
ZEŠTÍHLETE S PILATES

Hlavním cílem je poskytnout na Rabštejně našim návštěvníkům možnost odreagování od každodenních starostí, a to nejen kulturním programem, ale i dalšími cestami, např. tancem či cvičením. **Cvičení u nás probíhá pravidelně již šestým rokem.** Představení základních myšlenek Pilates (optického zeštíhlení, protažení celého těla a rovnoměrné postavy) probíhalo při přednášce MUDr.

Kateřiny Cajthamlové na Rabštejně. Pomyslnou štafetu od paní Mgr. Soni Šplíchalové, která s námi cvičení založila, převzala paní Natálie Pavlasová (rozená Beková). Požádala jsem ji o rozhovor:



- *Jak dlouho se věnujete cvičení Pilates? Je to náročná cesta stát se instruktorkou?*
Cvičení Pilates se věnuji zhruba 7 let. Abych se stala instruktorkou, několik let jsem pilně cvičila pod dohledem. Následně jsem se přihlásila na kurz, abych získala licenci.
- *Co je hlavním cílem cvičení Pilates?*
Posílit střed těla, zlepšit flexibilitu těla, zlepšit rovnováhu a koordinaci, zpevnit a zeštíhlet celé tělo, vybudovat silné a pevné svaly, naučit se správnému držení těla, naučit se správnému dýchání při cvičení, odstranit stres, zredukovat chronickou únavu a bolest...
- *Víme, že Vás oslovila i jóga. V čem se liší tyto dvě formy cvičení? Lze jednoduchým způsobem specifikovat rozdíl?*
Ano, později jsem se stala také instruktorkou jógy a powerjógy. Největší rozdíl vnímám v dechu – při cvičení jógy dýcháme pouze nosem, při cvičení Pilates vydechujeme ústy. K lekcím jógy a powerjógy patří různé relaxace a meditace. Většinou má v Pilates jeden cvik více opakování, v józe většinou zůstáváme v pozici/cviku na několik nádechů a výdechů, u powerjógy můžeme s nádechem jít do jedné pozice a s výdechem do další pozice. Další rozdíly jsou už těžší specifikovat, proto přijďte vyzkoušet 😊
- *Komu byste cvičení Pilates doporučila? Mohou cvičit i muži, příp. děti?*
Cvičení Pilates je určeno pro každého. Stačí si jen vybrat vhodnou náročnost. Pokud je na výběr pouze jedna úroveň, stačí se domluvit se mnou.
- *Chystáte nějaké změny v konceptu cvičení na Rabštejně od září letošního roku? Na co se mohou zájemci o cvičení těšit?*
První lekce proběhnou 14. 9. 2017 a dále budou probíhat každý čtvrtek na Rabštejně. První lekce bude od 17.30 do 18.30 – lekce bude pro začátečníky a mírně pokročilé cvičence, lekce budou zaměřené na klasické Pilates. Od 18.30 do 19.30 bude lekce pro pokročilé cvičence, lekce budou zaměřené na klasické Pilates, Pilates intervalový trénink a Pilates formou kruhového tréninku.
- *Co patří mezi Vaše další záliby?*
Mojí největší zálibou je sport celkově, ráda plavu, občas si jdu zaběhat, na brusle... Ráda chodím na procházky. Také ale ráda čtu a odpočívám.
- *Máte malé dítě. Co cvičení a období těhotenství a období krátce po porodu? Jsou tam nějaká rizika?*

Cvičení Pilates je vhodné pro období těhotenství – je jen potřeba více vnímat, co nám říká naše tělo, některé cviky vynechat a cvičit ty, které nám dělají dobře. Každý to má maličko jinak. Pokud cvičíte Pilates a otěhotníte, je dobré s cvičením pokračovat a hlídat se. Pokud chcete s Pilates v těhotenství začít je vhodné navštívit lekci pro těhotné. Krátce po porodu je cvičení Pilates určitě vhodné, jen je to individuální v tom, že někdo musí postupovat pomaleji.

- *Probíhají prázdniny. Cvičíte i během této doby? A účastní se i Vaše rodina?*
Doma samozřejmě cvičím s dcerkou, když mě nechá 😊 . Jednou týdně, když neprší, tak vedu lekci. Mamka jako instruktorka cvičí také, bohužel zapojit manžela se mi zatím ještě nepovedlo 😊
- *Podářilo se Vám někde vycestovat za nabráním nových sil? Nebo raději relaxujete v domácím prostředí?*
Byli jsme s dcerkou u moře a věnovali se jí. Pro nás to byl skvělý relax. Nabrala jsem mnoho sil a teď už se jen těším na září, až bude zase „cvičo“ v plném proudu.

Děkuji Vám za rozhovor a přeji spoustu příznivců Pilates. Ing. Marta Klimešová