

ПИЛАТЕС



Через 10 занятий
вы почувствуете
разницу,
через 20
увидите ее воочию,
а после 30 сеансов
у вас будет совершенно
новое тело.
Йозеф Пилатес

ПУТЬ ВПЕРЁД

Линн **РОБИНСОН**, Гордон **ТОМСОН**

авторы бестселлера «Управление телом по методу Пилатес»

ПИЛАТЕС

ПУТЬ ВПЕРЁД

Линн РОБИНСОН, Гордон ТОМСОН

PILATES: THE WAY FORWARD by Lynne Robirison &
Gordon Thomson.— London: «Pan Books», 1999.

Робинсон Л., Томсон Г.

Р58 Пилатес: Путь вперёд

Мн.: ООО «Попурри», 2003.— 192 с.

ISBN 985-438-986-3.

Система, насчитывающая 52 упражнения, способна сотворить чудеса с Вашим телом, самочувствием и настроением. Для широкого круга читателей.

ISBN 985-438-986-3 (рус.)

© Перевод. Издание на русском языке. Оформление. ООО «Попурри», 2003

ISBN 0-330-37081-2 (англ.)

© Lynne Robinson and Gordon Thomson 1999

Содержание

Выражение признательности

Гордон

Я благодарен Линн за то, что она дисциплинировала меня в процессе создания нашей новой совместной книги.

Я также признателен Гордону Вайзу, Саре Бенни и Нилу Ленгу из издательства «Pan Macmillan» за их веру в нашу методику. Как всегда, большое спасибо моим родителям — тем более в год 50-летия их супружеской жизни, а также верным клиентам, как старым, так и новым.

Линн

С чего бы мне начать? Методику управления телом в форме книг, видеокассет и учебной программы для инструкторов нам удалось разработать только потому, что она, как нам кажется, оказывает необыкновенное воздействие на каждого, кто соприкасается с ней.

Меня всегда поражают энергичность и преданность делу всех, кто оказывается вовлеченным в наши проекты. Разумеется, я благодарна Гордону; инструкторам — членам Ассоциации управления телом по системе Пилатеса в Великобритании и других странах; преподавателям подготовительных курсов, особенно Нилу, Полу, Миранде, Мици и Саше; слушателям этих курсов; коллективу издательства «Pan Macmillan»; компании «Tel-star Video», выпускающей кассеты с нашими программами; нашему литературному агенту Майклу Олкоку; Хелен, которая ведет вместе со мной занятия здесь, в Севенуоксе; Джуди, Эллени и Черил, работающим в студии; Еве, которая отвечает в нашей ассоциации за связи с общественностью; Крису и Кейт из IAG; а также Шелли и Иэну — мы все теперь большая дружная семья, и без взаимной поддержки и помощи каждого ее члена нам сейчас просто не обойтись. Большое спасибо всем вам!

Особая благодарность — Джек-су, нашему консультанту-физиотерапевту, который является также моим партнером в танцах и походах по магазинам.

Ну а самая большая признательность адресована моей семье — дочерям Ребекке и Эмили, которые продолжают терпеть меня, и Ли, который, трудясь «за сценой», обеспечивает мое выживание и процветание нашего «управления телом».

Наконец, мы с Гордоном в большом профессиональном и личном долгу перед Хельгой Фишер, которая не только без усталости работает над тем, чтобы все что мы делаем, отвечало высочайшим стандартам, но и является необыкновенным другом

Об авторах

Линн Робинсон и Гордон Том-сон — признанные лидеры и новаторы в системе Пилатеса. Совместно с Хельгой Фишер они создали компанию по подготовке инструкторов техники пилатеса, которая ныне занимает в Европе лидирующее положение среди всех организаций, связанных с этим методом. Их выпускники преподают пилатес по всему миру. Линн и Гордон являются директорами Ассоциации управления телом по системе Пилатеса.

Линн, ко всему прочему, ведет занятия по пилатесу в Севеноуксе, графство Кент, тесно сотрудничая со специалистами по спортивной медицине. Она является пионером в разработке упражнений для домашних условий, что способствует массовому распространению пилатеса.

Гордон Томсон ранее работал в различных балетных труппах в качестве актера и танцора. Пилатес он изучил 23 года назад. Он является владельцем собственной студии управления телом по системе Пилатеса в Южном Кенсингтоне, Лондон.

Предисловие

Анализ движения играет фундаментальную роль в определении причин возникновения травм и болей. Когда тело идеально выстроено и мышцы работают в согласии друг с другом, создается возможность для нормального движения, плавного и безболезненного.

Как физиотерапевт, специализирующийся на болях в спине, я каждый день вижу, что любое отклонение от этого нормального движения почти неизбежно приводит к травмам, дисфункциям и болям. Когда такое случается, тело адаптируется и, преодолевая боль, приучает себя двигаться неправильным образом. Именно поэтому пилатес так важен и эффективен. Он корректирует неправильные движения, выправляя позвоночник, в котором и заключен корень всех проблем.

С помощью пилатеса человек может вновь научиться двигаться правильно, используя для этого глубокие мышцы, отвечающие за осанку.

«Прописывая» метод Пилатеса своим пациентам, я обнаружила, что лечебная гимнастика на его основе сразу приводит к значительным улучшениям. Пилатес является очевидным шагом вперед на пути предупреждения боли и поддержания хорошего телесного и душевного самочувствия. Я от всего сердца рекомендую эту книгу всем, кто занимается спортом, работает в сфере реабилитации и физкультуры, и даже тем, кто вообще ею не занимался! Почему? Да просто потому, что пилатес — это следующий шаг...

Жаклин Нокс, *физиотерапевт*

Зачем мы написали эту книгу?

Даже не верится, что наша первая книга, «Управление телом по методу Пилатеса», была опубликована всего два года назад. Когда она была представлена широкой общественности, мы получили огромное количество откликов в прессе всего мира — ведь это первая в истории книга, посвященная методу Пилатеса. То, что последовало за этим, удивило и обрадовало нас одновременно: английские инструкторы метода управления телом не справляются с наплывом новых клиентов, Ассоциация управления телом (оказывающая поддержку инструкторам) только за первый год получила более 12 тысяч заявок, так что наша программа подготовки инструкторов расписана уже на год вперед. Интересно отметить, что половину наших слушателей ныне составляют профессионалы, специализирующиеся на физиотерапии, остеопатии и мануальной терапии (хиропрактике).

Кроме того, в сотрудничестве с компаниями «Telstan» и «GMTV» мы также выпустили программу «Управление телом по методу Пилатеса» на видеокассетах. Она быстро заняла вторую строчку в национальном списке видеобестселлеров, наступая на пятки «Секретным материалам»! За какой-то год пилатес вынырнул из относительной безизвестности, став ведущей гимнастической техникой и получая все большую поддержку со стороны медиков.

Успех первой видеопрограммы побудил нас выпустить в декабре 1998 года новую программу «Недельная программа пилатеса», которая имела столь же высокий уровень продаж, а также напечатать — в соавторстве с Хельгой Фишер — серию небольших брошюр «Занятия для тела и разума» и «Пилатес в течение дня».

Выпуск тиражей за границей, программа семинаров по всей стране, семинары с участием специалистов-медиков, выпуск собственного журнала и моделей одежды, спортивные шоу и конференции — все это содействовало нашему дальнейшему успеху. Но как бы впечатляюще все это ни звучало, главное заключается в том, насколько этот метод поможет лично *вам*.

Зная, что метод Пилатеса действительно эффективен, мы весьма огорчены тем фактом, что огромное большинство наших сограждан еще не имели возможности приобщиться к этой методике.

Именно это побуждает нас пропагандировать пилатес в своих книгах. И они находят своих читателей, о чем свидетельствуют письма, которые мы получаем каждый день. Вот одно из них.

Благодаря пилатесу моя спина обрела утраченные много лет назад силу и подвижность. Перед тем как попробовать эти упражнения, я была фактически инвалидом, страдая спастическими болями в спине. Я даже не могу поверить, насколько все изменилось с тех пор. Вся моя жизнь преобразилась, и я отсылаю к методу Пилатеса всякого, кто хотя бы вскользь упоминает в разговоре со мной болях в спине. В прошлом году я даже пробежала марафонскую дистанцию на соревнованиях в Глазго.

Лиз Дойг, Хеленсберг

Получая такие отзывы читателей, мы начинаем понимать, какое влияние и известность получили наши книги и видеокассеты и, конечно, сам метод Пилатеса. Порой это подтверждается самым причудливым образом. Как-то дождливым вечером в одном из центральных книжных магазинов Лондона мы проводили презентацию. Туристка из Южной Африки, возвращавшаяся в свою гостиницу мимо этого магазина, узнала нас и оборвала выступление на полуслове: она купила нашу книгу в ЮАР и собиралась написать нам о том, как ей помог метод Пилатеса, а через какое-то время ей позвонила дочь и порекомендовала купить эту книгу. Она, эта женщина, впервые в Лондоне, и тут такое совпадение. Она просто поверить не может — это, должно быть, судьба!

