

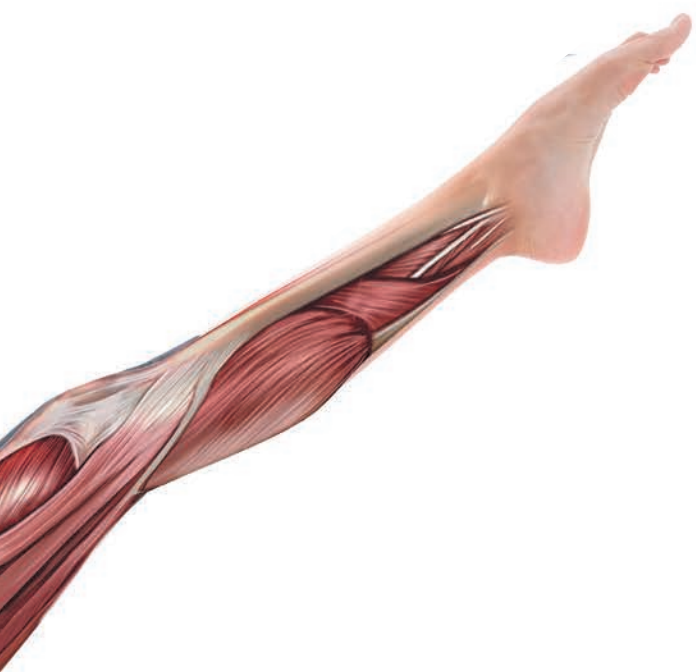
СОДЕРЖАНИЕ

Как пользоваться книгой	6
Доступ к дополнительным источникам информации	7

МЕТОД ПИЛАТЕСА 9

Что такое пилатес	10
Преимущества	12
Реформер, каталла, стул и бочка	14
Портативные приспособления	16
Суть метода в общих чертах	18
Контроль, точность и плавность	20
Дыхание	22
Дыхание в пилатесе	24
Центр силы	26
Диссоциация движений	28
Гибкость суставов и мышц	29
Осанка	30
Целостный подход	31





УПРАЖНЕНИЯ ПИЛАТЕСА

33

Прежде чем приступить к занятиям	34
Положение шеи и плеч	36
Положение таза и позвоночника	38
Скольжение ног	40
Снятие напряжения с бедер	42
Махи ногами лежа	44
Попеременный подъем ног	46
Подъем верхней части туловища	48
Подъем верхней части туловища с поворотом	50
Маятник	52
Кошка	54
На четвереньках	56
Мостик на плечах	58
Подъем ног лежа	60
Круги ногой	62
Скручивание	64
Перекаты на спине	66
Поочередное растягивание ног	68
Растяжка задней группы мышц бедра	70
Растяжка позвоночника	72
Повороты сидя	74
Пила	76

Русалка	78
Растяжка спины	80
Захлест одной ногой	82
Серия упражнений на боку (подъем ног)	84
Серия упражнений на боку (круги ногами и разведение коленей)	86
Серия упражнений на боку (ножницы)	88
Скрещивания	90
Тюлень	92
Растяжка ног	94
Вверх-вниз	96
Разведение и вытягивание ног	98
Растяжка шеи	100
Скручивание ног за голову	102
Кресло-качалка	104
Краб	106
Захлест двумя ногами	108
Плавание	110
Круговые движения прямыми руками лежа	112
Махи ногами с опорой на локоть	114
Подъем ног в упоре сзади	116
Круговые движения ногами	118
Сотня	120
Контролируемый баланс	122
Штопор	124
Мостик на плечах с опорой на одну ногу	126
Ножницы в стойке на плечах	128
Велосипед	130
Перочинный нож	132
Головоломка	134
Бумеранг	136
Перекаты на животе	138
Подъем ног из упора лежа	140
Отжимания	142
Нырющий лебедь	144
Махи ногой стоя на колене	146
Боковые сгибания и повороты позвоночника с опорой на руку	148
Перечень упражнений. Вводная часть	150
Начальный уровень сложности	152
Средний уровень сложности	154
Повышенный уровень сложности	156
Словарь терминов	158



МЕТОД ПИЛАТЕСА



«Пилатес — это полная координация тела, разума и духа. С помощью пилатеса вы обретете абсолютный и осознанный контроль над собственным телом, а затем, правильно выполняя упражнения, шаг за шагом добьетесь естественного ритма и координации со всеми аспектами подсознательной активности организма».

