

УРОКИ ВЕЩА

ПИЛАТЕС

для снижения веса

Светлана Бейдер



Синтия Вейдер

Пилатес для снижения веса

«Неоглори»

2007

Вейдер С.

Пилатес для снижения веса / С. Вейдер — «Неоглори», 2007

Мир фитнеса уникален, он не стоит на месте. Если вы желаете получить устойчивые результаты – эффективно и надолго похудеть, активно противостоять стрессам, получить заряд бодрости, хорошего самочувствия и энергии – без перенапряжения, боли и риска получить травму, – предлагаю присоединиться к сторонникам пилатеса. Ведь пилатес – это пестрота эмоций, пластика и грация тела, гордая осанка и легкая походка, физическая и психическая разрядка, отдых и положительные эмоции. Созданный Йозефом Пилатесом и еще не так давно считавшийся элитным видом тренинга, этот удивительный метод вот уже на протяжении целого столетия сохраняет свою актуальность и популярность среди миллионов мужчин и женщин во всем мире. Присоединяйтесь – и вы кардинально измените себя, свое тело и свою жизнь!

© Вейдер С., 2007

© Неоглори, 2007

Содержание

Введение	5
Предисловие	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Синтия Вейдер

Пилатес для снижения веса

Введение

Выглядеть и чувствовать себя красивой женщиной хотят все, но большинству присуще заблуждение, что достичь этого невозможно. Вполне возможно! Я предлагаю вам своеобразную формулу успеха, которая состоит из нескольких составляющих. Сначала физическая форма: как привести в порядок пресс, ягодицы, бедра, руки, плечи и грудь. Затем кардио-программы: как максимально быстро и эффективно избавиться от лишних складочек, сгоняя лишний жир. И конечно правильное питание: что лучше всего есть, чтобы чувствовать себя энергичной, бодрой и одновременно худеть; как извлечь максимум пользы от овощной диеты и даров матушки-природы.

Если вы, как прелестная ученица, будете выполнять все предложенные рекомендации и методики, то уже через несколько недель, глядя на себя в зеркало, с уверенностью скажите: «Виват, красавица!»; «Прощайте, бесформенные одежды!» Да я просто уверена, что окружающие вас люди будут с удивлением произносить: «Вооружена и очень опасна для мужчин!»

Мы почему-то привыкли относиться к своему телу как к грозному приговору инквизиции. Разумеется, ничего не поделаешь с творением природы, с тем, какими она нас сваяла. Ну родились мы такими, абсолютно не похожими на моделей: у кого-то бедра полноваты; у кого-то – руки; у кого-то лишняя, но сексуальная складочка на животе; или спина, непохожая на осанку балерины. Но если так и продолжать думать всю оставшуюся жизнь, значит послать себя в аут, поставить себе мат, отправить себя в нокаут, то есть, попросту говоря, остаться на всю жизнь неудачницей и пораженцем в борьбе за место под солнцем. Если вам до этого момента не приходила в голову мысль, что пораженческая философия, и только она, мешает вам стать красоткой со сногшибательными формами, значит пора эту философию отправить на свалку ненужных идей.

Еще не так давно проблемы физической активности просто не существовало. Нашим мамам, а до них бабушкам было намного легче, так как физические нагрузки были неотъемлемой частью их повседневной жизни. Да к тому же не было такого количества соблазнов в виде дешевой и высококалорийной пищи, как в наше время. А современные технологии и машины, которые сыграли с нами плохую шутку, снизив ежедневную естественную тренировку организма. Теперь, благодаря им, мы можем делать во много раз больше, прикладывая физических усилий во много раз меньше.

А бешенные скорости и гонка на выживание, в которой мы вынуждены участвовать: мы все время куда-то торопимся, бежим, не успеваем, перекусываем чем попало и когда придется, мало спим и много подвергаемся стрессам – все это не может не влиять на наше здоровье и соответственно на наш внешний вид.

Нам приходится платить огромную цену, и она измеряется медицинскими терминами, ставшими уже привычными: излишний вес, стенокардия, низкая активность, депрессии. Этот список просто пугает.

Пугает сам факт возникновения тенденций к полному исключению физической активности. Самолеты, автомобили, лифты, эскалаторы, многие другие механические средства, неотвратимо снижают постоянную потребность в мышечной работе.

В нашу жизнь внедрились, а отказаться от них уже не представляется возможным, соблазны в виде телефонов, факсов, телевизоров, компьютеров, видеоприставок и видеоигр.

Покупка по каталогам, заказ еды на дом, огромные рынки, целые улицы магазинов – все создано для нашего удобства, но это удобство оборачивается для нас гиподинамией.

