



Fejleszti az izomokat, az erőnlétet, és nagyon hasznos a sérülések utáni rehabilitációban. Egyre több férfi gyakorolja, sokszor cégvezetők, menedzserek.

---

Hirdetés

„Egyre több férfi jár hozzánk” - mutat körbe a barátságos gellérthegyi stúdiójában Szabó Viktória, aki 2004 óta tanítja a pilatést, 2010 óta a **saját stúdiójában**.

Fokozatosan alakult ki a kínálat: Viktória 12 éven át balettozott az Operaházban, és bár a balettnak is van egy erős fizikális oldala (Viktória minden Hattyúk tava-előadáson két kilót fogyott), számunka most a pilates és a stretching lesz érdekes.

**Mert egyre több férfi úzi, köztük cégvezetők, menedzserek.**



Újabb részleteket árult el a BMW a hamarosan érkező M8-ról

További friss cikkek

Hirdetés

Nyugi, ezt neked nem kell megcsinálnod!

A pilates segít kialakítani az izomegyensúlyt, vagyis ellensúlyozza, hogy a legtöbb sportág egyoldalú, nem minden izomcsoportot mozgat meg. A pilates kikerekíti ezt, a stretching pedig alapvető fontosságú kiegészítő, és segít a stresszoldásban is.

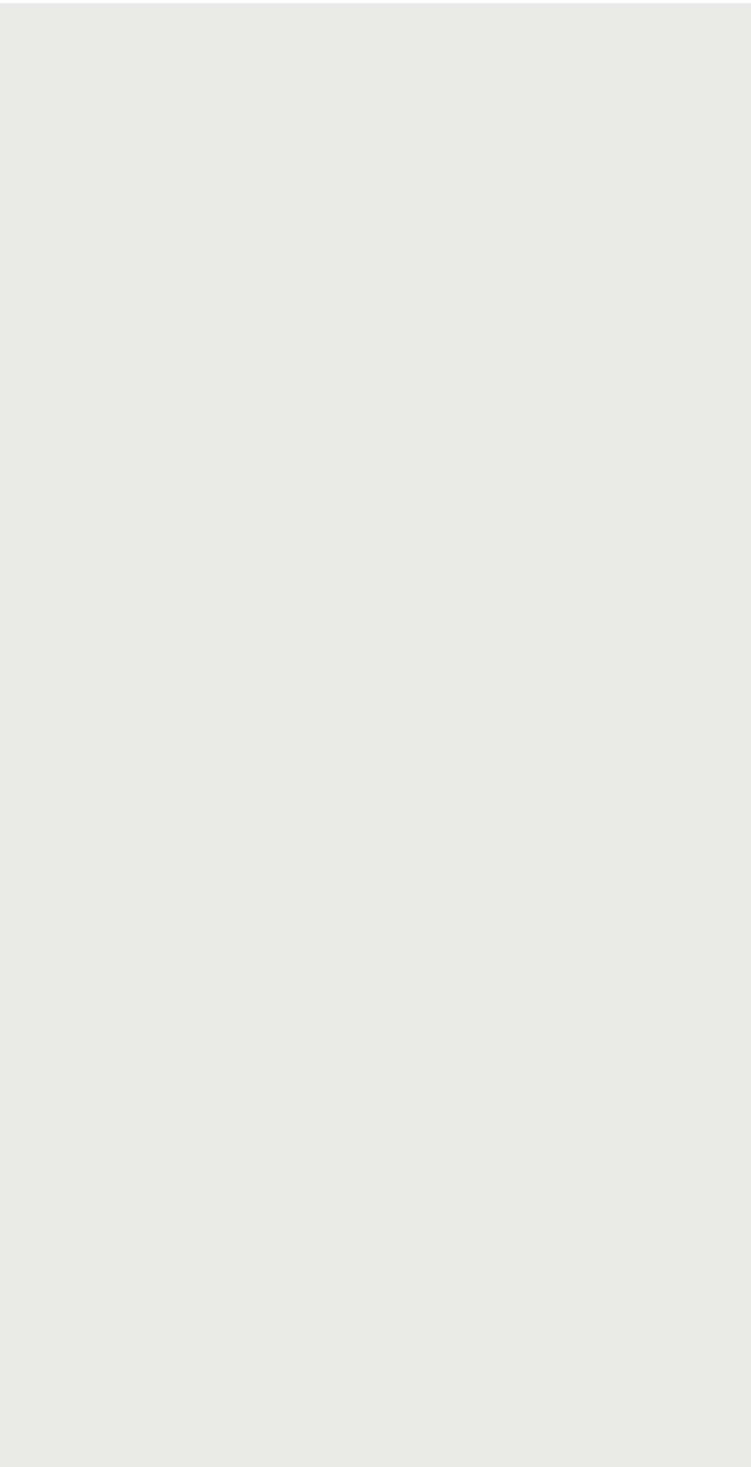
De hogyan működik? Az izmokhoz kapcsolódnak az idegek, és ha állandó a stressz, rohanás van, munka, határidők, feszültség (ismerős?), akkor az idegrendszer befezül, és befezíti az izomrendszert is, szó szerint görcsössé válik az izomtónus.