«Уверенность в себе, баланс, осознание того, что мы способны реализовать свои мечты, и новый, живой интерес к жизни — вот естественные результаты занятий пилатесом».

Йозеф Пилатес



ЧТО ТАКОЕ ПИЛАТЕС

Пилатес — это метод контролируемой и систематизированной физической активности, благодаря которому улучшаются осанка, гибкость, сила, координация, чувство равновесия и дыхание.



Он был разработан Йозефом Хубертусом Пилатесом, родившимся в 1883 году в Германии неподалеку от Дюссельдорфа. В детстве он страдал от таких проблем со здоровьем, как астма и рахит, поэтому начал заниматься различными видами спорта, чтобы укрепить свое тело и восстановить подвижность. На протяжении жизни Пилатес успел побывать гимнастом, боксером, лыжником, пловцом, цирковым артистом и даже инструктором по самообороне в Скотланд-Ярде. Вечная жажда знаний подтолкнула Йозефа к изучению анатомии, биологии и физики — дисциплин, которые составили теоретическую основу его системы упражнений.

В ходе Первой мировой войны Йозеф Пилатес был заключен в лагерь, где разработал свой метод и обучил ему товарищей. Некоторые из них были больны, но им удалось пережить эпидемию гриппа 1918 года. Затем Пилатес работал санитаром в больнице на острове Мэн, где придумал гениальный способ использования

пружин для кроватей с целью помочь пациентам вернуть подвижность и повысить мышечный тонус. Благодаря этому, как он обнаружил, выздоровление шло гораздо быстрее. Полученный опыт привел Пилатеса к идее разработать оборудование, которое дополнит его метод физическо-

го воспитания. После войны он вернулся в Германию, но затем переехал в США, где его метод был с энтузиазмом принят танцорами и специалистами в области медицинской реабилитации. В Нью-Йорке Пилатес открыл свою первую студию.

После смерти Йозефа Пилатеса в 1967 году многие из его учеников открыли собственные студии. Они развивали созданный им метод и в свою очередь обучали других преподавателей, которые



также адаптировали и обновляли его с учетом новых знаний относительно того, как функционирует человеческое тело. Благодаря самоотверженности преемников Пилатеса и растущему осознанию пользы физических упражнений по всему миру было создано множество школ, сохранивших его наследие.

Сегодня, по прошествии более чем столетия, концепции Пилатеса признаны в сфере фитнеса и применяются во множестве тре-

нажерных залов и реабилитационных центров. В основе метода лежит шесть базовых принципов: поиск центра, сосредоточенность, контроль, точность, дыхание и плавность. Все они описаны на следующих страницах.

Все упражнения, которые рассматриваются в книге, были разработаны Йозефом Пилатесом, однако некоторые из них представлены не в том порядке, который он предлагал.

