



Publikacja dofinansowana ze środków budżetu państwa w ramach programu Ministra Edukacji i Nauki pod nazwą „Społeczna odpowiedzialność nauki” nr projektu SONP/SN/546811/2022 kwota dofinansowania 455 770,00 zł całkowita wartość projektu 507 480 zł

Pilates w osiągnięciu dobrego samopoczucia

Pilates to metoda ćwiczeń, która rozwija zarówno ciało, jak i umysł. Choć początkowo była zarezerwowana dla elit, dziś jest dostępna dla każdego, bez względu na wiek, kondycję fizyczną czy stan zdrowia. W artykule przyjrzymy się bliżej historii metody Josepha Humbertusa Pilatesa i jej zasadom, wariantom oraz licznym korzyściom zdrowotnym, jakie przynosi regularne stosowanie tej formy aktywności.

Pilates to metoda ćwiczeń, która łączy w sobie elementy wielu technik ruchowych, takich jak tai-chi, joga, balet czy gimnastyka izometryczna. Głównym celem tej metody jest wzmocnienie i uelastycznienie wszystkich mięśni ciała, ze szczególnym naciskiem na mięśnie głębokie, poprawa postawy oraz odciążenie kręgosłupa. Dodatkowo metoda Pilatesa ma na celu zmniejszenie poziomu stresu, poprawę samopoczucia oraz ogólną poprawę zdrowia. Warto podkreślić, że ta forma aktywności jest odpowiednia dla osób w każdym wieku i na każdym poziomie sprawności fizycznej – może być zarówno formą profilaktyki, jak i wsparciem w rehabilitacji.

Zapraszamy do zastanowienia się nad tym zagadnieniem, bazując na filmie dostępnym na stronie www.npprymus.pl pod linkiem:

<https://www.youtube.com/watch?v=PEr8astKaOI>

oraz w artykule naukowym:

<https://npprymus.pl/wp-content/uploads/Pilates.pdf>

Historia Pilatesa

Metodę Pilatesa stworzył Joseph Humbertus Pilates na początku XX wieku. Jego życie pełne było wyzwań zdrowotnych, co skłoniło go do poszukiwania sposobów na wzmocnienie swojego organizmu. Po I wojnie światowej, pracując jako pielęgniarz na wyspie Man, Pilates zaczął stosować swoje ćwiczenia w rehabilitacji rannych żołnierzy. Jego innowacyjne podejście, w tym wykorzystanie sprężyn do wspomagania ćwiczeń, przyczyniło się do szybkiego powrotu wielu pacjentów do zdrowia.

Po emigracji do Stanów Zjednoczonych, Pilates wraz z żoną Clarą otworzył studio w Nowym Jorku, gdzie jego metoda zyskała popularność wśród artystów, sportowców oraz gwiazd Hollywood. Dziś Pilates praktykowany jest na całym świecie, nie tylko jako forma ćwiczeń, ale także jako metoda rehabilitacji.

Czym jest Pilates?

Pilates to zestaw ćwiczeń wzmacniających wszystkie partie mięśniowe, poprawiających elastyczność oraz równowagę ciała. Jego celem jest nie tylko kształtowanie sylwetki, ale również połączenie ciała z umysłem, co sprzyja ogólnemu zdrowiu i dobremu samopoczuciu. W odróżnieniu od wielu innych form treningu, Pilates kładzie nacisk na równomierne rozwijanie mięśni, szczególnie mięśni głębokich, które odpowiadają za stabilizację kręgosłupa i utrzymanie prawidłowej postawy.

Zasady i podstawy ćwiczeń

Aby osiągnąć równowagę, należy połączyć umysł z ciałem, co wymaga pełnej koncentracji podczas ćwiczeń. Ciało powinno pracować w sposób świadomy, a każdy ruch musi być kontrolowany, precyzyjny i harmonijny. W Pilatesie nie chodzi o ilość, ale o jakość wykonywanych ćwiczeń.

Zasady prawidłowego treningu Pilatesa

Podczas wykonywania ćwiczeń w metodzie Pilatesa, należy szczególnie zwrócić uwagę na kilka kluczowych aspektów:

- **wciągnięty brzuch** – aktywacja mięśni brzucha, zwłaszcza mięśni głębokich, jest fundamentem każdego ruchu.
- **pozycja stóp** – stopy muszą być ustawione w sposób stabilny, co pomaga utrzymać równowagę i kontrolę nad ciałem.

