

Uvod

Pilates je postala jedna od najpopularnijih fitnes metoda u SAD. Svaka druga holivudska zvezda posvetila se upravo ovom načinu vežbanja, a časovi se organizuju u gotovo svakoj teretani u gradovima širom SAD. U ovoj knjizi naći ćete sveobuhvatan pregled vežbi pilatesa na podlozi. Knjiga, takođe, pruža dosta informacija o nastanku, istoriji i ideji koja prožima metodu pilates. Ako ostanete s nama do kraja, saznaćete više o pomagalicama, spravama za pilates, i posebnim programima za trudnice, starije osobe i one sa povredama.

Nekoliko napomena o ovoj knjizi

Svaku knjigu iz serije *Za neupućene* možete čitati redom, od prvog do poslednjeg poglavlja, ili krstariti kroz nju, zadržavajući se na poglavljima koja vas posebno zanimaju. Međutim, pošto je pilates veština koju zaista treba postepeno savladavati i usvajati, pretpostavljam da ipak ne želite nespreni da uskočite pravo u neku komplikovanu vežbu.

Knjigu možete da koristite na više načina:

- ✓ Ukoliko ste početnik, krenite upravo odavde, od uvoda, a zatim pročitajte deo I, koji se sastoji od tri poglavlja. Zatim se upoznajte sa pilatesom radeći seriju vežbi na podlozi iz poglavlja 4. Kad to savladate, možete da pređete na vežbe iz poglavlja 11 do poglavlja 14, koja sadrže vežbe kojima možete obogatiti svoj uobičajeni trening korišćenjem pomagala. Ako ste novi u pilatesu, savetujem vam da se ne upuštate u vežbe naprednijeg nivoa sve dok ne steknete dovoljno iskustva sa osnovnim pokretima, povećate snagu mišića i elastičnost tela.
- ✓ Ako već dosta znate o pilatesu i samo tražite nove vežbe koje biste mogli da dodate svom programu vežbanja, preskočite poglavlja od 4. do 14. Ipak, preporučujem da odvojite koji minut i podsetite se na abecedu pilatesa u poglavlju 3. Osim toga, mogli biste u nekim poglavljima pronaći i po koju pilates poslasticu koju do sada još niste probali.

Kako je organizovana ova knjiga

Knjiga je podeljena na pet delova. Možete ih, možda, čitati na preskok, ali ipak preporučujem da – pre nego što se udubite u poslednja tri dela – pročitate prvi i drugi deo.

Deo I: Osnove pilatesa

Ako ste početnik u pilatesu, savetujem da prvo pročitate prvi deo. Tu ćete naći zanimljivu priču o tome kako je nastala metoda pilates, koliko se razlikuje od drugih oblika vežbanja, koje koristi nam donosi, i dosta drugih zanimljivosti. Čak i ako ste nestrpljivi i hoćete da što pre stignete do vežbi, preporučujem vam da se upoznate sa abecedom pilatesa u poglavlju 3. Abeceda je oruđe za učenje pilatesa, a osmislila sam je da bih lakše objasnila osnovne pokrete. Ako želite, možete da uskočite pravo u vežbe, bez prethodnog upoznavanja sa abecedom, ali, gledano na duge staze, uštedećete sebi vreme ako prvo shvatite abecedu.

Deo II: Vežbe na podlozi

Deo II organizovan je po jednostavnom obrascu: počinje se sa osnovnom (pripremnom) serijom pilates vežbi na podlozi, zatim se prelazi redom na seriju početničkih vežbi, seriju vežbi srednjeg nivoa, a zatim na seriju vežbi naprednog nivoa. Moj savet je da nikako ne odstupate od ovog redosleda, koji je ustanovio sam Džozef Pilates. Postoji određena logika u ovom nizu, jer ako krenete od početka, vaše telo će se postepeno i bezbedno pripremati za naprednije nivoe vežbanja.

Nemojte odjednom uskočiti u vežbe naprednog nivoa, jer biste se mogli povrediti, što bi bilo najgore, ali nije beznačajno ni to što biste vežbe radili nespremni.

