

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU



VYTVOŘENÍ VÝUKOVÉHO DVD METODY PILATES

(Bakalářská práce)

Autor práce: Žalud Roman, Tělovýchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Hýsková Dominika

České Budějovice, 2013

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA
PEDAGOGICAL FACULTY
DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES



Creating instructional DVD of Pilates
(Bachelor theses)

Author: Žalud Roman, Physical Education and Sport

Supervisor: Mgr. Hýsková Dominika

České Budějovice, 2013

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Vytvoření výukového DVD metody Pilates

Jméno a příjmení autora: Žalud Roman

Studijní obor: Tělovýchova a sport

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Hýsková Dominika

Rok obhajoby bakalářské práce: 2013

Abstrakt:

Cílem bakalářské práce bylo vytvoření výukového DVD metody Pilates. Hlavním úkolem práce bylo sestavit kompletní cvičební program, který klade důraz na tělo jako celek. Protahuje a posiluje všechny svalové skupiny a zapojuje do cvičení tělo, mysl a dech.

Pro vytvoření analytické části práce byla použita metoda obsahové analýzy, která nám napomohla zorientovat se v dané problematice. Analytická část práce obsahuje poznatky o historii metody Pilates, hlavní představitele, rozdělení Pilates, účinky na organismus, principy cvičení, možnosti použití, základní polohy a rozbor cvičební jednotky.

Z analytické části práce vychází zpracování syntetické části bakalářské práce, vytvoření výukového DVD metody Pilates. Vytvořené výukové DVD metody Pilates napomůže ke zkvalitnění výuky Pilates a srozumitelným a přehledným způsobem poskytne širší, ale i odborné veřejnosti metodickou pomůcku pro cvičení Pilates.

Klíčová slova: Metoda Pilates, cvičební program, výukové DVD, břišní svalstvo, dýchání

Bibliographical identification

Title of the graduation thesis: Creating instructional DVD of Pilates

Author's first name and surname: Roman Žalud

Field of study: Physical Education and Sport

Department: Department of Sports studies

Supervisor: Mgr. Dominika Hýsková

The year of presentation: 2013

Abstract:

The aim of this thesis was to create a training DVD Pilates. The main task was to assemble a complete exercise program that emphasizes the body as a whole. It stretches and strengthens all muscle groups and is involved in the exercise, your body, mind and breath.

For the creation of the analysis method was content analysis, which helped us to orientate in the field. The analytical part contains information about the history of Pilates, Chief Representative, distribution Pilates, effects on the body, principles of exercise, usage, basic positions and analysis of the training unit.

The analytical part of the work is based on processing the synthetic part of the thesis, a tutorial DVD Pilates. Created instructional DVD Pilates will help to improve teaching Pilates and understandable and clear manner providing a wider, but also professionals methodological tool for Pilates exercises.

Keywords: Method Pilates, exercise program, training DVD, abdominal muscles, breathing

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci Vytvoření výukového DVD metody Pilates jsem vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Datum.....

.....

Roman Žalud

Poděkování

Děkuji Mgr. Dominice Hýskové za vedení bakalářské práce, konzultace, možnost praktického vedení výběrových hodin Pilates a poskytnutí rad potřebných ke splnění požadovaného úkolu bakalářské práce.

Dále děkuji spolužákům Vratislavu Zahradkovi a Andree Dvořákové za precizní a odbornou práci při natáčení DVD, kde působili jako cvičební modely. Lukáši Světlému za pomoc se zpracováním a kompletací audiovizuální složky a Lucii Špindlerové za zapůjčení videokamery.

V neposlední řadě děkuji Katedře tělesné výchovy a sportu za umožnění přístupu do prostor tělocvičny H4, kde probíhalo natáčení vlastního instruktážního DVD.

OBSAH

1 ÚVOD.....	10
2 METODOLOGIE	11
2.1 CÍL PRÁCE	11
2.2 ÚKOLY PRÁCE	11
2.3 METODY PRÁCE	11
2.3.1 Metody analytické části	11
2.3.2 Metody syntetické části	12
2.4 REŠERŠE LITERATURY	12
2.4.1 Knižní prameny.....	12
2.4.2 Internetové prameny	14
2.4.3 Audiovizuální zdroje.....	15
3 TEORETICKÁ ČÁST PRÁCE	16
3.1 METODA PILATES.....	16
3.2 VHODNOST PROGRAMU	17
3.2.1 Účinky na organismus	17
3.3 OSOBNOSTI PILATES.....	18
3.3.1 Joseph Pilates.....	18
3.3.2 Romana Kryzanowska	19
3.4 PILATESOVY PRINCIPY	19
3.4.1 Plynulost pohybů	20
3.4.2 Střed těla	20
3.4.3 Dýchání	21
3.4.4 Kontrola	21
3.4.5 Přesnost.....	21
3.4.6 Koncentrace	22
3.5 DÝCHÁNÍ	22
3.5.1 Nádech	23

3.5.2 Výdech	23
3.6 ROZDĚLENÍ PILATES	23
3.6.1 Apparatus pilates.....	24
3.6.2 Mat pilates.....	25
3.7 SKUPINY CVIČENCŮ	25
3.7.1 Cvičení těhotných	25
3.7.2 Cvičení seniorů	26
3.7.3 Pilates pro sportovce	27
3.7.3.1 Zlepšení výkonnosti	27
3.8 PILATES V REHABILITACI	28
3.8.1 Prevence zranění, přetrénovanosti a bolesti v zádech.....	28
3.8.2 Rehabilitace po zranění.....	28
3.9 ZÁKLADNÍ POLOHY PÁNVE	29
3.9.1 Neutrální postavení pánve	29
3.9.2 „Imprint“ postavení pánve	29
3.10 CVIČEBNÍ JEDNOTKA	30
3.10.1 Úvodní část	31
3.10.1.1 Psychická příprava	31
3.10.1.2 Zahřátí	31
3.10.1.3 Protážení	31
3.10.2 Hlavní část	31
3.10.2.1 Koordinačně náročná cvičení.....	31
3.10.3 Závěrečná část.....	32
3.10.3.1 Část statická	32
4 SYNTETICKÁ ČÁST	33
4.1 CVIKY PRO ÚVODNÍ ČÁST	33
4.1.1 Dýchání v sedu.....	33
4.1.2 Zpevnění středu.....	34
4.1.3 Uvolnění kyčlí.....	34
4.1.4 Protážení páteře 1	36
4.1.5 Protážení páteře 2.....	37
4.1.6 Procvičení ramen 1	38
4.1.7 Procvičení ramen 2	39

4.1.8 Procvičení ramen 3	40
4.1.9 Zvednutí hlavy	41
4.1.10 Rolování páteře	42
4.1.11 Zvednutí horní části trupu.....	43
4.2 CVIKY PRO HLAVNÍ ČÁST	45
4.2.1 Stovka	45
4.2.2 Rolování z lehu	47
4.2.3 Kroužek jednou nohou.....	48
4.2.4 Koulení jako míč.....	50
4.2.5 Jedna noha protažená	51
4.2.6 Obě nohy protažené	52
4.2.7 Strečink páteře	54
4.2.8 Pilka	55
4.2.9 Most	57
4.2.10 Zvednutí horní části páteře	58
4.3 CVIKY PRO ZÁVĚREČNOU ČÁST.....	60
4.3.1 Úklon hlavy stranou.....	60
4.3.2 Úklon hlavy šikmo	60
4.3.3 Předklon hlavy	61
4.3.4 Úklon stranou.....	62
4.3.5 Rotace páteře.....	63
4.3.6 Spojení dlaní vpředu	63
4.3.7 Spojení dlaní vzadu.....	64
4.3.8 Protažení ramen a tricepsů.....	65
4.3.9 Vyhrbení zad.....	66
4.4 NÁROČNĚJŠÍ CVIKY	67
4.4.1 Vztyk.....	67
4.4.2 Twist	68
4.4.3 Roláda	70
4.4.4 Nůžky.....	71
4.4.5 Šasek 4	73
4.4.6 Vzpor vzadu s přednožením	74
4.4.7 Vzpor se zanožením.....	75

5 ZÁVĚR	76
6 SEZNAM LITERATURY.....	77
7 SEZNAM PŘÍLOH.....	78

1 Úvod

Život člověka je od samých počátků spjat s pohybem. Ať už byl pohyb zapříčiněn nutností úniku před predátory, prostředek potřebný ke shánění potravy nebo pro pouhou zábavu a hru s cílem začlenění se do kolektivu či zocelení těla. V historii lidstva je mnoho náhledů na cvičení. Od přísných a krutých výcviků, až po zábavné a skupinové, všechny ale měli za úkol společnou věc: pomoci vytvořit silného a zdravého jedince.

Postupem času, jak se vyvíjela technika usnadňující život, se lidé začali stávat méně pohybliví, obéznější a více náchylní tzn. s menší kvalitou života.

Myslíme, že to není jen zásluhou techniky, ale také stravy, která obsahuje v dnešní době, hnané za nejlevnějším zbožím nevyhovující složky, které tvoří, hlavně nadbytek chemických látek k uchovávaní atd. Hlavní faktor tohoto všeho je lidská lenost a neochota, kterou se pomocí tohoto programu budeme snažit změnit.

Ne každý chodil, chodí nebo chce chodit do fitness-center spolu s ostatními cvičenci, kteří za sebou mají několik let tréninku spolu s odpovídajícím zjevem.

Ne každý má dost vysoké sebevědomí na to, aby mu byli jedno okolo pohybující se lidé zírající právě na jeho osobu, která poprvé navštívila fitness-centrum nebo posilovnu. Proto je dobré začít cvičit doma podle cvičebního programu na DVD. Domácí atmosféra je pro začínající cvičence to nejlepší, jelikož se necítí ve stresu z toho, co si o nich myslí ostatní a mohou se plně soustředit na cvičení.

Pilates je v dnešní době velice rozšířený cvičební program zaplňující sály fit-center různými skupinami cvičenců bez rozdílu pohlaví, věku nebo zdravotního stavu a fyzické kondice. Právě skutečnost aplikovatelnosti na co nejširší veřejnost nás dovedla k výběru tohoto tématu. Můžete ovlivnit vývoj mladé generace a odstranit problémy starší generace. Navíc díky DVD si může zacvičit každý doma, což ještě rozšiřuje působnost tohoto programu.

Cílem bylo vytvoření výukové DVD, které bude určeno širší, ale i odborné veřejnosti a napomůže ke zkvalitnění výuky Pilates. Při tvorbě práce byla použita metoda obsahové analýzy, metoda syntetická a metoda zpracování audiovizuálního materiálu.

Samotné DVD obsahuje komplexní a uspořádanou zásobárnu cviků, doporučeně seřazenou do tří částí podle času použití od úvodní přes hlavní až po závěrečnou. Navíc jsme přidali do programu některé cviky určené převážně pro zkušenější cvičence.

2 Metodologie

2.1 Cíl práce

Cílem bakalářské práce je vytvořit a sestavit metodiku výuky metody Pilates formou DVD.

2.2 Úkoly práce

- 1) Teoretické zpracování problematiky
- 2) Zpracování analytické části práce
- 3) Sestavení scénáře metodiky výuky
- 4) Na základě scénáře natočit instruktážní DVD
- 5) Vytvoření audiovizuální stopy

2.3 Metody práce

2.3.1 Metody analytické části

Obsahová analýza

„Tato metoda umožňuje objektivní, systematický a kvantitativní popis písemných či ústních projevů a jejich rozborů (literatura, noviny, časopisy, filmy, životopisy, osobní korespondence, apod.). Jedná se vlastně o zpracování určitých obsahů

kvalitativního charakteru (to znamená vyjádření slovně, ne číselně) a jejich vyjádření pokud možno v kvantitativní podobě (znamená vyjádřených slovně a číselně) a jejich vyjádření pokud možno v kvantitativní podobě. Za tím účelem je nutné v těchto obsazích vyhledat určité stanovené jednotky a ty potom kvantifikovat“ (Štumbauer, 1990, s. 61).

2.3.2 Metody syntetické části

Metoda zpracování audiovizuálního materiálu

Použitá technika na natáčení videozáznamu byla kamera Hitachi DZHV-584EW s rozlišením 5 Megapixelů a Full HD (1080p). Kamera byla umístěna na stativ značky Hama. Fotografie byly pořizovány fotoaparátem Panasonic DMC-FS3 s rozlišením 8,1 Megapixelů. Natáčení prováděné na katedře tělesné výchovy a sportu v hale H4 se zúčastnili 3 lidé.

Metoda názorně demonstrační – demonstrace statických obrazů

Tato metoda umožňuje názorné předvedení neboli demonstraci předmětu či procesu statického charakteru (fotografie, obrazy, schémata, grafy, nákresy). Jedná se o metodu založenou na principu názornosti. Demonstrační metody jsou velmi účinným, emocionálně motivačním prostředkem a vyvolávají citové zaujetí (Skalková, 2007). Fotografie byly pořízeny fotoaparátem Panasonic DMC-FS3.

2.4 Rešerše literatury

Tvorba analytické části byla za pomoci rozboru odborné literatury, především knižních pramenů. Snaha byla o co nejmenší použití internetových zdrojů s ohledem na jejich pravdivost.

2.4.1 Knižní prameny

Bimbi-Dresp, M. (2006). *Velká kniha cvičení Pilates*. Praha: Svojtka a Co.s.r.o.

Kniha téměř dokonale zpracovaná, obsahující úvod do Pilatesovo metody spolu s náležitostími historie, anatomie, fyziologie, pomůcek a duševního rozpoložení. Samozřejmostí je zásobárna velkého množství cviků v originálním nepřeloženém názvosloví doplněné fotografiemi a anatomickými nákresey zapojených svalových skupin. Detailně pojednává o cvičení Pilatesovo metody v těhotenství, při špatném držení těla a pozdním věku.

Blahušová, E. (2006). *Pilates II*. Praha: Olympia.

Rozšířená verze knihy Pilatesova metoda. Obsahovou částí velice podobná s rozdílem aplikování cviků na cvičební pomůcky: širokou gumu a velký míč. Navíc obsahuje kapitolu pro odstranění bolestí páteře.

Blahušová, E. (2008). *Pilates a jóga pro sportovce*. Praha: Olympia.

Kniha obsahující základní informace o Pilatesovo metodě a základy jógových cvičení. Kniha je zásobník cviků, použitelných pro každodenní cvičební jednotku. Navíc obsahuje i důležité části strečinku a zahřátí před cvičením.

Blahušová, E. (2002). *Pilatesovo metoda cvičení 2*. Praha: Wellnes studio.

Raná kniha autorky obsahující základní zásobárnu cviků bez pomůcek. Obsahuje základní zásobárnu cviků se širokou gumou.

Blahušová, E. (2006). *Pilatesova metoda*. Praha: Olympia.

Základní kniha pro znalost Pilatesovo metody. Informace o historii, správném dýchání a provedení obsažené v knize jsou klíčové pro každého trenéra či cvičence. Užitečností knihy je rozdělení cviků pro tři výkonnostní skupiny. Od začátečníků po pokročilé.

Broome, P., Bozic, G. (2008). *Jóga pro všechny*. Praha: Svojtka a Co. s.r.o.

Detailně zpracovaná kniha zabývající se jógou a vším s tím spjatým. Obsahuje rozsáhlou databázi informací o základech i detailní zpracování jednotlivých sestav s ilustracemi.

Dovalil, J., Perič, T. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing a.s.

Základní kniha pro všechny sportovce. V knize je popsáno správné trénování lidských schopností: obratnostních, rychlostních a silových. Rozdělení kapitol v knize je přehledné už od začátku. Obsahuje také různé možnosti a druhy tréninku.

Koleničová, M. (2009). *Pilates pre zdravie. Inštruktor Pilates. Bratislava.*

Skripta využitelná pro získání licence instruktora Pilates. Obsahují vše, co by měl instruktor Pilates znát: historii, hlavní představitele, anatomii, zásobárnu cviků pro začátečníky i pokročilé.

Štumbauer, J. (1990). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře. Č. Budějovice: PF.*

Velice vhodná kniha pro tvorbu analytické části práce. Za pomoci úhledného a přehledného dělení napomáhá k výběru metod potřebných pro utváření metod s náležitým a správným obsahem.

Ungarová, A. (2008). *15 minut pilates denně. Londýn: Dorling Kindersley Limited*

Publikace je vlastně cvičební program pro domácí použití. Obsahuje čtyři tréninkové lekce, které postupnou cestou vedou cvičence od jednoduchých cviků ke složitějším.

