

# ПИЛАТЕС

от 4 go 9



# Синтия Вейдер

## Пилатес от А до Я

*Текст предоставлен издательством*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=182535](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182535)*  
*Пилатес от А до Я: Феникс; Ростов н/Д; 2007*  
*ISBN 978-5-222-11205-2*

### Аннотация

Добро пожаловать в удивительный мир пилатеса – метода, который по своей популярности может соперничать только лишь с йогой и танцем живота. Уникальность данной книги заключается в том, что под одной обложкой собраны самые эффективные упражнения Йозефа Пилатеса – основателя метода. Тренируясь по программам, собранным в книге, вы не только снизите вес и избавитесь от лишних складочек, но и комплексно оздоровите свой организм, возможно, даже подрастете. Ведь пилатес исправляет осанку и вытягивает позвоночник, улучшает кислородный обмен, ускоряет выделение эндорфинов – гормонов счастья – а значит, благотворно воздействует на психику. Первая программа – снижаем лишний вес. Вторая программа – достигаем идеального пресса. Третья программа – улучшаем форму ягодиц и ног. Четвертая программа – исправляем осанку и делаем движения грациозными и элегантными. Периодически меняя программы, вы добьетесь небывалых успехов и станете обладательницей красивой, сексуальной фигуры.

# Содержание

Введение	4
Глава 1	8
Глава 2	14
Глава 3	18
Глава 4	44
Конец ознакомительного фрагмента.	45

# Синтия Вейдер

## Пилатес от А до Я

### Введение

Мир фитнеса – уникален, он не стоит на месте. Если вы относитесь к категории женщин, желающих получить устойчивые результаты без перенапряжения, боли и риска получить травму – предлагаю присоединиться к сторонникам пилатеса.

Еще не так давно метод, созданный Йозефом Пилатесом, считался элитным видом тренинга, закрытой школой, доступной немногим. Но долго оставаться в тени он не мог, ведь эта система, по своей сути, самая эффективная программа упражнений, подходящих для большинства людей. В настоящее время пилатесом увлекаются многие международные звезды спорта, элита шоу-бизнеса, певцы и актеры. Список сторонников метода неуклонно растет и впечатляет: Мадонна, Джессика Лэнг, Гленн Клоуз, Джоди Фостер, Патрик Суэйзи, Сигурни Уивер, Билл Мюррей и так далее. Уникально уже хотя бы то, что, созданный в XIX веке, пилатес остается популярным в XXI, и его популярность, отнюдь не спадает.

Метод Йозефа Пилатеса, как никакой другой, поможет

глобально изменить себя и свое тело. Регулярно выполняя упражнения, вы вернете ему гармонию и равновесие. Оно будет двигаться так, как было запрограммировано природой. Вновь обретенная фигура и свобода движений обеспечат вам эффективную работу не только скелетно-мышечной, но и сердечно-сосудистой и лимфатической систем. Ваша психика под влиянием выполненных упражнений сможет активно противостоять стрессам. А ведь не секрет, что стрессы – это и избыточный вес, и раннее старение, и износ организма, и целый букет заболеваний.

Какой-нибудь скептик может спросить: «Что такого особенного в данном методе тренинга?» Ответ предельно прост: пилатес, как метод управления телом, ничего не оставляет без внимания. Это полностью холистический подход. Подобно восточным оздоровительным системам, он помимо тренировки тела тренирует и разум. Научившись прислушиваться к своему телу и осознавать его, развивая координацию и равновесие между телом и разумом, вы обретете способность управлять своим организмом. В пилатесе нет необходимости использовать силу; во избежание напряжения и травм, движения выполняются плавно и медленно. Но именно благодаря этому вы сможете придать силу слабым мышцам, удлинить короткие, увеличить подвижность суставов и конечно же похудеть.

Недостаток многих фитнес-программ заключается в том, что они очень узко нацелены на проблемные зоны. Но нельзя

тренировать одну область тела отдельно от остальных. Все они тесно связаны между собой.

