

УРОКИ БЕЛЕСА

# ПИЛАТЕС

для идеальной осанки

*Синтия Рейдер*



# Синтия Вейдер

## Пилатес для идеальной осанки

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=182600](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182600)*

*Пилатес для идеальной осанки: Феникс; Ростов н/Дону; 2007*

*ISBN 978-5-222-11106-2*

### Аннотация

Отдавая предпочтение упражнениям для пресса, ягодич или ножек, мы зачастую забываем про свой «внутренний стержень» – опору нашего тела. А теперь представьте свою красивую фигуру с упругой попкой, стройными ножками и плоским прессом, но с сутулой спиной, сведенными плечами и искривленным позвоночником. Ваше тело не будет совершенным и сексуальным, а походка – летящей и от бедра, если вы сутулитесь и имеете слабые мышцы спины. Проведем аналогию между телом и постройкой дома: если вы неправильно заложили фундамент, ваш дом может рухнуть в любой момент. Так же и состояние вашего позвоночника (или осанки) влияет на внешний облик и здоровье. Ведь не секрет, что прямая осанка визуальнo стройнит женщину, а гибкий, здоровый позвоночник – путь к хорошему самочувствию и долголетию. Еще один печальный факт – снижение сексуальной активности у многих женщин напрямую связано с проблемами позвоночника. Перед вами книга, которая поможет решить эти проблемы, потому что пилатес, как никакое

другое направление в фитнесе, прежде всего уделяет наибольшее внимание положению позвоночника и укреплению мышц спины при выполнении движений. Поэтому если вы хотите иметь гордую осанку, сексуальную походку, избавиться от болей в спине или предотвратить их появление, предлагаю присоединиться к сторонникам этого уникального метода.

# Содержание

Введение	5
Предисловие	10
ГЛАВА 1. Как настроить себя на успех	14
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# Синтия Вейдер

## Пилатес для идеальной осанки

### Введение

Возраст женщины определяется здоровьем и гибкостью ее позвоночника. Вот почему главное – не то, сколько вам лет, а то, как чувствует себя ваша спина. Ведь и девочкам-подросткам бывает трудно коснуться пола руками, не сгибая при этом коленей. Зато у 35-летней женщины может быть такая красивая осанка, какую встретишь не у всякой манекенщицы.

Основные проблемы со спиной возникают не из-за травм или наследственной предрасположенности. Их диктует сама жизнь. Во-первых, потому, что мы в результате эволюции стали передвигаться на двух ногах, а не на четвереньках, как наши древние предки, и постоянные вертикальные нагрузки приводят со временем к деформации позвоночных структур. Во-вторых, примерно с 20 лет в позвоночнике начинается медленный, но неотвратимый процесс старения: он дает естественную усадку. В-третьих, мы пренебрегаем техникой безопасности или, проще говоря, бездумно и безалаберно

но относимся к собственной спине, что часто влечет за собой непоправимые последствия.

Подобно тому как резвый и сильный скакун, запертый надолго в стойле, превращается в немощное создание, позвоночник, оставленный без движения, быстро слабеет. Прежде всего потому, что в костной ткани уменьшается количество кальция, и он становится более «хрупким». Вдобавок снижается эластичность связок межпозвоночных суставов, и он делается «деревянным». Все это естественным образом ограничивает его трудоспособность, а заодно и повышает вероятность травм. Кроме того, дефицит двигательной нагрузки на позвоночник приводит к «полуголодному» существованию межпозвоночных дисков и хрящей, ускоряя тем самым процессы их деформации. Однако и это еще не все. При отсутствии постоянного движения замедляется естественный процесс самообновления костной ткани, непрерывно происходящий в позвонках, и увеличивается количество старых клеток. Вот почему самое лучшее, что вы можете сделать для здоровья своего позвоночника, – заняться фитнесом.

