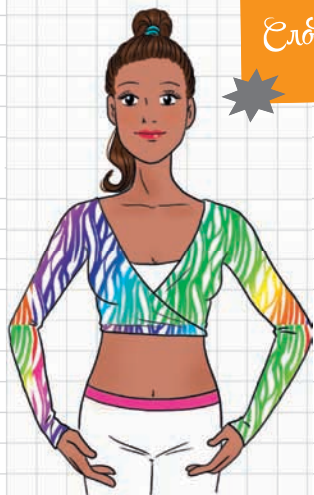


Содержание

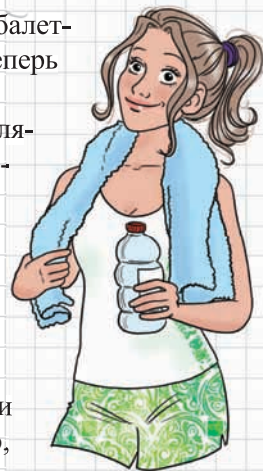
Введение	3
Пред: подходит ли мне стиль балета и пилатеса?	4
Глава 1 Что такое фьюжн-пилатес?	7
Глава 2 Прежде чем начать	12
Глава 3 Я приступаю!	31
Глава 4 1-й месяц: Я ваяю тело танцовщицы	35
Глава 5 1-й месяц: Новое диетическое питание	64
Глава 6 2-й месяц: Я влезю в кожу танцовщицы	73
Глава 7 2-й месяц: Я отказываюсь от сахара!	86
Заключение	90
Слова благодарности	92



Введение

Все на фьюжн-пилатес! Этот феноменальный сплав балетных упражнений и пилатеса, пришедший из США, теперь в большом тренде также и в Европе!

Физическая активность полезна для здоровья, она укрепляет моральный дух, поддерживает мышечный тонус и позволяет обрести фигуру своей мечты. Разумеется, вы все это знаете и хотели бы тренироваться, но набившие оскомину курсы аэробики или специальные комплексы упражнений для мышц живота и ягодиц вас не прельщают. У вас не так много свободного времени, и вы предпочли бы такую дисциплину, которая поможет укрепить мышцы всего тела и тем самым улучшить фигуру и осанку. Иными словами, вы ищете такую форму фитнеса, которая мягко, без фанатизма позволила бы мобилизовать мышцы всего тела — от головы до пяток. В таком случае фьюжн-пилатес создан именно для вас!



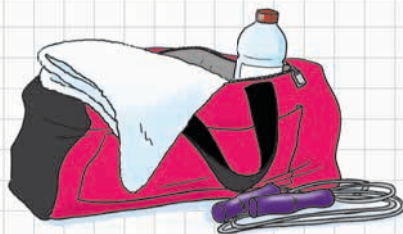
На страницах этой книги вы найдете все необходимые ключи, которые помогут вам сформировать стройное, гармоничное тело. К вашим услугам советы профессионалов, балерин и дипломированных тренеров пилатеса.

Рекомендации, пояснения, описания упражнений... Цель этой книги — сделать занятия фьюжн-пилатесом доступными и полезными для всех, как для новичков, так и для тех, кто занимается фитнесом не первый год, чтобы каждая из вас могла тренироваться спокойно, безопасно, в своем ритме.

Для достижения успеха в любой деятельности необходимы дисциплинированность и регулярность. Как принято говорить в спорте, «нет старания, нет и достижений». Вам тоже придется потрудиться, но не переусердствуйте.

Благодаря целевым комплексам упражнений, описанным в этой книге, вы обретете точеную фигуру танцовщицы, а заодно и балетную выправку.

Ну что, готовы к испытанию?



Тест: подходит ли мне сплав балета и пилатеса?

Бег, йога, бокс... Вы уже сделали свой выбор? Ваше решение должно быть осознанным. Ведь для того, чтобы занятия были эффективными, они должны отвечать вашим потребностям. Поэтому, прежде чем ввязываться в новую авантюру, разберитесь со своими ожиданиями. Чего вы ждете от фьюжн-пилатеса? Что рассчитываете получить? Стройные ноги? Упругие ягодичцы? Осиную талию? Плоский живот? Подтянутую фигуру? Грациозность балерины? Выполните приведенный ниже тест, чтобы определить, подходит ли вам фьюжн-пилатес. Отвечайте без раздумий, выбирайте только один ответ на каждый вопрос.

Утром, когда звонит будильник...

