

# Pilates Clinic Method – není jen o tempu

***Co je cvičení Pilates C.M.?*** Je to spojení klasického pojetí Pilatesovy metody a novodobého fyzioterapeutického výzkumu o hlubokém stabilizačním svalovém systému.

***Kdo může Pilates clinic cvičit?*** Cvičit může každý, zdravý jedinec, muži, ženy po porodu, senioři i lidé s vysokým KT. Vše je o domluvě, instruktor musí být o zdravotním stavu klienta informován.

***Jak lekce probíhá?*** V začátku lekce je přiměřené rozpočívání kosterního a svalového aparátu, zahřátí. Učíme se vnímat své tělo, tzv. Body and Mind (propojení těla a mysli), rozsahy u cvičení jsou minimální. Klienti se učí přeprogramovat zažitá pohybová patologie, postupně si osvojují nové pohybové návyky a zařazují je do každodenního života. Nejdůležitější součástí každé hodiny je správné dýchání - nejzákladnější a naprosto přirozená věc, bez které bychom nepřežili. Ale upřímně, kdy naposledy jste se pozastavili či zamysleli nad tím, jak dýcháte? Pracujeme s relaxačními míčky, s jednotlivými úseky těla: chodidlo, kyčel, pánevní dno, břicho, hrudník, záda, ruka, hlava.

***Kde a kdy cvičíme?*** Každé pondělí od 18h v tělocvičně ZŠ ve Velkém Březně.

***Co s sebou a jak se obléci?*** Podložku na cvičení, ručník, pití, oblečení, ve kterém se budete cítit pohodlně, ponožky.

***Jak se mohu přihlásit?***

Na tel. čísle 774189737 nebo emailem [GOA.KP@seznam.cz](mailto:GOA.KP@seznam.cz)

Lektor zdravého pohybu  
Kateřina Pečivová