

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	6
ГЛАВА 1 ШЕСТЬ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПОВ ПИЛАТЕСА	11
ГЛАВА 2 ПОЗВОНОЧНИК, МЫШЦЫ ТУЛОВИЩА И РАЗЛИЧНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА	23
ГЛАВА 3 РАБОТА МЫШЦ И АНАЛИЗ ДВИЖЕНИЙ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ НА МАТАХ	49
ГЛАВА 4 БАЗОВЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА МАТАХ	77
ГЛАВА 5 МЫШЦЫ ЖИВОТА КАК ФАКТОРЫ МОБИЛЬНОСТИ И СТАБИЛЬНОСТИ	111
ГЛАВА 6 ГИБКОСТЬ И ТОЧНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА	147

ГЛАВА	7	УПРАЖНЕНИЯ С ОПОРОЙ НА РУКИ	185
ГЛАВА	8	БОКОВЫЕ НАКЛОНЫ И ПОВОРОТЫ ТУЛОВИЩА	213
ГЛАВА	9	УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ И УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ	251
ГЛАВА	10	СОСТАВЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК	277
ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ			292
ОБ АВТОРАХ			294



1

ШЕСТЬ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПОВ ПИЛАТЕСА

Пилатес — это не просто комплекс случайно подобранных движений, а система упражнений по совершенствованию тела и сознания, которая не только позволяет развить физическую силу, гибкость и координацию, но и снимает стресс, усиливает концентрацию и повышает контроль над телом. Заниматься пилатесом может буквально каждый.

Прежде чем перейти к анатомии пилатеса, необходимо отметить, что со временем развилось множество различных направлений этой системы упражнений. Одни из них сосредоточены на чисто физическом аспекте, другие исповедуют подход с позиций взаимодействия тела и сознания. В своей оригинальной форме данная система, как неоднократно подчеркивал Йозеф Пилатес, должна была охватывать все стороны жизни. Из архивных киноматериалов видно, что он не только демонстрирует физические упражнения, но и дает советы, касающиеся сна и личной гигиены. Хотя наша книга посвящена преимущественно технике развития мышц и каждое движение анализируется с анатомической точки зрения, было бы несправедливо по отношению к этой системе (которая первоначально называлась *контрологией*) и ее основателю не упомянуть о лежащих в ее основе принципах взаимодействия разума и тела.

ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИЛАТЕСА

Хотя сам Йозеф Пилатес никогда не формулировал каких-то постулатов своего метода, но при внимательном рассмотрении оставленных им письменных и киноматериалов можно без труда выявить ряд принципов. В различных школах и направлениях пилатеса этот перечень может иметь некоторые незначительные отличия, однако в него обязательно входит дыхание, сосредоточенность, поиск центра, контроль, точность и плавность, признанные всеми как основополагающие.

Дыхание

Все названные принципы одинаково важны, но дыхание занимает среди них особое место. Такой точки зрения придерживаются представители большинства направлений. В данном контексте дыхание можно представить себе как горючее для двигателя, который приводит в движение всю систему. Сам Пилатес рассматривал его в качестве фундамента для тела, разума и духа. Таким образом, дыхание является связующим звеном для всех остальных основополагающих принципов.

Дыхание представляет собой один из ключевых процессов жизни в целом. Дыхательные мышцы являются единственными из всех скелетных мышц, без которых жизнь невозможна. И все же порой мы относимся к дыханию как к чему-то само собой разумеющемуся. Понимание анатомии дыхания позволит использовать его наиболее оптимальным образом. Ввиду сложности дыхательного процесса мы еще не раз по ходу изложения будем возвращаться к его детальному описанию.

Сосредоточенность

Сосредоточенность — это фокусирование внимания на определенной цели. В данном случае такой целью является овладение конкретным упражнением пилатеса в совершенстве. Занимающиеся должны стремиться выполнять движения настолько правильно, насколько позволяет им текущий уровень подготовки. Это требует концентрации внимания. Прежде чем приступить к выполнению упражнения, необходимо мысленно пройти по его основным моментам, для чего может потребоваться от нескольких секунд до одной-двух минут. При этом надо представить себе модель дыхания, а также все мышцы, которые будут задействованы. Сосредоточьтесь на правильном положении тела и его стабилизации в каждый момент выполнения упражнения. Концентрация внимания должна сохраняться на протяжении всей тренировки.