Поддерживать правильную осанку, легко и безболезненно двигаться, а также предохранять позвоночник от травм помогает каркас, образованный мышцами спины, брюшного пресса, верхнего плечевого пояса и задней поверхности бедер. Его можно создать и максимально укрепить благодаря тренировкам.

Но чрезмерно развитые мышцы, которые сковывают сво-

боду движения, – это уже не помощники, а враги. Из-за них позвоночник может не только лишиться гибкости, но и приобрести стойкую деформацию, а кроме того, преждевременно состариться, поскольку ограниченная подвижность, как я уже говорила, нарушает его питание. Такую же недобрую службу способны сослужить и позвоночные связки, у которых значительно снижена эластичность. Остановимся на трех самых распространенных проблемах, связанных со спиной.

1. Остеохондроз. Так называют изменения в позвоночнике, при которых разрушаются межпозвоночные диски, деформируются позвонки, снижается эластичность связок. Чрезмерное потребление соли здесь ни при чем. Остеохондроз – результат естественного старения позвоночного столба и расплата за малоподвижный образ жизни. В возрасте 40 лет примерно 80 % женщин и мужчин страдают от этого заболевания, а к 60 годам – все 100 %.

2. Сколиоз. Это дугообразное искривление позвоночника во фронтальной плоскости весьма негативно влияет на состояние здоровья внутренних органов человека. Подобный дефект бывает врожденным и приобретенным. Первый часто передается по наследству (особенно от матери к дочери) и поддается исправлению в раннем возрасте. Второй встречается почти у каждого взрослого, но его при грамотном подходе можно существенно скорректировать.

3. Сутулость. Это просто плохая осанка: спина колесом

и впалая грудь, в которую упирается подбородок вечно опущенной головы. Подобный физический недостаток особенно часто встречается у подростков и представителей «сидячих» профессий.

### ***ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ***

#### **Молоко и сыр ежедневно**

В этих продуктах содержатся кальций, отвечающий за прочность костной ткани позвоночника, и витамин D, необходимый для его усвоения. Вот почему ежедневно необходимо выпивать стакан молока и съедать 100–150 г сыра. Если ваша диета исключает молочные продукты, принимайте глицерофосфат кальция или специальные добавки, в состав которых входит кальций и витамин D.

Позвоночник не слишком привередлив и нуждается лишь в сбалансированном питании и поливитаминах, обязательно включающих магний и фосфор. И помните: никакие пищевые добавки не заменят вам физических упражнений.

#### **«Инструкция по эксплуатации позвоночника»**

1. В вертикальном положении всегда держите спину прямо, плечи разверните назад и свободно опустите. Носите удобную обувь (высокие каблуки нарушают осанку и увеличивают нагрузку на позвоночник), делайте пробежки только по дорожкам со специальным покрытием, избегайте ненужных прыжков и подскоков (особенно в повседневной обуви и на твердой поверхности). Не поднимайте тяжести, любой груз

нести в обеих руках, распределив его равномерно, или в рюкзаке за спиной.

2. В наклонном положении все действия выполняйте только согнув колени (например, когда стираете, пропальываете грядки, берете ребенка на руки, вынимая его из кровати или коляски). В противном случае нагрузка на поясничные позвонки возрастет в десятки раз. Если поднимаете что-то тяжелое с пола, поворачивайте туловище лишь после того, как «вес» взят.

3. В горизонтальном положении во время сна одинаково вредными являются и мягкие перины, и слишком жесткое ложе, сколоченное из досок. Позвоночник, отдыхая, должен находиться в слегка распрямленном состоянии, сохраняя при этом естественные изгибы. Вот почему полезнее всего спать на полужесткой постели или на ортопедическом матрасе.

# Предисловие

Не секрет, что красота и здоровье, как две подружки, шагают рука об руку. Если нет здоровья, то нет и легкой походки, красивой осанки, хорошего цвета лица, энергии и жизнерадостности – всего того, что делает женщину привлекательной, причем совершенно независимо от возраста.

