



B&B
VIŠJA STROKOVNA ŠOLA

Diplomsko delo višješolskega strokovnega študija
Program: Poslovni sekretar
Modul: Komuniciranje z javnostmi

PILATES – VADBA ZA TELO IN DUHA

Mentorica: Marina Vodopivec, univ. dipl. psihologinja
Lektorica: Barbara Ahačič, prof. slovenskega jezika

Kandidatka: Dorotea Lokovšek

Kranj, januar 2012

ZAHVALA

Za strokovno vodenje in pomoč pri pisanju diplomske naloge se zahvaljujem mentorici gospe Marini Vodopivec.

Zahvaljujem se tudi lektorici gospe Barbari Ahačič, ki je lektorirala mojo diplomsko nalogo.

Hvala tudi se vsem vadečim, ki so si vzeli čas za izpolnjevanje ankete.

Zahvaljujem se sodelavkam in družini za razumevanje in podporo v času mojega študija.

IZJAVA

»Študentka Dorotea Lokovšek izjavljam, da sem avtorica tega diplomskega dela, ki sem ga napisala pod mentorstvom gospe Marine Vodopivec, univ. dipl. psihologinje.«

»Skladno s 1. odstavkom 21. člena Zakona o avtorski in sorodnih pravicah dovoljujem objavo tega diplomskega dela na spletni strani šole.«

Jesenice, 23. 12. 2011

Podpis: _____

POVZETEK

V modernem svetu skoraj ni posameznika, ki se ne bi kdaj soočil s stresom. Za premagovanje stresa obstajajo različne uspešne metode, kot so meditacija in druge oblike sproščanja ter redna fizična aktivnost.

V teoretičnem delu diplomske naloge bomo opisali problem stresa v vsakdanjem življenju in poudarili njegove negativne učinke. V nadaljevanju bomo predstavili eno izmed učinkovitih vadbenih tehnik, in sicer pilates vadbo, s katero lahko blažimo posledice negativnega stresa. Na kratko bomo opisali zgodovino pilates vadbe, poudarili bomo principe ter pozitivne učinke vadbe. Predstavili bomo pilates tehniko ter prikazali nekaj osnovnih vaj.

V raziskovalnem delu bomo s pomočjo izvedene ankete ugotovili učinke pilates vadbe pri vadečih, ki redno obiskujejo vadbo. V zaključku bomo poudarili pomen zdravega življenjskega sloga za preprečevanje stresa, ki vključuje redno telesno aktivnost in uporabo sprostitvenih tehnik v vsakdanjem življenju.

KLJUČNE BESEDE

- stres,
- zdrav življenjski slog,
- pilates vadba,
- vaje za krepitev in oblikovanje telesa,
- sprostitiv.

ABSTRACT

In the modern world almost everyone is dealing with stress. There are several successful techniques that prevent stress, such as meditation and regular physical activity.

In the theoretical part of my diploma work I have described the problems of stress in our lives and I have made an overview on the negative effects of stress. Further on, I have presented the technique of Pilates which helps us overcome the stress. I have described the history of Pilates exercise system as well as its principles and main health benefits. I have presented the technique itself and some basic exercises.

In the second part of my diploma work I have made a survey in order to find out the effects that Pilates technique has. I have also found out that regular physical activity and emotional freedom techniques are of major importance if we want to reduce stress in our lives.

KEYWORDS

- stress,
- healthy lifestyle,
- pilates workout,
- exercises for strength and shape,
- relaxation.

KAZALO

1	UVOD.....	1
2	NAMEN DIPLOMSKE NALOGE.....	2
3	METODOLOGIJA	3
4	TEORETIČNA IZHODIŠČA.....	3
4.1	STRES	4
4.2	PILATES VADBA.....	8
4.2.1	ZGODOVINA PILATES VADBE	8
4.2.2	DEFINICIJA PILATES VADBE	9
4.2.3	PRINCIPI PILATES VADBE	9
4.2.4.	UČINKI PILATES VADBE.....	12
5	PILATES VAJE.....	14
5.1	PREPILATES	14
5.2	VAJE ZA KREPITEV IN OBLIKOVANJE TELESA	16
6	RAZISKAVA – ANKETA.....	22
7	POVZETEK RAZISKAVE	41
8	ZAKLJUČEK.....	42
9	LITERATURA IN VIRI.....	44
	KAZALO SLIK.....	45
	KAZALO TABEL.....	45
	KAZALO GRAFOV	45
	ANKETNI VPRAŠALNIK	47

1 UVOD

Sodoben način življenja, podaljševanje življenjske in delovne dobe ter vsakodnevni naporji vplivajo na naše zdravje, na naše počutje. Hitri tempo življenja, naporni delavniki, stres, nezdrave navade in razvade, prisilne drže pri opravljanju različnih del v službi in doma, vse to lahko prinaša negativne učinke na naše telo. Da bi lahko kljubovali omenjenim problemom postaja v današnjem času vse večja potreba po športnih aktivnostih, rekreaciji in sproščanju.

Razviti svet vedno bolj stremi k temu, da kljub naglici in stresu človek lahko živi kvalitetno življenje. Velika ponudba informacij in storitev je na voljo posamezniku, da si lahko izbere način življenja, ki mu bo omogočal dobro fizično in psihično počutje. Zato se pojavlja vedno več načinov organizirane telesne vadbe, ki lahko pozitivno vpliva na človekovo delo in prosti čas. Ena izmed vadb je pilates vadba, ki v zadnjih letih postaja vedno bolj priljubljena in pridobiva vse večje razsežnosti.

Temo »Pilates vadba za telo in duha« sem izbrala, ker se moje redno delo in delo, ki ga opravljam v prostem času, prepletata in povezujeta. Zaposlena sem na delovnem mestu poslovne sekretarke v osnovi šoli in v službi večino svojega dela opravljam za računalnikom v sedečem položaju. Za psihično razbremenitev, ohranjanja dobre telesne kondicije ter preprečevanja bolečin v hrbtu veliko svojega prostega časa namenim športnim aktivnostim in sprostitevni tehniki. Opravila sem inštruktorski tečaj za vodenje aerobike, nekaj let pozneje pa sem zaključila izobraževanje ter izpolnila pogoje za vodenje pilates vadbe. Obe omenjeni vadbi od takrat uspešno vodim na različnih lokacijah. Na področju aerobike in pilates vadbe se še nadalje strokovno izpopolnjujem in izobražujem.

2 NAMEN DIPLOMSKE NALOGE

Namen diplomskega dela je opisati in poudariti problem stresa v sodobnem življenju ter predstaviti pilates vadbo, s katero lahko lajšamo posledice stresa. Podrobno bomo opisali pilates tehniko in prikazali nekaj osnovnih pilates vaj. Poudarili bomo pozitivne učinke vadbe, saj pilates metoda s kontroliranim in učinkovitim gibanjem posameznika vrača nazaj v mišično ravnovesje. Pilates je vadba za telo in duha, ki nas z zavestnim dihanjem uči povezati telo in duha. Z redno vadbo razbremenimo prenapete mišice, s sproščanjem omejimo vsakodnevne napetosti, preprečujemo posledice stresa in izboljšamo svoje zdravje.

Z raziskavo bomo ugotavljali rezultate oziroma učinke pilates vadbe pri vadečih, ki redno obiskujejo vadbo.

V diplomski nalogi bomo obravnavali naslednje trditve, ki jih bomo s pridobljenimi podatki iz ankete potrdili ali ovrgli.

- Trditev 1: Pilates je zdrava vadba, primerna za vse starostne skupine.
- Trditev 2: Z rednim izvajanjem pilates vadbe okrepiamo mišice celega telesa, predvsem mišice trupa.
- Trditev 3: Z redno vadbo krepimo hrbtno muskulaturo, kar preprečuje pojav bolečin v hrbtenici.
- Trditev 4: Z vadbo dosežemo povečanje gibljivosti in izboljšanje ravnotežja.
- Trditev 5: Z redno vadbo zmanjšujemo učinke stresa.

V prvem delu diplomske naloge bomo opisali problem stresa za zdrave človeka in zgodovino pilates vadbe. Opredelili bomo pilates principe, predstavili nekaj pilates vaj in poudarili pozitivne učinke vadbe.

V praktičnem delu diplomske naloge bomo z anonimno anketo opravili raziskavo med vadečimi, ki obiskujejo pilates vadbo.

Dobljene podatke bomo statistično obdelali in jih prikazali v grafih.

V sklepnem poglavju bomo naredili povzetek vseh pridobljenih podatkov.

3 METODOLOGIJA

V diplomski nalogi bomo uporabili podatke, ki jih bomo pridobili s pomočjo anonimne ankete. Anketni vprašalnik bomo razdelili vadečim na pilates vadbi, ki se razlikujejo po stopnji izobrazbe, poklicu in starosti. Vsi anketiranci obiskujejo pilates vadbo v jeseniški in radovljjski občini.

4 TEORETIČNA IZHODIŠČA

Danes predstavlja pojav stresa velik problem za človeka. V zadnjih desetletjih so spremembe v svetu hitre in zahtevajo od nas prilagoditve na vseh področjih. Delo postaja vse bolj obsežno, intenzivno in zahteva od nas, da reagiramo hitro in, da smo naklonjeni tehničnim inovacijam in spremembah. V današnjem času recesije se pojavlja tudi več negativnega stresa zaradi nezaposlenosti, neprijetne organizacijske klime in slabih delovnih pogojev.

Stres nas lahko izčrpa in nam jemlje psihično in fizično energijo. Posledica tega je, da postanemo preobremenjeni, utrujeni, vzkipljivi in razdražljivi. V končni fazi to lahko privede tudi do resnih zdravstvenih težav kot so npr. depresija in druge bolezni.

V sodobni družbi, so zaradi stresa, prisilne in nepravilne drže na delovnem mestu in pri delu doma, bolečine v vratnem ali ledvenem delu hrbtenice pogost pojav. Tudi premalo gibanja na splošno povzroča neprestano napetost določenih mišic, na drugi strani pa postanejo mišice, ki jih premalo obremenjujemo, preveč ohlapne. Vse to pa vodi do bolečin.

Za preprečevanje bolečin v hrbtenici in stresa obstaja veliko različnih športnih aktivnosti in tehnik sproščanja. Ena izmed tehnik je pilates vadba, ki pomaga posamezniku razviti uravnotežen mišično-skeletni sistem in boljše duševno počutje. Vaje so zasnovane tako, da z njimi predvsem krepimo manjše mišične skupine, ki so pri klasičnem treningu premalo ali napačno obremenjene. Z redno vadbo okrepimo globoke trebušne mišice, ki razbremenijo spodnje hrbtne mišice in delujejo preventivno pred poškodbami in bolečinami v spodnjem delu hrbta.

S pilates vadbo ne moremo zdraviti vzrokov negativnega stresa, lahko pa z rednim izvajanjem vaj blažimo njegove posledice. To pa je zelo pomembno, saj le z dobrim zdravjem in vitalnostjo lahko kljubujemo vsakodnevnim obremenitvam doma in na delovnem mestu.

4.1 STRES

Današnji svet se hitro razvija in tudi ritem življenja je vedno hitrejši. Družbene navade, vrednote, tehnologija se stalno spreminjajo in zahtevajo od nas nenehno prilagajanje. Vse te spremembe vplivajo ne samo na posameznike, temveč tudi na organizacije in vlade. Na splošno se ljudje premalo zavedamo pomembnosti teh sprememb in njenih posledic.

Opredelitev stresa

Pojem stres pogosto uporabljamo v vsakdanjem življenju. Ko slišimo besedo stres, najprej pomislimo na nekaj neprijetnega, na nekaj, kar nam grozi in na kar nimamo vpliva. Prav stres je pomagal preživeti ljudem skozi tisočletja, v današnjem času pa je postal sovražnik številka ena. Je vzrok številnih nesreč, bolezni, prezgodnjih smrti, samomorov, nezadovoljstva in napetosti. Težko je izračunati izgubo, ki jo povzroča v gospodarstvu (Schmidt, 2001).