2.4.2 Internetové prameny

<http://pilatesreformer.com>

Internetová stránka zabývající se konstrukcí Pilates Reformeru spolu s ukázkou některých cviků, které je možno na přístroji provádět.

<http://www.pilates.com>

Oficiální internetová stránka věnující se Pilates. Stránky obsahují komunitu, která má své preferované cvičiště, vlastní sociální síť a kalendář se cvičebními akcemi.

<http://www.pilatesmethodalliance.org>

Profesionální licencovaná stránka obsahující oficiální informace o školení instruktorů.

2.4.3. Audiovizuální zdroje.

Jennifer Kries (2001), *The Method-Precision sculpting*.

Cvičební metoda tvarování těla. Cvičení na DVD je doplněno o sestavu cviků s činkami. Po celou dobu cvičení je slyšet doplňující komentář předcvičujícího.

Levné knihy (2006), *Pilates-Napíná, posiluje a formuje celé tělo*.

Krásně a přehledně zpracovaný cvičební program Pilates metody. DVD obsahuje také text věnující se základními otázkami proč a jak cvičit. DVD je doplněné popisem chyb dělaných při cvičení. Opět obsahuje zahřívací, hlavní a protahovací sekci.

Urania s.r.o (2009), *Pilates-Cvičení pro krásu a zdraví*.

Obsahem tohoto DVD je posilující cvičení založené na Pilatesově metodě pod vedením certifikované instruktorky. Cvičební lekce jsou rozděleny do částí podle svalových skupin. Každá jednotlivá část trvá 15 minut, což je dostatek času na ukázkou požadovaných cviků.

Wellness studio Evy Blahušové (2008) *Pilatesova metoda cvičení II*.

DVD obsahuje sestavu cviků pro pokročilé cvičence. Obsahuje i důležité informace jako jsou principy Pilatesovy metody a bezpečnostní pokyny před cvičením. DVD obsahuje rozcvičku, hlavní část se sérií na boku a závěrečné protažení.

3 Teoretická část práce

3.1 Metoda Pilates

Pilates je soubor vysoce efektivního cvičení, provádějí se přesnými, pomalými a uvědomělými pohyby v souladu s dýcháním a soustředěním se na prováděný cvik. Cílem cvičení je vytvoření silného a stabilního core, powerhousu či jádra.

Metoda Pilates má zaměření nejenom na povrchové svalstvo, ale také významnou mírou na hluboké svalstvo podél páteře, stabilizující postavu. Díky této skutečnosti je možné dosáhnout pravidelným cvičením stabilizace postavy, vzpřímenějšího postoje a navíc při správné práci myslí i duševního klidu a odstranění stresu.

Metoda Pilates je cvičení zaměřené na vyrovnaní svalových dysbalancí, což je nerovnováha mezi zkrácenými a ochablými svaly, nebo svalovými skupinami. Z toho vyplývá protažení zkrácených a posílení ochablých svalů, či celých svalových skupin. Svalová nerovnováha se podstatnou částí podílí na bolesti zad. Celé cvičení klade nároky na správné dýchání, techniku cvičení, zapojení svalů břicha a zapojení svalů pánevního dna.

Metoda Pilates je charakteristická působením od středu – ven. Začíná posílením a protažením vnitřních svalových skupin, poté pokračuje na posílení a protažení vnějších svalových skupin. Avšak výsledek není okamžitý. Výsledek se dostaví až po určité době pravidelného cvičení. Kladem Pilatesovy metody je to, že tělo si udrží kondici i po přerušení této aktivity a navíc pokud se cvičenec navrátí k pravidelnému cvičení, jeho tělo se rozvzpomene na správné provedení pohybů.

(Koleníčková, 2009)

Všechny cíle Pilatesovy cvičení v kostce, tzn., na co se může cvičenec při pravidelném cvičení těšit a co očekávat od transformace svého těla:

- „silný a stabilní střed“
- „pevné a štíhlé svalstvo“
- „korekce držení těla“
- „uvědomění si svého těla“
- „pocit vyrovnanosti“

- „zlepšení výkonnosti při sportovních aktivitách“
(Bimbi-Dresp, 2006, s. 13)

3.2 Vhodnost programu

Dá se říci, že nikdy není pozdě začít s cvičením a protahováním, jelikož je to potřeba v každém věku. Člověk by se neměl nechat ovlivnit okolím, že je starý nebo že měl začít cvičit a protahovat se, když byl mladý a teď na stará kolena to nedožene. To je omyl.

Pilatesova metoda cvičence naučí kontrolu pohybů, správné, plynulé a půvabné pohyby, které si cvičenec při pravidelném cvičení zautomatizuje a přenesení do běžného života ať je mladý nebo starý. (Blahušová, 2006)

„Pilatesova metoda je vhodná pro každý věk a pro jakoukoli úroveň fyzické zdatnosti. V některých případech je však důležité přizpůsobit výběr cviků nebo jejich provedení přesně vaší situaci. (Vadné držení těla, cviky ke zmírnění natažení zad, během těhotenství a ve stáří.)“ (Bimbi-Dresp, 2006, s. 15)

3.2.1 Účinky na organismus

Pilatesova metoda posiluje svalstvo hluboko uložené (stabilizátory), čímž se stabilizuje střed těla. Poté se může cvičenec zaměřit na povrchové svalstvo (mobilizátory). Pilates se odlišuje od ostatních kondičních cvičení tím, že se zaměřují na trénink stabilizátorů. (Bimbi-Dresp, 2007)

Další vlastností Pilatesovy metody je protažení i posílení svalu v jednom cviku. Výsledkem jsou dlouhé, silné a funkční svaly. „Studie ukazují, že kdo po posilovacím tréninku řádně svaly protahuje, může zlepšit sílu až o 20 procent oproti tomu, kdo svaly neprotahuje.“ (Blahušová, 2006, s. 11)

A právě při neustálém posilování bez protahování vznikají krátké, silné a masivní svaly. Důsledkem je zmenšená pohyblivost v kloubech a jejich špatná funkce. (Bimbi-Dresp, 2006)

3.3 Osobnosti pilates

3.3.1 Joseph Pilates

Joseph Pilates se narodil v Německu roku 1880. Už jako malé dítě trpěl řadou chorob. Například rachitidou (křivicí) nebo astmatem. Ovšem jeho osobnost vyrostla do zastánce zdravého těla a zdravé mysli. Už od mládí i přes jeho indispozice začal pěstovat a rozvíjet své tělo posilováním a provozováním různých sportů. Věnoval se gymnastice, skokům do vody, lyžování a boxu. Do svého cvičebního programu přidal i prvky z jógy, sebeobrany, tance a vzpírání. Bylo nutné prostudovat tradiční východní cvičební systémy, péče o tělo, řecké systémy a německé tělovýchovné systémy zaměřené na vytvoření silných a pevných svalů. Kombinací toho všeho vznikl unikátní cvičební program pro rozvoj duševní i fyzické kondice. První zmínka o Pilatesovo metodě se datuje na rok 1914, kdy začínal učit sebeobranu londýnské detektivy. Začátkem první světové války byl jako cizí státní příslušník poslán na ostrov Man, kde aplikoval své metody na společníky, nacházející se na tomtéž ostrově. Pozdější tvrzení napovídalo tomu, že díky Pilatesovo fitness programu nikdo ze cvičících na ostrově nepodlehli chřipkové epidemii.

(Blahušová, 2006)

„Díky této skutečnosti byl Pilates uvolněn z tábora a přeřazen jako lékařský poradce do nemocnice na ostrově Man, kde mohl uplatňovat zásady své pohybové metody v praxi a dále je rozvíjet.“

(Bimbi-Dresp, 2006, s. 10-11).

Vlastnoručně vyráběl dřevěné pomůcky a konstrukce, používající se k rehabilitaci válečných invalidů a pacientů se sníženou pohyblivostí. Navíc jako pomůcky zahrnul i samotné nemocniční postele, na které byli pacienti odkázáni. Velice se Pilatesovi osvědčily různé druhy pružin, provazů a ručníků připevněných k posteli sloužící jako protahovací a posilovací pomůcky působící jemným tlakem. Vytvořením rozsáhlé skupiny cviků za podpory uvedených přístrojů a nástrojů dosáhl Pilates pozitivních účinků, které nepotvrzovali pouze pacienti, ale i lékaři. S koncem války se Pilates vrátil zpět do vlasti, aby pokračoval ve svém snažení. Avšak politický vývoj ho donutil učinit

rozhodnutí o emigraci do USA za doprovodu boxera a svého cvičence Maxe Schmelinga. Při cestě do USA se na lodi, kterou cestoval, setkal se svou budoucí ženou Clarou, což byla zdravotní sestra. Pilatesovo myšlenky nadšeně podporovala. Na newyorské Broadwayi v domě městského baletu poté společně založili (s pomocí Maxe Schmelinga) pohybové studio. (Bimbi-Dresp, 2006).

„Jeho metodu a studio následně proslavili renomovaní tanečníci jako Martha Grahamová a George Balanchin. A řada dalších tanečníků mohla pokračovat ve své kariéře jen díky této metodě.“ (Blahušová, 2006, s. 7)

„V roce 1945 vyšla kniha *Return to Life through Contrology* (Návrat k životu díky kontrologii), která byla Pilatesovým stěžejním dílem, v němž zveřejnil mj. svá cvičení v poloze na zemi.“ (Bimbi-Dresp, 2006, s. 11).

„Z přímých Pilatesových žáků pokračuje v USA v jeho práci dnes už sedmdesátiletá Romana Kryzanowska, která po jeho smrti převzala spolu s jeho manželkou Clarou studio i klienty.“ (Blahušová, 2006, s. 7)

3.3.2 Romana Kryzanowska

Je významnou odbornicí na Pilatesovo metodu, kterou se začala učit od samotného zakladatele Josepha Pilatese a jeho ženy Clary. Brzy se stala trenérkou Pilatesovy metody v jeho centru. Převzetím práv na studio po Pilatesově smrti spolu s dalším účinkováním ve studiu se propracovala až do současnosti, kde propaguje čistou Pilatesovu metodu podle autora. (Koleničová, 2009).

3.4 Pilatesovy principy

„Pilatesovy principy představují jádro a účel celého cvičebního programu.“ (Ungarová, 2008, s. 14)

„Žádný fitness program nedokáže změnit tělo za chvíli a na vždy. Proto musíme cvičit pravidelně a stále.“ (Blahušová, 2006) Celé Pilatesovo cvičení je tvořeno cviky, které vyžadují nutnost plné koncentrace při provádění. Při plynulém pohybu se svaly procvičují rovnoměrně a tím dochází k tížené korekci vadného držení těla, zlepšení

kondice, zvýšení sebeuvědomění si vlastního těla a uvolnění mysli. Právě pro tyto skutečnosti Pilates formuloval šestero základních, důležitých a nezbytných zásad, jak by měli být cviky prováděny. Zásady si udržují význam až do současnosti a měli by být základním kamenem v Pilates metodě. (Bimbi-Dresp, 2006)

Šest Pilatesových principů:

- *Plynulost pohybů*
- *Střed těla*
- *Dýchání*
- *Kontrola*
- *Přesnost*
- *Koncentrace*

3.4.1 Plynulost pohybů

„Všechny cviky sestávají z vláčných pohybů.“ (Bimbi-Dresp, 2006)

„V Pilatesově metodě se všechny pohyby provádějí plynule, bez zrychlení a švihu. Pilatesova metoda je vlastně nepřetržitá sestava cviků bez jakékoli přestávky a výdrže. Nikdy nenastane okamžik, kdy jsou všechny svaly v klidu.“ (Blahušová, s. 11)

3.4.2 Střed těla

Pro většinu lidí jsou nejčastěji používané svaly pro běžný život nohy a ruce, které se nejvíce používají. Nebo si to lidé často myslí, jelikož jsou to svaly, které jsou navenek vidět. Ve středu těla jsou velké skupiny svalů: břišní, zádové, pánevní, sedací. Tyto svaly v centru nazval Pilates girdle, avšak více se zažil název powerhouse, který vymysleli jeho žáci. (Koleníčová, M., 2009)

„Každý pohyb by měl vycházet ze středu těla. Tento střed se v Pilatově metodě označuje jako „powerhouse“ a nachází se v oblasti pupku.“ (Bimbi-Dresp, 2006, s. 12)

„Střed zajišťuje podporu páteře, vnitřních orgánů a správné držení těla.“ (Blahušová, 2006, s. 21)

„Silný střed těla umožňuje účinnější pohyby a efektivní vynaložení síly.“ (Blahušová, 2008, s. 8)

Při cvičení je potřeba vnímat centrum síly. Musíme si uvědomit powerhouse jako původce všech pohybů, vnímat ho tak a soustředit se na něj při cvičení. (Koleniřová, 2009)

3.4.3 Dýchání

První a poslední projev života člověka je právě dýchání. Z tohoto důvodu je velmi důležité naučit se správně dýchat.

Dýchání a kontrola dechu je pilířem Pilatesovy metody a tudíž jeden z nejtěžších prvků celé techniky. Někteří cvičenci mají nepříjemný zvyk dýchat pouze do horní části plic nebo zadržovat dech úplně. Tato skutečnost jim nedovoluje správné a přesné provedení cviku. (Koleniřová, M. 2009) „Po celou dobu pohybu se buďto nadechujeme, nebo vydechujeme. Nikdy nesmíme zadržovat dech.“ (Blahuřová, 2008, s. 12) Je důležité koordinovat dýchání s prováděným cvičením. I když je u každého cviku přesně dáno, kdy má být nádech a kdy výdech, obecně platí, že při menším odporu je nádech a při zvětšení odporu nastane výdech. (Blahuřová, 2006)

„Pilatesova metoda posiluje jak plíce, tak svaly.“ (Bimbi-Dresp, 2006, s. 12)

3.4.4 Kontrola

„Vřechny pohyby musí probíhat vědomě a řízeně.“ (Bimbi-Dresp, 2006, s. 12) Při Pilates metodě je podoba s jógou právě v kontrole pohybů. Pro správné procvičení svalů se pohyby musí dělat přesně, jelikož při kontrolovaném pohybu se snižuje riziko úrazu. (Blahuřová, 2006) „V Pilatesově metodě i v józe pracuje celý sval. To znamená, že celý pohyb se provádí v plném rozsahu.“ (Blahuřová, 2006, s. 12)

3.4.5 Přesnost

„Jeden jediný precizně provedený Pilatesův pohyb přinese víc užitku než deset nedbale provedených cviků. Každý cvik se provádí jen párkrát, kvalita je důležitější, než kvantita.“ (Bimbi-Dresp, 2006, s. 12) Principy přesnosti jsou převzaty z kontrolovaných pohybů tradiční jógy, kde je velmi důležité dodržovat přesnost pohybů. Jinak by mohlo dojít k poškození páteře. (Blahuřová, 2006)

3.4.6 Koncentrace

„Zaměřte veškerou svou pozornost na správné provádění cviků. Uzavřete se sami do sebe a během cvičení zapomeňte na vnější svět.“ (Bimbi-Dresp, 2006, s. 12)

Koncentrace je v podstatě srdcem Pilatesovy metody. Je důležité být v mysli přítomni, zúčastněni na cvičení a kontrolovat všechny své pohyby. Právě koncentrace pojí dohromady tělo a mysl. Tím, jak si cvičenec postupem času bude zdokonalovat soustředění neboli koncentraci, se bude také zlepšovat kvalita jeho pohybu. (Blahušová, 2006)

Dále by se cvičení mělo provádět individuálně s důrazem na soustředění na své vlastní tělo podle svých schopností a stavu, ve kterém se právě nacházíme. (Blahušová, 2006)

3.5 Dýchání

Je lepší způsob ranní relaxace než silná káva či čaj. Mnohem lepší způsob pro nastartování organismu spočívá v hlubokém dýchání, kterým se rozlije krev do všech částí těla. Díky tomu se dá, jak dostat z těla pryč škodliviny, tak vyhrát nad únavou. Správně provedené dýchání značně ovlivňuje to, jak kvalitně budeme žít. Každá profese vyžaduje trochu rozdílný typ dýchání. Jinak bude dýchat zpěvák a jinak sportovec. Dýchání z Pilates metody můžeme přenést i do běžného života. Dýchání je v Pilates metodě hlavním pilířem, tudíž je na kontrolu dechu brán obrovský zřetel.