Например, добиваясь плоского живота, многие забывают о спине. А как утверждают профессиональные фитнесистки, невозможно иметь идеальную талию и пресс, обладая слабой спиной, и наоборот. Эти две части находятся в зависимости друг от друга. Пилатес тем и уникален, что позволяет комплексно воздействовать на организм, – без внимания не остается ни одна часть тела. Это полный и гармоничный метод физического тренинга. Все упражнения дополняют друг друга и обеспечивают вашему телу баланс и равновесие.

Уникальность данной книги заключается в том, что под одной обложкой собраны самые эффективные упражнения Йозефа Пилатеса – основателя метода. Тренируясь по программам, собранным в книге, вы не только снизите вес и избавитесь от лишних складочек, но и комплексно оздоровите свой организм, возможно, даже подрастете. Ведь пилатес исправляет осанку и вытягивает позвоночник, улучшает кислородный обмен, ускоряет выделение эндорфинов – гормонов счастья – а значит, благотворно воздействует на психику.

Первая программа – снижаем лишний вес.

Вторая программа – достигаем идеального пресса.

Третья программа – улучшаем форму ягодиц и ног.

Четвертая программа – исправляем осанку и делаем движения грациозными и элегантными.

Периодически меняя программы, вы добьетесь небыва-

лых успехов и станете обладательницей красивой, сексуальной фигуры.

# Глава 1

## 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 при-

водит 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 время 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).

**Плавность выполнения.** Каждое упражнение следует выполнять в определенном темпе и ритме. Одни делаются медленно, другие связаны с довольно быстрыми движениями. Но ни одно из упражнений в пилатесе не выполняется в быстром темпе, наоборот, все они требуют равномерности и плавности движений.

Смысл пилатеса – в грациозном, управляемом и контролируемом выполнении естественных движений, что поз-

воляет концентрировать свое внимание на том, чтобы необходимую работу делали нужные мышцы. К тому же многие женщины ошибаются, считая медленные упражнения довольно легкими. Наоборот, они гораздо сложнее, к тому же меньше шансов обмануть себя. И еще: быстрые и резкие движения в хорошем темпе зачастую приводят к травмам. Советую подобрать спокойную музыку, которая должна звучать легким фоном. Так вы не будете отвлекаться и больше сконцентрируетесь на своем теле. Следует также помнить, что при быстрых движениях мышцы резко сокращаются, а вам необходимо удлинение. Мышцы легче растягивать медленно и спокойно – так вы снижаете риск повреждения сустава и ваша мышца быстрее приспособляется к нагрузке.

**Выносливость.** Постепенно практикуя пилатес, вы обнаружите, насколько возросла ваша выносливость. Если раньше вы частенько уставали, проводя целый день на ногах, то после регулярных тренировок в течение месяца или двух вы заметите ощутимый прилив сил. Укрепление глубинных мышц туловища позволит легко справляться с любой деятельностью, ведь вы перестанете растрачивать энергию на ненужное напряжение и бесполезные движения, потому что мышцы начнут работать так, как их запрограммировала природа. Если у вас возникнет желание укрепить и повысить качество работы сердечно-сосудистой системы (к сожалению, пилатес этого не может предложить), советую дополнить программу кардионагрузкой: прыжками на скакалке 3

раза в неделю по 20–30 минут; бегом, быстрой ходьбой, плаванием или ездой на велосипеде (ролики, кардиотренажеры) – выбор большой и на любой вкус.

**Координация.** Умение сосредоточивать внимание неразрывно связано со способностью координировать свои действия. Благодаря методу управления телом (за счет того, что вы будете осознанно выполнять движение), ваше чувство тела значительно возрастет. Постепенно развивая концентрацию внимания на скоординированности движений рук, ног и туловища, а также дыхания, вы утратите неуклюжесть движений, сделаете их более плавными и отточенными, что будет заметно не только при выполнении упражнений, но и в повседневной жизни. Выработанная связь между разумом и телом качественно улучшит вашу деловую, личную или бытовую жизнь.