Nihče ni povsem odporen proti stresu. Stres lahko prizadene vsakogar, saj je pomemben in bistven del našega življenja. Nastaja kot neizogibna posledica naših odnosov z nenehno spreminjajočim se okoljem, ki se mu moramo prilagajati (Looker, Gregson, 1993).

Beseda stres izvira iz angleščine in se je prvotno uporabljala v fiziki za označevanje mehanske obremenitve. Pomeni zunanji pritisk, napetost, obremenitev nekega predmeta (Newhouse, 2000).

Definicij stresa je veliko. Splošno znana je definicija stresa, da je to odgovor organizma na zunanje okoliščine. Psihiatri opredeljujejo stres kot dogajanje, ki zmoti človekovo notranje ravnovesje in aktivira njegove prilagoditvene procese (www.lek.si/skrb-za-zdravje/bolezni-in-simptomi/osrednji-zivcni-sistem/stres/).

Strokovnjaki stresorje razvrščajo v nekaj skupin:

Stresorji ozadja so navidez neopazne, zanemarljive in nepomembne okoliščine, ki dolgoročno povzročajo stresne reakcije kot npr. hrup na delovnem mestu, vsiljen ritem dela, vsakodnevno hitenje na poti v službo, pomanjkanje materialnih dobrin, neustrezne stanovanjske razmere so okoliščine, ki sčasoma povzročijo zmanjšanje delovnih sposobnosti in resne zdravstvene posledice (www.lek.si/skrb-za-zdravje/bolezni-in-simptomi/osrednji-zivcni-sistem/stres/).

Osebni stresorji so dogodki in okoliščine v posameznikovem življenju, ki sprožijo hude notranje napetosti in jim posameznik ne more uiti z begom ali bojem. Hud bolnik v družini, strah pred izgubo delovnega mesta, prizadevanje za doseganje

želenega statusa, konfliktna situacija na delovnem mestu in v zasebnem življenju so dejavniki ogroženosti, ki jih čuti posameznik. Zdi se, da je telesno ogroženost pračloveka zamenjala psihična ogroženost (www.lek.si/skrb-za-zdravje/bolezni-in-simptomi/osrednji-zivcni-sistem/stres/).

Kataklizmični stresorji so povzročitelji nepredvidljivih katastrof, ki hkrati prizadenejo večje skupine ljudi (npr. poplave, tornado, letalske nesreče, večji požari). Skupna čustva in vedenje pri večji skupini ljudi ustvarijo občutek pripadnosti. Tisti, ki po službeni dolžnosti pomagajo prizadetim, pogosto sami podležejo postravmatskemu stresu. Zato je poglobljeno znanje o stresu potrebno ne le laikom, temveč tudi zdravstvenim delavcem (www.lek.si/skrb-za-zdravje/bolezni-in-simptomi/osrednji-zivcni-sistem/stres/).

Vpliv stresa na posameznika je zelo različen. Stresnost določajo posameznikova osebnost, starost, njegove izkušnje, vrednote, prepričanja, energetska opremljenost, okoliščine v katerih se pojavi, ter širše in ožje okolje v katerem živi oseba. Veliko vlogo pri vplivanju stresa ima življenjska in miselna naravnost posameznika, trdnost in kakovost medsebojnih odnosov z ljudmi, ki ga obdajajo. Določen dogodek ja lahko za nekoga stresor, za drugega pa dobrodošla spodbuda v življenju (<http://sl.wikipedia.org/wiki/Stres>).

Negativni stres se pojavi pri posamezniku takrat, ko v situaciji, v kateri se nahaja, zazna pritiske, ki jih ne more obvladati. Dolgotrajna izpostavljenost negativnemu stresu lahko privede do motenj na fizični, vedenjski ali psihični ravni. Vse to pa lahko vodi

Takšni odzivi lahko privedejo do škodljivih posledic v obliki bolezni, čustvenih težav in slabše opravljenega dela.

Zgodovinska razlaga stresa

Prve opredelitve stresa in njegovega vpliva na ljudi izhajajo s področja medicine. Pionirsko delo je opravil Hans Selye, ki je priznan kot "oče" koncepta stresa. Pri svojem raziskovalnem delu, ki je bilo povezano z iskanjem novega spolnega hormona, je Hans po naključju odkril, da nastanejo poškodbe na tkivu kot odziv na vse škodljive dražljaje. Ta pojav je najprej imenoval splošni prilagoditveni sindrom (angl. *general adaption syndrome* – GAS), približno desetletje pozneje pa je vpeljal pojem stres v svoja pisna dela (Treven, 2005, str. 17).

Za GAS so značilne tri faze: alarm, odpor in izčrpanost. V prvi fazi zunanji stresor sproži notranji stresni sistem v telesu. Pojavijo se številne fiziološke in kemične reakcije, kot na primer izločanje adrenalina, pospešeno dihanje, hitrejši srčni utrip in zvišan krvni pritisk. Če stresor še naprej deluje, pride do druge faze, v kateri telo

pozove posamezni organ ali sistem, da se odzove na stres. Če stresor deluje dalj časa, lahko prilagoditveni mehanizem odpove in nastopi tretja faza, izčrpanost. Ko pride do tega, obstaja možnost vrnitve v prvo fazo in cikel se spet začne, le z obremenitvijo drugega organa ali sistema, ali pa oseba umre (Treven, 2005, str. 17).

Poleg fiziološko usmerjene razlage stresa, ki smo jo predstavili s klasičnim modelom GAS in, ki vključuje vse pomembne razsežnosti sodobnih raziskav stresa, sta enako pomembna tudi psihološki in vedenjski pristop k stresu. Psihološki pristop se nanaša na spremembe razpoloženja, negativna čustva in na občutek nebogljenosti, vedenjski pristop pa na neposreden upor stresorjem ali na poskus pridobitve informacij o stresorjih. Vsi trije načini so pomembni, da bi lahko razumel stres in oblikovali uspešne strategije za njegovo premagovanje (Treven, 2005, str. 17).

Posledice stresa

Stresa ne moremo vedno obravnavati kot nekaj negativnega. Ima namreč dve plati, pozitivno in negativno (Selye, 1976). Konstruktivni stres deluje pozitivno. Blag stres pri človeku povzroča povečanje delovne vneme, spodbuja ustvarjalnost in delavnost (Treven, 2005, str. 43).

Destruktivni stres pa ima negativen vpliv na počutje, vedenje in delovanje. Prevelik stres lahko namreč preobremeni in poruši človekov fiziološki in mentalni sistem. Posledice takšnega zloma pa se kažejo v bolezenskem stanju, nezadovoljstvu, neetičnem vedenju, napakah, zmanjšanem delovanju in odsotnosti z dela (Treven, 2005, str. 43–44).

Odzive na stres pri človeku ločimo na tri skupine:

- **fiziološke posledice** (bolezen srca, težave s hrbtenico, rana na želodcu, rak, glavobol, kožne bolezni, visok krvni pritisk),
- **psihične posledice** (družinske težave, nespečnost, impotenca, depresija, fobije, nočne more, sindrom izgorevanja),
- **vedenjske posledice** (pretirano kajenje, potreba po alkoholu, uživanje drog, dovzetnost za nesreče, motnje v prehranjevanju) (Treven, 2005, str. 44).

Pri posledicah stresa bomo izpostavili težave s hrbtenico, na katere lahko z redno vadbo pilatesa najbolj vplivamo.

Težave s hrbtenico

Mišice na vratu so eno prvih mest na telesu, kjer človek občuti napetost. Te mišice najprej otrdijo in postanejo zelo boleče. Zato bi moral človek vsako bolečino na tem delu zaznati kot opozorilo, da je pod stresom. Napetost se s tega področja nato širi

na grlo, čelo, ramena in ob celi hrbtenici. Bolečine hrbta je mogoče lajšati in jih začasno odpraviti z masažo. Če pa človeku stresa ne uspe odpraviti, se bodo simptomi vrnili (Treven, 2005, str. 47).

Težave s hrbtenico so pogost razlog za izostajanje z delovnega mesta. To je eden najpogostejših razlogov, zaradi katerih pacienti pridejo k splošnim zdravnikom. Bolečine so lahko posledica preobremenitve, pretega in drugih poškodb, včasih pa za kronične bolečine ni mogoče določiti fizičnega izvora. Zdravniki, ki zdravijo bolnike s takimi težavami menijo, da povzročajo bolečine krči mišic ob hrbtenici, ti pa so posledica stresa in življenjskega sloga (Treven, 2005, str. 47).

S stresom se srečujemo skoraj na vsakem koraku, v družinskem in delovnem okolju. Individualne strategije, ki so se doslej izkazale za uspešne, so redna fizična aktivnost, meditacija in druge metode za sproščanje, zdrav življenjski slog in upravljanje časa (Treven, 2005, str. 61).

Izpostavili bomo fizično aktivnost v povezavi s pilates vadbo.

Fizične aktivnosti

Fizične aktivnosti, kot so telesna vadba, hoja in tek, aerobika, plavanje itd. so za mnoge ljudi pomemben del življenja. Telesna dejavnost je dobra zaščita pred stresom in s stresom povezanimi boleznimi (Treven, 2005, str. 61).

Ljudje, ki redno vadijo in vzdržujejo dobro telesno pripravljenost, so manj občutljivi za negativne posledice stresa. Z redno telesno aktivnost, se okrepijo mišice, srce, poveča se pljučna kapaciteta, izboljša se splošno počutje in poveča se učinkovitost pri delu.

Ljudje, ki so telesno aktivni, so tudi umsko živahnejši (Markham, 1995). Tako so pokazali rezultati testov, ki so jih izpolnili telesno bolj ali manj aktivni ljudje. Koristni učinki redne telesne aktivnosti se tako ne kažejo le v boljšem zdravstvenem stanju ali v večji sposobnosti premagovanja stresa, temveč tudi v odločitvah in izboljšanju kakovosti opravljenega dela (Treven, 2005, str. 62).

V nadaljevanju smo se osredotočili na fizično aktivnost, kot dejavnik preprečevanja stresa, oziroma na redno pilates vadbo.

4.2 PILATES VADBA

Pilates vadba je danes razširjena in priljubljena po vsem svetu. Vaje so preproste, učinkovite in ne zahtevajo posebne stopnje telesne pripravljenosti. Vadba je primerna za vse starostne skupine, tako ženske kot moške. Pilates vadba je priporočljiva kot dopolnitev drugim športnim aktivnostim in za rehabilitacijo po poškodbah.

V nasprotju s številnimi drugimi vzdržljivostnimi vadbenimi programi se pilates vadba posveča krepitvi in harmoničnemu delovanju vseh mišic. Pri vadbi niso aktivne le večje in močnejše mišične skupine, ampak tudi šibkejše mišice. Z redno vadbo vzpostavimo naravno mišično ravnovesje, ki je pogosto porušeno zaradi ponavljajočih se gibov, bolezni in poškodb. Z vadbo se okrepi celotna mišična masa, telo pa lahko bolje zdrži napore vsakdana (*Pilates: pot do zdravja in dobrega počutja*, 2008, str. 10).

4.2.1 ZGODOVINA PILATES VADBE

Vadbeno tehniko, ki jo danes poznamo pod imenom pilates, je v 30. letih prejšnjega stoletja razvil napredno misleči zagovornik ozaveščenega in aktivnega načina življenja Joseph Hubert Pilates. Rodil se je leta 1880 v mestecu Monchengladbach v Nemčiji (Perc, 2009, str. 17).

Zdravstvene težave in bolezni, kot so astma, rahitis in sklepni revmatizem, so ga zaznamovale kot bolehnega in telesno nerazvitega otroka. S trdno voljo, pridnim delom in redno vadbo se je iz šibkega fantiča razvil v postavnega mladeniča, ki je svoje telo tako izklesal, da je pri šestnajstih letih poziral kot model za anatomske skice in se dokazal kot vsestranski športnik. Med odraščanjem v Nemčiji je dosegel nekaj zavidljivih športnih uspehov kot bokсар in telovadec, ukvarjal pa se je tudi s smučanjem in potapljanjem. Izjemnega raziskovalnega duha in zanimanje za sodobne gibalne tehnike je začel razvijati že v svojem otroštvu. Z leti je svoje znanje in razumevanje delovanja človeškega telesa še poglobil s preučevanjem zahodnih in vzhodnih gibalnih tehnik in vadbe, ki jim je dodajal osnove joge, zen meditacije in različnih oblik borilnih veščin (Perc, 2009, str. 17).