Dýchání v Pilates metodě je převzato z jógy, kde je dýchání bráno jako klíč k životu zdravějšímu s čistější myslí. Moderní svět této myšlence příliš nevěřil, avšak nové medicínské výzkumy dokázali, že správnost dýchání zlepšuje celkové zdraví organismu. Je známo, že pomalé a hluboké dýchání člověka uklidňuje, zbavuje stresu a dostává nás z pocitů strachu a úzkosti, zpomaluje srdeční frekvenci a snižuje krevní tlak. Hluboké dýchání má své použití i jako lék proti nespavosti. A naopak pokud se chce člověk nabudit, rozproudít a připravit na výkon či si dodat sebejistotu, používá se zrychlené dýchání, které má právě takovýto účinek.

(Blahušová, 2006)

„Dech je něčím více než jen projevem látkové výměny, který naše buňky zásobuje kyslíkem. Je to také citlivý, jemný indikátor fyzických a psychických změn.“ (Broome, Bozic, 2008, s. 28)

Hrudní dýchání

„Přirozené dýchání je často mělké a krátké.“ (Bimbi-Dresp, 2006, str. 29)

Dýchání se dá rozdělit do dvou skupin:

- hrudní dýchání
- břišní dýchání

V běžném životě je nedůležité, jaké dýchání člověk upřednostňuje. Při Pilatesovo cvičení je ale koordinace dýchání a správnost zvoleného druhu dýchání velice důležitá. Správné dýchání je hrudní, ale hrudní, při kterém je dech veden především do postranních a zadních částí hrudníku. Tímto dosáhneme stabilizace středu spolu s udržením napětí v břišních svaích. (Bimbi-Dresp, 2006)

3.5.1 Nádech

Základní dechové pravidlo Pilates cvičení číslo jedna: Nádech se provádí nosem. Aby se kyslík dostal do celých plic, je důležité provést hluboký nádech, při kterém musíme být uvolnění. Mít uvolněnou páteř, šíji a ramena. (Bimbi-Dresp, 2006)

3.5.2 Výdech

Základní dechové pravidlo Pilates cvičení číslo dva: Výdech se provádí ústy. Kdy musíme mít rty stisknuté lehce, jako bychom chtěli sfoukávat svíčky. Toto nám pomůže dostat z plic všechen nahromaděný vzduch, tzn. vydechnutí všech škodlivina a aktivaci hlubokých svalových skupin. (Bimbi-Dresp, 2006)

3.6 Rozdělení Pilates

Metoda Pilates byla původně určena pro jedince s vysokou tělesnou zdatností. Změna nastala v 70. letech minulého století, kdy se masově zvýšila poptávka po aerobním cvičení a starostlivostí o vlastní zdraví. Právě v tomto období vzniká Pilates

ve svojí nejjednodušší formě použitelné pro zasazení do cvičebních jednotek běžné populace.

V současné době se Pilates využívá ve dvou směrech:

- kondiční Pilates
 - je modifikováno pro širokou veřejnost
- terapeutické Pilates
 - využití nachází u fyzioterapeutů, kteří pomáhají lidem s různými patologickými problémy pohybového systému.(Pilates pre zdravie)

Pilates je neustále se vyvíjející fitness program. To znamená, že při současné rychlosti rozvoje tělesné kultury, vznikají různé modifikace ověřeného Pilates programu velmi často. Pilatesem základní vytvořené cvičební druhy byly Apparatus pilates a Mat pilates.

3.6.1 Apparatus pilates

Cvičená se provádí na stroji jménem Pilates Reformer. Pilates Reformer by měl být základním prvkem Pilates programu, avšak nesetkáváme se s ním tak často jak by se zdálo z důvodu finanční a prostorové náročnosti. Zkuste si sebou na cvičení brát přístroj velikosti nemocniční postele, to však neznamena, že neexistují specializovaná centra pro cvičení touto technikou.

Pilates Reformer vychází konstrukcí z nemocniční postele, kterou používal Pilates při svém ošetrovatelském působení. Jelikož pracoval s pacienty upoutanými na lůžko. Moderní Reformer má robustní rám s posuvnou plošinou připojenou pružinami na jednom konci, která může být buď přitahována lany, nebo odtlačována od statické nožní podpory. Díky válcům, na kterých je plošina uložena, vzniká hladký a klouzavý pohyb. Pružiny se používají jako náhrada vlastní váhy cvičence. Pružiny navíc způsobují postupně se zvyšující napětí s velikostí rozsahu pohybu, to znamená menší odpor při počátku pohybu přes maximální odpor při plné kontrakci zpět do malého až nulového odporu při dokončení pohybu. Všechny tyto skutečnosti nají za následek snížení namáhání šlach a vazů v těle. Dále stroj obsahuje otočné kladky, kterými prochází zmiňovaná lana, která umožňují variabilní úhly odporu, spolu s lehčí manipulací lana v jakémkoliv směru. Lana jsou nastavitelná pro každého cvičence individuálně. Na

tomto stroji lze provádět širokou škálu cvičení v různých polohách. Mohou se provádět cviky ve stoje, vsedě, v kleku nebo vleže. Navíc při cvičení nevzniká stres působící na klouby. Specifickými cviky dosáhneme zvýšení výkonnosti, úlevy od stresu a únavy, napravení svalových dysbalancí, dokonce i při lehkých zraněních. (<http://pilatesreformer.com/>)

3.6.2 Mat pilates

Je Pilates cvičení za pomoci pěnové matrace či podložky umístěné na rovnou, pevnou a tvrdou podlahu. Je to v současné době nejrozšířenější způsob cvičení Pilates, doprovázený absolutní nenáročností na prostor a technické vybavení. Potřeba je pouze matrace a malý prostor podlahy, proto se toto cvičení dá aplikovat i v domácích podmínkách na vysoké úrovni provedení. Cvičení se provádí s vlastní vahou, tudíž je důležité dbát na správné provedení všech prováděných cviků. Pro zvýšení intenzity se dají používat různé doplňkové pomůcky. (Koleníčová, 2009).

3.7 Skupiny cvičenců

3.7.1 Cvičení těhotných

V Těhotenství prožívá tělo i mysl řadu výkyvů a problémů. Některé problémy jsou tělesné: otoky, nevolnosti, bolesti v zádech způsobené narůstající vahou těla, křečové žíly. Jiné jsou psychické: únava, změny nálad. Právě proto používá Pilatesovo metoda cvičení, která se snaží překonat fyziologické a emocionální změny a redukovat nepříjemné stavy při pravidelném cvičení. Ale pozor, žádný cvičební program by se neměl začínat cvičit až v těhotenství, ale pokud je u cvičence návyk na pohyb, je Pilatesovo metoda velmi vhodná. „V každém případě se musíte zeptat svého gynekologa, zda smíte ve cvičení pokračovat.“ (Bimbi-Dresp, 2006, s. 164)

Několik důvodů proč cvičit Pilatesovo metodu v těhotenství:

- cvičení pomáhá vytvářet silné břišní svaly, a to ještě před tím, než cvičenec otěhotní, cvičenec si udrží tyto svaly před i po těhotenství

- silná břišní stěna je ideální oporou pro vyvíjející se plod
- posílení svalstva zad, co má za následek odstranění bolestí zad při nošení zvětšeného břicha
- udržení zpevněných svalů pánevního dna před porodem i po porodu
- cvičení připravuje na dýchání při porodu

Je důležité si v době těhotenství přizpůsobit cviky za účelem udržení silných břišních svalů a silných svalů pánevního dna. Zvýšit cirkulaci krve a kontrolovat emoční stavy pomocí řízeného dýchání. Přehřátí organismu je nežádoucí, proto je nutné cvičit ve větrané místnosti.“

(Blahušová, 2006, s. 11)

3.7.2 Cvičení seniorů

„Pilatova metoda je cvičení orientovaná na zdraví, proto je velice vhodná ke zmírnění a oddálení účinků stárnutí.“ (Bimbi-Dresp, 2006, s. 168)

„Jelikož jsou změny zdravotního stavu a zevnějšku normálním projevem stárnutí organismu, můžeme tento proces zdravou výživou a cvičením částečně zpomalit. Jediným důvodem proč svaly degenerují, není to, že stárnou ale to, že se ve stáří přestávají používat. Je to právě nečinnost, která způsobuje nemoci a svalovou atrofii.“ (Blahušová, 2006, s. 13)

Pilatesův program pomáhá vytvořit silné a správně vyvážené svalstvo za mlada a udržení si svalové hmoty, její pružnosti a síly tak, že se budete i ve stáří moci pohybovat jako za mlada. (Blahušová, 2006, s. 13)

Ochrana před osteoporózou

„S postupným věkem jsou kosti náchylnější k lámavosti a vzniká riziko onemocnění osteoporózou. Při osteoporóze ubývá pevná kostní tkáň a kosti se stávají řidší, vzhledem k hustotě kosti.“ (Bimbi-Dresp, 2006, s. 168-169) „Princip léčení osteoporózy spočívá zejména v její prevenci, což znamená, že člověk si musí během prvních dvaceti let života vytvořit pevnou kostru.“ (Blahušová, 2006, s. 13)

„Je důležité před započnutím cvičení, poradit se s osobním lékařem, který zná cvičencův aktuální zdravotní stav. Pravděpodobně lékař zná i dřívější onemocnění,

úrazy a rodinné anamnézy, právě lékař posuzuje vhodnost Pilatesovy metody pro cvičence. Navíc může vyšetřit klouby a kosti.“ (Bimbi-Dresp, 2006, s. 169)

3.7.3 Pilates pro sportovce

Pilates metoda je určena pro sportovce všech výkonnostních úrovní i různých sportovních odvětví. Použitelná je pro prevenci zranění, jako kompenzační prvek jednostranného zatížení před přetrénovaností spolu s následnou bolestí v zádočných svalech, dále použitelná ke zlepšení výkonnosti, jako doplněk jiných cvičebních programů, zařazení do tréninku, jako regenerační jednotka a také plní důležitou funkci v rehabilitaci po vzniklém zranění a pro rychlejší návrat ke sportovní činnosti. (Blahušová, E., 2006)

3.7.3.1 Zlepšení výkonnosti

„Pilatesovo cvičení přispívá k vytvoření návyku nové pohybové symetrie, která zlepšuje koordinaci, svalovou vytrvalost a pohybový rozsah. Zaměřením na rehabilitaci svalů střední části těla, zejména hlubokých břišních svalů, svalů pánevního dna, flexorů, extensorů, abduktorů a adduktorů kyčlí, rotátorů páteře, zajišťují tato cvičení koordinaci energetických zdrojů celého těla. Koordinace dýchání a uvědomělých pohybů s přesným vedením pomáhá zlepšovat techniku pohybu, která může být narušena pohybovými schopnostmi a dovednostmi. Na techniku pohybu má vliv hned několik faktorů například: střed těla, který není dostatečně zpevněn, špatné provádění rotačních cviků, nízká kloubní pohyblivost, ochablé svalstvo kolem kloubů, především ramenního a kyčelního atd. Proto je důležité tyto vlivy zvrátit, avšak nejenom časovým sledem pohybu ale i přípravou svalů (zejména středu) na určitý pohyb jako prevenci budoucího zranění.“ (Blahušová, 2008, s. 5)

3.8 Pilates v rehabilitaci

3.8.1 Prevence zranění, přetrénovanosti a bolesti v zádech

Protože jsou na sportovce kladeny větší nároky ze strany fyzické a psychické, pochopitelně vznikají i nežádoucí vedlejší účinky. Příkladem mohou být problémy se svalově-kosterní soustavou.

„V různých sportech je z biomechanického hlediska řada pohybů nepřírodných.“ (Blahušová, 2008, s. 5)

Technika zaměřující se na jednostranné zatížení poloviny těla, různé rotační pohyby, přílišné namáhání nedostatečně zpevněné páteře a pohyby švihem při nezpevněném středu těla. Všechny tyto tréninkové techniky vyvolají bez kompenzace zdravotní problémy. Z toho vyplívají sporty jako: míčové hry, atletika, některá bojová umění, a tak dále. Pilatesova metoda pomáhá tím, že učí cvičence pohybovat celým tělem spolu se zpevněným středem a tím pádem odstraňuje nepříznivé důsledky jednostranného zatěžování a zároveň působí proti problémům s páteří, které by se mohli v budoucnu dostavit. (Blahušová, 2008)

3.8.2 Rehabilitace po zranění

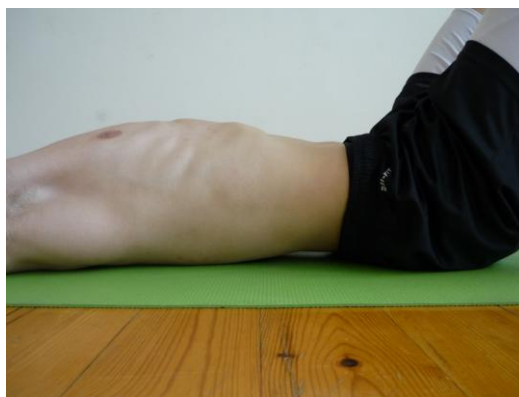
Mnoho fyzioterapeutů využívá tyto metody, aby urychlili léčení svých klientů. Nejprve provádějí rehabilitaci zraněné části těla izolovaně a následně aplikují Pilatesovu metodu od nejjednodušších cviků k obtížnějším, stabilizačním sestavám. Cvičenec tím, že se učí geniálně vytvořené sestavy Pilatesovy metody, si sám odstraňuje svalové dysbalance způsobené zraněním určité části těla.“ (Blahušová, 2008, s. 6)

3.9 Základní polohy pánve

3.9.1 *Neutrální postavení pánve*

Neutrální polohy pánve (Obr. 1) dosáhneme, pokud se při lehu na zádech hrboly kyčelních kostí dostávají do stejné výšky jako kost stydká. V tento okamžik by měly být s páteří ve vodorovné pozici. Co se týče bederní páteře, je v tomto okamžiku ve své přirozené poloze tzv. lordóze, což znamená lehké zakřivení, které způsobuje mírné oddálení od podložky. V místě třetího bederního obratle je vrchol zakřivení bederní páteře. Vzdálenost mezi podložkou a bederní páteří nesmí při neutrálním postavení přesáhnout šíři dvou prstů. Neutrální postavení se nejčastěji uplatňuje při začátku nebo zakončení cviku, ve kterém je zaměření na pohyb páteře. Existují i cviky, při kterých je po celou dobu páteř v neutrální poloze a pohybuje se pouze končetinami. Kladná skutečnost promítající se do běžného života je ta, že nebude problém zaujmutí správného držení těla.

(Bimbi-Dresp, 2006)



Obrázek 1 (zdroj: vlastní tvorba)

3.9.2 *„Imprint“ postavení pánve*

Postavení „imprint“ (Obr. 2) je postavení pánve v lehu, avšak nastává změna v postavení kyčelních kostí a stydké kosti. Při postavení „imprint“ je stydká kost umístěna výše, než hrboly kyčelních kostí. Pánev je lehce vychýlena dozadu, což přiblíží bederní páteř téměř úplně k podložce. K takovému nastavení pánve

používáme pouze sílu břišních svalů, pomoc hýžd'ového svalstva je nežádoucí. Pomůckou je představa přiblížení hýždí k žebrům.

Hlavní funkcí postavení „imprint“ je zabránění prohybu bederní páteře při provádění složitých cviků. To jsou zejména cviky podporující zvedání obou nohou současně z podložky při lehu na zádech. Zejména takovéto cviky působí na pánev v opačném směru, než chceme. Postupně dosáhneme pravidelným cvičením zpevnění středu do takové míry, že se poloha „imprint“ změní na neutrální polohu, ve které si budeme jisti neprohýbající se bederní páteře i při obtížných cvicích.

(Bimbi-Dresp, 2006)



Obrázek 2 (zdroj: vlastní tvorba)

3.10 Cvičební jednotka

Cvičební jednotka je základním prvkem tréninku a to jakéhokoliv i sportovního. Obecně je známé základní rozdělení cvičební jednotky na úvodní, hlavní a závěrečnou část, které jsou dále rozděleny na podskupiny podle jednotlivých sportů nebo podle toho, co chceme trénovat. Každá cvičební jednotka může obsahovat jiné faktory ovlivňující její složení, proto se toto základní rozdělení bere pouze jako vzor, jako doporučení, jehož správnost je podložena výzkumnými pracemi potvrzujícími správnost seřazení.

