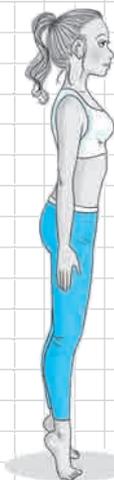




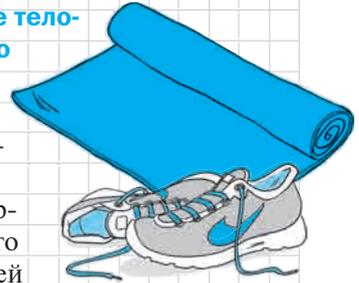
Содержание

Введение	3
Шест: подходит ли мне пилатес?	4
Глава первая. Что такое пилатес?	6
Глава вторая. Прежде чем начать: мои подготовительные упражнения	12
Шест: хорошо ли вы усвоили базовые упражнения?	28
Глава третья. Начальный уровень: я укрепляю мышцы живота и спины	29
Глава четвертая. Я прогрессирую: укрепление глубоких мышц	42
Глава пятая. Я худею с помощью пилатеса	54
Заключение: пилатес, и что потом?	75



Введение

Хотите улучшить фигуру и усовершенствовать свое телосложение с помощью не слишком интенсивных, но очень эффективных упражнений? Мечтаете распрощаться с проблемами в спине и улучшить осанку? Стремитесь научиться расслабляться и физически, и психологически? Тогда пилатес — это ваш выбор.

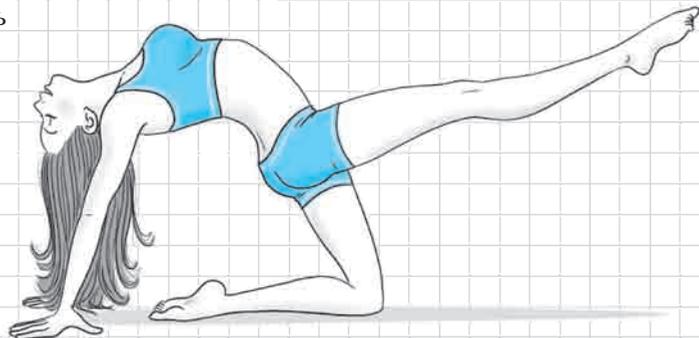


Данный метод, разработанный Джозефом Пилатесом, первоначально получил признание в среде танцовщиц, потом его подхватили актрисы, желавшие поддерживать себя в хорошей физической форме. Сегодня он завоевал широкую популярность среди спортсменов и активно используется в качестве лечебной физкультуры. И удивляться этому не приходится, поскольку речь идет об очень мягкой форме гимнастики, которая за счет движений, синхронизированных с дыханием, позволяет укрепить мускулатуру, придать гибкость всему телу и улучшить осанку. Акцент в этой системе фитнеса делается на укреплении глубоких мышц живота, что позволяет создать плоский живот и крепкую спину. Но это еще не все! Пилатес имеет также психологическое значение: он приносит душевный покой, способствуя релаксации и снимая стресс. Чтобы заниматься пилатесом, не нужно ничего, кроме желания, прилежания и... терпения. Двигаясь по этапам, предложенным в этой тетради, вы научитесь правильно дышать, правильно двигаться, правильно стоять. В каждой главе вы будете открывать для себя все новые и новые ключи для дальнейшего прогресса, двигаясь вперед в соответствии со своими возможностями. От упражнения к упражнению ваше тело будет постепенно преобразоваться, становиться все более гибким, сильным и красивым...

Если вы беременны или планируете забеременеть, то найдете здесь рекомендации и упражнения, предназначенные для женщин в вашем положении.

Наконец, в последних главах вы найдете дополнительные виды упражнений, хорошо сочетающиеся с пилатесом, а также диетологические рекомендации, которые помогут вам эффективно сбросить вес.

Ну как, готовы стать скульптором своего собственного тела? Тогда приступим!