- Вы легко встаете и направляетесь в кухню, чтобы, прежде чем принять душ, выпить стакан теплой воды.
- ◆ Вы нажимаете кнопку «повтор», чтобы еще 5 минут поспать.
- Вы спокойно поднимаетесь с кровати и даете себе время потянуться.

Чтобы добраться до работы...

- ◆ Вы едете на машине или на общественном транспорте.
- Вы выходите на две остановки раньше, чтобы пройтись и подышать воздухом.
- Вы выбираете велосипед.

Когда сидите за столом и cedите смузи...

- Вы опираетесь спиной на спинку стула, скрестив ноги.
- Вы держите спину прямо, сидя на сидельных буграх.
- ◆ Вы облакачиваетесь на стол, чтобы проверить почту и отправить сообщение.

Если ваш молодой человек говорит, что находит вас привлекательной...

- Вы ему верите.
- ◆ Вы считаете, что, говоря это, он хочет доставить вам удовольствие.
- Вам это совершенно безразлично.



Стоя в одном белье перед зеркалом, вы думаете, что...

- Вам стоит чаще показывать свои ноги и декольте.
- ◆ Вам не мешало бы прикрыть проблемные места (живот, бедра, колени).
- Вы предпочли бы иметь более удлиненный силуэт.

Когда вы заняты своим смартфоном...

- Ваши глаза прикованы к экрану, и вы ничего другого не замечаете.
- Вы держите спину прямо.
- ◆ Вы полностью скукоживаетесь, спина округляется, плечи смещаются вперед.

Взгромоздившись на 12-сантиметровые каблуки...

- Вы идете покачиваясь.
- ◆ Вы об этом мечтали, но голова кружится.
- Вы передвигаетесь мелкими шажками, настолько вам неудобно.

После тренировки для вас самое главное...

- Чувствовать себя разрядившейся.
- ◆ Хорошо провести время.
- Восстановить силы.

С точки зрения свободного времени вы можете заниматься спортом...

- 3 раза в неделю.
- Как минимум 1 раз в неделю.
- ◆ 2 раза в месяц.

С точки зрения дыхания вы способны...

- Подняться на третий этаж, не останавливаясь и все время разговаривая.
- Бежать полчаса в хорошем темпе.
- ◆ Устроить шопинг на целый день с подругой.



Выполняя наклон вперед с прямыми ногами, вы можете...

- Коснуться ладонями пола.
- Коснуться кончиками пальцев стоп.
- ◆ Достать руками до середины голени.

Вы можете удерживать упор лежа на предплечьях...

- ◆ Менее 20 секунд.
- От 30 секунд до 1 минуты.
- Более 1 минуты.



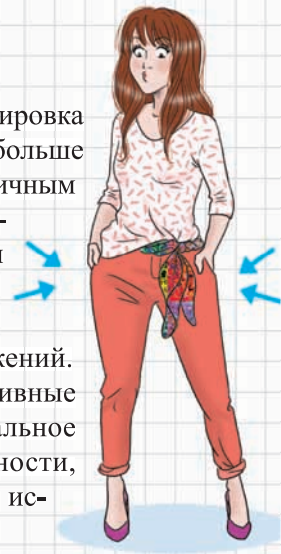
Произведите подсчеты!

■	◆	●



Большинство ответов ●: *нет предела совершенству – это про вас!*

Вы не представляете себе жизни без спорта. Каждая тренировка для вас – это возможность поддерживать себя в форме. Чем больше усилий вы прилагаете, тем более сильным, выносливым, энергичным становится ваше тело. Вы никогда не упускаете случая позаниматься спортом. И в сплаве танцевальных упражнений и пилатеса видите новый способ укрепить и отточить свое тело немного под другим углом, проработать глубокие мышцы и одновременно обрести большую гибкость и плавность движений. Сочетание балета и пилатеса позволит вам улучшить спортивные показатели и предотвратить возникновение травм. Это идеальное дополнение к некоторым другим видам физической активности, таким как бег, бег с препятствиями, бокс, кроссфит, боевые искусства и т. д.



Большинство ответов ■: *вы осознаете, что физические нагрузки полезны для здоровья.*

Вы ищете для себя такой вид физической активности, который позволит вам гармонично развивать мышцы всего тела, но при этом не будет способствовать увеличению мышечной массы. Вы хотите избавиться от излишних округлостей, обрести осиную талию и плоский живот. Вам не подходят обычные занятия фитнесом, предлагаемые спортивными центрами. Вас интересует не только эстетическая сторона вопроса. Вы хотели бы сосредоточиться на своих ощущениях, восстановить гармонию тела и духа. Танцевальная часть фьюжн-пилатеса очень экспрессивна; она позволит вам полностью реализоваться в текущий момент, раскрыть свою внутреннюю сущность.

