

# **Мой блокнот. Пилатес. Формируй свое тело**

Получить осиную талию и точеные ножки с помощью пилатеса? Это возможно! Автор этой "рабочей тетради" "Мой блокнот. Пилатес: Формируй свое тело", специалист по пилатесу, шаг за шагом научит вас укреплять и тонизировать мышцы, придавать больше гибкости и упругости всему телу. Благодаря пилатесу вы сможете похудеть, улучшить фигуру и достичь душевной гармонии. Готовы испытать вид фитнеса, которому отдают предпочтение топ-модели?

Книга поможет вам овладеть простой программой тренировок, избавиться от лишних запасов на животе, бедрах и ягодицах, выработать осанку балерины со всегда подтянутым животом и крепкими мышцами спины.



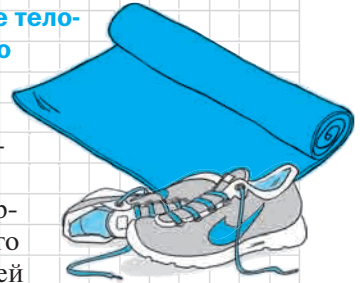
## Содержание

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.

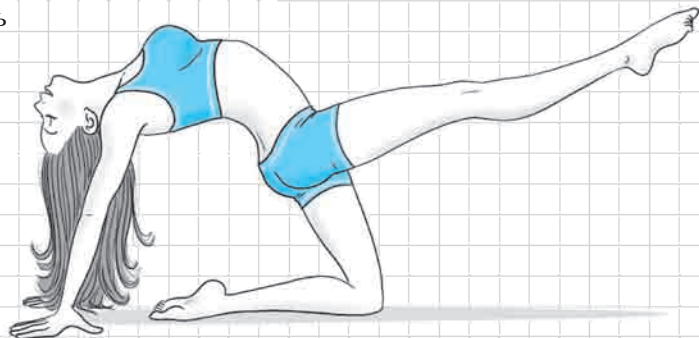


Данный метод, разработанный Джозефом Пилатесом, первоначально получил признание в среде танцовщиц, потом его подхватили актрисы, желавшие поддерживать себя в хорошей физической форме. Сегодня он завоевал широкую популярность среди спортсменов и активно используется в качестве лечебной физкультуры. И 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 преображаться, 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.

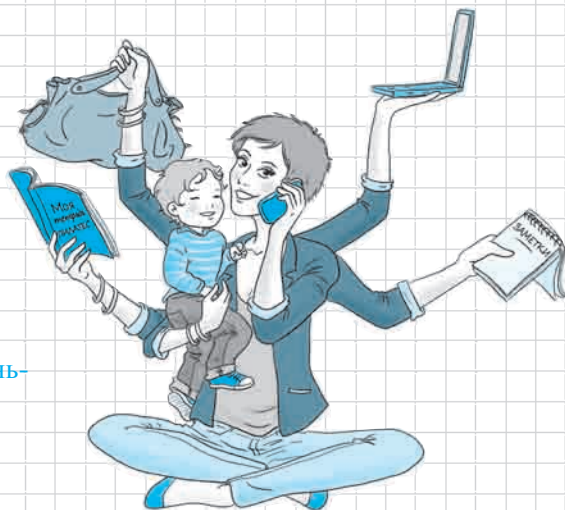
Наконец, в последних главах вы найдете дополнительные виды упражнений, хорошо сочетающиеся с пилатесом, а также диетологические рекомендации, которые помогут вам эффективно сбросить вес.

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 декором.
- 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.

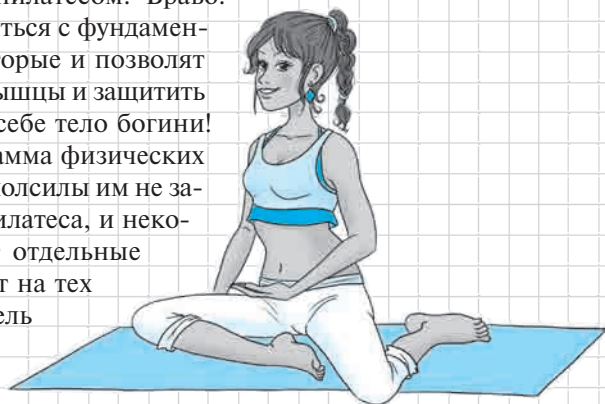
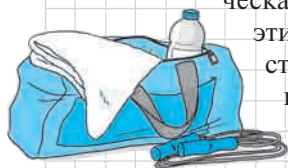