Шест: подходит ли мне пилатес?

Этот метод фитнеса имеет много полезных качеств, но чего конкретно вы от него ждете? Хотите иметь мускулистое тело, накачанный пресс, стройный силуэт или сбросить вес? А может, справиться с болями в спине, душевно расслабиться, снять стресс? Пройдите этот маленький тест, и вы узнаете, сможет ли пилатес помочь вам достичь своих целей.



Звонит будильник, и вам пора вставать...

- Вы нажимаете на кнопку повторения сигнала, чтобы будильник дал вам поспать еще 5 минут... а потом делаете это еще два раза, прежде чем находите в себе силы подняться.
- ▲ Вы спокойно встаете и идете на кухню, чтобы приготовить себе завтрак, составляя в уме меню на ужин.
- Вы поднимаетесь, ощущая напряженность во всем теле. После горячего душа вам становится несколько легче.

Стоя в профиль перед зеркалом в одних трусиках, вы скажете, что...

- Вам хотелось бы иметь более атлетичное тело.
- ▲ Вам неплохо бы похудеть.
- Вам хотелось бы иметь стройную фигуру.

Чтобы расслабиться, вы мечтаете...

- Провести день в спа-салоне и чтобы вас часами массировали...
- ▲ Посидеть с теми, кого вы любите, за столом, заставленным вкусными яствами и хорошими винами.
- Полежать в шезлонге с интересной книгой, стопкой журналов, вкусным напитком — и чего-нибудь пожевать...

Глядя на девушку-модель, вы больше всего завидуете...

- ▲ Ее худощавости и плоскому животу.
- Ее изящным формам и упругой коже.
- Ее осанке и грациозной походке.



Чтобы спрятать то, что вам в себе не нравится, вы носите...

- ▲ Просторное платье с красивым декольте.
- Куртку свободного кроя с подплечниками.
- Джинсы, утягивающие ягодицы и бедра.



Посчитайте баллы!

■	●	▲

У вас большинство ■ : вам нужно изменить осанку.

У вас досадная склонность к сутулости в положении стоя и сидя: голова и плечи подаются вперед, спина согнута, живот выпячен... В результате вы часто страдаете от болей в области шеи, плеч, спины, а иногда рук. Вы находитесь в постоянном напряжении и не знаете, что вам сделать, чтобы расслабиться. Пилатес подружит вас с вашей спиной и вашим телом... Постепенно вы сможете расправить плечи, выпрямить позвоночник, придать мышцам спины силу и эластичность, научитесь расслабляться и снимать напряжение в разных местах тела... и в голове.

У вас большинство ● : вам нужно тонизировать мышцы.

У вас нет проблемы лишнего веса, но, имея склонность к лени, вы маловато двигаетесь. Поэтому вашему телу недостает упругости: живот и икры дряблые, ягодицы и руки обвисают. Короче говоря, вам нужно укрепить мышцы. Пилатес позволит тонизировать мускулатуру всего вашего тела. Руки и ноги приобретут должную упругость и форму, пресс укрепится, кожа подтянется. Главное — начать!

У вас большинство ▲ : вам нужно похудеть.

Вы любите жизнь во всех ее проявлениях, а особенно любите поесть. В результате вы живете в теле, которое вас несколько смущает и которое вы стараетесь прятать в слишком просторную одежду. Вам, конечно, хотелось бы похудеть и избавиться от излишних округлостей на животе, бедрах, ягодицах и руках... Пилатес поможет вам поближе познакомиться с вашими глубокими мышцами, сбросить лишние килограммы (см. главу 5) и трансформировать те части тела, которые вам не нравятся. Проявив усердие, терпение и приложив некоторые усилия, вы сможете вновь полюбить свое тело.

Вы готовы предпринять усилия, чтобы...

- Подкачать и укрепить мышцы.
- Почувствовать себя лучше и научиться расслабляться.
- ▲ Улучшить фигуру и сбросить вес.

