

Mina Stephens



# Pilates

*na co dzień*

Na zdrowie! SPA dla ciała i ducha

**Małe treningi relaksujące i rozluźniające • Krótkie ćwiczenia  
dodające energii i wigoru • Dłuższe sesje wzmacniające  
i rozciągające mięśnie całego ciała**

Tytuł oryginału: Easy Pilates

Tłumaczenie: Karina Stempel

ISBN: 978-83-283-4384-9

Text copyright © Eddison Sadd Editions 2008.

Illustrations copyright © Eddison Sadd Editions 2008.

This edition copyright © Eddison Sadd Editions 2008.

Copyright © 2010, 2018 by Helion S.A.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://septem.pl/user/opinie/pilacv>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)

WWW: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

Wprowadzenie 4

## ROZCIĄGANIE CAŁEGO CIAŁA 8

Oddychanie	10	Krzyżowanie	36
Odchylanie miednicy	12	Rozciąganie kręgosłupa	38
Unoszenie miednicy	14	Piła	40
Opuszczanie kolana	16	Podnoszenie nóg	42
Wyciąganie rąk	18	Superman	44
Dookoła świata	20	Kobra	46
Skręty bioder	22	Gwiazda	48
Przygotowanie brzucha	24	Koci grzbiet	50
Setka	26	Rozciąganie mięśni pośladków	52
Rolowanie	28	Rozciąganie biodra	54
Wykonywanie ruchów okrężnych jedną nogą	30	Rozciąganie obu stron ciała w pozycji stojącej	56
Toczenie się jak piłka	32		
Rozciąganie jednej nogi	34		

## SESJA 20-MINUTOWA 58

Obudź się i ruszaj naprzód 58

## SESJA 10-MINUTOWA 84

Barki i szyja 84      Dolna część pleców 106

O AUTORCE 128

O KONSULTANCIE 128

PODZIĘKOWANIA 128

# Wprowadzenie

Na początku XX wieku Joseph Pilates stworzył innowacyjny system kształtowania sylwetki oparty na ćwiczeniach ze świata Wschodu i Zachodu. Ta metoda, znana dzisiaj jako *pilates*, ustanowiła precedens, który miał wielki wpływ na nasze nowoczesne, łączące umysł i ciało podejście do fitnessu, czyli tzw. mind-body fitness.

Ćwiczyłam pilates przez ponad dwadzieścia lat i zauważyłam, bazując na własnych doświadczeniach, jak wpłynęły na ten system ćwiczeń biomechanika sportowa i, niestety, bierny styl życia większości z nas. Jednak niezależnie od tego, jaka odmiana ćwiczeń pilates jest proponowana, podstawowe zasady, jakich nauczał autor tej metody, pozostały niezmiennie.

Piszę niniejszą książkę, mając na uwadze te nowe idee, i dlatego jest to nowoczesna interpretacja tradycyjnego pilates. Tutaj ćwiczenia są zaprezentowane w jak najprostszej formie, jako że ich celem jest zainspirowanie Cię do przejęcia kontroli nad swoim ciałem i samopoczuciem. Proponuję „powrót do podstaw”, dzięki czemu każdy może osiągnąć ten cel.

Pilates jest bezpieczną i efektywną formą ćwiczeń, które mogą być wykonywane w domu albo na sali gimnastycznej. Regularne ich powtarzanie pomoże Ci poprawić postawę i siłę mięśni tułowia, polepszyć oddychanie i krążenie, elastyczność i koordynację — to tylko początek listy. Brzmi zbyt dobrze, by od razu w to uwierzyć, ale jeżeli będziesz regularnie ćwiczyć, rzeczywiście osiągniesz te rezultaty!

Wszystkim, czego potrzebujesz, aby zacząć, jest mata do ćwiczeń i wystarczająca ilość miejsca, by położyć się i rozciągnąć. Pomocny będzie też mały, złożony ręcznik, którego możesz użyć jako podparcia dla głowy przy kilku ćwiczeniach. Ten program fitness nie jest odpowiedni dla kobiet w ciąży i dla osób z poważnymi urazami szyi czy pleców. Jeśli masz jakieś wątpliwości lub problemy ze zdrowiem, przed rozpoczęciem ćwiczeń poradź się lekarza.