Выполнение упражнений пилатеса в группе с использованием фитболов



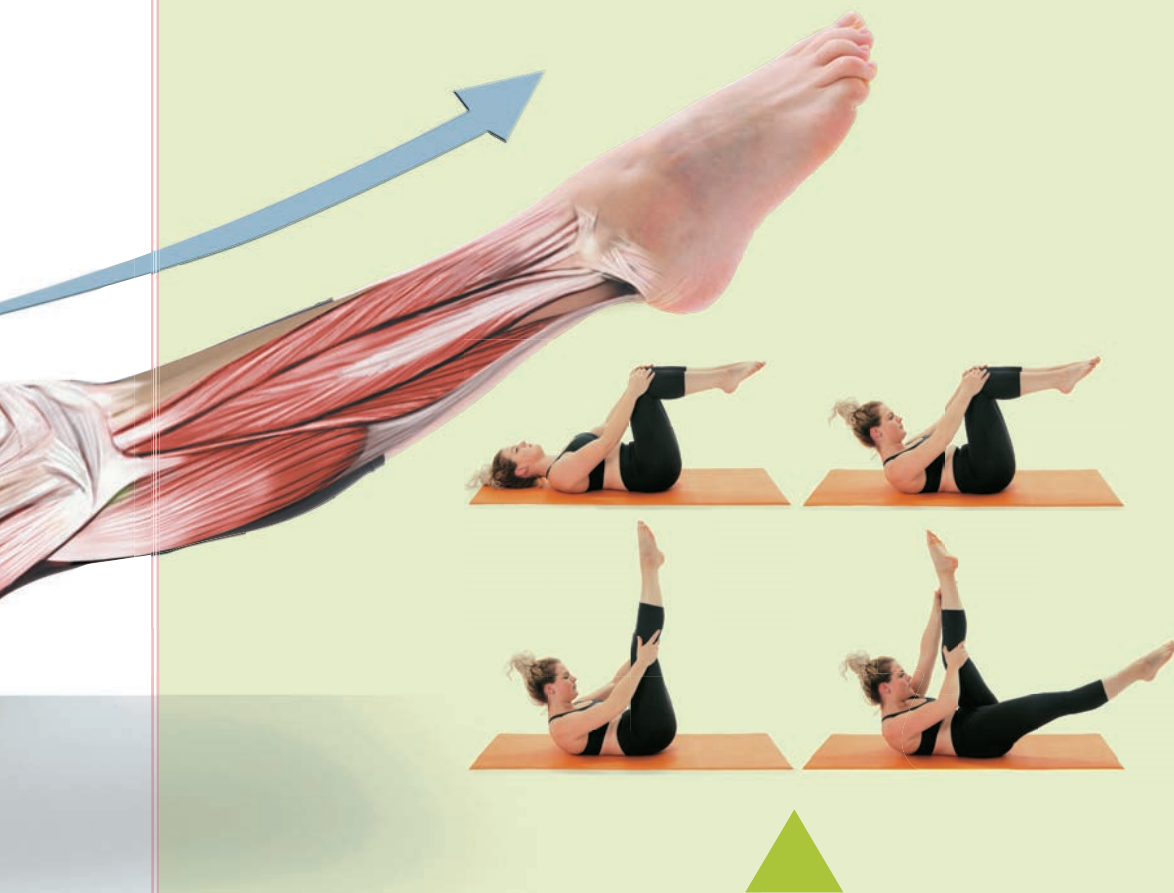


УПРАЖНЕНИЯ ПИЛАТЕСА

«Мы должны стремиться сделать свое тело сильным и здоровым, по мере возможности развивая ум».

«Развитие мелких мышц влияет на развитие крупных. Как из отдельных камней складываются великие сооружения, так и каждая мышца важна для развития всей мышечной системы. Вместе они образуют единое целое».

Йозеф Пилатес



ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К ЗАНЯТИЯМ

Если вы никогда раньше не выполняли упражнения пилатеса, учтите, что не рекомендуется делать их во время беременности, но зато они идеально подходят для послеродового периода (по согласованию с врачом и обязательно с помощью профессионального тренера).

Далее приводится ряд упражнений, каждое движение которых сопровождается фотографиями и инструкциями. Кроме того, даются общие рекомендации, которые помогут при выполнении любых упражнений.

Всегда занимайтесь на коврике, чтобы защитить позвоночник. При необходимости, находясь в положении лежа, можно подкладывать под голову небольшую подушку или свернутое полотенце, чтобы придать голове более удобное положение (с учетом естественного изгиба шейного отдела позвоночника).

Одежда должна быть свободной и удобной. Упражнения можно выполнять в носках или босиком.

Вдох производится через нос, а выдох — через рот. Контроль над дыханием поможет сосредоточиться на правильном выполнении упражнений.

Мы советуем начинать с самых простых упражнений и по мере их освоения переходить к более высоким уровням сложности, поскольку они требуют существенного контроля над мышцами живота. Сочетание различных упражнений в плавной и непре-

рывной последовательности позволяет качественно проработать все тело.

Чтобы прийти к полному физическому и ментальному осознанию движения, в идеале достаточно 5–10 повторений. При этом необходимо учитывать уровень сложности: можно выполнять больше повторений простых упражнений и меньше повторений более сложных упражнений, потому что, если вы сделаете слишком много повторений, это может привести к компенсации, которой следует избегать.