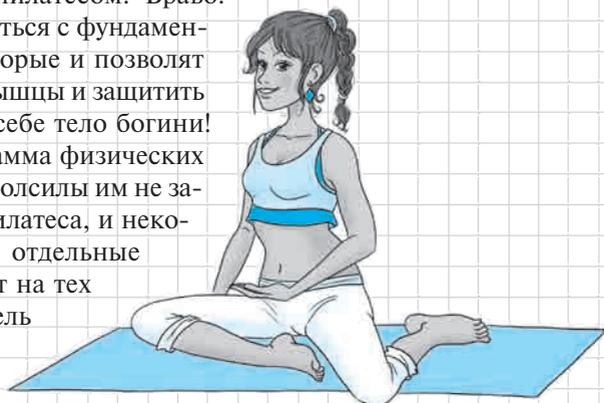
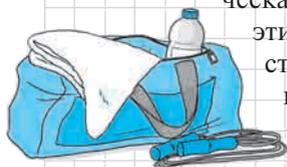


Глава первая

Что такое пилатес?

Итак, вы всерьез решили заняться пилатесом. Bravo! Прежде чем вы начнете, важно познакомиться с фундаментальными принципами этого метода, которые и позволят вам улучшить осанку, укрепить глубокие мышцы и защитить спину в то время, когда вы будете ваять себе тело богини! Пилатес — это нечто большее, чем программа физических упражнений для поддержания формы, и вполсилы им не занимаются. Существует несколько школ пилатеса, и некоторые из них по-своему модифицируют отдельные упражнения, однако все они твердо стоят на тех принципах, которые проповедовал создатель этого метода Джозеф Пилатес. Практи-

ческая реализация всех этих принципов представляет собой непростую задачу для непосвященных, но не волнуйтесь. Мы будем давать вам всевозможные советы, помогающие разобраться в этих принципах и интегрировать их не только в занятия пилатесом, но и в повседневную жизнь.



Как родился метод пилатеса?

Пилатес назван по имени создателя этого метода, Джозефа Пилатеса, который родился в Германии в 1880 году. В детстве он много болел, страдал астмой, ревматизмом, рахитом, поэтому в отроческие годы принял твердое решение постепенно улучшать свое физическое состояние и активно заниматься разными видами спорта. Не имея никакого специального образования, он, еще находясь в Германии, разработал собственный метод гимнастики, получивший название «контрология». Во время Первой мировой войны он попал в плен к англичанам и уже в Англии занимался усовершенствованием разного рода тренажеров и методик лечебной физкультуры для раненых и больных солдат. Разработанные Пилатесом реабилитационные тренажеры активно используются и по сей день. В 1926 году он обосновался в Нью-Йорке и открыл там свою первую студию, где клиенты могли выполнять физические упражнения по его новаторской методике как на тренажерах, так и без них. Первыми клиентами Пилатеса были профессиональные танцоры и танцовщицы — этот метод помогал им поддерживать и восстанавливать необходимую физическую форму. Джозеф Пилатес продолжал лично тренировать своих клиентов до самой своей смерти в 1967 году, а его метод оказался настолько успешным, что вскоре его стали использовать представители других видов искусства и спортсмены. В 1980-е годы пилатес стал популярен среди широкой публики США и других стран.



Что даст мне пилатес?

Цель этого метода — мягко, но глубоко и по всей длине проработать все мышцы, сосредоточивая особое внимание на мышцах средней части тела (живота, спины и ягодиц). Задействуя все тело в выполнении физических упражнений, вы оказываете благотворное влияние на мозг, потому что такая работа требует предельной сосредоточенности. Вскоре вы обнаружите, что занятия пилатесом приносят вам пользу во многих отношениях...

