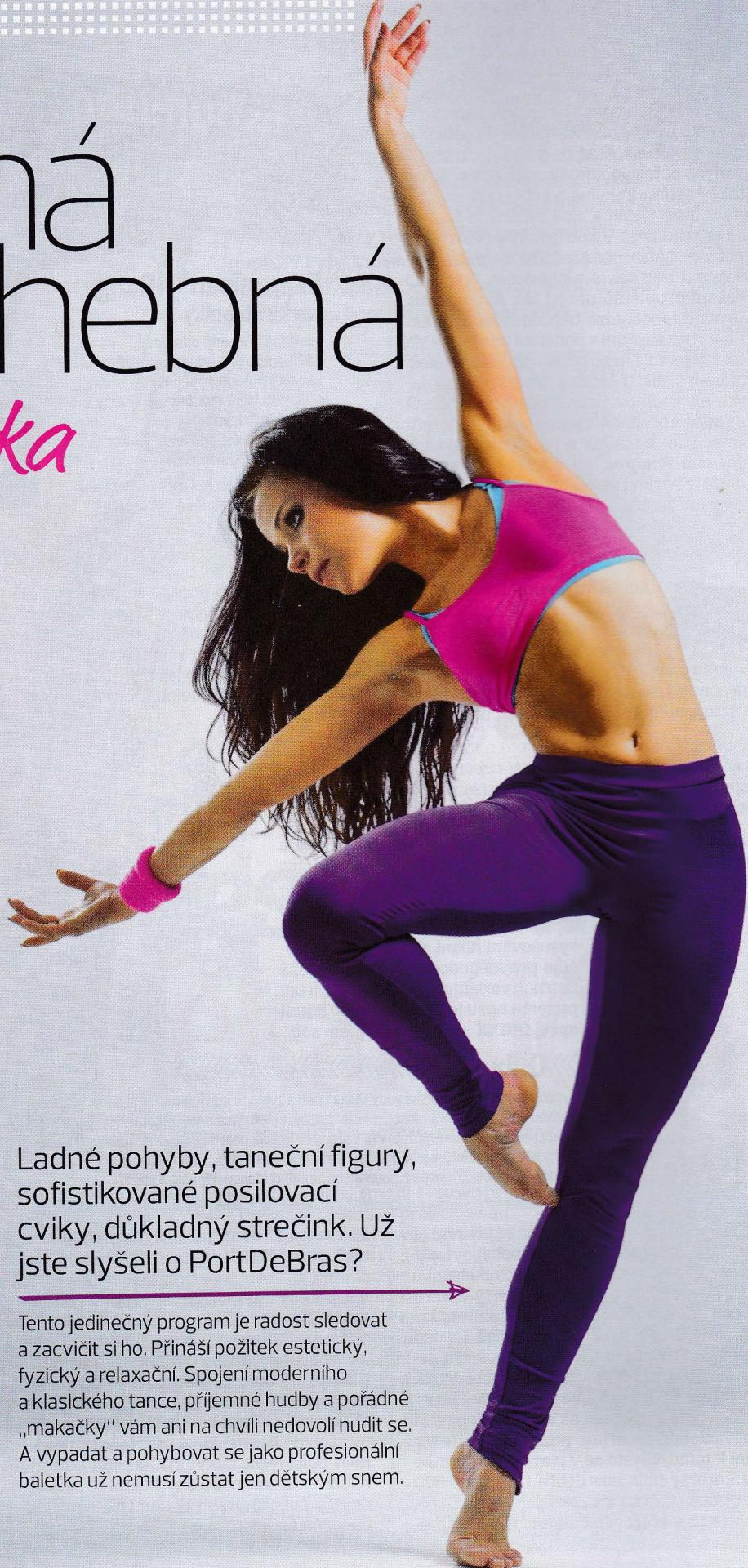


# Krásná a ohebná *jako baletka*

## scvičením PortDeBras



Ladné pohyby, taneční figury, sofistikované posilovací cviky, důkladný strečink. Už jste slyšeli o PortDeBras?

Tento jedinečný program je radost sledovat a zacvičit si ho. Přináší požitek estetický, fyzický a relaxační. Spojení moderního a klasického tance, příjemné hudby a pořádné „makačky“ vám ani na chvíli nedovolí nudit se. A vypadat a pohybovat se jako profesionální baletka už nemusí zůstat jen dětským snem.

