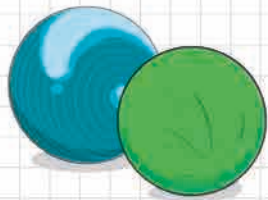


Содержание

Введение	3
Пред: Подходит ли мне интенсивный курс пилатеса?	4
Глава 1. Что такое интенсивный курс пилатеса?	7
Глава 2. Я готовлюсь к занятиям!	19
Глава 3. Я укрепляю глубокие мышцы	28
Глава 4. Я создаю красивый силуэт	52
Глава 5. Я надолго сохраняю фигуру	72
Заключение	92



Введение



Хотите заняться спокойной и одновременно активной тренировкой, которая улучшит вашу фигуру и самочувствие? Тогда интенсивный курс пилатеса разработан именно для вас! Эта более динамичная программа сделает ваше тело стройным и поможет чувствовать себя на отлично. С помощью данной эффективной техники вы быстро добьетесь стабильного результата!

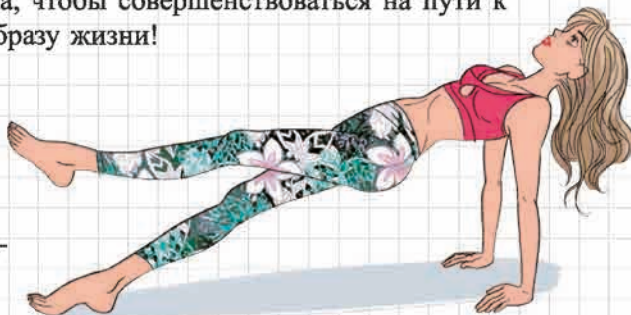
Этот комплексный метод сочетает в себе концентрацию сознания, работу с дыханием и мышцами. Он содержит элементы дзен-йоги и интенсивные упражнения фитнеса. Выполнив комплекс упражнений, вы почувствуете себя более гибкой, расслабленной и сильной, способной справляться с повседневными заботами!

Интенсивный курс пилатеса является основой на пути к идеальной фигуре. В стремлении к точности и совершенству вы быстро добьетесь успеха — и ваше тело станет красивым и здоровым. Программа состоит из 30 занятий, которые помогут вам подтянуть и укрепить свое тело. Вскоре вы ощутите огромное удовольствие от регулярных занятий, приобретете рельефный живот, стройные бедра, упругие ягодицы и грациозность лани!

Какова же задача? Приступить к активным занятиям с более сложными упражнениями и большим количеством повторений, чем в классическом пилатесе. В течение нескольких недель повышаем выносливость и выполняем позы на нестабильной опоре. Крепкое, энергичное и сильное тело обеспечено!

В данной книге мы будем сопровождать вас на всех этапах. Подскажем, как освоить позы для эффективной работы без всякого вреда для здоровья и повысить уровень жизненной энергии. Целью интенсивного курса пилатеса является работа не только над телом, но и над сознанием. Каждый найдет в этих занятиях то, что ищет: похудеет, повысит жизненный тонус, создаст совершенную фигуру или все сразу! А для того, чтобы программа была более полной, мы даем рекомендации по здоровому питанию. Ставьте перед собой новые задачи и устанавливайте новые правила, чтобы совершенствоваться на пути к здоровому и гармоничному образу жизни!

Вы готовы принять новый вызов, сделать свое тело крепким, освоить самые сложные позы и приобрести бодрость духа? Тогда вперед за ковриками, и приступаем к интенсивным занятиям пилатесом!



Тест: Подходит ли мне интенсивный курс пилатеса?

Эта гимнастика имеет много достоинств, но чего конкретно вы от нее ждете? Хотите иметь стройную и точеную фигуру, обрести душевную гармонию или повысить уровень жизненной энергии? Пройдите этот небольшой тест, и вы узнаете, поможет ли вам эта программа достичь своих целей.

1 Вы хотите заняться интенсивной тренировкой для того, чтобы...

- ♣ Сбросить 2–3 лишних килограмма.
- ♣ Избавиться от повседневного стресса.
- Обрести фигуру своей мечты.

2 В выходные вы...

- Занимаетесь ходьбой. Это лучший способ зарядиться энергией на весь день.
- ♣ Отдыхаете, медитируете и выполняете несколько упражнений на растяжку, возвращаясь с прогулки.
- ♣ Нежитесь в постели до обеда после бурной вечеринки с подругами.