(Dovalil, Perič, 2010)

3.10.1 Úvodní část

„Je situována na začátek tréninku a slouží k přípravě organismu pro hlavní část.“
(Dovalil, Perič, 2010, s. 61)

3.10.1.1 Psychická příprava

„Psychická příprava, spočívá ve formálním zahájení tréninku, seznámením s obsahem tréninku a navozením pracovní aktivity. Hlavní cíl přitom spočívá v tom, aby si sportovci uvědomili přechod „ze šatny na trénink“, tzn. začátek uvědomělé kázně, plnění pokynů a soustředění na prováděnou činnost.“ (Dovalil, Perič, 2010, s. 61)

3.10.1.2 Zahřátí

„Zahřátí a prokrvení organismu, jehož podstatou je aktivace srdečně cévního a dýchacího systému.“ (Dovalil, Perič, 2010, s. 61)

3.10.1.3 Protahování

„Protahování hlavních svalových skupin, při kterém většinou zařazujeme protahovací cvičení s využitím velkého rozsahu pohybů v kloubech. Protahovací cvičení připravují hybný systém (svaly, klouby a šlachy) a jsou zároveň prevencí jeho poškození.“ (Dovalil, Perič, 2010, s. 61)

3.10.2 Hlavní část

„Má za úkol plnit cíl tréninku. Do ní je situováno hlavní zatížení.“ (Dovalil, Perič, 2010, s. 62)

3.10.2.1 Koordinačně náročná cvičení

„Koordinačně náročná cvičení, která vyžadují vysokou úroveň aktivity centrální nervové soustavy. Většinou se jedná o zatížení, při kterém nedochází ani k jejímu

výraznějšímu čerpání. V tréninku se přidává i zásadní požadavek na soustředění a udržení pozornosti.“ (Dovalil, Perič, 2010, s. 62)

3.10.3 Závěrečná část

„Závěrečná část slouží ke zklidnění a k zahájení zotavných procesů.“ (Dovalil, Perič, 2010, s. 62)

3.10.3.1 Část statická

„Část statickou, zahrnující protažení svalů, které byly v tréninku převážně zapojeny, dále svalů, které v daném sportu mají tendenci ke krácení, případně dalších problémových oblastí. Statickými cvičeními dochází také k celkovému uklidnění organismu, které pozitivně ovlivňuje zotavení.“ (Dovalil, Perič, 2010, s. 62)

4 Syntetická část

4.1 Cviky pro úvodní část

4.1.1 Dýchání v sedu

Základní poloha (Obr. 3)

Sed, nohy pokrčmo, chodidla na širší boků, ruce v obejmutí kolen. (Blahušová, 2006).

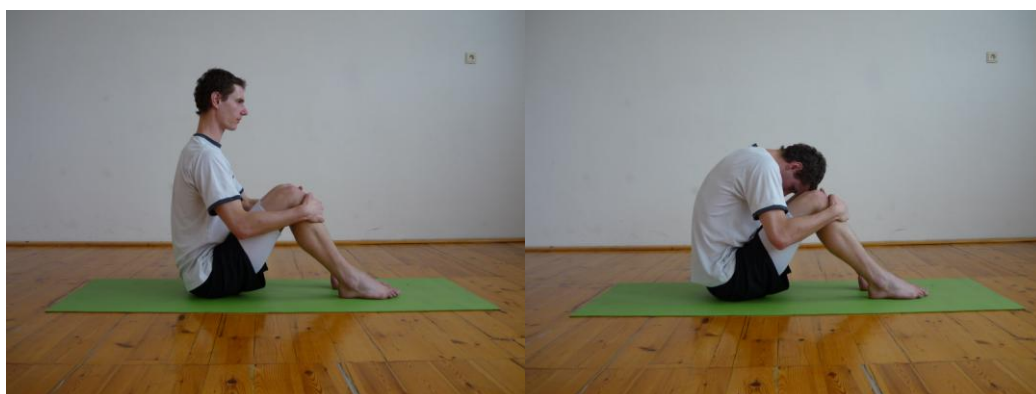
Provedení (Obr. 4)

Nádech nosem, vytažení trupu vzhůru.

Výdech ústy, předklonit hlavu, ohnout páteř. (Blahušová, 2006)

Opakování

3krát nádech, 3krát výdech.



Obrázek 3; 4 (zdroj: vlastní tvorba)

4.1.2 Zpevnění středu

Základní poloha (Obr. 5)

Leh na zádech, nohy pokrčmo, chodidla na podložce, ruce položené na břiše, palce se dotýkají posledních žeber, prsty horní hrany kyčelních kostí.

(Blahušová, 2006)

Provedení (Obr. 6)

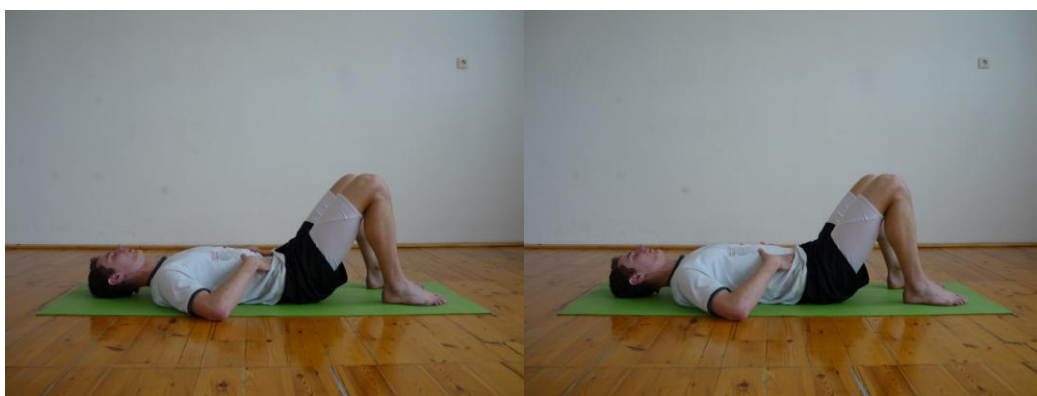
Nádech nosem, bez zvednutí páteře z podložky.

Výdech ústy, stáhnutí břišních svalů směrem k páteři, pocit přiblížení žeber a kyčelních kostí směrem k sobě.

(Blahušová, 2006)

Opakování

3krát nádech, 3krát výdech.



Obrázek 5; 6 (zdroj: vlastní tvorba)

4.1.3 Uvolnění kyčlí

Základní poloha (Obr. 7; 10)

Leh na zádech, nohy pokrčmo, chodidla na podložce.

(Blahušová, 2006)

Provedení (Obr. 8; 9; 11; 12)

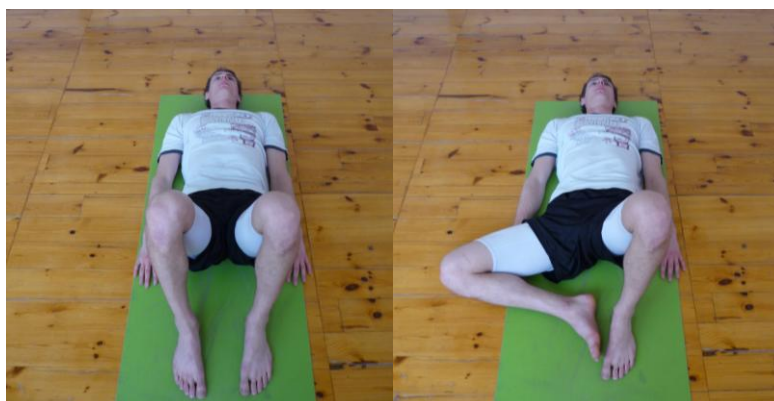
Nádech nosem, otočení pravého kolene vpravo k zemi, napnout nohu.

Výdech ústy, vtáhnout břišní svaly k páteři, přes protažení otočit pravé koleno vzhůru, pokrčit nohu zpět do základní polohy, vyměnit nohy.

(Blahušová, 2006)

Opakování

3krát pravá noha, poté stejný počet opakování na levou nohu.



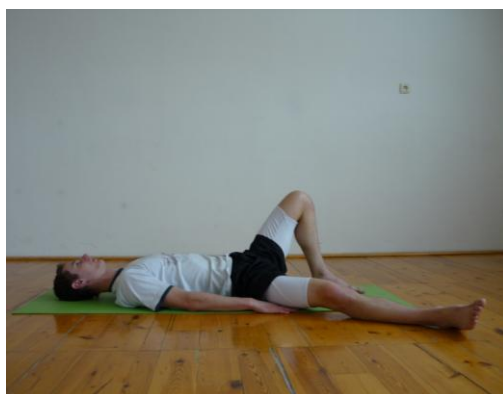
Obrázek 7; 8 (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 9 (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 10; 11 (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 12 (zdroj: vlastní tvorba)

4.1.4 Protažení páteře 1

Základní poloha (Obr. 13)

Leh na pravém boku, nohy pokrčmo, předpažit, paže na podložku.
(Blahušová, 2006)

Provedení (Obr. 14; 15)

Nádech nosem, upažit levou ruku proti stropu.

Výdech ústy, vtáhnout břišní svaly k páteři, otočit trup vlevo, položit levou paži na podložku.

Nádech.

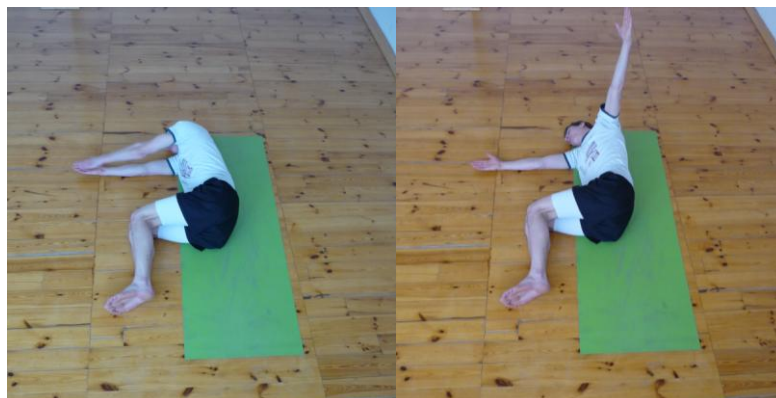
Výdech, vtáhnout břišní svaly k páteři, otočit hlavu vlevo.

Nádech, přetočit kolena a boky na opačnou stranu, totéž na druhou stranu.

(Blahušová, 2006)

Opakování

1krát na každou stranu.



Obrázek 13; 14 (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 15 (zdroj: vlastní tvorba)

4.1.5 Protahení páteře 2

Základní poloha (Obr. 16)

Vzpor klečmo.

(Blahušová, 2006)

Provedení (Obr. 17)

Nádech nosem.

Výdech ústy, vtáhnutí břišních svalů k páteři, vyhrbit záda.

Nádech nosem.

Výdech ústy, vtažení břišních svalů k páteři, vrátit páteř do základní polohy.

(Blahušová, 2006)

Opakování

3krát nádech, 3krát výdech s vyhrbením.



Obrázek 16; 17 (zdroj: vlastní tvorba)

4.1.6 Procvičení ramen 1

Základní poloha (Obr. 18)

Leh na zádech, nohy pokrčmo, chodidla na podložce, předpažit, dlaně dovnitř.
(Blahušová, 2006)

Provedení (Obr. 19)

Nádech nosem, ramena zvednout vzhůru nad podložku.
Výdech ústy, vtažení břišních svalů k páteři, přitisknout ramena k podložce.
(Blahušová, 2006)

Opakování

3krát.



Obrázek 18; 19 (zdroj: vlastní tvorba)

4.1.7 Procvičení ramen 2

Základní poloha (Obr. 20)

Leh na zádech, nohy pokrčmo, chodidla na podložce, vzpažit.

(Blahušová, 2006)

Provedení (Obr. 21; 22)

Nádech nosem.

Výdech ústy, vtáhnout břišní svaly k páteři, obloukem přes upažení připažit.

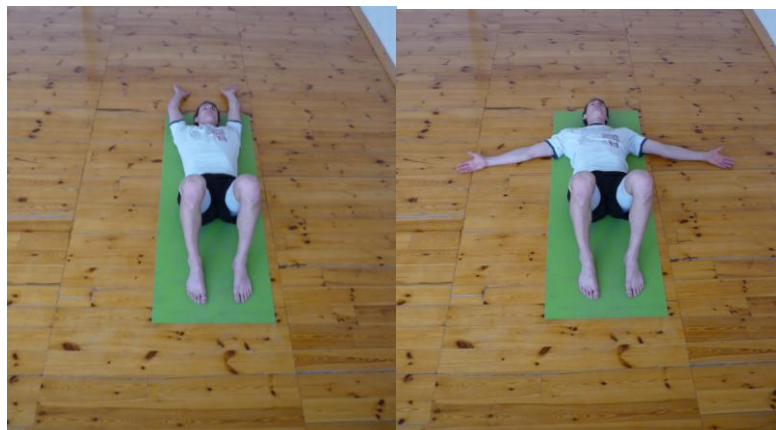
Nádech nosem, upažením vzpažit.

Výdech ústy, vtáhnout břišní svaly k páteři, upažením připažit.

(Blahušová, 2006)

Opakování

3krát.



Obrázek 20; 21 (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 22 (zdroj: vlastní tvorba)

4.1.8 Procvičení ramen 3

Základní poloha (Obr. 23)

Leh na zádech, nohy pokrčmo, chodidla na podložce, paže volně podél těla.
(Blahušová, 2006)

Provedení (Obr. 24)

Nádech nosem, ramena zvednout k uším.
Výdech ústy, vtáhnout břišní svaly k páteři, stáhnout ramena dolů.
(Blahušová, 2006)

Opakování

3krát.



Obrázek 23; 24 (zdroj: vlastní tvorba)

4.1.9 Zvednutí hlavy

Základní poloha (Obr. 25)

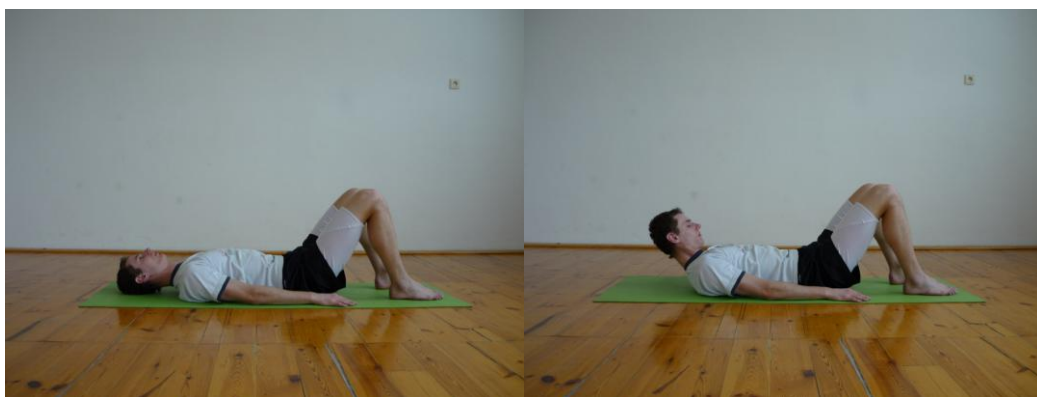
Leh na zádech, nohy pokrčmo, chodidla na podložce, paže podél těla.
(Blahušová, 2006)

Provedení (Obr. 26)

Nádech nosem, zvednout hlavu, brada a krk svírají pravý úhel.
Výdech ústy, vtáhnout břišní svaly k páteři, položení hlavy.
(Blahušová, 2006)

Opakování

3krát.



Obrázek 25; 26 (zdroj: vlastní tvorba)

4.1.10 Rolování páteře

Základní poloha (Obr. 27)

Leh na zádech, nohy pokrčmo, chodidla na podložce, paže podél těla.

(Blahušová, 2006)

Provedení (Obr. 28; 29)

Nádech nosem, zvednout hlavu od podložky.

Výdech ústy, vtáhnout břišní svaly k páteři, postupné zvedání horní části páteře obratel po obratli nad podložku.

