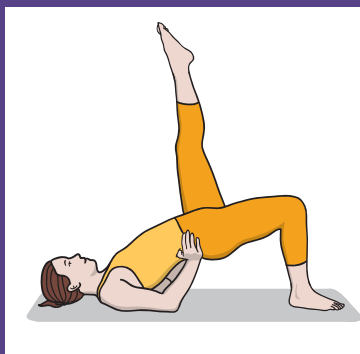
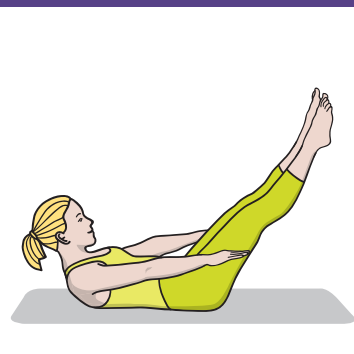


BRITTA BRECHTEFELDOVÁ

Pilates

50
trénin-
kových
sestav



cvičení pro silné a ohebné tělo

PILATES

50 tréninkových sestav

Britta Brechtefeldová

Přeloženo z německého originálu **50 Workouts – Pilates** vydaného v roce 2019 v Německu nakladatelstvím riva Verlag.

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 234 264 601
jako svou 10 200. publikaci

Překlad Hana Kyrlová
Odpovědný redaktor Martin Jun
Jazyková korektura Ondřej Kučera
Grafická úprava a sazba Miroslav Ferdinand
Obálka: Manuela Amodeová, Mnichov
Obrazové materiály: ilustrace v knize i na obálce: evoletics – produkt společnosti science on field GmbH
Počet stran 144
První vydání, Praha 2025
Vytiskla D.R.J. TISKÁRNA RESL, s.r.o., Náchod

Czech translation © 2025 Grada Publishing, a.s.
First published as „**50 Workouts – Pilates**“ by Britta Brechtefeld.
© 2019 by riva Verlag, Muenchner Verlagsgruppe GmbH, Munich, Germany.
www.riva-verlag.de. All rights reserved.

ISBN 978–80–271–8156–8 (pdf)
ISBN 978–80–271–5464–7 (print)

Důležitá upozornění

Tato kniha je určena pro výukové účely. Není náhradou za individuální lékařské poradenství a neměla by tak být ani používána. Pokud potřebujete vyhledat lékařskou radu, obraťte se na kvalifikovaného lékaře. Vydavatel a autor nenesou odpovědnost za jakékoli nežádoucí účinky přímo či nepřímo související s informacemi obsaženými v této knize.

Výhradně z důvodu lepší čitelnosti byly vynechány pravopisné údaje týkající se genderu a vícenásobná označení. Všechna osobní jména je proto třeba chápat jako rodově neutrální.

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

Obsah

4	Pilates – pro silné a ohebné tělo
6	Proč systém pilates?
6	Pilates pro každého
6	Správný postoj i v každodenním životě
7	Rozdíl tkví v principech
11	Výchozí pozice
14	Struktura tréninku pilates
16	Tréninkové sestavy
118	Cviky
120	Cviky ze stoje
121	Cviky ze sedu
125	Cviky z lehu na zádech
135	Cviky z lehu na boku
137	Cviky z pozice na čtyřech
140	Cviky z pozice na břiše
143	Rejstřík cviků

Pilates

pro silné a ohebné tělo



Proč systém pilates?

Existuje nespočet sportovních nabídek, pohybových konceptů, fitness trendů, a všechny mají své opodstatnění. V závislosti na preferencích a typu si každý najde něco pro sebe. Pilates je správnou volbou, pokud se chcete zaměřit na celostní trénink těla. To znamená, že každé cvičení integruje mysl a zapojuje celé tělo. Neposilují se totiž ani neprotahují žádné izolované svaly nebo svalové skupiny, ale každý cvik vždy aktivuje celé tělo. Jednotlivé cviky mají samozřejmě různá zaměření, ale například při zvedání a spouštění nohy nebo při ohýbání a protahování chodidla se vědomě aktivují břišní svaly. Nezáleží tedy jen na množství pohybu, ale především na jeho rozmanitosti a kvalitě. Pilates jako moderní tělesný trénink je o to účinnější — jak ze sportovně fyziologického, tak ze zdravotního hlediska —, čím pozorněji se zaměříte na konkrétní svalovou skupinu a soustředíte přesně na to, co děláte.

