

Adéla Bryjová

Pilates živě

pro pevné, štíhlé
a zdravé tělo



Cvičení,
u kterého
vydržíš

Pilates živě

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Adéla Bryjová

Pilates živě – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2023

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

PILATES ŽIVĚ

Pro pevné,
štíhlé a zdravé tělo

Adéla Bryjová

© Adéla Bryjová, 2023

ISBN tištěné verze 978-80-264-4998-0

ISBN e-knihy 978-80-264-5078-8 (1. zveřejnění, 2023) (ePDF)



Obsah

Část první

Pilates	8
Jen cviky nestačí	10
Co je fajn před cvičením vědět	17
S čím ti pilates pomůže	23
Jak to mám s pohybem já	27

Část druhá

Než začneš	32
Cviky na začátek	38
Cviky na jednotlivé partie	47
Cviky na závěr	122
Docvičeno – tím to ale nekončí!	127

Část třetí

Celé tělo – jednodušší obtížnost	133
Celé tělo – vyšší obtížnost	138
Celé tělo – vysoká obtížnost	145
Rychlovka na oslabený střed těla	152
Rychlovka pro pevný střed těla	154
Rychlovka na nohy a zadek	158
Rychlovka na vnitřní stranu stehen	161
Rychlovka pro pevné paže	164
Rychlovka na zádové svaly	166
Rychlejší lekce na spálení kalorií	168
Komplexní program Královna pláže	170
Seznam cviků	173

Děkuji.

Za to, že do toho jdeš s mou knihou.

Za možnost ji napsat.

Za druhý, vševědoucí mozek.

Za nonstop dostupný pokvok a opičí práci.

Za fotky, na kterých nevypadám jako úplný blb.

Za balíčky potravinové pomoci a hlídání divé zvěře.

Za každičkou Královnu pláže.



...a vám třem za to, že jste.



ČÁST PRVNÍ

Pilates

Pilates je cvičební technika, která se zaměřuje na posilování hlubokých svalů, zlepšení flexibility i koordinace pohybů. Základem tohoto cvičení je duševní koncentrace a vědomé a řízené pohyby, které je třeba dělat přesně. Pilates je celostní cestou k tělesnému i duševnímu zdraví a harmonii. Tuto techniku vypracoval počátkem 20. století Joseph Pilates. Je to příjemná a mimořádně efektivní forma cvičení. Jedná se o kontrolované plynulé pohyby, které zlepšují tvou postavu, pohyblivost a držení těla.

Pilates staví na šesti základních principech – **dýchání, koncentrace, kontrola, centrum, přesnost a plynulost**. Tyto principy celkově zlepšují kvalitu jakéhokoli tvého cvičení a vlastně i života.

Dýchání

Správný dech okysličí krev a podpoří tak krevní oběh. Pomáhá ti ke správnému pohybu. Vždy se nadechuj nosem a vydechuj ústy. Zásadní je u metody pilates synchronizace dechu a provedení cviků. Jak u cvičení správně dýchat, se dozvíš v kapitole níže.

Koncentrace a kontrola

Jedny z nejdůležitějších prvků metody pilates. Věnuj pozornost svému tělu a soustřed se na jeho jednotlivé části. Snaž se pohyby dělat přesně a správně. Mysli na to, kterou partii zrovna nejvíce zapojuješ. Pár správně provedených pohybů je účinnějších než sto opakování špatně provedeného cviku. Soustřed se na detail pohybu a nauč se kontrolovat své tělo. Tím, že veškerou pozornost budeš soustředit na své tělo a správné provedení cviku, dosáhneš zároveň hlubší relaxace a lépe zbavíš mysl zbytečných myšlenek a starostí.

Centrum

Všechny pohyby v pilates vycházejí z našeho hlubokého středu těla neboli core. V této knize o něm budeš číst ještě mnohokrát, obzvláště u vysvětlování jednotlivých cviků. Cílem metody pilates je posílit střed těla, dosáhnout tak plynulých pohybů a také správného držení těla. Představuj si střed svého těla jako centrum síly.

Přesnost

Účinky tvého cvičení pak zvyšuje přesnost provedení cviků. Nejde totiž až tak o dodržení počtu cviků, ale spíše o přesné provedení cviku. Daný cvik si vždy správně nastuduj a prováděj ho přesně podle pokynů.

Plynulost

V Pilatesově metodě navazuje jeden cvik na druhý.

Cviky nejsou izolované ani trhavé a tvé pohyby by tak měly působit například jako u baletu, plynule a lehce.