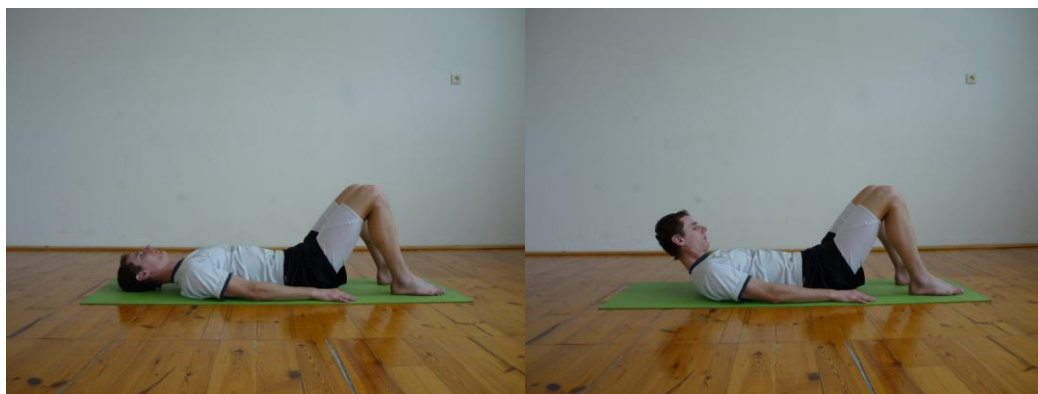
Nádech nosem.

Výdech ústy, vtáhnout břišní svaly k páteři, rolováním obratel po obratli zpět na podložku.

(Blahušová, 2006)

Opakování

3krát.



Obrázek 27; 28 (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 29 (zdroj: vlastní tvorba)

4.1.11 Zvednutí horní části trupu

Základní poloha (Obr. 30)

Leh na břiše, paže pokrčmo na podložce, lokty v úrovni ramen.

(Blahušová, 2006)

Provedení (Obr. 31; 32)

Nádech nosem, oporou o předloktí zvednout ramena nad podložku, hlava v předklonu.

Výdech ústy, vtáhnout břišní svaly k páteři, hlava zvednutá v prodloužení páteře.

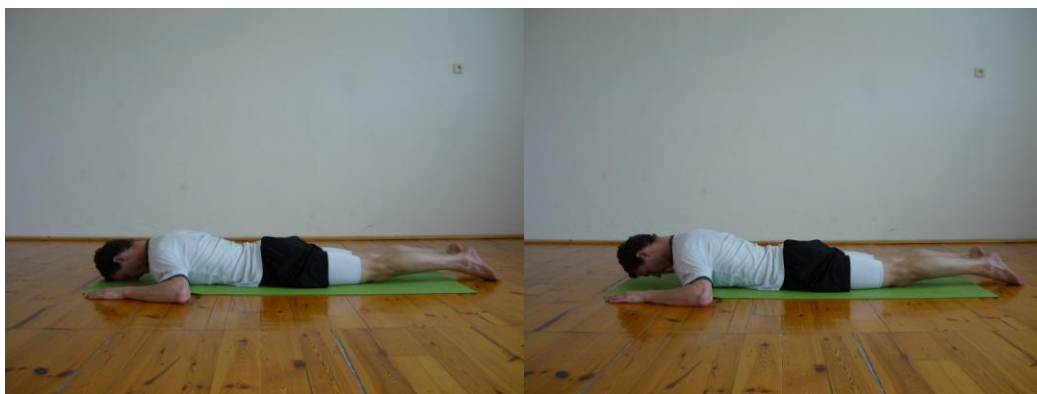
Nádech nosem.

Výdech ústy, vtáhnout břišní svaly k páteři, postupné pokládání hrudníku a hlavy zpět na podložku.

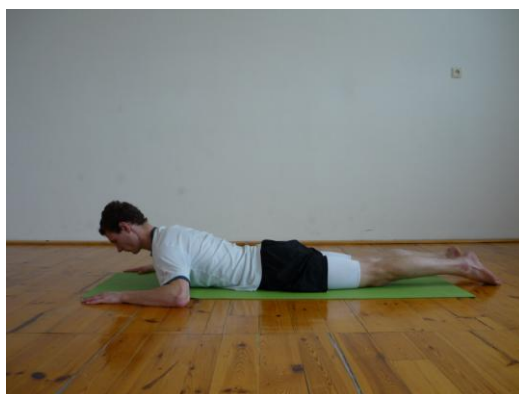
(Blahušová, 2006)

Opakování

3krát.



Obrázek 30; 31 (zdroj: vlastní tvorba)



4.2 Cviky pro hlavní část

4.2.1 Stovka

Tento cvik je vhodný jak pro rozcvičku, tak jako základní cvik hlavní část. Použitelnost pro zahřátí, koordinace dechu a sladění s pohybem, spolu s tím působí na posílení břišních svalů.

Poznámky ke cviku

Cvik se provádí vleže na podložce spolu se zvednutými nohami v závislosti na cvičencově stupni zdatnosti. Začátečníci mají nohy pokrčené svírající úhel 90 stupňů mezi bérce a stehnem. Pokročilý cvičenci mohou cvičit s napnutými nohami, nebo mohou i napnuté nohy vychýlit k zemi, což je nejsložitější verze cviku, ale nesmí se prohýbat v bederní části páteře. V tomto cviku pracují dynamicky pouze napnuté paže, kterými se pohybuje směrem nahoru-dolů asi 20 centimetrů nad zemí. Pohyb paží musí být sladěn s dýcháním a to 5 nádechů následovaných 5 ti výdechy. Počet opakování je 10x5 nádechů a 10x5 výdechů, což nám dává dohromady 100 opakování a podle toho i název cviku. Pokud je vidět u cvičenců slabé břišní svalstvo tím, že nedokážou udržet bedra na zemi, modifikujeme cvik na 50 opakování se stejným poměrem nádechů a výdechů. Soustředíme se, aby cvičenci nezvedali ramena k uším, nezvedali bederní páteř, správně dýchali a pohybovali rukama plynule.

Základní poloha (Obr. 33; 34)

Leh na zádech, nohy pokrčmo, páteř přitisknutá k podložce, paže podél těla, dlaně na podložku.

Přednožení do 90 ti stupňů, pokrčené nohy.

Zvednout hlavu, ramena, horní část páteře nad podložku, přitisknout bedra do podložky.

Zdvihnout ruce 20 cm nad podložku, ruce u těla, dlaně dolů.

Vtáhnout břišní svaly k páteři.

(Blahušová, 2006)

Provedení

Nádech nosem na pět dob, současné pumpování napnutými pažemi, na každou dobu jeden kmit nahoru-dolu.

Výdech ústy na pět dob, vtáhnout břišní svaly k páteři, pumpování napnutými pažemi na každou dobu.

(Blahušová, 2006)

Opakování

Cvik je na 100 dob, poté návrat do základní polohy.



Obrázek 33; 34 (zdroj: vlastní tvorba)

Pokročilý cvičenci si mohou nohy dát do polohy, kdy svírají se zemí menší úhel. (Obr. 35)



Obrázek 35 (zdroj: vlastní tvorba)

4.2.2 Rolování z lehu

Cvik působící na posílení středu, hlubokých břišních svalů, protažení páteře a hamstringů.

Poznámky ke cviku

Jelikož po celou dobu cviku je důležité myslet na vtáhnutí břišních svalů k páteři, musí se u cviku postupovat při zvedání pomalu s důrazem na správné provedení, které spočívá v postupném odlupování páteře obratel po obratli. Následuje protažení ke špičkám, což cvičenci zvyšuje pohyblivost páteře a protahuje zadní stranu stehen. U cvičenců je důležité opravit špatné držení ramen, které je křečovité. Ramena jsou zvednutá k uším.

Základní poloha (Obr. 36)

Leh na zádech, páteř přitisknutá k podložce. Nohy natažené, flexe chodidel. Ruce v předpažení na šíři ramen, dlaně k sobě. Vtáhnout břišní svalstvo k páteři.
(Blahušová, 2006)

Provedení (Obr. 37; 38; 39)

Nádech nosem, zvednout hlavu.

Výdech ústy, vtáhnout břišní svalstvo k páteři, zvednout hlavu, ramena a horní část páteře od podložky, ohnutě s předkloněnou hlavou vztáhnout se za prsty a rolovat páteř obratel po obratli, hluboký předklon, prsty rukou nad špičkami nohou.

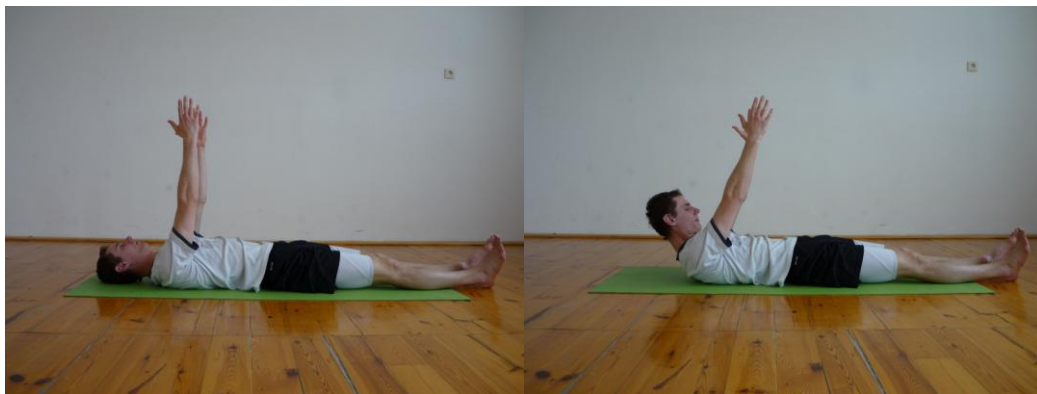
Nádech nosem, rolováním ohnutě do sedu, nádech, vzpřím trup.

Výdech ústy, vtáhnout břišní svalstvo k páteři, rolováním páteře pomalu do lehu.

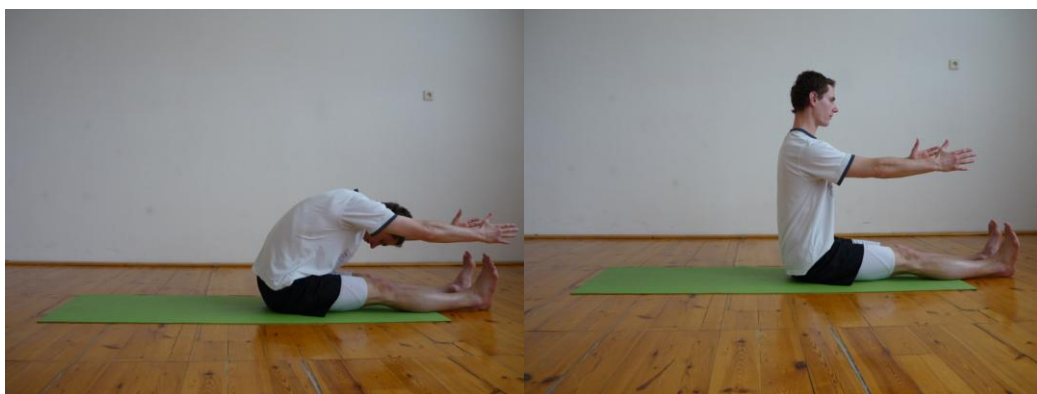
(Blahušová, 2006)

Opakování

5krát rolovat z lehu.



Obrázek 36; 37 (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 38; 39 (zdroj: vlastní tvorba)

4.2.3 Kroužek jednou nohou

Cvik působící na uvolnění kyčlí, protažení hamstringů a posílení středu.

Poznámky ke cviku

Cvik by měl vycházet z neutrální polohy páteře s pocitem, že celé tělo je těžké a způsobuje přimáčknutí celých zad k podložce. Pánev by se měla po celou dobu cviku dotýkat podložky bez zdvihnutí jakékoliv strany. Propnutá noha směřující vzhůru opisuje kroužky, kdy se cvičenec na půl kroužku nadechuje a na půl kroužku vydechuje. Opravovat u cvičenců špatné držení bederní části páteře a zdvihání pánve při provádění cviku.

Základní poloha (Obr. 40; 41; 42)

Leh na zádech, paže volně podél těla, dlaně dolů. Přednožit jednu nohu nad kyčel, vytáhnout z kyčle, mírně špičku vytočit směrem ven. Vtáhnout břišní svaly k páteři.

(Blahušová, 2006)

Provedení (Obr. 43; 44)

Nádech nosem, plynule přednožit pravou nohu dovnitř přes tělo.

Výdech, vtáhnout břišní svaly k páteři, přinožit pravou.

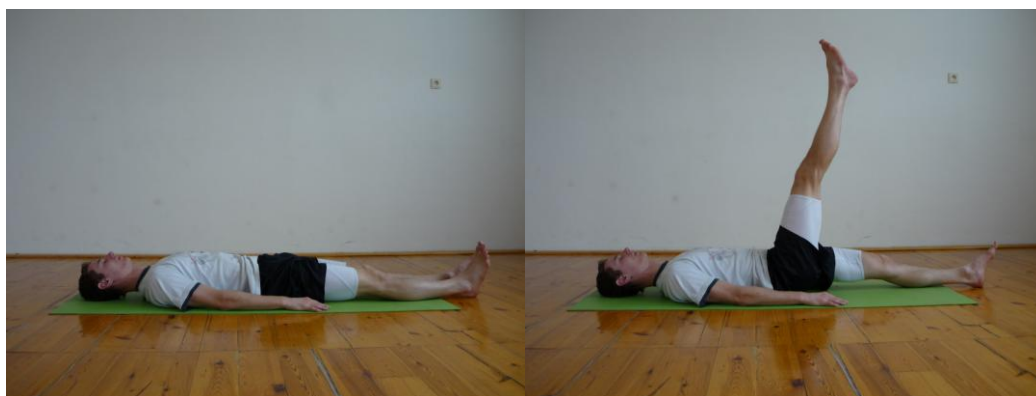
Nádech, přednožit pravou mírně zevnitř.

Výdech, vtáhnout břišní svalstvo k páteři, pravou nohu zpět do přednožení nad pravou kyčlí.

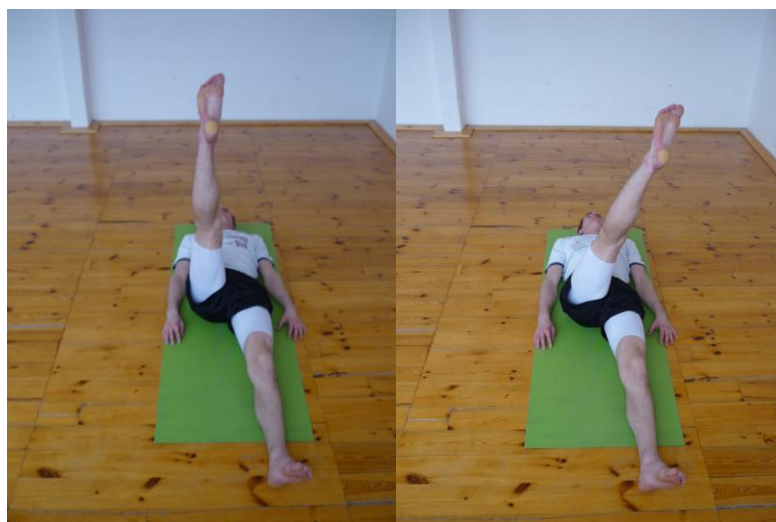
(Blahušová, 2006)

Opakování

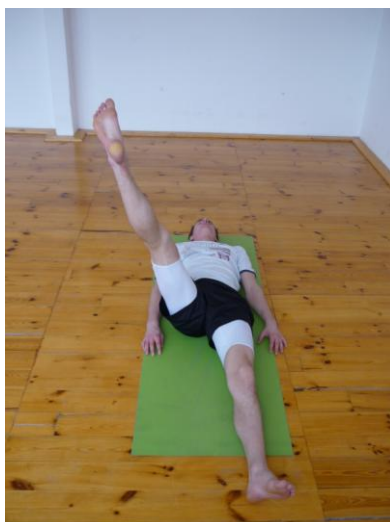
Na každou nohu 5 kroužků vpravo a 5 kroužků vlevo.



Obrázek 40; 41 (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 42; 43 (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 44 (zdroj: vlastní tvorba)

4.2.4 Koulení jako míč

Cvik zlepšující rovnováhu těla a způsobující lehkou auto-masáží na záda cvičence.

Poznámky ke cviku

Cvik spočívá v koulení cvičence po zádech ze sedu. Začátečníci se mohou při základní poloze a mezi jednotlivými opakováními dotýkat špičkami nohou podložky. U pokročilejších cvičenců by se dotyk špiček měl omezit na minimum z důvodu většího zapojení svalstva. Od začátku do konce pohybu by pohled očí měl mířit na břicho. Samotné koulení by nemělo dojít až k dotyku šíje nebo hlavy, toto provedení je nežádoucí a pro osoby s problémy s krční páteří může být i nebezpečné. Provedení cviku nesmí být švihovými pohyby, ale tahem díky zapojení svalů. Při tomto cviku se může projevit i svalová dysbalance a to tím, že se cvičenec překuluje ke straně. Hlavní pozornost z pohledu chyb se zaměřuje na zvednutá ramena a švihové pohyby k dokončení cviku, spolu s dotykem špiček u pokročilých cvičenců.