Поиск центра

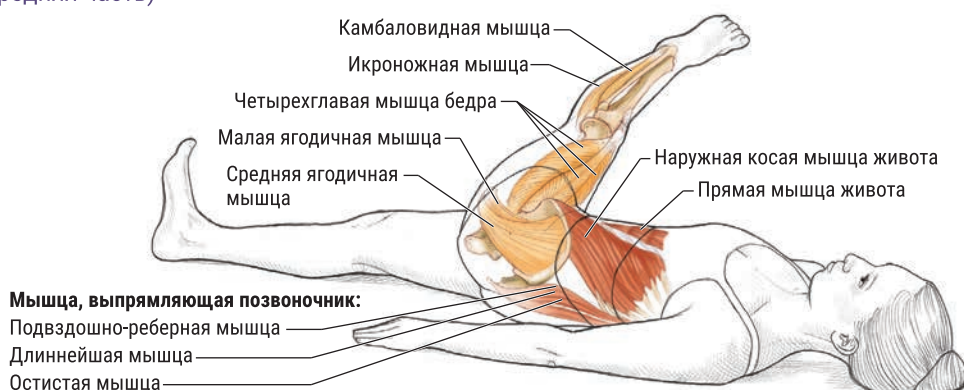
«Центр» в данном контексте может иметь несколько значений. С точки зрения фитнеса и физической реабилитации под *центром* обычно понимают мышцы живота и поясничной области. Однако центр может иметь и более эзотерическое толкование как некая внутренняя точка баланса или исходная точка жизненной энергии тела, откуда проистекают любые движения. В пилатесе центром обычно считается туловище, но в некоторых школах к этому понятию добавляются эзотерические мотивы *силового центра*, который является основой для совершения всех движений (об этом более подробно говорится в главе 2).

С точки зрения биомеханики, говоря о центре, мы имеем в виду центр тяжести, то есть воображаемую точку, вокруг которой равномерно распре-

КРУГИ НОГАМИ



Исходное положение
(средняя часть)



2-я фаза



3-я фаза

Выполнение

1. *Исходное положение.* Лягте на спину и вытяните руки вдоль туловища ладонями вниз. Ноги прямые. Подтяните колено одной ноги к груди, а затем выпрямите ногу так, чтобы она приняла вертикальное положение. Вытяните носок. Пальцы другой ноги обращены вверх (тыльное сгибание стопы).
2. *Выдох.* Начните рисовать стопой круг, отведя ногу за срединную линию тела. При этом одна половина таза отрывается от мата. Продолжите круговое движение над нижней ногой, опуская таз на мат.

Вдох. Продолжая круговое движение, отведите ногу в другую сторону, а затем верните ее в исходное положение. К этому моменту стопа должна описать в воздухе круг. Повторите то же самое другой ногой. Выполните по 5 кругов каждой ногой.

Основные работающие мышцы

Мышцы, осуществляющие вращение позвоночника и стабилизирующие его положение (передняя половина тела): прямая мышца живота, наружная косая мышца живота, внутренняя косая мышца живота, поперечная мышца живота.

Мышцы, осуществляющие вращение позвоночника и стабилизирующие его положение (задняя половина тела): мышца, выпрямляющая позвоночник (подвздошно-реберная, длиннейшая и остистая мышцы); глубокие мышцы спины.

Вспомогательные мышцы

Мышцы, сгибающие ногу в тазобедренном суставе: подвздошно-поясничная мышца, прямая мышца бедра.

Мышцы, разгибающие ногу в тазобедренном суставе: большая ягодичная мышца, задняя группа мышц бедра.

Мышцы, отводящие бедро: средняя ягодичная мышца, малая ягодичная мышца.

Мышцы, приводящие бедро: длинная приводящая мышца, короткая приводящая мышца, большая приводящая мышца, тонкая мышца.

Мышцы, разгибающие ногу в коленном суставе: четырехглавая мышца бедра.

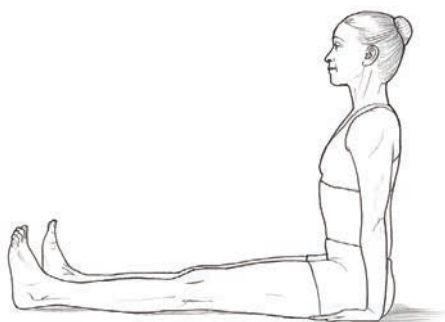
Мышцы, осуществляющие подошвенное сгибание стопы: икроножная мышца, камбаловидная мышца.