Pilates pro každého

Pilates je vhodný pro každého, protože nabízí neuvěřitelnou škálu cviků a variací, a to od začátečníků až po profesionály. Může tak sloužit jako prospěšné fyzioterapeutické cvičení při mnoha tělesných potížích. Moderní repertoár systému pilates lze využít na zmírnění typických příznaků degenerativních onemocnění, jako jsou vyhřezlé ploténky nebo artróza, které s sebou přinášejí život v současné společnosti. V této knize najdete výběr 50 sestav s různým zaměřením a obtížností, které vám nabídnou vhodný trénink v závislosti na vaší aktuální kondici a rozpoložení.

Správný postoj i v každodenním životě

Pilates nejsou jen cviky, které si jednoduše zacvičíte, abyste splnili své sportovní cíle. Je to filozofie a pohybový koncept, který by vás měl provázet i v každodenním životě. Dlouhodobě zažitá nepříznivá pohybová vzorce a držení těla vedou až příliš často k nerovnováze, kterou musí tělo kompenzovat. Pokud takové vzorce nejsou v určitém okamžiku rozpoznány a napraveny, mohou vést k chronickým potížím. Tomu můžete odpomoci dodržováním jednoduchých a snadno aplikovatelných pravidel. Při tréninku pilates nejde o „memorování“ cviků, ale o jejich provádění kvalitním pohybem. A právě k tomu používáme speciální pomůcky.

Rozdíl tkví v principech

Joseph Pilates stanovil při vývoji své metody zásady, které lze při tréninku používat jako skvělé vodítko, mimo jiné v souvislosti s dýcháním, vyrovnaním těla (alignmentem) a jeho středem. Důležitou roli hraje také organizace ramenního pletence, nezbytné úsilí a uvolnění, délka a šířka pohybu a artikulace kloubního spojení. Tyto zásady fungují jako jakýsi referenční systém pro tělo. Během tréninku je můžete vždy použít jako vodítko a sami si zkontrolovat, zda je vaše tělo stále správně vyrovnané, zda jsou břišní svaly stále ploché nebo zda jsou ramena uvolněná. Těchto sedm zásad je vysvětleno níže spolu s tím, co znamenají a jak je aplikovat. Pomohou vám, aby byl váš trénink ještě přínosnější a efektivnější.

Princip 1: Dech

V systému pilates se nadechujeme nosem a vydechujeme otevřenými ústy s uvolněnými rty. Dechové prostory, které k tomu využíváme, jsou především v boční a spodní části hrudníku. Při nádechu se bránice spouští jako široce roztažený dýchací sval a hrudník se trojrozměrně rozšiřuje. Při výdechu se bránice posune zpět nahoru a hrudní koš uvolněně klesne dolů, čímž se spodní žebra zanoří směrem k pánvi. Vhodným cvikem pro trénink dynamiky bránice je například cvik „Hundreds“, kterým podpoříte amplitudu pohybu tohoto svalu.

Příklad cviku na dech – Breathing

Posadte se rovně a ruce položte ze strany na spodní část hrudníku. Zavřete rty a zhluboka se nadechněte nosem. Vnímejte, jak se vám rozšiřuje spodní část hrudníku. (Nenadechujte do břicha!) Opět vydechněte otevřenými a uvolněnými rty a vydejte dlouhý zvuk „hhhhaaaaa“. Přitom vytlačujte temeno hlavy vzhůru ke stropu. Hrudní koš klesne, žebra a meziobratlové klouby se mohou uvolnit, ale páteř zůstává vzpřímená a prodloužená. Toto dechové cvičení je vhodné i pro jakoukoli jinou výchozí pozici.



Princip 2: Vyrovnaní těla (Alignment)

Správné nastavení těla znamená správné vyrovnaní jeho struktury. Bez ohledu na konkrétní základní pozici musí být ramenní pletenec a oblast pánve, chodidlo, kolenní a kyčelní klouby, páteř a hlava uspořádány ve správném vzájemném vztahu. Orientovat se můžeme podle vertikální gravitační linie. Pokud jsou například výše zmíněné kloubní struktury při stoji uspořádány rovnoběžně nad sebou, zažívá tělo protitlak, který ho napřimuje vzhůru, podobně jako u budovy, jejíž pilíře jsou vždy postaveny přesně kolmo k linii gravitace.