Med letoma 1912 in 1914 je Pilates odpotoval v Anglijo. Ob izbruhu prve svetovne vojne leta 1914 so angleške oblasti Pilatesa in številne druge nemške priseljence zaprle v taborišče za sovražne tujce. Tam je Pilates začel uporabljati svoje znanje o raznovrstnih gibalnih tehnikah. Ujetnike je učil samoobrambe in različnih borilnih veščin. V tem obdobju je tudi začel razvijati svoj sistem vadbe in ga poimenoval kontrolologija. Svoje znanje in ustvarjalnost je usmeril v razvoj preprostih rehabilitacijskih naprav, v katere je vpenjal posteljne vzmeti, ki so mu pomagale pri

delu z negibljivimi in šibkimi ujetniki. Po koncu vojne se je vrnil v Nemčijo, kjer je pripravil vadbo za hamburške vojaške policiste, z gibalno terapijo pa je še naprej pomagal revmatičnim bolnikom. V tistem obdobju je svoje naprave še izpopolnil, saj je ugotovil, da delo na njih posamezniku omogoči optimalno obremenitev ter bolj osredotočeno in natančnejše izvajanje gibov, sam pa kot fizioterapevt lažje in bolje usmerja gibanje svojega varovanca (Perc, 2009, str. 18).

Zaradi nestrinjanja s tedanjo nemško politiko se je Pilates odločil emigrirati v ZDA. Kmalu po prihodu v New York je na Osmi aveniji na Manhattnu odprl telovadnico, kjer je začel poučevati njegovo vadbeno tehniko. Zaradi bližine številnih plesih studiev je bilo med njegovimi prvimi strankami veliko poklicnih plesalcev, tudi baletnikov. Pod Pilatesovim strokovnim nadzorom so še okrepili svojo vrhunsko telesno pripravljenost, številnim, ki so jih pestile poškodbe, pa je pomagal tudi pri rehabilitaciji. (Perc, 2009, str. 18-19).

Joseph H. Pilates ni izobraževal učiteljev za njegovo metodo treninga, je pa tesno sodeloval z nekaterimi učenci, ki so po njegovi smrti nauk posredovali naprej. Ker ni nikoli zapisal natančnega vadbenega programa, še danes po svetu krožijo različne usmeritve, s poudarki na vajah za določen del telesa (*Pilates: pot do zdravja in dobrega počutja*, 2008, str. 9).

4.2.2 DEFINICIJA PILATES VADBE

Pilates je edinstven način vadbe, ki povezuje vaje za krepitev telesa in vaje za gibljivost, kjer kot obremenitev uporabljamo upor lastnega telesa. Bistvo vadbe je krepitev mišic trupa, še posebej trebušnih in hrbtnih mišic. Pri vadbi delujejo poleg velikih in krepkih mišic tudi šibkejši mišice, kar pripomore k usklajenemu delovanju vseh mišic. Velik poudarek je tudi na dihanju, s katerim dosežemo večjo učinkovitost vaj, hkrati pa nam le-to pomaga pri odpravljanju stresa ([http://www.mudra.si/masapilates/vadbe/pilates\(kajje.html\)](http://www.mudra.si/masapilates/vadbe/pilates(kajje.html))).

4.2.3 PRINCIPI PILATES VADBE

Pilates temelji na principih oz. natančnih pravilih to so koncentracija, dihanje, kontrola, osrediščenje »hiše moči«, natančnost, tekoče gibanje, izolacija in rednost izvajanja vaj. Pomembno je, da pri vadbi vadeči upoštevajo pravila in osnovna načela pilates vadbe, saj bo trening le tako varen in učinkovit (Zupan, 2008).

1. **Koncentracija** – pilates vadba zahteva stalno koncentracijo zato, da je lahko posamezen gib pravilno izveden. Ves čas je potrebno razmišljati kakšno gibanje se izvaja v nekem trenutku in kateri gib sledi v naslednjem. Gre za

povezavo med mislimi in telesom, saj se gibanje začne v možganih. Nujno potrebno je tudi zavedanje telesa (Zupan, 2008).

2. **Dihanje** – pravilno dihanje je za pilates ključnega pomena, saj omogoča maksimalno učinkovitost in hkrati ohranja tekoč pretok krvi. Dihanje je enakomerno, brez zadrževanje diha, koordinirano z gibanjem. Pravilno dihanje omogoča, da se vadeči lažje osredotočijo na potek vaje in se med slednjo izognejo pretirani mišični napetosti, ki najpogosteje nastaja v mišicah vratu in ramen. Vdihne se skozi nos in spodnji del prsnega koša se močno razširi v vseh treh dimenzijah, izdihne pa se skozi rahlo priprta usta. Pri izdihu se aktivirajo globoke trebušne mišice, kar si lahko predstavljamo kot rahel pritisk popka navzdol proti hrbtenici (Zupan, 2008).
3. **Kontrola** je eden najpomembnejših principov. Vsa gibanja so nadzorovana z mislimi, z možgani. Če pride med gibanjem do pomanjkanja oziroma odsotnosti kontrole, lahko pride do nepravilne tehnike ali celo do poškodb (Zupan, 2008).
4. **Osrediščenje »hiše močik«** (ang. powerhouse) – predstavlja center telesa iz katerega izhajajo vsa gibanja. Sestavljen je iz trebušnih mišic, vzravnalk hrbtenice, diafragme, mišic medeničnega dna in upogibalk ter iztegovalk kolka. Krepitev tega predela telesa je vitalnega pomena, kar kaže dejstvo, da omenjene mišice podpirajo hrbtenico, notranje organe in telesno držo (Zupan, 2008).
5. **Natančnost** je del kontrole. Pri vsaki vaji se vadeči koncentrirajo na pravilno in natančno gibanje, sicer lahko pride do nepravilne tehnike. S tem se izgubi efekt treninga (Zupan, 2008).
6. **Tekoče gibanje** – pilates sloni na kontroliranem in tekoče povezanem načinu vadbe. Vadi se enakomerno, brez daljših ustavljanj. Tekoče gibanje se veže tudi na dihanje. Vaje se med seboj tekoče povezujejo (Zupan, 2008).
7. **Izolacija** – s primerno kontrolo in koncentracijo so vadeči sposobni izolirati in kontrolirati točno določeno mišico. Največkrat vadeči izolirajo glavne močnejše mišice, da lahko okrepijo šibkejše mišice. Ko uspejo kontrolirati šibkejšo mišico, se izboljša tudi kontrola na gibanjem (Zupan, 2008).
8. **Rednost** izvajanja vaj je bistvena za uspeh. Joseph Pilates je med svojim bogatim delovanjem izrekel naslednjo misel: »Po desetih vadbah čutiš spremembe, po dvajsetih vadbah vidiš spremembe, po štiridesetih vadbah pa imaš novo telo« (Zupan, 2008).

Poleg omenjenih principov pa moramo, še posebej če smo začetniki, pri izvajanju vaj paziti tudi na:

- nevtralni položaj medenice,
- odtis,
- stabilizacijo prsnega koša,
- gibanje in stabilizacijo lopatic,
- položaj glave in vratnega dela hrbtenice.

Nevtralni položaj medenice

Ta položaj je pomemben, saj omogoča varno vadbo. Najlažje se ga vadeči naučijo leže na hrbtu, uporabljajo pa ga pri vseh vajah, pri katerih ostane vsaj ena noga na tleh.

V ležečem položaju na hrbtu vadeči pokrčijo noge, stopala so na tleh v širini bokov. Dlani položijo na kolčne kosti, palce usmerijo proti popku, ostale prste pa proti sramni kosti. Pazijo, da hrbtenica ohranja naravno krivino in da se v ledvenem delu ne dotika podlage.

Odtis

Položaj odtisa vadečim vsaj na začetku služi za lažjo stabilizacijo medenice in hrbtenice med izvajanjem vaj. Vadeči ležijo na hrbtu, z medenico zavzamejo nevtralni položaj. Vdihnejo v vse tri dimenzije prsnega koša in med izdihom nežno aktivirajo globoke trebušne mišice. Kolčne kosti približajo spodnjim rebrom in odtisnejo ledveni del hrbtenice ob podlago. Občutijo, da je položaj sramne kosti zdaj višji od kolčnih kosti. V položaju odtisa trebušno mišico skrajšajo in jo s tem okrepijo. Zato odtis, še zlasti kot začetniki, vadeči uporabljajo vedno, kadar pri vaji obe nogi dvignejo s podlage in potrebujejo večjo mišično moč za stabilizacijo medenice in hrbtenice (Perc, 2009, str. 27).

Stabilizacija prsnega koša

Lažje razumevanje pravilnega položaja prsnega koša vadeči najlažje preverijo z vajo, pri kateri se uležejo na hrbet, stopala postavijo v širino bokov in medenico namestijo v nevtralni položaj. Pri vdihu roke dvignejo nad ramena in jih med izdihom spustijo nazaj za glavo. Pomembno je, da med izdihom aktivirajo trebušne mišice in spustijo prsni koš proti medenici. Prsni koš tako ostane v pravilnem položaju, hrbtenica pa ohrani v prsnem delu nevtralno krivino.

Gibanje in stabilizacija lopatic

Pravilen položaj lopatic med izvajanjem vaj omogoča ustrezno in lepo držo ter sproščene mišične skupine ramen in vratu. Položaja lopatic se morajo vadeči zavedati ves čas – kadar so v začetnem položaju vaje in roke počivajo ob telesu, kadar je trup v položaju upogiba ali iztega in ne glede na položaj rok. Ker se z rokami premikajo tudi lopatice, jih je treba stabilizirati – povezati –, kar vadeči občutijo kot nežno drsenje lopatic proti hrbtenici in obenem navzdol. Zamislijo si, da želijo z gibanjem lopatic narisati črko V in pri tem ohraniti uravnoteženo stanje ramenskega obroča (Perc, 2009, str. 29).

Občutenje gibanja lopatic lahko dosežejo z vajo, pri kateri sedejo na pete, kolena so na tleh. Pri vdihu dvignejo ramena proti ušesom, med izdihom pa jih spustijo navzdol proti tlom. Pozornost usmerijo na drsenje lopatic.

Položaj glave in vratu

Vratni del hrbtenice mora vedno nadaljevati linijo prsnega dela, ne glede na položaj ali gibanje telesa. Pravilno gibanje vratnega dela hrbtenice je še posebej pomembno pri vajah, ki jih vadeči izvajajo leže na hrbtu in pri katerih upogibajo trup, saj s pravilnim položajem vratnega dela hrbtenice preprečijo pretirano napetost v vratu (Perc, 2009, str. 31).

Vadeči ležijo na hrbtu, pokrčijo kolena, stopala so na tleh. V položaju leže občutijo, da glava počiva na podlagi brez pretiranih napetosti v vratnih ali ramenskih mišicah. Pri upogibu trupa nikoli ne dopustijo, da glava oziroma vratni del hrbtenice ostane v nevtralnem položaju oziroma, nasprotno, da bi brado na silo potiskali navzdol proti prsnici. Vdihnejo in hkrati potisnejo brado nežno navzdol proti prsnici, da rahlo upognejo vratni del hrbtenice. Predstavljati si morajo, da želijo prikimati in podaljšati zadnji del vratu. Med brado in prsnico mora ostati prostora za majhno jabolko (Perc, 2009, str. 31).

4.2.4. UČINKI PILATES VADBE

Z redno vadbo se:

- razgibajo in okrepijo mišice telesa, predvsem mišice trupa (trebušne in hrbtne mišice),
- izboljša gibljivost z vajami raztezanja,
- izboljša koordinacija,
- izboljša ravnotežje,
- izboljša drža telesa in s tem prepreči pojav glavobolov, ki lahko nastajajo zaradi nepravilne drže v vratnem delu hrbtenice,

- prepreči bolečine v ledvenem delu hrbtenice,
- prepreči nastanek poškodb; povečan mišični tonus in pravilna telesna drža posameznika namreč varujeta pred nastankom poškodb,
- izboljša prebava,
- okrepi imunski sistem,
- poveča kostna gostota,
- blaži stres,
- izboljša mentalna koncentracija,
- izboljša psihofizična kondicija in s tem pridobi vitalnost in pozitivna samopodoba,
- prepreči pojav inkontinence, saj se z vajami krepijo mišice medeničnega dna.

