

DLA ZNUDZONYCH JOGĄ...

PiYo!



PIYO TO TRENING ZAWIERAJĄCY ELEMENTY PILATESU I JOGI. JEST ALTERNATYWA DLA OSÓB, KTÓRE CZUJĄ ZMĘCZENIE I SFRUSTROWANIE PODCZAS POWTARZANIA TRADYCYJNYCH ASAN JOGI. OKAZUJE SIĘ, ŻE DO PRAKTYKI JOGI WYSTARCZY WPROWADZIĆ KILKA UROZMAICEŃ, BY MÓC OD NOWA CIESZYĆ SIĘ TĄ AKTYWNOŚCIĄ. ĆWICZENIA PIYO SĄ DOSKONAŁE DLA OSÓB, KTÓRE CHCĄ JEDNOCZEŚNIE SPALIĆ TKANKĘ TŁUSZCZOWĄ, ROZBUDOWAĆ MIĘŚNIE I UJĘDRNIĆ CIAŁO. JUŻ PO KILKU TYGODNIACH REGULARNEGO WYSILKU MOŻNA OBSERWOWAĆ, JAK MODELUJĄ SIĘ LYDKI, UDA, POŚLADKI, RAMIONA I BARKI.

Joga ma dobroczynny wpływ na cały organizm. Pozytywnie oddziałuje na kondycję fizyczną (rozciąga mięśnie, zwiększa siłę i wytrzymałość), poprawia samopoczucie, a niekiedy działa nawet terapeutycznie. W końcu jest to nie tylko forma ruchu, ale i system filozoficzny, podkreślający związki między duszą a ciałem.

Istota jogi opiera się na wytrzymywaniu w określonych pozycjach przez pewien czas. Asany (pozycje) mają różne stopnie trudności, ale utrzymywanie ciała w każdej z nich jest pewnym wyzwaniem także dlatego, że poszczególne ruchy należy wykonywać na wdechu bądź wydechu. Mimo wszystko

joga (przynajmniej w jej najbardziej rozpowszereczonym stylu wg Iyengara) jest dyscypliną raczej mało dynamiczną. Po okresie wdrożenia się w tę formę ruchu dla wielu zaczyna być nudna i przewidywalna.

Pilates + Yoga = PiYo

Urozmaicenie jogi o ćwiczenia pilatesu daje całkiem nowy rodzaj treningu, jakim jest PiYo (połączenie pierwszych sylab „pilates” i „joga”). Pionierką w tej dziedzinie jest Chalene Johnson, amerykańska instruktorka fitnessu. Zauważyła, że w miarę wdrażania się w jogę, staje się ona nudna dla praktykujących, więc postanowiła ją nieco

„zrewitalizować”. Zaproponowała połączenie jogi z pilatesem. Chalene Johnson w swoich filmach instruktorskich tłumaczy, na czym polega fenomen tej nowatorskiej aktywności. Statyczne pozycje z jogi i pilatesu są połączone płynnymi przejściami, co sprawia, że trening staje się bardziej dynamiczny i zyskuje na atrakcyjności. Wprowadzenie dynamiki do przewidywalnej i monotonnej jogi to właśnie najważniejsze założenia PiYo, ale to nie wszystko.

10 KORZYŚCI TRENINGU PIYO

- 1. WZMOCNIENIE MIĘŚNI
- 2. POPRAWA ELASTYCZNOŚCI CIAŁA
- 3. ZWIĘKSZENIE RUCHOMOŚCI STAWÓW
- 4. ODPĘCZENIE I REDUKCJA STRESU
- 5. POPRAWA METABOLIZMU
- 6. LEPSZA KOORDYNACJA RUCNOWA
- 7. UTRATA TKANKI TŁUSZCZOWEJ
- 8. UJĘDRNIENIE CIAŁA
- 9. WYSUMKLENIE SYLWETKI
- 10. WYRZEZBIENIE MIĘŚNI

Dzięki elementom pilatesu można wyrzeźbić mięśnie, natomiast pozycje z jogi pozwalają na uelastycznienie ciała. Połączenie ćwiczeń siłowych, rozciągających i dodatkowo uzupełnienie o trening cardio gwarantuje lepsze efekty. Regularne treningi pomagają w łatwy i przyjemny sposób zbudować masę mięśniową, przy jednoczesnej redukcji tkanki tłuszczowej. Ćwiczenia są obciążone małym ryzykiem kontuzji (nie

przewidują podskoków) i są świetną alternatywą dla entuzjastów ćwiczeń na macie.