Příklad cviku na vyrovnaní těla – Tower of Strength

Postavte se vzpřímeně zády k rámu dveří tak, aby vám úzká plocha rámu umožnila orientaci v podélné ose. Chodidla by měla být od sebe vzdálená na šířku chodidla, paty v jedné linii se sedacími hrboly. Kolenní česky směřují ve směru prstů, ideálně k druhému prstu. Křížová kost, hrudní páteř a pokud možno i týl se dotýkají rámu. Pokud cítíte napětí v krční páteři a/nebo krku, můžete si na týl položit složený ručník, abyste udrželi kontakt s rámem. Vnímejte svůj dech a kontakt s rámem jako vodítko pro vertikální linii gravitace. V části „Výchozí pozice“ (str. 11–13) najdete pokyny pro správné vyrovnaní těla.

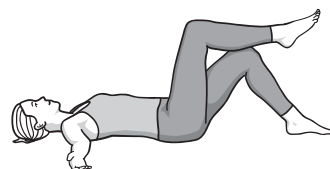


Princip 3: Střed těla

Pilates pracuje na síle a pružnosti břišních svalů a svalů pánevního dna, aby mohly dostát rozsáhlým nárokům běžného života. Tyto svaly musí nejen podírat hrudní koš, odlehčovat páteř a udržovat vzpřímenou horní část těla, ale také působit proti vnitřnímu tlaku v břiše a udržovat orgány na svém místě. Střed těla znamená v jazyce pilates aktivaci těchto svalů zevnitř. Břišní stěna je při tom s podporou výdechu vtahována dovnitř, do délky, šířky a hloubky, jako by se chtěla dotknout zad zepředu. To umožňuje skutečně cílit na hluboké svalové struktury. Joseph Pilates tuto oblast těla nazýval „power-house“, kde se shromažďuje síla a energie. Pohyby končetin nejprve způsobí reflexní napětí břišních svalů jakožto iniciátora. Trup je tak připraven na nadcházející pohyb a páteř je ve flexi, rotaci a extenzi jakož i v neutrální poloze optimálně podepřena.

Příklad cviku pro střed těla – Low Abs I

Lehněte si na záda s pokrčenými koleny a neutrální pánví (viz základní pozice vleže na zádech, strana 12). Dýchejte do boků. Při výdechu ústy napněte břišní svaly tak, že vtáhnete břišní stěnu dovnitř, jako byste napínali blánu na rám bubnu. Kromě toho aktivujte pánevní dno přitažením sedacích hrbolů k sobě. Nyní zvedněte jednu nohu s kolenem pokrčeným nad kyčli. Pánev zůstává zcela nehybná, aby se kyčelní kloub mohl izolovaně ohýbat (netlačte dolní část zad na podložku). Při nádechu udržíte břišní stěnu v rovině, abyste aktivovali napětí břišního a pánevního dna. S výdechem nechte pokrčenou nohu sklouznout zpět k podlaze.



Princip 4: Nezbytné úsilí a uvolnění

„S co nejmenší, ale dostatečnou silou,“ je citát Josepha Pilatese, který již tehdy odrážel jeho filozofii. V dnešní stresující době platí toto základní pravidlo více než kdy jindy. Což nutně neznamená, že bychom se neměli fyzicky namáhat. Právě naopak — pohyby je třeba provádět s nezbytným vynaložením síly, v poměru k jejich složitosti a náročnosti. Pokud bychom například neustále zvedali ramena, docházelo by k trvalému zvyšování tonu krčních svalů, které by v důsledku toho byly nedostatečně zásobené. Tyto struktury se pak dostávají do napětí, ztrácejí svou kontrakční schopnost a nakonec slábnou. Proto je důležité při pohybu aktivovat svaly v blízkosti kloubů, protože ty tělo narovnávají, centrují klouby a udržují je v jedné linii. Síla vychází z uvolněných okolních svalů, takže tělo je posilováno zevnitř ven, a ne naopak. Pro zjednodušení bude tento princip v dalším průběhu a v sestavách označován pouze jako „uvolnění“.