# Глава первая

## 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.



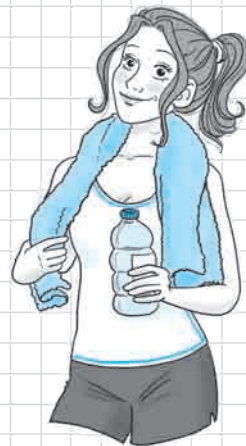


## Что даст мне пилатес?

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

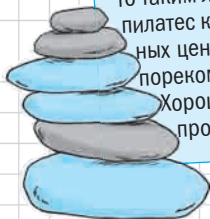


### На психологическом уровне

- 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

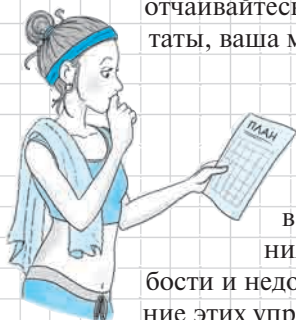
Джозеф Пилатес считал тело и разум одним целым. Полное осознание выполняемых движений позволит избежать «неправильных программ» мозга, порождающих неправильные реакции (нарушение осанки, болезненные мышечные спазмы...), и/или исправить эти программы.

## 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.

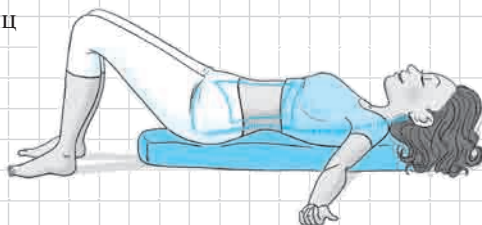
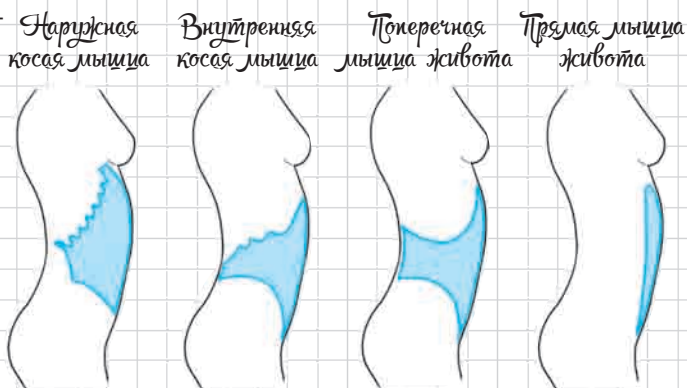
**Мышцы осиной талии** — косые мышцы живота (наружные и внутренние), тянущиеся по бокам туловища от грудной клетки к лобку.

**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.

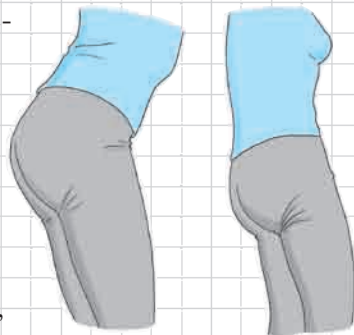
**Тазовое дно (или промежность)** — комплекс мышц в нижней части таза, имеющий форму гамака. Он поддерживает половые органы и мышцы, обеспечивая их нормальное функционирование. Чтобы понять важность крепких мышц тазового дна, достаточно сказать, что именно они помогают сдерживать позывы к мочеиспусканию. 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.



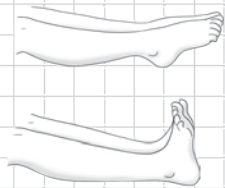
**Прямая спина.** В большинстве упражнений нужно держать спину прямо — в исходном положении и/или при выполнении движений. **Внимание:** прямая спина не значит плоская спина! Прямая спина предполагает сохранение естественных изгибов позвоночника.

**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 поднимая подбородок вверх, затем опустив его вниз, а потом наклонив голову влево и вправо.



## Рекомендована література



Мой блокнот. Зеленые тренировки



Мой блокнот. Макадам-тренинг



Мой блокнот. Фьюжн-пилатес



Мой блокнот. Детокс



Психотехники влияния.  
Секретные методики спецслужб



Green Witch.  
Універсальний довідник із природної магії рослин, ефірних олій та мінералів

Перейти до категорії  
Здоров'я та Фітнес

**ridmi**  
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

**КУПИТИ**