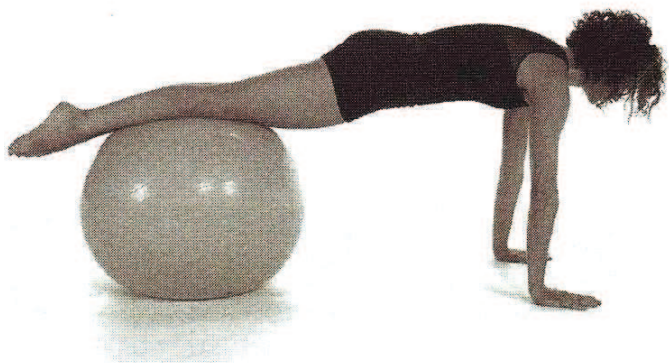


**PRO POKROČILÉ**

*Cvik můžete udělat ještě náročnějším tak, že se o míč opřete prsty na nohách a v této pozici budete dělat kliky.*



počáteční pozice

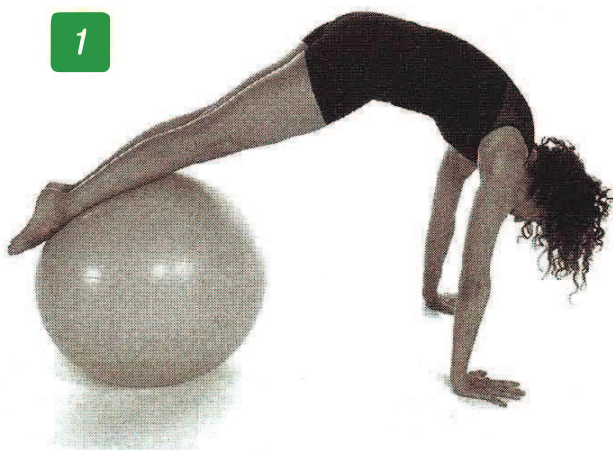
**Počáteční pozice**

Zaujměte pozici prkna. Míč je pod kolena. Nadechněte se.

**1** Vydechněte a rovnýma nohama přitáhněte míč k sobě.

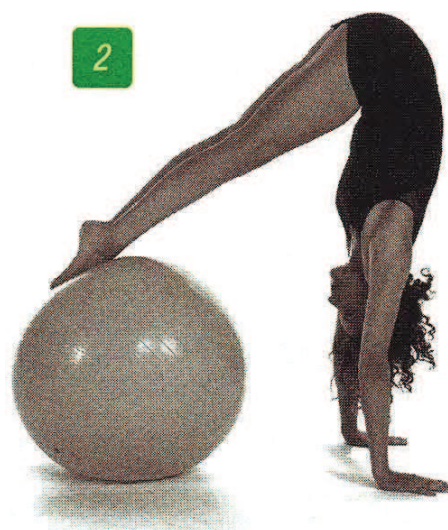
**2** Zatáhněte břicho a vytáhněte zadek výše tak, že tělo vytvoří tvar hrotu. Dbejte na to, aby nohy byly úplně natažené. Nadechněte se a vraťte se zpět do prkna.

1

**Opakujte**

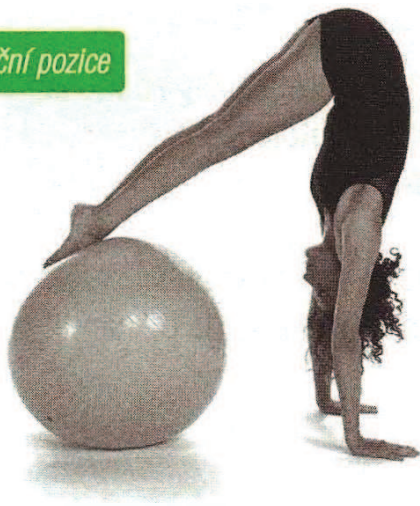
6-8x

2



*Jakmile dobře zvládnete zavírací nůž tak, že boky budou přímo nad rameny, můžete vyzkoušet přejít do stojky.*

počáteční pozice



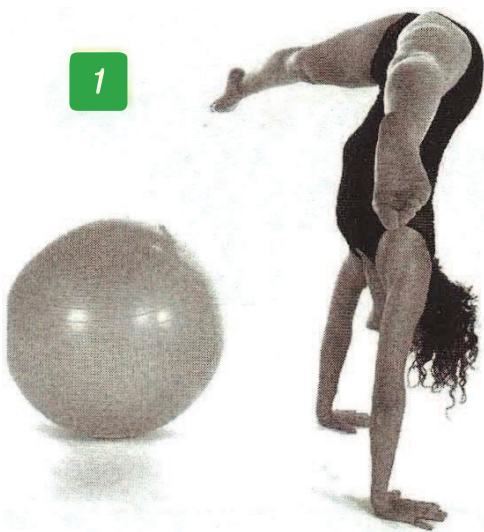
### Počáteční pozice

Vytáhněte se do pozice zavíracího nože a přitahujte míč pomalu k sobě až budete schopni zvednout z něj nohy.

**1** Při zvednutí nohou je dejte široko od sebe a opište jimi kruh. Jsou stále natažené. Pohyb ukončete, jakmile nohy směřují ke stropu.

**2** Vyzkoušejte ve stojce chvíli vydržet. Stále zhluboka dýchejte. Při sestupu ze stojky buďte opatrní. Nevracejte se zpět na míč, ale spusťte jednu nohu na zem a pak se zvedněte do stoje. Cvik není třeba opakovat.

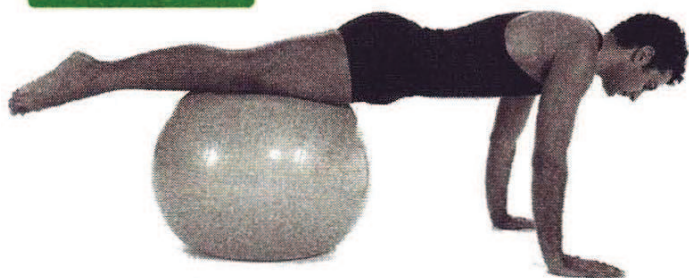
1



2



počáteční pozice



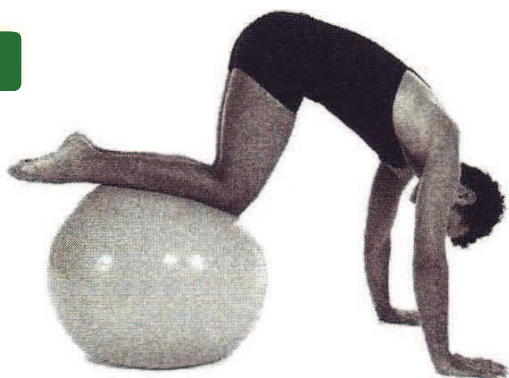
## Počáteční pozice

Zaujměte pozici prkna, kolena jsou na míči. Nadechněte se.

**1** S výdechem zatáhněte břicho a přitáhněte míč k sobě. Kolena jsou pokrčená a tělo je napůl sbalené.

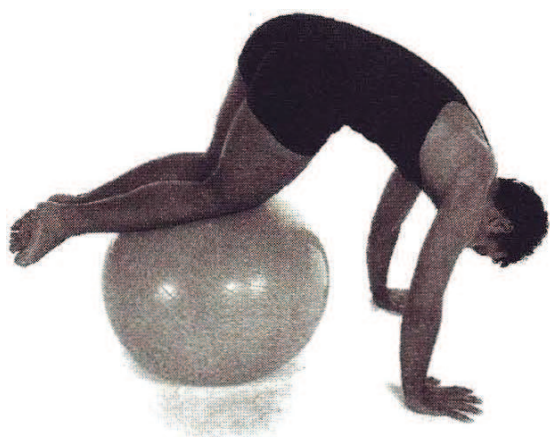
**2** Na vrcholu míče se úplně sbalte. Nadechněte se a vraťte se do prkna.