Příklad cviku pro uvolnění – Sternum Drop

Lehněte si na záda a opřete pokrčené nohy chodidly o podlahu. Jednu ruku si položte za hlavu a druhou na hrudní kost. Nyní se připravte na cvičení hlubokým nádechem a při výdechu nechte hrudní kost těžce a uvolněně klesnout, jako by vám ze srdce padal kámen. Teprve potom začněte postupně zvedat hlavu, krk a hrudní páteř od země. Při nádechu spusťte hrudní a krční páteř i hlavu zpět dolů a s výdechem začněte znovu „odlepovat“ horní část trupu od země. Podepření hlavy rukou pomůže uvolnit krk, šíji a také čelistní klouby. Je tedy důležité, abyste odevzdali váhu svého těla zemi. Představu odevzdávání můžete cvičit jako trénink vnímavosti v jakékoli základní pozici, aniž byste prováděli jakýkoli pohyb.



Princip 5: Organizace ramenního pletence

Vyrovnáním ramenního pletence se v této oblasti napravují posturální chyby, upevňují se správné nervosvalové pohybové sekvence a trénuje se vědomí těla. Protože je ramenní kloub jistěn převážně myofasciálně a chybí mu vedení pomocí kostí jako například v kyčelním kloubu, je velmi náchylný k napětí, srůstům a blokádám. Posun a fixace lopatek v důsledku svalového napětí a srůstů jsou často příčinou potíží v oblasti krční a hrudní páteře i samotných ramenních kloubů. Tento princip proto věnuje zvláštní pozornost lopatkám a jejich klíčové funkci při každém pohybu paže a trupu. Při zvedání paže by propojení mezi hrudním košem a ramenním pletencem nemělo být těsné, aby se paže mohla volně pohybovat. Při zvedání do úhlu přibližně 60 stupňů klesá spodní hrot lopatky (angulus inferior) dolů a dovnitř směrem k páteři, nad 60 stupňů se lopatka stáčí stranově ven a dolů. V zásadě platí, že pro hospodárny pohyb ramenního pletence je nezbytná účinná souhra pohyblivosti a vhodného využití síly v příslušných kloubech.

Příklad cviku pro organizaci ramenního pletence – Floating Arms

Sedněte si se zkříženýma nohama nebo do jiné polohy vsedě. Začněte nádechem. Poté vydechujte, aktivně stahujte obě lopatky směrem k pánvi a nechte paže se zvednout maximálně do úhlu 90 stupňů do stran. S nádechem jemně zvedněte hrudní kost, paže opět spusťte a začněte znovu vydechovat. Po celou dobu cvičení udržujte vzpřímenou horní část těla a protaženou páteř.



Princip 6: Délka a rozsah pohybu

Délka mezi temenem hlavy a kostrčí a rozprostřenost ramenního a pánevního pletence jsou předpokladem dobré struktury těla. Prostor v kloubech pro lepší rozsah pohybu (ROM, rozsah pohybu) při současném vystředění kloubů a oddálení těl jednotlivých obratlů zabraňuje opotřebení kloubních ploch. Představa, že se hlava vytahuje vzhůru ke stropu a chodidla tlačí do podlahy, vám dá dobrý pocit vzpřímeného držení a tím i vertikální délky. Horizontální šířku představuje ramenní pletenec. Představa, že klíční kosti prostupují rameny, posílí vaši přítomnost v prostoru. Tělo se doslova „roztahuje“ a expanzivními pohyby vytváří co největší amplitudu pohybu. Pro zjednodušení bude tento princip v dalším průběhu a sestavách označován pouze jako „délka pohybu“.

Příklad cviku pro délku pohybu – Spine Twist

Posadte se vzpřímeně na podložku s nataženýma nohama. Nadechněte se na začátek. S výdechem nechte lopatky klesnout směrem k pánvi (věnujte pozornost nastavení ramenního pletence) a zvedněte natažené ruce do strany. Protahujte se do délky a šířky tak, že konečky prstů protahujete do stran, sedací kosti tlačíte do podlahy a hlavu vytahujete vzhůru ke stropu. Opět se nadechněte a s dalším výdechem se otočte se zachováním protažení podélně a do šířky kolem vlastní osy doprava. Při nádechu se otočte zpět do středu a s dalším výdechem otočte trup doleva. Vaše pánev zůstává zcela stabilní. Pomůže vám, když přitáhnete špičky chodidel k tělu a vytlačíte paty dopředu.

