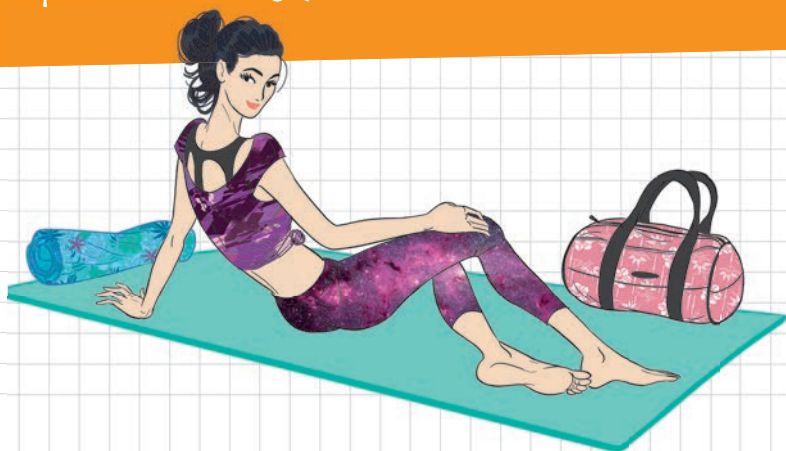


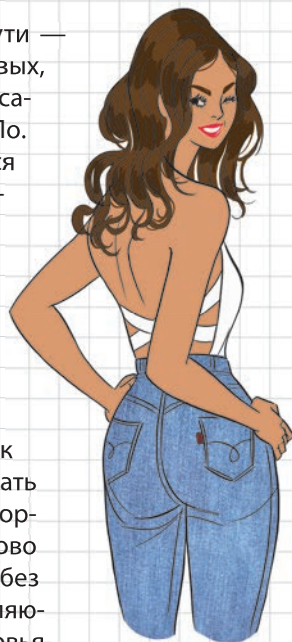
## Содержание

Введение .....	3
Шест «Какая вы бьюти-девушка?» .....	4
Глава 1. Так что же такое пилатес-бьюти? .....	7
Глава 2. А изучаю основы .....	12
Глава 3. Пилатес-бьюти – это стиль жизни .....	23
Глава 4. Прехали! А приступаю .....	27
Глава 5. А привожу себя в форму (снять) .....	46
Глава 6. Мои тренировки становятся более интенсивными .....	58
Глава 7. А легко свою фигуру .....	69
Глава 8. А тренирую глубокие мышцы .....	81
Заключение .....	93
Записная книжка автора .....	94
Выражение Благодарности .....	94



# Введение

**Д**евчонки, вы сразу же почувствовали, что пилатес-бути — отличная штука, и оказались абсолютно правы! Во-первых, пилатес — это железный пресс и стройная талия. Что же касается бути, то я обещаю вам округлые ягодичцы, как у Джей Ло. Во-вторых, поскольку область живота, бедер и ягодичц является для всех нас приоритетом, я создала данный метод, чтобы позволить вам интенсивно укреплять ее независимо от уровня физической подготовки. Принцип действия? Программа по улучшению вашей фигуры займет от 5 до 15 недель. В планах непродолжительные тренировки (не более 15 минут), простые и сверхэффективные, которые можно делать дома 3 раза в неделю. В-третьих, чтобы вы смогли добиться результатов еще быстрее, я дам вам рекомендации по приобретению или восстановлению правильных привычек в питании, а также расскажу, как научиться хорошо чувствовать себя в собственном теле. Короче говоря, вы сроднитесь со спортом и (заново) откроете для себя пилатес, вам будет одинаково комфортно и в кроссовках, и в туфлях-лодочках. И все это без пустой болтовни, но с профессиональными советами, позволяющими добиться потрясающих результатов без вреда для здоровья. Я делаю акцент на эффективности, мотивации и энергии в качестве средства достижения ваших целей. Наслаждайтесь, девчонки!



# Тест «Какая вы БУТИ-ДЕВЧОНКА?»

## Как часто вы занимаетесь спортом?

- А уборка считается спортом?
- ▲ Как минимум 2 раза в неделю.
- ♥ От 3 до 10 часов в неделю.

## Какие виды физической активности вы предпочитаете?

- Спокойные, например йогу или ходьбу.
- ▲ Занятия, которые корректируют фигуру, такие как кроссфит, упражнения на развитие пресса или силовые тренировки.
- ♥ Все, что интенсивно, например кардио-тренировки, кроссфит, бег или езду на велосипеде.