Мышцы, осуществляющие тыльное сгибание стопы: передняя большеберцовая мышца, длинный разгибатель пальцев.

Рекомендации по технике выполнения

- В 1-й фазе одновременно подтяните вверх переднюю и заднюю часть таза. Это совместное действие мышц живота и мышц-разгибателей спины необходимо для того, чтобы ограничить наклоны таза вперед и назад, оставляя ему возможность наклоняться влево и вправо при совершении движений ногой.
- Нога, которой совершаются движения, должна быть полностью выпрямлена. Мышцы, выпрямляющие ногу в коленном суставе, не дают ей согнуться в колене, а мышцы, осуществляющие подошвенное сгибание стопы, сохраняют вытянутое положение носка.

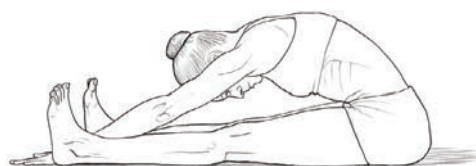
РАСТЯЖКА СПИНЫ



Исходное положение



Начало 2-й фазы



Окончание 2-й фазы

Выполнение

1. *Исходное положение.* Сядьте на мат, выпрямите спину. Вытяните ноги и разведите их немного шире плеч. Пальцы ног обращены вверх (тыльное сгибание стоп). Обопритесь ладонями выпрямленных рук на мат вблизи таза.
2. *Выдох.* Втяните живот и одновременно наклоните голову, согните верхнюю часть спины и вытяните руки перед собой. Ладони скользят вперед по мату между ногами.
3. *Вдох.* Выпрямите туловище и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 5 раз.

Основные работающие мышцы

Мышцы, разгибающие позвоночник: мышца, выпрямляющая позвоночник (остистая, длиннейшая и подвздошно-реберная мышцы); полуостистая мышца; глубокие мышцы спины.

Мышцы, сгибающие позвоночник: прямая мышца живота, наружная косая мышца живота, внутренняя косая мышца живота.

Вспомогательные мышцы

Мышцы, стабилизирующие положение позвоночника: поперечная мышца живота.

Мышцы, разгибающие ногу в тазобедренном суставе: большая ягодичная мышца, задняя группа мышц бедра.

Мышцы, осуществляющие тыльное сгибание стопы: передняя большеберцовая мышца, длинный разгибатель пальцев.

Мышцы, сгибающие руку в плечевом суставе: дельтовидная мышца (передний пучок), большая грудная мышца (ключичный пучок).

Мышцы, разгибающие руку в локтевом суставе: трицепс.

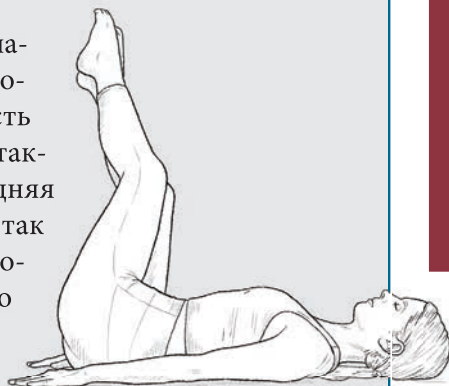
Рекомендации по технике выполнения

- В начале 2-й фазы, сгибая позвоночник, опустите подбородок к груди. Напрягите мышцы живота, втяните переднюю стенку брюшной полости и опустите переднюю часть грудной клетки, чтобы добиться максимального сгибания позвоночника в положении сидя. Когда усилия мышц живота придадут верхней части туловища необходимое положение, подключите мышцы, разгибающие позвоночник, чтобы контролировать опускание туловища под действием силы тяжести. Позвоночник сгибается постепенно, позвонок за позвонком.
- Начиная сгибать позвоночник, придайте тазу вертикальное положение, чтобы не допустить его наклона вперед. Для этого изометрически сокращайте мышцы, разгибающие ноги в тазобедренных суставах.
- В конце 2-й фазы немного наклоните таз вперед и выпрямите руки, чтобы добиться максимальной растяжки задней группы мышц бедер.
- Растяжка мышц ног усиливается за счет тыльного сгибания стоп. Постарайтесь как можно сильнее выдвинуть пятки вперед, не отрывая их от мата.
- Вытягивая руки вперед за счет их сгибания в плечевых суставах и разгибания в локтевых, сохраняйте нейтральное положение лопаток.
- При выпрямлении туловища в 3-й фазе втяните живот. Одновременно с помощью мышц, выпрямляющих позвоночник, постепенно, позвонок за позвонком, разгибайте позвоночник, начиная от поясничного отдела.
- *Мысленный образ.* При опускании и подъеме туловища представьте себе веревку, обвязанную вокруг талии, за которую кто-то тянет вас сзади, приближая живот к позвоночнику.