5 PILATES VAJE

Pilates vaje se lahko izvajajo individualno ali pa v skupini. Za vadbo vadeči potrebujejo lahkotna športna oblačila, nogavice, lahko pa so tudi bosí. Vadi se v mirnem prostoru ob prijetni, umirjeni glasbi. Poleg tega vadeči potrebujejo tudi blazino in pijačo, priporoča se voda.

Vadba v skupini poteka 60 minut. Pred začetkom izvajanja vaj se je potrebno dobro ogreti.

5.1 PREPILATES

Ogrevanje oziroma prepilates se lahko izvaja stoje, sede ali leže. Z njim vadeči telo pripravijo na vadbo in tako preprečijo morebitne poškodbe pri nadaljnjem izvajanju vaj. Ogrevanje naj traja od 10 do 15 minut. Po ogrevanju sledijo pilates vaje, ki se na koncu zaključijo s sproščanjem in umirjanjem telesa.

V nadaljevanju bomo opisali nekaj ogrevalnih vaj. Priporočljivo je, da vadbo vedno začnemo tako, da se najprej osredotočimo samo nase, na svoje telo, na pravilno dihanje oziroma na pilates dihalno tehniko. Pri vseh vajah pazimo na pravilno tehniko izvajanja vaj.

Dihanje

Ležemo na hrbet in začnemo z ozaveščenim dihanjem. Pri pilates vadbi je dihanje bolj tridimenzionalno; če se primemo v spodnjem delu prsnega koša, moramo občutiti, kako se širi v levo, desno in nazaj. Torej vdihnemo skozi nos in spodnji del prsnega koša močno razširimo v vse tri dimenzije, izdihnemo pa skozi rahlo priprta usta. Nežno aktiviramo trebušne mišice, ki se pripenjajo na rebra, in prsni koš potopimo navzdol proti hrbtenici. Občutiti moramo, da je izdih pri pilates vadbi zelo intenziven ter da potuje navzgor in iz pljuč. Hkrati aktiviramo tudi globoke trebušne mišice, kar občutimo kot nežen pritisk popka oziroma trebušne stene navzdol proti hrbtenici. Za pravilno aktivacijo globokih trebušnih mišic si predstavljamo, da hočemo obleči ozke hlače in zapreti zadrgo (Perc, 2009, str. 25).

Rolanje bokov

Vajo izvajamo leže na hrbtu. Kolena so pokrčena, stopala so v širini bokov. Roke počivajo na blazini ob telesu, medenica naj bo v nevtralnem položaju. Vdihnemo in pri izdihu aktiviramo globoke trebušne mišice. Spodnji del reber približamo kolčnim kostem, da začutimo pritisk ledvenega dela ob podlago. Počasi začnemo dvigati boke in hrbtenico navzgor. Hrbtenico dvigujemo nadzorovano, vretence za vretencem. Boke in hrbtenico dvignemo do položaja malega mostu. Paziti moramo, da so v tem položaju kolena, boki in ramena v liniji poševnice. Vdihnemo, nato med izdihom znova počasi in kontrolirano spuščamo boke in hrbtenico navzdol oziroma v začetni položaj. Naredimo od 8 do 12 ponovitev.



Slika 1: Rolanje bokov



Slika 2: Rolanje bokov

Mačka

Vajo izvajamo kleče na vseh štirih. Pazimo na položaj dlani in kolena; dlani postavimo pod ramena, kolena pa pod kolke. Vratna hrbtenica je podaljšana. Paziti moramo tudi, da se hrbtenica v ledvenem delu ne ukrivi preveč oz. da je medenica v nevtralnem položaju. Vdihnemo, nato med izdihom približamo brado prsnici, potisnemo boke naprej, dvignemo hrbet v položaj mačke oziroma naredimo okrogel hrbet ter pogled usmerimo proti bokom. Vajo naredimo 8- do 12-krat.



Slika 3: Mačka



Slika 4: Mačka

Zasuk hrbtenice

Ležemo na bok. Pokrčimo kolena, tako da s kolčnim in kolenskim sklepom oblikujemo pravi kot. Pod glavo si lahko podložimo tanjšo blazino. Zgornjo roko iztegnemo predse, spodnja počiva pod glavo. Med vdihom dvignemo zgornjo roko, nežno stisnemo trebušne mišice in se med izdihom obračamo vstran. Pogled sledi dlani. V odprtem položaju začutimo zasuk hrbtenice in razteg prsnih mišic, medenico pa ohranjamo v stabilnem položaju. V položaju zasuka vdihnemo, med izdihom pa po isti poti spustimo roko v prvotni položaj. Zasučemo se 8-krat na vsako stran (Perc, 2009, str. 35).

Upogib trupa

Ležimo na hrbtu, kolena so pokrčena v širini bokov, stopala so na tleh razmaknjena v širini bokov. Medenico namestimo v nevtralni položaj. Pri vdihu dvignemo glavo od tal, brado približamo prsnici, podaljšamo zadnji del vratu ter med izdihom dvignemo trup do konca lopatic. Roke dvignemo tako, da lebdijo tik nad tlemi. Pogled usmerimo v stegna. V tem položaju vdihnemo in se nato med izdihom vrnemo v osnovni položaj. Vajo naredimo 8- do 12-krat.

5.2 VAJE ZA KREPITEV IN OBLIKOVANJE TELESA

Zdrava hrbtenica je pogoj za zdravo telo. Hrbtenica je nosilni steber našega telesa, zato je zelo pomembno, da izvajamo vaje, ki krepijo in raztegujejo mišice ter vzdržujejo gibljivost sklepov. Hrbtenica nam omogoča pravilno držo, ustvarjena je za gibanje, upogibanje in rotacijo telesa. Skoraj vsi naši gibi zahtevajo sodelovanje hrbtenice, zato ji moramo posvetiti svojo pozornost. Vsesplošno mnenje, da je za zdravo hrbtenico potrebno krepiti le zunanje mišice, je napačno. Veliko pomembneje je, da krepimo notranje, globoko ležeče mišice, ki so odgovorne za stabilizacijo hrbtenice in medenice.

Predstavili bomo nekaj pilates vaj za krepitev mišic trupa in hrbta, ki podpirajo naš trup in skrbijo za pravilno držo.

Plavalec

Cilj vaje je aktivirati celotno telo, raztegniti in okrepiti center moči oziroma mišice trupa.

Ležimo na trebuhu. Roke iztegnemo naprej ob glavi. Dvignemo glavo in prsni koš ter pazimo, da je pogled usmerjen v tla. Roke in noge so vzravnanе, dvignemo jih čim višje od tal. Nato izmenično dvigujemo in spuščamo istočasno desno roko in levo nogo ter levo roko in desno nogo. Tako oponašamo gibanje plavalca v vodi. Dihamo mirno, vdihu sledi izdih.



Slika 5: Plavalec



Slika 6: Plavalec

Primik lopatic

Z vajo krepimo zgornji in ledveni del hrbta.

Ležimo na trebuhu. Čelo je na blazini, stopala so v širini bokov. Roke pokrčimo tako, da dlani, ramena in komolci tvorijo pravi kot. Vdihnemo in med izdihom izvedemo stisk lopatic tako, da roke potisnemo nazaj in komolce približamo telesu. Pogled ostane usmerjen proti blazini oziroma proti tlam. Med vdihom položimo roke v začetni položaj. Vajo naredimo 8- do 12-krat.



Slika 7: Primik lopatic



Slika 8: Primik lopatic

Popolni dvig trupa

S to vajo krepimo trebušne mišice in raztegnemo hrbtenico.

Ležimo na hrbtu, roke so ob telesu, stopala so skupaj. Med vdihom dvignemo roke navpično nad glavo in nazaj, vendar jih ne položimo na tla. Roke zadržimo približno 20 centimetrov od tal. Pri izdihu začnemo dvigati trup počasi vretence za vretencem dokler ne pridemo v sedeč položaj do črke C. Vdihnemo, nato med izdihom počasi spuščamo trup v osnovni položaj. Vajo ponovimo 8 do 12-krat.



Slika 9: Popolni dvig trupa



Slika 10: Popolni dvig trupa



Slika 11: Popolni dvig trupa



Slika 12: Popolni dvig trupa

Žogica

Žogica deluje kot masaža za hrbtenico, poleg tega pa pri tej vaji krepimo tudi trebušne mišice.

Sedimo vzravnanano na sednicah, noge so pokrčene, stopala v širini bokov, medenica je v nevtralnem položaju. Dlani položimo na zunanjo stran kolen, gledamo naravnost. Vdihnemo, popek nežno potočimo proti hrbtenici in se med izdihom spustimo za sednice, kot bi v ledvenem delu hrbtenice želeli oblikovati črko C. Vdihnemo, aktiviramo trebušne mišice. Med izdihom nadzorovano dvignemo najprej eno nogo nato še drugo nogo ter ohranjamo stabilen položaj medenice. Med vdihom se kot žogica zakotalimo nazaj, med izdihom pa se vrnemo v začetni položaj, sede

za sednicami. Noge so dvignjene, v ledvenem delu hrbtenice pa obdržimo krivino črke C. Pazimo, da se pri kotaljenju ne zakotalimo predaleč nazaj na glavo (Perc, 2009, str. 44).



Slika 13: Žogica



Slika 14: Žogica



Slika 15: Žogica



Slika 16: Žogica

Spust nog

S to vajo intenzivno krepimo center moči in trebušne mišice.

Ležemo na hrbet, noge dvignemo in iztegemo navpično proti stropu. Stegna, pete in zadnjico stisnemo. Dvignemo glavo in se s pokrčenimi rokami primemo za glavo, brado potisnemo naprej, lopatice pa navzdol. Stisnemo popek, vdihnemo in nato med izdihom spustimo noge navzdol približno do kota 45 stopinj. Z vdihom noge dvignemo v začetni položaj. Vajo ponovimo 8- do 12-krat.



Slika 17: Spust nog



Slika 18: Spust nog

Žaga

Z vajo ohranjamo prožnost hrbtenice, krepimo poševne trebušne mišice in stranske mišice trupa.

Sedimo zravnano kot je le mogoče. Noge razmaknemo za več, kot je širina bokov in razpremo roke. Vdihnemo in obrnemo trup v desno, nato se med izdihom spustimo v predklon proti desni nogi. Levo roko iztegnemo nad desno nogo. Med gibanjem premikamo samo zgornji del telesa. Pri vdihu izravnamo trup, nato se med izdihom vrnemo v osnovni položaj. Vajo ponovimo tudi v levo stran. Naredimo 8 zasukov v vsako stran.



Slika 19: Žaga



Slika 20: Žaga



Slika 21: Žaga

Sproščanje

Vsako vadbo zaključimo s sproščanjem. Eden od sprostitvenih položajev je položaj »trupla«, pri katerem se uležemo na hrbet. Roke položimo simetrično ob telo, dlani obrnemo proti stropu. Stopala naj bodo sproščena, odmaknemo jih približno pol metra narazen. Zapremo oči ter počasi vdihnemo tako, da najprej z zrakom napolnimo trup, prsni koš, vse do ključnice. Izdihnemo v obratnem vrstnem redu in občutimo, kako se vsa napetost v telesu sprošča z dihom. Dihamo globoko, popolnoma sproščeno in skozi nos. Postopoma sprostimo misli, glavo in vse telesne

mišice. V mislih odplavamo na kakšen prijeten kraj, kjer se počutimo dobro, odmislimo vse vsakdanje skrbi in sproščanje nadaljujemo s spremljanjem svojega dihanja. V položaju »trupla« se sproščamo pet do deset minut.

Najprej osvojimo osnovne oziroma lažje vaje, šele nato se lotimo izvajanja težjih vaj. Pilates vadbo lahko nadgrajujemo tudi z uporabo različnih rekvizitov kot so mala žogica, velika žoga, elastični trak, obroč, ročke in valj. Rekviziti nam pomagajo še posebej takrat, ko se osredotočamo na krepitev posebej izbranih mišičnih skupin.