Jak k pilates přistupuji já a co najdeš v této knize

Cviky v této knize jsou sice založeny na výše zmíněných principech a vycházejí z Pilatesovy metody, myšlenky a stylu cvičení, ale nejsou to základní Pilatesovy cviky. Původně má pilates v základní sestavě přes 30 cviků. Já jsem si tyto cviky obměnila, doplnila, zpestřila a přizpůsobila tak, aby se dobře prováděly a byly velice efektivní a moderní.

Jen cviky nestačí...

Jak si na cvičení najít čas

Klientky se mě často ptají, kolikrát v týdnu mají cvičit, aby viděly výsledky. Na to většinou odpovídám: „Pokaždé, když máte čas.“

Primárně je přístup „Pokud neodcvičím čtyři lekce týdně, tak to nemá efekt.“ špatný. Automaticky to vypadá, že to vyjde na stejno jako nedělat nic. Neznamená to však, že pokud máš celé dny volno, budeš cvičit v kuse od rána do večera. Běžně vytižený člověk, který chodí každý den do práce, odpoledne vyzvedává děti ze školy, vozí je do kroužku, případně pečuje o jiné své příbuzné nebo má spoustu jiných povinností, by se neměl zbytečně svazovat nějakým číslem. Pokud si stanovím, že budu cvičit 5x týdně, a nedodržím to, demotivuje mě to.

Když budu mluvit za sebe – můj denní program je momentálně velice nabitý. Pokud bych si stanovila, že budu cvičit v pondělí, ve středu a v pátek, je velká pravděpodobnost, že třeba ve středu mi onemocní dítě a nebudu moct nikam odejít a v pátek se mi nakupí tolik povinností, že na cvičení nebudu mít ani pomyslení. Proto si žádný takový rozvrh nedělám, a pokud mám zrovna půl hodinky v pondělí, v úterý a ve středu, zacvičím si tři dny za sebou. Poté se klidně stane, že dalších pět dní zase úplně vynechám (a někdy je to klidně i 14 dní), protože si na cvičení čas už neudělám. Proto je třeba zacvičit si vždy HNED a neodkládat to. Nikdy nevíš, co se zase se-mele zítra.

Někomu však určitá pravidelnost vyhovuje a potřebuje ji. Pokud má danou aktivitu zapsanou ve svém rozvrhu, snadněji se k ní donutí, než kdyby měl svobodnou volbu, kdy a v kolik si může lekci odcvičit. A to je pak také v pořádku. Každý si musí najít cestu, která vyhovuje právě jemu.

Pokud je tvůj program tak nabitý, že si zatím ani nedokážeš představit, kam to cvičení vlastně nacpeš, zkus můj způsob – tedy jít pokaždé, když „je čas“. Děti zrovna večerí a ty by sis ráda na chvilku sedla a třeba jen tak koukala do zdi nebo

na zprávy, protože je pár minut konečně klid? Zkus se hecnout a zvolit raději „aktivní odpočinek“ ve formě cvičení.

Někdy je potřeba opravdu si odpočinout. Mysli ale na to, že správně zvolený pohyb tě nabije energií, pročistí ti hlavu a zároveň zkrásní tvé tělo. Proto je někdy lepší zvolit 20 minut na cvičební podložce než 20 minut odpočinku na gauči.

Samozřejmě, něco jiného je, pokud bys měla 20 minut cvičit angličáky, výskoky, výpady a podobně. Tím nechci říct, že pilates je leháro a nepropotíš u něj tričko. Podle mě je to doslova zázračné cvičení, které tě po těžkém dni postaví znovu na nohy nebo po ránu pořádně rozhýbe a nabije na celý den. Pilates zpevní tvou postavu zdravě, dá tvému tělu to, co potřebuje, a ještě k tomu tě může zbavit například bolesti zad.

Pokud jsi ten typ člověka, který věčně nemá čas, je velice důležité stanovit si priority. Co si budeme vykládat, naložení myčky počká do osmi do večera a prádlo lze poskládat i v deset večer. Ale půjdeš si v osm nebo v deset večer zaběhat nebo zacvičit?

Pokud věčně nestíháš (zvláště máš-li doma malé děti), neváhej a ber prvních 30 minut, které se ti během dne naskytnou. Přišel manžel z práce, děti se na něj vrhly a ty máš konečně čas uklidit si trochu v kuchyni? Co třeba raději si udělat 30 minut pro sebe?! Vzít si tenisky, jít na rychlou svižnou procházku anebo se s podložkou zamknout v ložnici a dát si krátkou lekci cvičení? Možná mi nevěříš, ale po takovém vyčištění hlavy ti nádobí do myčky naskáče skoro samo. Všechny úkoly si pak uděláš rychleji, svižněji a s mnohem větší energií.