Základní poloha (Obr. 45)

Sed skrčmo, obejmout si nohy v předkolení, zaoblit páteř, předklonit hlavu, pohled směřuje na břicho, napnout špičky, vtáhnout břišní svalstvo k páteři.

(Blahušová, 2006)

Provedení (Obr. 46)

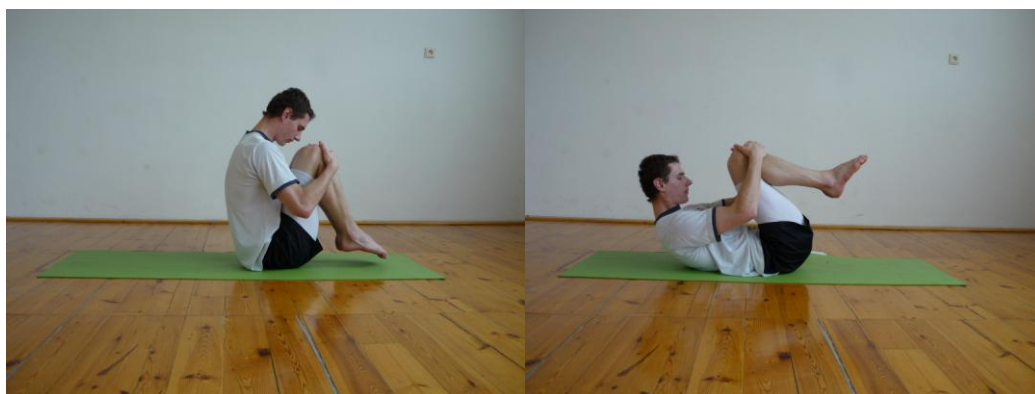
Nádech nosem, pomalé sbalení a skutálení, obratel po obratli, vzad, téměř se dotýkají ramena, hlava by se neměla dotýkat podložky.

Výdech ústy, vtáhnout břišní svalstvo k páteři, skulení zpět do sedu, pokud možno nedotýkat se špičkami nohou.

(Blahušová, 2006)

Opakování

8-10krát.



Obrázek 45; 46 (zdroj: vlastní tvorba)

4.2.5 Jedna noha protažená

Cvik posilující svaly středu, zlepšující svalovou koordinaci a uvolňující ohybače kyčlí.

Poznámky ke cviku

Cvik zaměřený především na aktivaci břišního svalstva. Bederní část páteře je v „imprint“ poloze tak, že celá bederní páteř se dotýká podložky. Dynamicky pracující části v tomto cviku jsou ruce a nohy. Nohy by měly být natažené a propnuté v úrovni nosu. Ohnuté nohy svírají ideálně úhel 90 stupňů mezi lýtkem a zadní stranou stehna, menší úhel je nežádoucí. Hlava a horní část páteře jsou lehce zdvihnuty od podložky na takovou míru, aby se zapojovalo břišní svalstvo. Zdvihnutá hlava pohledem směřuje na břicho po celou dobu provádění cviku. Zaměření při tomto cviku je na malý úhel mezi lýtkem a stehnem a na ramena vytažená k uším.

Základní poloha

Leh na zádech, přednožit pravou nohu, současně protáhnout levou nohu nad zem do výše úrovně nosu, položit dlaně na bérce pokrčené nohy, přitáhnout koleno k hrudníku, Předklonit hlavu, zvednout ramena a horní část páteře nad podložku, vtáhnout břišní svaly k páteři, přitisknout páteř k podložce.

(Blahušová, 2006)

Provedení (Obr. 47)

Nádech na dvě doby, vytáhnout levou nohu z kyčle.

Výdech na dvě doby, vtáhnout břišní svalstvo k páteři, výměna nohou.

(Blahušová, 2006)

Opakování

8krát výměna nohou.



Obrázek 47 (zdroj: vlastní tvorba)

4.2.6 Obě nohy protažené

Působení cviku je hlavně na posílení svalstva středu, zlepšení koordinace těla a uvolnění flexorů kyčlí.

Poznámky ke cviku

Při provádění tohoto cviku je důležité mít přitisknutou bederní část páteře k podložce. Tento cvik je pro začínající cvičence s nepříliš posíleným svalstvem v oblasti břicha náročný, proto se volí varianta s přednožením ke stropu a ne šikmo vpřed, ovšem pouze pokud se projeví překlápění pánve a zdvihání bederní páteře.

Nežádoucí prvky tohoto cviku jsou zdvihnutá ramena, prohýb bederní páteře a přílišné přitahování lýtek ke stehnům v základní pozici.

Základní poloha (Obr. 48)

Leh na zádech, zatlačit páteř do podložky, přednožit pokrčené nohy, dlaně položit na bérce ohnutých nohou, přitáhnout za kolena ke hrudníku, uvolnit kotníky, předklonit hlavu, zvednout ramena a horní část páteře, vydechovat na tři doby, vtáhnout břišní svaly k páteři.

(Blahušová, 2006)

Provedení (Obr. 49)

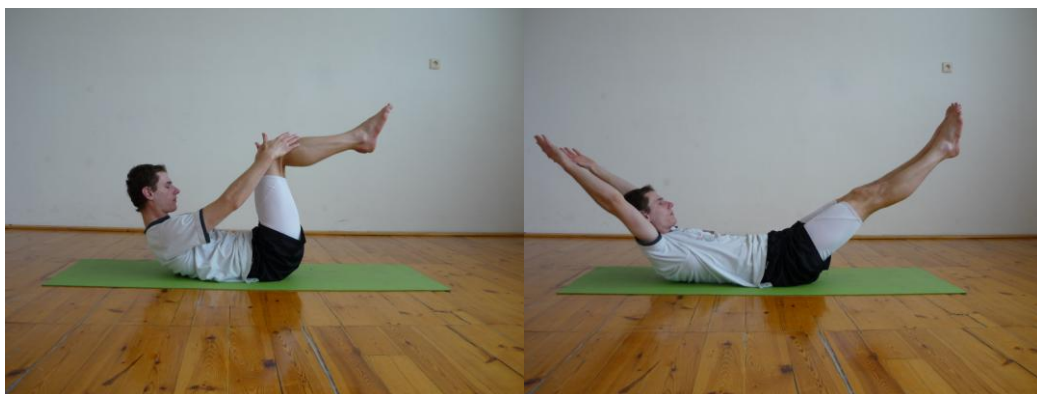
Nádech nosem, potáhnout končetiny šikmo ke stropu, končetiny svírají se zemí úhel 45 stupňů, paže jsou vedle uší.

Výdech ústy, vtáhnout břišní svaly k páteři, uděláme kroužek napnutými pažemi vzad s dlaněmi vytočenými ke stropu, současně vytáhnout z kyčlí, na závěr výdechu zvolna pokrčit nohy, přitáhnout nohy rukama ke hrudníku do základní polohy.

(Blahušová, 2006)

Opakování

5-8krát protáhnout končetiny.



Obrázek 48; 49 (zdroj: vlastní tvorba)

4.2.7 Strečink páteře

Cvik převážně protahující, zajišťující protažení páteře, protažení hamstringů a posílení svalstva středu.

Poznámky ke cviku

Provedení pohybu je doprovázené postupným zvyšováním kontrakce a vtáhnutím břišního svalstva. Snaha je také o dosažení krajních poloh v předklonu, a tím požadovaného protažení. Pro zvýšení intenzity protažení je dobré při každém opakování zvětšit rozsah krajní polohy spolu s pomalými a koordinovanými pohyby.

Zvednutá ramena a prudké provádění cviku jsou nežádoucími prvky.

Základní poloha (Obr. 50)

Sed, mírně roznožit nohy, flexe chodidel, paralelní postavení chodidel, předpažit, dlaně dolů, vytáhnout trup z pasu vzhůru, vtáhnout břišní sval k páteři.

(Blahušová, 2006)

Provedení (Obr. 51)

Nádech nosem, vytáhnout nohy z kyčlí.

Výdech ústy, předklonit hlavu, vtáhnout břišní svaly k páteři, rolováním horní části těla do hlubokého předklonu, pohled směřuje na břicho, protažené ruce, konečky prstů jsou nad špičkami chodidel, malá výdrž.

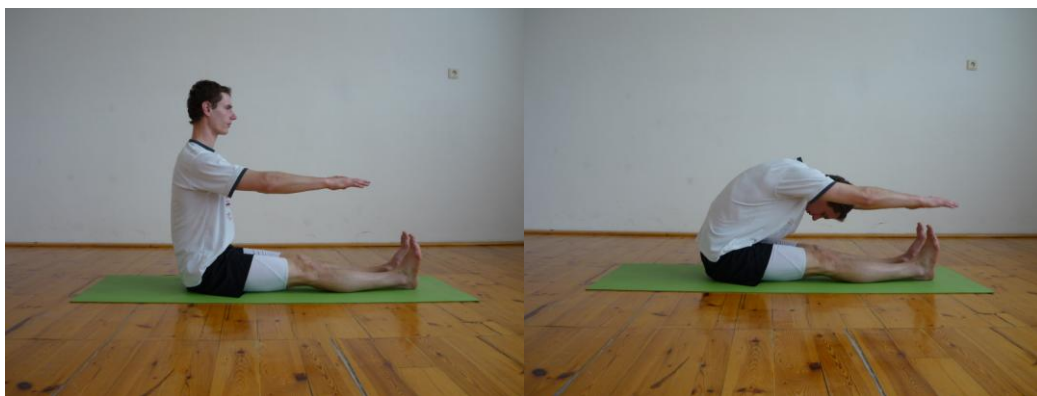
Nádech, rolováním zpět do vzpřímeného postavení páteře.

Výdech, vtáhnout břišní svalstvo k páteři, v sedu vytáhnout trup vzhůru.

(Blahušová, 2006)

Opakování

5krát, postupné dosahování krajní poloh.



Obrázek 50; 51 (zdroj: vlastní tvorba)

4.2.8 Pilka

Zaměření cviku je na posílení postranní svaly trupu, svalstva zad a protažení hamstringů.

Poznámky ke cviku

Cvik musí začínat narovnáním a vytažením páteře nikoliv rotací, která je hlavní částí tohoto cviku. Při otáčení působí cvik na postranní svaly trupu a při předklonu posilujeme zádové svalstvo a zároveň protahujeme zadní stranu stehen a lýtky. Pro začínající cvičence, kteří nemají požadovaně protažené nohy, může tento cvik působit tlakem v kolenních kloubech, což je způsobeno nadměrnou zátěží z protažení. Pro eliminaci tlaku je vhodné lehké pokrčení nohou v kolenou. Při provádění je doporučeno mít flexi chodidel. Nezvedání ramen je podmínkou správného provedení.

Základní poloha (Obr. 52; 55)

Sed, mírně roznožit nohy, flexe chodidel, upažit, dlaně vpřed, vytáhnout hrudník z pasu, vtáhnout břišní svaly k páteři.

(Blahušová, 2006)

Provedení (Obr. 53; 54; 56; 57)

Nádech nosem, otočení se v pase doprava.

Výdech ústy, vtažení břišních svalů k páteři, předklon, dotek levou rukou pravé špičky, zapažit pravou ruku, dlaň vzhůru.

Nádech, rolováním trupu vzpřim, výdech, vtáhnout břišní svaly k páteři, otočit trup do základní polohy, stejný postup pro opačnou stranu.

(Blahušová, 2006)

Opakování

3krát na každou stranu.



Obrázek 52; 53 (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 54 (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 55; 56 (zdroj vlastní tvorba)



Obrázek 57 (zdroj: vlastní tvorba)

4.2.9 Most

Široké působení cviku zahrnuje posílení břišních zádočných a hýžďových svalů spolu s protažením stehenních a lýtkových svalů.

Poznámky ke cviku

Při cviku je důležité držení kyčlí v rovnoběžné ose spolu s podložkou. Pro ověření správnosti polohy pánve (jestli se cvičenci nepřeklápí na stranu) při pohybu nohou si může cvičenec vložit ruce pod hýždě. Nevhodné je přenášení váhy těla až na šíji a hlavu z důvodu možnosti zranění krční páteře. Cvik by se při problémech páteře měl vynechat. Kontrolu si bude vyžadovat u cvičenců prohýbání v bederní části páteře, zvedání horní části zad a přílišně zdvihnuté boky.

Základní poloha (Obr. 58)

Leh na zádech, nohy pokrčmo, paže podél těla dlaněmi dolů.
(Blahušová, 2006)

Provedení (Obr. 59)

Nádech, protáhnutí krční páteře.
Výdech, vtáhnutí břišních svalů k páteři, pomalu obratel po obratli zvedat páteř od podložky.
Nádech.

Výdech, vtáhnout břišní svaly k páteři, pomalu obratel po obratli návrat páteře zpět na podložku.

(Blahušová, 2006)

Opakování

2 krát pro každou nohu.

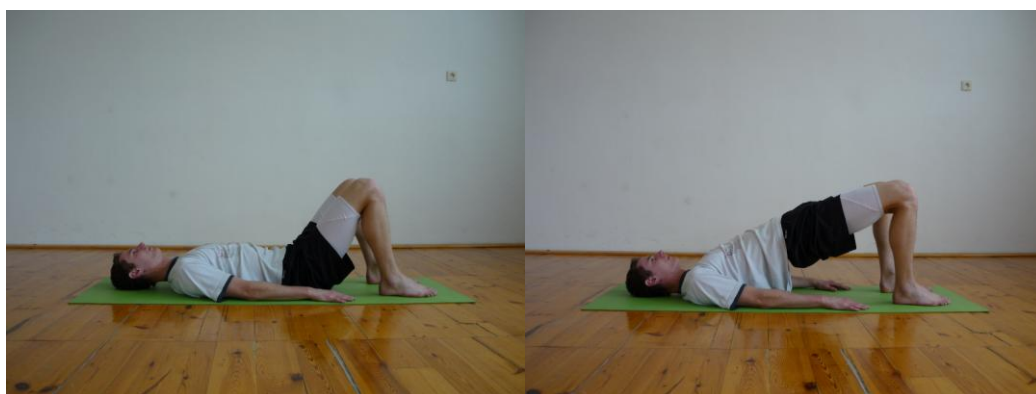
Výdech, vtáhnutí břišních svalů k páteři, pomalu obratel po obratli zvedat páteř od podložky, současně zvedat levou nohu do přednožení v prodloužení trupu.

Nádech.

Výdech, vtáhnout břišní svaly k páteři, pomalu obratel po obratli návrat páteře zpět na podložku.

Opakování

2 krát pro každou nohu



Obrázek 58; 59 (zdroj: vlastní tvorba)

4.2.10 Zvednutí horní části páteře

Cvik aktivující hluboké svalstvo zad.

Poznámky ke cviku

Rozsah pohybu cviku je malý se zaměřením se na ohyb v oblasti hrudní části zad. Pohled by měl stále směřovat na podložku. Brada rovnoběžně s hrudníkem.

Základní poloha (Obr. 60)

Leh na břiše, připažit, dlaně směrem k tělu mírně nad podložkou.

(Blahušová, 2006)

Provedení (Obr. 61)

Nádech nosem, zvednout ramena nad podložku, protáhnout paže v připažení.

Výdech ústy, vtáhnout břišní svalstvo k páteři, zvednout hlavu.

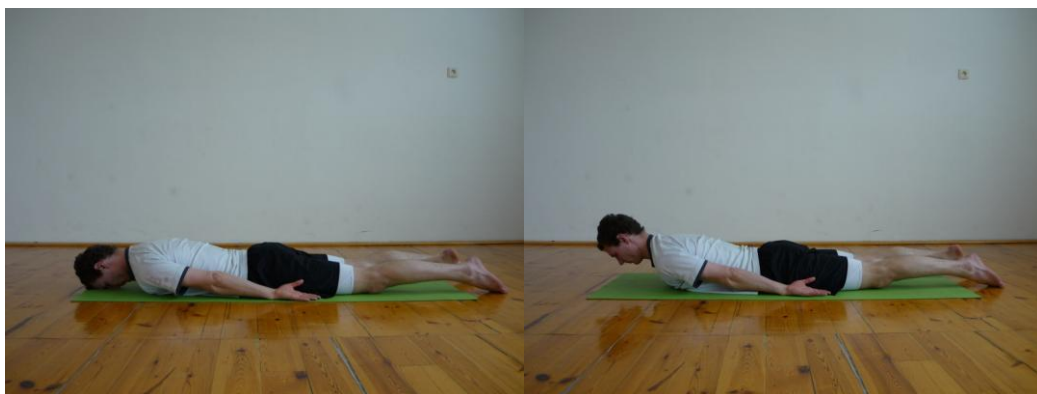
Nádech nosem.