1



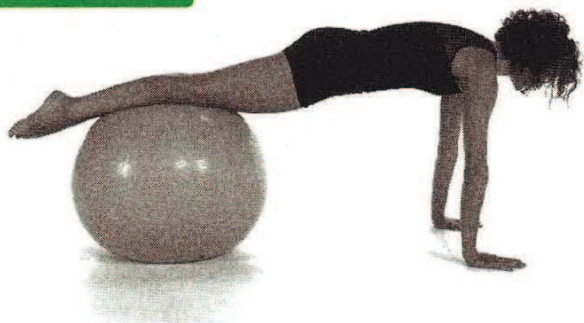
**Opakujte** 8x

2



**OBMĚNA**  
Pro větší zapojení šikmých břišních svalů zkuste míč přitáhnout do boku. Pohyb opět zakončete sbalením těla. Vraťte se do pozice prkna a stejně se sbalte i na druhou stranu. Několikrát opakujte. Dávejte pozor, aby vaše boky byly stále nad míčem. V opačném případě byste mohli z míče spadnout.

počáteční pozice



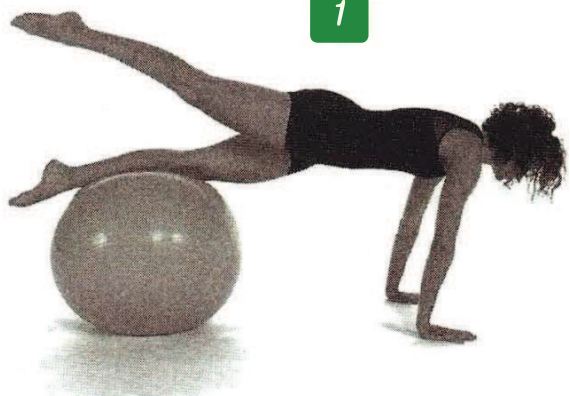
Počáteční pozice

Zaujměte pozici prkna. Zhluboka dýchejte.

**1** Zvedněte jednu nohu nad míč a zároveň rolujte míč mírně dopředu. Špičky nohou jsou propnuté.

**2** Rolujte zpět a přitáhněte špičky. Opakujte 3x dopředu a zpět. Při rolování dopředu špičky propínejte, při rolování zpět přitahujte. Po dokončení vystřídejte nohy a opakujte.

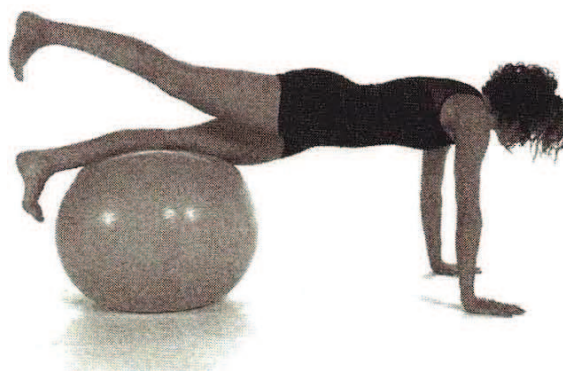
1



**Opakujte**

3x  
každá noha

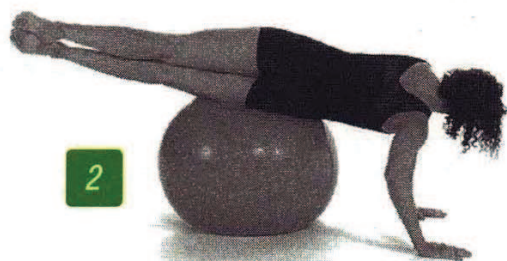
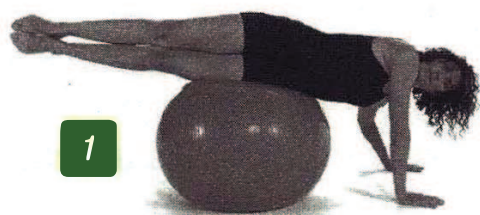
2



## VYTÁČENÍ BOKŮ

STŘEDNĚ POKROČILÍ

počáteční pozice



### Počáteční pozice

Nastavte tělo do pozice prkna, boky jsou na míči. Opřete se o ruce. Paže jsou rovné a pevné, prsty na ruce roztažené.

**1** S výdechem vytočte boky do strany. Boky jsou vůči ramenům pootočený o 90°. Nohy jsou stále u sebe, natažené a pevné.

**2** Nadechněte se a vraťte se do počáteční pozice. S výdechem boky vytočte na opačnou stranu.

**Opakujte**

6x

### OBMĚNA

*Vytáčení boků s rozdělením: Vyzkoušejte na boku rozdělit nohy. Spodní nohu vytáhněte dopředu a horní nohu dozadu. Takto si při cvičení můžete protáhnout záda.*

### Přínosy

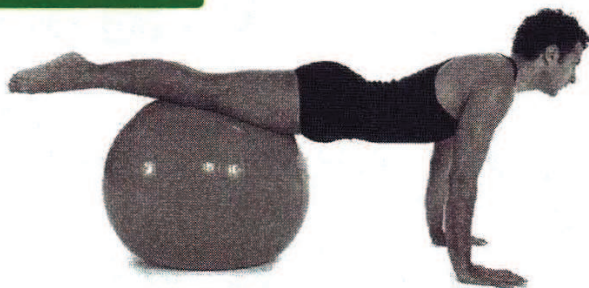
- Posiluje paže, nohy, záda a centrum.
- Protahuje záda.

### Co dělat a nedělat

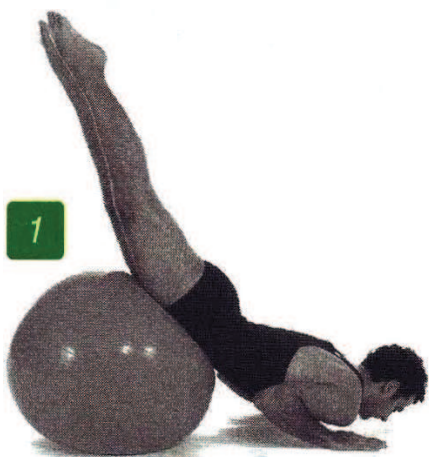
- Pohyb udělejte rychle, ale kontrolovaně. Na jeho konci jej zastavte.



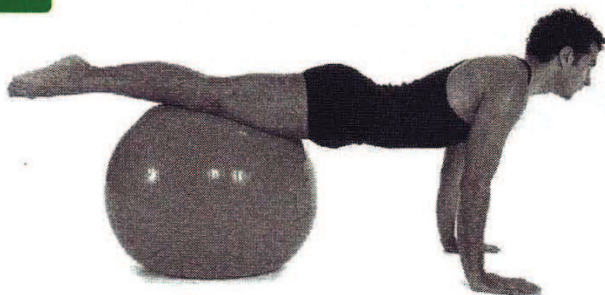
## počáteční pozice



1



2

*Počáteční pozice*

Nastavte tělo do pozice prkna, boky jsou na míči. Opřete se o ruce. Paže jsou rovné a pevné, prsty na rukou roztažené. S nádechem protáhněte páteř a zvedněte horní část zad a hlavu do polohy labutě.

**1** S výdechem pokrčte lokty. Horní část těla tím klesne k podlaze. Lokty jsou pevně přitaženy k hrudníku (nesmí utíkat do stran) a hrudník je otevřený. Nohy zvedněte k obloze. Jsou stále u sebe, natažené a pevné.

**2** Nadechněte se a vraťte se zpět do labutě, hrudník je stále otevřený. Nadechněte se a cvik opakujte.

**Opakujte**

6x

*Přínosy*

- Protahuje prsní svaly a napravuje shrbené držení těla.
- Posiluje paže, záda, hýždě a krční svaly.

*Co dělat a nedělat*

- Stále zaměřujte svou pozornost nahoru. Ohlídáte tak, že vám hlava nespadne dolů k podlaze.
- Celou dobu cvičení se snažte udržet pozici labutě. Nedovolte hlavě ani nohám klesnout k podlaze.
- Neprohýbejte záda, použijte své břišní a hýžděové svaly k udržení mírně podsazené pánve.

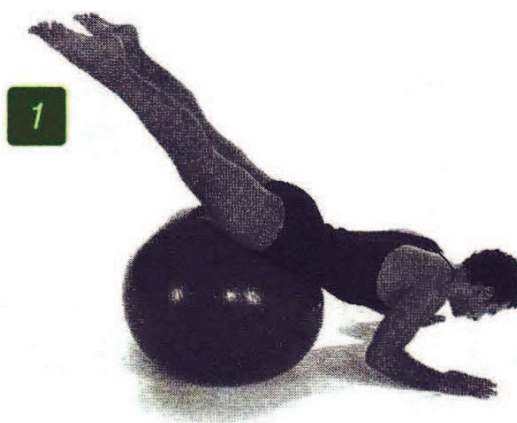
počáteční pozice



### Počáteční pozice

Nastavte tělo do pozice prkna, boky jsou na míči. Opřete se o ruce. Paže jsou rovné a pevné, prsty na rukou roztažené. Nohy dejte od sebe a chodidla vytočte stranou do druhé pozice.

- 1 Nadechnuňte se a pokrčte lokty. Tím přiblížíte horní část těla k podlaze.



### Přínosy

- Protahuje prsní svaly a napravuje shrbené držení těla.
- Posiluje paže, záda, hýždě a krční svaly.

### Co dělat a nedělat

- Celou dobu cvičení se snažte udržet pozici labutě. Nedovolte hlavě ani nohám klesnout k podlaze.
- Neprohýbejte záda, použijte své břišní a hýžďové svaly k udržení mírně podsazené pánve.