- **ustawienie głowy** – głowa powinna znajdować się w osi ciała, co pomaga utrzymać prawidłową postawę i zapobiegać napięciom w szyi.
- **prawidłowy oddech** – oddech w Pilatesie jest integralnym elementem każdego ćwiczenia, pomagając w koncentracji i dostarczając ciału potrzebnego tlenu.

Sześć zasad Pilatesa

Metoda Pilatesa opiera się na sześciu kluczowych zasadach, które razem stosowane zapewniają optymalne korzyści zdrowotne i kondycyjne:

1. **Oddech** – kontrolowany, świadomy oddech wspiera precyzję ruchów i pomaga w koncentracji.
2. **Koncentracja** – skupienie się na dokładnym wykonywaniu każdego ruchu.
3. **Wyśrodkowanie** – aktywacja mięśni brzucha i dolnej części pleców, które stanowią "centrum" siły ciała.
4. **Kontrola** – precyzyjne wykonywanie ćwiczeń, z zachowaniem stabilności postawy.
5. **Płynność** – ruchy powinny być płynne, co sprzyja utrzymaniu równowagi mięśniowej.
6. **Dokładność** – jakość ćwiczeń jest ważniejsza niż ich ilość, a kluczowa jest precyzja ruchów.

Podczas ćwiczeń Pilatesa należy również zwrócić uwagę na odpowiednie ustawienie ciała, takie jak wciągnięty brzuch, pozycja stóp oraz prawidłowy, rytmiczny oddech.

Warianty Ćwiczeń i Technika

Warianty ćwiczeń

1. *Power Pilates*

Ten wariant ćwiczeń wykorzystuje różne narzędzia, takie jak piłki do ćwiczeń, piankowe wałki, gumy oporowe, kółka Pilatesa oraz inne akcesoria. Użycie sprzętu wprowadza dodatkowy opór i ułatwia urozmaicenie treningu, jednocześnie wzmacniając mięśnie głębokie oraz poprawiając równowagę i elastyczność.

2. *Stoot Pilates*

To łagodniejsza forma ćwiczeń Pilates, idealna dla osób początkujących, starszych oraz tych, którzy preferują spokojniejsze tempo. Stoot Pilates łączy techniki oddechowe z prostymi ćwiczeniami gimnastycznymi i rozciągającymi, koncentrując się na harmonii ciała i umysłu.

3. *Joga Pilates*

Połączenie Pilatesa z jogą, łączące kontrolowany, powolny oddech z ćwiczeniami poprawiającymi elastyczność mięśni i stawów. Joga Pilates wzmacnia zarówno ciało, jak i umysł, wprowadzając elementy relaksacji i wyciszenia, typowe dla jogi, jednocześnie utrzymując zasady Pilatesa, takie jak kontrola, precyzja i centrowanie.

4. *Pilates dla kobiet ciężarnych i w położu*

Pilates oferuje bezpieczne i dostosowane do potrzeb kobiet w ciąży ćwiczenia, które wzmacniają mięśnie dna miednicy, pleców oraz brzucha, jednocześnie odciążając stawy i poprawiając postawę. Regularne treningi pomagają wyrównać oddech, regulować przemianę materii, a także łagodzić dolegliwości takie jak zgaga, refluks czy nudności. Ćwiczenia w odpowiednich trymestrach ciąży przygotowują ciało do porodu i przyspieszają powrót do formy po porodzie.

Technika wykonywania ćwiczeń

Pilates wymaga precyzyjnego, powolnego i płynnego wykonywania ruchów. Kluczem do sukcesu w tej metodzie jest skupienie, kontrola nad ciałem i systematyczność. Oto przykłady ćwiczeń, które można wykonywać w ramach sesji Pilatesa:

- **Unoszenie nóg na boki w pozycji stojącej** – 10 powtórzeń na każdą nogę, co pomaga w pracy nad równowagą i wzmocnieniu bioder.
- **Kołyska** – 20-30 powtórzeń; wzmacnia mięśnie brzucha i poprawia elastyczność kręgosłupa.
- **Unoszenie naprzemienne przeciwległej nogi i ręki w klęku podpartym** – 10 powtórzeń; to ćwiczenie równoważy ciało i wzmacnia mięśnie pleców oraz brzucha.
- **Unoszenie bioder leżąc na plecach** – 10 powtórzeń; wzmacnia dolną część pleców i mięśnie pośladkowe.

