

### PILATES PRO SENIORY

#### **Cvik 1:**

Postavíte se na podložku, nohy si upravíte na šíři kyčlí, přitlačíte kloub pod palcem, pod malíčkem a vnější stranu paty do podložky, mírně pokrčíte nohy a hlavu vytáhnete nahoru ke stropu. Brada je v rovině s podložkou, nemáte ji ani vystrčenou, ani přilepenou ke krku. Mírně podsadíte pánev, abyste neměli vystrčené břicho a povolená bedra.

Nohy jsou lehce pokrčené, přes vytažení se zkusíte rolovat dolů, jako byste se začali ohýbat přes zábradlí před vámi. Při tom rolování místo mezi prsy tlačíte mírně vzad. Nejde jenom hlava, ale i hrudník, postupně rukama níž a níž, ze začátku stačí jít jen do úrovně kolen. V tom nejzazším místě chvíli vydržíte a pokusíte se táhnout své sedací kosti směrem k patám. Bříško se tím zpevní a bedra protáhnou. Návrat začnete tahem křížové kosti a kostrče k zemi a vyrolujete zpět nahoru.

A opět přes vytažení kulatě dolů, hýžd'ové svaly zůstávají volné, můžete jít o něco níže a zase chvíli vydržíte, stáhnete sedací kosti směrem k patám a potom tahem kostrče k zemi vyrolujete nahoru. Několikrát zopakujete.

#### **Cvik 2:**

Sedíte na podložce, rukama si uchopíte hýždě a roztáhnete je směrem ven tak, aby kostrč směřovala kolmo k zemi. Hlava je nad pánví, jste vytaženi ke stropu.

Tahem křížové kosti a kostrče k zemi jde pánev do mírného podsazení, záda zůstávají rovná. Pak rolujete zase zpět nahoru. Několikrát zopakujete.

Můžete jít klidně níž a níž, ale jen tak daleko, abyste se dokázali zvednout zase zpátky.

#### **Cvik 3:**

Sedíte na levém boku, levou paži pokrčíte v lokti a loket umístíte pod rameno. Hlava je vytažená v prodloužení páteře. Opřete se o dlaň a předloktí a odtlačíte / odtáhnete tělo od předloktí, čímž se zpevní břicho. Tělo, paže a podložka tvoří pravoúhlý trojúhelník.

Pravou ruku položíte hřbetem na zem vedle levé ruky, prsty směřují k levému lokti a paži táhnete podél té stojné ruky za rameno. Hlava a hrudník rotují s rukou. Tahem lokte jdete zpět. Několikrát zopakujete a provedete totéž na druhou stranu.

#### **Cvik 4:**

Ležíte na zádech, chodidla máte na šíři kyčlí, hrudník a pánev přilepíte k podložce, hlavu vytáhnete do dálky a paty přitáhnete blíž k zadečku. Zafixujete kloub pod palcem, pod malíčkem a vnější stranu paty.

Nyní táhnete kolena dopředu před špičky chodidel, takže pánev, křížová kost a kostrč půjdou směrem k patám a mírně do obloučku nahoru. A uvolníte zpět. Několikrát zopakujete.

#### **Cvik 5:**

Ležíte na zádech, chodidla máte na šíři kyčlí, hrudník a pánev přilepíte k podložce, hlavu vytáhnete do dálky. Pánev je v neutrální poloze, to znamená, že pod bedry máte malý tunýlek.

Dlaně položíte na stehna a začnete jimi tlačít do stehen. Navedete tak kolena, aby směřovala před špičky. Přitom křížovou kost a kostrč táhnete směrem k patám a do obloučku nahoru, čímž se bedra přiblíží k podložce. A uvolníte zpět. Po celou dobu (cestou tam i zpět) tlačíte dlaněmi do stehen a taháte kolena před špičky. Hýždě zůstávají volné a hrudník přilepený na podložce (nesune se po podložce směrem k patám). Několikrát zopakujete.

### **Cvik 6:**

Ležíte na břiše, hrudník přilepíte do podložky, hlava je vytažená do dálky, opíráte se jen o nos. Paže umístíte do svícnu (lokty jsou v úrovni ramen), dlaně máte přilepené do podložky. Nohy jsou na šíři kyčlí - přitáhnete špičky k sobě, paty uvolníte od sebe.