### Představte si

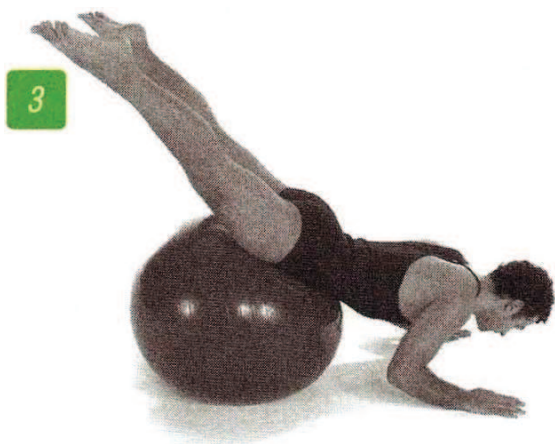
- Při protahování paží si představte, že si chcete přivonět k růži, která vám rozkvetla pod hrudníkem.



2 S výdechem pokrčte kolena a zkřížte kotníky. Nohy vytvoří tvar trojúhelníku. Kotníky 8x svižně prostřídejte.

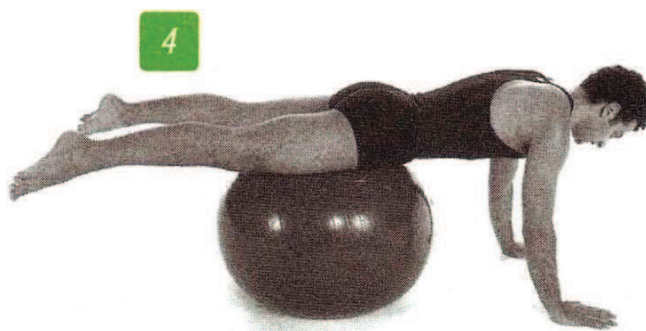
3 S nádechem protáhněte nohy.

4 Vydechnujte a protáhněte paže. Nohy jsou od sebe, takže jste opět v počáteční pozici.



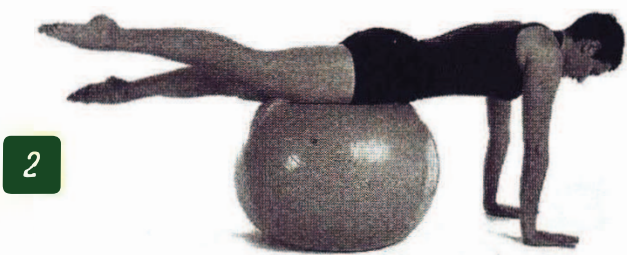
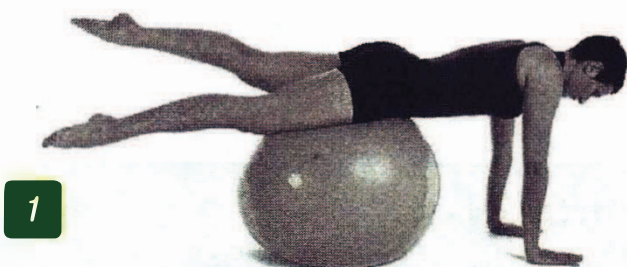
**Opakujte**

4x



## PLAVÁNÍ

## ZAČÁTEČNÍCI



### Počáteční pozice

Nastavte tělo do pozice prkna, boky jsou na míči. Opřete se o ruce. Paže jsou rovné a pevné, prsty na rukou roztažené. Nohy dejte od sebe na šířku pánve a chodidla vytočte stranou a propněte špičky.

**1-2** Dýchejte pravidelně. Stáhněte břicho a zatlačte stydkou kost do míče. Zároveň střídavě zvedejte jednu a druhou nohu, jako byste plavali.

**Opakujte**

16x

### Přínosy

- Všechny cviky této série posilují hýžd'ové svalstvo a stehna.

### Co dělat a nedělat

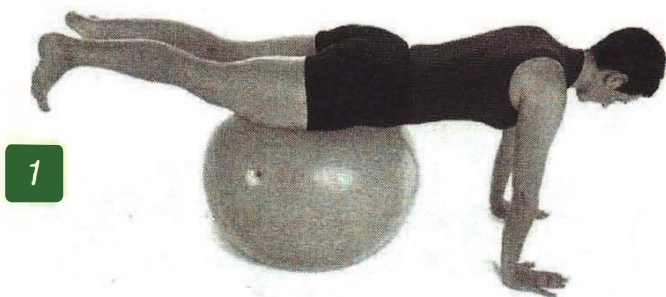
- Nedovolte míči pohybovat se ze strany na stranu. Pohyby jsou malé a kontrolované.
- Neprohýbejte záda, použijte své břišní a hýžd'ové svaly k udržení mírně podsazené pánve.

### Představte si

- Představte si, že svou pánví jste přibíli míč k podlaze.

## CHARLIE CHAPLIN

## STŘEDNĚ POKROČILÍ



### Počáteční pozice

Nastavte tělo do pozice prkna, boky jsou na míči. Nohy natáhněte, chodidla vytočte stranou a přitáhněte špičky.

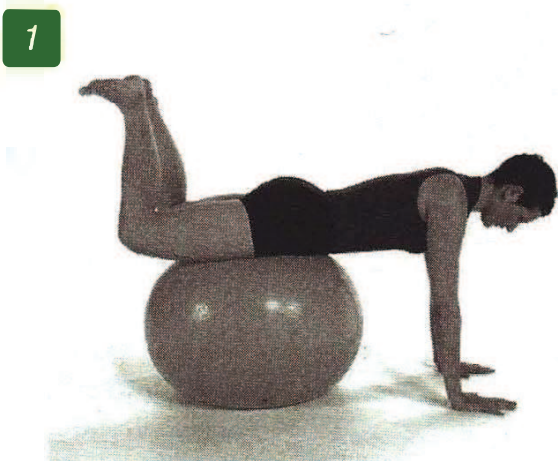
**1** Dýchejte pravidelně. 8x ůkněte patami o sebe, pak propněte špičky a opět patami 8x ůkněte. Opakujte. Střídejte propnutí a přitážení špiček po každých 8 ůknutích.

**Opakujte**

24x

## ZVEDÁNÍ PAT

## STŘEDNĚ POKROČILÍ



### Počáteční pozice

Nastavte tělo do pozice prkna, boky jsou na míči. Nohy dejte od sebe, pokrčte kolena, přitáhněte špičky a paty přitáhněte k sobě (nohy vytvoří trojúhelník).

**1** Dýchejte pravidelně. Stáhněte břicho, zatlačte stydkou kost do míče a zvedněte stehna nad míč. Při zvedání tlačte do pat, jako byste je tlačili k sobě.

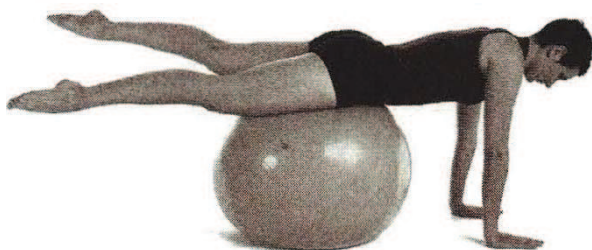
**Opakujte**

20x

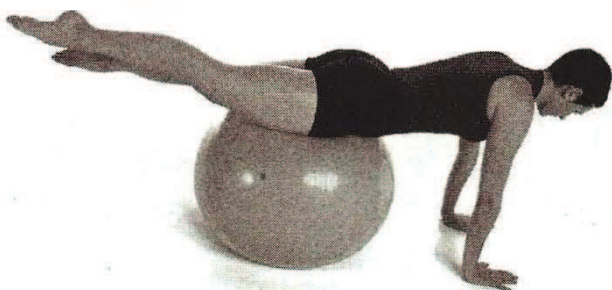
počáteční pozice



1



2

*Počáteční pozice*

Nastavte tělo do pozice prkna, boky jsou na míči. Nohy natáhněte od sebe, chodidla vytočte stranou a propněte špičky.

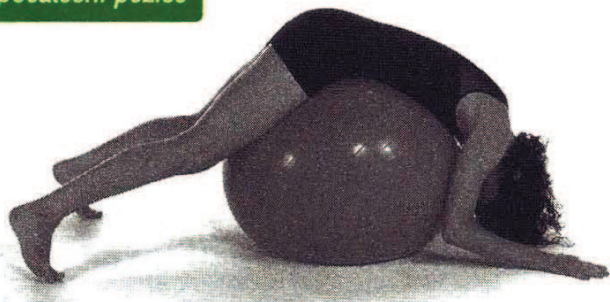
**1** Dýchejte pravidelně. Dejte nohy k sobě tak, že jedna pata je nad druhou.

**2** Vystřídejte paty 4x a přitom nohy mírně zvedejte nahoru. Potom nohy spouštějte pomalu zpět a opět vystřídejte 4x. Opakujte a zmenšujte počet vystřídání. Nahoru 3x, dolů 3x, nahoru 2x, dolů 2x.