## Как вы чувствуете себя после тренировки?

- Вы-мо-тан-ной и полной решимости отдохнуть до следующей тренировки (не раньше чем через неделю).
- ▲ Мне хочется еще!
- ♥ Я наслаждаюсь повышенным уровнем эндорфинов, хотя и не знаю, какой вид тренировки будет в следующий раз.

## Какую цель вы преследуете?

- Если это возможно, то оставаться стройной, занимаясь ходьбой по 15 минут в день.
- ▲ Привести себя в тонус, избавиться от целлюлита и сбросить 2 килограмма.
- ♥ Превзойти себя физически и морально и улучшить свою фигуру.

## К какой фигуре вы стремитесь на данный момент?

- Как у Рианны. Она красивая и мускулистая благодаря гидроциклу.
- ▲ Как у ангелов *Victoria's Secret*.
- ♥ Как у Селены Гомес, конечно!

## Какие части тела вам хотелось бы изменить при помощи спорта?

- А можно изменить их при помощи волшебной палочки?
- ▲ Укрепить бедра и ягодицы и сделать талию более тонкой.
- ♥ Все! Я хочу быть стройной и подтянутой!

## В чем вы обычно тренируетесь?

- В милой футболке с концерта Бритни Спирс, проходившего в 1999 году.
- ▲ В гламурных легинсах и спортивном бюстгальтере, как Джиджи Хадид.
- ♥ В трусах и топе для бега.

## Охарактеризуйте себя как спортсменку.

- Глубокомысленная (потому что я все еще задаюсь вопросом, стоит ли мне заниматься спортом).
- ▲ Любопытная и мотивированная.
- ♥ Постоянная и одержимая.





## Подведем итоги!

●	▲	♥

### Большинство ответов ●: *вы начинающая бьюти-девчонка.*

После уроков физкультуры в школе вы не горели желанием заняться спортом, не считая нескольких попыток начать бегать с подружками в выходные. По правде говоря, ни один вид физической активности вам никогда не нравился, и приятные ощущения, которые другие испытывают после тренировки (эндорфины, все такое...), — это не про вас. Однако глубоко внутри вы понимаете, что пока еще не нашли то, что действительно вам подходит.

**Мой совет:** если вам кажется, что вы не созданы для спорта, не паникуйте! Вы просто еще не нашли то, что вам подходит. Благодаря данной программе вы (наконец) сможете не торопясь подобрать упражнения, которые доставят вам удовольствие. Ваша движущая сила? Изменения, которые вы заметите в своей фигуре, и упругие ягодичи! Эту мотивацию вы сохраните навсегда (да-да).



### Большинство ответов ▲: *вы бьюти-девчонка – любительница фитнеса.*



Вы очень любите спорт и всякие модные системы физических упражнений, такие как йога, пилатес, фитнес. Они действительно вызывают у вас интерес. Осталось дождаться, когда ваши тренировки станут регулярными (да, это правда, иногда вы пропускаете занятия по зумбе, аквааэробике или виньясе в течение двух недель подряд, упс...). Вы вдохновляетесь фитоняшками в инстаграме и задаетесь вопросом, удастся ли вам когда-нибудь вылепить ягодичи (и тело) своей мечты. На самом деле вы не знаете, ни как это сделать, ни с чего начать.

**Мой совет:** для начала нужно сконцентрироваться на одном или двух видах физической активности, чтобы лучше понять себя и свое тело и добиться конкретных результатов. С помощью этой книги вы сможете постепенно структурировать свои тренировки. Результат — ягодичи как у фитоняшки и повышенная мотивация!



### Большинство ответов ♥: *Вы гипертоничная бути-девчонка.*

По понедельникам, средам и пятницам вы бегаєте по 12 километров, чтобы подготовиться к следующему полумарафону (третьему в этом году). По вторникам и четвергам посещаете тренировки по кроссфиту, а в выходные зависаете в спортивных приложениях, чтобы опробовать новые упражнения, или ходите на занятия по бикрам-йоге, чтобы улучшить растяжку и вывести токсины. Ничего себе! Мы утомились, просто прочитав вашу программу тренировок. Каков вердикт? Вы не останавливаетесь ни-когда, потому что спорт — ваша страсть.