В какой-то мере, всего несколько десятков лет назад, нашим мамам было не только легче, но и в чем-то труднее. Ведь физические упражнения были достаточно простыми, не было даже самого понятия фитнес, а о физиологии человека и влиянии различных видов упражнений было известно не так уж много. Вспомните, еще лет двадцать назад, когда фитнес только входил в моду, считалось, что продолжительные тренировки до изнеможения и жесткое ограничение калорий, полный отказ от вредных продуктов могут навсегда избавить нас от лишнего веса и проблем со здоровьем.

Сегодня понятие «фитнес» стало намного шире и многограннее. Оказывается, чтобы чувствовать себя сильной и здоровой, достичь равновесия и гармонии, совершенно не нужно отказываться от радостей жизни.

В наши дни быть в форме означает жить полной насыщенной жизнью: наслаждаться едой, получать удовольствие от занятий любыми видами спорта, находиться в гармонии со своими чувствами и душой.

Фитнес помогает нам создать такое тело, какое только можно пожелать, но начинать надо с самосознания. Как только вы поверите, что в ваших силах кардинально изменить свою внешность, считайте, что процесс уже запущен. Да, порой придется нелегко, но ведь тренировки – не легонькая прогулочка. Однако остаться на всю жизнь некрасивой еще тяжелее.

Помните, какой был бум аэробики в 80-х. Как нам пропагандировали образ женщины в цветных гетрах и в костюме для аэробики, не вылезающей из спортзала и потеющей, потеющей до изнеможения. Сегодня это кажется абсурдным, а развивающаяся семимильными шагами фитнес-индустрия доказала, что даже десятиминутные тренировки в течение дня оказывают огромную пользу нашему организму.

Это хорошо видно на примере эксперимента, который проводили исследователи. В ответ на пустые отговорки, что, мол, на регулярные тренировки нет ни времени, ни денег, специалисты фитнеса доказали обратное. Они установили, что пешие прогулки, даже краткие, помогают привести себя в форму. Каким образом? Да очень просто. Они попросили 60 желающих, а в основном это были любители «диванного образа жизни», в течение 20 недель ежедневно ходить пешком: первую группу – один раз в день по 40 минут, вторую – два раза по 15 минут, третью – три раза по 5 минут. Контрольная группа продолжала нежиться на диване. В конечном итоге у всех «ходоков» заметно снизилось содержание холестерина в организме и улучшилась физическая форма. Во-первых, вот вам бесплатный фитнес; во-вторых, мораль – не ленитесь ходить пешком. А еще можно сказать, что именно пораженческая философия вынуждает многих находить отговорки. По этому поводу есть прекрасный афоризм: «Кто не хочет – ищет причину, а кто хочет – ищет возможности».

Неужели вы думаете, что многие профессиональные фитнес-дивы уже с детства имели идеальные фигуры? Многие из них в юности были круглыми толстушками. Просто они прекрасно понимают, что абстрактные мечты о красивой фигуре и отговорки не дают никакого результата, что надо много и упорно работать над собой. А фитнес – он больше в нашей голове, а не в бассейнах, клубах и тренажерных залах. Нельзя изменить себя, если голова не думает по-новому, если образ мышления остается ретроградским. Тот самый образ мысли, который позволяет объедаться чипсами, пирожными и шоколадом, да еще лежа на диване, да еще и перед зомбирующим нас телевизором.

Тот самый образ мысли, который заставляет нас думать, что можно прикрывать лишние килограммы бесформенной и безразмерной одеждой и это вполне нормально. Возможно, большинство из нас так и живут. И только в тот момент, когда на вас лавиной накатит прозрение, и вы поймете, что все это ненормально, что так не должно быть и не будет, только тогда с вами и вашей фигурой будут происходить перемены. Потому что только изменившись внутри,

можно стать другой снаружи. Те, кто в фитнесе добился великолепных результатов, те, кто может похвастаться идеально отточенной фигуркой, тоже через все это проходили. Они также, как и мы, были слабохарактерными, с лишним жиром и складками на бедрах и животе, так же пытались успокоить себя, что лишние килограммы это нормально, так же любили сладенькое и так же мало двигались. Но то, что они стали другими снаружи, означает, что они стали другими внутри.

Если по внимательней присмотреться к фитнесисткам, которые сделали тренировки нормой всей своей жизни, то наверняка вы заметите, как от них так и веет положительной энергией, они чаще других находятся в приподнятом настроении. С другой стороны, они совсем не отличаются от обычных женщин: они также любят, страдают, у них есть дети и мужья, они также работают или учатся. Но их выделяет внутренний огонек, живость, оптимизм, здоровый румянец и великолепный цвет лица. И во всем этом богатстве нет никакого секрета, или чего-то сверхъестественного. Просто они следят за своим здоровьем и управляют своим настроением. Они знают, что их выбор – это фитнес, а не ожирение; легкое дыхание, а не отдышка; они убедились, что долголетие, жизненная активность, яркая полная жизнь – это реальные цели, которых можно достичь, выполняя определенные фитнес-программы.