Наша первая книга начиналась изречением Лао-цзы: «Путь в тысячу миль начинается с одного шага». Что ж, пора сделать следующий шаг на этом пути — и в смысле понимания того, как этот метод работает, и, конечно, в смысле выполнения более сложных упражнений.

Все упражнения, представленные в данной книге, мы постарались тщательно классифицировать. Некоторые из них предназначены для тех, кто никогда раньше не слышал о пилатесе, а также служат напоминанием основ для тех, кто уже приобрел некоторый опыт. Далее мы представляем упражнения среднего и повышенного уровня сложности, которые станут для вас новым испытанием и обогатят ваши занятия — облегчая «следующий шаг».

Пилатес призван вернуть вам естественную гибкость и грацию, а также обеспечить навыками, которые непременно отразятся на вашей походке, осанке, на том, как вы отдыхаете, и на том, как вы работаете.

Йозеф Пилатес

Введение

История успеха

Физическое совершенство является первой предпосылкой счастья.

Йозеф Пилатес

В мире фитнеса происходит что-то необычайное. Это настоящая революция, которая, в лучших традициях, началась «снизу». Ее источником стали не агрессивная реклама, не привлекательные скидки и не «раскрутка» в средствах массовой информации. Она происходит потому, что люди испытывают на себе — посредством книг, видеокассет, студий и классов пилатеса — просто фантастическую эффективность этой техники упражнений.

Занимаясь спортом на протяжении 70-х, 80-х и 90-х годов, люди наконец-то открыли для себя технику упражнений, которая обеспечивает устойчивые результаты без перенапряжения, боли и риска получить травму.

Старые приверженцы пилатеса, много лет назад научившиеся двигаться осторожно, направленно, осмысленно, и сейчас, на склоне лет, остаются бодрыми, подтянутыми, крепкими, гибкими, что неоспоримо свидетельствует о долгосрочной эффективности этой техники.

Почти все 75 лет своего существования пилатес был почти исключительно привилегией немногих посвященных, но оставаться в секрете вечно он не мог — да и зачем? По самой своей природе пилатес, вероятно, самая подходящая и эффективная программа упражнений для большинства людей. Физиотерапевты, остеопаты, хиропрактики, специалисты как традиционной, так и альтернативной медицины, впечатленные удивительным успехом этого метода, тем, как эффективно он помогает людям избавляться от болей в спине и излечивать травмы позвоночника, обнаружили также благотворное воздействие этой гимнастики на иммунную систему, ее эффективность в борьбе с остеоартритом, остеопорозом, последствиями травм коленных и плечевых суставов, а также с проявлениями стресса и головной боли... Список можно продолжать бесконечно. Ныне на занятия по пилатесу, которые прежде были вотчиной балетных танцоров и киноактрис, записываются спортсмены-олимпийцы, международные звезды регби и крикета.

Что им может предложить пилатес? Резкий взлет спортивных достижений, а также менее продолжительные и более легкие перерывы в спортивной карьере, связанные с травмами.

Энтузиасты пилатеса и раньше никогда не сомневались в действенности этого метода, но в последние годы специалистам-медикам удалось обосновать, *почему* он работает, и в этой книге мы постараемся объяснить техническую сторону метода Пилатеса. Удивляет и радует то, что в результате медицинских исследований, проводившихся последние 10 лет в международном масштабе, были сделаны точно такие же выводы, к которым сам Йозеф Пилатес пришел еще в 20-е годы!

Но не надо все принимать на веру. Вы должны испытать этот метод на себе.

Рассказывать о пилатесе словами — все равно что пытаться объяснить вкус какого-то блюда. Представьте на мгновение, что вы никогда не пробовали шоколада. Мы могли бы исписать несколько страниц, рассказывая вам, какой у него чудесный вкус, что он готовится из многих ингредиентов и (зачастую слишком многих) пищевых добавок. Мы могли бы представить вам поэтапный процесс его изготовления. Но после всего прочитанного приблизились бы вы к пониманию того, каков шоколад на вкус *на самом деле*? Конечно нет. Вы должны попробовать его сами. То же относится и к пилатесу. Ныне его испытывает на себе все большее число людей. Именно поэтому в США пилатес недавно назвали «наиболее быстрорастущей системой фитнеса в мире».

Время перемен

Согласны, вы слышали такое и раньше: «очередная модная тенденция в мире физкультуры, о которой через год-два все напрочь забудут!» Но не на этот раз. Метод Пилатеса обречен остаться, потому что никакой другой метод упражнений не в состоянии настолько изменить вас и ваше тело.

Пилатес действует на совершенно ином уровне, нежели другие гимнастические системы. Он меняет сам характер использования вами своего тела. Он меняет характер ваших движений. Избавленное от «перекосов», ваше тело возвращается в состояние равновесия. Оно будет двигаться так, как назначено ему природой, — как вы двигались будучи детьми, пока не погрязли во вредных привычках, касающихся осанки. Эта вновь обретенная свобода движений обеспечит эффективную работу не только скелетно-мышечной, но также сердечнососудистой и лимфатической систем. Вы не только будете отлично выглядеть внешне — благотворные перемены произойдут и внутри, на клеточном уровне. Это станет возможным благодаря улучшению кровообращения, осуществляющего питание тканей и удаление токсичных отходов жизнедеятельности. Метод Пилатеса основывается на идее о единстве разума и тела, и это делает его действительно холистическим подходом к физкультуре.

У этого метода есть и другие преимущества. Чтобы начать получать результаты, вам не понадобится дорогостоящее снаряжение, членство в гимнастических клубах, которое не всякому по карману, вы даже сэкономите многие часы своего драгоценного времени. Упражнения, представленные в этой книге, составляют самодостаточную программу физкультуры — вам потребуются лишь некоторые простейшие предметы домашнего обихода, внимание, некоторый уровень решимости и примерно три часа в неделю. Требования, как видите, минимальные, особенно если сравнить их с массивными и дорогостоящими тренажерами и снарядами, которыми оборудованы оздоровительные и спортивные клубы. В центре внимания наших упражнений — вы сами, а не тренажеры или какие-то внешние обстоятельства. Главное действующее лицо — не снаряжение, не музыка и не инструктор — только вы сами.

Эта книга написана с целью стать пособием для самостоятельной работы, чтобы вы сами могли помочь себе. Одной из важнейших перемен в мире

медицины в последние годы стало признание исключительной ценности такого рода «самопомощи». Настала пора снять бремя ответственности за ваше здоровье с врачей и прочих специалистов и переложить его на свои собственные плечи. Разумеется, нам не обойтись без помощи специалистов, когда возникают проблемы со здоровьем, но мы и сами в состоянии сделать очень многое для его поддержания. Ведь это ваше тело, оно принадлежит только вам, и именно от вас зависит, сколько времени оно еще будет верно служить вам.

Возвращаясь к основам

Мы уже говорили о том, что действенность пилатеса объясняется тем, что с его помощью вы начинаете совершенно по-другому относиться к своему телу и использовать его. И если мы хотим преуспеть в этом деле, то должны вернуться к самым основам, чтобы отучиться от двигательных привычек, нарушающих осанку, и восстановить нормальные, естественные движения.

Давайте посмотрим на то, как мы двигаемся. Когда вы хотите взять в руки карандаш, то не думаете обо всех тех мышцах, которые необходимо задействовать, чтобы осуществить это движение. После того как решение о движении принято, наша нервно-мышечная система сама выбирает, какая комбинация мышц выполнит это движение, и посылает соответствующие сигналы в мышечные волокна. Однако сигналы по этому каналу связи идут и в обратную сторону, так что мозг постоянно получает информацию о том, в каком состоянии находится данная мышца, действует ли она, не больно ли ей и т. д. Это наша сенсорная обратная связь.



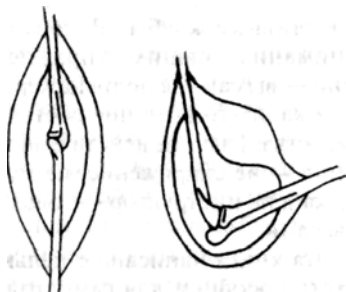
Двусторонний канал связи (вроде телефонной линии)

Для перемещения костей обычно требуются коллективные усилия мышц, поэтому они, как правило, действуют группами. Одна из мышц группы может быть главной движущей силой, в то время как другие корректируют

направление или фиксируют кость на месте; при этом противолежащие мышцы должны расслабляться и «уходить с дороги».