**Мой совет:** это большая удача, что вы любите спорт и можете так много тренироваться, но будьте осторожны, не переусердствуйте! Кроме того, вам следует остерегаться получения травм, потому что такая интенсивная деятельность может спровоцировать более или менее серьезные проблемы из-за переутомления. Что вам может дать пилатес-бути? Накачанные ягодицы и осознание того, что иногда качество срабатывает лучше, чем количество!

# Глава 1

## Так что же такое пилатес-бути?

Пилатес-бути — система упражнений, находящаяся где-то между фитнесом и мягкими тренировками в тренажерном зале, специально разработанная для женщин, поскольку она направлена на проработку мышц живота, бедер и ягодиц. На ее создание меня подтолкнули именно вы, девчонки. Да-да. Я журналист и пишу статьи по велнесу и фитнесу для женских журналов, но в то же время являюсь спортивным тренером с дипломом государственного образца по фитнесу, бодибилдингу и пилатесу. Идеальное сочетание, чтобы выявить тенденции и реализовать их в соответствующих программах. Результат: «Пилатес-бути» — курс, который я создала, основываясь на ваших пожеланиях, потребностях, стремлениях. Мой рецепт? Выберите два ультраэффективных метода и объедините их, чтобы получился гибридный, оригинальный и увлекательный курс.



### Сочетание упражнений на укрепление мышц живота и ягодиц...

Нет никакого секрета в том, как получить округлые ягодицы и точеные ножки, — нужно укреплять мышцы. Как? С помощью огромного количества фитнес-упражнений, которые всегда были эффективны. Мой секрет? Усложните тренировку, используя спортивный инвентарь или увеличивая количество повторений, чтобы заставить мышцы работать по максимуму. Результат? Вы заметите, что если заниматься регулярно, то эффект будет ошеломляющим начиная с первого месяца.



### ...и пилатеса!

Эти мягкие упражнения, которые кажутся нам очень современными и которые так любят звезды, в частности Жизель Бюндхен и Роузи Хантингтон-Уайтли, вовсе не так уж и новы. Данная система упражнений была придумана 100 лет назад Йозефом Пилатесом (скоро станет вашим кумиром), но и сегодня находит миллионы последователей во всем мире благодаря своей невероятной эффективности. В чем идея? Проработать глубокие мышцы тела. Действительно, только глубокие мышцы позволяют животу стать

плоским, потому что именно они его зажимают. Чем пилатес отличается от других систем упражнений? В ходе гипопрессивных тренировок (когда снижено давление на внутренние органы) с опорой на дыхание и визуализацию движения становятся более глубокими и затрагивают не только поверхностные мышцы. В этой книге традиционный пилатес периодически будет подаваться под моим соусом, чтобы сосредоточиться на проработке мышц ягодиц.



## Семь ошеломляющих эффектов от пилатеса-бути

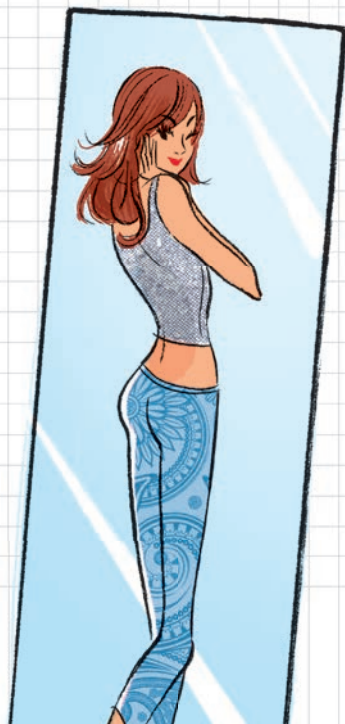
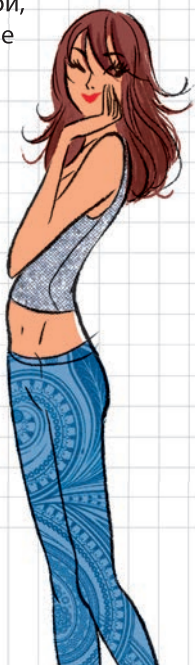
Глубокая проработка мышц туловища и моделирование тела — это основная цель пилатеса-бути, но не единственная. Благодаря данной системе упражнений, а также сформировавшимся повседневным привычкам вы сможете добиться не только эстетических, но и физиологических и психологических результатов. Вот их топ-7!

