



SPREHOLATES

Pilates gre na sprehod.

FOTO: PETER IRMAN

Kljub številnim možnostim rekreacije na prostem mnoge privrženke pilatesa gotovo pogrešate svojo priljubljeno vadbo, a kaj, ko je večina športnih dvoran poleti zaprla svoja vrata, med domačimi stenami pa nimate dovolj miru in primerne prostora. Nič zato, obujte športne copate in pojdite na spreholates! Tako smo poimenovali vadbo pilatesa, ki jo lahko izvajate kjerkoli v naravi, med jutranjim sprehodom hišnega ljubljence v mestnem parku, med hojo po bližnjem gozdu v družbi prijateljice ali na samotnih sprehajalnih poteh v okolici počitniškega kraja.

Tako kakor med običajno vadbo pilatesa, tudi med hojo, ki naj bo zmerno intenzivna, ozavestite svoje dihanje in aktivirajte globoke mišice trupa vključno z mišicami medeničnega dna. Blazino boste seveda pustile doma, saj lahko mnoge vaje naredite kar stoje ali sede na klopci. Za oporo rok uporabite njeno naslonjalo, pri vajah ravnotežja si pomagajte z drevesom, lahko pa v žep vtaknete tudi elastični trak oziroma cevko in jo napnete okoli debla. Spreholates naj traja vsaj 30 minut; vanj vključite različne vaje krepitve, raztezanja, stabilizacije in gibljivosti, vsako pa ponovite 8 do 12-krat. Tule je nekaj predlogov:



ZASUK TRUPA – LOK

Elastičen rekvizit napeljite okoli drevesa, primite oba konca z iztegnjenima rokama in ga rahlo napnite. Prekrižajte noge tako, da stopite z levo za desno in poravnajte držo. Z izdihom pokrčite desno roko, potegnite trak oziroma cevko in zasukajte zgornji del trupa v desno kolikor je mogoče. Večkrat ponovite, nato postavite desno nogo za levo in rotirajte trup v drugo stran. Pazite, da med vajo ne dvigujete ramen ali obračate bokov.



STREŠICA IZ POČEPA

Začetni položaja je miza z rokami v širini ramen in stopali v širini kolkov (glej zgoraj). Počepnite nazaj tako, da pokrčite kolena nizko nad tlemi in prenesete težo na noge. Trup in roke naj ostanejo iztegnjeni, rame stran od ušes, vrat v podaljšku hrbtenice. Z izdihom dvignite medenico, iztegnite kolena in potisnite pete proti tlam. Raztegnite hrbtenico in mišice nog, nato pa se ob vdihu vrnite v počep.



BOČNI POTEK ELASTIKE

Stojite z desnim bokom k drevesu, z obema rokama primite elastičen rekvizit, ki ste ga napeljali okoli drevesa tako, da sta roki pokrčeni in obrnjeni v desno. Poravnajte držo in vdihnite. Ob izdihu aktivirajte mišice trupa, potegnite trak in roke prenesite na levo. Trup naj ostane popolnoma miren, ramen in bokov ne obračajte. Naredite nekaj ponovitev, nato se obrnite za 180° in vlecite trak od leve proti desni.



MIZA NA ENI NOGI

Poiščite primerno oporo za roke, položite dlani pod ramena, noge pa iztegnite in postavite na prste. Telo naj bo poravnano v ravni liniji, mišice trupa aktivne. Ob izdihu dvignite eno nogo od tal, peto druge noge pa rahlo potisnite proti tlam. Vdihnite in postavite obe stopali v začetni položaj, nato nogo zamenjajte. Med izvedbo bokov ne smete dvigovati ali spuščati proti tlam. ■