Výdech ústy, vtáhnout břišní svalstvo k páteři, postupně položit hrudník a hlavu na podložku.

(Blahušová, 2006)

Opakování

5-8krát celý cvik.



Obrázek 60; 61 (zdroj: vlastní tvorba)

4.3 Cviky pro závěrečnou část

4.3.1 Úklon hlavy stranou

Základní poloha

Sed zkřížený, ruce na kolena.

Provedení (Obr. 62; 63)

S výdechem úklon hlavy, výdrž na 3 hluboké nádechy a výdechy, poté přiložit jednu ruku na spánek hlavy a lehce přitáhnout hlavu k ramení, 3 hluboké nádechy a výdechy a vystřídat strany.

Opakování

1 krát na každou stranu.



Obrázek 62; 63 (zdroj: vlastní tvorba)

4.3.2 Úklon hlavy šikmo

Základní poloha

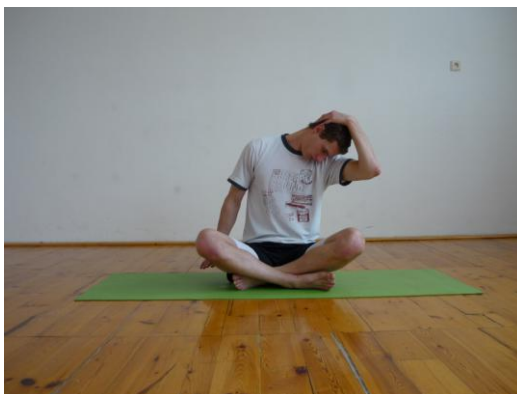
Sed zkřížený, ruce na kolena.

Provedení (Obr. 64)

S výdechem úklon stranou a přetočit hlavu mírně šikmo k zemi, výdrž na 3 hluboké nádechy a výdechy, poté přiložit ruku na temeno hlavy a mírným tahem přitáhnout hlavu ke klíční kosti, 3 hluboké nádechy a výdechy, vystřídat strany.

Opakování

1krát na každou stranu.



Obrázek 64 (zdroj: vlastní tvorba)

4.3.3 Předklon hlavy***Základní poloha***

Sed zkřížný, ruce v týl.

Provedení (Obr. 65)

S výdechem předklonit hlavu, za pomoci rukou dosáhnout krajní polohy, výdrž na 3 hluboké nádechy a výdechy.

Opakování

1krát.



Obrázek 65 (zdroj: vlastní tvorba)

4.3.4 Úklon stranou

Základní poloha

Sed zkřížný, ruce na podložku.

Provedení (Obr. 66; 67)

S výdechem položit levé předloktí (ruku) na podložku, úklon vlevo spolu se vzpažením pravé ruky, 3 hluboké nádechy a výdechy.

Opakování

2krát na každou stranu.



Obrázek 66; 67 (zdroj: vlastní tvorba)

4.3.5 Rotace páteře

Základní poloha

Sed zkřížný, ruce volně podél těla.

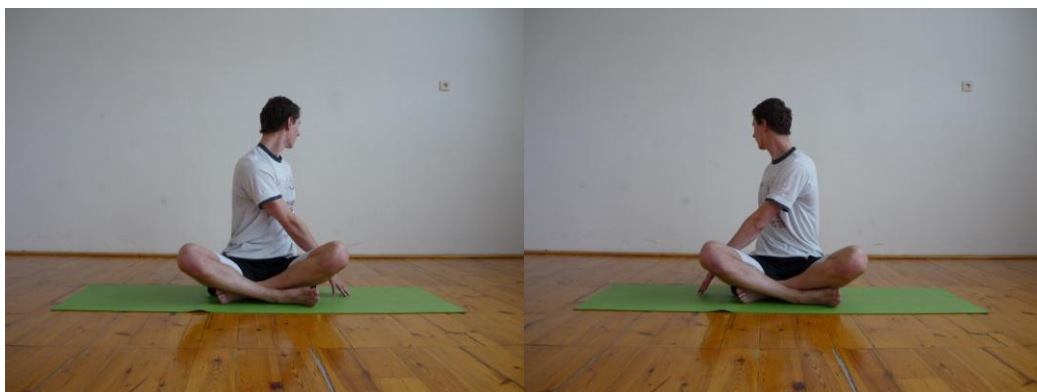
Provedení (Obr. 68; 69)

S nádechem, položení pravé ruky na levé koleno, zapažení levé ruky šikmo za sebe na podložku.

S výdechem rotace trupu vlevo snaha o rovnou páteř, s nádechem návrat do základní pozice a výměna strany.

Opakování

2krát na obě strany.



Obrázek 68; 69 (zdroj: vlastní tvorba)

4.3.6 Spojení dlaní vepředu

Základní poloha

Sed zkřížný, spojit ruce propletením prstů před tělem.

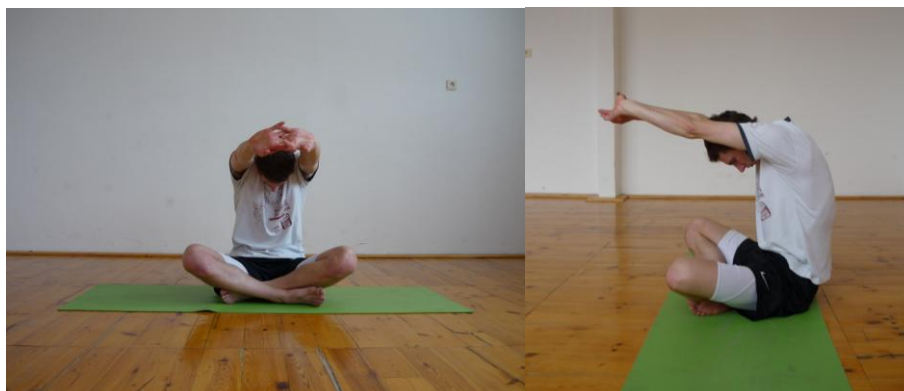
Provedení (Obr. 70; 71)

S nádechem, zvednout ruce k trupu do výše ramen.

Výdech, předpažit spojené ruce dlaněmi ven, vyhrbit záda.

Opakování

3 krát nádech a výdech.



Obrázek 70; 71 (zdroj: vlastní tvorba)

4.3.7 Spojení dlaní vzadu

Základní poloha

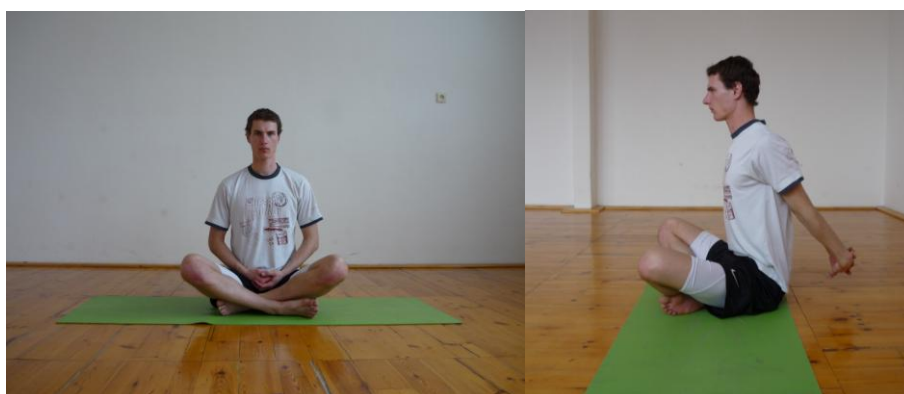
Sed zkřížený, spojit ruce propletením prstů za zády. (Obr. 72)

Provedení (Obr. 73)

S výdechem, zapažit ruce, ramena vzad.

Opakování

3 krát nádech a výdech.



Obrázek 72; 73 (zdroj: vlastní tvorba)

4.3.8 Protahení ramen a tricepsů

Základní poloha

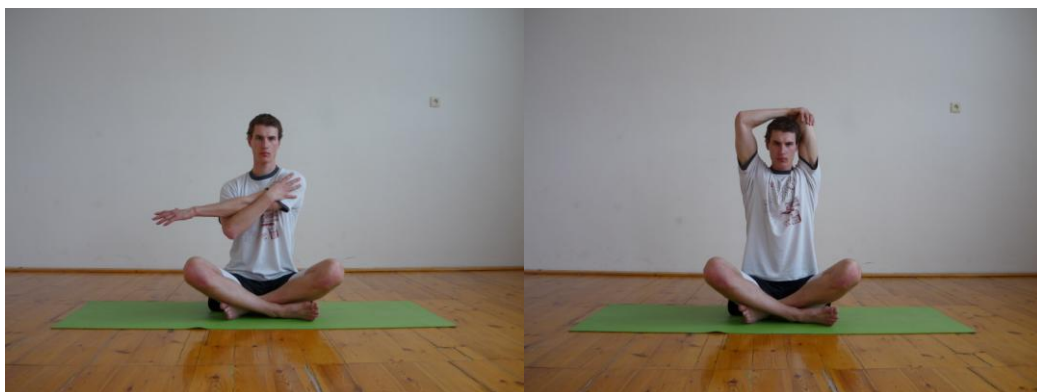
Sed zkřížný, ruce volně podél těla

Provedení (Obr. 74; 75; 76; 77)

Nádech, předpažit levou ruku před tělo, pravá ruka na levé rameno, přitáhnout levou ruku k trupu, výdrž, 3 hluboké nádechy a výdechy, poté vzpažit levou ruku, ohnout v lokti za hlavu, pravá ruka na loket, mírným tlakem protahujeme, 3 hluboké nádechy a výdechy.

Opakování

2 krát na obě strany.



Obrázek 74; 75 (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 76; 77 (zdroj: vlastní tvorba)

4.3.9 Vyhrbení zad

Základní poloha (Obr. 78)

Sed zkřížený.

Provedení (Obr. 79; 80)

Nádech, vytažení páteře ke stropu.

Výdech, předklon trupu, vyhrbení páteře.

Nádech, zpět do základní pozice.

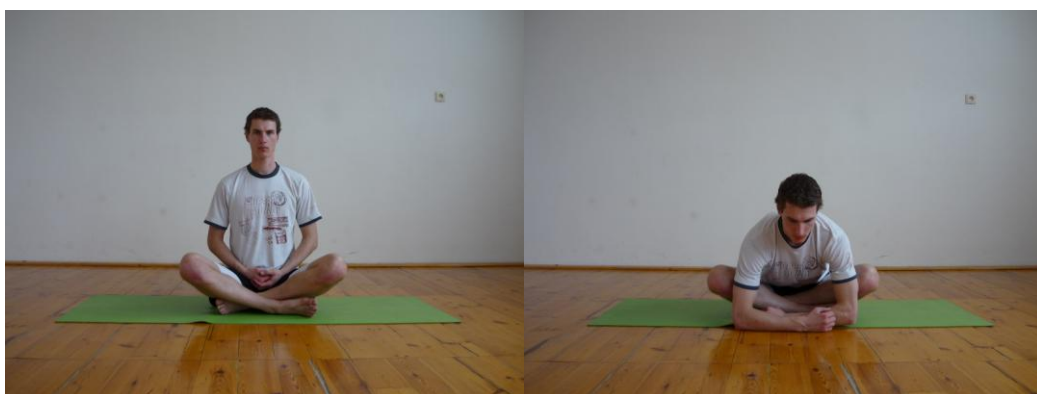
Výdech, předklon, vyhrbení páteře, více než první.

Nádech, návrat do základní pozice.

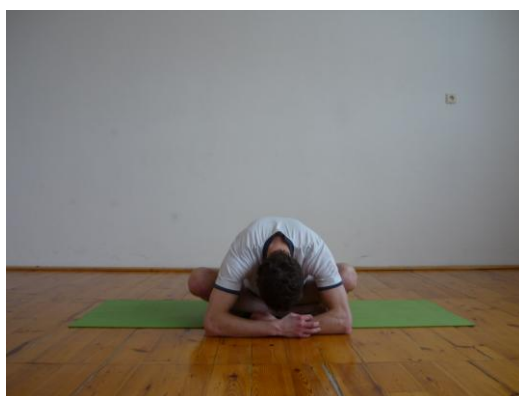
Výdech, maximální předklon spolu s vyhrbením páteře, výdrž 3 nádrhy a výdechy.

Opakování

1krát provedení celého cviku.



Obrázek 78; 79 (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 80 (zdroj: vlastní tvorba)

4.4 Náročnější cviky

4.4.1 Vztyk

Cvik působící svými účinky téměř na všechny velké svalové partie.

Poznámky ke cviku

Modifikace tohoto cviku spočívá ve zvednutí jedné nohy při provádění cviku, což klade větší nároky na svalovou koordinaci, proto se doporučuje pokročilejším cvičencům. Pro začínající cvičence nebo pro cvičence, kteří mají problémy se zápěstími, lokti a rameny je vhodná varianta s koleny na zemi, při které není kladena taková zátěž na paže. Během provádění cviku by lopatky a ramena neměli měnit svou pozici.

Základní poloha (Obr. 81)

Stoj snožmo, chodidla paralelně, vtáhnout břišní svaly páteři.
(Blahušová, 2006)

Provedení (Obr. 82; 83; 84; 85; 86)

Nádech, ručkovat po nohách do hlubokého předklonu.
Výdech, vtáhnout břišní svaly k páteři, ručkovat po podložce do vzporu ležmo, dlaně pod rameny.
Nádech, klik, lokty držet u těla.
Výdech, vtáhnout břišní svaly k páteři, napnout paže.
Nádech, ručkovat po podlaze zpět k nohám.
Výdech, vtáhnout břišní svaly k páteři, obratel po obratli ohnutě se zvedat do stoje.
(Blahušová, 2006)

Opakování

3krát celý cvik.



Obrázek 81; 82 (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 83; 84 (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 85; 86 (zdroj: vlastní tvorba)

4.4.2 *Twist*

Cvik působící na stabilizaci trupu jako protahovací a zároveň posilovací. Posiluje celou spodní stranu těla vzhledem k prováděnému cviku a protahuje opačnou.

Poznámky ke cviku

K provádění tohoto cviku správně je potřebná zkušenost a technika, proto mohou mít začínající cvičenci problémy s udržení pánve v dostatečné výšce bez prohybu v bederní části páteře. Modifikace tohoto cviku spočívá v provedení cviku na pokrčených nohách, kdy se zmenšuje vynaložená síla na zdvihnutí pánve. Modifikace se také provádí, pokud má cvičenec problém se zápěstími, lokty nebo rameny. Důraz by měl být na plynulý pohyb. Při provádění pohybu bez zbytečného švihání rukama a prohybu v oblasti bederní páteře.

Základní poloha (Obr. 87)

Leh na pravý bok, zvednout trup, opřít se o pravou ruku, špička levé nohy před pravou, levá paže volně před tělem, vtáhnout břišní svaly k páteři.
(Blahušová, 2006)

Provedení (Obr. 88; 89; 90)

Nádech, zvednout pravý bok z podložky, vzpažit levou, snaha udržet tělo v jedné rovině od nohou až k prstům na ruce.

Výdech, vtáhnout břišní svaly k páteři, uvolnit levou ruku před tělem dolů.

Nádech, upažit levou ruku, protáhnout prsní svaly, pohled ke stropu.

Výdech, vtáhnout břišní svaly k páteři, návrat do základní polohy.

(Blahušová, 2006)

Opakování

2krát celý cvik na obě strany.



Obrázek 87; 88 (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 89; 90 (zdroj: vlastní tvorba)

4.4.3 Roláda

Cvik zaměřený na posílení a protažení břišního, zádového, hýžděového a stehenního svalstva.

Poznámky ke cviku

Tento cvik vyžaduje velkou sílu břišních svalů, která u začínajících cvičenců není na takové úrovni, aby tento cvik prováděli správně. Modifikování tohoto cviku může být pokrčením dolních končetin v kolenou. Špatným provedením je zde myšleno zdvihnutí bederní část páteře při přenosu nohou nad obličej, přenesená váha těla na šíji a hlavu, dále švihové pohyby spolu se zvedáním horní části páteře z podložky.