3 Стоя перед зеркалом в нижнем белье, вы скажете, что...

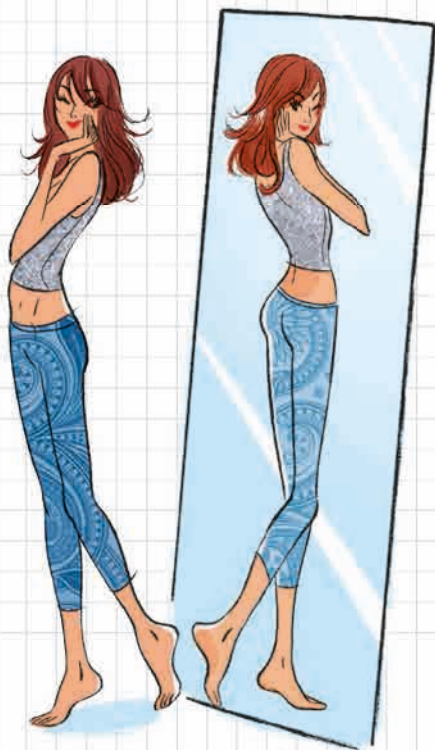
- Вам хотелось бы иметь более упругие бедра и ягодицы.
- ♣ Вам нужно худеть.
- ♣ Вам хотелось бы иметь стройную фигуру.

4 Какая причина может побудить вас пропустить занятие спортом?

- ♣ Ужин в хорошем ресторане.
- ♣ Усталость или отсутствие мотивации.
- Вы ни за что не пропустите тренировку! Вы отменили все дела, чтобы не было соблазна заняться чем-то другим.

5 Что мотивирует вас заниматься спортом?

- ♣ Эйфория, которую вы испытываете после каждого занятия.
- ♣ Внутренняя сила и спокойствие, которые вы ощущаете во время выполнения упражнений.
- Удовольствие от полного погружения в тренировку.



6 Ваша сильная сторона:

- ♣ Плавность движений: выполняете упражнения спокойно и расслабленно.
- Точность движений: контролируете выполнение каждого упражнения.
- ♠ Сосредоточенность: каждое движение выполняете осознанно.



7 После тренировки вы:

- Перекусываете бананом и сухофруктами.
- ♣ Массажными движениями наносите на тело увлажняющее молочко. Это улучшает циркуляцию крови и помогает бороться с целлюлитом.
- ♠ Выполняете дополнительные упражнения на растяжку, чтобы расслабить мышцы.



Посчитаем баллы!

♣	♠	●

Внимательно следите за своим питанием. Если хотите преобразить свою фигуру, то придется проявить силу воли. Уберите из своих шкафчиков печенье и заполните их яблоками или миндальными орехами. Будьте начеку!

У вас большинство ответов ♣:
вы хотите избавиться от лишних килограммов.

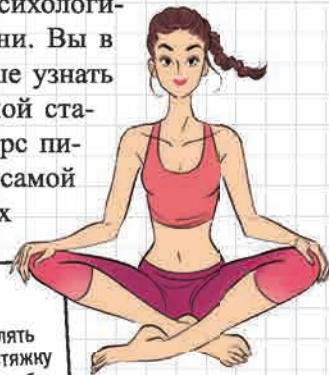
Для вас спорт и удовольствие составляют одно целое. Вам необходимы веселье, жиз-

ненная энергия и сложные задачи. Интенсивный курс пилатеса создан именно для вас! Он тонизирует и укрепляет тело, делая его гибким и сильным. Если вы будете регулярно выполнять упражнения, то вскоре обретете фигуру своей мечты! Занимаясь спортом и следуя рекомендациям по диетическому питанию, вы распрощаетесь с лишними килограммами. Принцип центрирования (укрепление мышц брюшного пресса) поможет вам получить плоский живот и осиную талию. А с помощью упражнений на развитие выносливости вы подтянете все тело и приобретете стройные ножки, как у супермодели Джиджи Хадид. Начните занятия с нагрузки средней интенсивности длительностью по 40 минут. Скучать не придется! Постепенно повышайте интенсивность тренировок. Чтобы оставаться мотивированной, используйте спортивный инвентарь для пилатеса, который повысит эффективность упражнений.