На физическом уровне

- Крепкий и подтянутый брюшной пресс
- Укрепление мышц тазового дна
- Сильная и защищенная спина
- Правильная осанка
- Походка танцовщицы
- Стройная и изящная фигура
- Гибкость кошки
- Хорошее чувство равновесия
- Увеличенная амплитуда движений
- Отличная координация движений
- Более глубокое дыхание



На психологическом уровне

- Осознание своего тела
- Улучшение концентрации
- Менталитет победительницы: больше силы воли, больше уверенности в себе
- Психологическая разрядка, позволяющая максимально расслабиться
- Эффективное снятие стресса

Все ли могут заниматься пилатесом?

Да! Преимущество данного метода состоит в том, что им могут заниматься все — независимо от возраста и физического состояния. Лишь в случае серьезных проблем со здоровьем следует заручиться согласием врача. Что же касается тех, кто страдает хроническими болями в спине, кто слишком гиперактивен или подвержен хроническому стрессу, то таким людям сами врачи и специалисты по лечебной физкультуре зачастую рекомендуют пилатес как метод физиотерапии. Этот метод используется даже во многих реабилитационных центрах. При болях в пояснице посоветуйтесь с лечащим врачом, и он может особенно порекомендовать вам какие-то отдельные упражнения пилатеса. Хорошая новость: если вы беременны, то можете (заручившись согласием гинеколога) продолжать выполнять некоторые из упражнений до самых родов!



10 принципов пилатеса

1. Правильное дыхание

Во время занятий пилатесом ваше дыхание должно гармонизироваться с каждым вашим движением. Каждый двигается и дышит в своем ритме, но во время выполнения упражнений дыхание и движения должны быть синхронизированы. Дыхание, используемое в пилатесе, по своему характеру квалифицируется как «боковое» или «боковое грудное». Это означает, что во время дыхания двигается только грудная клетка, а живот — нет (см. с. 14). Такой характер дыхания позволяет в ходе выполнения упражнений постоянно держать брюшной пресс подтянутым, а значит, обеспечивать стабильное положение корпуса и надежную защиту позвоночника.



2. Сосредоточенность

Идеальное выполнение движений требует полной сосредоточенности на том, что вы делаете. Каждое ваше движение (сокращение мышц, растяжение, выравнивание и т. п.) должно быть осознанным и целенаправленным, как и ваше дыхание (вдохи, выдохи, ритм...). Зачем? Затем, что такая сосредоточенность от начала до конца занятия помогает лучше выполнять упражнения.

3. Центрирование

Все движения должны исходить из центра туловища, который Джозеф Пилатес называл силовым центром (см. с. 10). Под этим понимается область между грудной клеткой и тазом. Там расположены глубокие стабилизирующие мышцы: живота, паравертебральные, мышцы тазового дна. Мощный энергетический центр гарантирует стабильность всего туловища, способствует лучшей координации движений и снижению риска травмы.

4. Самоконтроль

Пилатес предполагает полный самоконтроль. Здесь нет речи о бездумном, механическом повторении движений. Каждое из них должно быть контролируемым, причем контроль должен быть как мышечный, так и ментальный. Вы должны осознавать каждую задействованную мышцу, постоянно помнить о необходимости стабилизировать и выравнивать корпус, постоянно следить за синхронизацией дыхания и движений. Такая способность к самоконтролю вырабатывается со временем и с практикой. Именно это качество позволит вам постепенно развить силу, упругость и гибкость мышц.



5. Точность движений

Все упражнения пилатеса предполагают очень точное выполнение движений, предназначенных для проработки мышц разных частей тела. Это совершенно необходимо, если вы хотите добиться должного выравнивания тела и мобилизации всех нужных мышц. Чем точнее вы выполняете действия, тем больше будет от них пользы. Отчасти точность достигается за счет центрирования, сосредоточенности и самоконтроля, о которых речь шла выше.

6. Плавность движений

Все движения выполняются без рывков, спокойно, в полной координации с дыханием и в непрерывной связи с силовым центром туловища. Такая плавность делает движения гармоничными, грациозными и избавляет суставы от напряжения. Со временем и с практикой амплитуда ваших плавных и грациозных движений будет постепенно нарастать.

