

УРОКИ КРАЙСА

# ПИЛАТЕС

для идеального пресса

*Симона Вейдер*



# Синтия Вейдер

## Пилатес для идеального пресса

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=182996](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182996)*

*Пилатес для идеального пресса: Феникс; Ростов н/Дону; 2007*

*ISBN 978-5-222-11105-5*

### Аннотация

Еще не так давно метод, созданный Йозефом Пилатесом, считался элитным видом тренинга, закрытой школой, доступной только известным балеринам и танцовщицам. Но долго оставаться в тени он не мог, ведь эта система, по своей сути, самая эффективная программа упражнений, доступная для людей различных возрастов и комплекций. В настоящее время пилатесом увлекаются многие мировые звезды спорта, элита шоу-бизнеса, певцы и актеры. Уникально уже хотя бы то, что созданный в начале XX века, пилатес актуален и в XXI веке, и популярность его отнюдь не падает. А еще специалисты называют пилатес «программой номер один» для тех, кто хочет добиться идеального пресса. Поэтому если вам надоели скучные и монотонные скручивания, зачастую не дающие эффективного результата, предлагаю присоединиться к многомиллионной армии сторонников пилатеса.

# Содержание

Введение	4
ГЛАВА 1. Как настроить себя на успех	7
ГЛАВА 2. Основные принципы Йозефа Пилатеса	14
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# **Синтия Вейдер**

## **Пилатес для идеального пресса**

### **Введение**

В настоящее время мода просто безжалостна и беспощадна для женщин – короткий топ, джинсы на бедрах, юбки с заниженной талией – ясно, что в центре внимания неизбежно оказывается живот. И если с помощью секретов моделирования одежды можно скрыть и полноватые бедра, и не слишком стройные ноги, то с животом это, увы, не пройдет. Выход один: придется качать пресс. К сожалению человечество еще пока не изобрело волшебного метода, который бы сделал ваш пресс предметом зависти. Рецепт тонкой талии остался тем же, что и несколько десятков лет назад: потогонные тренировки плюс диета. К тому же пресс – самая важная мышца тела наравне с сердечной. Ведь она работает во всех физических упражнениях – от приседаний до сгибания рук. От ее тонуса и силы зависит отдача этих упражнений, а это означает, что без сильного пресса просто невозможно иметь стройные ноги. Так что какой бы полной и неуклюжей вы себе не казались, начинать формировать идеаль-

ную фигурку необходимо с упражнений на пресс, а не на бедра или ягодицы. Кроме того, в области пресса находятся большие нервные узлы. А работа мышц пресса производит их стимуляцию, тем самым повышая суммарный электрический потенциал нервных сетей, что является главным условием вашей молодости. Ослабленный малоподвижным образом жизни пресс всегда означает вялую работу кишечника, слабое пищеварение и хроническую интоксикацию залежалыми пищеварительными шлаками. Так что работайте над прессом – это доказанное средство оздоровления всего вашего организма.

В ответ на мои аргументы, многие женщины могут привести следующий аргумент: «В последнее время с экранов телевизоров рекламируют электростимулятор, якобы помогающий избавиться от жировых отложений в области живота, так зачем изнурять себя тренировками, пусть прибор работает за меня». Хочу вас разочаровать. Этот аппарат обычно применяют физиотерапевты для оживления бездействующих и ослабленных после длительной болезни мышц. Электрический импульс, пропущенный через мышцу, вызывает ее непроизвольное сокращение, но такого стимула явно недостаточно, чтобы прокачать пресс. Даже если ваш прибор будет работать все 24 часа в сутки, это не означает, что количество перейдет в качество. Даже огромное количество или миллионы электрических импульсов не помогут вам сжечь жировые отложения, а тем более сделать живот плоским.

Навязываемые нам средствами массовой информации прекрасные тела, при этом совершенно неважно, мужчина это или женщина, не являются истинными образцами красоты. Они создаются фантазиями специалистов для рекламы вполне конкретного товара. Профессионалы выполняют съемку под наиболее благоприятным углом, используя игру света и тени, для того чтобы подчеркнуть все прекрасное и по возможности скрыть недостатки. А для создания совершенной красоты тела в окончательном виде, оставшиеся недостатки уничтожают с помощью ретуши. Не стоит также забывать, что фотомодели для приобретения своих форм «подвергают» себя порой жестоким и не всегда безопасным для здоровья методам воздействия. Мало того, что это их работа и свою фигуру они наработывают годами, перед съемкой они еще проходят курс голодания и обезвоживания тела. За это им платят огромные деньги. Вот почему я хочу вас предостеречь от бездумных следований любой рекламе. Для достижения своей цели вам все равно придется тренировать мышцы брюшного пресса.

