

# PILATES

**Pilates je cvičením, které propojuje mysl a tělo ve vědomé souhře.**

**Je vyvinutý tak, aby nás vybavil přirozenou pohybovou grácií.**

Jeho cílem je obnovit ZDRAVÉ DRŽENÍ TĚLA. Zeštíhluje postavu protahováním svalů a zplošťuje břicho posilováním břišních svalů.

Toto cvičení je vhodné pro KOHOKOLIV. Je REHABILITAČNÍM cvičením, které se používá u pacientů s chronickými bolestmi zad. Cvičení dodává pozitivní energii a tvaruje postavu. Je také vhodné pro maminky po porodu.

Jsem certifikovanou cvičitelkou Pilates, vyškolenou od Renaty Sabongui, která jej přivezla do ČR a vlastní ochrannou známku Pilates pro ČR (<http://www.pilates.cz> – seznam instruktorů)

Kurz Pilates se koná:

ve Vojkovicích v tělocvičně ZŠ každé pondělí od 17:20  
v Bratčicích ZŠ každou středu od 17:45  
v Němčičkách každý pátek od 17:00 v mateřské školce.

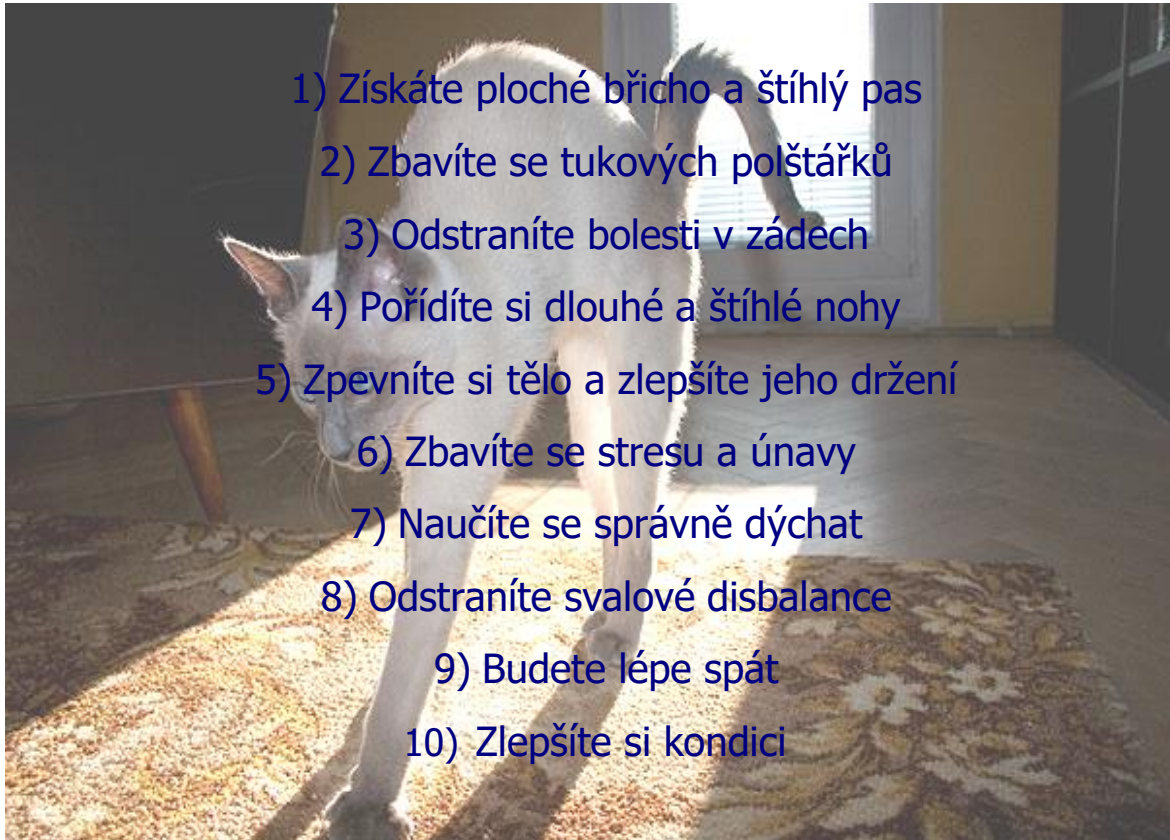
Ke cvičení je potřeba pouze podložka, ručník, pohodlné oblečení a cvičí se bosky.

Kontaktujte mě v případě zájmu  
telefonicky: **723 375 002** nebo  
emailem: [ddobesova@seznam.cz](mailto:ddobesova@seznam.cz).

Přeji krásné dny.  
**Dana Dobešová**



# 10 důvodů proč cvičit Pilates



- 1) Získáte ploché břicho a štíhlý pas
- 2) Zbavíte se tukových polštářků
- 3) Odstraníte bolesti v zádech
- 4) Pořídíte si dlouhé a štíhlé nohy
- 5) Zpevníte si tělo a zlepšíte jeho držení
- 6) Zbavíte se stresu a únavy
- 7) Naučíte se správně dýchat
- 8) Odstraníte svalové disbalance
- 9) Budete lépe spát
- 10) Zlepšíte si kondici

## ZÁSADY PILATES

**Kvalita je důležitější než kvantita.  
Koordinace dechu a pohybu.  
Kontrola nad prováděným pohybem.  
Kontinuita a plynulost cvičení.  
Každý pohyb vychází ze středu těla.**