7. Единство тела и разума

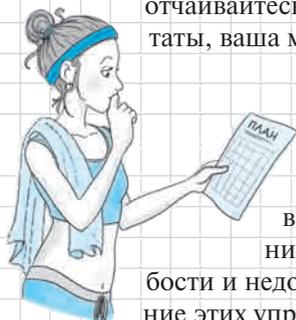
Джозеф Пилатес считал тело и разум одним целым. Полное осознание выполняемых движений позволит избежать «неправильных программ» мозга, порождающих неправильные реакции (нарушение осанки, болезненные мышечные спазмы...), и/или исправить эти программы.

8. Релаксация

О релаксации обычно вспоминают в самом конце занятий, чтобы снять мышечное напряжение и вернуться в состояние покоя. Занятия пилатесом вы начинаете с релаксации, потому что нет никакого смысла приступать к работе, пока вы напряжены, скованы или озабочены... Вы научитесь освобождать тело и разум от напряжения, чтобы и физически, и психологически быть готовыми к занятиям.

9. Настойчивость

Вера в себя и свои способности позволяет достичь успеха в любом деле. Поначалу вам будет трудно соблюдать сразу все фундаментальные принципы пилатеса. Но не отчаивайтесь. Проявите терпение и упорство! Когда появятся первые результаты, ваша мотивация усилится!



10. Оптимизм

Не допускайте мыслей типа «Это слишком трудно» или «У меня не получится»... Сохраняйте позитивный настрой и веру в себя. Прогресс требует времени, прилежания и доброго отношения к самим себе. Принимайте как должное имеющиеся у вас слабости и недостатки, следите за достигаемым прогрессом, и вскоре выполнение этих упражнений будет доставлять вам одно удовольствие!



Терминология пилатеса

Чтобы стать профессионалом пилатеса, необходимо иметь представление об анатомии человека. Как всегда, перед практикой нужно немного разобраться с теорией. Тогда и практика будет максимально успешной.

Брюшной пояс — это комплекс всех мышц живота, которые располагаются в три слоя:

Мышцы плоского живота — поперечные мышцы, самые глубокие, которые часто сравнивают с корсетом, поскольку они придают форму средней части тела и удерживают ее. Это едва ли не главные мышцы пилатеса, поскольку они играют фундаментальную роль в дыхании и стабилизации таза.

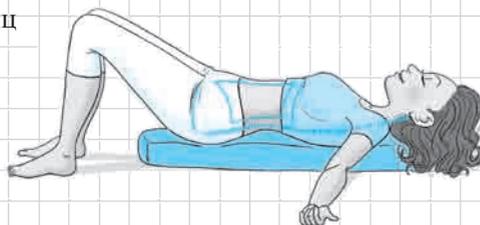
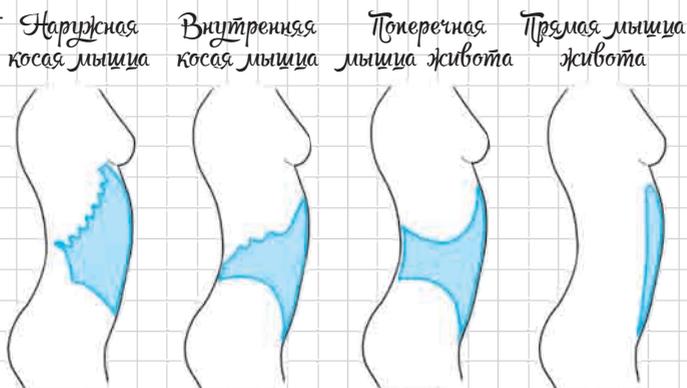
Мышцы осиной талии — косые мышцы живота (наружные и внутренние), тянущиеся по бокам туловища от грудной клетки к лобку.