**Opakujte**

24x

počáteční pozice

**Počáteční pozice**

Lehněte si břichem na míč. Nohy a ruce uvolněte na zem. Nadechněte se.

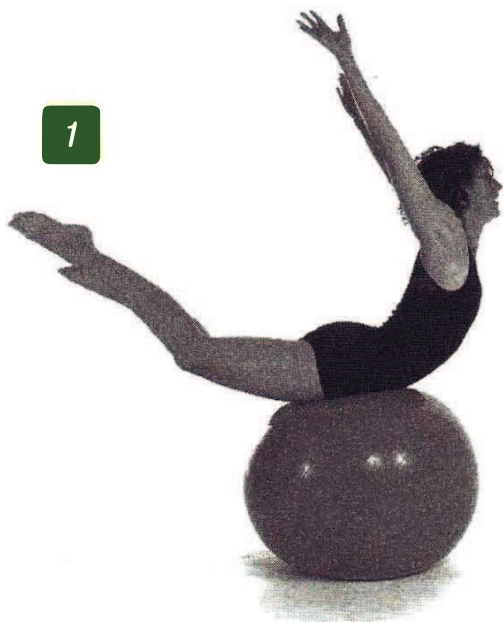
**1** Vydechněte a jedním kontrolovaným rychlým pohybem protáhněte ruce a nohy dozadu a nahoru, otevřete hrudník a zvedněte hlavu a horní část trupu.

**2** Vraťte se do uvolněného lehu.

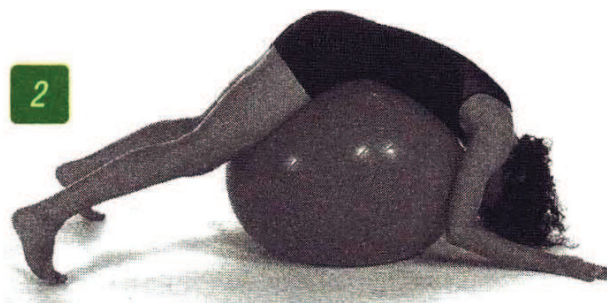
**Opakujte**

4x

1



2



*Protážení v lehu na břicho. Po dokončení série pro posílení hýždí se v této poloze příjemně uvolníte. Nesetrvávejte takto déle než 30 vteřin.*

**Přínosy**

- Posiluje záda, hýždě a stehna.
- Učí kontrolu a rovnováhu.

**Co dělat a nedělat**

- Budte opatrní ať nespádnete z míče.

**Představte si**

- Představte si, že vaše ruce a nohy jsou ze všech stran přitahovány magnetickou silou.

# Cviky čelem vzhůru

## ZÁKLADNÍ ROLOVÁNÍ NAHORU A DOLŮ

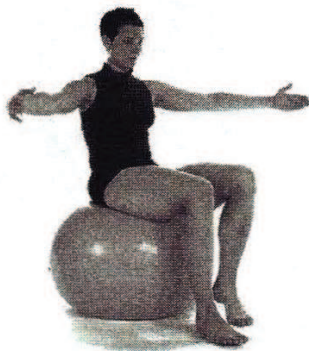
*počáteční pozice*



1



2



## STŘEDNĚ POKROČILÍ

*Počáteční pozice*

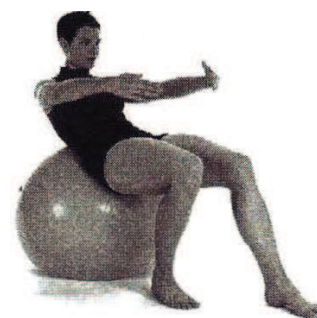
Sedněte si na míč. Nohy položte na zem a dejte je na šířku pánve od sebe. S nádechem zvedněte paže nahoru.

1 Pokračujte v nádechu a upažte.

2 Vydechněte, dejte paže před sebe, vtáhněte břicho a podsazením pánve míč rolujte mírně vpřed. Spodní tvar zad se zakulatí do písmena C.

3 Udělejte 4 kroky vpřed a míč rolujte více dopředu až se kolena, boky a ramena dostanou do jedné přímky.

2



### *Přínosy*

- Posiluje břišní svaly.
- Učí kontrolu a rovnováhu.

### *Co dělat a nedělat*

- Rolujte pomalu.
- Myslete na to, že pohyb vykonáváte břišními svaly.



## ZÁKLADNÍ ROLOVÁNÍ NAHORU A DOLŮ

## STŘEDNĚ POKROČILÍ

4



5



6



4 Nadechnuňte se. Přesuňte ruce nad hlavu a pak je opět upažte.

5 Vydechnuňte a rolujte zpět. Začněte zvednutím hlavy a předpažením.

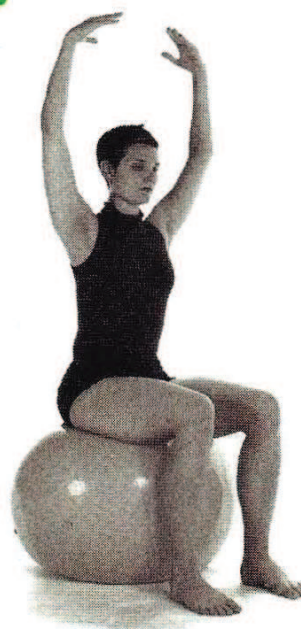
6 Stále vydechnuňte a udělejte 4 kroky zpět.

7 Rolování ukončete v počáteční pozici. Sed na míči s rovnými zády.

**Opakujte**

6x

7



## STŮL



## ZAČÁTEČNÍCI

**1** Rolováním dolů se dostanete do pozice, kdy jsou kolena, boky a ramena v jedné přímkce. Nohy jsou od sebe o něco více než je šířka boků. Ruce jsou za hlavou. V této pozici se 2x zhluboka nadechněte.

## STŮL NA JEDNÉ NOZE



## STŘEDNĚ POKROČILÍ

### Počáteční pozice

Začněte v pozici stolu.

**1** S výdechem zvedněte jednu nohu ze země a natáhněte ji dopředu. Nadechněte se a vraťte nohu na zem. Vystřídejte nohy. Pro zvýšení stability se můžete rukama opřít o zem.

**Opakujte**

6x

## STAHOVÁNÍ HÝŽDÍ



## ZAČÁTEČNÍCI

### Počáteční pozice

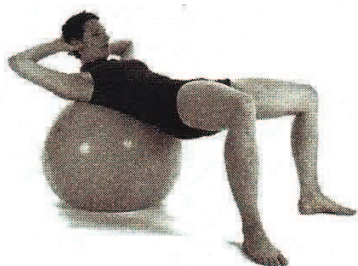
Dejte nohy od sebe a vytočte kolena a chodidla stranou. Dejte ruce za hlavu a roztáhněte prsty.

**1** Nadechněte se a spusťte zadek níž k podlaze.

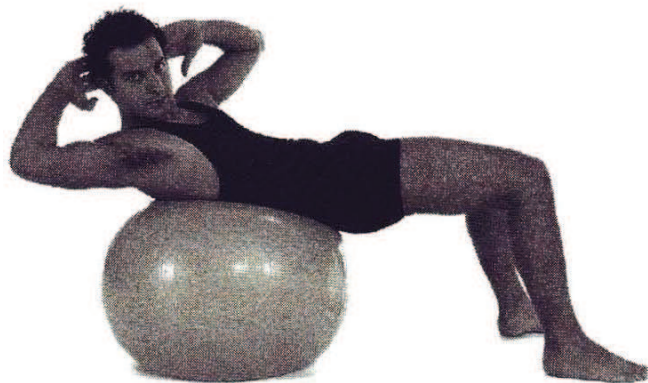
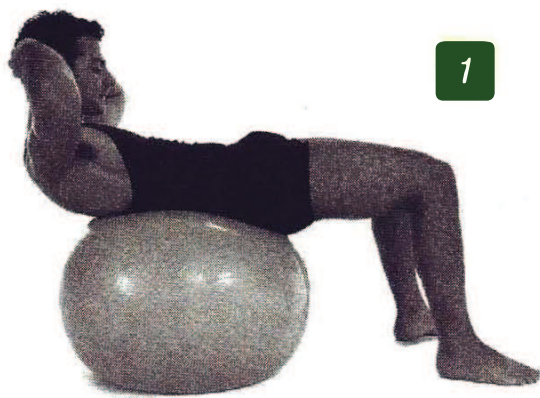
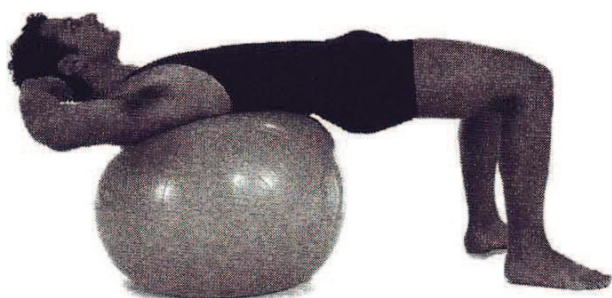
**2** Vydechněte a stáhněte zadek a opět jej zvedněte.