## Nová forma tance

Cvičení PortDeBras se v nabídkách fitness a aerobních center začalo objevovat poměrně nedávno. Před pár lety se věnovala jen hrstka nadšenců, kteří chtěli zkoušet něco nového, co v sobě obnáší tanec, posilování a strečink. Moje první hodina byla jen zvědavým pokusem, ke kterému mě přivedla rozrůstající se skupina fanoušků. Exotický, francouzský znějící název a tanec, to přece nelze vyzkoušet. Ale PortDeBras je mnohem víc. Když se v hale objeví krásná a usmívavá instruktorka, je mi jasné, že to bude jen nevinné „lážo plážo“. Helena Ballová, jedna z průkopnic tohoto cvičení, padá vskutku jako baletka. Po místě se pohybuje s grácií a ladností, kterou se zdá, jako by se vznášela v zemí. Atmosféru prohlubuje relativní hudba. PortDeBras je totiž součástí mnoha pomalých forem cvičení, které menuji Body & Mind. Jde o jedinečné cvičení, které uvolní mysl, zlepší dýchání a vznášením způsobem vyformuje a posílí svalstvo celého těla.

V tomto stojí špičkový ruský choreograf Timur Snejhrik a španělský fyzioterapeut a trenér Julio Dieguez Papi. Právě párové hledali nový způsob tančeckého programu, který naučí lidí správně a efektivně posilovat, ale i jejich držení těla, funkčnost a rozsah pohybu. A tak se jim před pár lety podařilo přinést na světlo světa PortDeBras, ladné a energické nabité cvičení, které nedávno získalo zástupy fanoušků na celém světě. Helena Ballová se mimochodem přímo u tvůrců.

Zatažená ramena, zpevněné břišní a hýzdové svalstvo umožňují nastartování funkční síly a správné figury. “



Helena Ballová

Po pár tónech příjemné hudby hodina začíná. Správné držení těla je základ. Vychází z pevného středu, takzvaného core, který zlepšuje hluboký stabilizační systém těla, a tím zefektivuje pohyb. PortDeBras je tanečně-kondiční trénink, který využívá prvky pilates i baletu v jednom. Pilates posiluje hlavně vnitřní hluboké svalstvo, a méně tak pohybové návyky na zdravé a udržitelné. Balet inspiroval PortDeBras v rámci tanečních figur, celkového vyzařování a držení těla, znatelné je i využití prvků z jógy a PowerStretch. Ale nemusíte mít obavy. Vše je koncipováno tak, aby trénink zvládl i začátečníci. Důležitá je přece nejen práce na svém těle, ale i radost z pohybu!



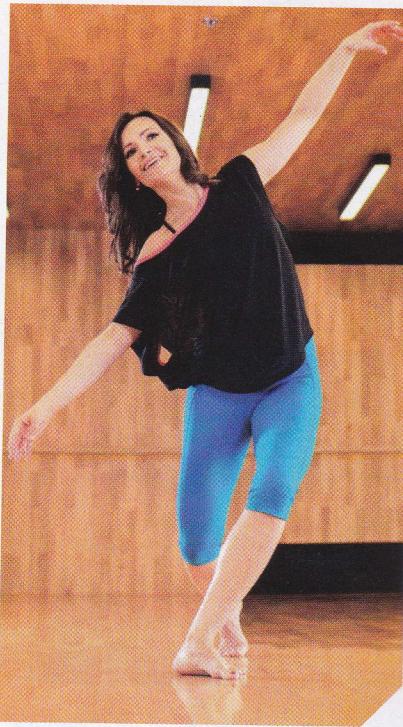
PortDeBras

## » Ponořit se do hudby a prožít tanec

Trénink je vystavěn na střídání natahovacích a tanečně-posilovacích prvků. Začínáme rozehráttím, které sestává z lehkých baletních pohybů paží a statické polohy nohou. Po rozehráttí a prvotním strečinku se učíme kratší choreografie, které jsou součástí postupného zvyšování rozsahu pohybu. Dynamika hodiny narůstá. Je to zábavné a plné radosti. Ze začátku je však nutná koncentrace. Sladit dýchání, zapamatování si jednotlivých figur a jejich následujících variací spolu s držením těla, to chce zkrátka soustředění. Ale když se mi podaří první bezchybná sekvence, následující opakování si užívám plnými doušky. Konečně se mohu zaměřit na pohyb samotný, na jeho ladné provedení a vytříbení. Instruktorka nás upozorňuje na správné pozice a připomíná nám zpevnění středu těla. Kratší figury pak plynule spojujeme do dalších, až postupně vzniká komplexní choreografie. Pracuje se nejen s nohami. Do pohybu jsou zapojeny ruce, hrudník i záda. Vždyť název port de bras znamená francouzsky držení ramen. Stojíme například v mírném podřepu a v rytmu se obloukem spolu s rukou nakláníme jednou do jedné, pak do druhé strany. Kombinujeme strečink zad s jejich posilováním a zapojujeme přitom nohy, břišní i hýzdové svalstvo. Po jeho absolvování dynamicky přecházíme k další figuře. Celek je pak jeden krásný, relaxační a zároveň dynamický tanec, při kterém si ani neuvědomujete, že vám krůpěje potu pomalu stékají po čele a vaše tričko je již hodnou chvíli promocené.