Мы часто жалуемся, что нам не хватает силы воли. Я твердо убеждена: стоит набраться решимости, и можно сразу избавиться от вредных привычек, лишних килограммов, начать свои тренировки и так далее. Когда все это не удастся, мы ощущаем себя неудачниками. Но не стоит слишком винить себя, поскольку ученые давно уже доказали, что химические процессы в организме вместе с наследственностью играют куда большую роль в нашем поведении, чем предполагалось. С помощью силы воли конечно можно сказать «хватит, начинаю новую жизнь». Но наша физиология действует по своим законам, основанным на химических связях между мозгом и остальным телом. Например, мы можем быть психологически настроены на голодание, и организм тут же устремится создавать жировые отложения на запас. Те же самые центры удовольствия в нашем мозгу, которые позволяют нам наслаждаться вкусной пищей, так же включаются под влиянием лекарств, никотина, алкоголя. Вот почему не имеет смысла насиловать себя. Необходимо научиться владеть собой, вместо того, чтобы использовать научные данные как оправдание для лени, обжорства, дурных привычек и отказа от правильного образа жизни.

Ошибка многих, кто решил начать тренироваться, правильно питаться и поддерживать здоровый образ жизни в том, что они сразу резко высоко поднимают планку и начинают с жестких мер. Представьте, как отреагирует ваш организм, если еще вчера, позавчера и позавчера ему было позволено все, а сегодня вы уже морите его голодом, доводите до изнеможения тренировками и отказываете в привычных 5-ти чашечках кофе в день. Он попросту устроит вам настоящий бунт или революцию. Пройдет одна неделя, другая – и все вернется на круги своя. Вначале одной решимости бывает достаточно, как минимального стимула, но на длительный период нужна программа, которая поможет изменить себя и весь стиль жизни, на более здоровый. Нельзя полагаться только лишь на одну силу воли. Она каверзная дама, все равно подведет. А знаете почему? Потому что ее действия напоминает самонаказание. Разве приятно лишать себя привычных вещей. Как только нам что-то запрещают, нам хочется этого еще сильнее. Знаете, в спорте резкие движения, выполненные не разогретым телом, вызывают травмы. Так и в нашей жизни, резкие отказы вызывают травмы, но только психические. У американцев есть великолепное выражение «step by step», что означает «шаг за шагом».

Попробуйте постепенно, мелкими шажками, продвигаться к своей цели. Проанализируйте, какие «подводные камни» мешают вам продвигаться вперед, а затем постепенно устраняйте их со своего пути. Определите для начала те цели, которых вы можете реально и с успехом добиться. Если они будут конкретными и краткосрочными, то послужат вехами на пути к успеху. Чем больше таких целей вам удастся достичь, тем более успешной вы будете себя

ощущать. По мере того, как вы все чаще успешно достигаете поставленных целей, ваше желание быть красивой и иметь прекрасную фигуру, неуклонно возрастает. Вы даже на уровне подсознания начинаете формировать обстоятельства, которые позволяют вам добиться все больших и больших успехов. Через некоторое время вам даже не придется заставлять себя жить по другому. Раз вы в течение нескольких месяцев бегали по утрам, вам даже в голову не придет подумать утром, сколько предстоит пробежать. Вы просто встанете и побежите. Но как это ни странно, окружающие вас люди будут думать, что у вас прямо «железная сила воли».

Книга, которую вы держите в руках, станет для вас хорошим путеводителем по дороге к красивой фигуре. Уникальная программа Йозефа Пилатеса, завоевавшая миллионы поклонников во всем мире, поможет вам без ущерба для здоровья стать обладательницей красивых линий тела.

Приложив на начальном этапе небольшие усилия и сконцентрировав свою силу воли, вы поймете, что время не потрачено впустую. Не останавливайтесь на достигнутом, продолжайте двигаться дальше, пусть эта начальная цель – иметь красивые формы тела – перерастет для вас в большую любовь к фитнесу. Один раз попробовав вы уже не сможете отказаться от того чувства неудержимого восторга, который дарят тренировки собственного тела. Это удивительное ощущение! К тому же регулярные занятия изменят не только ваше тело, но и характер. Успехи повысят самооценку. Вы станете на удивление целеустремленной, как любой человек, который знает, что делает для себя нечто очень-очень важное.

Фитнес способен сделать из вас прекрасную амазонку, на которую будут с жадностью и восторгом заглядываться супермены и завидовать подружки. Неужели вам не хочется стать обладательницей бесценного капитала – красивой фигурки? Такой капитал способен перевернуть вашу жизнь, как миллионный выигрыш в лотерею.

Да любой мужчина возле вас почувствует себя мужественным, сильным и настоящим рыцарем. А что еще нужно женщине, если рядом любимый мужчина. Рядом с ним куда легче быть желанной, прекрасной, любящей и любимой.

А теперь поговорим о том, почему пилатес – идеальная программа для вашей фигуры.

Предисловие

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.

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.