Kiedy widać efekty?

Prekursorka PiYo Chalene Johnson opracowała 8-tygodniowy program ćwiczeń, który zakłada, że trenujemy przez 6 dni w tygodniu, a jeden dzień zostawiamy na rekonwalescencję organizmu i odpoczynek. Ważne, aby podczas każdej sesji stosować inny zestaw ćwiczeń. Trenerka proponuje, aby zacząć od tych, które wzmacniają dolne partie ciała. W ten sposób można wysumkwić łydki i ujędrnić pośladki. Następnie warto skupić się na wzmacnianiu pleców, barków, ramion i rąk. Kolejnym etapem wtajemniczenia są ćwiczenia cardio i interwały.


Trening powinien trwać 25 minut, w trakcie którego spalana jest tkanka tłuszczowa. Następnym blokiem jest trening wytrzymałościowy, który bardzo pozytywnie wpływa na metabolizm. Ostatniego dnia cyklu treningowego należy skupić się na modelowaniu sylwetki. Ważne, aby ćwiczenia wykonywać dokładnie i w prawidłowy sposób. Żle wykonywane ruchy mogą przysporzyć problemów, np. nadwyrężyć ścięgna. Zdaniem prekursorki tej aktywności, pierwszymi efektami można spodziewać się po 2 miesiącach ćwiczeń.

Kto powinien skorzystać z zajęć PiYo?

Zajęcia PiYo są przeznaczone dla osób, które cenią dobroczynne właściwości zajęć jogi, ale są znudzone powtarzaniem tych samych figur. Ćwiczenie asan jogi w sposób bardziej dynamiczny wyzwala większą energię i pozytywnie motywuje. Zajęciami PiYo powinny być głównie zainteresowane osoby, które z różnych powodów nie mogą korzystać z ćwiczeń o większej intensywności, np. osoby chore na nadciśnienie, mające problemy z sercem, układem oddechowym lub stawami.

Zajęcia są szczególnie popularne w Stanach Zjednoczonych, gdzie PiYo jest promowane jako forma aktywności, która chroni przed przyrostem masy ciała (no weights), nie wymaga podskoków (no jumps), ale za to gwarantuje zauważalne efekty (just hardcore results). Ten nowatorski program ćwiczeń, póki co jest sporadycznie spotykany w polskich klubach fitness czy szkołach

jogi. To z pewnością kwestia czasu, gdyż PiYo za granicami naszego kraju zyskało już wielu zwolenników. Dużym plusem treningu PiYo jest to, że nie są potrzebne żadne sprzęty, dzięki czemu każdy może ćwiczyć w domu. W Internecie można znaleźć wiele filmów, na których instruktorki prezentują, jak wykonywać ćwiczenia. ●



A może Yoga?

PiYo to nie jedyna forma aktywności bazująca na asanach jogi. Podobny rodzajowo ma też Voga, która jest połączeniem jogi z tańcem w rytmie muzyki z lat 80. Nazwa Voga nawiązuje do teledysku Madonny do piosenki Vogue, w którym pojawiają się charakterystyczne, pełne erotyzmu ruchy eksponujące ciało. Punktem wyjścia treningów Vogi jest prawidłowe wykonywanie asan (zanim zaczniemy ćwiczyć Vogę dobrze się pochodzić na zajęcia jogi), a zmiana pozycji ciała następuje w płynny, taneczny sposób. Dynamiczne przejścia między asanami wymagają zdecydowanie lepszej kondycji niż ćwiczenia klasycznej jogi. Jest to aktywność, która wszechstronnie rozwija fizycznie, ale także odpręża, uspokaja i zwiększa poziom świadomości własnego ciała. A wszystko dlatego, że w Vodze, podobnie jak podczas praktykowania jogi, dużą uwagę przywiązuje się do oddechu, który trzeba zsynchronizować z ruchem. Wśród korzyści, jakie daje Voga, oprócz poprawy gibkości ruchów i elastyczności mięśni oraz modelowania sylwetki, wymienia się wzrost pewności siebie i swojej kobiecości.