**Opakujte**

6x



## počáteční pozice



## Počáteční pozice

Lehněte si na záda do pozice stolu. Nohy dejte od sebe a vytočte stranou. Ruce dejte za hlavu a roztáhněte prsty. Nadechněte se.

**1** Vydechněte. Stáhněte hýždě, vtáhněte břicho a zvedněte horní část trupu. Bradou mačkejte mandarinku. Zvedněte se tak vysoko, aby ramena neležela na míči. S nádechem se vraťte do počáteční pozice.

Opakujte

8x

## OBMĚNA

Místo zvedání nahoru se zvedejte do boku tak, že loket směřuje k opačnému kolenu. Strany 8x vystřídejte nebo udělejte sérii 4 zvednutí na jednu stranu a poté totéž na druhou stranu.

## Přínosy

- Posiluje břišní a hýžďové svaly.
- Učí kontrolu a rovnováhu.

## Co dělat a nedělat

- Při návratu zpět nevypínejte hrudník a nelehejte si přes míč. Neuvolňujte břicho. Neodpočívejte. I při pohybu dolů mějte celý pohyb plně pod kontrolou.
- Boky při zvedání nepadají dolů, držte je tak vysoko, jak to jen jde.
- Cvičení můžete ztížit tím, že míč posunete více pod zadek. Při zvedání zatáhněte břicho a myslíte na přitlačení beder do míče.

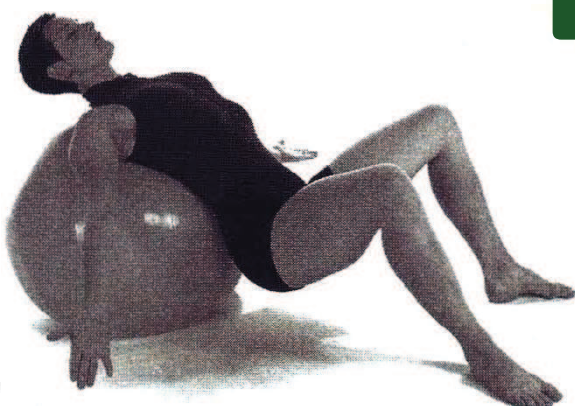


počáteční pozice

*Počáteční pozice*

Z pozice stolu rolujte dopředu až dojdete do dřepu. Nohy jsou od sebe a vytočené do stran. Záda zapřete do míče.

**1** Vydechněte. Zatláčte chodidly do země a protahujte nohy. Paže přesouvejte do upažení. Neustále je nechte směřovat k zemi.



1

**Opakujte**

8x

*Přínosy*

- Protahuje prsní a břišní svaly.
- Napravuje shrbené držení těla získané např. při sezení u počítače.
- Uvolňuje páteř.
- Navozuje dobrý pocit.

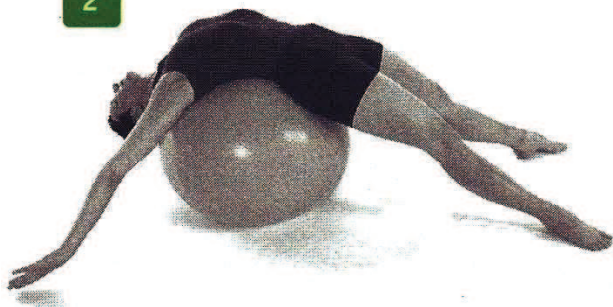
*Co dělat a nedělat*

- Nezvedejte nohy z podlahy.
- Nesetrvávejte v této pozici příliš dlouho. Mohlo by se vám udělat nevolno.
- Nezvedejte hlavu z míč. Zbytečně tím napínáte svaly na přední straně krku.
- Vždy se vraťte zpět do dřepu. Necháte tím odtéct z hlavy přebytečnou krev.

*Představte si*

- Představte si, že splýváte v moři.

2



2 Zhluboka dýchejte. Paže posunujte postupně až za hlavu. Pokud při pohybu paží v některém místě ucítíte větší tah, pohyb zastavte a setrvejte v něm. Vraťte se zpět do dřepu a opakujte.

**Opakujte**

4x



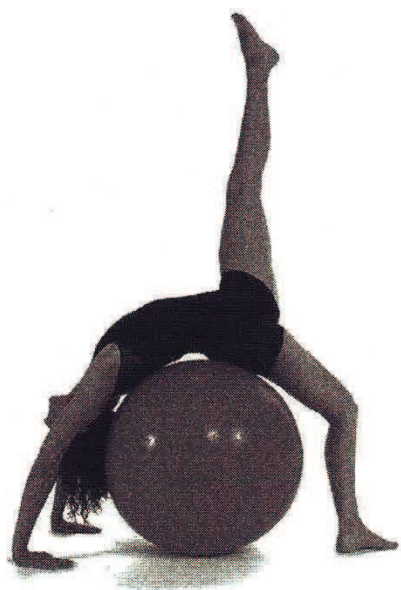
### OBMĚNY

#### *Most*

*V uvolnění přes míč, opřete ruce o zem tak, že prsty směřují k míči. Dýchejte a natáhněte paže a nohy. Na konci cviku se nezapomeňte vrátit do dřepu.*

#### *Most s natažením nohy*

*Zvedněte se do mostu, jednu nohu zvedněte a natáhněte k obloze. Opište s ní tři kroužky doleva a tři kroužky doprava. Totéž udělejte i druhou nohou.*

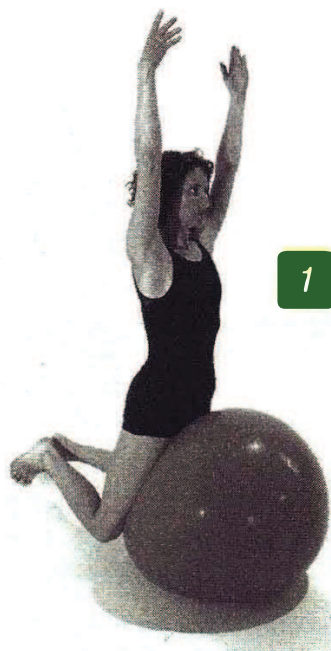


# Labuť proti zdi

## LABUŤ PROTI ZDI

## STŘEDNĚ POKROČILÍ

### počáteční pozice



### Počáteční pozice

Umístěte míč blízko zdi. Otočte se zády ke zdi a lehněte si břichem na míč. Břicho a stehna musí být v kontaktu s míčem. Nohy nastavte do první pozice, patami k sobě, prsty stranou. Zatlačte chodidly, hlavně patami, do stěny. Pokud nemáte stabilitu, klidně si pozici trochu upravte. Natáhněte paže podél uší.

**1** S nádechem zatlačte patami do zdi a stehny do míče. Vtáhněte břicho a zvedněte trup z míče. Vytáhněte se do pozice labutě. Paže mějte stále podél uší.

### Přínosy

- Posiluje hamstringy, hýždě a záda.
- Protahuje břicho a prsní svaly.
- Napravuje shrbené držení těla.

### Co dělat a nedělat

- Začněte pohyb v centru síly (hýždě a břicho).
- Neprohýbejte se v zádech, stáhněte břicho a hýždě.

### Představte si

- Představte si, že vstáváte z popela jako pták Fénix.

2



2 Vydechnujte a rozevřete paže.

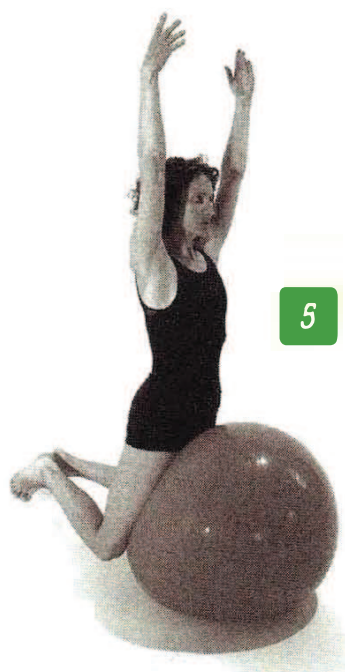
3 S nádechem vraťte paže zpět k uším a protáhněte páteř.

4 S výdechem nepovolujte břicho a vraťte se zpět do počáteční pozice. Snažte se břicho udržet natolik vtažené, aby se při sestupu nedotklo míče.