У вас большинство ответов ♠: вы хотите повысить жизненный тонус, обрести гармонию тела и разума.

Для вас спорт является ключом к физическому и психологическому здоровью, благополучию в повседневной жизни. Вы в постоянном поиске гармонии души и тела. Хотите лучше узнать себя и освободиться от стресса? Достичь эмоциональной стабильности путем контроля над телом? Интенсивный курс пилатеса позволит вам зайти намного дальше в познании самой себя. Вы проработаете мышцы, о существовании которых даже не подозревали! Данная программа тренировок оправдывает ваши самые смелые ожидания: вы будете двигаться вперед, исходя из своих возможностей, и испытывать новые ощущения. Чтобы достичь полной гармонии тела и разума, следите за правильным дыханием!



Джозеф Пилатес считал, что главное условие счастья и благополучия заключается в умении управлять своим телом. Упражнения на растяжку и пресс – это отличный способ освободиться от негативной энергии. Все взаимосвязано: концентрация внимания при выполнении упражнений делает работу мышц более эффективной.

У вас большинство ответов ♣: вы хотите обрести фигуру своей мечты.

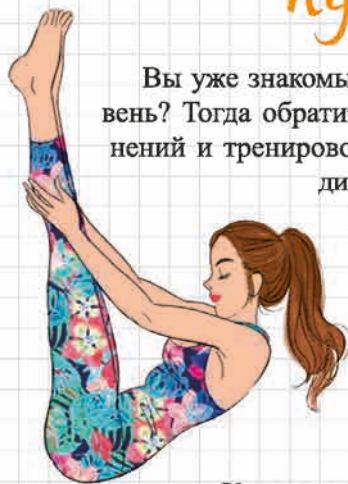


Спортивный инвентарь для пилатеса станет для вас ценным помощником. Начните выполнять упражнения с фитболом (или швейцарским мячом), и это значительно повысит интенсивность нагрузки!

Вы постоянно стремитесь к совершенству и готовы пройти программу интенсивных тренировок. Обладая дисциплинированностью и выносливостью, вы любите работать во всю силу и превосходить саму себя. Хорошая новость для вас: интенсивный курс пилатеса укрепит вашу силу воли и создаст стройную, точеную фигуру! С помощью точных и плавных движений вы укрепите мышцы всего тела. Вы любите забегать вперед, но не забывайте о подготовительных упражнениях. Они подготовят ваше тело к более интенсивной нагрузке без всякого риска для здоровья. Программа объединяет в себе комплекс мягких и гармоничных упражнений. Сконцентрируйтесь на плавности движений, глубоком дыхании и своих ощущениях. Эта книга поможет вам быстро прийти к заветной цели!

Глава 1

Что такое интенсивный курс пилатеса?



Вы уже знакомы с основами пилатеса? Хотите перейти на новый уровень? Тогда обратите внимание на эту программу, состоящую из упражнений и тренировочных комплексов классического пилатеса, но в более динамичной форме. Занятия требуют больше сил, энергии и координации. Это вид фитнеса, который поможет создать и сохранить идеальную фигуру!

Выполняя поэтапно все рекомендации данной книги, вы превзойдете саму себя. Результатом будут идеально прорисованные контуры мышц, упругие ягодицы, точеные бедра, осиная талия и грациозная походка. Звучит привлекательно?

Каждую неделю вы будете совершенствоваться и вскоре добьетесь успехов. Итак, за дело!

Пилатес как искусство контроля

Как родился метод пилатеса?

Пилатес назван в честь своего создателя Джозефа Пилатеса, который в детстве страдал астмой и рахитом. В начале XX века в Германии он разработал метод реабилитационной гимнастики под названием «контрология». При выполнении данных упражнений важны точность и осознание действия каждого движения. Основные принципы пилатеса: концентрация, дыхание, плавность и центрирование (см. с. 8). Упор делается на взаимодействие разума и тела при выполнении упражнений. Цель этой формы гимнастики — мягко, но глубоко прорабатывать все мышцы.

Пилатес как комплекс простых движений на растяжку, скручивание и сопротивление долгое время был популярен среди профессиональных танцоров.





6 основных принципов пилатеса

1 Центрирование. Все упражнения необходимо выполнять из силового центра, то есть нужно напрячь все мышцы брюшного пояса. Это гарантирует стабильность всего тела, улучшает координацию движений и снижает риск травм. Принцип центрирования является не только физическим понятием. Если вы центрированы ментально, то лучше осознаете свое тело. Это ключ к единству тела и разума (см. с. 24).