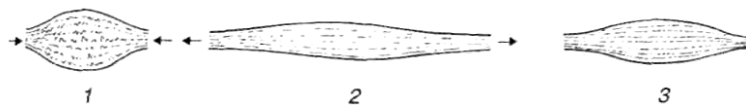
Эффективность такой коллективной работы зависит от того, насколько хорошо каждый «участник» исполняет свою роль. Что произойдет, если одна из мышц не в состоянии выполнять то, что от нее требуется, или справляется со своей работой плохо?

Иногда случается, что по ряду причин — неправильная осанка, слабое здоровье, условия работы, спортивные травмы, травмы от повторяющегося напряжения — мышца испытывает постоянную нагрузку. Мышца напоминает резинку, и если она становится слишком короткой и тугой, то не может должным образом сокращаться или расслабляться, чтобы уступить место противолежащей мышце. Или она не может эффективно сокращаться, оттого что слишком слаба и растянута (см. рис. сверху).



Для эффективного сокращения мышцы противолежащая ей должна иметь возможность удлиниться и расслабиться

Мышечные волокна



1. Если мышца короче своей идеальной длины, она не может эффективно функционировать.
2. Слишком длинная мышца тоже плохо работает.
3. Для эффективной работы мышцы должны иметь надлежащую длину и состоять из волокон надлежащего типа.

Так или иначе, эта мышца выходит из строя, нарушая баланс во всей мышечной комбинации. Представим себе футбольную команду. Командная игра расстраивается и в том случае, если один игрок получает травму и не может более вносить свою лепту в общие действия, и в том случае, если какой-то игрок передерживает мяч. Матч должен продолжаться, и команде в том и другом случае приходится менять тактику игры.

То же самое применимо и к вашему телу. В любом случае вы должны выполнить движение, достичь своей цели — взять карандаш, — и ваше тело адаптируется к ситуации, выбирая иную комбинацию мышц для осуществления

этого действия. Эта новая комбинация гораздо менее эффективна, она неестественна — не отвечает той тактике, которую перед матчем наметил тренер. Делая такое ложное движение, вы включаете механизм «мошеничества». Мышцы обладают памятью, запоминая свое исходное положение и свои движения, и если одно и то же движение повторяется хотя бы несколько раз, оно входит в привычку — в данном случае речь идет о вредной привычке, которая может в скором времени стать причиной боли.

Было бы неплохо, если бы эту проблему можно было решить, посетив гимнастический зал или немного позанимавшись любимым видом спорта. Но беда в том, что мы в большинстве своем тащим за собой в спортивный зал и свои вредные привычки, свои ложные движения, которые там закрепляются еще больше. Кроме того, некоторые виды спорта лишь усугубляют проблему, создавая дополнительный мышечный дисбаланс.

Возьмем, например, гольф. Не нужно быть специалистом в вопросах спортивной медицины, чтобы понять, что, гоня мяч по огромному полю, вы раз за разом мобилизуете одни и те же мышцы. Типичный гольфист вырабатывает свой «фирменный» удар, выполняя его 40 или 50 раз за игру во всех ситуациях — такого рода постоянное использование одной и той же группы мышц неминуемо ведет к мышечному дисбалансу в теле. Немудрено, что многие игроки в гольф испытывают проблемы со спиной. Это относится не только к гольфу, но и к теннису, футболу, регби, плаванию, тяжелой атлетике и т. д.

Одной из причин эффективности пилатеса является то, что он восстанавливает мышечный баланс, изменяя порядок использования мышц при осуществлении различных движений, приучая ваше тело к нормальным, естественным движениям.

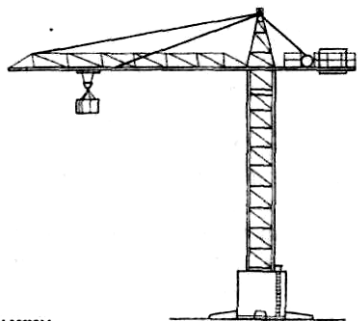
Восстановление баланса

Давайте внимательнее рассмотрим то, как мышцы вовлекаются в работу и как осуществляются «обходные», «обманные» движения.

Мы уже говорили о том, как мышцы сотрудничают при перемещении костей. Они работают как одна команда. В футбольной команде каждый игрок играет свою роль — защитника или нападающего. Точно так же и мышцы имеют два основных амплуа: одни играют двигательную роль, другие — стабилизирующую.

Попросту говоря, двигательные мышцы совершают крупные движения, например поднятие руки. Чтобы выполнить такое масштабное движение, мышцы действуют поэтапно, периодически включаясь в работу и отключаясь.

Двигательные мышцы, как правило, располагаются ближе к поверхности и обычно длиннее стабилизирующих. Они быстро утомляются и работают на 40—100% своей полной эффективности, или «максимального произвольного сокращения» (МПС). Хорошим примером служат подколенные мышцы (сгибатели голени), идущие вдоль нижней поверхности каждого бедра. Они выполняют несколько действий, в том числе сгибают ногу в колене и отводят ее назад в тазобедренном суставе.



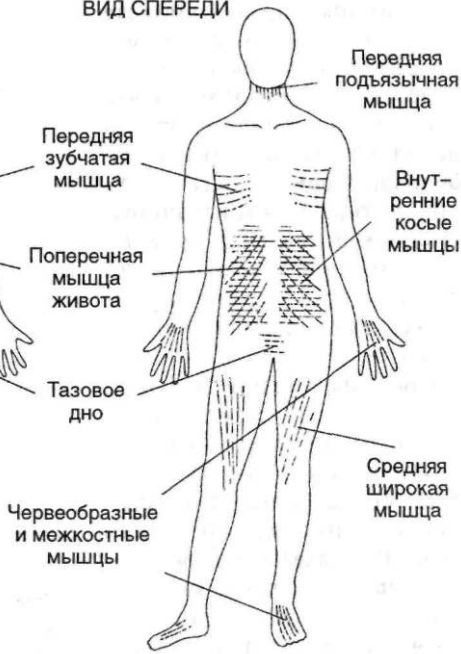
Кран

В то время как вы благополучно сгибаете ногу в колене или отводите ее назад, в работу включаются некоторые мышцы туловища, призванные стабилизировать вас.

ВИД СЗАДИ



ВИД СПЕРЕДИ



Главные стабилизирующие мышцы, на которые нацелены упражнения Пилатеса

Вы должны иметь некий устойчивый фундамент, подобно тому как нуждается в нем башенный кран, поднимающий груз на длинной стреле. Этим стабилизирующим мышцам приходится оставаться в действии длительное время, поэтому они должны быть выносливыми.

Как правило, эти мышцы располагаются в глубинных слоях тела и зачастую

короче двигательных. Их КПД составляет 20—30% от МПС.

Когда мышцы этих двух типов отлично выполняют свою работу, тело уравновешено, все мышечные группы достигают высокого уровня синергизма¹, а суставы занимают наиболее благоприятное нейтральное положение, являющееся для них естественным. Все это можно наблюдать у человека с идеальной осанкой.



Идеальное выравнивание скелета по вертикали

На рисунке вы можете видеть, что все суставы занимают оптимальное нейтральное положение. Когда этот человек движется, наилучшим образом используя двигательные и стабилизирующие мышцы, его суставы стираются и изнашиваются в минимальной степени. Поэтому и в старости он будет красавцем. А теперь посмотрите на человека, нарисованного внизу.

¹ В физиологии — совместное действие каких-либо органов или систем. — *Прим. ред.*



Неправильная позиция

Глядя на рисунок, можно сказать, что этому человеку приходится сидеть за столом целыми днями. Его сутулость связана с тем, что передние мышцы груди постоянно скованы и сдавлены. Голова отклонена назад, плечи округлены, что вызывает постоянное натяжение мышц, расположенных ниже лопаток. Если говорить о конкретных мышцах, давайте обратимся к трапециевидной (см. с. 21).

Нарушение осанки у этого человека привело к тому, что верхняя половина трапециевидной мышцы, которая обычно играет роль двигателя, взяла на себя функцию стабилизатора. Неудивительно, что шея и плечи выглядят такими напряженными. Нижняя же половина трапециевидной мышцы, которая должна стабилизировать лопатки, постоянно вытянута и не может правильно функционировать. Это образец неправильного характера движений мышц. Ключ к решению этой весьма распространенной проблемы состоит в том, чтобы снять напряжение с верхней части трапециевидной мышцы и укрепить ее нижнюю половину.

