



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



INTEGROVANÁ  
STŘEDNÍ ŠKOLA  
POLYGRAFICKÁ

# Člověk a zdravý životní styl

## 5.Pilates

[www.isspolygr.cz](http://www.isspolygr.cz)

Vytvořil:  
**Bohumil Smrček**

Integrovaná střední škola polygrafická,  
Brno, Šmahova 110  
Šmahova 110, 627 00 Brno

**Pilates**

DUM číslo: 5  
Pilates

Interaktivní metody zdokonalující edukaci na ISŠP  
CZ.1.07/1.5.00/34.0538

<b>Škola</b>	Integrovaná střední škola polygrafická, Brno, Šmahova 110
<b>Ročník</b>	4. ročník (SOŠ, SOU)
<b>Název projektu</b>	Interaktivní metody zdokonalující proces edukace na ISŠP
<b>Číslo projektu</b>	CZ.1.07/1.5.00/34.0538
<b>Číslo a název šablony</b>	III/2 Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT.
<b>Autor</b>	PaedDr. Bohumil Smrček
<b>Tematická oblast</b>	Tělesná výchova – zdravý životní styl
<b>Název DUM</b>	Pilates
<b>Pořadové číslo DUM</b>	5
<b>Kód DUM</b>	VY_32_INOVACE_05_TV_SK
<b>Datum vytvoření</b>	20.11.2012
<b>Anotace</b>	Prezentace, která nám ukazuje metodu Pilates. Jedná se o další cvičení obohacující náš život.

**Pokud není uvedeno jinak, je uvedený materiál z vlastních zdrojů autora**

# Pilates

*„Vyřešit problém s nedostatkem času je vskutku obtížné, nicméně nezbytné, jestliže stejně jako já, musíte sladit práci s osobním životem.“* Tamara Hillová – Nortonová

Řešením je „uloupit“ několikrát v týdnu 15 minut a v pohodlí domova důsledně pečovat o své tělo i mysl. Neotálejte, zvedněte se z křesla a pusťte se do aktivního života s Pilates.

# 5 rad k úspěchu

## 1. RADA

**Nesnažte se příliš analyzovat** cvičení. Pilatesova metoda je složitá, ale jejím smysle je pohybová aktivita.



# 5 rad k úspěchu

## 2. RADA

Cvičení **obohacuje váš život**. Věnujte mu stejné úsilí jako kterékoliv jiné činnosti.



# 5 rad k úspěchu

## 3. RADA

**Veškerý pohyb iniciujete z centra!** Vnitřní aktivita tvaruje vnější tvary těla.



# 5 rad k úspěchu

## 4. RADA

**Nikdy neříkejte, že cvičení je „hračka.“** Jestliže se vám cvik zdá příliš snadný, neprovádíte ho správně.



# 5 rad k úspěchu

## 5. RADA

**Neptejte se**, k čemu je cvik dobrý. Joseph Pilates říkal: „je přínosný pro celé tělo.“





# Citace

UNGAROVÁ Alycea. Pilates denně. Praha: Euromedia Group, 2009. ISBN 978-80-249-1226-4