Opět ale platí, že každý jsme jiný. Mám i klientky, které si raději počkají, až děti usnou, domácnost utichne a jdou si zacvičit klidně až po osmé hodině. Nic není špatně. Jen je důležité naslouchat svému tělu a překonat lenost.

Jak u cvičení vydržet

Musíš si vybrat pohyb, který tě opravdu baví

V opačném případě je téměř stoprocentní šance, že u toho nevydržíš. Znáš to. Někdy se nám nechce ani na předem naplánovaný příjemný výlet, natož se trápit cvičením, které nám už od začátku bylo nepříjemné.

„Zatím mě nebavilo žádné cvičení. Až jsem narazila na to vaše. Baví mě každá lekce, kterou cvičím, a změny už vidím i cítím a endorfiny pracují na 100 %! Mám úžasnou náladu, vždy se těším, až se s vámi odreaguji. Uvažuji nad tím, kdy budu cvičit, ale ne proto, že se mi nechce, ale proto, že se těším.“

Nečekej pouze sexy postavu

Zvol si takový pohyb, který ti přinese i další benefity, ne jen hubnutí. V první řadě ti dodá energii, zlepší náladu, vyčistí hlavu a odreaguješ se u něj. Pokud nejsi vyloženě hubeňour a chceš na svém těle mírně vyrýsovat svaly, (cizím) okem viditelná změna trvá velice dlouho. Proto tě může rychle demotivovat fakt, že i když cvičíš už třeba měsíc, pořád na sobě nevidíš žádné viditelné výsledky. A pokud je jediným důvodem ke tvému cvičení hubnutí, můžeš to pak rychle vzdát nebo minimálně pro tebe bude obtížné donutit se ve cvičení pokračovat.



Pokud ti pohyb bude do života přinášet něco navíc a hubnutí a tvarování postavy odsuneš spíše na druhou kolej, je velká pravděpodobnost, že u cvičení už vydržíš. Dobrá nálada, více energie a chuti do života se totiž dostaví po cvičení velice brzy a přes den pak budeš mít motivaci jít si zacvičit nebo zaběhat. Budeš se chtít třeba trochu probrat nebo si zlepšit náladu a odreagovat se. Na to totiž funguje cvičení skvěle! Zároveň budeš silnější, více vydržíš a lepší fyzickou poznáš i v běžném životě. Je zbytečné se po každém cvičení prohlížet v zrcadle, měřit centimetry a zběsile se vážit. Nech tomu volný průběh, cvič pravidelně. Měsíc dva uplynou jako voda a cvičení se brzy projeví i na tvé postavě.

Bude to vlastně takový příjemný bonus ke všemu novému, co ti cvičení do života přineslo. Člověk je po cvičení pružnější, silnější a energičtější. Pokud bolest tvých zad pramení z oslabeného středu těla, zmizí. Pokud bude tohle tvým cílem, máš velkou šanci u cvičení vydržet napořád. Dobrou náladu, hodně energie a zdravé tělo potřebujeme k životu stále. A slibuji, že pokud u cvičení opravdu vydržíš, pilates ti výsledky přinese. Tvoje tělo se zpevní, svaly budeš mít štíhlé a dlouhé a tvé tělo se začne měnit.

Nenech se vyvést z míry nemocemi nebo jinými paузami

To, že ze cvičení na dva tři týdny nebo i měsíc vypadneš, neznamená, že jsi zklamala. Neznamená to ani „Teď musím začít zase od začátku“. Budeš prostě pokračovat dál, jako by se nic nestalo. Neměj výčitky, nevzdávej to. Pořád se můžeš považovat za aktivního člověka, jen je potřeba naskočit zpět a ke cvičení se vrátit.

Začátky jsou vždy těžké. Stačí, když z tempa na chvíli vypadneš, může se ti pak chtít do cvičení méně a možná si najdeš mnohem více důvodů, proč cvičení vynechat. Sama vím, o čem mluvím. V období, kdy chodím cvičit či běhat pravidelně, mi připadá snadné tuto rutinu dodržet. Jakmile z toho ale vypadnu a mám naskočit do tempa zpět, je to děs! Po delší pauze mě to vlastně vůbec nebaví. Začátky jsou prostě krušné. Ale jen co se tvá fyzická kondice zlepší, cvičení si zase budeš užívat úplně jiným způsobem. Tělo začne pohyby zvládat a ty ucítíš přesně, jak daný sval zabírá.

U cvičení pilates začátky bývají těžké. Z každého cviku bolí celé tělo, je náročné udržet se i v základní pozici. Splnit všechny pokyny instruktora se ti může zdát skoro nemožné. Pokud tohle všechno překonáš a chvíli vydržíš, tvá kondice se zlepší, cvičení pro tebe bude příjemnější a uvidíš výsledky i na své postavě. Cvik v začátečnické variantě ti po pár týdnech bude připadat jako pohodička.