6 RAZISKAVA – ANKETA

V raziskavi smo uporabili anketni vprašalnik, ki smo ga razdelili 90-tim vadečim, ki obiskujejo pilates vadbo na različnih lokacijah v jeseniški in radovljiški občini. 70 anketirancev nam je vrnilo izpolnjene vprašalnike. Anketa vsebuje 13 vprašanj, in sicer 11 vprašanj zaprtega tipa, 1 vprašanje odprtega tipa in 1 kombinirano vprašanje.

Prva tri vprašanja v anketi se nanašajo na demografske lastnosti, kot so spol, starost in stopnja izobrazbe. Odgovore prikazujemo v tabeli 1.

	kategorija		frekvenca	odstotek
1.	spol	ženski	69	99 %
		moški	1	1 %
2.	starost	od 15 do 24 let	4	6 %
		od 25 do 34 let	11	16 %
		od 35 do 44 let	31	44 %
		od 45 do 54 let	21	30 %
		nad 54 let	3	4 %
3.	izobrazba	osnovna šola		
		srednja šola	25	36 %
		višja šola	19	27 %
		visoka šola, fakulteta	23	33 %
		magisterij, doktorat	3	4 %

Tabela 1: Struktura vzorca anketirancev (N=70)

V anketi je sodelovalo 70 anketirancev, ki so si med seboj različni po izobrazbi in starosti.

Glede na starost spada 6 % anketirancev v skupino od 15 do 24 let, 16 % anketirancev spada v skupino od 25 do 34 let, 44 % anketirancev spada v skupino od 35 do 44 let, 30 % anketirancev spada v skupino od 45 do 54 let in 4 % anketirancev je starejših od 54 let.

Vsi anketiranci imajo najmanj srednješolsko izobrazbo. 36 % anketirancev ima dokončano srednjo šolo, 27 % anketirancev ima višjo šolo, 33 % anketirancev ima visokošolsko izobrazbo, 4 % anketirancev ima dokončan magisterij oziroma doktorat.

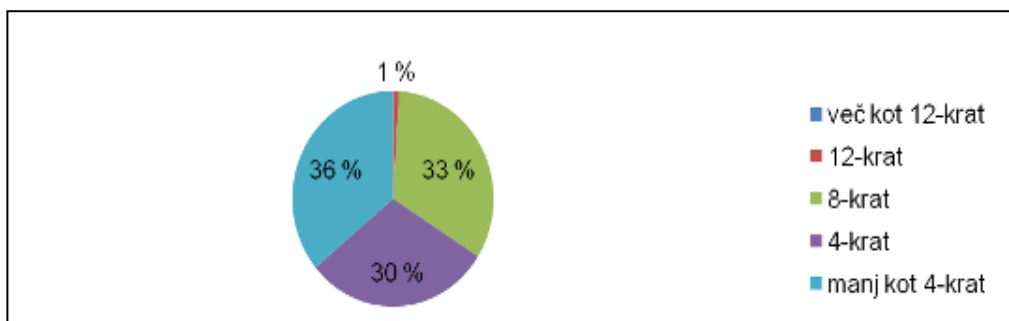
V nadaljevanju diplomske naloge bomo prikazali in obrazložili vprašanja in rezultate iz anketnega vprašalnika ter rezultate prikazali tudi v grafih.

Anketirancem smo postavili naslednje vprašanje:

4. Kolikokrat na mesec izvajate pilates vadbo?

	več kot 12-krat	12-krat	8-krat	4-krat	manj kot 4-krat
število anketirancev		1	23	21	25
odstotek anketirancev		1 %	33 %	30 %	36 %

Tabela 2: Število obiskov pilates vadbe na mesec



Graf 1: Delež števila obiskov pilates vadbe na mesec

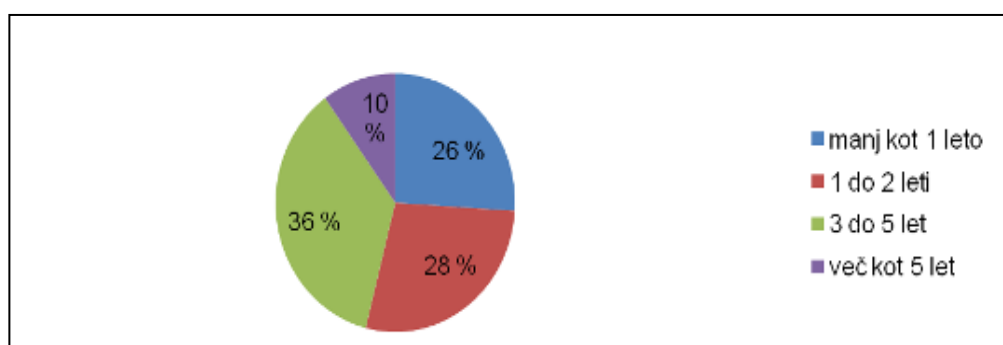
Anketa je pokazala, da 36 % anketirancev obiskuje vadbo manj kot 4-krat na mesec, 33 % anketirancev obiskuje vadbo 8-krat na mesec, 30 % anketirancev obiskuje vadbo 4-krat na mesec, 1 % anketirancev obiskuje vadbo 12-krat na mesec, nihče pa ne obiskuje vadbe več kot 12-krat na mesec.

Anketirancem smo postavili naslednje vprašanje:

5. Koliko časa že izvajate pilates vadbo?

	manj kot 1 leto	1 do 2 leti	3 do 5 let	več kot 5 let
število anketirancev	18	20	25	7
odstotek anketirancev	26 %	28 %	36 %	10 %

Tabela 3: Obdobje izvajanja pilates vadbe



Graf 2: Prikaz obdobja izvajanja pilates vadbe

Rezultati ankete so pokazali, da 36 % anketirancev obiskuje vadbo od 3 do 5 let, 26 % anketirancev obiskuje vadbo manj kot 1 leto, 28 % anketirancev se udeležuje vadbe od 1 do 2 leti, 10 % anketirancev pa obiskuje vadbo že več kot 5 let.

Anketirancem smo postavili naslednje vprašanje:

6. Ali na delovnem mestu večino (več kot 4 ure delovnika) svojega dela opravite v sedečem položaju?

	da	ne
število anketirancev	46	24
odstotek anketirancev	66 %	34 %

Tabela 4: Prikaz števila anketirancev, ki večino svojega dela opravljajo v sedečem položaju



Graf 3: Delež časa opravljanja dela na delovnem mestu v sedečem položaju

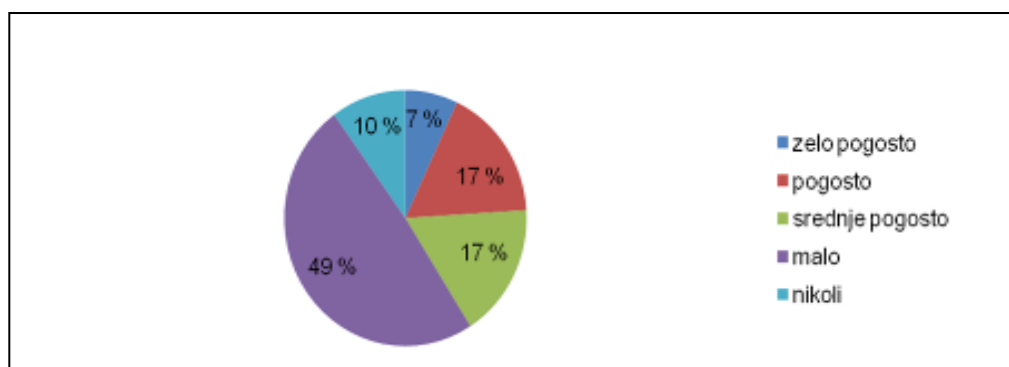
Z analizo ankete smo ugotovili, da večina anketirancev (66 %) opravlja večino svojega dela na delovnem mestu v sedečem položaju, 34 % anketirancev pa ne.

Anketirancem smo postavili naslednje vprašanje:

7. Kako pogosto imate bolečine v hrbtenici?

	zelo pogosto	pogosto	srednje pogosto	malo	nikoli
število anketirancev	5	12	12	34	7
odstotek anketirancev	7 %	17 %	17 %	49 %	10 %

Tabela 5: Pogostost bolečin v hrbtenici



Graf 4: Delež anketirancev glede na pogostost pojavljanja bolečin v hrbtenici

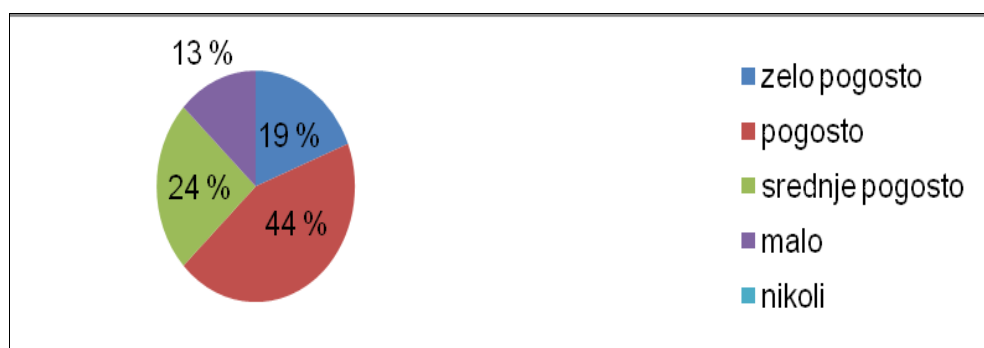
Iz grafa 4 je razvidno, da 49 % anketirancev malokrat boli hrbet, 17 % anketirancev pogosto boli hrbet, 17 % anketirancev se srednje pogosto sooča z bolečinami v hrbtenici, 10 % anketirancev nima bolečin v hrbtenici, 7 % anketirancev pa se zelo pogosto sooča z bolečinami v hrbtenici.

Anketirancem smo postavili naslednje vprašanje:

8. Kako pogosto se v vsakdanjem življenju soočate s stresom oziroma s psihičnimi obremenitvami?

	zelo pogosto	pogosto	srednje pogosto	malo	nikoli
število anketirancev	13	31	17	9	
odstotek anketirancev	19 %	44 %	24 %	13 %	

Tabela 6: Pogostost soočanja s stresom v vsakdanjem življenju



Graf 5: Delež anketirancev glede na pogostost soočanja s stresom v vsakdanjem življenju

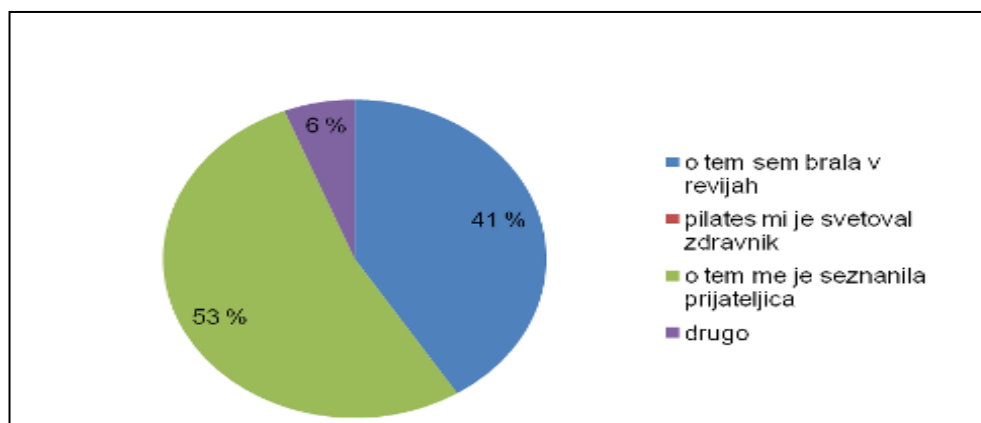
Anketa je pokazala, da se vsi anketiranci soočajo s stresom, in sicer 44 % anketirancev je pogosto pod vplivom stresa, 24 % anketirancev se srednje pogosto sooča s stresom, 19 % udeležencev ankete se zelo pogosto sooča s stresom, 13 % anketirancev pa je malokrat pod vplivom stresa v vsakdanjem življenju.