Но не стоит отчаиваться, в своей книге я предлагаю вам уникальный метод Йозефа Пилатеса, который специалисты называют лучшим для прорабатывания мышц пресса. Это уже подтверждено миллионами поклонников пилатеса по всему миру.

# **ГЛАВА 1. Как настроить себя на успех**

Вы устали таскать на себе лишний груз? Вам хочется быть стройной и подтянутой? Я не буду утверждать, что, мол, нет ничего проще. Наоборот, скажу, что одного недовольства своим внешним видом – мало. Необходимо раскачать то, что психологи называют мотивацией, а еще определить, что именно для вас служит препятствием в борьбе с лишними килограммами. Разработав собственную стратегию преодоления трудностей, надеюсь в этом вопросе вам помогут мои советы, ваши шансы стать стройной, а в дальнейшем удерживать оптимальный вес, значительно возрастут.

Итак, чтобы стабильно снижать лишний вес, мало иметь силу воли и страстное желание похудеть. Главное в этом вопросе – быть готовой изменить свой образ жизни. Подтверждение этому основано на недавнем американском исследовании. В эксперименте участвовало сто двенадцать полных женщин, которые под руководством специалистов пытались избавиться от лишних жировых отложений. Цель исследования заключалась в выявлении тех стереотипов сознания и поведения, которые стоят на пути к достижению стройной фигуры. Итог был следующий: часть испытуемых «сошла с дистанции» в самом разгаре эксперимента, другие дошли до

конца программы, но похудели незначительно. Причина в том, что люди ставили перед собой задачи, ожидая сверхъестественного или чуда: нереальной потери веса, чудесных изменений в жизни после похудения. Помимо прочего, все они ранее неоднократно сидели на жестких ограничительных диетах и страдали низкой самооценкой.

Психологи сделали следующий вывод: даже при наличии самых серьезных намерений негативное восприятие собственного тела, неправильно поставленные цели, и отрицательный опыт с диетами могут работать против вас.

Если вы не находите поддержки или помощи у своих близких, если нет времени на регулярные тренировки или просто к ним не лежит душа, все ваши усилия обречены на провал. Как же настроить себя на успех?

С самого начала надо четко понимать, что фитнес – это дело времени. Результат нельзя ускорить, как нельзя уговорить дерево под вашим окном расти побыстрее. Вот почему я так мало верю некоторым «литературным шедеврам», которые пропагандируют идеальную фигурку за короткий срок, или быстрый результат от 10-минутных тренировок в день.

В фитнесе все измеряется одной меркой – упорными систематическими тренировками. Но не нужно отчаиваться. Время ваш друг, потому что годы умножают результат. В этом смысле время течет наоборот – чем дольше вы тренируетесь, тем моложе и красивее становится ваше тело. Короче говоря: все теряют, вы приобретаете. И стоит ли то-



гда отчаиваться? Если конкретно, то идеальный пресс вы получите только после регулярных тренировок, как говорится «не щадя живота своего». Но есть один утешительный плюс. Чем меньше ваш вес от идеального и желаемого, тем легче добиться успехов. По опросам большинства женщин видно, что потеря 10 процентов собственной массы тела вполне реалистична, тогда как большие цифры их пугают. Похудев на пять килограммов, вы вдохновитесь своей победой, а также той легкостью, которую получите и у вас появится стимул продолжать и дальше работу над собой. Кстати, это доказано, не сомневайтесь. Но вы должны реально осознавать, что безопасной считается потеря веса, не превышающая 1 кг, максимум 1,5 кг в неделю.

Следующий шаг заключается в том, что придется наотрез отказаться от фанатичной веры в чудо. То есть, что существует какой-то мифически верный способ снизить вес. Как правило именно эта вера заставляет многих прибегать к жестким диетам, а в результате – к провалу. Такие диеты с быстрым сбросом лишнего веса приводят к такому же быстрому набору его. К тому же, уверенность в волшебных свойствах того или иного диетического новшества парализует волю. Давно уже доказано, что только правильно сбалансированное питание позволяет оставаться прежде всего здоровой, стройной и иметь красивый внешний облик (я имею в виду кожу лица и тела).