## Глава 2

# Эффективность упражнений. Что понадобится. Когда не следует практиковать

Благоприятное воздействие от занятий пилатесом многие женщины начинают ощущать уже после трех—четырех недель регулярного выполнения упражнений. Конечно же многое индивидуально и будет зависеть от того, как часто вы занимаетесь. Не стоит метод Пилатеса считать панацеей от многих проблем, но его благотворное воздействие подтверждено миллионами приверженцев и десятками лет существования. Перечислю лишь некоторые положительные результаты:

- увеличение гибкости, подвижности и силы суставов;
- исправление осанки, что сделает ваши движения грациозными и элегантными; за счет вытягивания позвоночника вы, возможно, даже «подростете»;
- чувство внутреннего покоя за счет элементов релаксации;
- эффективная работа внутренних органов;
- улучшение общего самочувствия, так как упражнения, улучшая кислородный обмен, ускоряют выделение эндорфинов;

нов («гормонов счастья»);

- усиление работы иммунной системы, что приведет к стойкой сопротивляемости многим болезням;
- улучшение состояния кожи и волос (почувствуете себя молодой и красивой);
- обретение стройной фигуры (не пугайтесь, если ваш вес не будет снижаться первое время, ведь известно, что мышцы весят больше жировой ткани); сочетая упражнения с правильным режимом питания, вы еще больше ускорите процесс формирования красивой фигуры;
- избавление от болей в спине.

Пилатес идеально подходит для вечерних тренировок, так как ваше тело уже разогрето после трудового дня. Утром тренировки потребуют больше времени на разминку. Я советую по утрам делать пробежку, оставляя на вечер практику пилатеса. Для большего расслабления используйте спокойную классическую музыку. Вам потребуется удобная, теплая, не стесняющая движений одежда. Лучше всего заниматься босиком.

Для выполнения упражнений лежа используйте одеяло или небольшой мат. Обычный ковер или кровать не подойдут: на первом можно повредить позвоночник, а вторая – чересчур мягкая.

Некоторые упражнения выполняются с подушечкой, она должна быть плоской. Понадобится свернутое полотенце (под голову). В дальнейшем включите упражнения с отяго-

щениями: гантели (по 1 или 1,5 кг каждая), утяжелители на ноги (по 1 кг); по мере развития выносливости вес отягощений может возрасти.

Частота тренировок зависит от вашего уровня физической подготовки. Советую реально оценить свои возможности и постепенно увеличивать нагрузку. Но чем чаще вы будете тренироваться, тем больше пользы извлечете для себя. В данной книге я предлагаю вам различные программы тренинга, ориентированные на различные части тела. На начальном этапе рекомендую начать тренировки с двух раз в неделю, затем, по мере развития силы и выносливости, перейти на каждодневные тренировки. И, конечно, лучше выполнить 5 упражнений качественно, чем 10 – спустя рукава.

### **Когда не следует практиковать пилатес**

- Когда плохо себя чувствуете или заболели.
- Сразу после еды.
- При употреблении алкоголя.
- Если перетренировались (лучше дать вашим мышцам возможность отдохнуть).
- После травмы или при проблемах с позвоночником (лучше получить консультацию у врача).
- Если вы беременны (также лучше проконсультироваться у врача).

*Представленная в третьей главе разминка должна обя-*



*зательно выполняться перед каждым комплексом.*

# Глава 3

## Разминка

### Упражнение 1



Сядьте прямо, ноги согнуты в коленях и скрещены перед собой, руки подняты вверх над головой и слегка согнуты в локтевых суставах, ладони внутренней стороной направлены друг к другу.



Опустите руки через стороны вниз до уровня плеч и плавно запрокиньте голову назад до комфортного ощущения. Старайтесь сохранять прямое положение спины. Почувствуйте растяжение мышц верхней части туловища. Задержитесь в этом положении на 10–12 счетов.



Поднимите руки вверх, ладони направлены в стороны. Слегка потянитесь туловищем за руками и задержитесь в конечной точке растяжки на несколько счетов.

**Внимание!**

Данное упражнение состоит из трех движений, плавно перетекающих одно в другое, поэтому старайтесь не допускать между ними больших пауз (кроме, конечно, задержек при растягивании). Если вы имеете начальный уровень подготовки или не занимались фитнесом долгое время, то удерживайте паузу от 5 до 8 счетов, постепенно увеличивая время растягивания. На более продвинутом уровне, наоборот, можно увеличить до 30–60 счетов.