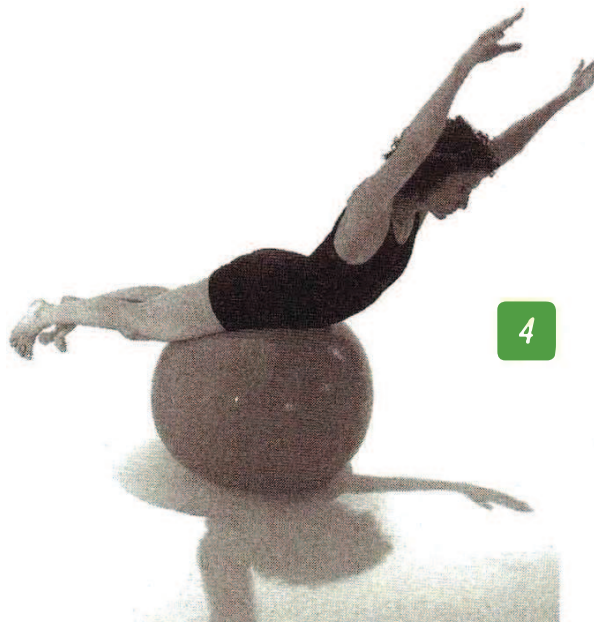
**Opakujte**

4x

5



4

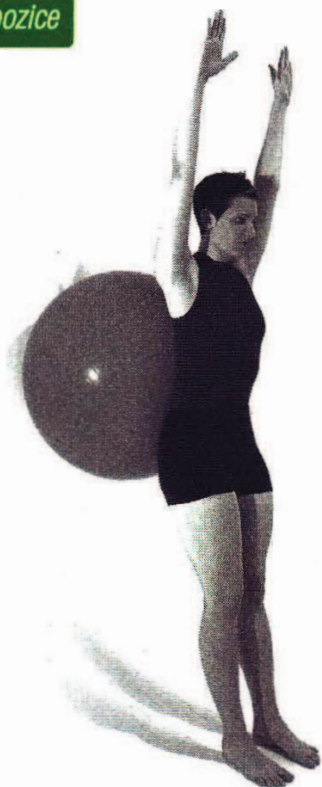


# Paralelní dřep

## PARALELNÍ DŘEP

## ZAČÁTEČNÍCI

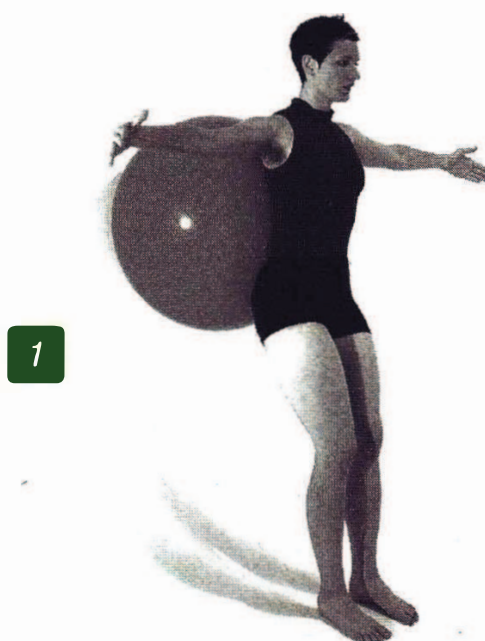
počáteční pozice



### Počáteční pozice

Postavte se a míč přitiskněte spodní částí zad ke stěně. Nohy dejte na šířku pánve a chodidla předsuňte asi o 45° před osu těla. Nadechněte se a zvedněte paže.

1 S výdechem upažte.



### Přínosy

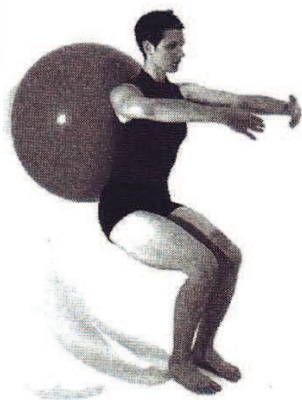
- Posiluje nohy a hýždě. Výborný posilovací cvik pro lyžaře, snowboardisty a bruslaře.
- Učí správně krčit kolena.

### Co dělat a nedělat

- Nekrčte kolena příliš, maximálně do pravého úhlu. Větší pokrčení zatěžuje klouby. Pokud při dřepu nevidíte palce na nohou, jste nízko. Jestliže potřebujete na pokrčení kolen více místa, udělejte krok dopředu.
- Kolena stále směřují dopředu.
- V případě, že cítíte v kolenou bolest nebo máte nepříjemný pocit, dělejte menší dřepy. Čím větší dřep, tím větší napětí v kolenech.



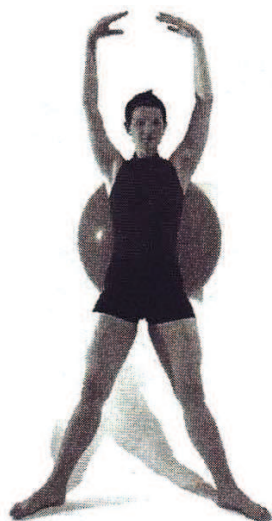
2



2 Při krčení kolen postupně předpažujte. Kolena pokrčte maximálně do 90°. Pokud potřebujete více místa, udělejte nohama krok vpřed. Tlakem kříže do míče udržujte neutrální pánev. Celou dobu udržujte váhu těla na patách (zkuste si mírně zvednout špičky od země). V této pozici se 3x zhluboka nadechněte a vydechněte. S každým nádechem vzpažte, s výdechem upažte a vraťte paže do předpažení (paže opíšou kružnici). Natáhněte nohy a vytáhněte se do počáteční pozice.

Opakujte

3x

**NOHY V DRUHÉ POZICI**

Nohy nastavte do druhé pozice, tzn. dejte je od sebe, kolena a chodidla vytočte do strany. Kolena a chodidla tvoří jednu přímkou a směřují do stejného bodu. Při dřepu nevtáčejte kolena dovnitř. Vyzkoušejte pohybovat pažemi v opačném směru.



**Uvolnění**



### *Počáteční pozice*

Sedněte si na bok, kolena pokrčte. Horní nohu posuňte za spodní nohu. Jednou rukou se opřete o míč (opřete se o podpaží a žebra). Druhou paži nechte volně odpočívat buďto před tělem nebo na nohách. Dýchejte zhluboka a v poloze setrvejte přibližně 30 vteřin. Nechte hrudník volně padat dolů. Pokud necítíte na boku žádné protažení, vyzkoušejte míč posunout dál od těla.

### *Přínosy*

- Protahuje svaly na boku těla, hlavně šikmé břišní svaly a čtyřhranný sval bederní.

### *Co dělat a nedělat*

- Protážení si vychutnejte.
- Zhluboka dýchejte. Napomůžete tak lepšímu protažení.

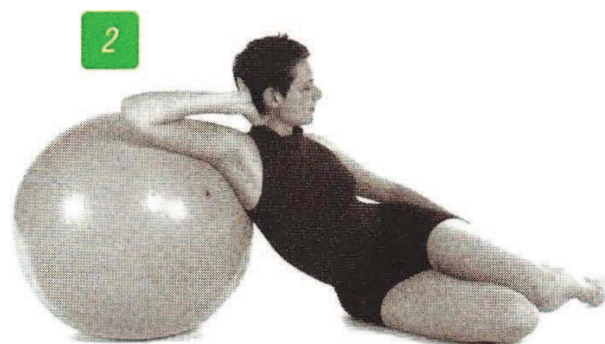
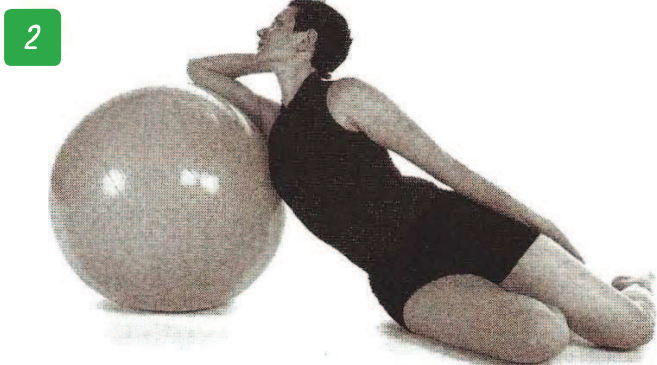
### *Představte si*

- Představte si sebe jako koupající se krásku v dávných dobách.

1 Pomalu vytáčejte horní část těla dozadu. Dovolte zádům se prohnut. Dýchejte.

2 Pomalu se vracejte zpět a vytočte se ještě dál. Záda zakulaťte a vtáhněte břicho. Dýchejte.

3 Pro úplné vytočení zatáhněte břicho a předsuňte koleno horní nohy dopředu. Pro zajištění stability se rukou vzadu lehce opřete o zem. Dýchejte.