Anketirancem smo postavili naslednje vprašanje:

9. Kje ste se prvič seznanili s pilates vadbo?

	o tem sem brala v revijah	pilates mi je svetoval zdravnik	o tem me je seznanila prijateljica	drugo
število anketirancev	29		37	4
odstotek anketirancev	41 %		53 %	6 %

Tabela 7: Prva informacija o pilates vadbi



Graf 6: Delež anketirancev glede na pridobivanje prve informacije o pilates vadbi

Iz grafa 6 je razvidno, da je polovico anketirancev (53 %) seznanila s pilates vadbo prijateljica, 41 % anketirancev je pridobilo informacije o pilates vadbi v revijah, 6 % udeležencev ankete je informacije o pilates vadbi pridobilo iz drugih virov oziroma na aerobiki. Nikomur pilates vadbe ni svetoval zdravnik.

10. Anketirance smo prosili, da ocenijo oz. označijo, v kolikšni meri se strinjajo z navedenimi trditvami.

Trditve:	1		2		3		4		5	
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
1. Z redno vadbo krepim mišice celega telesa.	47	67	20	29	3	4				
2. Z redno vadbo krepim hrbtno muskulaturo.	45	64	21	30	4	6				
3. Z redno vadbo preprečujem pojav bolečin v hrbtenici.	46	66	18	26	6	8				
4. Z redno vadbo povečujem gibljivost svojega telesa.	49	70	19	27	2	3				
5. Z redno vadbo izboljšujem ravnotežje.	39	56	25	36	5	7	1	1		
6. Z redno vadbo zmanjšujem učinke vsakodnevnega stresa.	42	60	18	26	10	14				
7. Z redno vadbo se izboljša moje splošno počutje.	49	70	20	28	1	1				
8. Z redno vadbo lažje opravljam vsakodnevne obveznosti.	41	58	23	33	6	9				

Tabela 8: Ocenitev strinjanja z navedenimi trditvami

Likertova lestvica:

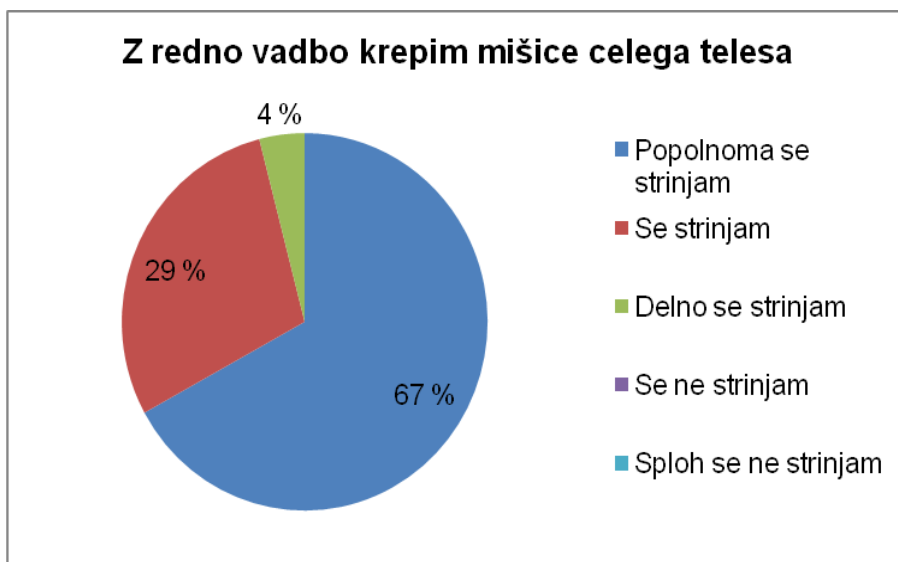
1 = Popolnoma se strinjam.

2 = Se strinjam.

3 = Delno se strinjam.

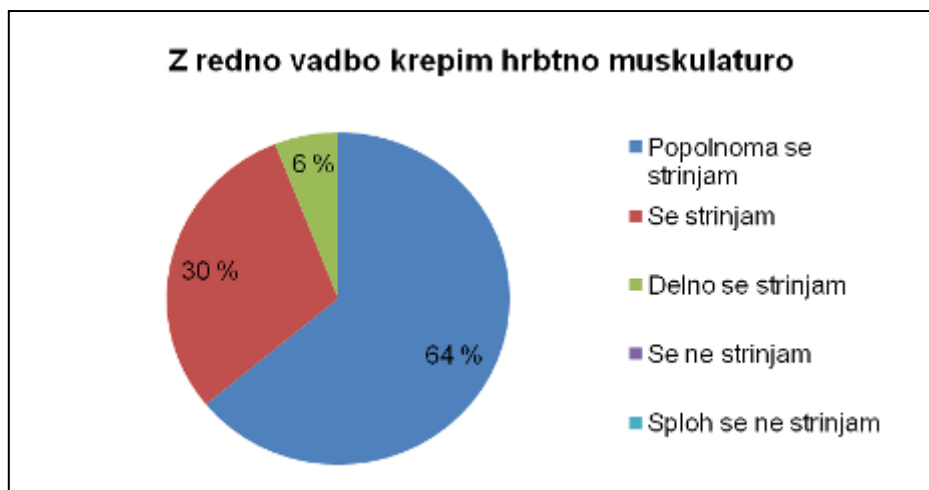
4 = Se ne strinjam.

5 = Sploh se ne strinjam.

Trditev št. 1: Z redno vadbo krepim mišice celega telesa.

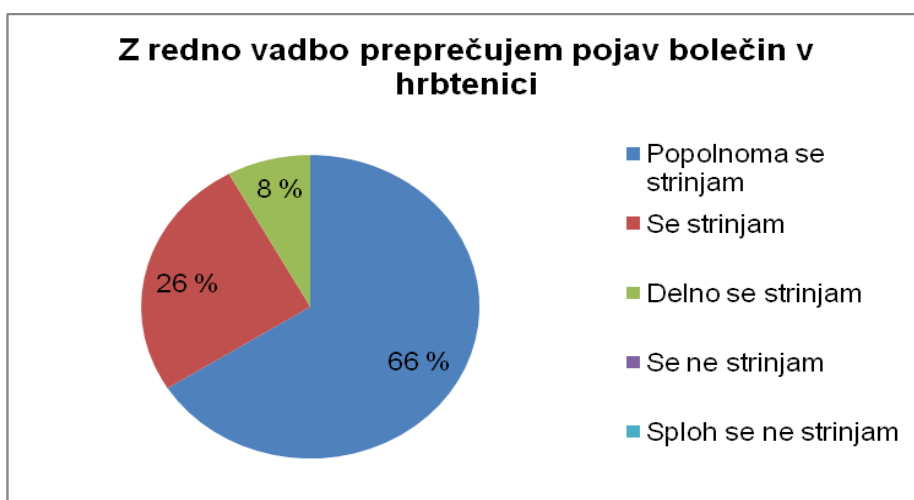
Graf 7: Delež anketirancev po stopnjah strinjanja s trditvijo št. 1

Rezultati ankete so pokazali, da se več kot polovica anketirancev (67 %) popolnoma strinja s trditvijo, da z redno pilates vadbo krepimo mišice celega telesa. 29 % anketirancev se s to trditvijo strinja, 4 % anketirancev pa se z omenjeno trditvijo strinja delno.

Trditev št. 2: Z redno vadbo krepim hrbtno muskulaturo.

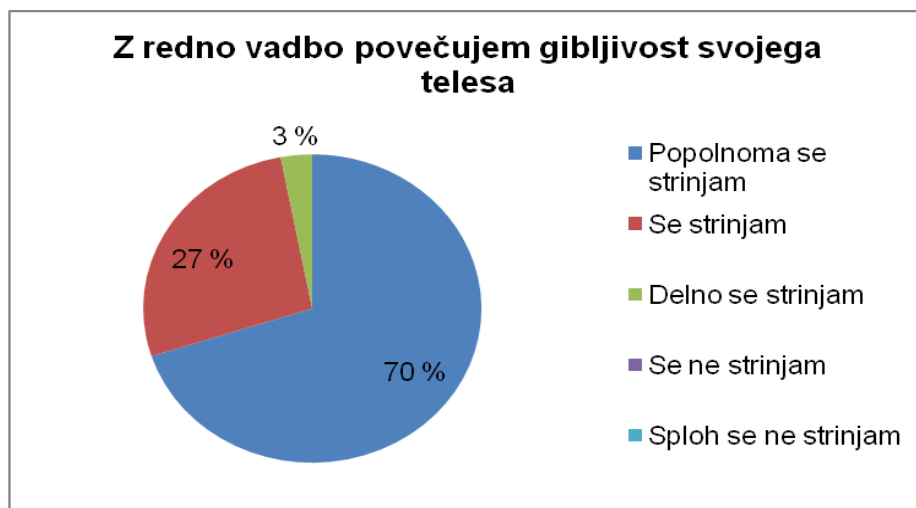
Graf 8: Delež anketirancev po stopnjah strinjanja s trditvijo št. 2

Iz ankete je razvidno, da se 64 % anketirancev popolnoma strinja s trditvijo, da z redno vadbo krepimo hrbtno muskulaturo. 30 % anketirancev se s to trditvijo strinja, 6 % anketirancev pa se strinja delno.

Trditev št. 3: Z redno vadbo preprečujem pojav bolečin v hrbtenici.

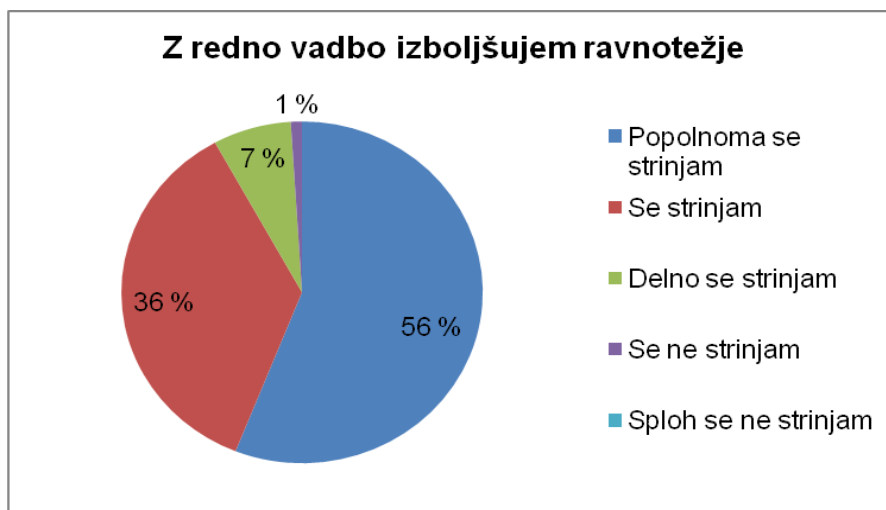
Graf 9: Delež anketirancev po stopnjah strinjanja s trditvijo št. 3

66 % vprašanih se popolnoma strinja s trditvijo, da z redno pilates vadbo preprečujemo pojav bolečin v hrbtenici, 26 % anketirancev se z omenjeno trditvijo strinja, 8 % vprašanih pa se s trditvijo strinja delno.

Trditev št. 4: Z redno vadbo povečujem gibljivost svojega telesa.