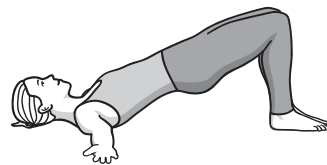


Princip 7: Kloubní artikulace

Podobně jako se v jazyce artikulací myslí jasně definovaný způsob vyjadřování, označuje tento výraz v rámci cvičení jasný a zřetelný pohyb. Důraz je zde kladen na páteř, která je vertikální osou v našem těle a musí udržet váhu hlavy, hrudního koše a pánve s končetinami, jež jsou na ni napojeny. Z toho vyplývá, že pohyb páteře se stabilizačním účinkem je velmi důležitý. Posiluje se elasticita drobných svalů v blízkosti kloubů, které spojují jednotlivá obratlová těla, aby se páteř mohla plynule pohybovat ve všech směrech. Tyto rozmanité pohyby střídavě zatěžují a odlehčují meziobratlové ploténky s jejich nárazníkovou funkcí, a tím je vyživují. Páteř má přístup ke všem směrům pohybu: flexi a laterální flexi, extenzi a rotaci. Je důležité si uvědomit, že nechceme „zploštit“ páteř, nýbrž musíme zachovat přirozenou dvojitou esovitou křivku. Na jedné straně slouží k rovnoměrnému rozložení sil a má podpůrnou a odlehčovací funkci při chůzi a běhu, na druhé straně křivky vytvářejí prostor pro naše vnitřní orgány. Rovněž naše končetiny s kyčelními, ramenními, zápěstními a hlezenními klouby se mohou projevovat těmito kloubními spojeními. Podíváme-li se například na chodidlo s jeho 26 kostmi, které jsou navzájem spojeny, rychle zjistíme, že je třeba pohybovat všemi, aby se síly působící na všechny klouby rozložily rovnoměrně a aby žádná z jednotlivých kloubních struktur nebyla vystavena nadměrnému namáhání.

Příklad cviku na kloubní artikulaci – Bridging

Lehněte si na záda s pokrčenýma nohama. Začněte nádechem a s výdechem nejprve nechte hrudní kost klesnout dolů (nezapomeňte na princip uvolnění) a poté začněte postupně obratel po obratli odvalovat páteř směrem nahoru. Začněte kostrčí, pokračujte křížovou kostí, pak bederními obratli zdola nahoru a dolními hrudními obratli. Nyní spočívá váha těla na lopatkách a horních hrudních obratlích (nepřevalujte se na krční páteř). Opět se nadechněte a s výdechem nechte hrudní kost klesnout zpět dolů a poté se obratel po obratli vraťte na podložku.



Výchozí pozice

Všechny uvedené cviky jsou uspořádané podle své výchozí pozice. Obecně začínají a končí těmito výchozími pozicemi. Předpokladem správného provedení cviku je zaujetí přesné výchozí polohy. K tomu využíváme především princip vyrovnání těla (alignment). Pokud je totiž výchozí pozice na začátku cvičení nesprávná, vplíží se do ní nerovnováha, která by případně mohla prohloubit stávající napětí nebo blokády. Správné nastavení pozice proto předchází každému pohybu.

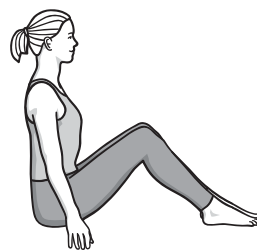
Stoj

Chodidla jsou rovnoběžná, zhruba na šířku chodidla od sebe, kolena směřují přibližně ve směru druhého prstu. Pánev je v neutrální poloze tak, aby kostrč a špička stydké kosti směřovaly k zemi. Obě sedací kosti se nacházejí na pomyslné svislé čáře nad patami. Ramenní pletenec spočívá na hrudním koši a tvoří vodorovnou linii nad pánví. Hlava spočívá na horním konci páteře, která se vine v dlouhém, přirozeném dvojitém esovitém oblouku od nejvyššího krčního obratle až ke kostrči. Tělo je přesně uspořádáno podle svislé gravitační linie, takže jednotlivé stavební kameny, tedy hlava, ramenní pletenec, pánevní pletenec, kolena a kotníky, se navzájem podpírají a narovnávají. Paže visí volně dolů po stranách, ramenní pletenec je široký a vnitřní strany loktů směřují k sobě.



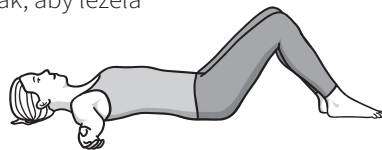
Sed

Ve vzpřímeném sedu s napřímenou páteří se obě sedací kosti dotýkají podložky, takže pánev je v neutrální poloze. Obě kyčelní kosti směřují dopředu. Ramenní pletenec je umístěn nad pánví, takže ramena jsou nad kyčlemi. Nohy jsou pokrčené a opřené chodidla o zem. Můžete však zaujmout i jinou polohu nohou, abyste snížili tlak na kyčelní klouby. Pohodlnější pro vás může být pozice se zkříženýma nohama. Hlava je vystředěná na páteři, brada je v jedné linii s hrudní kostí. Paže visí volně dolů po stranách a lopatky klesají po zadní části hrudníku směrem k pánvi.