2 Концентрация. Старайтесь постоянно осознавать происходящее в вашем теле, концентрируйте внимание на каждом движении. Быть погруженной в процесс на все 100% означает, что ваше сознание управляет вашим телом.

3 Правильное дыхание. В пилатесе используется техника грудного дыхания. Ритм выполнения упражнений должен соответствовать ритму дыхания, что позволяет укрепить силовой центр.

4 Контроль. Каждое упражнение выполняйте медленно, мысленно контролируя состояние мышц. Никаких резких движений! Помните, что нужно стабилизировать и выровнять корпус, следите за правильным дыханием.

5 Точность движений. Этот принцип положен в основу техники выполнения упражнений. Все мельчайшие детали упражнения в системе пилатес глубоко продуманы и должны выполняться предельно точно.

6 Плавность. Все движения выполняются в спокойном ритме, без рывков, с медленными переходами от одного к другому. Такая плавность делает движения гармоничными и избавляет суставы от напряжения.



Что мне даст пилатес?

1. Походку балерины.

Занятия пилатесом выравнивают позвоночник и улучшают осанку. Вы обретете тело танцовщицы с идеально проработанными мышцами и грациозную походку балерины. Почувствуйте себя сильной и женственной!

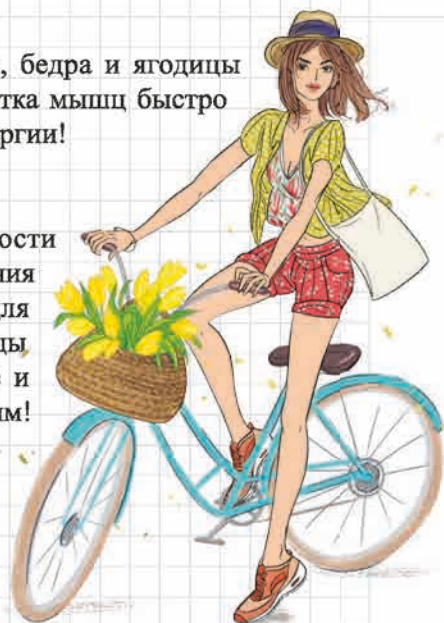
2. Точеную фигуру.

Эти упражнения сделают ваш живот плоским, бедра и ягодицы упругими, а походку уверенной. Глубокая проработка мышц быстро улучшает физическую форму. Вы полны сил и энергии!

3. Гармоничное тело.

Благодаря принципам центрирования и плавности движений вы защищаете свои суставы от напряжения и повреждений. Пилатес абсолютно безопасен для здоровья! Ваша спина становится сильной, а мышцы живота подтянутыми. Вы улучшаете равновесие и координацию движений. И это становится заметным!

Остеопаты часто рекомендуют пилатес людям, страдающим от напряжения в спине. Укрепление мышц живота и спины позволяет улучшить осанку и избежать хронических болей.



4. Позитивный настрой и внутреннюю гармонию.

В пилатесе все движения выполняются в одном ритме с дыханием и сопровождаются упражнениями на растяжку. Вы избавляетесь от внутреннего напряжения и стресса, лучше осознаёте свое тело, повышаете концентрацию внимания и приобретаете безмятежность при любых обстоятельствах!



Все ли могут заниматься пилатесом?

Да! Эта система упражнений одновременно укрепляет слабые мышцы и расслабляет жесткие, поэтому их могут выполнять все желающие. Независимо от того, какова ваша начальная физическая форма, вы можете пройти все занятия этой программы, придерживаясь собственного ритма.

Интенсивная версия пилатеса: в чем сложность?

Работа в прогрессе

Хотите погрузиться в удивительный мир пилатеса? Отлично! Мы вам поможем на каждом этапе программы.



В интенсивном курсе пилатеса мы осваиваем основы классического пилатеса, а затем постепенно добавляем нагрузку. Через несколько недель вы сможете:

- приступить к активным занятиям с более сложными упражнениями и большим количеством повторений;
- включить в работу все свои силы;
- развить выносливость, которая поможет выполнять более сложные позы;
- увеличить сопротивление и выполнять упражнения на нестабильной опоре, что позволит повысить тонус мышц и достичь стабильного результата.