**Ha viszont elkezdjük nyújtani az izomrendszert, akkor ezek a blokkok elkezdenek kisimulni, kinyúlni, és az idegrendszer is kisimul.**



Ez a magyarázat arra, miért kezd bele a pilatesbe egyre több cégvezető. Persze nem csak nekik hasznos, miután erősít más izomcsoportokat is, és segít a sérülések megelőzésében, rosszabb esetben a rehabilitációban. Viktória sok férfi vendégétől

hallotta már, hogy a pilates elkezdése óta a foci is jobban megy, nyilván nem a technikájuk fejlődött, hanem a testtartásuk és az izomzatuk.





Az egyik profi gép: Reformer-Cadillac



Ilyen Combo Chair is van a stúdióban

Nem mellesleg maga az alapító, Joseph H. Pilates is férfi volt, klasszikus tornagyakorlatokat ötvözött keleti mozgásrendszerekkel, így bár gyerekkorában angolkór és asztma gyötörte, 14 évesen már anatómiai ábrákhoz állt modellt. Később kórházi rehabilitációs módszereket dolgozott ki, önvédelmet is oktatott, majd a II. világháború előtt New Yorkba emigrált. Ott kezdett balettáncosokkal dolgozni, akkor került előtérbe a klasszikus mozdulatok fontossága. A tudását, a módszereit haláláig fejlesztette, így vált a pilates egyre sokoldalúbb testfejlesztéssé, ezt koronázta meg Viktória 2018-ban a Ballet Stretching-módszer létrehozásával.

**Az utóbbi időkben az USA és Kanada után Európában is egyre népszerűbbé vált a pilates. Egy jó stúdió viszont sokat hozzátehet az alap mozgásformákhoz.**



Az egyik profi gép, a Cadillac

Viktória Kanadából rendelt gépeket, amit kiegészít minden egyszerűbb, alapvető eszköz: henger, súlyok, kislabda, nagylabda, dynair, bosu, fitnessszalag, fitnesskarika. Ezen kívül minden vendégétől elkéri az orvosi papírjait, átbeszéli velük az alapvető anatómiai ismereteket, folyamatos visszajelzéseket ad és kér.


Viktória pedig egy érdekes tendenciát is megfigyelt: „Eleinte jellemzően nők jártak hozzám, és a fő cél az alakformálás volt, míg ma már egyre inkább a sikeres, a munkájukban eredményes férfiak és nők járnak pilatesre”. És bármilyen hasznos és fontos az erősítés, a stresszoldás, a rehabilitáció, Viktória elismeri, hogy a pilates mellé kell kardióedzés is. Szóval maradhat a foci, a kosár, a krav maga. A lényeg, hogy mozogj, minél tudatosabban és okosabban.

Rengeteg arany és francia állampolgárság járt száz éve ezért a győzelemért!

Az idei WTCR legnagyobb nevei  
Segítünk eligazodni.

Hirdetés



**Mit vegyek  
a csajomnak** 

[mitvegyeka.csajomnak.hu](http://mitvegyeka.csajomnak.hu) - az ötletoldal