### Тонкая талия и плоский живот

Это мантра пилатеса. В чем ее суть? Укрепить центр тела, прорабатывая глубокие мышцы, особенно брюшного пресса и малого таза. Через несколько недель проявятся впечатляющие результаты. Начнут прорисовываться кубики пресса, уменьшится объем талии, прогресс пойдет с удивительной скоростью.

### Округлые ягодичи

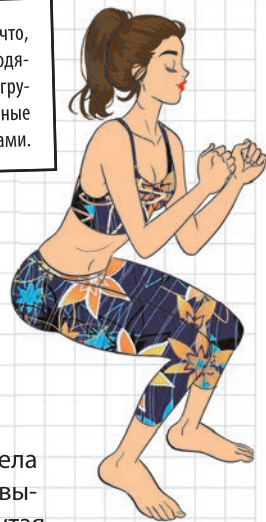
Округлые ягодичи делают фигуру великолепной, с подтянутыми ягодичами мы выглядим более женственно, так что немедленно принимаемся за работу! Приседания со штангой, выпады, подъем бедер скоро станут вашими лучшими друзьями, поверьте мне... Предупреждаю, будет немного больно, но именно в этом-то и секрет: нужно проработать глубокие мышцы ягодичи независимо от анатомических особенностей вашего тела. Потребуется некоторое время и немало усилий, однако это того стоит! Внимание: хочу отметить, что вы очень быстро заметите результаты, но вместе с тем возникнут и трудности, которые вы будете преодолевать изо дня в день, до тех пор пока не полюбите физические упражнения (да-да)!



## Щоленые ноги

Данная система упражнений позволяет проработать мышцы ног двумя разными способами: с помощью фитнеса они станут более крепкими, а пилатес поможет их растянуть. Многочисленные упражнения на растяжку придадут эластичность задней группе мышц бедер и икроножным мышцам. В результате за время тренировок мышцы ног придут в тонус, но не «надуются».

Еще одно преимущество заключается в том, что, укрепляя четырехглавые мышцы бедер, находящиеся на передней их поверхности, мы разгружаем колени. Поэтому исчезают незначительные боли, а суставы как будто защищены мышцами.



## Стройная фигура

Танцоры любят пилатес за то, что он способствует вытягиванию тела от макушки до пяток. Каким образом? Прежде всего благодаря повышению гибкости, а также из-за принимаемого положения (вытянутая шея, опущенные плечи, прямая спина), которое создает впечатление, что вы выросли на 1 сантиметр. И если сначала мы стоим так только во время тренировок, то со временем начинаем ходить с ровной спиной каждый день, поэтому туловище вытягивается.

## Прощайтесь с болями в спине

На работе мы почти все время сидим, зачастую с опущенной головой, находимся в постоянном стрессе, в результате спина напрягается. Но это не единственная причина. Спина может болеть еще и потому, что у вас недостаточно развиты мышцы. Это приводит к выпячиванию живота вперед (неэстетичный вид гарантирован) и искривлению спины. Результат? Хроническая боль обеспечена. Благодаря пилатесу укрепляются мышцы шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника, а также брюшного пресса, и в результате боли исчезают.







## Забота о мышцах малого таза

Эти мышцы, находящиеся между копчиком и лобком, постоянно прорабатываются во время упражнений пилатеса. В ходе тренировок они укрепляются, а поскольку мы склонны придерживаться правильных привычек, приобретенных на занятиях, то в течение остального времени регулярно сокращаем их. Результат — комфорт (попрощайтесь с произвольным мочеиспусканием!) и больше удовольствия, когда партнер ласкает вас.