Kluczowym elementem jest regularność treningów – zaleca się ćwiczyć 2-3 razy w tygodniu przez 45-60 minut, z uwzględnieniem regeneracji między sesjami. Według klasycznej maksymy Pilatesa: „ Po 10 sesjach poczujesz różnicę, po 20 zauważysz różnicę, a po 30 zauważą ją wszyscy, ponieważ będziesz miał całkiem nowe ciało”.

Sprzęt do Pilatesa

Chociaż wiele ćwiczeń Pilates można wykonywać z obciążeniem własnego ciała, niektóre warianty i bardziej zaawansowane techniki wymagają użycia specjalistycznego sprzętu, który pomaga w precyzyjnym angażowaniu odpowiednich partii mięśni. Oto najpopularniejsze narzędzia wykorzystywane w treningach Pilatesa:

- **Reformer**

Reformer to jedno z najbardziej charakterystycznych urządzeń w Pilatesie. Przypomina łóżko z ruchomą platformą, sprężynami, linami i paskami na ręce oraz stopy. Ćwiczenia na reformerze angażują całe ciało, pomagając w rozwoju siły, elastyczności, równowagi i kontroli. Reformer umożliwia trening oporowy w różnych pozycjach – na plecach, brzuchu czy w klęku.

- **Cadillac**

Cadillac, zwany również "łóżkiem szpitalnym", to bardziej zaawansowana wersja reformera, wyposażona w metalową ramę. Posiada liczne akcesoria, takie jak sprężyny, paski, trapezy i inne urządzenia, które pozwalają na wykonywanie szerokiej gamy ćwiczeń rehabilitacyjnych oraz wzmacniających. Cadillac jest szczególnie ceniony w Pilatesie terapeutycznym.

- **Piłki, wałki, gumy oporowe i kółka**

Te proste akcesoria mogą być stosowane zarówno w domowych, jak i profesjonalnych treningach Pilatesa. Piłki do ćwiczeń pomagają w stabilizacji i poprawie równowagi, piankowe wałki zwiększają zakres ruchu, a gumy oporowe oraz kółka dodają dodatkowy opór, intensyfikując ćwiczenia.

- **Wunda Chair** to jedno z charakterystycznych urządzeń wykorzystywanych w Pilatesie. Opracowane przez Josepha Pilatesa, pierwotnie było używane zarówno jako sprzęt treningowy, jak i mebel (stołek), co wyjaśnia jego kompaktową budowę.

Cechy Wunda Chair:

1. **Konstrukcja:** Wunda Chair przypomina niską, drewnianą skrzynkę z przymocowanym pedałem, który można dociskać nogami lub rękami. Pedał jest zazwyczaj podzielony na dwie części, umożliwiając ćwiczenia jedną lub obiema nogami/rękami jednocześnie.
2. **Sprężyny oporowe:** Urządzenie wyposażone jest w sprężyny, które regulują opór w czasie ćwiczeń. Zależnie od ustawienia sprężyn, opór można zmniejszać lub zwiększać, co pozwala na dostosowanie treningu do poziomu sprawności użytkownika.
3. **Wszechstronność:** Na Wunda Chair można wykonywać różnorodne ćwiczenia, skupiające się na sile mięśni, równowadze, stabilności oraz elastyczności. Dzięki temu

ćwiczenia można dostosować do różnych partii ciała: nóg, ramion, mięśni brzucha, pleców i pośladków.

4. **Trening całego ciała:** Wunda Chair umożliwia wykonywanie wielu ćwiczeń w różnych pozycjach – siedzącej, stojącej, leżącej, a także na jednej nodze. Dzięki temu urządzenie pozwala na angażowanie wielu mięśni naraz, co czyni trening bardziej efektywnym.
5. **Zwiększa stabilizację i siłę mięśni głębokich:** Ze względu na niewielką powierzchnię, na której ćwiczy się, Wunda Chair wymaga większej pracy mięśni stabilizujących (mięśnie core), co rozwija stabilność i równowagę.