*Разгибание спины
в положении лежа
на животе*





Упражнение для мышц
живота со сгибанием ног
в тазобедренных и коленных
суставах в положении лежа



Боковая планка

Отжимания



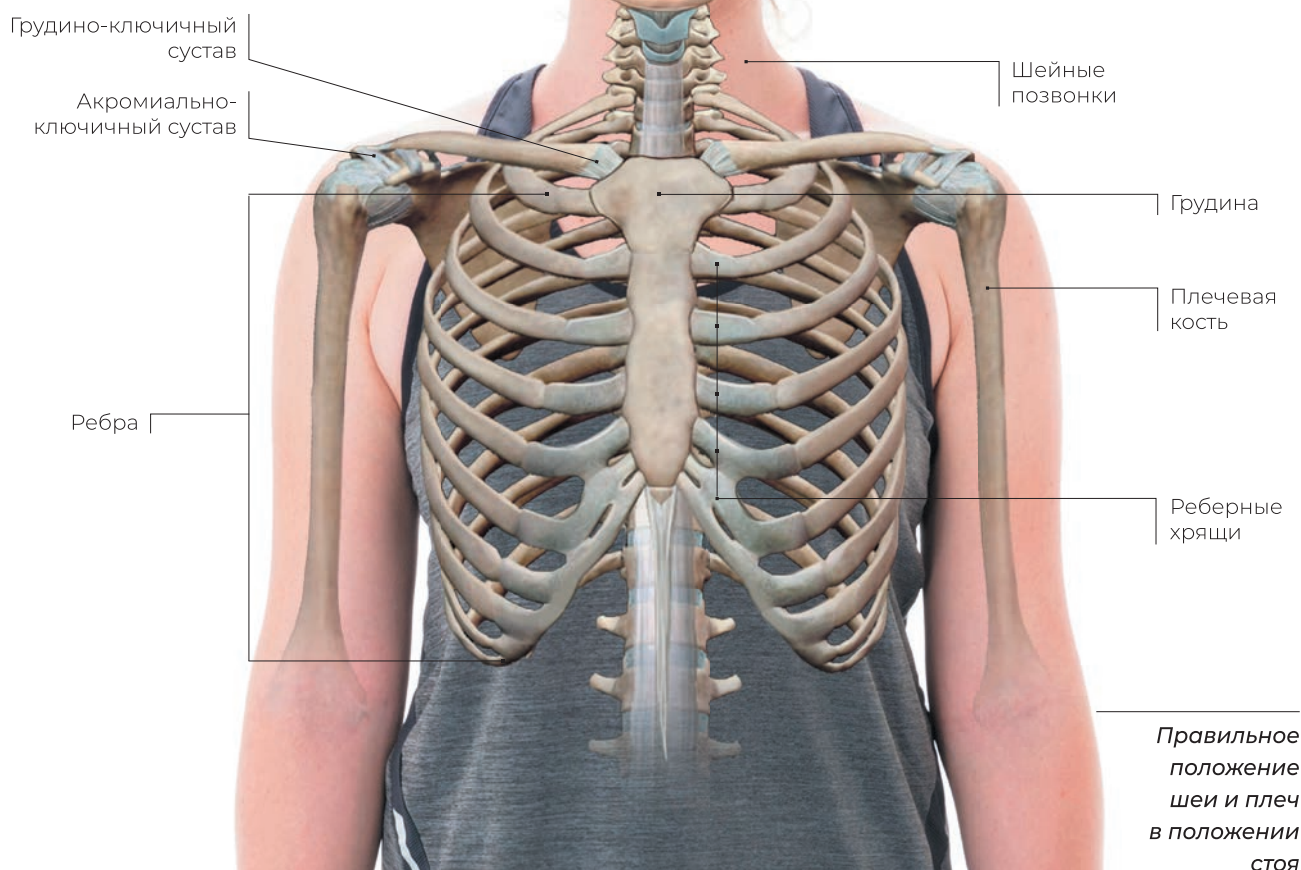
ПОЛОЖЕНИЕ ШЕИ И ПЛЕЧ

Сбалансированное положение головы и плеч предотвратит чрезмерную нагрузку на шею. Не пытайтесь сосредоточиться на нескольких мышцах по отдельности, а мобилизуйте их в целом, гармоничным и контролируемым образом, чтобы предотвратить напряжение, перегрузку и повреждение мышц.

