

Na pytania odpowiada **Maria Gutterwil**,
zajmująca się od 10 lat jogą, instruktor pilates

Pilates zrelaksuje kręgosłup i da siłę

Joanna Kwiecińska: „Kilka miesięcy temu urodziłam dziecko i muszę pozbyć się kilku nadprogramowych kilogramów. Znudziły mnie tradycyjne aerobiki, a podoba mi się pilates, ale boję się, że te zajęcia nie odchudzają”.

Joanno, pilates jest doskonałą metodą pracy z ciałem, da Ci siłę, świadomość ciała, nauczy prawidłowej postawy i zrelaksuje (obolały przecież często przy zajmowaniu się małym dzieckiem) kręgosłup, ale nie można wymagać od tej metody niemożliwego. Pilates to nie są zajęcia specjalnie skonstruowane po to, żeby pozbywać się nadmiaru tkanki tłuszczowej. Do tego służą właśnie nie lubiane przez Ciebie treningi aerobowe.

Poza tym, jeśli nie lubisz chodzić w rytm muzyki, to najlepiej tańcz! Wybierz dla siebie zajęcia taneczne – salsa, disco, jazz, funky – takie, które Cię porwą. Taniec nie tylko pomoże Ci spać, ale i doda energii oraz poprawi nastrój.

I wreszcie – ćwiczenia aerobowe to nie tylko fitness. Jazda na rowerze, pływanie, bieganie czy jogging również są wrogami nadprogramowego tłuszczu. I wcale nie musisz rezygnować z pilates – przeplataj go po prostu innym rodzajem ruchu.

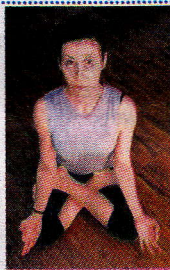
Pilates po ciąży jest doskonałym pomysłem, ponieważ praca w tej metodzie skupia się na mięśniach miednicy i brzucha, a jak wiadomo, te rejony wymagają wtedy największego wsparcia. Dzięki ruchowi aerobowemu spalisz nie lubianą

tkankę, a dzięki pilates wzmocnisz się od środka (mięśnie dna miednicy), poprawisz postawę i wysmuklisz ciało. Poza tym, dzięki specyficznemu oddechowi (oddech dolno-żebrowy) i potrzebie skupienia się nad tym, co właśnie wykonujesz, pilates ma również działanie relaksujące.

Warto jednak sprawdzić, jak są prowadzone zajęcia pilates w Twoim klubie. Nie ma w Polsce jednej szkoły pilates, czasem lekcje są po prostu jeszcze jedną godziną treningu wzmacniającego, skupionego tylko na budowaniu siły.

Jeśli brak w nich elementów mentalnych, takich jak oddech, skupienie, a zajęciom towarzyszy pobudzająca, rytmiczna muzyka i wykonuje się dużo powtórzeń każdego ćwiczenia, to trafiłaś po prostu na „coś” zainspirowanego pilatesem. Sprawdź, jakie uprawnienia posiada instruktor.

Przede wszystkim jednak, Joanno – nie nastawiaj się na długie, żmudne chudnięcie, tylko na dobrą zabawę. Powodzenia.



Maria Gutterwil

– czeka na Wasze pytania, dotyczące jogi, pilatesu, ćwiczeń itp.
marianna@manomani.pl