### ***Jak korzystać z tej książki***

Poszczególne sekwencje są tak pomyślane, abyś mógł dostosować program fitness do swojego napiętego programu dnia. Moja rada brzmi następująco: wyznacz sobie czas na ćwiczenia dwa albo trzy razy w tygodniu i trzymaj się tego! Zauważyłam, że moi prywatni klienci, którzy odbywają treningi regularnie co tydzień, to ci, którzy najbardziej angażują się w wykonywanie ćwiczeń i najszybciej osiągają wyniki.

Zacznij od 45-minutowej sesji. Dzięki temu rozwiniesz wytrzymałość i świadomość własnego ciała, jednocześnie ćwicząc według zrównoważonego programu, który uruchomi i rozciągnie wszystkie Twoje mięśnie. Kiedy nabierzesz pewności siebie i oswoisz się z ćwiczeniami, możesz przejść do krótszych sesji, odpowiadających bardziej specyficznym potrzebom. 20-minutowy program „Obudź się i ruszaj naprzód” pomoże Ci poczuć się pobudzonym i zrelaksowanym. Jeżeli doświadczasz napięcia w barkach, szyi albo w dolnej części kręgosłupa, wypróbuj jedną z uproszczonych 10-minutowych sesji, by wzmocnić i rozciągnąć te problematyczne obszary.

By zainspirować Cię do ćwiczeń, proponuję ułatwienie: obwoluta tej książki mieści po wewnętrznej stronie planszę przedstawiającą wszystkie pozycje po kolei. Możesz umieścić ją w miejscu, gdzie ćwiczysz pilates, aby bez problemu z niej skorzystać.

Podczas wykonywania ćwiczeń pilates powinieneś zwracać uwagę na sposób oddychania i postawę, dzięki czemu będziesz mógł odnieść pełne korzyści z ćwiczenia i — przede wszystkim — uniknąć urazów. Proszę więc, przeczytaj poniższe informacje, zanim wykonasz jakiegokolwiek ćwiczenie.

### ***Głębokie oddychanie***

Oddychanie jest podstawową kwestią w pilates. Najważniejsze jest to, by nauczyć się, jak oddychać właściwie przeponą (podstawowy mięsień oddechowy). Oddychanie wysoko klatką piersiową i podnoszenie ramion przy wdechu (używanie drugorzędnych mięśni oddechowych) powoduje

nadmierne napięcie w ramionach i mięśniach szyi. Cokolwiek robisz, powinieneś oddychać tak, aby podczas wdechu Twoje płuca wypełniały się powietrzem, pozwalając na to, by żołądek naturalnie uwypuklił się na zewnątrz. Podczas wydechu żołądek powinien z powrotem przesunąć się w tył ku kręgosłupowi.

Podczas ćwiczeń pilates wdychaj powietrze przez nos i wydychaj przez usta. Zrób powolny, głęboki wdech, nisko i szeroko do płuc, rozszerzając klatkę piersiową (żebra) na boki i w tył. Podczas wydechu równocześnie podnieś mięśnie przepony miednicznej (mięśnie, które pomagają zatrzymać strumień moczu) i „wciśnij” mięśnie brzucha do kręgosłupa, jak gdybyś zaciskał pas wokół talii. To pozwoli aktywować mięśnie tułowia, do których zaliczają się mięśnie przepony miednicznej, głębokie mięśnie brzucha i głębokie mięśnie pleców (zobacz rysunek). Jeśli zrozumiesz bezpośredni związek między poprawnym oddychaniem a aktywacją tych mięśni, to ćwicząc, będziesz mógł rozwinąć siłę mięśni tułowia.

Innym kluczowym czynnikiem, jeśli chodzi o pilates, jest koordynacja poprawnej postawy ciała i ustawienia miednicy. Ma to na celu ustabilizowanie miednicy i barków w pozycji neutralnej podczas ćwiczeń, by uniknąć ryzyka urazu. Utrzymywanie naturalnych krzywizn pleców (określane jako „neutralna pozycja kręgosłupa”) pomoże Ci wzmocnić posturalne mięśnie tułowia, a także rozciągnąć i wydłużyć kręgosłup i kończyny.