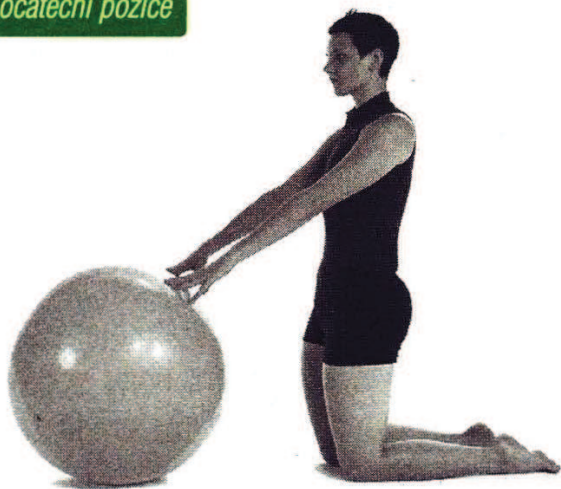


# Kočka

## KOČKA

## STŘEDNĚ POKROČILÍ

### počáteční pozice

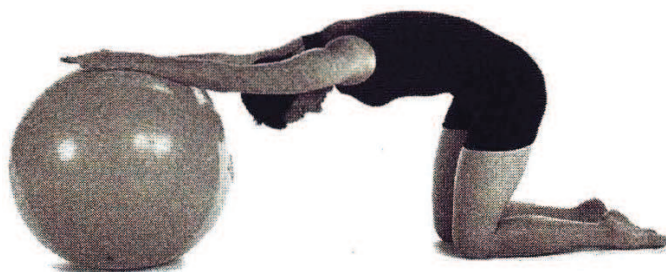
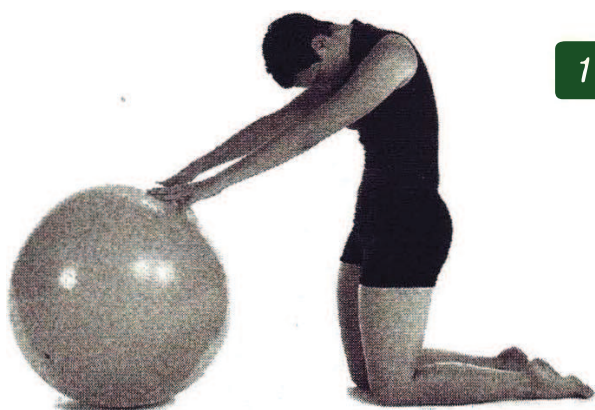


### Počáteční pozice

Klekněte si a míč dejte před sebe. Ruce položte na míč a natáhněte je. Mírným stáhnutím hýždí tlačte boky dopředu a mírně podsadte pánev. Nadechněte se.

**1** S výdechem se mírně předkloňte. Začněte hlavou jako byste se chtěli potápět pod vodou.

**2** Překlánějte se více dopředu. Páteř se zakulacuje obratel po obratli a míč se posunuje dál od těla.



### Přínosy

- Protahuje a roluje páteř.
- Posiluje hýždě, hamstringy a břicho.

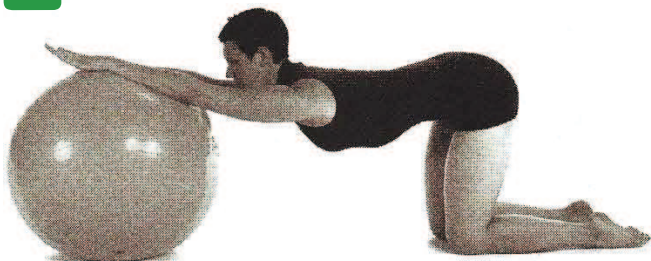
### Co dělat a nedělat

- Udržujte hýždě stále přímo nad koleny, tzn. je třeba stáhnout hýždě, břicho a zapojit také hamstringy.

### Představte si

- Představte si, že jste kočka, která se právě probudila ze spánku na odpoledním sluníčku.

2

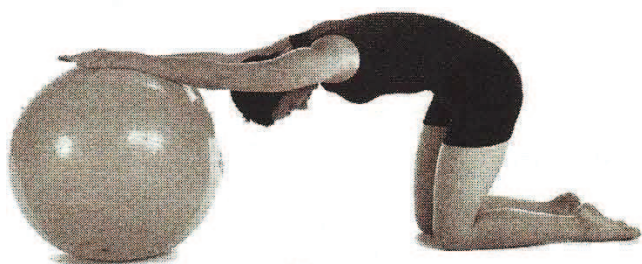


3 Nadechněte se, vytáhněte se úplně dopředu a přitom lehce prohněte záda a vystrčte zadek stejně jako kočka při protahování. Očima se dívejte nahoru k obloze a ramena nechte mírně klesnout dolů k podlaze.

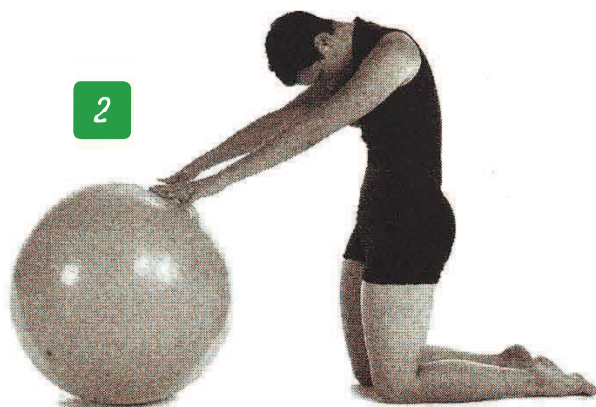
4-6 Zpětným pohybem se vracíte zpět do počáteční pozice. Začněte podsažením pánve, vtažením břicha a poté narovnávejte záda obratel po obratli.

**Opakujte** 3x

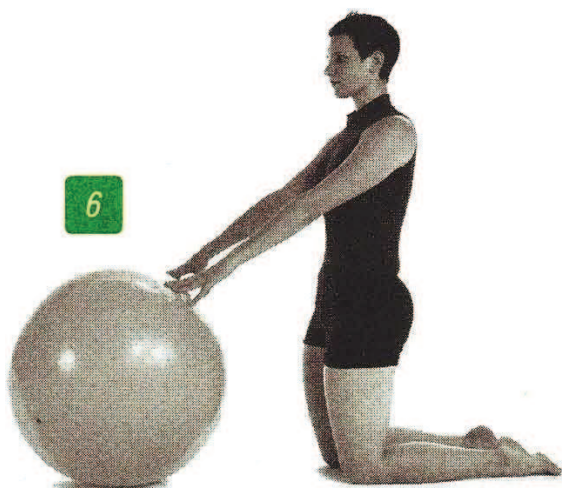
4



2



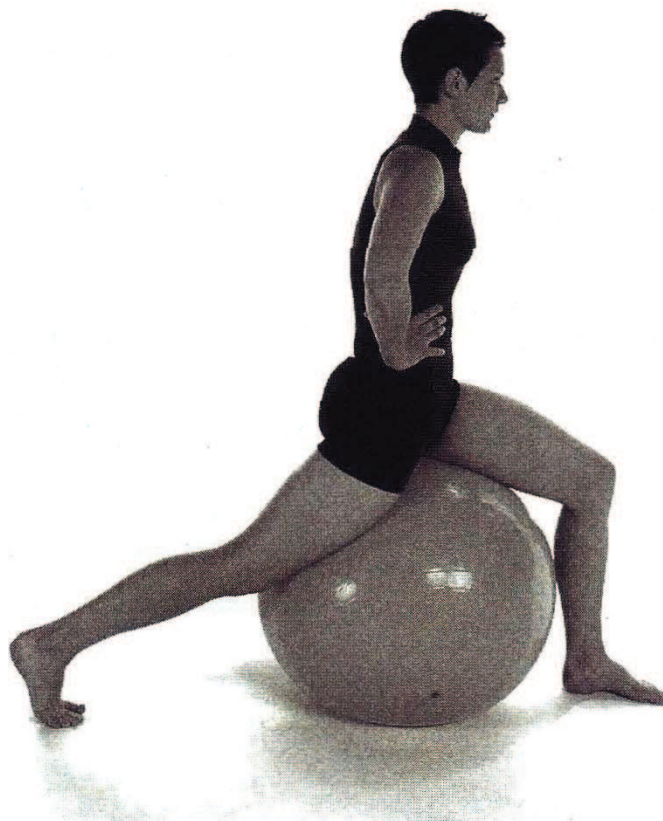
6



# Protažení svalů

## PROTAŽENÍ SVALŮ NA PŘEDNÍ STRANĚ STEHEN

ZAČÁTEČNÍCI



**Opakujte**

každá strana  
1x

### Počáteční pozice

Sedněte si na míč, jednu nohu nechte před míčem a opřete o celé chodidlo a druhou zanožte a zapřete špičkou o podlahu. Obě nohy jsou pokrčené v kolenou. Zatlačte pánví do míče tak, že míč se mírně posune vpřed a váha těla se přesune více na přední nohu. Nadechněte se.

- 1 S výdechem zatáhněte břicho, stáhněte zadek a podsadte pánev. Na přední straně kyčle byste měli cítit protažení. Vydržte v této poloze asi 30 vteřin a pak vystřídejte strany.