Таким образом, проблемы возникают тогда, когда имеет место дисбаланс в мышцах, вызывающий разлад в их «команде». Если защитники футбольной команды не справляются со своей задачей, нападающим приходится отходить назад и играть в обороне. Когда такое случается с мышцами, они перестают работать так, как им назначено природой, и начинают исполнять несвойственные им роли. Когда стабилизаторы перестают выполнять свою функцию, их место занимают двигательные мышцы. Дело заканчивается тем, что для осуществления требуемого движения мышцы делают не то, что нужно, подменяя друг друга и «мошенничая». Если вернуться к сравнению с футбольной командой, такая подмена еще не означает обязательного проигрыша, но шансы победить значительно уменьшаются.

Что все это означает для нас? Это означает, что мы пользуемся своими мышцами неправильно или неэффективно. Если вы спортсмен, то, возможно, никогда не достигнете тех результатов, на которые в потенциале способны, и ваш путь к успеху будет постоянно прерываться травмами. У человека, не занимающегося спортом, вероятно, выработается неправильная осанка, появятся

боли в области спины и головы, частыми будут травмы плечевых и коленных суставов.

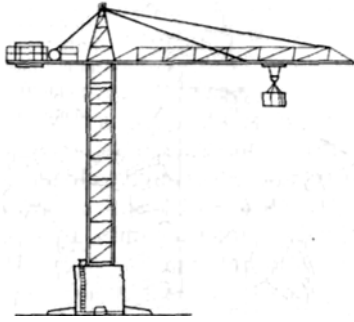


Нижняя половина трапециевидной мышцы

Плохие привычки видятся нам такими близкими, «родными», и мы совершенно не видим проблему, разумеется, пока не возникает боль. И вы не избавитесь от этого дисбаланса, пока не найдете способ приучить мышцы к сотрудничеству. Не поможет никакое количество «просто» упражнений — тело будет продолжать «мошенничать».

Возьмем Пэта Кэша, одного из прославленных победителей Уимблдонского турнира недавних лет. Он перепробовал самые разные системы фитнеса. Внешне он выглядел вполне в форме, но страдал от болей в области спины. Почему же никакие упражнения не помогали ему избавиться от них, если нам постоянно твердят, что ключ к здоровой спине — это физкультура?

Ответ станет понятен, если мы посмотрим на то, как он использовал свои мышцы, выполняя все эти упражнения. Попросту говоря, его режим тренировок, в сочетании с напряженным графиком матчей, способствовал разработке двигательных, но не стабилизирующих мышц. Это общая проблема многих тренировочных программ — они сосредоточиваются на двигательных мышцах. Вернемся к рисунку подъемного крана. Если вы хотите поднять на нем чрезвычайно тяжелый груз, какую его часть вы укрепите — стрелу или фундамент?



Чтобы поднять тяжелый груз, какую часть крана необходимо укрепить — стрелу или фундамент?

История Пэта имела, впрочем, счастливый финал. Перенеся операцию по поводу грыжи межпозвоночного диска, после которой он стал, по его же собственным словам, совершенно негнущимся, Пэт по рекомендации своего физиотерапевта решил попробовать заняться пилатесом. Именно потому, что пилатес помогает укрепить стабилизирующие мышцы, прилегающие к позвоночнику и поддерживающие его, мышечный баланс удалось восстановить, что позволило Пэту вновь подняться на теннисный Олимп.

Сколько времени для этого нужно? Сколько раз правильное движение нужно повторить, чтобы оно стало автоматическим? Кто-то говорит о тысячах повторов — кто их считал? Достаточно сказать, что это не происходит в одно мгновение и что вам придется потрудиться!

Сила изнутри

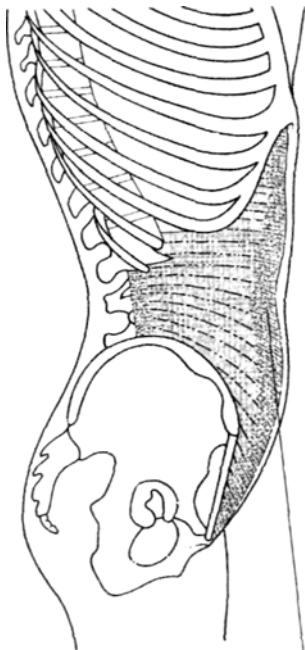
Как из маленьких кирпичей строятся огромные здания, так и разработка малых мышц помогает укрепить крупные.

Йозеф Пилатес

Как Йозеф Пилатес, не имевший медицинского образования, мог еще в начале столетия знать об этих стабилизирующих мышцах? Ведь учеными их важность была открыта совсем недавно. Ответ прост: он не знал этого! Однако он обладал необыкновенным чутьем в отношении собственного тела, понимал, какие движения являются нормальными, и знал, как восстановить их естественность. Он знал, например, что, когда пупок подтянут к позвоночнику, нижняя часть спины ощущает поддержку, и риск травмы снижается. В результате он включил центрирование в список фундаментальных принципов своего метода. Теперь мы знаем, что подтягивание живота — лучший способ мобилизовать поперечную мышцу, главный стабилизатор корпуса.

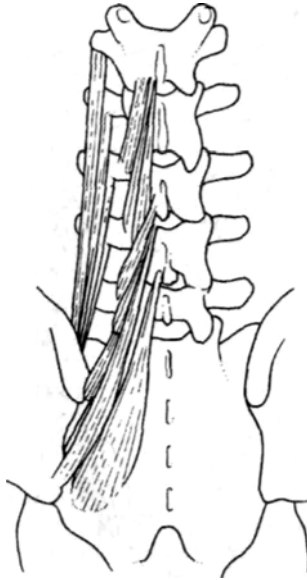
Поперечная мышца располагается в самых глубинных слоях брюшных мышц, огибая вас, подобно корсету. Вы можете почувствовать работу этой мышцы, если поместите руки на живот и покашляете. Для обеспечения максимальной стабильности поясничного отдела позвоночника нам нужно подключить к этой работе не только поперечную, но и многораздельную мышцу, а также тазовое

дно. Таким образом создается мощный цилиндр, помогающий предотвратить смещение позвонков и играющий роль фундамента вашего «подъемного крана». Будучи стабилизирующими мышцами, отвечающими за осанку, они должны обладать достаточной выносливостью, поэтому наша цель — использовать их примерно на 30% от их МПС. Если вы спрашиваете себя сейчас: «Как я могу знать, что использую их именно на 30%?» — не волнуйтесь — далее вы получите четкие инструкции на этот счет.



Поперечная мышца живота (ваш силовой пояс)

Разумеется, поясничный отдел позвоночника — не единственная часть тела, нуждающаяся в стабилизации. Мы уже видели, что в стабилизации нуждаются лопатки; то же относится к тазу, коленям, ступням, шее и т. д. Йозеф Пилатес об этом тоже знал? Нет. Но он знал, как правильно выстраивать тело при выполнении упражнений, и инстинктивно понимал, какие мышцы должны работать и как их вычленить. Он обладал потрясающей сенсорной обратной связью и умел направлять правильные мышечные движения. Прошло 75 лет, и наконец доказано, что он был прав.



Многораздельная мышца. Когда вы «застегиваетесь и подтягиваетесь», многораздельная мышца включается в работу по стабилизации поясничного отдела позвоночника

Хорошо выглядеть и хорошо себя чувствовать

Метод Пилатеса равномерно тренирует тело, исправляет осанку, восстанавливает жизненные силы, развивает ум и поднимает настроение.

Йозеф Пилатес

Пилатес — это не просто процесс стабилизации тела и мобилизации мышц. Если бы это было так, система стала бы невыносимо скучной, так же как обычная лечебная гимнастика. Большинство же людей хотят после очередного сеанса не только хорошо выглядеть, но и хорошо себя чувствовать.

Пилатес невероятно универсален и работает на многих уровнях. Фактор «самочувствия» играет не последнюю роль, и мы, при всем нашем опыте, не перестаем изумляться тому, как преображаются наши клиенты по окончании занятий. Приходя к нам подавленными, измученными, через полтора часа они уже выглядят так, словно только что вернулись после двухнедельного отпуска.

Недавно к нам на занятия пришла женщина-остеопат. Ей предстояла операция на колене после травмы, полученной при катании на лыжах, и потому упражняться нужно было предельно осторожно. После часа занятий она почувствовала некоторое облегчение:

После травмы колена я испытывала телесный и духовный дискомфорт. Пилатес полностью восстановил мое физическое и духовное здоровье; благодаря ему я чувствую себя бодрой и свежей.