### **Znaczenie strzałek**

Znaczenie strzałek zamieszczonych przy niektórych ćwiczeniach:



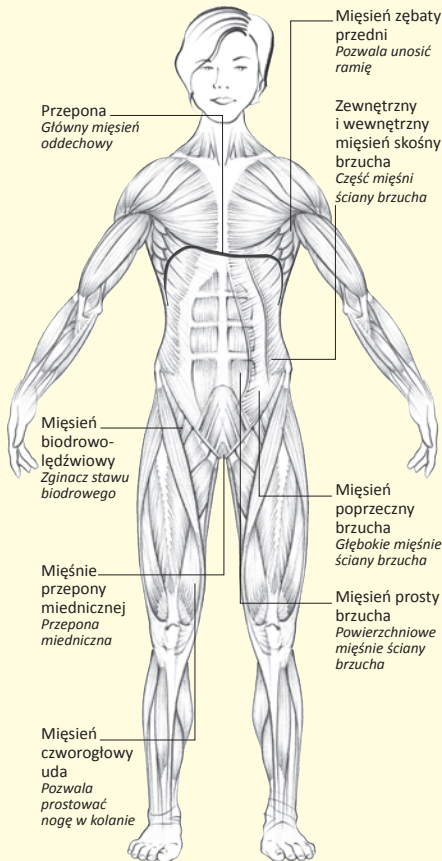
Jednolita strzałka oznacza, że masz poruszyć daną częścią ciała w pokazanym kierunku.



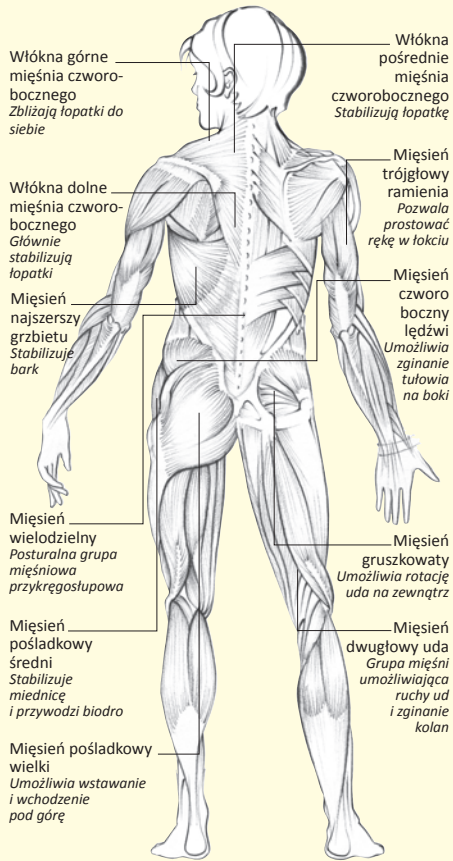
Przerywana strzałka oznacza, że masz utrzymać daną część ciała w konkretnej pozycji.

Wykorzystanie kluczowych mięśni w pilates

WIDOK Z PRZODU



WIDOK Z TYŁU







# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
  2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
  3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

# Zostań gibkim supermanem pilatesu

Marzysz o wysportowanej sylwetce? Chcesz móc spoglądać na swoje buty bez obawy, że zastoni Ci je okrągły brzusek? Nie musisz katować się godzinami na siłowni, wystarczy mały trening dwa lub trzy razy w tygodniu i zaczniesz szybko kształtować swoje ciało.

Żeby zacząć, potrzebujesz jedynie maty do ćwiczeń i wystarczającej ilości miejsca, by położyć się i rozciągnąć.



Pilates to bezpieczna i efektywna forma ćwiczeń, stworzona na początku XX wieku przez Josepha Pilatesa – w oparciu o techniki zaczerpnięte ze świata Wschodu i Zachodu. Regularne powtarzanie ćwiczeń pomoże Ci poprawić postawę i siłę mięśni tułowia, polepszyć oddychanie i krążenie, elastyczność i koordynację ruchową. Poszczególne sekwencje zostały stworzone tak, abyś mógł dostosować program fitness do swojego napiętego harmonogramu dnia.

**Proponujemy Ci jeden czterdziestopięciominutowy, jeden dwudziestominutowy oraz dwa dziesięciominutowe treningi.**

**Twój cel:** zrelaksowane, jędrne, gibkie ciało.

**Twoja kuracja:** skuteczne ćwiczenia i terapie, zamknięte w serii czterech treściwych, bogato ilustrowanych książeczek.

## POZOSTAŁE KSIĄŻKI Z SERII:

*Tai chi na co dzień, Masaż na co dzień, Joga na co dzień.*

Już wkrótce zasmakujesz w swoim nowym, energetyzującym trybie życia.

Księgarnia internetowa:  
<http://septem.pl>

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

**septem**  
septem.pl

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)  
<http://septem.pl>

cena 24,90 zł

ISBN 978-83-283-4384-9