Наклоняя голову вниз и максимально округляя спину, одновременно опустите руки через стороны и, скрещивая их перед грудью, обхватите себя за плечи.

Почувствуйте растяжение мышц верхней части туловища. Задержитесь в этом положении на 10–12 счетов. Расслабьтесь.



Сядьте прямо, ноги согнуты в коленях и скрещены перед собой, упор руками в пол. Голову держать прямо, подбородок не опускать.



Согните левую руку в локтевом суставе и расположите ладонь на правой стороне головы. Мягко надавливая ладонью, наклоните голову влево. Почувствуйте растяжение мышц шеи. Задержитесь в этом положении на 10–12 счетов.





Не меняя предыдущее положение руки и тела, выполните наклон головы вперед-влево, продолжая мягкое надавливание ладонью. Почувствуйте растяжение мышц шеи. Задержитесь в этом положении на 10–12 счетов.



Расположите правую ладонь на левую и, выполняя мягкое давление руками, наклоните голову вперед, стараясь подбородком коснуться груди. Почувствуйте растяжение мышц шеи. Задержитесь в этом положении на 10–12 счетов.

Расслабьтесь, вернитесь в исходное положение и повтори-

те упражнение в другую сторону.

### **Внимание!**

Чтобы не травмировать мышцы шеи, не оказывайте ладонью резкое и сильное давление на голову. Угол наклона головы не должен превышать 45°. Если вы имеете начальный уровень подготовки или не занимались фитнесом долгое время, то удерживайте позу от 5 до 8 счетов, постепенно увеличивая время растягивания. На более продвинутом уровне, наоборот, увеличьте время до 30–60 счетов. На протяжении всего выполнения упражнения сохраняйте прямое положение спины.

## Упражнение 2



Сядьте прямо, ноги согнуты в коленях и скрещены перед собой. Левая рука согнута в локтевом суставе и ладонью и предплечьем прижата к полу. Правая рука вытянута вверх, ладонь внутренней стороной направлена влево.

Сохраняя прямое положение спины, потянитесь правой

рукой вверх и в сторону так, чтобы почувствовать растяжение боковых мышц туловища. Задержитесь в этом положении на 10–12 счетов.



Из предыдущего положения, одновременно плавно переведите руки и туловище по кругу на  $45^\circ$  – наклон вперед-влево – и потянитесь за руками. Почувствуйте растяжение мышц спины и ягодиц. Задержитесь в этом положении на 10–12 счетов.



Не поднимая туловище вверх, плавно переведите руки и корпус еще на  $45^{\circ}$  – наклон строго вперед – и потянитесь за руками. Почувствуйте растяжение мышц спины и ягодиц.

Задержитесь в этом положении на 10–12 счетов.



Продолжая движение по кругу и не поднимая туловище вверх, снова плавно переведите руки и корпус еще на  $45^{\circ}$  – наклон вперед-вправо, также потянитесь за руками. Почувствуйте растяжение мышц спины и ягодиц. Задержитесь в этом положении на 10–12 счетов. Расслабьтесь.



Поменяйте положение рук, займите исходную позицию вправо и повторите упражнение в другую сторону.

**Внимание!**

Если вы имеете начальный уровень подготовки или не занимались фитнесом долгое время, то



удерживайте позу от 5 до 8 счетов, постепенно увеличивая время растягивания. На более продвинутом уровне, наоборот, увеличьте время на 30–60 счетов. Обязательно сохраняйте прямое положение спины, на начальном этапе советую не делать слишком глубокий наклон.

На протяжении выполнения всего упражнения следите, чтобы рука или руки, корпус и голова всегда составляли одну прямую линию или находились в одной плоскости. Во время наклонов старайтесь не касаться руками пола, держите их чуть приподнятыми над поверхностью.

### Упражнение 3



Сядьте прямо, правая нога вытянута вперед, стопа максимально оттянута на себя, левая нога согнута в колене, стопа прижата к внутренней поверхности правого бедра. Руки вытянуты вверх над головой. Из этого положения максимально выпрямите позвоночник вверх, потянувшись за ру-

ками. Плечи не поднимать. Задержитесь в этом положении на несколько счетов.