Zkrátka dokonalá kombinace. A když se přitom ponoříte do příjemné rytmické hudby a uvědomíte si, že jde vlastně o způsob vyjadřování tancem, radost z cvičení je obrovská.

Dynamickou část strídá oddychová, relaxační, zaměřená na uvolnění, strečink a správné dýchání. Na závěr nás instruktorka překvapí ještě cvičením na podložce na zemi, které v PortDeBras nese název „par terre“. Nejde o klasické „sklapovačky“, na jaké jsme zvyklí z jiných tréninků či skupinových cvičení. Par terre v PortDeBras musí být ladné a plynulé, přechází třeba do rotace na stranách nebo do výdrže. Výhodou je, že se cvičí naboso nebo v ponožkách, což znásobuje vnímání pohybu a zajišťuje jeho ladnost a měkké dopady. Po hodině jsme všechny usměvavé, uvolněné a protáhnuté, ale říci, že to nestalo úsilí, by byla lež. Cítíme příjemnou únavu každého svalu a v hlavě mi ještě dozívá hudba z odcvičené hodiny. Právě díky ní a pozitivnímu lalu tance vám však ta dřína vůbec nevadí.



## O cvičení instruktorka Helena Ballová:

» **PortDeBras je poměrně novým druhem cvičení. Jak na něj lidé na vašich hodinách reagují?**

PortDeBras z mého pohledu vyplňuje mezeru na trhu pro lidi, kteří si chtějí zatancovat, ale vyhýbají se rychlým a skákavým hodinám – atž už ze zdravotních nebo jiných důvodů. Jsou často překvapeni, že pomalým pohybem se dokážou pěkně „zničit“, ale zároveň neodcházejí z hodiny unavení. Velkou zásluhu na tom má ladný pohyb a krásná hudba, která provází celou hodinu. Mé zkušenosti jsou z devadesáti osmi procent pozitivní a potvrzuje to i statistika vracejících se klientů.

„Tvůrci PortDeBras chtěli vymyslet koncept zdravého tanecního pohybu, který je také o dobrém pocitu z nej a který zvládne každý, i bez tanecních zkušeností.“

» **Mohou si hodinu užít i pohybově či rytmicky nenadání lidé?**

Koncept je „tanec pro všechny“ a právě takový typ lidí si může zlepšit svůj rytmus i koordinaci. Vše je o pravidelném tréninku. Klienti celou hodinu následují pohyby cvičitele, takže i ti, kterým rytmus chybí, jdou s ním a jsou pak často nejděčnejší, protože na nich jsou vidět největší pokroky. Mohou si ho dokonce užívat

i nastávající maminky, což nakonec pochází ze nejdéčnejší klientky.

» **Co znamená PortDeBras pro vás osobně?**

Mě osobně vrátilo PortDeBras zpět k profesi instruktora, a jsem proto tomuto konceptu všechna dvojnásobně: mohu si nejen užívat radost z pohybu, ale také ji i rodičovat. „Find your Soul and be on Balance.“

» **Co byste vzkázala lidem, kteří uvažují a váhají, zda PortDeBras vyzkoušet?**

Ty nejlepší věci se nedají popsat ani vysvětlit, proto pokud vás být jen trochu zaujal popis cvičení, je třeba určitě přijít a zažít ten příjemný pocit v podobě radosti a vyplňovaných endorfinů na vlastní kůži.

## PROČ CVIČIT PortDeBras:

- \* Rozvíjí koordinaci pohybu a správné držení těla.
- \* Zlepšuje funkčnost a rozsah pohybu.
- \* Podporuje lymfatický systém.
- \* Protahuje záda a ostatní svalstvo těla.
- \* Nezatěžuje klouby.
- \* Zeštihluje a formuje postavu.
- \* Přináší relaxaci a odpočinek pro mysl.
- \* Rozvíjí hluboký stabilizační systém.
- \* Zlepšuje dýchání.
- \* Naučí vás ladnosti a smyslu pro rytmus.

Krásná  
a ohebná  
*jako baletka*