Человеческая психика – одна большая сплошная загад-

ка. Психологи давно заметили очень интересный феномен: чем сильнее мы чего-то хотим, тем сильнее внутреннее сопротивление цели. Другими словами, чем сильнее хочется иметь красивую фигуру, тем больше нас одолевает лень. Это нужно обязательно знать и помогать себе всякими маленькими уловками: кому-то достаточно включить зажигательную музыку, кому-то просто надеть костюм для фитнеса и кроссовки, некоторых вдохновляют красивые фигурки профессиональных фитнесисток, особенно, если просматривать видеозаписи соревнований по фитнесу. А почему бы и нет, ведь вы ничуть не хуже этих женщин. Как рассказывают многие опытные «мисс-фитнес» до тренировок их фигуры были просто далеки от нынешнего идеала, и имели лишние жировые отложения. Конечно, самое сложное – это начать. Но по мнению ученых период стрессовых реакций у новичка длится около трех недель. Потом симптомы сглаживаются, вы начинаете чувствовать себя все увереннее, а через месяц – два тренировки начнут приносить вам настоящее удовольствие. Секрет в том, что учащенное дыхание стимулирует выработку мозгом эндорфинов – «гормонов радости», а они, в свою очередь, позволяют чувствовать прилив восторга. Так что не бойтесь за свою силу воли или силу характера, просто немножко потерпите. И потом, обязательно награждайте себя за каждый этап проделанной работы. Как можно чаще радуйте себя. Это повышает самооценку и улучшает настроение. Чтобы ваша психика не сдала на полпути, под-

страхуйтесь подарками самой себе, и держите их на видном месте. Не случайно же спортивные трофеи ставят на самое видное место. Они напоминают о былых победах и вдохновляют на новые. Если подарки делать «по поводу», они прекрасно укрепляют самолюбие. И, потом, когда нет необходимости бороться с постоянным и гнетущим чувством недовольства собой, остаются силы на тренировки, на изменение своего образа жизни.

Приучите себя вести дневник. Во-первых, так легче извлекать уроки из прошлых ошибок, а не постоянно сокрушаться по их поводу. Во-вторых, вам будет легче посмотреть на происходящее с собой со стороны, так лучше видны перспективы. Например, чтобы извлечь урок из былых неудач, составьте два списка. В первый заносите выполненные задачи типа «встать на 15 минут раньше, чтобы нормально позавтракать»; во второй то, что вы не в состоянии выполнить, например, проснуться в 5 часов утра и сделать пробежку. Таким образом вы направите внимание на достижение реальных целей, а также не будете казнить себя по поводу того, что выше ваших сил.

Обязательно планируйте свою жизнь и отмечайте проделанное. По мнению психологов, огромную помощь оказывает расписание жизни на манер школьного, прикрепленное на стенку. Без колебаний пишите в дневнике дату, время и характер тренировки. Или распишите в жизненное расписание свои тренировки на несколько недель вперед. Также сове-

тую вписывать в графы расписания свои обычные дела, вроде уборки дома или похода в кино, встречу с подружкой, прогулку по магазинам и т. д. Такое расписание жизни помогает планировать время и смотреть в будущее.

Старайтесь не выдумывать оправданий для отказа от занятий. Любые отговорки – это слабость и первый звоночек, которые могут легко войти в привычку. Чтобы не случилось – нахамил ли начальник, ребенок принес двойку, повторяйте как заклинание: фитнес ни в чем не виноват, тренировка – прежде всего. Поверьте, в процессе занятий отступает весь негатив и жизнь кажется проще и веселее, как вы помните тренинг способствует выработке гормонов счастья.

Многие профессионалы советуют рассказать о своих обещаниях похудеть всем окружающим. Это зачеркнет пути назад, а сдаться раньше срока или упасть в глазах близких, друзей или подруг стыдно. Если же молчать, как партизан, то мечты так и останутся мечтами.

Считается, что фитнес – это прекрасное здоровье: нормализация давления, оздоровление сердца, улучшение обмена веществ и значит активизация жирового обмена... Кто бы спорил. Но от фитнеса наша непредсказуемая и загадочная женская психика ждет совсем другого – улучшения сексуального имиджа. Вам ни за что не добиться регулярного изматывающего тренинга, если улучшение вашей фигурки не начнет бросаться окружающим в глаза. Отсюда вывод: тренируйтесь только на внешнюю отдачу. Вставайте на весы, те-

ряйте объемы и обязательно учитывайте, что если речь идет о фигуре, необходим прицельный удар по недостаткам телосложения. В нашем случае – акцент на пресс.