Не меняя прямого положения спины, опустите руки на правое колено и выполните небольшой наклон корпуса вперед. Потянитесь макушкой вперед и вверх и задержитесь в этом положении на 10–12 счетов.

### **Внимание!**

Голова, шея и спина должны составлять одну прямую линию, колено выпрямленной ноги не сгибать. Чтобы усилить растягивающий эффект, максимально оттягивайте носок стопы на себя.

## Упражнение 4

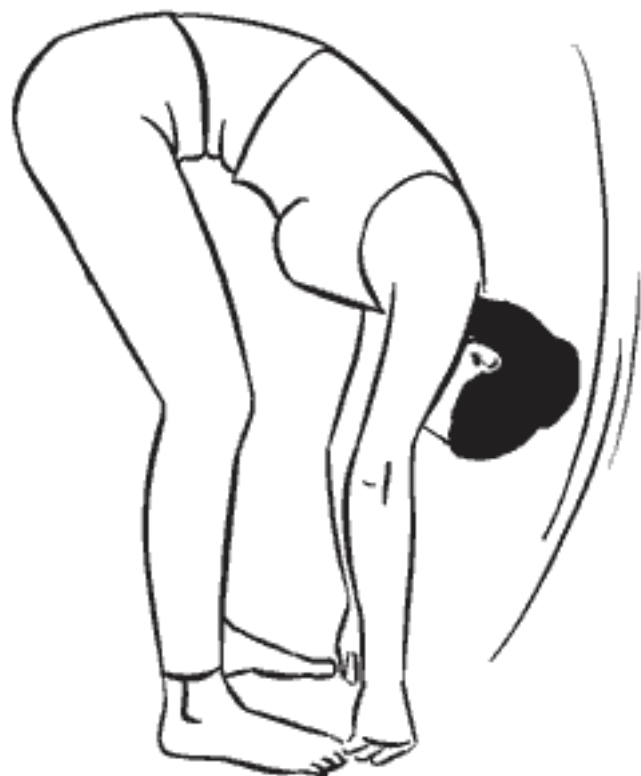
Стоя, ноги на ширине бедер, вес тела равномерно распределен между стопами. Колени расслаблены, а значит слегка согнуты, таз нейтрален, копчик направлен вниз.

Вдохните, потяните спину, максимально расслабьте шею и голову. На выдохе опустите вниз подбородок, позволяя голове медленно склониться вниз под собственной тяжестью; руки свободно свисают вниз. На вдохе медленно наклоните туловище вниз, позволив голове и рукам повиснуть еще более свободно.

Выдохните и опустите копчик вниз, подавая лобковую кость вперед. Посмотрите на рисунок: туловище полностью округлено и расслаблено.

Медленно и плавно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 5 раз.







## Упражнение 5





Стоя прямо, ноги на ширине бедер, вес тела равномерно распределен на обе ноги, колени слегка согнуты и расслаблены, таз в нейтральном положении, копчик направлен вниз.



Вдохните, потянитесь макушкой вверх, расслабьте плечи и мышцы шеи, на выдохе подтяните мышцы живота вверх и внутрь позвоночника, а тазового дна – вверх. Выполните плавные (без рывков) повороты головы вправо и влево. Повторите упражнение 12 раз.

# **Глава 4**

## **Комплекс упражнений для снижения веса**

Прежде чем мы рассмотрим и изучим упражнения данного комплекса, акцентируйте свое внимание на двух основных положениях при выполнении – положении лежа и положении стоя (это касается всех комплексов, представленных в книге).

Положение лежа. Лягте на спину, согните колени, вытяните шею и стопы, положите руки на живот и расставьте локти. Используя мышцы живота, приподнимите копчик над полом. Вы заметили, что талия потеряла свой естественный изгиб? Мышцы вокруг тазобедренных суставов напряжены.

Теперь измените положение – выгните дугой вверх нижнюю часть спины. Вы чувствуете, что она стала очень уязвимой? Повторите несколько раз эти два движения и хорошо запомните положение вашего тела в обоих вариантах.

# 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.