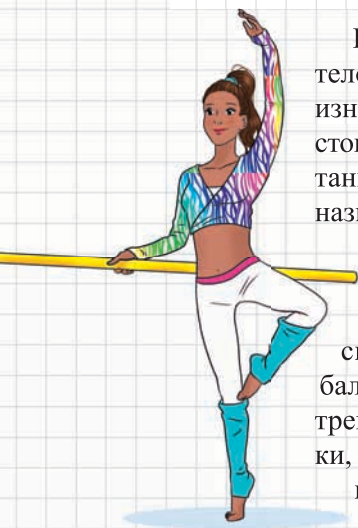
Большинство ответов ◆: *если вам нужно сделать выбор между тренировкой и шоппингом с подругами, вы без колебаний выбираете второй вариант.*

Однако это не значит, что вы равнодушны к аргументам в пользу физической активности. Вы даже говорите себе, что это было бы весело! Вы готовы заняться спортом, но все еще колеблетесь. При этом вы согласны с тем, что сплав балета и пилатеса идеально подходит вам как человеку, который хочет двигаться, но предпочитает, чтобы тренировки были не очень тяжелыми и не слишком скучными. Для вас это способ освободиться от мыслей и вволю подышать, повысить гибкость и улучшить осанку, не сворачивая при этом горы! Укрепив мышечный корсет, вы будете выглядеть стройной, уверенной в себе, а значит, и более привлекательной.



Глава 1

Что такое фьюжн-пилатес?



Итак, выбор сделан! Вы решили взять под контроль свое тело и обрести стройную фигуру, причем сделать это мягко, не изнуря себя тяжелыми физическими нагрузками. Поэтому вам стоит обратить внимание на программы, которые сочетают в себе танцевальные движения и упражнения из пилатеса. Они могут называться по-разному: Barre Fusion, Pilates Fusion, Floorballet, Xtend Barre, Fit' Ballet и прочие Body Ballet... Что это такое?

Новые виды фитнеса? Разработанные в США более десяти лет назад, эти программы представляют собой уникальную смесь упражнений и принципов пилатеса и классического балета. Хотя некоторые инструкторы и добавляют в программы тренировок простейшие упражнения из йоги и немного аэробики, но все-таки в их основе остается сплав пилатеса и балета, именуемый фьюжн-пилатесом. Этим сочетанием мы обязаны танцовщицам, и именно данную методику вы откроете для себя, причем вам не нужно будет даже выходить из дому и

приобретать абонемент, хотя это и рекомендуется делать новичкам. Попробуем внести некоторую ясность...

В чем польза пилатеса?

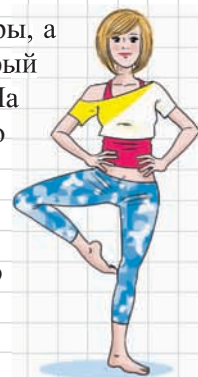
Заниматься пилатесом нужно на специальных тренажерах или на полу. Этот метод мобилизует все группы мышц, что обеспечивает предельную точность движений и контроль над ними. Как учил Джозеф Пилатес, основатель данной системы упражнений, в любом движении участвует мышечный корсет. Поэтому, если вы хотите исправить осанку и стать стройнее, необходимо прорабатывать мышцы данной области. Однако танцовщицы не имеют такой возможности. Дело в том, что они уже должны обладать развитыми мышцами, позволяющими удерживать необходимую позицию и правильную осанку.

Сильный центр помогает сосредоточиться на элегантности, плавности движений. Это примерно как строить дом: не имея фундамента, вы не можете думать об окнах, покраске, декоре...



Пилатес – это прежде всего симметричное укрепление мускулатуры, а также превосходный способ восстановить мышечный баланс, который важен для сохранения гибкости, удержания равновесия и осанки. На данный аспект стоит обратить особое внимание, учитывая то, что любой вид спорта способствует развитию асимметрии мышц, т. е. одна сторона тела всегда более развита, чем другая.

Выполняемые очень медленно и четко, упражнения пилатеса содействуют также глубокому дыханию, что помогает полностью осознавать и контролировать свое тело.



Для чего нужен балет?