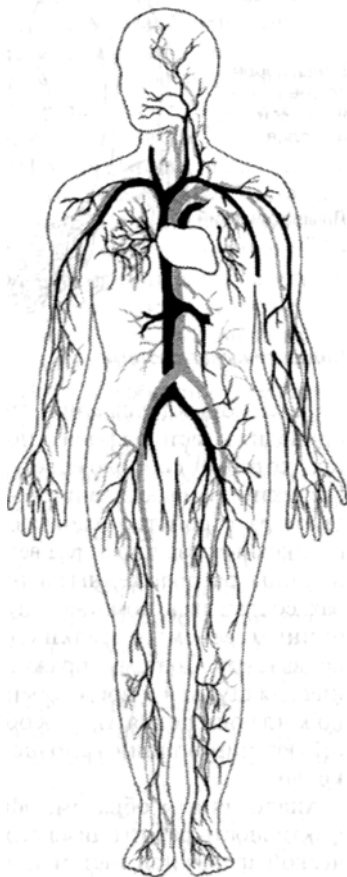
Никакого волшебства в этом нет. В ходе занятий она избавилась от воздействия стресса и от скрытого напряжения мышц. Кроме того, упражнения способствовали выделению в кровь гормонов хорошего настроения — эндорфинов. Она сумела восстановить не только мышечное, но и

психологическое равновесие. Одновременно в ходе выполнения упражнений происходила бурная деятельность «за сценой», на уровне клеток; хороший энергетический толчок получили кровеносная и лимфатическая системы.

Сердечно-сосудистую, или кровеносную, систему составляют сердце и кровеносные сосуды, а также кровь. Предназначение этой системы — доставлять питательные вещества и кислород во все клетки организма и удалять из них продукты жизнедеятельности. Эта система отвечает также за транспортировку клеток, специализирующихся на борьбе с инфекциями.

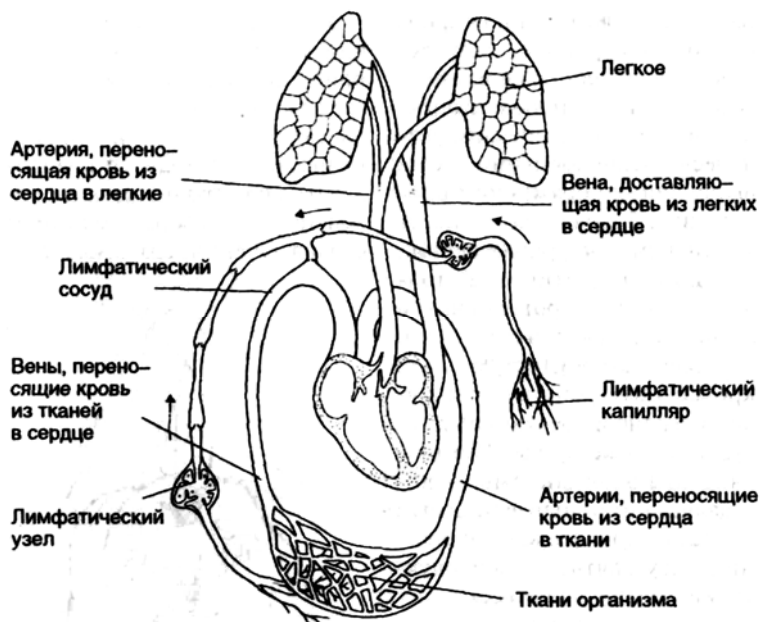
Организм человека состоит преимущественно из жидкости, и эта жидкость нуждается в постоянной циркуляции, поддерживаемой главным образом за счет работы сердца, которое прокачивает кровь по всей кровеносной системе.

Сеть артерий, вен и капилляров внутри человеческого тела имеет общую длину около 100 тысяч километров. Кровь, поступающая в сердце, бедна кислородом. Дойдя до легких, она насыщается живительным газом, а затем вновь проходит через сердце и направляется в ткани тела.



Кровеносная система

Вены, сосуды, возвращающие кровь в сердце, имеют клапаны, которые не дают крови стекать назад под действием силы тяжести. Венам нижних конечностей приходится преодолевать силу гравитации на довольно большом расстоянии от сердца. Очень часто их клапаны не выдерживают давления, что приводит к застою крови в ногах, который сопровождается распуханием и воспалением, — такое расстройство называют варикозным расширением вен.



Лимфатическая система

Мышцы, расположенные в икрах, сокращаясь, помогают глубинным венам проталкивать кровь вверх. Поэтому упражнения для ступней и ног, особенно когда они подняты, способствуют циркуляции венозной крови.

Аналогичным образом, эффективность работы лимфатической дренажной системы, не имеющей собственного сердца, в значительной степени зависит от сокращения и расслабления мышц во время гимнастических упражнений. Лимфатическая сеть имеет огромное значение для здоровья, поскольку помогает бороться с инфекциями, отфильтровывая болезнетворные микроорганизмы. Но к сожалению, она может становиться очень вялой. Жидкость, которую теряет кровь, постоянно скапливается в тканях. За удаление избытка жидкости из тканей и возвращение ее в кровь как раз и отвечает лимфатический дренаж. Нарушение лимфатической сети на каком-то участке приводит к распуханию, вызываемому накоплением жидкости. И здесь может помочь пилатес.

Вот что мы имели в виду, говоря о том, что пилатес действует на нескольких уровнях. Вы не просто изменяете характер движения мышц; исправленные движения, в свою очередь, наполняют новой силой ваши естественные механизмы защиты от болезней.

Как сильный ливень освежает воду ленивого или застоявшегося водоема и приводит его в движение, так и метод Пилатеса очищает кровь.

Йозеф Пилатес

Это одна из причин успешного применения пилатеса в деле реабилитации — оздоровления травмированных участков тела. Очень часто в этих травмированных участках, находящихся в неподвижном состоянии, создается блокада и застой крови. Питательные элементы не могут достичь клеток, токсичный «мусор» не вывозится. Естественные механизмы самоисцеления не могут вступить в действие, появляются раздражение и боль. Этот порочный круг разорвать очень трудно, особенно когда вы испытываете сильную боль и боитесь усугубить ее.

Упражнения пилатеса настолько аккуратны и постепенны, что позволяют разорвать этот круг. Занятие начинается со снятия напряжения, что является основой основ в борьбе со стрессом. Все большее осознание своего тела позволяет вам выявлять скрытое напряжение. Первые движения просты, и хотя их не всегда удается сразу делать правильно, они вполне по силам любому человеку. Поскольку речь идет об очень медленных, контролируемых движениях, вы не можете «мошенничать», обманывать себя, и, кроме того, они абсолютно безопасны. Необходимым условием их выполнения является правильная осанка, поэтому никакой опасности причинить себе травму нет.

Изучив основы, включающие в себя правильное дыхание, стабилизацию и выравнивание тела, вы можете перейти к более сложным последовательностям упражнений, которые сводят воедино все восемь принципов пилатеса.

Итак, мы обсудили все технические причины, почему каждому человеку следует заниматься пилатесом. Если вы все еще не убеждены, у нас в рукаве припасена еще одна карта. Гимнастика по системе Пилатеса не только восстанавливает мышечный баланс, исправляет осанку, омолаживает и наполняет вас энергией, но также изменяет форму вашего тела, придавая вам фантастически прекрасный облик. С чего бы иначе столь многие звезды Голливуда и театральные знаменитости испытывали чуть ли не наркотическое пристрастие к этой гимнастике? Почему, как вы думаете, они приходят на занятия или звонят своим личным тренерам, когда предстоит сниматься в постельной сцене?

Я играл в спектакле «Грязные забавы Балтазара Б.», длинном и напряженном шоу, кульминацией которого было мое появление во втором действии в абсолютно голом виде—я был прикрыт лишь очками и цепями. Меня мучили две проблемы. Одна из них была неизбежной — как помешать страстной любви к еде окончательно изуродовать мой внешний вид. Вторая проблема была более срочной и насущной — усталость. Восемь спектаклей в неделю, в течение которых я беспрестанно прыгал из одного угла сцены в другой, были тяжелым испытанием. Имя Гордона Томсона я впервые услышал от своего театрального агента. Гордон взялся за меня и мое тело и в буквальном смысле переключил его. Я не выдаю желаемое за действительное, потому что даже мои недруги в театре не могли не признать, что я наконец-то обрел по-настоящему хорошую физическую форму. И столь же радикально переменилось в моей жизни все остальное — от учебы до постели.

Саймон Кэллоу

Никакая другая техника не в состоянии изменить ваше тело столь резко и в то же время перманентно.

Но было бы ошибкой рассматривать метод Пилатеса как очередную «косметическую» гимнастику. Хотя мы учим слушателей вычленять конкретные мышцы, например живота, мы никогда не рассматриваем их в изоляции; при выполнении каждого упражнения принимается в расчет все тело как единое целое. Сосредоточиться на определенных частях тела, преследуя сугубо косметические цели, — значит навлекать на себя неприятности, расстраивая мышечный баланс.

