

# Jamin – Pilates

*"Teraz już wiem - nie mogę się mylić. Cały kraj, cały świat powinien wykonywać moje ćwiczenia. Wtedy ludzie będą szczęśliwsi".*

To słowa samego twórcy metody - Josepha Pilatesa. Wypowiedział je w 1965 roku, mając 86 lat. I faktycznie się nie mylił. "Pilatesowa" gorączka ogarnęła prawie cały świat. Ameryka zwariowała na punkcie Pilatesa, a w ślad za nią poszły inne kraje. Zastanawiasz się nad fenomenem metody Pilatesa? Wydaje Ci się, że to kolejny przejściowy szal dostępny tylko dla wybranych, który przeminie za kilka lat? Nic bardziej błędnego. Pilates jest dla wszystkich!

Jest to metoda mającą na celu stworzeniu równowagi w ciele.  
Jest treningiem "dobrego samopoczucia".

Główną zaletą ćwiczeń jest bowiem ich niewiarygodna efektywność. Jest to trening całego ciała w skład którego wchodzi ponad 500 ćwiczeń inspirowanych jogą, baletem i ćwiczeniami siłowymi. Ich istotą jest rozciąganie, spinanie i rozluźnianie mięśni. System ten jest ukierunkowany na poprawę elastyczności, siły, równowagi i świadomości swojego ciała.

Niezwykłość metody Pilatesa polega między innymi na tym, że przynosi ona nie tylko korzyści fizyczne, ale także psychiczne. Poprawia wygląd całej sylwetki, ale również wpływa korzystnie na nasze samopoczucie. Niweluje bóle kręgosłupa i stawów oraz uczy nawyków poprawnego oddychania.

Głównym przesłaniem ćwiczeń Pilatesa jest wzmocnienie świadomości własnego ciała.

Smukła sylwetka, płaski brzuch, dobre samopoczucie, lepsza świadomość własnego ciała - to wszystko da ci Pilates.

Ten nieaerobikowy system ćwiczeń wymaga wysokiej koncentracji i skupienia,



polega bowiem na wykonywaniu precyzyjnych i powolnych ruchów o niewielkim zasięgu.

Charakterystyczny dla metody Pilatesa jest także fakt, iż nie skupia się on tylko na mięśniach dużych i mocnych, ale wzmacnia też mięśnie małe i słabe, o istnieniu których często w ogóle nie zdajemy sobie sprawy. Dopóki nie zaczniemy ćwiczyć.

## **Jamin – Pilates**

jest czymś więcej niż Pilates. Mieści w sobie element elegancji i improwizacji, który może demonstrować tylko instruktorka, która ma gimnastykę w swojej krwi. Ćwiczenie pod jej opieką i okiem sprawia, że zarazisz się pasją ćwiczenia metodą Pilatesa.

### **Gwarantowany cudowny efekt wymodelowanej sylwetki.**

Pilates: Po 10 sesjach poczujesz różnicę; Po 20 sesjach zobaczysz różnicę  
Po 30 będziesz mieć nowe ciało.

To co jest dobre to szybki sukces, który dodatkowo motywuje.

Urodziłam się w rodzinie gimnastyków, i gimnastyka towarzyszyła mi od najmłodszych lat. Mając 4 latka zaczęłam trenować pod okiem mojego ojca, który został oznaczony tytułem najlepszego trenera w Polsce, uczestnik Olimpiady i wielokrotny Mistrz Polski, uczestnik M. Świata i Europy. Także mój dziadek, który dzisiaj ma 90 lat, był wielokrotnym uczestnikiem Olimpiady i długoletnim trenerem narodowym.

Od najmłodszych lat ćwiczyłam codziennie po cztery godziny i mam na swoim koncie wiele tytułów rangi krajowej a także światowej, między innymi II. miejsce na Mistrzostwach Europy. 10 miejsce na Mistrzostwach Świata. I kilkakrotne wice i mistrzostwo Polski.

Po ukończeniu kariery wyszłam za mąż i wyjechałam do Szwajcarii. Urodziłam troje dzieci. Tam pracowałam w klubach jako trenerka z dziećmi. W Szwajcarii też poznałam metodę Pilatesa, która niesamowicie przypominała mi gimnastykę ( i dlatego może tak bardzo jestem nią zafascynowana).

Metoda Pilatesa od razu do mnie przemówiła i stworzyłam z niej mój własny program autorski.

Tak samo jak u samego mistrza, każde zajęcia są inne, ciągle zmieniane ćwiczenia nie nudzą i dążą do całkowitej perfekcji i sprawności ciała.

W Szwajcarii poznałam mistrzów Pilatesa z Nowego Jorku, z którymi wymieniam się nowościami z zakresu Jogi i Pilatesa.

Przebywając w Szwajcarii bardzo tęskniłam za Polską i za ludźmi, których tutaj zostawiłam. Moim największym marzeniem było wrócić do kraju i wszczepić w ludzi świadomość ćwiczenia własnego ciała.

Na moich zajęciach panuje super atmosfera akceptacji.

### **mówiąc krótko:**

Pilates to jedna z najbardziej efektywnych metod treningu, która w bardzo szybkim tempie doprowadzi Twoją sylwetkę do super formy (oczywiście przy regularnym ćwiczeniu). Ćwiczenia bez stresu i męki wykonywane przy dźwiękach spokojnej muzyki wprowadzają nas w dobry nastrój.

Poza tym, że Twoja sylwetka będzie się pięknie kształtować uczysz się więcej koordynacji i elastyczności. Pilates buduje i wydłuża mięśnie podobnie jak u tancerzy.

- poprawia elastyczność ciała
- zwiększa siłę mięśni, w szczególności mięśni brzucha, dolnej części pleców, bioder i pośladków
- wysmukla sylwetkę i „wyciąga ciało“
- poprawia witalność kręgosłupa
- uczy oddychania
- wycisza i stabilizuje psychikę
- trenuje ciało i umysł

**zajęcia Jamin - Pilates odbywają się:**

**w Rybniku SE – BI**

**Wtorek      godz. 18 00**

**Czwartek    godz. 18 00**

-----

**w Radlinie**

**SSP nr. 2, ul. Rogozina 55**

**poniedziałki      18 30**

**środy                      18 30**

**Co przynieść ze sobą:**

- pozytywne nastawienie
- wygodny strój (bez butów)
- matę (karimatę)

<http://jamin.pl>

**032 455 8 377**

[joanna@jamin.pl](mailto:joanna@jamin.pl)

**515 2345 87**