Чтобы активировать все мышцы тела, движения должны быть точными, целенаправленными и медленными. Придерживаясь принципа контроля и плавности движений, вы приобретете грациозную кошачью походку!

Какого результата я достигну?

Интенсивный курс пилатеса поможет сделать ваши движения плавными, а тело подтянутым. Вы обретете стройную фигуру, силу и уверенность в себе!

Какую пользу я получу от занятий?

- Более сильные мышцы благодаря интенсивной нагрузке, которая повышает выносливость.
- Плоский живот и правильную осанку благодаря укреплению мышц брюшного пресса.
- Достигнете успехов во всех видах спорта благодаря выносливости и крепким мышцам.
- Наполнитесь энергией и избавитесь от болей в спине.
- Гибкое тело благодаря одновременной работе всех групп мышц.
- Уверенность в себе и высокую самооценку!



Как построены мои спортивные тренировки?

Данная интенсивная программа пилатеса рассчитана на 3 месяца и состоит из 3 частей, каждая из которых включает 10 занятий.

Занятие длится 55 минут: 10 минут — разминка, 40 минут — основная часть тренировки, 5 минут — восстановление. За это время глубоко прорабатываются мышцы всего тела. Каждый комплекс упражнений составлен в зависимости от ваших целей (см. с. 41): похудеть, зарядиться энергией или улучшить фигуру.

Вспомните обещание Джозефа Пилатеса: «После 10-го занятия вы станете лучше себя чувствовать. После 20-го — посмотрите на себя по-иному. А к 30-му занятию вы обретете совершенно новое тело!»



Три неверные идеи об интенсивной практике пилатеса

Прежде чем погрузиться в мир гармонии и безмятежности, познакомьтесь с некоторыми предубеждениями по поводу занятий пилатесом, в особенности интенсивной тренировкой.

«Чтобы добиться желаемого результата, необходимы длительные занятия»

Неверно! Короткие, но интенсивные тренировки принесут вам столько же пользы, что и длительные. Хорошая новость для тех, у кого перегруженный график дня: короткая тренировка лучше, чем никакая! Самое главное — выполнять упражнения с максимальной точностью и контролем движений. В пилатесе мы отдаем приоритет качеству, а не количеству. Способ выполнения одного и того же упражнения всегда можно усовершенствовать. Прикладывайте все усилия, оставайтесь сосредоточенной, и желанный результат не заставит себя долго ждать.



«Во время тренировки нужно работать в поте лица»

Неверно! Даже у профессиональных спортсменов есть предел возможностей. Если его превысить, можно нанести вред своему здоровью. И наоборот, если вы не будете реализовывать весь свой потенциал, это снизит эффективность тренировки. Ваши усилия должны быть умеренными, без чрезмерного напряжения. Старайтесь выполнять упражнения максимально эффективно, но не допускайте болевых ощущений. Важно определить свой уровень нагрузки, при котором будут проработаны все мышцы без ощущения сильной усталости.

Каждое движение должно быть плавным, но хорошо контролируемым. С каждым последующим занятием старайтесь увеличивать нагрузку, но всегда придерживайтесь своего ритма.

«Я должна прорабатывать только ту часть тела, которую хочу улучшить»

Неверно! Упражнения на развитие мышц не сжигают жир в проблемной зоне. Мы говорим не только о складках на животе, но и о целлюлите на бедрах или икрах. Чтобы сделать фигуру более подтянутой, ограничьте употребление продуктов с высоким гликемическим индексом. Замените их продуктами, богатыми белками и полезными жирами. Развитие мышц брюшного пояса и умение владеть своим телом при выполнении упражнений помогут вам преобразить свою фигуру. А в качестве бонуса вы научитесь всегда подтягивать живот.



Я расставляю приоритеты

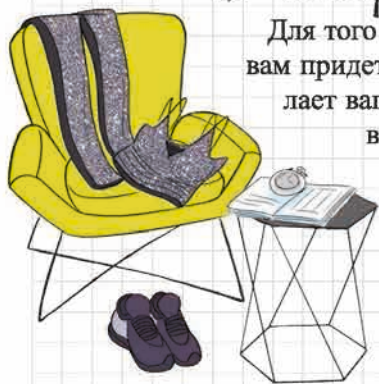
Если вы открыли эту книгу, значит, у вас амбициозная цель — обрести идеальную фигуру! Данный метод позволит вам быстро подтянуть свое тело и глубоко укрепить мускулатуру. Вы полностью преобразитесь! Но для этого необходимо выполнить всю программу, рассчитанную на три месяца.