Popularne ćwiczenia na Wunda Chair:

- **Pike:** Ćwiczenie, które wzmacnia ramiona, brzuch i mięśnie grzbietu. Polega na uniesieniu bioder w górę, przy jednoczesnym naciskaniu pedału nogami.
- **Mountain Climb:** Ćwiczenie na wzór wspinaczki, wzmacniające nogi, biodra oraz mięśnie core.
- **Footwork:** W serii ćwiczeń na nogi, podobnych do tych wykonywanych na reformerze, wzmacniamy mięśnie ud i pośladków.

Wunda Chair jest znakomitym narzędziem dla osób, które chcą zwiększyć siłę i kontrolę nad swoim ciałem, a jednocześnie poprawić równowagę i elastyczność.

Korzyści zdrowotne i wskazania

Pilates przynosi szereg korzyści zdrowotnych, które sprawiają, że jest to metoda odpowiednia dla osób w różnym wieku i stanie zdrowia. Regularna praktyka przynosi wiele korzyści fizycznych i psychicznych. Do najważniejszych korzyści zaliczają się:

- **Wzmocnienie mięśni głębokich** – kluczowy element metody Pilatesa, pozwalający na odciążenie kręgosłupa i poprawę stabilności całego ciała.
- **Poprawa elastyczności** – dzięki regularnym ćwiczeniom mięśnie stają się bardziej elastyczne, co przekłada się na lepszą mobilność i zakres ruchu.
- **Redukcja stresu** – techniki oddechowe oraz skupienie na precyzyjnym wykonywaniu ćwiczeń pomagają w redukcji napięcia i stresu.
- **Lepsza postawa** – wzmocnienie mięśni posturalnych prowadzi do poprawy postawy ciała, co jest szczególnie ważne w dobie pracy siedzącej.
- **Rehabilitacja** – Pilates jest również skuteczną metodą rehabilitacji po urazach, dzięki swojej łagodności i możliwości dostosowania ćwiczeń do indywidualnych potrzeb.

Pilates jest także zalecany w rehabilitacji osób z wadami postawy, bólami kręgosłupa oraz po urazach. Ćwiczenia pomagają wzmocnić mięśnie stabilizujące kręgosłup oraz wyeliminować dolegliwości wynikające z siedzącego trybu życia.

Przeciwwskazania

Choć Pilates jest ogólnie bezpieczną formą ćwiczeń, istnieją pewne przeciwwskazania, które mogą wykluczać z jego praktyki. Należą do nich m.in.:

- Niedawno przebyte złamanie kości.
- Przepuklina dyskowa, zaawansowana osteoporoza.
- Niedawno przebyta operacja.
- Zakrzepica żylna.
- Cięża podwyższonego ryzyka lub pierwszy trymestr ciąży.

Osoby z przewlekłymi schorzeniami, takimi jak choroby serca, cukrzyca czy wysokie ciśnienie, powinny skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń.

Podsumowanie

Pilates to uniwersalna metoda ćwiczeń, która w ciągu ostatnich stu lat przekształciła się z treningu elitarnych sportowców i gwiazd w powszechnie stosowaną formę aktywności. Dzięki swojej wszechstronności, Pilates można dostosować do potrzeb każdej osoby, niezależnie od wieku, kondycji fizycznej czy stanu zdrowia. Połączenie ruchu z kontrolowanym oddechem, koncentracją i precyzją czyni tę metodę wyjątkową i skuteczną zarówno w poprawie sylwetki, jak i zdrowia psychicznego.

Współczesna wiedza medyczna potwierdza, że Pilates nie tylko wspomaga proces rehabilitacji, ale także wpływa na lepsze samopoczucie, redukcję stresu oraz poprawę jakości życia. To forma treningu, która rozwija ciało i umysł, wprowadzając harmonię i równowagę w życie każdego, kto regularnie ją praktykuje.

Pilates w popkulturze – metoda dla elit?

Pilates zyskał szczególną popularność wśród gwiazd Hollywood, takich jak Madonna, Jodie Foster, Sharon Stone czy Victoria Beckham. W Polsce również wiele znanych osób korzysta z tej formy treningu – Mariola Bojarska-Ferenc, Joanna Krupa, Anja Rubik czy Borys Szyk to tylko niektóre z nich. Wzrost popularności wśród celebrytów może sprawiać wrażenie, że Pilates to ekskluzywna forma ćwiczeń dostępna tylko dla elit, jednak nic bardziej mylnego.