U ovom delu knjige, prikazala sam i neke posebne vežbe koje bi vas mogle zainteresovati, kao što su vežbe za zadnjicu u poglavlju 9, ili prijatna istezanja kičme u poglavlju 10. U ovim poglavljima, pored imena vežbe, stoji napomena o nivou težine vežbe, tako da sami možete proceniti jeste u stanju da se izborite s njom.

Poglavljje o vežbama najnaprednijeg nivoa (poglavljje 8) još je jedno poglavljje u kom nije prikazana prava serija vežbi, već izbor vežbi koje biste mogli dodati u svoju naprednu seriju (poglavljje 7). To vam omogućava da budete kreativni. Međutim, bez obzira na to, savetujem vam da sledite osnovne serije prikazane u poglavljima od 4. do 7.

Deo III: Posle podloge: vežbe na spravama i vežbe uz pomagala

U trećem delu napuštamo vežbe na podlozi i idemo dalje. Tu su prikazane slike i dati opisi sprava i pomagala za pilates. U poglavljima 11, 12 i 13 opisane su vežbe koje se rade uz korišćenje opreme koja se može lako nabaviti. Poglavljje 14 sadrži vežbe koje radite bukvalno oslonjeni leđima na zid. A u poglavlju 15 upoznaćete se sa velikim spravama za pilates. Namenjeno je onima koji su radoznali da isprobaju sve sprave u dobro opremljenim studijima, ili koji namepravaju da kupe neku od sprava i da vežbaju kod kuće.

Deo IV: Posebne situacije

Možda bi četvrti deo baš vama mogao biti najvažniji u knjizi. Ako ste trudni, ili ste se nedavno porodili, pročitajte poglavlje 16. Ono je celo namenjeno vama. U poglavlju 17 naći ćete posebne savete ako spadate u kategoriju starijih, ili ako vas bole leđa ili imate ukočena ramena (kao pri celodnevnom sedenju za računarom!).

Deo V: Sve same desetke

Deo pod nazivom Sve same desetke sadrži svaka knjiga iz serije *Za neupućene*. Svako poglavlje u ovom delu knjige sadrži po deset činjenica koje se odnose na pilates, a koje možete brzo da pregledate.

Sličice koje se koriste u ovoj knjizi



Kad ugledate ovu sličicu, znajte da sledi neki savet koji bi mogao da vam olakša život. To može biti predlog da modifikujete neku vežbu, savet kako da izbegnete prevelike troškove da bi vam pilates trening bio dostupniji, ili nešto što će vam uštedeti vreme.



Neke stvari treba zapamtiti. Ova sličica signalizira neku zaista bitnu stvar koju morate stalno imati na umu.



Ovu sličicu koristim uglavnom da bih vas upozorila na opasnost od povredivanja. Kad je ugledate, pažljivo pročitajte označen pasus. Mogli biste biti veoma srećni što ste to uradili!



Metoda pilates zahteva i jaku mentalnu koncentraciju. Uz ovu ikonicu dat je slikovit prikaz bitnog elementa vežbe, koji će vam pomoći da pravilno izvedete vežbu.



Kad budete spremni da uradite neku vežbu i u njenoj težoj varijanti, potražite sličicu *napredan nivo*. Ona ukazuje na modifikacije koje u vežbu možete da unesete da biste je učinili težom i time izazovnijom.

Odakle da počnem?

Ovu knjigu možete da čitate od početka, pa redom sve do kraja. Ili, ako želite, čitajte na preskok, prokrstarite kroz delove koji su vam najzanimljiviji – samo nemojte da pokušavate da uradite Prelom ili Bumerang pre nego što budete spremni za to! Ukoliko vaše stanje odgovara posebnim situacijama iz poglavlja 16 i 17, možete početi odatle. Ili se odmah zagnjurite u deo V – Sve same desetke, gde ćete brzo dobiti dragocene informacije o pilatesu.