Základní poloha (Obr. 91)

Leh na zádech, paže těsně u těla, dlaně dolů, přednožit, propnout špičky, vtáhnout břišní svaly k páteři.
(Blahušová, 2006)

Provedení (Obr. 92; 93)

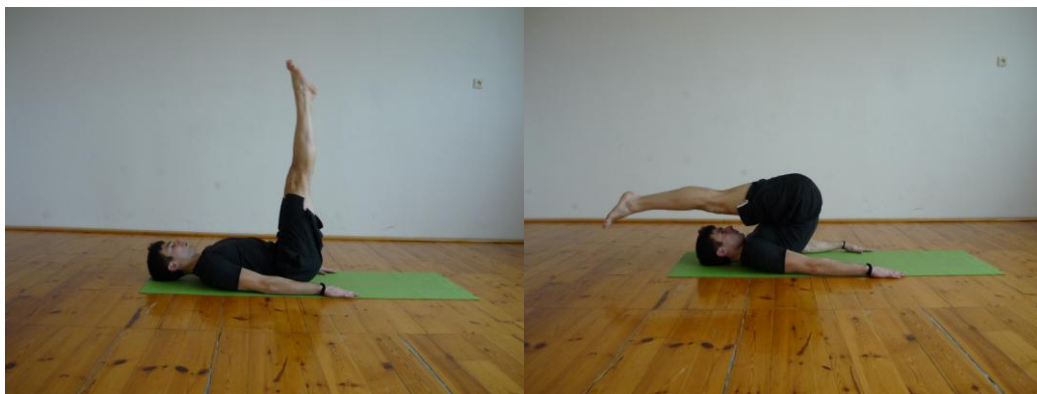
Nádech, rolování spodní části páteře obratel po obratli od podložky, nohy do vodorovné polohy nad tělem, kolena nad očima, roznožit na šíři ramen.

Výdech, vtáhnout břišní svaly k páteři, rolování páteře obratel po obratli zpět na podložku, nohy stále roznožené na šíři ramen, zastavit pohyb cca 45 stupňů nad podložkou a spojit nohy.

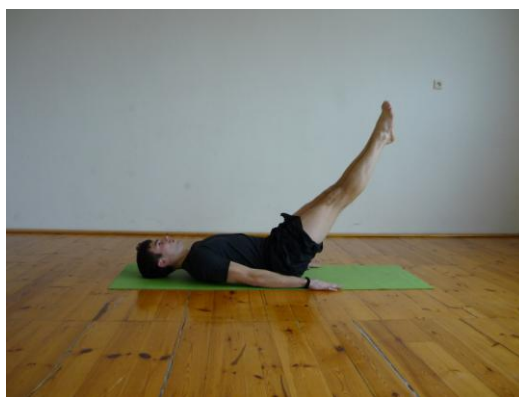
(Blahušová, 2006)

Opakování

3krát.



Obrázek 91; 92 (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 93 (zdroj: vlastní tvorba)

4.4.4 Nůžky

Posílení břišního, zádového a hýžděového svalstva spolu s rozvojem koordinace a kloubní pohyblivosti.

Poznámky ke cviku

Cvik se provádí na lopatkách, kde je potřeba udržet značnou rovnováhu. Modifikace tohoto cviku spočívá v trvalém lehu na zádech při provádění cviku, což cvičenci umožní nacvičení správného pohybu nohou.

Základní poloha (Obr. 94)

Leh na zádech, ruce podél těla, dlaně dolů, přednožit, zpevnit hýžděové svalstvo, vtáhnout břišní svaly k páteři.

(Blahušová, 2006)

Provedení (Obr. 95; 96; 97)

Nádech, pomalé rolování páteře, obratel po obratli od podložky, přenést nohy nad hlavu do vodorovné pozice, kolena nad očima.

Výdech, vtáhnout břišní svaly k páteři, stáhnout hýžděové svaly, nohy vzhůru do „svíčky“, současně ruce pod hýždě jako opora.

Nádech, čelné roznožení.

Výdech, vtáhnout břišní svaly k páteři, výměna nohou.

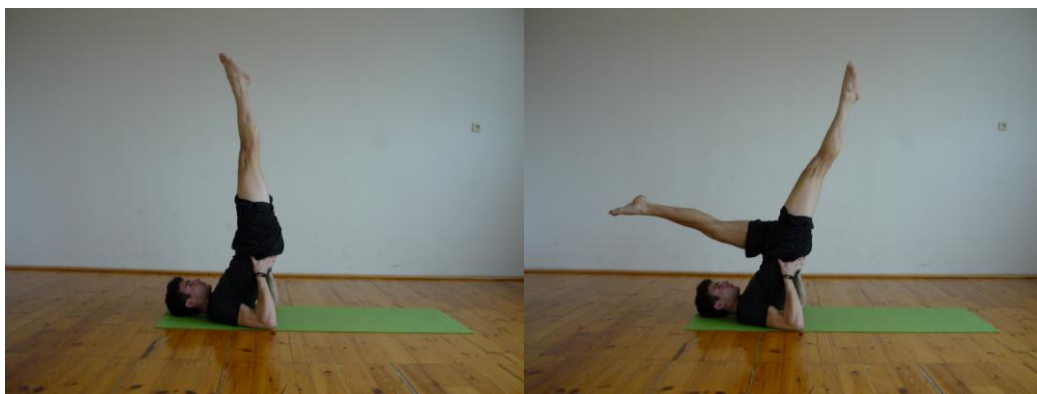
(Blahušová, 2006)

Opakování

3krát vystřídat obě nohy v poloze svíčky.



Obrázek 94; 95 (zdroj: vlastní tvorba)



Obrázek 96; 97 (zdroj: vlastní tvorba)

4.4.5 Šašek 4

Účinky cviku působí především na posílení břišního svalstva a protažení páteře.

Poznámky ke cviku

Pro začínající cvičence velice náročný cvik na provedení. Nutnost udržet rovnováhu na sedacích kostech. Nevhodné při tomto cviku jsou prohnutá záda v bederní oblasti, pohyby švihem a ramena vytažená k uším.

Základní poloha (Obr. 98)

Leh na zádech, vzpažit, vtáhnout břišní svaly k páteři.

(Blahušová, 2006)

Provedení (Obr. 99)

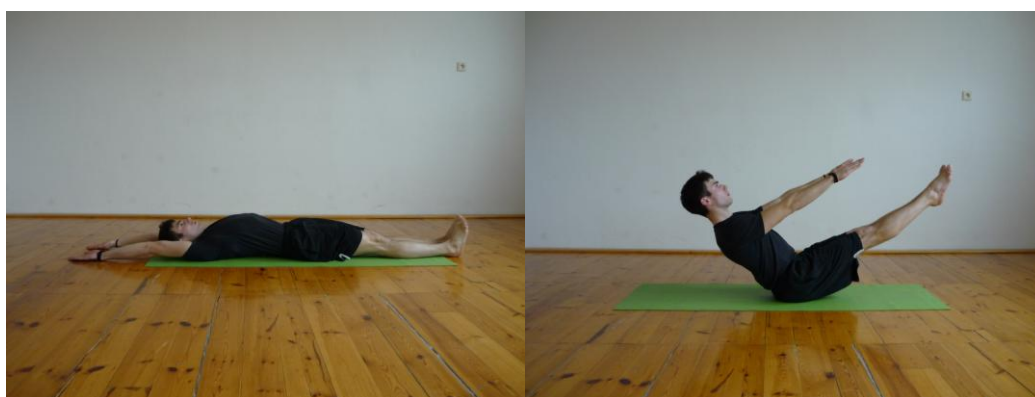
Nádech, plynulé zdvihání nohou a trupu do tvaru písmene „V“.

Výdech, vtáhnout břišní svaly k páteři a zvolna obratel po obratli pokládat nohy i trup současně na podložku.

(Blahušová, 2006)

Opakování

3krát celý cvik.



Obrázek 98; 99 (zdroj: vlastní tvorba)

4.4.6 Vzpor vzadu s přednožením

Cvik, který zapojuje tricepsy, břišní, zádové a také hýžděové svalstvo spolu s posílením a protažením svalstva v kyčlích a stehnech

Poznámky ke cviku

Pokud bude cvičenec cvičit tento cvik, je jedna z hlavních podmínek zachovat tělo zpevněné a v jedné rovině bez nedopnutých boků nebo vytočené pánve. Opěr na předloktí je vhodný pro méně zkušené cvičence nebo pro ty, kteří trpí problémy se zápěstími. Lehčí varianta cviku použitelná u začínajících cvičenců je vyřazení práce nohou, takže pouhý obrácený vzpor ležmo, kterým si zpevní tělo a připraví se na přidání práce nohou.

Základní poloha (Obr. 100)

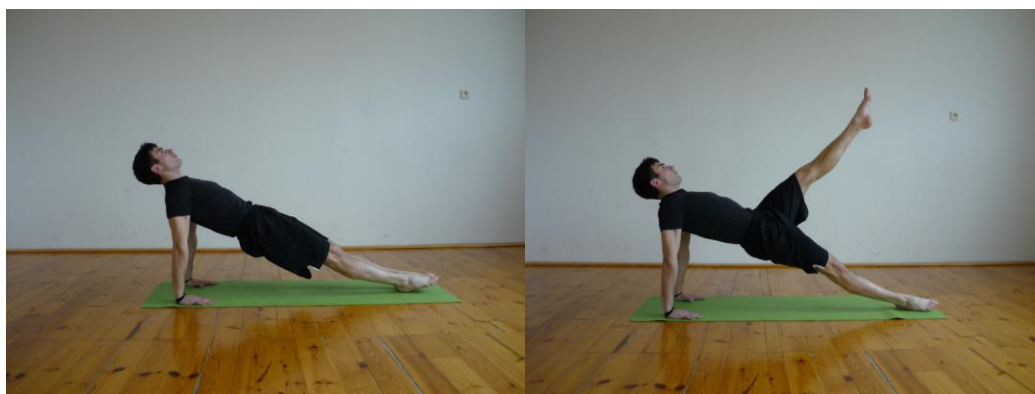
Vzpor ležmo vzad, vtáhnout břišní svalstvo páteři, zpevnit hýžděové svalstvo.
(Blahušová, 2006)

Provedení (Obr. 101)

Nádech, přednožit levou nohu a protáhnout jí šikmo vzhůru.
Výdech, vtáhnout břišní svalstvo k páteři, položit nohu zpět, tlačit pánev vzhůru.
(Blahušová, 2006)

Opakování

3krát obě nohy.



Obrázek 100; 101(zdroj: vlastní tvorba)

4.4.7 Vzpor se zanožením

Cvik posiluje střední část těla, hýždě, stehna a také horní končetiny.

Poznámky ke cviku

Tento cvik působí na rovnovážné ústrojí díky zvedání nohou, což způsobuje těžší stabilizaci trupu. Rotace trupu a kyčlí je v tomto cviku špatné provedení, prohnutí v kříži spolu se zakloněnou hlavou také.

Základní poloha (Obr. 102)

Vzpor ležmo, dlaně pod rameny, nohy na špičkách, pohled směřuje dolů vtáhnout břišní svaly k páteři.

(Blahušová, 2006)

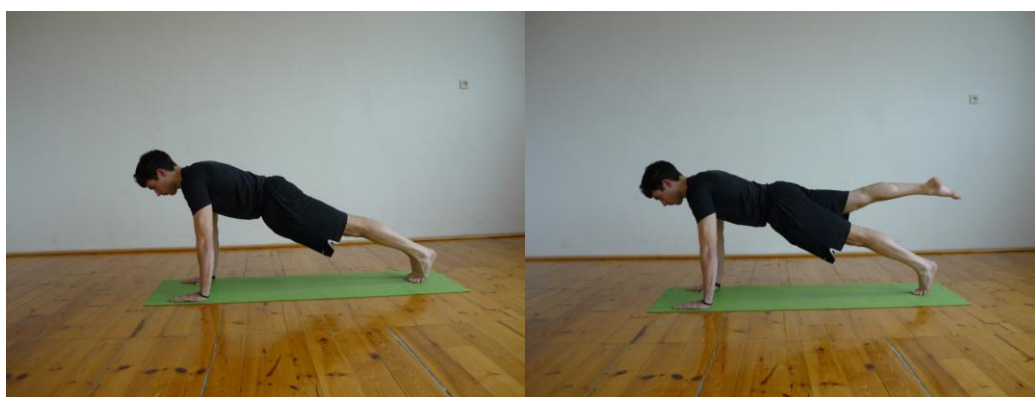
Provedení (Obr. 103)

Nádech, mírné zanožení pravé nohy, propnout špičku, protáhnutí špičky vzad. Výdech, vtáhnout břišní svaly k páteři, návrat do původní polohy.

(Blahušová, 2006)

Opakování

3krát pro obě nohy, nejdříve 1 krát jednou, poté 3krát druhou.



Obrázek 102; 103 (zdroj: vlastní tvorba)

5 Závěr

Tato bakalářská práce měla za cíl vytvoření výukového DVD Pilatesovy metody. Výběr tématu byl z důvodu velice masivního stupně použitelnosti a modifikace pro určité skupiny cvičenců spolu s pozitivními účinky na potlačování důsledků nezdravého životního stylu. Díky zpracování analytické části, která nám osvětlila problematiku a prohloubila znalosti o tématu, bylo možno sestavit zásobník cviků nejlépe se hodících pro výukové DVD, jehož aplikovatelnost by měla být co největší.

Tvorba DVD sestávala z natočení samostatných klipů jednotlivých cviků spolu s pořízením fotografií základních poloh. Sestavení klipů do požadovaného pořadí a doplnění fotografiemi, textem a namluvenými dialogy bylo velice časově a technicky náročné. Výsledným produktem je DVD obsahující souhrn zahřívacích cviků, základních cviků, protahovacích cviků a ukázkou náročnějších cviků pro pokročilé cvičence. Při tvorbě byla snaha o systematiku, přehlednost a zajímavost z důvodu, možnosti použití u širší veřejnosti, odborné i laické.

Samozřejmostí je, že metoda může být postupem času zastaralá, jelikož vývoj podobných fitness programů jde v dnešní době kupředu mílovými kroky. Stejně tak i modifikování stávajících fitness programů, což je v dnešní moderní době trendem.

Naopak DVD obsahuje vzor „čistě“ Metody Pilates, jež nebyla modifikována a mohla by působit jako základní kámen pro tvorbu zmíněných modifikací pro modernizaci programu.

Využít tuto práci může laická veřejnost, ale může být použita i pro doplnění výuky odborných výkladů, nebo jako audiovizuální ukáзка jiného pohybového sportu či aktivity.

Dále můžeme tuto práci použít jako základní kámen pro tvorbu diplomové práce. Možnost rozšíření v diplomové práci by mohlo být o možnost použitelnosti cvičebních pomůcek pro metodu Pilates. Pomůcky jako jsou velké gymnastické míče, gumičky, činky, se už nyní uplatňují v praxi, proto by byla tato doplnění vhodná.

6 Seznam literatury

- Bimbi-Dresp, M. (2006). *Velká kniha cvičení Pilates*. Praha: Svojtka a Co. s.r.o.
- Blahušová, E. (2006). *Pilates II*. Praha: Olympia
- Blahušová, E. (2008). *Pilates a jóga pro sportovce*. Praha: Olympia.
- Blahušová, E. (2002). *Pilatesova metoda cvičení 2*. Praha: Wellnes studio
- Blahušová, E. (2006). *Pilatesova metoda*. Praha: Olympia.
- Broome, P., Bozic, G. (2008). *Jóga pro všechny*. Praha: Svojtka a Co. s.r.o.
- Dovalil, J., Perič, T. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Koleničová, M. (2009). *Pilates pre zdravie. Inštruktor Pilates*. Bratislava
- Štumbauer, J. (1990). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. Č. Budějovice: PF JČU
- Ungarová, A. (2008). *15 minut pilates denně*. Londýn: Dorling Kindersley Limited

Internetové zdroje:

- <http://pilatesreformer.com>
- <http://www.pilates.com>
- <http://www.pilatesmethodalliance.org>

Audiovizuální zdroje:

- Jennifer Kries (2001), *The Method - Precision sculpting*.
- Levné knihy (2006), *Pilates - Napíná, posiluje a formuje celé tělo*.
- Urania s.r.o (2009), *Pilates - Cvičení pro krásu a zdraví*.
- Wellness studio Evy Blahušové (2008), *Pilatesova metoda cvičení II*.

7 Seznam příloh

Příloha 1: Vytvořené výukové DVD metody Pilates.