Впрочем, мы действительно будем много работать над мышцами живота — это наш первый этап; и, научившись правильно работать с ними, вы в конечном итоге получите идеально плоский живот без необходимости мучить себя сотнями повторов упражнений. Запомните: в пилатесе важно не количество, а качество. Нам нужны долговременные результаты.

Аналогичным образом, если вас беспокоят чрезмерно толстые ягодицы и дряблые бедра, не волнуйтесь, мы поработаем и над этими мышцами. Есть также упражнения для дряблых рук. Когда вы усвоите принципы пилатеса, научитесь правильно стоять, вытянув позвоночник и укрепив «центр», то будете выглядеть на пару сантиметров выше и намного стройнее. «Высокий, стройный и крепкий» — так описывают редакторы разделов здоровья и красоты ведущих журналов типичное тело человека, занимающегося пилатесом. Как писала в «Family Circle» Джейн Фейнманн, «пилатес — это тотальная радость... Я ощутила себя более высокой, подтянутой, в отличной физической форме».

Так что вы научитесь не только правильно двигаться — вы будете хорошо себя чувствовать и прекрасно выглядеть!

Йозеф Пилатес (1880—1967). Краткая биография

Йозеф Пилатес, родившийся в 1880 году вблизи Дюссельдорфа, в детстве часто болел, и это побудило его заняться физкультурой, чтобы укрепить здоровье и обрести более спортивную форму.

Перед началом первой мировой войны он переехал в Англию, но вскоре был интернирован. Заключение послужило для него катализатором, и именно в этот период времени он разработал свою технику гимнастических упражнений, чтобы помочь товарищам по несчастью, многие из которых были стариками и инвалидами, поддерживать здоровье и физическую форму в условиях заключения.

После войны он вернулся в Германию, а затем переехал в Нью-Йорк, где в 1923 году вместе с женой Кларой открыл свою первую студию. Благодаря привлекательности того, что позже стали называть «методом Пилатеса» или просто «пилатесом», помноженной на широту характера Йозефа, его студия вскоре обрела чрезвычайную популярность среди танцоров и прочих артистов, где каждый тренировался в своем собственном режиме, отвечающем его конкретным проблемам и интересам. Все эти годы благами пилатеса пользовались очень многие легендарные личности из мира кино и балета, в том

числе Марта Грэхем, Джордж Балан-чин, Грегори Пек, Катарина Хэпберн, Теренс Стэмп, Джоан Коллинз, Кристен Скотт-Томас и другие.

Метод Пилатеса продолжал органично развиваться и при жизни основателя, и после его смерти в 1967 году. В двух своих книгах — «Ваше здоровье» и «Возвращение к жизни» (последняя была написана в соавторстве с Уильямом Миллером) — Пилатес представил миру совершенно новый подход к физкультуре. Упражнения, демонстрировавшиеся на страницах его книг, имели высокоспециализированный характер — они были по плечу далеко не всякому — только тренированным спортсменам и танцорам, но хорошо показывали, чего можно достичь благодаря пилатесу, или «контрологии тела», как часто именовал свою технику сам Пилатес. Каждого новичка обучали предварительным упражнениям, а затем программа варьировалась согласно нуждам клиента. Тот факт, что Пилатес так и не выработал какую-то определенную программу подготовки, означает, что он предоставлял своим ученикам и последователям право привносить собственный акцент в эту технику, опираясь лишь на личный опыт работы с основоположником метода. Этим объясняется, почему сегодня вы не найдете двух инструкторов пилатеса, которые бы преподавали совершенно одинаково, — каждый из них привносит в метод частичку своего собственного опыта и свое понимание, создавая новую оболочку вокруг основных принципов.

Более подробный рассказ о жизни Пилатеса вы можете найти в предыдущей книге Линн Робинсон и Гордона Томсона «Управление телом по методу Пилатеса».

8 принципов метода Пилатеса

Йозеф Пилатес постоянно совершенствовал свой метод, приспособлявая упражнения к индивидуальным нуждам клиентов. В этом и заключалась уникальность его подхода. После смерти Пилатеса его метод продолжал развиваться, абсорбируя новшества, вводимые талантливыми преподавателями, включая в себя новейшие открытия в области медицины и рекомендации врачей.

Наш образ жизни существенно отличается от того, каким он был хотя бы даже 40 лет назад, и, следовательно, изменились многие физические проблемы, мучающие большинство из нас. Например, мы мало ходим пешком, пользуемся разного рода автоматами, избавляющими нас от физического труда, мы гораздо больше времени проводим за столом, многие пользуются компьютерами, поэтому такое распространение ныне получили так называемые травмы от повторяющегося напряжения. Появился новый враг — стресс. Все эти факторы не могли не изменить и пилатес. Классические упражнения адаптируются к новым условиям, упрощаются, вводятся новые подготовительные упражнения. Живи Йозеф сегодня, он едва ли узнал бы те занятия, которые ныне проводятся под вывеской «пилатес».

Это особенно верно в отношении новейших программ, где многие классические упражнения разбиваются на этапы, что делает их доступными для более широкой клиентуры. Многие годы пилатес был уделом профессионалов — танцоров, артистов, гимнастов и прочих спортсменов, для которых тело — сама жизнь. Основы пилатеса ныне изучают представители всех слоев населения, шаг

за шагом продвигаясь к классическим упражнениям.

Если пилатес и потерял свою эксклюзивность, то своих качеств он не утратил. Сохранился и дух метода. Суть подхода Пилатеса, выраженная в его восьми принципах, продолжает оставаться основой каждого упражнения. Вот эти 8 принципов:

- релаксация;
- концентрация;
- выравнивание;
- дыхание;
- центрирование;
- координация;
- плавность движений;
- выносливость.

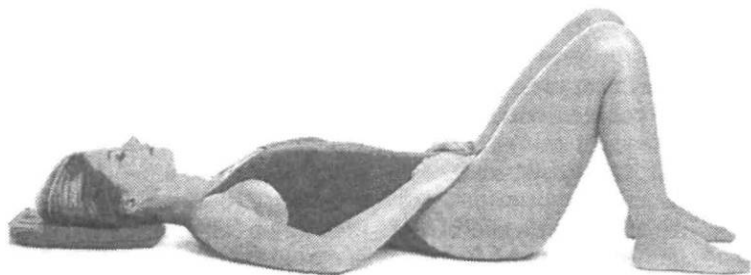
Релаксация

Любая программа пилатеса начинается с того, что вы расслабляетесь и избавляетесь от напряжения в различных частях тела. Это не значит, что вам предлагается вздремнуть перед занятием, это значит, что вы должны подготовить разум и тело, выпуская из себя стресс повседневности и полностью избавляя тело от напряжения, чтобы при выполнении упражнений работали только те мышцы, которые вы хотите тренировать. Кроме того, мы уже обсудили важность мышечного баланса и поговорили о том, как сотрудничают мышцы, приводя в движение кости. Прежде чем пытаться укрепить ослабленные мышцы, очень важно дать возможность напряженным, сокращенным мышцам расслабиться и удлиниться.

У большинства из нас шея и плечи находятся в постоянном напряжении. Как правило, наши плечи постоянно подтянуты к ушам. Как можно правильно выполнять упражнения при таком напряжении? Сначала вы должны расслабиться, чтобы иметь возможность сосредоточиться на правильных движениях.

Позиция релаксации, показанная на фотографии внизу (см. упражнение 1), — одно из лучших положений для снятия напряжения.

Неплохо проводить несколько минут в таком положении перед занятием и после него. Но это не обязательно. Вы можете пропустить это упражнение и начинать сразу с разминки (например, с упражнения 2), фокусируясь при этом на избавлении тела и ума от напряжения.



Позиция релаксации

Концентрация

Метод Пилатеса помогает уму стать полным господином тела.

Йозеф Пилатес

Пилатес — это система упражнений для тела и ума, тренирующая обе составляющие вашего «я». Как вообще можно разделить эти два компонента? И тем не менее большинство систем фитнеса практикуют именно такое разделение! Они сосредоточены исключительно на цели, на конечном продукте, т. е., заставляя себя пробежать лишний километр, еще раз повторить движение, поднять более тяжелый вес, вы совсем не думаете о том, *что* делаете или *как* используете свое тело в данный момент времени. Вы стремитесь достичь конечного пункта, но совершенно упускаете из виду сам путь.