Готовы приступить? Сначала расставьте свои приоритеты. Хотите похудеть, зарядиться энергией или улучшить фигуру? Пройдите маленький тест, предложенный в начале книги (см. с. 4). Определив свои цели, вы сможете построить занятия так, чтобы они были для вас максимально полезными (см. главы 3, 4 и 5).



Я выбираю спортивный инвентарь

Для того чтобы занятия пилатесом были более интенсивными, вам придется подружиться со спортивным инвентарем. Он сделает ваши мышцы более упругими и улучшит концентрацию внимания, так как вы будете думать одновременно о выполнении упражнения и о предмете, который вам в этом помогает. Инвентарь первой необходимости: гимнастический коврик, фитбол (или швейцарский мяч) и гимнастический мяч. Изотоническое кольцо, эластичную ленту, роллер из пеноматериала можно добавлять ко всем упражнениям, чтобы увеличить нагрузку.



Гимнастический коврик — мой лучший друг

Это незаменимый спутник всех тренировок!

В чем заключается польза?

Приобрести хороший коврик — лучший способ защитить спину и суставы от повреждений. Это также дополнительная мотивация для регулярных тренировок.

Какой лучше выбрать?

Он должен быть удобным, достаточно толстым (не менее 1,6 см), чтобы защищать тело от травм на жестком полу, мягким при соприкосновении с кожей. В состав не должны входить вредные для здоровья компоненты.

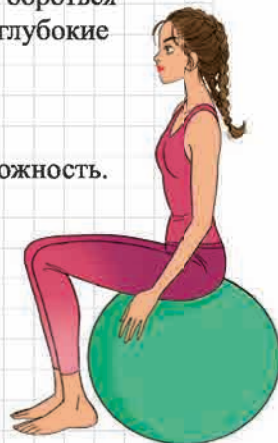


Фитбол, или швейцарский мяч, для упражнений на развитие равновесия

Фитбол — это большой и мягкий пластиковый мяч, который идеально подходит для занятий пилатесом. Диаметр нужно выбирать в зависимости от вашего роста. Неустойчивость фитбола, с которой вам придется бороться при выполнении упражнений, дает интенсивную нагрузку на глубокие мышцы, что делает тренировку более эффективной.

В чем заключается польза?

Фитбол облегчает некоторые движения или повышает их сложность. Этот аксессуар позволяет выполнять упражнения, которые повышают выносливость мышц всего тела. Вы можете также использовать мяч для расслабления, лежа на нем животом или спиной и медленно балансируя на нем.



Как правильно выбрать фитбол?

Существует три стандартных диаметра мяча. Выбор зависит от вашего роста:

- если вы выше 1,65 м, выбирайте модель диаметром от 55 см;
- если ваш рост между 1,65 и 1,85 м, вам подойдет модель от 65 см;
- если вы выше 1,85 м, необходим мяч диаметром от 75 см.

Какой лучше выбрать?

Мяч должен подходить вам по росту: когда вы сидите на нем, согнув ноги в коленях под углом 90 градусов, бедра должны располагаться немного ниже коленей.

Гимнастический мяч для укрепления тела

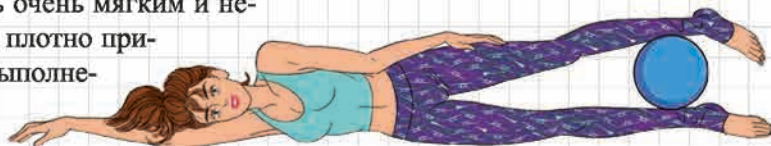
Надувной мягкий мяч из силикона диаметром 30 см помогает выполнять упражнения на стабилизацию тела.

В чем заключается польза?

Упражнения с мячом эффективнее укрепляют брюшной пресс и снимают мышечное напряжение. Этот аксессуар также используется в упражнениях на развитие гибкости позвоночника и раскрытие грудной клетки. Таким образом снимается напряжение в теле и улучшается циркуляция крови.

Какой лучше выбрать?

Он должен быть очень мягким и нескользящим, чтобы плотно прилегать к телу при выполнении упражнений.