Гладкая и упругая кожа, блестящие и густые волосы, ясные глаза – лучшие показатели здоровья, хорошего обмена веществ. Красивая фигура, гордая осанка, развернутые плечи и легкая походка – признаки активности, энергии, хорошо развитого и тренированного тела.

Взаимосвязь между внешним обликом и состоянием здоровья была отмечена еще в древние века. Например, с одной стороны, хорошая осанка способствует правильному расположению внутренних органов, с другой – надежность функционирования внутренних органов находит свое отражение во внешней красоте.

Понятие – красота и здоровье должны быть неразделимы, и это вполне достижимый идеал. Мы можем быть и красивы и здоровы, как в 16 лет – в пору расцвета, так и в 60 лет. Многие женщины с успехом демонстрируют этот факт.

Однако у большинства женщин красота уходит вместе с молодостью, а значит и со здоровьем не все в порядке. Другими словами, если женщина, едва перешагнувшая сорока-

летний рубеж, стареет, полнеет и становится некрасивой, то она ошибается, считая себя здоровой. Как ошибаются и те, кто большую часть времени проводит в косметологических кабинетах. Давно уже доказано, что красота нашей кожи, ее упругость и гладкость зависят от образа жизни: правильного питания, занятий физическими упражнениями и продолжительного здорового сна, а не от кремов, лосьонов и многих других косметических процедур.

Конечно, никто не оспаривает факт ухода за своей кожей, естественно, что ее следует питать, очищать и оберегать. Но косметика – не главный фактор в этом вопросе. Скорее, наш образ жизни влияет на наше здоровье и, следовательно, на красоту внешнего облика.

Конечно, биологические процессы старения неумолимы. Но есть факторы, возникновение и действие которых находятся под нашим контролем. Мы можем ими управлять, а значит влиять на скорость и характер процесса старения. И если время мы пока не в силах остановить, то оставаться или не оставаться здоровыми и красивыми во многом зависит только от нас самих. Человек в любом возрасте должен оставаться красивым, особенно если этот человек – женщина. Слово красота не обязательно должно быть применимо только лишь по отношению к молодым.

Красота, здоровье, физическое совершенство – часто результат упорного и кропотливого труда. Недаром французы говорят, что нет некрасивых женщин, есть женщины, кото-

рые не хотят быть красивыми. Другими словами – просто ленивые.

Мы, женщины, способны на великие дела, особенно, когда речь идет о нашем внешнем облике. Своей силой воли мы можем достигать любого идеала, можем видоизменить человеческую природу, превратив ее дисгармонии в гармонию.

Существует выражение: «С потерей гибкости приходит старость». И действительно, если связки детей при растягивании могут удлиняться на 10 %, то у 40-летних людей – лишь на 4 %, а у 60-70-летних – на 1–3%. Именно с потерей гибкости в большей степени связаны процессы старения. Ни сила, ни выносливость, ни быстрота не ограничиваются возрастом так сильно, как гибкость. Вот почему я предлагаю вам уникальный метод на развитие гибкости. В последнее время фитнес-индустрия предлагает нам просто колоссальный выбор программ, помогающих на долгие годы сохранить свое здоровье и красоту. Одной из таких программ является пилатес, позволяющий вернуть гибкость и молодость вашим мышцам, связкам и суставам. Я бы даже сказала, что эта программа как будто специально создана для ленивых и для выполнения ее в домашних условиях. Она позволит вам вернуть былую гибкость, а значит и молодость. Ведь упражнения развивающие гибкость прекрасно расслабляют мышцы, улучшают их тонус, снабжение кислородом, питательными веществами, способствуют выведению шлаков. Занимаясь пилатесом, вы добьетесь улучшения здоровья и сохране-

ния своей красоты на долгие-долгие годы.