Пилатес требует постоянного осознания того, как вы двигаетесь, т. е. сосредоточения мыслей на каждом выполняемом движении. Это не только физический, но и психологический тренинг, воздействующий на нервные пути от мозга к мышцам. Метод Пилатеса развивает в вас сенсорную обратную связь, или «кинестетическое чувство», чтобы вы в любой момент могли осознать, какое место в пространстве занимаете и что делает каждая часть вашего тела. Хотя сами движения со временем могут стать автоматическими, концентрация внимания все равно необходима, поскольку всегда существует следующий, более глубокий уровень самосознания, к которому вам нужно стремиться.

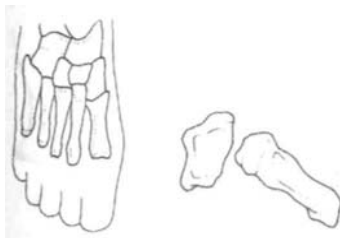
Выравнивание

Если вы хотите восстановить мышечный баланс, чтобы ваше тело работало так, как ему назначено природой, во время упражнений оно должно быть надлежащим образом выровнено, все его части должны правильно располагаться друг относительно друга — иначе неминуемо включатся механизмы «мошеничества». Если вернуться к аналогии с футбольной командой — игроки изначально должны занимать правильные позиции на поле, иначе хаоса не избежать.

При правильном выстраивании частей тела мышцы удерживают суставы в нейтральном положении. Сустав — это структура, в которой встречаются и

двигаются две или более кости. Хотя суставы бывают разных типов (см. с. 33), нас более всего интересуют так называемые синовиальные суставы. Они обычно соединяют две кости, концы которых покрыты хрящом и свободно движутся относительно друг друга.

Различные типы суставов



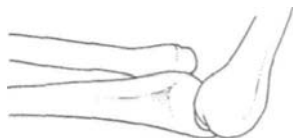
Плоский (предплюсна) Проксимальный (лучелоктевой сустав)



Седловидный (запястно-пястный сустав большого пальца)



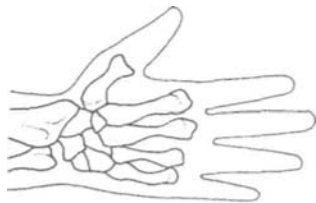
Шаровидный (тазобедренный сустав)



Петлеобразный (плечелоктевой сустав)



Блоковидный (фаланги пальцев)



Эллипсоидный (лучезапястный сустав)

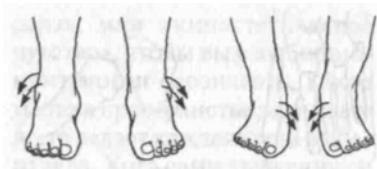
Покрывающий кости хрящ не омывается кровью, так что его питание и здоровье целиком зависят от синовиальной жидкости, смазывающей его. Движения способствуют притоку к хрящу свежих порций жидкости, богатых питательными веществами. Без такой смазки может развиться остеоартрит. Чтобы суставной хрящ оставался здоровым, им нужно регулярно пользоваться, и это одна из причин, почему так важно заниматься физкультурой! Если сустав не двигается, хрящ не получает питания, становится все тоньше, на нем образуются пустоты или язвы. Однако если сустав занимает неправильное положение относительно других частей тела и вы упражняетесь, не уделяя должного внимания его выравниванию, биомеханика сустава нарушается и он подвергается нежелательному стрессу.

Возьмем для примера коленный сустав. Естественное выравнивание ноги и должный баланс мышц обеспечиваются, если вы сгибаете ногу в колене так, что коленная чашечка находится над вторым пальцем, при этом в работу включаются глубинные стабилизаторы колена, особенно средняя широкая мышца.



Правильное взаимное расположение тазобедренного и коленного суставов

Если, с другой стороны, вы позволяете коленной чашечке вывернуться внутрь или наружу, нежелательному стрессу будет подвергнуто не только само колено, но также голеностопный сустав, таз, спина, плечи, шея и голова — таков результат нарушения мышечного баланса. Если это повторяется периодически и входит в привычку, ваше тело попытается компенсировать это нарушение выравнивания, изменяя, например, угол наклона таза, плеч и шеи по отношению к позвоночнику. В результате проблемы могут возникнуть не только в колене, но и в других частях тела.



Вывернутые ступни

Все части тела взаимосвязаны и воздействуют друг на друга. Если вы, скажем, выворачиваете ступни внутрь или наружу, это может сказаться на спине. Чтобы проверить, правильно ли вы держите ступни, обратите внимание на подошвы своей обуви: нет ли чрезмерного износа с какой-то одной стороны. Наши клиенты бывают потрясены тем, что для избавления от болей в шее мы предлагаем им упражнения для ступней, но ни одну часть тела не следует рассматривать и лечить изолированно.

Не менее важным является правильное взаимное расположение головы, шеи и плеч. Чтобы мобилизовать глубокие стабилизирующие мышцы шеи, в частности переднюю подъязычную (см. с. 72), необходимо расслабить поверхностные мышцы. Для этого расслабьте нижнюю челюсть и мысленно представьте, как тянетесь вверх через макушку головы — задняя сторона шеи должна быть максимально вытянута. Мы уже видели, как положение плеч может влиять на общий мышечный баланс в верхней части тела. Лопатки должны быть стабилизированы с помощью нижней половины трапециевидной мышцы.

Правильное взаимное положение и выстраивание различных частей тела в ходе упражнений является критически важным фактором безопасности и совершенно необходимо для коррекции мышечного дисбаланса. Чтобы включить в работу нужные мышцы, ваше тело должно занимать соответствующее положение.

Исходным пунктом пилатеса является настройка взаимного расположения таза и позвоночника. Если вы посмотрите на форму позвоночника, то увидите, что он имеет естественный изгиб, напоминающий букву S.



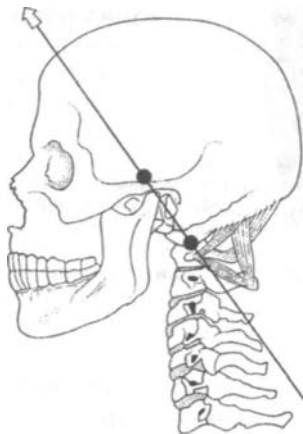
Кривизна позвоночника

Человек молод настолько, насколько молод его позвоночник.

Йозеф Пилатес

Когда мы стоим, вертикальное положение тела обеспечивается постоянной работой соответствующих мышц. Существует тонкий баланс между передними и задними мышцами туловища, и на него влияет любое изменение наших привычек, относящихся к тому, как мы стоим или сидим. Воздействие оказывается не только на мышцы, но и на связки позвоночника. Если ваше тело постоянно наклонено вперед или назад, соответствующие связки растягиваются,

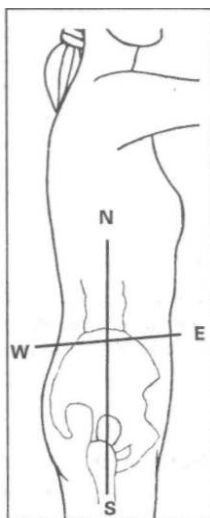
и это нарушает весь баланс. Кроме того, увеличивается давление на межпозвонковые диски. Даже малейшее отклонение от нейтрального положения во время выполнения упражнения может привести к возникновению проблемы. Поэтому совершенно необходимо удерживать позвоночник в нейтральном положении.



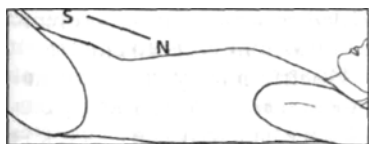
Взаимное расположение головы и шеи



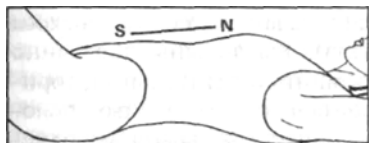
Изгиб
позвоночника



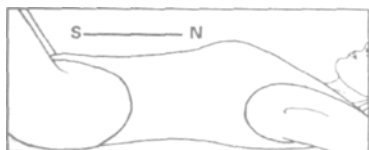
Правильное
положение



Наклон к «северу»



Наклон к «югу»



Нейтральное положение таза — правильное и естественное

То же самое относится и к тазу. Естественное нейтральное положение таза необходимо для сохранения нормальной длины тканей и включения в работу нужных мышц. Когда вы выполняете «Сжатие подушки» (упражнение 4), неправильное положение таза может привести к утрате стабилизации за счет того, что доминирующую роль начинают играть верхние волокна прямой мышцы живота и сгибатели бедер.

При выполнении упражнений мы рекомендуем вам регулярно проверять угол между тазом и позвоночником. Следующее упражнение поможет вам отыскать естественное и нейтральное положение таза и позвоночника.

Отыскание нейтрального положения

Лягте на спину, подогнув ноги в коленях и поставив ступни параллельно друг другу на ширину бедер.

Представьте, что на животе у вас лежит компас, северной точкой которого является пупок, а южной — лобковая кость.