Как и пилатес, танцевальные движения позволяют прорабатывать мышцы всего тела. Все мышцы используются во взаимодействии друг с другом, а не изолированно. Вы лучше владеете своим телом, ваши движения становятся более эффективными. Поскольку мышцы прорабатываются без отягощений, с использованием только веса собственного тела, балетные упражнения в большей мере коррелируют с повседневной жизнью. Кроме того, при их выполнении происходит концентрическое и эксцентрическое сокращение мышц, т. е. мышцы сокращаются и при подъеме, и при опускании, укорачиваясь и удлиняясь.

Таким образом, балетные упражнения – дисциплина вполне самодостаточная. Ваше тело находится в постоянном движении. Спина, живот, бедра, ягодицы – работают все мышцы. Выполняя балетные движения, вы учитесь удерживать равновесие, фиксировать положение, гордо нести голову... В этой части фьюжн-пилатеса предпочтение отдается упражнениям на развитие гибкости и раскрытие суставов. Большое место занимает работа ног и стоп. Не случайно танцовщицы имеют красивую мускулатуру, стройную фигуру и гармоничные формы...

Зачем комбинировать эти виды физической активности?

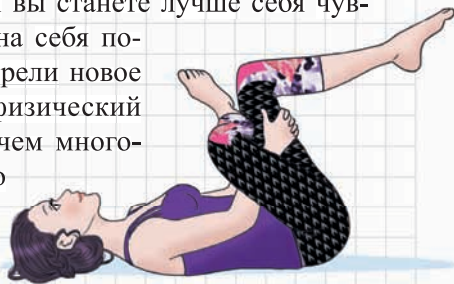
Каждый из них позволяет максимально мобилизовать мышцы тела, но все-таки они не заменяют, а дополняют друг друга. Пилатес ставит во главу угла выравнивание всех частей тела в ходе выполнения различных движений и в первую очередь направлен на укрепление мышечного корсета. Балетные же упражнения естественным образом развивают координацию движений. Кроме того, музыкальное сопровождение делает фьюжн-пилатес более динамичным и интересным. Поскольку упражнения сменяют друг друга без пауз, в ходе их выполнения укрепляется также сердечно-сосудистая система.



Повышая интенсивность тренировок, вы ускоряете обмен веществ. Чем больше мышечная масса, тем быстрее метаболизм и тем скорее вы приблизитесь к осуществлению своей мечты – обретению осиной талии.

Что мне даст фьюжн-пилатес?

Много чего! Для начала вы выиграете немало времени. Отпадет необходимость заниматься стретчингом, чтобы обрести гибкость, беспокоиться о фигуре, выполнять кардиоупражнения для улучшения физического состояния. Здесь собрано все! Если времени у вас в обрез, значит, фьюжн-пилатес — это то, что вам нужно. По мере выполнения упражнений вы научитесь осознавать свое тело и свою осанку. Примерно после 10-й тренировки вы станете лучше себя чувствовать. После 20-й тренировки посмотрите на себя по-иному. К 30-й тренировке почувствуете, что обрели новое тело, стали другой! А когда изменится ваш физический образ, это отразится и на психологии. Вот в чем многогранная польза фьюжн-пилатеса. Вы непременно полюбите его!



Физическая составляющая Стройная фигура

Всем известно, что те, кто занимается балетом и пилатесом, имеют красивую, пропорциональную фигуру. У них гармонично развитые, подтянутые, упругие мышцы и стройная фигура.

Точные ноги

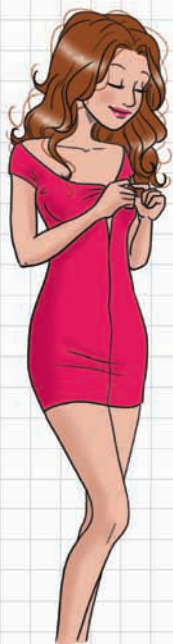
Батман, ронд де жамб и прочие балетные упражнения позволяют мобилизовать все мышцы нижних конечностей — от ягодиц до лодыжек, включая мышцы бедер и икроножные мышцы. Нет ничего лучше, если вы хотите иметь длинные, стройные и сильные ноги.

Тонкая талия

Выполняя растяжку, вращения корпуса, упражнения для мышц живота, вы постепенно избавитесь от жировых складок и уменьшите объем талии.