## Установить (оказать) контроль над телом

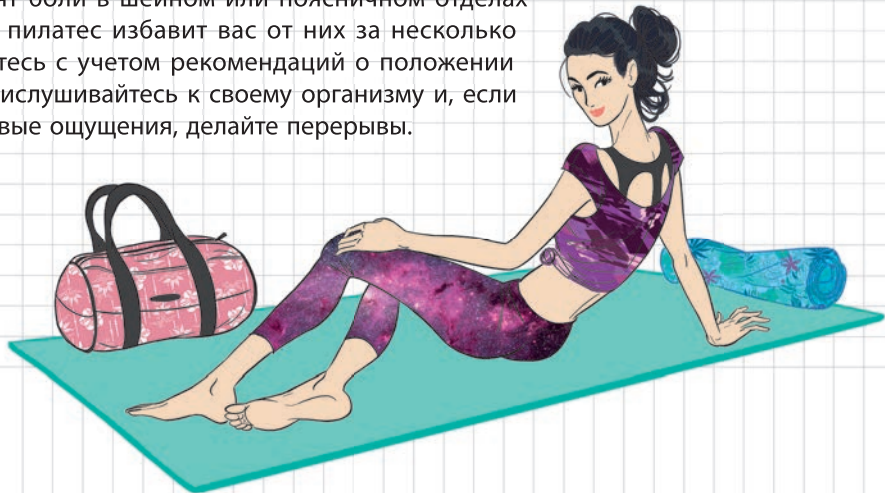
Пилатес больше, чем любая другая дисциплина, позволяет открывать новые ощущения. Поскольку движения совершаются медленно и контролируемо, то мы ощущаем их сильнее и выполняем качественнее. Затем мы (заново) учимся правильно дышать, следить за потоком воздуха, который входит в легкие и выходит из них. В результате мы лучше справляемся со своими эмоциями и стрессом. Наконец, улучшаются осанка и фигура, что повышает уверенность в себе.

## Неужели пилатес для меня? Он для всех!

Будь вы начинающий или опытный последователь пилатеса, фанат фитнеса, спортсмен-любитель или новичок, вы не прогадаете с ним. Программа разработана таким образом, что для каждого уровня подготовки (от начального до продвинутого) предлагаются свои варианты упражнений, так что вы будете максимально и абсолютно безопасно прогрессировать.

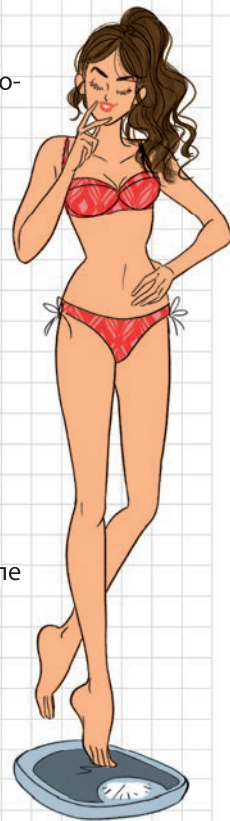
## Что, если у меня болит спина?

Если вас беспокоят боли в шейном или поясничном отделах позвоночника, то пилатес избавит вас от них за несколько недель. Тренируйтесь с учетом рекомендаций о положении тела. Правила? Прислушивайтесь к своему организму и, если испытываете болевые ощущения, делайте перерывы.



## Что, если у меня болит колено?

Что касается этой области тела, то вы можете прорабатывать ее с помощью упражнений на укрепление мышц бедер и ягодиц (приседаний, выпадов и др.). А поскольку все они выполняются без отягощений, то суставы не подвергнутся слишком суровым испытаниям. Так что не паникуйте! Если вдруг возникнут болевые ощущения, сразу же остановитесь. И помните: укреплять мышцы бедер особенно важно в том случае, если у вас есть проблемы с коленями, чтобы снизить нагрузку на них.



## Сколько времени нужно, чтобы увидеть результаты?

### Результаты по прессу и фигуре в целом

Мантра пилатеса: «После 10 сеансов вы почувствуете разницу; после 20 сеансов вы увидите разницу; после 30 сеансов обретете новое тело!» Как тренер по пилатесу с десятилетним стажем, могу подтвердить эти слова. Таким образом, достигнутый прогресс будет весьма впечатляющим. Из всех курсов, которые мне довелось преподавать, в том числе фитнеса, напольной гимнастики с шестом и кроссфита, ни один не приводит к таким значительным изменениям. С мышечной, поструральной или эстетической точек зрения пилатес позволяет лучше понять свое тело, улучшить осанку и постепенно прогрессировать. Что касается фигуры, то талия становится тоньше, начинают вырисовываться кубики пресса, а мышцы растягиваются уже после четырех недель занятий — конечно, при условии регулярных тренировок!