Прямая мышца живота — наиболее известная из всех мышц брюшного пресса. Она расположена в передней части живота и тянется от грудины к лобку.

Плечевой пояс — комплекс костей (лопатки и ключицы) и мышц (трапециевидной, ромбовидной и др.), связывающий руки с позвоночником. Будет полезно научиться мобилизовывать и стабилизировать плечевой пояс при помощи различных упражнений.

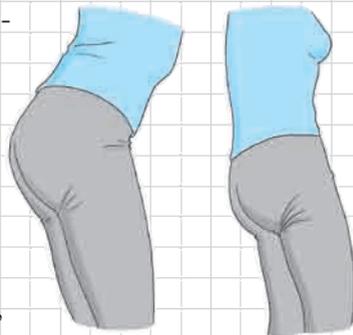
Тазовое дно (или промежность) — комплекс мышц в нижней части таза, имеющий форму гамака. Он поддерживает половые органы и мышцы, обеспечивая их нормальное функционирование. Чтобы понять важность крепких мышц тазового дна, достаточно сказать, что именно они помогают сдерживать позывы к мочеиспусканию. Во время занятий пилатесом вы должны научиться сокращать данные мышцы, поскольку это способствует более интенсивной мобилизации глубоких мышц брюшного пресса и стабилизации таза (см. с. 44, «Укрепление мышц тазового дна»).

Силовой центр — комплекс мышц живота, поясницы и тазового дна.



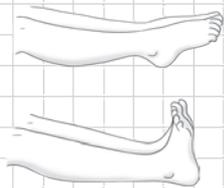
Прямая спина. В большинстве упражнений нужно держать спину прямо — в исходном положении и/или при выполнении движений. **Внимание:** прямая спина не значит плоская спина! Прямая спина предполагает сохранение естественных изгибов позвоночника.

Антеверсия и ретроверсия таза. Особенности телосложения и нарушения осанки могут приводить к тому, что в естественном состоянии таз отклоняется от нейтрального положения. Например, когда спина прогнута, таз наклоняется вперед (лобок тянется назад). Это называют **антеверсией** таза. И наоборот, когда поясничный отдел позвоночника выпрямляется и живот выпячивается вперед, это предполагает наклон таза назад — **ретроверсию** (лобок тянется вперед). Когда таз не отклонен ни вперед, ни назад, говорят, что он находится в нейтральном положении (см. с. 14).



Положение стоп. При выполнении упражнений вам потребуется вытягивать носки или подтягивать их к себе.

Разминка перед занятиями. Хотя упражнения пилатеса не назовешь интенсивными, размять суставы перед началом занятий, обеспечить смазывание всего вашего опорно-двигательного аппарата нужно и здесь. Вы сами убедитесь в том, как это важно, услышав похрустывание в некоторых суставах и почувствовав боль от растяжения в некоторых связках и сухожилиях. Поэтому не пренебрегайте разминкой.



Экспресс-разминка, выполняемая перед каждым занятием

- Стоя прямо, сделайте шаг назад, поставьте ногу на носок и сделайте 10 вращений лодыжкой (5 — в одну сторону и 5 — в другую), потом поменяйте ноги.
- Стоя прямо, ступни параллельны, выполните 10 вращений коленями (5 — в одну сторону и 5 — в другую).
- Немного разведите ноги и сделайте 10 вращений тазом (5 — в одну сторону и 5 — в другую).
- Подняв руки перед собой, сожмите кулаки и сделайте 10 вращений кулаками (5 — в одну сторону и 5 — в другую).
- Согните руки к плечам и, переместив локти вперед, сделайте 10 мелких кругов локтями (5 — в одну сторону и 5 — в другую).
- Держа руки в том же положении, сделайте 10 больших кругов локтями (5 — в одну сторону и 5 — в другую), на этот раз приводя в движение плечи.
- Закончите разминку, медленно подняв подбородок вверх, затем опустив его вниз, а потом наклонив голову влево и вправо.