Příprav se na to, že se ti prostě nebude chtít a udělej ze cvičení rutinu

I když to tak může z fotek a videí ostatních vypadat, to, že si jde někdo zaběhat nebo zacvičit neznamená, že tam jde s láskou a s úsměvem. Všichni jsme často unavení a já se v 90 procentech případů musím ke běhání nebo cvičení opravdu přemlouvat. V hlavě zvládnou vymyslet minimálně 12 důvodů, proč bych to měla odložit na zítra.

Tyto myšlenky musíš utnout již v zárodku. Vůbec se sebou nediskutuj. Nevymýšlej další možnosti. Drž se stanovených pravidel. Je pondělí a v pondělí cvičím. Žádné „Měla bych“, ale „Cvičím“. A pokud jsem si stanovila pravidlo „Cvičím vždy, když mám čas“, a přitom jsem si sedla a už už zapínám Instagram, co je tam nového... tak ten mobil zase položím a prostě si zacvičím. Jak prosté. Kouknu tam potom. Nezáleží, jestli se ti chce, nebo ne.

Je to stejné, jako když musíš ráno do práce – nechce se ti, a stejně jdeš. Na cvičení je lepší to, že ten nepříjemný pocit tě po prvních pěti minutách přejde a budeš ráda, že ses do toho dala. Ten pocit po cvičení je totiž přímo k nezaplacení.

„Cvičím s rok a půl starým synem. Když mě vidí ráno zapínat televizi, dokonce už vytahuje podložku sám. Tohle cvičení je přesně pro mě, žádné zbesilé poskakování do rytmu šílené hudby. Těch 20 až 30 minut si prostě 4× týdně najdu i s dvěma malými dětmi a prací. Dělá mi to dobře nejen na tělo, ale i hlavu, protože jsem udělala něco pro sebe.“

Najdi si denní hodinu, kdy se ti cvičí nejlépe

Zní to jako maličkost, ale dělá to hodně. Pro mě je cvičení či běhání v době od 12. do 17. hodiny peklo. Jako by mi u toho na zádech visel černý pasažér nebo byla gravitace silnější než jindy. Pohyb mi vyhovuje spíše ráno nebo pak až večer. Možná že jsi párkrát nějaké cvičení zkusila a vůbec ti to nešlo. Uzavřela jsi to tím, že pohyb prostě není pro tebe? Chce to nějaký čas, musíš si postupně najít „to svoje“. Nešlo ti to ráno, zkus to jindy.

Pohyb, který si zvolíš, musí být udržitelný dlouhodobě

V tom je pilates ideální pomocník. Nepotřebuješ k němu žádné složitosti, pomůcky ani hodně prostoru. Nemusíš kvůli němu chodit do fitka, rezervovat lekci, cestovat, chystat se a ztrácet tak drahocenný čas. Prostě si doma roztáhneš podložku před televizi v chodbě nebo v ložnici a 20 až 30 minut se věnuješ svému tělu. Ruku na srdce. Je to opravdu tolik času z celého dne?

Pokud jsi maminka na mateřské, máš doma školáky nebo jsi pracovně vytížená, těžko udržíš tempo zajít si 3x v týdnu do fitcentra. Je skvělé nechat se během cvičení naživo vyhecovat instruktorem, atmosférou a dalšími cvičenkami, ale máš možnost věnovat se cvičení 3x dvě hodiny týdně? Zvládneš tohle tempo dlouhodobě? Neskončí to u klasického „Na tohle prostě nemám čas“?

Kdysi jsem se cvičení doma také bránila. Ale pokud bych čekala, až budu mít opět čas chodit na skupinové lekce bosu, pilates nebo crossfitu, čekala bych ještě roky. Těch 20 až 30 minut denně by si však každá z nás mohla najít klidně i 5x v týdnu, protože pokud cvičíš doma, obětuješ pouze ten čas, který věnuješ přímo cvičení.

Je těžké stále vymýšlet, co doma cvičit sama, bez pomoci. Můžeš si pak volit zbytečně pomalé tempo, lehké cviky a nevyhecuješ se k pořádnému výkonu, který by tě posouval dále. Je také otravné pořád někde hledat inspiraci, protože cvičit stále to stejné je prostě nuda.

Tato kniha ti snad poslouží jako dostatečný návod a inspirace, co cvičit. Pokud si na sebe chceš uplést větší bič, doporučuji ti přidat se do mého online programu **Královna pláže**, kde najdeš celé lekce, uspořádané od nejllehčí po (nej?)těžší a nemusíš se pak zdržovat už vůbec ničím. A budeš to mít i s mým kibicováním,