Признайтесь, сколько раз вы собирались начать новую жизнь? Сбились со счета? Тогда дайте себе еще один шанс. Попробовав заниматься по программе пилатеса, вы уже не можете остановиться, настолько благоприятно он воздействует на организм. Очень скоро ваши занятия из повинности превратятся в привычку и в удовольствие. Да и результат будет в зеркале налицо.

# ГЛАВА 1. Как настроить себя на успех

Не секрет, что нам порой бывает так тяжело заставить себя заниматься: «Я слишком устаю... Нет времени... Я столько вешу, что никогда не похудею... Я стесняюсь ходить в клуб...» – вот лишь наиболее типичные ответы на вопрос, что мешает нам тренироваться. Любопытно, но факт, самых замечательных и впечатляющих результатов добиваются именно те, у кого хуже физическая форма. Причем прогресс становится очевиден сразу же. Когда многие женщины, которые добились ощутимых результатов, понимают, что могут с легкостью, с радостью и с дополнительной энергией проживать каждый день, они удивляются, почему не стали заниматься раньше. Та энергичность и уверенность в себе, которую они приобрели занимаясь физическими упражнениями, помогла им в дальнейшем преобразовать и добиться обновления своей жизни. Но ведь прежде и они искали отговорки, лишь бы только оправдать свое ничегонеделание. Вы все еще ищете оправданий или никак не можете заставить себя заниматься, тогда подумайте вот о чем. Неужели вас не пугает растущий с огромной скоростью лишний вес, неужели вам нравится все время прятать свое тело за немодной, бесформенной, если не сказать безобразной, одеждой?

Неужели вам бы не хотелось чувствовать себя сексуальной и эффектной в обтягивающем вечернем платье, или гордой походкой шествовать по пляжу в самом модном бикини? Если и эти доводы не помогают, то попробуйте культивировать в себе здоровый страх перед ожирением или тучностью. Ведь не секрет, что лишние 5-8-10 килограммов – это уже огромная угроза организму. Больше, чем полагают многие люди и даже многие врачи. Избыточный вес связан с опасностью осложнений, чреватых угрозой для жизни, таких, как коронарная болезнь сердца и даже рак. Незначительное количество лишнего жира оказывается пусковым механизмом для многих серьезных болезней, хранилищем ядовитых веществ.

Возможно, некоторые советы данные ниже, помогут вам начать новую жизнь и подружиться с пилатесом:

– Ставьте перед собой конкретные задачи. Определите, что, где и когда вы будете делать. Пока тренировки не стали вашей привычкой, исключите всякую возможность увильнуть от них.

– Сделайте свои занятия приятными: купите красивую форму для занятий, выберите любимую музыку и т. д.

– Научитесь выбирать цели. То есть, главное – не результат, а процесс. Исходя из этого принципа, разрабатывайте мини-план на каждую неделю. Например, не похудеть на 1–2 кг, а 3 раза запланировать тренировку и обязательно выполнить каждую.

– За каждый успех или маленькую победу дарите себе подарки. Заносите все выполненные результаты в дневник и отмечайте свой успех.

– Чтобы «сжечь мосты» к отступлению расскажите о своих тренировках друзьям, близким и родственникам.

– Не ждите быстрых результатов – будьте реалистами, ведь чудес не бывает. Эффект появится через месяц-два регулярных занятий.

Многие регулярно пытаются изменить свою жизнь к лучшему. Но, несмотря на все намерения, нас часто хватает на месяц-полтора максимум. Затем мы оказываемся там, откуда начали. Если бы все было так просто, если бы мы смогли приучить себя к правильному питанию и к регулярным тренировкам, то все были бы стройными, энергичными и здоровыми. Почему же так сложно этого добиться? Все дело в человеческой природе, ведь человек как биологический вид выживает во многом благодаря инстинктам. При этом большинство привычек не врожденные, а именно приобретенные, причем путем многократных повторений одних и тех же действий. Психологи сравнивают нас с листом бумаги: чем чаще его складывают, тем труднее разгладить сгибы. Но даже если вам кажется, что вы и ваши привычки – сестры-близняшки, то есть, неразделимы, все равно никогда не поздно их исправить.