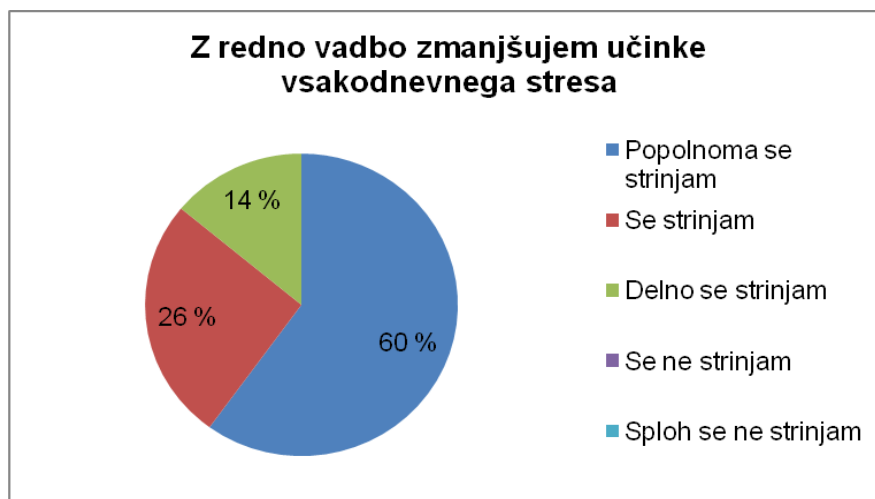
Graf 10: Delež anketirancev po stopnjah strinjanja s trditvijo št. 4

Kar 70 % anketirancev se popolnoma strinja s trditvijo, da z redno vadbo povečujemo gibljivost telesa, 27 % vprašanih se s to trditvijo strinja, 3 % anketirancev pa se strinja delno.

Trditev št. 5: Z redno vadbo izboljšujem ravnotežje.

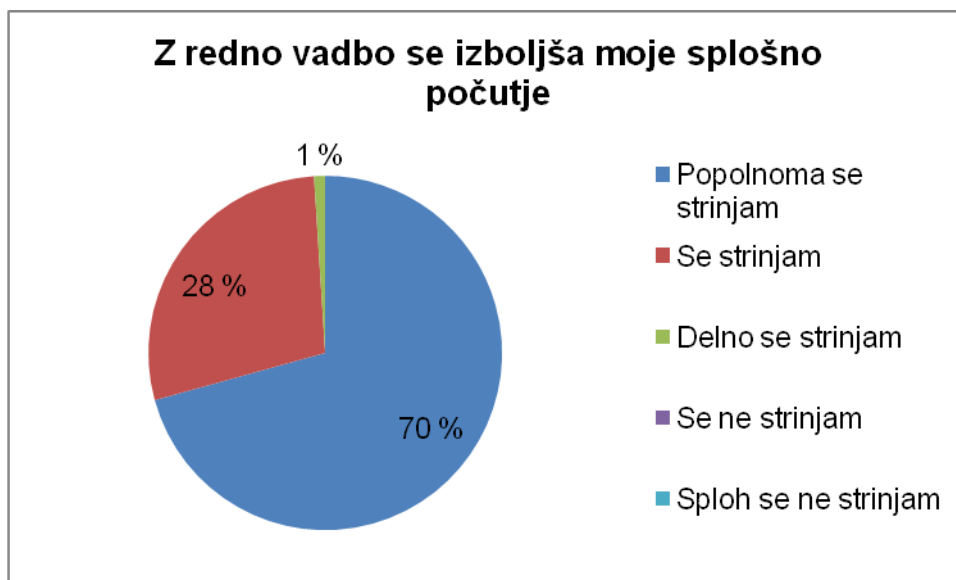
Graf 11: Delež anketirancev po stopnjah strinjanja s trditvijo št. 5

Z navedeno trditvijo se popolnoma strinja 56 % anketirancev, 36 % se s trditvijo strinja, 7 % vseh vprašanih se z njo strinja delno, 1 % pa se s trditvijo ne strinja.

Trditev št. 6: Z redno vadbo zmanjšujem učinke vsakodnevnega stresa.

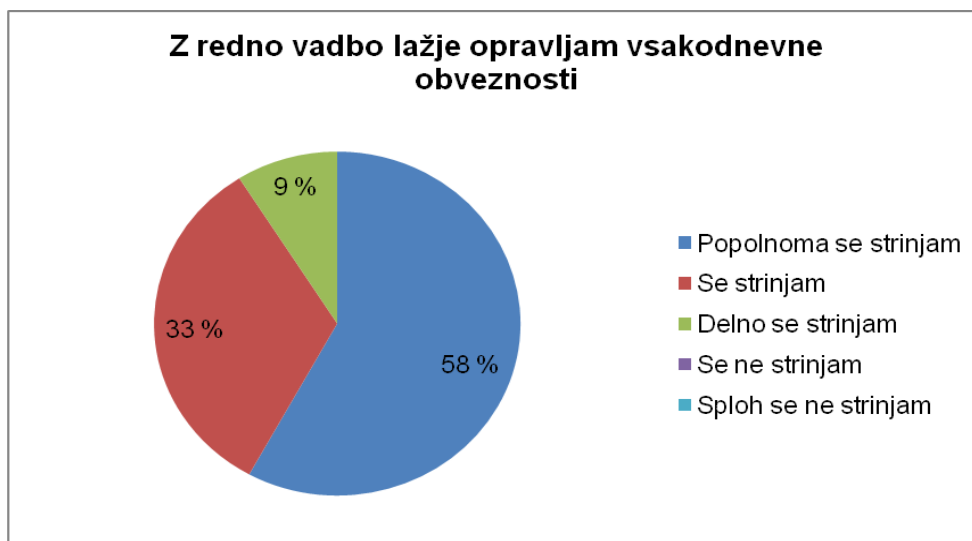
Graf 12: Delež anketirancev po stopnjah strinjanja s trditvijo št. 6

Anketa je pokazala, da se 60 % anketirancev popolnoma strinja s trditvijo, da z redno vadbo zmanjšujemo učinke vsakodnevnega stresa. Z omenjeno trditvijo se strinja 26 % anketirancev, 14 % pa se strinja delno.

Trditev št. 7: Z redno vadbo se izboljša moje splošno počutje.

Graf 13: Delež anketirancev po stopnjah strinjanja s trditvijo št. 7

Kar 70 % vprašanih se popolnoma strinja s trditvijo, da z redno vadbo izboljšamo svoje splošno počutje. 28 % vprašanih se z navedeno trditvijo strinja, 1 % vprašanih pa se z njo strinja le delno.

Trditev št. 8: Z redno vadbo lažje opravljam vsakodnevne obveznosti.

Graf 14: Delež anketirancev po stopnjah strinjanja s trditvijo št. 8

S trditvijo, da z redno vadbo lažje opravljam vsakodnevne obveznosti, se popolnoma strinja 58 % anketirancev, 33 % anketirancev se s to trditvijo strinja, 9 % anketirancev pa se z njo strinja delno.

Anketirancem smo postavili naslednje vprašanje:

11. Ali ste že prej redno izvajali katero od spodaj naštetih vadb?

(N=70)

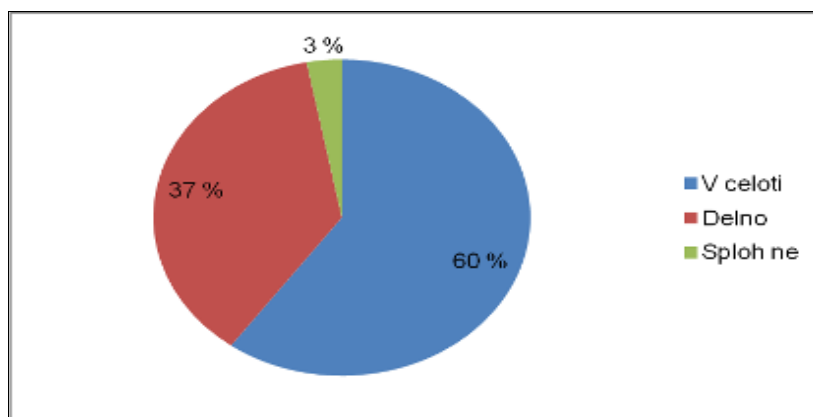
Vadba:	Frekvenca:	Odstotek:
Aerobika	30	44 %
Aerobika, joga	7	10 %
Aerobika, fitnes	6	9 %
Aerobika, zumba	1	1 %
Aerobika, joga, fitnes	3	4 %
Aerobika, fitnes, zumba	1	1 %
Aerobika, tai-chi, fitnes	1	1 %
Aerobika, joga, fitnes, zumba	2	3 %
Joga	6	9 %
Joga, fitnes	1	1 %
Tai-chi		
Tai-chi, fitnes	1	1 %
Fitnes	6	9 %
Zumba		
Nobena vadba	5	7 %

Tabela 9: Prikaz izvajanja navedenih vadb

Rezultati analize so pokazali, da je bila večina anketirancev (93 %) že v preteklosti zelo športno aktivnih in so obiskovali različne vadbe, kot so aerobika, joga, tai-chi, fitnes in zumba. 7 % anketirancev ni obiskovalo nobene od naštetih vadb.

Anketirancem smo postavili naslednje vprašanje:

12. Koliko pilates vadba, ki jo izvajate zdaj, izpolni vaša pričakovanja?



Graf 15: Delež izpolnjenega pričakovanja glede pilates vadbe, ki jo anketiranci trenutno izvajajo

60 % anketirancev je v anketi izjavilo, da pilates vadba, ki jo izvajajo zdaj, v celoti izpolni njihova pričakovanja, 37 % anketirancev je odgovorilo, da vadba delno izpolni njihova pričakovanja, 3 % vprašanih je izjavila, da vadba sploh ne izpolni njihovih pričakovanj.

Anketirancem smo postavili naslednje vprašanje:

13. Na koncu napišite, kaj se vam zdi pri pilates vadbi dobro in kaj ne?

Na zadnje, odprto vprašanje, kaj se anketirancem zdi pri pilates vadbi dobro in kaj ne, sta odgovorili dve tretjini anketiranih. Ena četrtnina anketirancev meni, da je pilates vadba pozitivna, saj z njo krepimo mišice celega telesa.

Anketirancem se zdi dobro, da s pilates vadbo:

- izboljšujemo počutje,
- dosežemo sprostitev telesa in uma,
- dobro razgibamo telo,
- preprečujemo bolečine v hrbtenici,
- izboljšujemo ravnotežje,
- kontrolirano izvajamo gibe,
- izboljšujemo gibljivost telesa,
- oblikujemo telo,
- izboljšujemo pravilno držo telesa.

Anketiranci menijo, da je pomemben dober vaditelj, ki zna vaje pravilno prikazati in jih prilagoditi zmogljivostim vadečih. Všeč jim je raznolikost in pestrost vaj, prijetna in umirjena glasba in pilates tehnika, ki je v primerjavi z drugimi športnimi aktivnostmi neagresivna in umirjena. Z redno pilates vadbo se hitro pokažejo pozitivni učinki vadbe. Večina vaj je oblikovana tako, da se lahko vsaka od njih z manjšimi prilagoditvami izvaja primerno različnim sposobnostim vadečih.

Na vprašanje, kaj se anketirancem ne zdi dobro, je odgovorilo 6 anketiranih. Menijo, da so cene vadbe previsoke, da bi se namesto skupinske želeli udeležiti individualne pilates vadbe, da je na začetku težko uskladiti pilates dihalno tehniko z izvajanje vaj in da se pri klasični obliki pilates vadbe izvaja preveč ponovitev iste vaje.

7 POVZETEK RAZISKAVE

V raziskavi je sodelovalo 70 anketirancev. Rezultati so pokazali, da pilates vadbo večinoma obiskujejo ženske. Povprečna starost anketirancev je 41 let. Vsi imajo dokončano najmanj srednjo šolo, približno tretjina je visoko izobraženih. Dve tretjini anketirancev obiskuje vadbo redno in sicer do dva krat na teden. Več kot polovica anketirancev izvaja pilates vadbo že daljše časovno obdobje in sicer od 1 do 5 let. Iz zbranih podatkov je razvidno, da več kot polovica anketirancev večino svojega dela na delovnem mestu opravlja v sedečem položaju. Skoraj polovica anketirancev ima pogosto bolečine v hrbtenici, več kot dve tretjini vprašanih pa se v vsakdanjem življenju pogosto sooča s stresom oziroma psihičnimi obremenitvami. Prvo informacijo o pilates vadbi so anketiranci pridobili v revijah oziroma jih je o vadbi seznanila prijateljica.

Raziskava je pokazala, da se več kot polovica vprašanih popolnoma strinja s trditvami:

- da z redno vadbo izboljšujemo ravnotežje,
- da z redno vadbo zmanjšujemo učinke vsakodnevnega stresa,
- da z redno vadbo lažje opravljamo vsakodnevne obveznosti.