Чтобы приучить себя к регулярности, попробуйте начинать с малого, ведь образ жизни, который складывался десятилетиями, сложно перекроить в одночасье. Поэтому начните с двух – трех тренировок в неделю. Привыкните. Потом займитесь питанием и начните постепенно менять его к лучшему. Найдите в книге специальную главу, которая позволит вам плавно перейти к здоровому питанию. И не надо двигаться вперед в спринтерском темпе, двигайтесь с удовольствием. Так вы дольше продержитесь.

## ГЛАВА 2. Основные принципы Йозефа Пилатеса

Постоянно совершенствуя свой метод, Йозеф Пилатес, тем не менее, всегда придерживался основных принципов, заложенных им в разработанную программу упражнений. Вот эти принципы.

1. Релаксация.
2. Концентрация.
3. Выравнивание.
4. Центрирование.
5. Дыхание.
6. Плавность выполнения.
7. Выносливость.
8. Координация.

Рассмотрим их чуть более подробно.

***Релаксация.*** Как бы с течением времени не менялась программа Пилатеса, любая тренировка начинается с расслабления, с тем, чтобы помочь вам избавиться от напряжения в различных областях тела. Позиция релаксации не означает подготовку ко сну, наоборот, она помогает настроить

организм на дальнейшую тренировку, избавляя тело и разум от напряжений и стрессов. Принимая определенную позицию, вы подготавливаете мышцы, которые хотите проработать. Первый принцип основан на том, что, прежде чем укреплять ослабленные мышцы, необходимо их расслабить и удлинить (напряженная мышца сильно сокращается и сопротивляется проработке).

**Концентрация.** Второй принцип основан на том, что тело создается разумом. Умение концентрировать мысль на той части тела, над которой идет работа, помогает достичь максимального эффекта. Со временем, после практики, ваши действия станут автоматическими, но концентрация все равно необходима.

Согласитесь, что любое движение зарождается не в мышцах или суставах, а именно в уме – в коре головного мозга. Обычно мы бессознательно выполняем многие движения, например, нам не нужно учить наши ноги ходить. Но нервная система сама выбирает правильную координацию движений, а, мысленно концентрируясь, мы помогаем ей выбрать правильную комбинацию мышц для выполнения новых двигательных действий.

Зрительный образ, создаваемый при помощи концентрации, например на мышцах пресса, обеспечит вам правильное выполнение упражнения, а значит максимально быстрое достижение ожидаемых результатов.

**Выравнивание.** Тело – единая, замкнутая система. Если одна из его частей плохо работает, страдают все остальные. Например, искривление позвоночника неминуемо приводит к частым головным болям (об этом всегда предупреждают остеопаты). Проведем аналогию между нашим 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 общее самочувствие и здоровье. В результате неправильно выполняемых упражнений сила тяжести смещается в сторону, а это, в свою очередь, создает дополнительное напряжение в суставах или связках. Доминирование одной мышцы приводит к тому, что другие работают меньше или вовсе не задействованы. Пилатес помогает решить эту проблему, так как в упражнениях большой акцент делается на положении ступней, шеи, позвоночника и конечностей при выполнении движений.

Особое значение следует придавать нейтральному положению позвоночника, а также взаимному расположению позвоночника и таза.

Необходимо исключить любые мышечные дисбалансы. Ваше тело должно занимать соответствующее положение, чтобы включить в работу нужные мышцы.

**Дыхание.** Дыхание – это жизнь. Чтобы организм во вре-



мя выполнения движений получал максимальное количество кислорода, необходимо научиться правильно дышать.

Как правило, мы дышим слишком поверхностно, при глубоком вдохе у нас либо поднимаются плечи, либо выпячивается живот. Выпячивание живота недопустимо при практике пилатеса, как вы помните – нижние мышцы живота должны быть постоянно подтянуты к позвоночнику. Правильно дышать – означает дышать полной грудью, максимально расширяя грудную клетку (это так называемое «грудное» или «боковое дыхание»). При вдохе нижняя часть грудной клетки должна расширяться, при выдохе – сжиматься. Ваша задача – стимулировать движение воздуха в бока и спину. Следите за тем, чтобы грудина не поднималась слишком высоко; на начальном этапе не делайте чрезмерных усилий – это может вызвать головокружение. Дышите легко и естественно, придерживаясь следующего правила: перед выполнением движения – вдох; в процессе выполнения – выдох, причем выдыхая подтягивайте живот к позвоночнику; затем вдох, расслабление и возвращение в исходное положение. Выполнение упражнения на выдохе позволит вам избежать перенапряжения, расслабиться в движении. Также вы сможете сохранить стабильность туловища и не задерживать дыхание (задержка негативно влияет на сердце).

# 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.