

Nabídka cvičení Pilates pro osoby s RS v Praze (září – prosinec 2017) : studie vlivu pravidelného cvičení na osoby s RS

V rámci diplomové práce hledáme zájemce o cvičení Pilates. Cvičení bude probíhat každé pondělí od 25. září 2017 v podvečerních hodinách (od 17,30 do 18,30 a další skupina od 18,30 do 19,30 hod). Kromě skupinového cvičení si podle instrukcí fyzioterapeutky také 2krát týdně krátce zacvičíte pilates cviky i doma. Cvičební program bude trvat po 10 týdnů. Před a po skončení programu absolvujete vyšetření chůze a rovnováhy.

Zároveň hledáme i dobrovolníky do kontrolní skupiny, která nebude cvičit ve skupině a pouze absolvuje vyšetření před a po. Za odměnu nabízíme následně poradenství ohledně domácího cvičení pilates.

Cvičení bude probíhat od 25.9. do 4.12 v tělocvičně Neurologické kliniky 1.LF UK a VFN v Praze, ve Viničné ul. č.9, Praha 2.

Předchozí zkušenosti se cvičením pilates nejsou podmínkou ani překážkou. Pouze při absolvování této cvičební studie není vhodné, abyste měnili svůj běžný pohybový režim.

Přihlášky do cvičebního programu a případné další informace na email: novotna.klara.k@gmail.com



Pilates, nebo též **metoda Pilates**, je cvičební systém, který zlepšuje funkci svalové kontroly, flexibilitu těla, sílu a dýchání. Cvičení Pilates je zaměřené na posílení svalů celého těla, zejména hlubokých břišních a zádočných svalů a svalů pánevního dna. Tím, že metoda klade důraz na zpevnění hlubokých břišních svalů jako opory pro páteř, je páteř méně namáhána. Veškerý pohyb zde vychází ze stabilního středu - tzv. **Powerhouse** (centrum síly) do všech periferních částí těla.

Důraz je kladen na postupný rozvoj **uvědomování si tělesného pohybu** a pro metodu je charakteristická přesnost provedení jednotlivých pohybů každého cviku. Proto mohou mít mnohdy i nepatrné pohyby výrazně prospěšný účinek. Po bližším seznámení s metodou se ukáže, že tento systém je tak účinný právě díky koncentraci na každý pohyb.

Pilates je velmi univerzální cvičební metoda, vhodná jak pro širokou vrstvu veřejnosti, tak i pro sportovce a tanečnický. Cvičení na zemi (na podložce), **Matwork**, neklade nároky na věk, trénovanost, prostor ani pomůcky. Díky různým stupňům náročnosti lze metodu Pilates aplikovat jak na začátečníky, tak i na velmi zdatné jedince.

Matwork, jak již z názvu vyplývá (mat = angl. podložka), se provádí v nízkých polohách na podložce, tzn. vleže na zádech, na břiše, na boku a v kleku. Cvičí se celé sestavy cviků, přičemž cviky mají přesně daný sled i počet opakování. Účelem dané sestavy je vždy posilování nebo protahování konkrétní svalové skupiny. Jednotlivé cviky mají fázi posilovací i protahovací, s ohledem na to, které svaly či svalové skupiny je žádoucí a účelné protáhnout, posílit či obojí. Především záleží na kondici cvičence, resp. stavu jeho svalového korzetu.