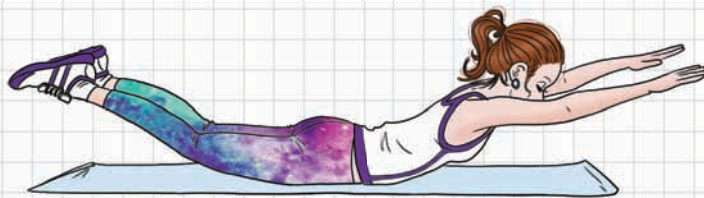
Плоский живот

Чтобы правильно удерживать тело во время выполнения каждого упражнения, глубокие мышцы живота должны находиться в постоянном напряжении. Они напрягаются и тем самым укрепляются. И чем сильнее вы втягиваете живот во время выдоха, тем более плоским он становится. Очень скоро вы заметите, что ваши брюки застегиваются гораздо легче.



Легкость движений

Избавившись от стресса и расслабившись, вы обнаружите, что ваши движения стали более плавными. Изменилась манера двигаться. Вы по-другому ходите, ставите ногу на пол, выворачивая ее.



Психологическая составляющая

Осознание своего тела

Вы заново откроете для себя свое тело, узнаете его пределы и возможности. Синхронизируя дыхание с движением, вы приводите в гармонию тело и дух и таким образом избавляетесь от внутреннего напряжения и гиперактивности.

Концентрация

Невозможно полностью владеть своим телом и плавно выполнять движения, если ваши мысли блуждают. Когда мышцы активно задействованы, разум тоже мобилизуется! Вот почему соблюдение техники выполнения упражнений улучшает концентрацию. И еще: дыхание должно быть медленным и глубоким, это способствует лучшему питанию клеток мозга и концентрации внимания.

Артистичность

Подтянутый живот, мышечный тонус, грациозность, чувство равновесия... Все это указывает на то, что вы полностью контролируете свои жесты и движения. Правильная осанка тоже помогает увереннее перемещаться в пространстве. Вы ощущаете легкость, ваши комплексы улетучиваются, освобождая место для артистичности, самовыражения, внутренней и внешней красоты.

Уверенность в себе

Хорошая осанка способствует глубокому дыханию и нормализации работы всех внутренних органов. Вы лучше чувствуете себя физически, а это благотворно сказывается на вашем психическом состоянии и настроении. Когда вы держите спину ровно и взгляд устремлен вперед, вы уверены в себе, ощущаете свою привлекательность...



Как проходит занятие?

Упражнения и тренировочные комплексы, представленные в этой книге, позволяют вам ближе познакомиться с фьюжн-пилатесом.

Простые, общедоступные и безопасные, они помогут вам прогрессировать шаг за шагом, в собственном темпе. Каждая программа упражнений, которые могут выполняться как со спортивным инвентарем, так и без него, адаптирована к различным запросам: плоский живот, осиная талия, стройные ноги, упругие ягодицы и бедра, красивое декольте, сильные руки... Цель каждого занятия – улучшить вашу фигуру и одновременно научить вас владеть собственным телом, а значит, собой.

А чтобы тренировки были эффективными, они должны быть РЕГУЛЯРНЫМИ!



Три ключевых этапа

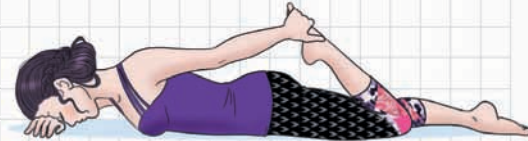
1 **Все начинается с разминки** продолжительностью 10 минут. Пробуждая мышцы и суставы, вы физически и психологически подготавливаете себя к предстоящим нагрузкам.

2 **Основная часть тренировки** опирается на выбранную вами методику.

Системы Pilates Fusion, Xtend Barre и Dailey Method – это, по существу, разновидности аэробики. Уникальная возможность повысить тонус мышц и сжечь лишние калории. Стремительные движения. Использование спортивного инвентаря, такого как гантели весом 500 г, эспандеры, мячи...

Тренировки по системе Floorballet напоминают занятия в хореографической школе, которые проводятся под современную музыку. Ритм здесь помягче, но тоже достаточно бодрый. Три четверти времени упражнения выполняются на ковре и только последние 10–15 минут – в положении стоя.

3 **Восстановление.** По какой бы системе вы ни занимались, в конце занятия необходимо постепенно вернуться в спокойное состояние, чтобы восстановить дыхание и силы и покинуть зал легким шагом балерины.



Все ли подходит фьюжн-пилатес?

Да! Даже тем, кто ни разу в жизни не обувал кроссовки. Дело в том, что речь идет не о спортивных занятиях. Этот сплав классических танцевальных упражнений и пилатеса подойдет всем, кто хочет обладать грациозностью, силой, гибкостью, чувством равновесия и координацией. И не важно, заядлая ли спортсменка, прирожденная танцовщица или просто обычная женщина!