ВНЕСИТЕ В ТРЕНИРОВКУ ЭЛЕМЕНТ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ

МОДИФИКАЦИИ

В начале и конце кругового движения ноги находятся в вертикальном положении, а не заводятся за голову. В этом случае нижняя часть спины и таз не отрываются от мата. Можно также слегка согнуть ноги в коленях, если задняя группа мышц бедер закреплена или если так вам легче стабилизировать положение позвоночника. По мере развития навыков можно перейти к основному варианту упражнения, если оно вам не противопоказано.



«Штопор». Модификация

Если при переходе к основному варианту упражнения вы обнаружите, что у вас закреплена задняя группа мышц бедер или поясница, немного согните ноги в коленях и не заводите их слишком далеко за голову, чтобы вес тела приходился главным образом на верхнюю часть спины и плечи, а не на шею.

ВАРИАНТ

В данном упражнении можно делать вдох в начале кругового движения (восходящая часть), а выдох — во время опускания ног, чтобы активизировать глубокие мышцы живота и, следовательно, плотнее прижимать поясницу к мату. Это поможет избежать прогибания в пояснице по мере того, как ноги удаляются от туловища. На рисунках показана недостаточная и оптимальная поддержка со стороны мышц живота.



Недостаточная поддержка со стороны мышц живота



Оптимальная поддержка со стороны мышц живота

УСЛОЖНЕННАЯ ВЕРСИЯ

Добившись оптимальной стабилизации туловища, постепенно увеличивайте амплитуду движений ногами. Это значит, что таз будет сильнее отклоняться в стороны во 2-й и 4-й фазах, а ноги будут больше приближаться к мату в нижней точке движения в 3-й и 5-й фазах. Вместе с тем необходимо позаботиться о том, чтобы избежать прогибания в пояснице. Круговые движения ногами должны совершаться плавно.

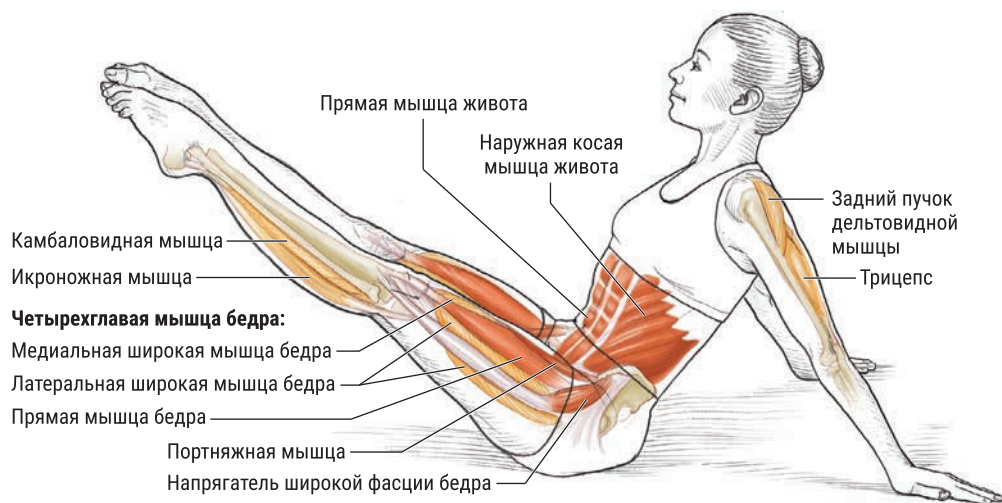
ПОВОРОТЫ ТАЗА С ПРЯМЫМИ РУКАМИ



Исходное положение



2-я фаза



3-я фаза