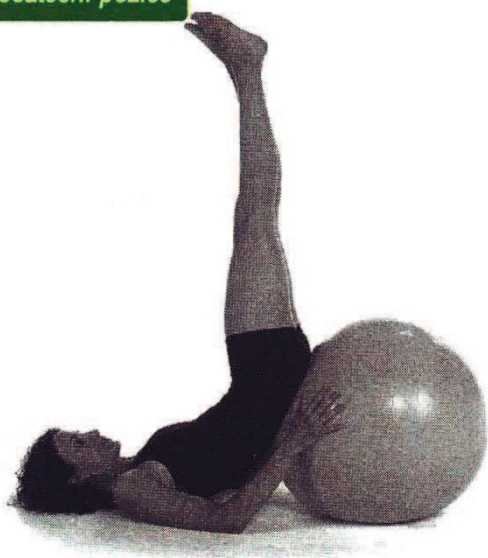
### Přínosy

- Protahuje svaly na přední straně stehen a přitahovače stehen.

### Co dělat a nedělat

- Neprohýbejte se v zádech.
- Stále mějte vtažené břicho.

*počáteční pozice*



*Počáteční pozice*

Lehněte si na záda, nohy protáhněte nahoru k obloze. Míč položte za hýždě. Stažením břicha a hýždí zvedněte boky nahoru a míč pod hýždě podsuňte.

**1** Položte jednu nohu na míč a druhou nechte klesnout k hrudníku. Dýchejte zhluboka. Posaďte pánev, stáhněte hýždě a zatlačte patou do míče. To zvýší protažení na přední straně stehna a kyčle. Vydržte 30 vteřin.

1



**Opakujte**

každá strana  
1x

*Přínosy*

- Protahuje svaly na přední straně stehen a přitahovače stehen.
- Posiluje hýždě a hamstringy.

*Co dělat a nedělat*

- Nerolujte až na krk, pouze po lopatky.



## A

aerobní rozcvička 23  
agonisté 10  
antagonisté 10

## B

balancování 15  
baletní póza 12  
bederní páteř 18  
bedra 25  
bod rovnováhy 15  
boky nahoru 17  
bolest 9  
bolesti zápěstí 26  
břicho 9, 42, 80, 81, 82, 83, 104, 112  
břicho zatažené 9  
břišní prohlubeň 17  
břišní svaly 19, 40, 41, 42, 43, 45, 46, 49, 50, 52,  
53, 54, 56, 58, 60, 62, 66, 72, 98, 101,  
102  
bubnování 31, 77

## C

centrování 9  
centrum 90  
centrum síly 23  
cvičební nářadí 6  
cviky na podložce 15

## Č

čelem k zemi 13  
čelem vzhůru 13, 98  
čtyřhlavý sval stehenní 10  
čtyřhranný sval bederní 68, 110

## D

druhá pozice 44  
dřep 106, 107  
dýchání 8, 9, 40, 45  
dýchání cílené 9  
dýchání mělké 8

## E

explodující hvězda 34  
explodující labuť 97  
extenze kyčlí 15, 17  
externus obliquus abdominis 14

## F

flexe páteře 16, 17  
flexibilita 10

## G

gluteus maximus 19  
gravitace 26

## H

hamstringy 10, 15, 43, 52, 53, 54, 56, 58, 71, 72,  
74, 76, 77, 78, 104, 112, 115  
hlavní svalové skupiny 8  
hluboké břišní svaly 9, 15  
hluboké vdechování 9  
hluboké vydechování 9  
horní část zad 48  
houpačka 26, 62  
houpání 15, 91  
hrudní kost 19  
hrudní koš 40, 48  
hyperextenze 26

hýždě 71, 72, 74, 80, 81, 82, 83, 91, 92, 97, 104,  
106, 112, 115  
hýžděové svaly 15, 50, 52, 53, 54, 56, 58, 78, 101

## Ch

Charlie Chaplin 95  
chodidla 12

## I

internus obliquus abdominis 14  
izotonická svalová kontrakce 8

## J

jóga 9

## K

klik 85  
klokan 35  
kočka 112, 113  
kolem světa 66, 67  
kolena 12, 106  
kontrola 6, 8, 97, 98  
kontrologie 8  
kopnutí vpřed 32  
kostrč 15, 18  
kozáček 32  
krční páteř 18  
krční svaly 91, 92  
krk 26, 45, 52, 53, 54, 56, 70, 71  
kroužení nohou 83  
kroužky 38  
křížem krážem 56  
kuřecí křídla 31  
kvadriceps 10  
kyčelní kloub 12, 25  
kyčelní kost 18  
kyčle 23

## L

labuť 21, 70, 104, 105  
leh na zádech 13  
levitace 17  
luční kobylka 92, 93

## M

mačkání mandarinky 42  
most 15

most 74, 75, 76

## N

nádech 40  
napětí v zádech 21, 25  
narovnávání páteře 22  
natažení paží 48  
nesprávné držení těla 8  
nestabilita 10  
neutrální pánev 40, 42, 43  
neutrální páteř 18  
nohy 80, 81, 90, 106  
nohy ve výšce stolu 22  
nůžky 96

## O

oblouk do písmena C 16, 57  
obnovení zranění 10  
obratel 12, 21  
opozice 10  
osm Pilatesových principů 8

## P

pád z míče 34  
pánev 42  
paralelní 12, 19  
páteř 21, 23, 45, 46, 47, 49, 52, 53, 57, 58, 60,  
62, 66, 68, 72, 74, 78, 102, 112  
paty paralelně 43  
paže 16, 26, 80, 81, 8490, 91, 92  
pérování na míči 23  
Pilates 6  
Pilatesova břišní pozice 19  
Pilatesova první pozice 19  
Pilatesovo „V“ 19  
pilka 68, 69  
plavání 94  
plynulý pohyb 9  
podsazování pánve 41  
pohupování boků 37  
pohyb hlavy 21  
pokročilí 25  
poloviční kruh 78, 79  
ponožky 31  
posílení hýždí 94  
potlačovaný hněv 77  
poupě 21

práce s nohama 44  
prevence 10  
prkno 84, 89  
prohloubení břicha 16  
prohlubeň břicha 14  
prostorová orientace 9  
protahování 52, 53  
protažení svalů 114  
protažení zad 47, 57  
protažení 102, 103  
prověšení 54, 55, 110, 111  
prsí svaly 48, 70, 91, 92, 102, 104  
pružení 32, 36  
pružení na míči 30  
první pozice 43  
předklon 21  
přední strana stehen 78, 114, 115  
přehnaně propnuté lokty 26  
přesnost 9  
příčný břišní sval 14  
přímý břišní sval 14  
přitahovače stehen 45, 46, 47, 114, 115

## R

rectus abdominis 14  
rehabilitace 5  
rehabilitační metoda 9  
roláda 26, 60, 61  
roláda – šašek – houpačka 63, 64, 65  
rolovací cvičení 26  
rolování 12, 41, 49, 50, 51, 72, 73, 99  
rolování dolů 23  
rolování jako míč 26  
rovnováha 6, 97, 98  
rovný most 23  
rozsah pohybu 10  
růžový pupen 21

## S

shrbené držení těla 91, 92, 102, 104  
skákání 34  
skákání 33  
spina iliaca anterior superior 18  
správná velikost míče 27  
stabilita 9  
stabilita trupu 22  
stabilizace středu 6

stabilní trup 10  
stahování hýždí 100  
stažené břicho 51  
stehna 97  
stovka 45  
středně pokročilí 25, 37, 98  
stůl 100  
stydká kost 18  
svalové napětí 8  
svaly centra 84  
synergisté 8

## Š

Šašek 15, 58, 59  
šikmý břišní sval 14, 110  
široký sval zádový 48

## T

tanec 9, 12  
tleskání 30  
transversus abdominis 14  
triceps 60, 62

## U

uvolnění kolen 88

## V

velký hýžďový sval 19  
vnější břišní sval 14  
vnější rotace kyčlí 12, 19  
vnější rotace kyčlí 14  
vnitřní strana stehen 42, 47, 49, 56, 60, 78  
výdech 40  
výdech 14  
vytáčení boků 90  
vytočená chodidla 12  
vytočené 12, 19  
vzpor 80, 81

## Z

začátečníci 25  
záda 47, 57, 70, 71, 80, 81, 84, 90, 91, 92, 97,  
104  
zádové svaly 53, 54, 60, 62, 66, 68  
základní pružení 30  
záklon 21  
zakopávání 71

zakulacení páteře 17  
zakulacení zad 16  
zanožení 15, 17  
zápětní kloub 26  
zárubeň dveří 16  
zatahování pupíku 14  
zavírací nůž 86, 87  
zmáčkněte mandarinku 10, 21  
zvedání horní části trupu 42  
zvedání pat 95  
zvedání 101  
zvednutí kyčlí 15

## Ž

žabák 46