### Эффект пуш-ап для ягодиц

Не собираюсь врать: добиться округлых ягодиц за один день не получится! Что касается телосложения, то оно играет решающую роль, и это нужно принимать во внимание. Если у вас плоские ягодицы, то они не станут накачанными за месяц. Благодаря предлагаемому упражнению, их регулярному выполнению и спортивному инвентарю, который будете использовать, первые результаты вы сможете увидеть на третьей-четвертой неделе занятий. По прошествии восьми недель ягодицы станут подтянутыми и округлыми. Что касается ног, то бедра не утолщаются, они становятся точеными, а от «апельсиновой корки» вы сможете избавиться уже после месяца тренировок. Короче, Ким Кардашьян должна поостеречься.

ТАК ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ПИЛАТЕС-БУТИ?

# Глава 2

## Я изучаю основы

Прежде чем вы приступите к занятиям, необходимо усвоить несколько фундаментальных понятий, а также познакомиться с историей, чтобы разобраться в принципах, положенных в основу пилатеса. Это подготовит вас и позволит оптимизировать тренировки. Поехали, девчонки!

### Добро пожаловать в пилатес!

#### Давным-давно... Йозеф Пилатес

Родоначальник дисциплины появился на свет в Германии в 1883 году. Он был болезненным ребенком с врожденным пороком развития грудной клетки, страдающим астмой и ревматизмом. Привести себя в форму было его навязчивой идеей. Кредо Йозефа Пилатеса: здоровье зависит от сильного тела. Такое убеждение появилось у него в результате изучения анатомии, особенно животных, а также тренировок спортсменов Древней Греции. Йозеф Пилатес решает действовать и начинает заниматься йогой, гимнастикой и боевыми искусствами. Через несколько лет он восстанавливает здоровье и даже становится профессиональным боксером.

#### Революционная техника

Но потом началась Первая мировая война, и молодой человек, который в тот момент жил в Англии, оказался в тюрьме на острове Мэн. Именно во время заключения Пилатес и придумал свой метод. Названный первоначально контрологией, он был разработан для тренировки тела, чтобы сделать его более сильным и устойчивым, привести в лучшую форму с помощью дыхания и укрепления мышц. В чем же гениальность идеи Пилатеса? В том, что он тестировал свой метод даже на самых слабых сокамерниках прямо в кроватях, заставляя их работать с пружинами матрасов. И да, те, кто видел тренажер Пилатеса, называемый «реформер» (что-то вроде перевернутой кровати с ремнями), теперь понимают, откуда он появился: это не что иное, как дополненная кровать. Техника Пилатеса зарекомендовала себя: во время пандемии гриппа 1918 года, в результате которой умер каждый десятый житель страны, заключенные, которых тренировал Йозеф Пилатес, оказались более крепкими и стойкими, чем другие люди, и потому выжили. Это является доказательством того, что состояние здоровья напрямую зависит от уровня физической подготовки.



## Нью-Йорк, Нью-Йорк!

После выхода на свободу Йозеф Пилатес эмигрировал в Соединенные Штаты Америки, в Нью-Йорк, где встретил женщину по имени Клара, которая в дальнейшем стала его супругой и компаньоном. Вместе они основали свою первую студию на Манхэттене, очень быстро ставшую самым популярным местом для танцоров, в том числе для известных хореографов Марты Грэм и Джорджа Баланчина. Когда Йозеф давал уроки не в зале, он использовал только коврик для работы на земле, поскольку созданные им весьма громоздкие устройства невозможно было перевозить.

Это и было началом великой истории пилатеса на матах.



## Шесть принципов пилатеса

В них заключается сама сущность данного направления, поэтому о них стоит помнить на каждом занятии, чтобы работать эффективно и наверняка добиться знаменитого плоского живота, правильной осанки и прекрасного самочувствия, обещанных Пилатесом.

### Центрирование

Центр — та самая часть тела, которой в пилатесе уделяется основное внимание. Она располагается между грудной клеткой и тазом, где находятся паравертебральные мышцы (на спине) и тазовое дно. Этот своеобразный широкий пояс Йозеф Пилатес назвал «центром силы». Почему? По его мнению, именно мощный центр гарантирует телу стабилизацию и центрирование.



### Контроль

По мнению Пилатеса, разум должен контролировать тело — иначе говоря, каждое ваше движение должно быть осмысленным. Зачем? Затем, чтобы правильно выполнять упражнения, а значит, добиваться лучших результатов.