Raziskava je pokazala, da se dve tretjini anketirancev popolnoma strinja s trditvami:

- da z redno vadbo krepimo mišice celega telesa,
- da z redno vadbo krepimo hrbtno muskulaturo,
- da z redno vadbo preprečujemo pojav bolečin v hrbtenici,
- da z redno vadbo povečujemo gibljivost,
- da z redno vadbo lažje opravljamo vsakodnevne obveznosti.

Glede na rezultate raziskave lahko potrdimo vseh pet navedenih trditev, ki smo jih obravnavali v diplomski nalogi.

- Trditev 1: Pilates je zdrava vadba, primerna za vse starostne skupine.
- Trditev 2: Z rednim izvajanjem pilates vadbe okrepimo mišice celega telesa, predvsem mišice trupa.
- Trditev 3: Z redno vadbo krepimo hrbtno muskulaturo, kar preprečuje pojav bolečin v hrbtenici.
- Trditev 4: Z vadbo dosežemo povečanje gibljivosti in izboljšanje ravnotežja.
- Trditev 5: Z redno vadbo zmanjšujemo učinke stresa.

8 ZAKLJUČEK

Stres je stalni spremljevalec vsakdanjega življenja. Tempo sodobnega življenja je hiter in naporen, človek je vedno bolj zaposlen na različnih področjih. Pozitivni stres prispeva k temu, da svoje dnevne naloge opravimo kvalitetno in odgovorno, kadar pa izpostavljenost stresu postane prevelika, pride lahko tudi do negativnih učinkov, kot so utrujenost, preobremenjenost, nespečnost, nezadovoljstvo, splošna mišična napetost ...

Stresu se je nemogoče popolnoma izogniti, zato dnevna rutina zahteva dobro fizično in psihično kondicijo, saj le tako lahko obvladujemo negativne učinke stresa in preprečimo, da pride do kroničnega stresa.

Z redno športno aktivnostjo ter tehnikami sproščanja lahko zmanjšamo in omejimo simptome stresa in s tem pripomoremo k bolj kakovostnemu življenju. Ena izmed takih aktivnosti je prav gotovo pilates vadba, s katero ne moremo zdraviti vzrokov negativnega stresa, vendar pa lahko z njo blažimo njegove posledice. Je vsestranska vadba, usmerjena tako k razvijanju telesa kot tudi duha posameznika. Pilates vadba ima pomembno vlogo pri oblikovanju uravnoveženega mišično-skeletnega sistema, krepitvi telesa, vzdrževanju duševnega zdravja in pripomore k oblikovanju pozitivne samopodobe.

Pilates vadba je tehnika za telo in duha, saj s koordinacijo zavestnega dihanja in izvajanja vaj povezujemo telo in duha in vzpostavimo stik s seboj. Je metoda, ki vsebuje osem osnovnih principov, kateri skupaj privedejo do pozitivnih rezultatov. Pilates vadba je predvsem vadba za oblikovanje in krepitev telesa, zato jo je priporočljivo kombinirati z aerobno vadbo (aerobika, tek, kolesarjenje, plavanje ...), s katero vzdržujemo vzdržljivost in izgubimo odvečno maščobo.

Pomembno je, da vadimo redno, saj bomo le tako omejili stres, odpravljali posledice negativnih vplivov sodobnega načina življenja in izboljšali svoje zdravje. Skrb zase, za svoje telo in za mentalno zdravje je v prvi vrsti odgovornost vsakega posameznika. Tega nihče ne more narediti namesto nas. Z dobro organizacijo in planiranjem dela in prostega časa bomo v svojem vsakdanjem urniku zagotovo našli nekaj prostora tudi za čas, ki ga bomo lahko posvetili samo sebi. Priporočljivo je, da poleg redne vadbe poskrbimo tudi za uravnoveženo prehrano, dovolj počivamo, da razmišljamo pozitivno, se naučimo in uporabljamo tehnike sproščanja.

Prizadevanje za zdrav življenjski slog pa ne bi smelo biti zgolj zasebna zadeva. Menim, da bi se družba nasploh morala bolj zavedati povezave med življenjskimi navadami, dobrim zdravjem, manjšo odsotnostjo z dela, nižjimi stroški za zdravljenje, delovnimi pogoji, učinkovitostjo dela in produktivnostjo. Za obvladovanje

in preprečevanje stresa na delovnem mestu bi morali delodajalci investirati v boljše ergonomske in tehnološke pogoje dela, nuditi ustrezna usposabljanja v zvezi z obvladovanjem stresa in uvesti možnost zdrave prehrane v delovnem okolju. Poleg tega bi bilo dobro, da bi si delodajalci bolj prizadevali k informiranju in ozaveščanju zaposlenih o koristih športne dejavnosti in sprostitvenih tehnik za zdravje.

S trdno voljo in samodisciplino smo na pravi poti k zdravemu, pozitivnemu in aktivnemu življenjskemu slogu. Zdravo življenje nam omogoča blaginjo, kar prispeva k življenjski sreči. To pa je lahko najboljši pristop k zmanjšanju stresa.



Slika 22: Morska deklica

9 LITERATURA IN VIRI

Knjige:

- Perc, Š. (2009). *Lepota v gibu: vadba za zdravo telo in umirjen duh*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- *Pilates: pot do zdravja in dobrega počutja*. (2008). Tržič: Učila International.
- Treven, S. (2005). *Premagovanje stresa*. Ljubljana: GV Založba.
- Zupan, K. (2008). *Pilates Mat Basic*. Kranj: Aerofit agencija za izobraževanje.

Vsebina spletne strani:

- ([http://www.mudra.si/masapilates/vadbe/pilates\(kajje.html\)](http://www.mudra.si/masapilates/vadbe/pilates(kajje.html))), dostopno 8. 9. 2011.
- (<http://www.lek.si/skrb-za-zdravje/bolezni-in-simptomi/osrednji-zivcni-sistem/stres/>), dostopno 10. 11. 2011.
- (<http://sl.wikipedia.org/wiki/Stres>), dostopno 10. 11. 2011.

PRILOGE

Priloga 1: Anketni vprašalnik

KAZALO SLIK

Slika 1: Rolanje bokov	Slika 2: Rolanje bokov	15
Slika 3: Mačka	Slika 4: Mačka	15
Slika 5: Plavalec	Slika 6: Plavalec	17
Slika 7: Primik lopatic	Slika 8: Primik lopatic.....	17
Slika 9: Popolni dvig trupa	Slika 10: Popolni dvig trupa	18
Slika 11: Popolni dvig trupa	Slika 12: Popolni dvig trupa	18
Slika 13: Žogica	Slika 14: Žogica	19
Slika 15: Žogica	Slika 16: Žogica	19
Slika 17: Spust nog	Slika 18: Spust nog	19
Slika 19: Žaga	Slika 20: Žaga	20
Slika 21: Žaga		20
Slika 22: Morska deklica		43

KAZALO TABEL

Tabela 1: Struktura vzorca anketirancev (N=70)	22
Tabela 2: Število obiskov pilates vadbe na mesec	23
Tabela 3: Obdobje izvajanja pilates vadbe	24
Tabela 4: Prikaz števila anketirancev, ki večino svojega dela opravljajo v sedečem položaju.....	25
Tabela 5: Pogostost bolečin v hrbtenici	26
Tabela 6: Pogostost soočanja s stresom v vsakdanjem življenju	27
Tabela 7: Prva informacija o pilates vadbi	28
Tabela 8: Ocenitev strinjanja z navedenimi trditvami.....	29
Tabela 9: Prikaz izvajanja navedenih vadb	38

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Delež števila obiskov pilates vadbe na mesec.....	23
Graf 2: Prikaz obdobja izvajanja pilates vadbe.....	24
Graf 3: Delež časa opravljanja dela na delovnem mestu v sedečem položaju	25
Graf 4: Delež anketirancev glede na pogostost pojavljanja bolečin v hrbtenici	26
Graf 5: Delež anketirancev glede na pogostost soočanja s stresom v vsakdanjem življenju	27
Graf 6: Delež anketirancev glede na pridobivanje prve informacije o pilates vadbi .	28
Graf 7: Delež anketirancev po stopnjah strinjanja s trditvijo št. 1	30
Graf 8: Delež anketirancev po stopnjah strinjanja s trditvijo št. 2	31
Graf 9: Delež anketirancev po stopnjah strinjanja s trditvijo št. 3	32

Graf 10: Delež anketirancev po stopnjah strinjanja s trditvijo št. 4	33
Graf 11: Delež anketirancev po stopnjah strinjanja s trditvijo št. 5	34
Graf 12: Delež anketirancev po stopnjah strinjanja s trditvijo št. 6	35
Graf 13: Delež anketirancev po stopnjah strinjanja s trditvijo št. 7	36
Graf 14: Delež anketirancev po stopnjah strinjanja s trditvijo št. 8	37
Graf 15: Delež izpolnjenega pričakovanja glede pilates vadbe, ki jo anketiranci trenutno izvajajo	39

ANKETNI VPRAŠALNIK

Sem študentka višje strokovne šole, program poslovni sekretar. Za diplomsko nalogo sem izbrala temo z naslovom pilates vadba za telo in duha. Anketa je anonimna, zato vas prosim za iskrene odgovore, za katere se vam že vnaprej najlepše zahvaljujem.

Prosim, da označite ustrezní odgovor.

1. Prosim označite vaš spol:

- ženski
- moški

2. Prosim označite vašo starost:

- od 15 do 24 let
- od 25 do 34 let
- od 35 do 44 let
- od 45 do 54 let
- nad 54 let

3. Prosim označite dokončano stopnjo izobrazbe:

- osnovna šola
- srednja šola
- višja šola
- visoka šola, fakulteta
- magisterij, doktorat

4. Kolikokrat na mesec izvajate pilates vadbo?

- več kot 12 x na mesec
- 12 x na mesec
- 8 x na mesec
- 4 x na mesec
- manj kot 4 x na mesec

5. Koliko časa že izvajate pilates vadbo?

- manj kot 1 leto
- 1–2 leti
- 3–5 let
- več kot 5 let

6. Ali na delovnem mestu večino (več kot 4 ure delovnika) svojega dela opravite v sedečem položaju?

- da
- ne

7. Kako pogosto imate bolečine v hrbtenici?

- zelo pogosto
- pogosto
- srednje pogosto
- malo
- nikoli

8. Kako pogosto se v vsakdanjem življenju soočate s stresom oziroma s psihičnimi obremenitvami?

- zelo pogosto
- pogosto
- srednje pogosto
- malo
- nikoli

9. Kje ste se prvič seznanili s pilates vadbo?

- o tem sem brala v revijah
- pilates mi je svetoval zdravnik
- o tem me je seznanila prijateljica
- drugo _____ (napišite sami)

10. Prosim, da preberete spodaj navedene trditve in ocenite oz. označite (napišite X) v kolikšni meri se z njimi strinjate.

	Popolnoma se strinjam. 5	Se strinjam. 4	Delno se strinjam. 3	Se ne strinjam. 2	Sploh se ne strinjam. 1
Z redno vadbo krepim mišice celega telesa, predvsem mišice trupa.					
Z redno vadbo krepim hrbtno muskulaturo.					
Z redno vadbo preprečujem pojav bolečin v hrbtenici.					
Z redno vadbo povečujem gibljivost svojega telesa.					
Z redno vadbo izboljšujem ravnotežje.					

Z redno vadbo zmanjšujem učinke vsakodnevnega stresa.					
Z redno vadbo se izboljša moje splošno počutje.					
Z redno vadbo lažje opravljam vsakodnevne obveznosti.					

11. Ali ste že prej redno izvajali, katero od spodaj naštetih vadb?

- aerobika
- joga
- tai-chi
- fitnes
- zumba

12. Koliko pilates vadba, ki jo izvajate sedaj, izpolni vaša pričakovanja?

- v celoti
- delno
- sploh ne

13. Na koncu napišite, kaj se vam zdi pri pilates vadbi dobro in kaj ne?

Dobro se mi zdi:

Ne zdi se mi dobro:

HVALA ZA SODELOVANJE.