Pilates wzmacnia mięśnie głębokie, koncentruje się na mięśniach głębokich brzucha, dolnych plecach, biodrach i pośladkach, które tworzą tzw. "centrum" (core). Silne mięśnie głębokie są fundamentem dobrej postawy i stabilności oraz poprawiają sylwetkę. Ponadto pilates wywołuje tzw. efekt "długich mięśni": Regularne ćwiczenia Pilates często prowadzą do wydłużenia mięśni, co nadaje ciału smukły, zgrabny wygląd.

Chociaż Pilates przyciąga osoby publiczne ze względu na swoje korzyści dla sylwetki i samopoczucia, jego uniwersalność sprawia, że jest dostępny dla każdego, niezależnie od wieku, płci czy stanu zdrowia. W rzeczywistości jest to jedna z nielicznych metod treningowych, która może być z powodzeniem stosowana zarówno przez sportowców, jak i osoby po urazach, osoby starsze czy kobiety w ciąży.

Ciekawostki o Pilatesie

- Joseph Pilates nazwał swoją metodę „Contrology”, podkreślając tym samym, jak istotna jest kontrola nad ciałem i umysłem.
- Oryginalne studio Pilatesa w Nowym Jorku działało do lat 60., a sama metoda była początkowo bardziej popularna w środowisku tancerzy niż w szeroko pojętej kulturze fitness.
- Pilates był także praktykowany przez astronautów NASA jako forma treningu utrzymująca siłę mięśni i stabilność w warunkach zerowej grawitacji.

Informacje, które pozyskaliśmy od Was – wyniki ankiet

Analizując uzyskane informacje z ankiety ogólnej poprzedzającej realizację produkcji filmowych jesteśmy pewni, że nasz projekt zachęca do uprawiania sportu – **99% respondentów** wskazało, że zachęca on do podejmowania aktywności fizycznej i tyleż samo uważa tę inicjatywę za potrzebną i popularyzującą sport. Ankietowane osoby są dobrze poinformowane o założeniach realizowanego projektu.

Ankieta dotycząca produkcji filmowej: „Pilates w osiągnięciu dobrego samopoczucia” wypełniło 147 respondentów. Badając wyniki ankiet dotyczących treningu pilates 90,5% ankietowanych wskazało, że film „Pilates w osiągnięciu dobrego samopoczucia” podobał im się, a 84,5 % ankietowanych poleciłoby ten film drugiej osobie. Odpowiadając na pytanie: „Czy ktoś polecił oglądać Ci ten film?” 53,8% respondentów wskazało, że NIE, natomiast 46,2% wskazało, że TAK, zatem można wnioskować, że tyleż samo opiniodawców oglądało produkcję filmową z polecenia, ile samodzielnie postanowiło ją obejrzeć.

Odpowiadając na pytanie: „Czy uprawiasz jakiś sport?” – 60,5% ankietowanych wskazało odpowiedź pozytywną, tylko 27,2% negatywną, prawie 12,2% opiniodawców nie jest pewnych czy aktywność ruchowa przez nich uprawiana jest sportem.

Zdecydowanie więcej, bo 60,7% udzielających odpowiedzi wskazało, że interesują się sportem. Ponad połowa badanych – 58,2% wskazało, że dobrze ocenia swoje umiejętności w pilatesie, natomiast **79,6% respondentów wskazuje, że film zachęcił ich do ćwiczeń pilatesa**. Po obejrzeniu filmu ponad 84,4% ankietowanych odpowiedziało, że pilates jest dobrym sposobem na lepszą kondycję fizyczną, a 85,6 %, że pilates jest relaksujący oraz aż 87% udzielających odpowiedzi, że warto trenować pilates.

Dzięki obejrzeniu produkcji filmowej „Pilates w osiągnięciu dobrego samopoczucia” 87,8% osób udzielających odpowiedzi stwierdziło, że dowiedzieli się czegoś nowego o pilatesie, także 86,4 % ankietowanych, że film zachęcił ich do rozpoczęcia przygody z pilatesem.

Trzymamy kciuki za wszystkich, którzy korzystając z realizowanego przez nas projektu finansowanego przez MEiN w ramach programu: **Spoleczna odpowiedzialność nauki – Popularyzacja nauki i promocja sportu pt.: „Recepta na zdrowie 2.0”** poprawią swoją kondycję fizyczną, naberą nowych umiejętności sportowych i zdobędą nową wiedzę niezbędną do uprawiania ekscytującego sportu jakim jest pilates.