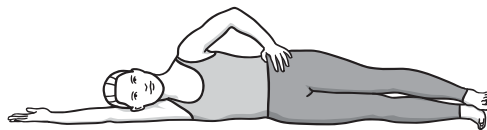
Leh na zádech

V neutrální poloze na zádech se zadní část hlavy, hrudní páteř, křížová kost a chodidla dotýkají podložky. Páteř je vyrovnána do přirozeného esovitého tvaru, takže bederní ani krční páteř se země nedotýkají. Pod těmito úseky páteře si můžete představit malý vzduchový polštář. Hrudní páteř zůstává zcela uvolněná a v kontaktu s podložkou, což umožňuje, aby hrudník uvolněně ztěžkl a zabořil se do ní. Chodidla se opírají o podložku rovnoběžně a na šířku chodidla od sebe tak, aby ležela na dvou liniích probíhajících dopředu k sedacím kostem. Kolena směřují ke špičkám nohou. Paže jsou natažené do stran vedle trupu; dlaně jsou otočené vzhůru tak, aby ramenní pletenec mohl ležet na podložce v celé své šíři. Krk je prodloužený, špička nosu směřuje ke stropu.



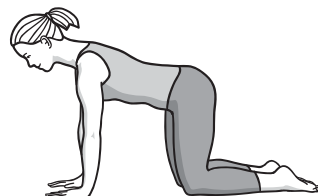
Pozice na boku

V boční poloze jsou obě kyčelní kosti vyrovnány nad sebou tak, aby páteř při pohledu zepředu tvořila přímou vodorovnou linii. Horní část kyčelního kloubu lze nasměrovat směrem k chodidlům, čímž vznikne malé prohnutí pod pasem. Hlava spočívá uvolněně na spodní paži (případně na složeném ručníku), která leží na podložce jako prodloužení páteře; nohy jsou natažené. Celé tělo je vyrovnáno, jako by se zadní část hlavy, hrudní páteř, křížová kost a paty chtěly dotýkat pomyslné stěny. Pohled směřuje dopředu.



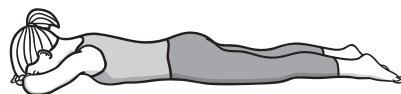
Pozice na všech čtyřech

V pozici na všech čtyřech jsou dlaně položeny pod ramenními klouby a kolena pod kyčelními klouby tak, aby ramenní a kyčelní klouby svíraly úhel 90 stupňů. Páteř je v přirozeném esovitém zakřivení, což znamená mírné zakřivení hrudní páteře a mírné zakřivení bederní páteře. Hrudní kost je mírně zvednutá ve směru hrudní páteře a sedací kosti směřují dozadu. Lopatky jsou vytaženy směrem ven, vnitřní strany loktů směřují k sobě. Temeno hlavy se vytahuje dopředu v prodloužení krční páteře, pohled směřuje k zemi a kostrč tlačí dozadu.



Pozice na břiše

Vleže na břiše jsou ruce ohnuté v lokti tak, aby čelo spočívalo na hřbetech rukou. Lopatky klesají dolů k pánvi a oddalují se od páteře, čímž se prodlouží krční páteř a rozšíří ramenní pletenec. Pánev leží uvolněně na podložce v neutrální poloze s vahou na stydké kosti. Sedací kosti směřují k patám, nohy jsou natažené a rovnoběžné.



Klidová pozice (Rest Position)

Tuto polohu lze zaujmout vždy, kdy je potřeba krátká přestávka. Je obzvláště vhodná jako kompenzační pohyb pro všechny protahovací cviky. Provedete ji tak, že jednoduše zaujmete tvar malého balíčku tím, že si sednete na paty, odložíte na ně pánev a páteř necháte spočívat v jejím zakřivení přes stehna. Hlavu máte otočenou na jednu stranu a ruce spočívají uvolněně vedle nohou. Několikrát se nadechněte a vydechněte a vnímejte, jak se hrudník uvolňuje do stehen.