Во-первых, не стоит начинать свои действия сразу, резко

меня весь привычный образ жизни. Менять вредные привычки нужно постепенно, одну за другой. Начните с самого реального, с того, что сможете и что поможет вам поверить в свои силы.

Для облегчения задачи составьте список изменений и уж затем, выполнив один пункт, переходите к следующему.

Во-вторых, не давайте себе абстрактных обещаний типа «с понедельника начну правильно питаться». Ставьте конкретные задачи: в течение недели ни есть сладкого; в течение месяца перейти на вегетарианскую кухню; начинать свой день с правильного и полноценного завтрака; перестать есть жареную пищу и перейти на запекание или варку продуктов и т. д.

В-третьих, организуйте свою жизнь так, чтобы было легче избавляться от привычек. Хотите отучить себя от мороженого, шоколада, булочек или печенья – просто не покупайте их и не держите в холодильнике, тогда и соблазн не появится.

Продержавшись месяц, это войдет у вас в привычку, необходимо только на первых порах проявить свою железную волю. Ведь мы же – женщины, мы умеем добиваться своих целей лучше чем мужчины. Да и никто не говорит о том, что надо отказаться от мороженого или шоколада на всю оставшуюся жизнь. Но если вы сумеете отказаться от вредной привычки съесть это каждый день, то можно позволить себе лакомиться шоколадом время от времени.

В общем гораздо важнее не уговаривать себя начать но-

вую жизнь, а превратить ее в потребность. В конечном итоге, все ваши действия будут доведены до автоматизма. И тогда новые привычки будут доставлять одни лишь удовольствия. Иногда лучше слегка подкорректировать свое поведение, чем полностью отказываться от него. Ну, например, вы привыкли жевать сидя перед телевизором вечером, замените кексы, торты, шоколад фруктами и жуйте на здоровье. Отказ от старого не должен быть чем-то вроде кары или наказания, вы не должны чувствовать себя обделенной.

Теперь давайте поговорим о пользе пилатеса, возможно выполнение данной программы станет для вас началом или стартом в новую спортивную жизнь. Возможно, что в дальнейшем вам будет мало занятий только им и вы добавите в свою жизнь новые программы, например, бег. Одно другому не помеха. Пилатес одна из самых эффективных и многофункциональных программ, позволяющая заниматься ею как отдельно, так и в сочетании с другими видами спорта. К тому же выполнение предложенных упражнений только усилит эффективность выполнения других программ.

Все мы знаем, что подвижность и безболезненное сокращение мышц можно смело назвать основными факторами, определяющими качество нашей жизни. Боль и дискомфорт в суставах и мышцах, которые подстерегают нас с возрастом, особенно если мы привыкли большую часть жизни вести малоподвижный образ жизни, могут помешать нам активно работать или выполнять свои повседневные обязан-

ности. Именно метод пилатеса позволит вам еще долгие годы вести активный образ жизни, гармонично и естественно укреплять многие жизненно важные системы нашего организма.

Не секрет, что в наше динамичное и стрессовое время нам очень часто не хватает умения расслабляться. После особенно напряженного дня выполнение упражнений позволит вам ослабить все мышцы, всю нервную систему, расслабиться и хорошо спать ночью. Плохой сон, вызванный невозможностью расслабиться, еще больше усугубляет стресс, многократно усиливая его. Вы станете испытывать на следующий день еще большее беспокойство, раздражение или отчаяние. Ну а если недостаток сна будет накапливаться, то ко всем симптомам, таким, как хроническая усталость, истощение физических и умственных способностей, бессонница, головные боли, добавится еще и нервное истощение. В таком случае вам на помощь придет стретчинг. Ведь именно расслабление после растягивания дает отдых нервам, нейтрализует утомление, возвращает ощущение покоя и сосредоточенности, улучшает самочувствие. Но не только.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.