Кольцо для пилатеса, или изотоническое кольцо

Этот тренажер в виде кольца с ручками создает дополнительное сопротивление при выполнении упражнений для талии и ног. Он работает как на сжатие, так и на растяжение. Кольцо зажимают между коленями, лодыжками или в руках.



В чем заключается польза?

Очень удобное и гибкое, изотоническое кольцо подходит для интенсивной проработки проблемных зон. Оно отлично укрепляет приводящие мышцы, которые формируют внутреннюю поверхность бедра. Кольцо обеспечивает дополнительное сопротивление для мышц, а значит, повышает эффективность тренировки.

Какое лучше выбрать?

Большинство изотонических колец сделаны из металла с каучуковым противоскользящим покрытием и снабжены двумя ручками по бокам.

Эластичная лента для повышения выносливости

Существует несколько видов лент. Главное, что их отличает, это наличие или отсутствие ручек.

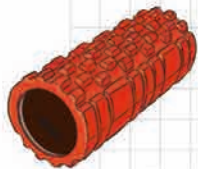


В чем заключается польза?

Лента оказывает такое же механическое воздействие, как и круг. Чем сильнее вы растягиваете ленту, тем больше создается напряжения и сопротивления для мышц. Вы можете сами регулировать интенсивность упражнения с лентой.

Какую лучше выбрать?

Эластичная лента имеет несколько уровней сопротивления в зависимости от материала и его упругости. Ленты из натурального латекса эффективны для упражнений на растяжку и восстановление.



Роллер для проработки глубоких мышц

Этот спортивный аксессуар из пеноматериала помогает сохранять равновесие, развивать координацию и плавность движений.

В чем заключается польза?

Роллер развивает способность удерживать равновесие, заставляя прилагать дополнительные усилия. Интенсивность упражнений на укрепление мышц живота увеличивается, если положить роллер под спину. Его можно использовать в качестве массажного тренажера и для восстановления после тренировки.

Какой лучше выбрать?

Роллеры различаются по длине. Идеальная длина — 33 см. Они бывают гладкие или имеют специальную рифленую поверхность, которая создает массажный эффект во время выполнения упражнений. Выбор за вами!

Я оптимизирую свое время

У вас постоянно возникает ощущение, что вы куда-то спешите и ничего не успеваете? Нехватка времени — один из главных источников стресса и аргумент номер один для пропуска тренировки. Научитесь организовывать свой рабочий день. Распланируйте его таким образом, чтобы исключить перегрузки. Впишите тренировки по пилатесу в свой ежедневник и не пропускайте эти даты!

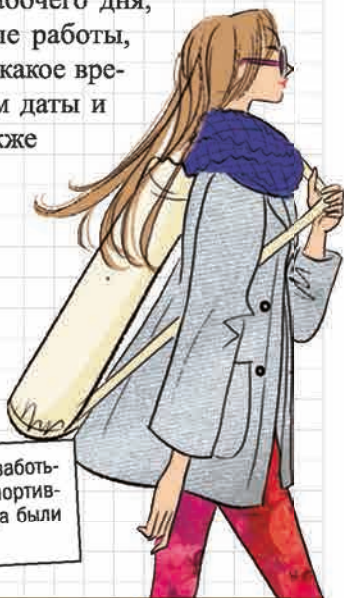
Я включаю тренировки в свой распорядок дня

Вы можете тренироваться утром перед началом рабочего дня, в послеобеденное время на свежем воздухе или после работы, чтобы сбросить напряжение. Как только определитесь, какое время наиболее удобно для вас, обведите ярким маркером даты и время тренировок в своем ежедневнике. Вы можете также создать в нем специальную страничку для пилатеса, взяв на заметку таблицу ниже.

2 занятия по 55 минут в неделю

Это необходимый минимум, чтобы достичь результатов. Помните, что важнейшее условие тренировок — их регулярность. Превратите свои тренировки в приятную традицию и найдите удовольствие в том, что занимаетесь собой. Забудьте на это время о всех своих делах, которые могут отвлекать вас от тренировки!

Подготовьтесь заранее! Позаботьтесь о том, чтобы чистая спортивная форма и коврик всегда были под рукой.



	Занятие	Длительность	Расписание	Мои ощущения
Понедельник				
Вторник				
Среда				
Четверг				
Пятница				
Суббота				
Воскресенье				