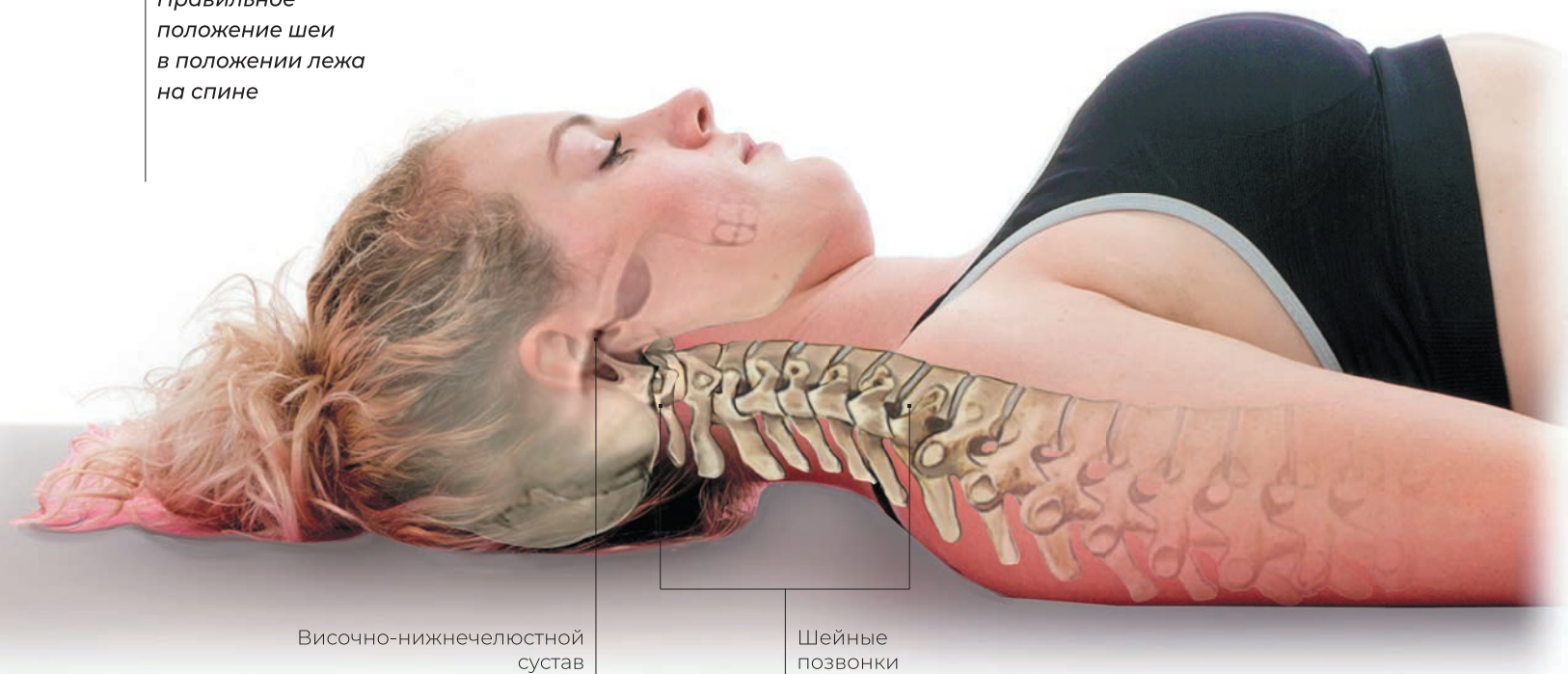
Один из приемов, который используется для восстановления баланса в шейном отделе, называется «ощущение вытянутой шеи». Вы должны попытаться вытянуть, или удлинить, позвоночник, представляя себе, будто вас тянут за голову вверх. Сгибая туловище в ходе выполнения упражнений для мышц живота, вы должны следить за тем, чтобы шея и голова сохраняли свое естественное положение: можно слегка наклонить голову, но не выдвигать ее вперед.

Подбородок должен быть немного опущен к груди.

Плечевой пояс — это сложная структура, состоящая из лопатки, ключицы и окружающих их мышц. Ключица является единственной из указанных костей, которая соединяется с грудиной и через нее — с позвоночником. Таким образом, стабильность плечевого пояса зависит в основном от мышц, которые обеспечивают его поддержку и подвижность. Большая часть мышц, производящих движения в плечевом поясе, начинается от шеи, грудной клетки и спины, поэтому их чрезмерное напряжение может вызвать проблемы в этой области. Чтобы сохранить правильную осанку, расправьте грудь, не поднимайте плечи и не смещайте их вперед.



Правильное
положение шеи
в положении лежа
на спине



Височно-нижнечелюстной
сустав

Шейные
позвонки



Правильное
положение



Неправильное
положение