Křížovou kost a kostrč táhnete směrem k patám a do obloučku k zemi, takže spona stydká se přiblíží k podložce a pod pupíkem budete mít malý tunýlek. Mírně zatlačíte dlaněmi a celým předloktím k zemi, ale lokty zůstávají volné. Vytáhnete hlavu do dálky a představíte si, že jste želvy a lezete z krunýře, přitom mírně nadlehčíte hrudník (prsá se malinko nadlehčí od podložky) a potom pomalu povolíte. Několikrát zopakujete.

### **Cvik 7:**

Přesunete se do kleku a srovnáte kolena pod kyčlemi. Opřete se o předloktí (lokty umístíte kolmo pod ramena). Váha bude rozložena jak na kolena, tak na předloktí, ale představte si, že váha je někde okolo vašeho pupíku. Hlava je v prodloužení páteře (není v záklonu).

Zatlačíte nártý a holeněmi do podložky, abyste zaktivovali břicho. Mírně povolíte hýždě, jako byste si chtěli pšouknout. Zkuste nyní mírně nadlehčit jedno koleno od podložky, aniž byste pohnuli pánví, a povolít. Nadlehčit druhé koleno a povolít. Udržujete stále váhu uprostřed okolo pupíku. Střídáte nohy a několikrát zopakujete.

### **Cvik 8:**

Ležíte na zádech, chodidla máte na šíři kyčlí, zafixujete kloub pod palcem, pod malíčkem a vnější stranu paty. Hrudník a pánev přilepíte k podložce, hlavu vytáhnete do dálky. Kostrč táhnete směrem k patám, takže bedra neleží na podložce, máte pod nimi malinký tunýlek.

Pravou ruku upažíte s dlaní ke stropu a levou ruku předpažíte směrem ke stropu. Hlavu stále vytahujete do dálky, kostrč stále táhnete směrem k patám. Levou paži vytahujete za prsty směrem ke stropu, takže se vám nadlehčí rameno a lopatka z podložky a následně začnete rotovat hlavou a hrudníkem směrem doprava. Pozor, nos je stále nad hrudní kostí a pohyb paže nepředchází pohyb hrudníku. Vzdálenost prso a paže je stále stejná. Tahem spodních žeber, lopatky a ramene k zemi se vracíte zpět.

Několikrát zopakujete a vyměníte paže.

### **Cvik 9:**

Ležíte na boku, nohy máte natažené, kyčel nad kyčlí, rameno nad ramenem. Obě ruce jsou vzpažené, spodní ruka chytí horní za zápěstí. Srovnejte se tak, abyste neměli ani vystrčený zadeček, ani vyvalené břicho.

Pas přilepíte k podložce a začnete vytahovat nohy z kyčlí za patami směrem od těla (nesklápíte špičky). Malinko se vám nadlehčí spodní noha z podložky. Paže vytahujete do dálky směrem za hlavu, ale ramena nejdou k uším. Chvilíčku vydržíte, povolíte a několikrát zopakujete. Pak provedete totéž na druhém boku.



### **Cvik 10:**

Přesunete se do kleku, srovnáte kolena pod kyčlemi a dlaně pod rameny, hlava je v prodloužení páteře. Vaše váha je uprostřed těla, někde okolo pupíku. Nárty a holeněmi mírně zatlačíte do podložky, lokty vytáhnete směrem ven od těla. Mírně povolíte hýždě, ale nepouštíte břicho. Lopatky roztáhnete do strany, představíte si, že vás něco tlačí mezi prsy a táhne vás to směrem ke stropu.

Nadlehčíte jednu paži od podložky a povolíte. Totéž provedete druhou paží.

Nyní se snažíte tu nadlehčenou paži protáhnout směrem před sebe a povolíte. Totéž provedete druhou paží. Dáváte pozor, aby váha zůstávala stále ve středu, nehýbali jste pánví a nepřenášeli váhu z jednoho kolene na druhé.

Podobně nadlehčíte nejprve jedno koleno od podložky a povolíte, nadlehčíte druhé koleno a povolíte.

Nyní se snažíte nadlehčit koleno a vytáhnout nohu po podložce do zanožení a povolíte. Stále udržujete váhu ve středu, lokty táhnete ven a lopatky od sebe. Totéž provedete druhou nohou a několikrát zopakujete.