Чтобы найти правильное положение, мы сначала рассмотрим две неправильные позиции.

- Приподнимите таз так, чтобы он наклонился к «северу». Обратите внимание на то, что происходит с талией, бедрами и копчиком (см. рис. позвоночника, с. 36). Талия уплощается, теряя свой естественный изгиб, потому что вы придавливаете ее к полу. Мышцы вокруг каждого тазобедренного сустава напряжены, копчик оторван от пола.

- Теперь измените положение таза так, чтобы он был наклонен к «югу» (воздержитесь от этого упражнения, если у вас травмирована спина). Что произошло? Нижняя часть спины выгнулась дугой вверх, и вы чувствуете, что она стала очень хрупкой и уязвимой, ребра выпирают наружу, вероятно, появился двойной подбородок, живот выпячен вверх.

• Наша цель — найти нейтральное положение между этими двумя крайностями, чтобы не было наклона ни к «северу», ни к «югу», чтобы не был поджат таз, спина не была выгнута вверх. Если вернуться к аналогии с компасом, его стрелка должна быть строго горизонтальной. Копчик остается прижатым к полу и вытянутым. Таз сохраняет свою естественную длину и нигде не «вывернут». Спина сохраняет небольшой естественный изгиб. Это и есть нейтральное положение, в котором должны выполняться все упражнения, если нет иных указаний. Перед началом каждого из них убедитесь, что занимаете нейтральное положение, подобно тому как проверяете нейтральное положение коробки передач перед началом движения в автомобиле.

Будьте особенно бдительны, когда в работу включаются нижние мышцы живота (см. «Центрирование», с. 40), так как в этом случае возникает искушение подобрать или наклонить таз. Когда вы лежите на спине, попробуйте подложить руку под талию — так вы сможете почувствовать давление, которое прижимает спину к полу и которого следует избегать.

Стоит также отметить, что, если у вас большие ягодицы, в поясничном отделе позвоночника изгиб будет, но это не обязательно означает, что ваша спина чрезмерно выгнута вверх.

Научитесь распознавать естественную линию своей спины.

Имейте в виду, что положение таза должно быть нейтральным и в направлении «восток — запад». Таз можно наклонять не только вперед или назад, но и вправо или влево (многие люди страдают от такого перекаса таза). Вы должны постоянно помнить о нейтральном, горизонтальном и устойчивом положении таза во время выполнения упражнений, если хотите, чтобы работали те мышцы, которые должны работать. Разумеется, есть исключения, например, «Скручивание вниз» (упражнение 50).

Дыхание

Главное — научиться правильно дышать.

Йозеф Пилатес

Чтобы организм во время выполнения упражнений получал достаточное количество кислорода, вы должны научиться эффективно дышать. Станьте перед зеркалом и наблюдайте за тем, как вы дышите. При вдохе расширяется низ живота или поднимаются ключицы и грудина? Наблюдается ли какое-нибудь движение спины или нижней части грудной клетки?

Попробуйте вдохнуть поглубже. Чаще всего при глубоком вдохе поднимаются плечи либо выпячивается живот. Если верно первое, то ваше дыхание слишком поверхностно; второй способ хорош для релаксации, но недопустим для пилатеса, поскольку нижние мышцы живота должны быть постоянно подтянуты к позвоночнику (см. с. 40—44).

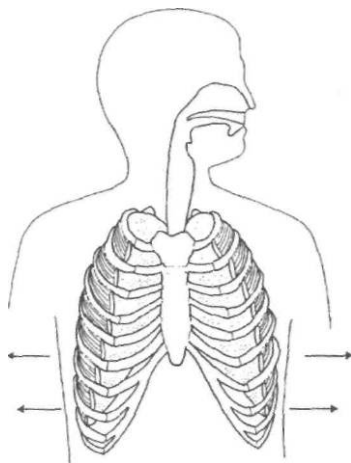
Как же все-таки дышать? Наполняя и расширяя спину и бока. Это действительно имеет смысл — ведь легкие располагаются внутри грудной клетки, и поэтому расширение ее нижнего отдела позволяет увеличить объем

внутреннего пространства для вмещения поступающего воздуха. Это также позволяет максимально использовать нижнюю часть легких. Такой режим дыхания помогает также разрабатывать мышцы, располагающиеся между ребер, что способствует большей подвижности верхней части туловища.

Мы называем такой тип дыхания «грудным» или «боковым». Ваши легкие уподобляются кузнечным мехам: при вдохе нижняя часть грудной клетки расширяется, а при выдохе сжимается. Мы не стремимся помешать опусканию диафрагмы при вдохе, но наша цель — стимулировать движение воздуха в бока и спину.

Чтобы попрактиковаться с боковым дыханием, попробуйте сделать следующее:

- Сидя или стоя оберните грудную клетку шарфом, перекрестив его спереди.



Боковое дыхание — вдох в нижнюю часть грудной клетки

• Держа шарф за оба конца с некоторым натяжением, сделайте вдох и позвольте ребрам натянуть шарф, раздвигаясь в стороны. Выдыхая, можете слегка подтягивать шарф, чтобы в большей мере опустошить легкие и расслабить грудную клетку. Следите за тем, чтобы грудина не поднималась слишком высоко. Не делайте чрезмерных усилий при дыхании во избежание головокружения — дышите легко и естественно.

Для пилатеса важен не только тип дыхания, но и темп. Вдыхая и выдыхая в нужное время, вы можете ускорять или, наоборот, замедлять движение, когда это нужно. Все упражнения пилатеса рассчитаны на то, что правильное дыхание помогает мобилизации нужных мышц, усиливая и поощряя ее.

Большинству людей поддержание правильного темпа дыхания поначалу дается с большим трудом, особенно если они привыкли к другим системам фитнеса. Но, овладев мастерством правильного дыхания, вы поймете, что это очень важный фактор. Общее правило таково:

- Готовясь к движению, делайте вдох.

• Выдыхая, подтягивайте живот к позвоночнику, создавая сильный центр, и выполняйте движение.



Дыхание с шарфом

• Вдыхая, расслабляйтесь и возвращайтесь в исходное положение.

Выполнение движения на выдохе уберезет вас от перенапряжения, позволит расслабляться в движении. Это также поможет сохранить стабильность корпуса в самые трудные моменты упражнения и не даст задерживать дыхание (задержка дыхания подвергает нежелательному стрессу сердце и может привести к серьезным осложнениям).

Центрирование

Мы уже много говорили о важности стабилизации туловища во время движения. Вам безусловно необходимо научиться мобилизовывать глубинные стабилизирующие мышцы, прежде чем приступать к программе упражнений. Чтобы обеспечить оптимальную стабильность корпуса, вам нужно уметь включать в работу мышцы тазового дна, подтягивая одновременно низ живота, чтобы мобилизовать поперечную брюшную мышцу. «Какое еще тазовое дно?!» — воскликнете вы.

Мы говорим о промежности, мышцах, которые расположены между задним проходом и наружными половыми органами.

Научиться мобилизовывать эти мышцы важно как для женщин, так и для мужчин. Польза от их укрепления весьма многогранна:

- Усиление стабильности корпуса.
- Снижение вероятности возникновения таких проблем, как недержание мочи или выпадение матки.
- Улучшение половой жизни.
- Предотвращение и лечение заболеваний предстательной железы у мужчин.

Выделить и мобилизовать мышцы тазового дна нелегко; это дело требует значительной концентрации. Сделайте следующее:

- Сядьте, подложив под себя скатанное полотенце.
- Удостоверьтесь, что сидите прямо, равномерно распределяя вес между обеими ягодицами, а затем попробуйте подтянуть вверх мышцы передней части промежности. Работая с мышцами тазового дна, старайтесь не напрягать при этом ягодицы и ни в коем случае не задерживайте дыхание.

- Не наклоняйте таз.

Наилучшая стабильность корпуса достигается тогда, когда мышцы тазового дна работают одновременно с нижними мышцами живота, подтягиваемыми к спине. Если Йозеф Пилатес в свое время ввел в оборот инструкцию «подтяните пупок к позвоночнику», мы недавно изобрели формулу «застегнитесь и подтянитесь», и она оказалась очень удачной. Вам нужно представить, что у вас в животе есть «молния», идущая от лобковой кости к пупку. Выдыхая, подтягивайте мышцы тазового дна вверх, а нижние мышцы живота — назад, к позвоночнику, словно застегиваете эту внутреннюю «молнию»!

Удостовериться в том, что в работу включаются надлежащие мышцы и не происходит какого-либо «мошенничества», вам помогут следующие три позиции:

- Лягте на спину и примите «положение релаксации» (см. с. 50, упражнение «Позиция релаксации»).

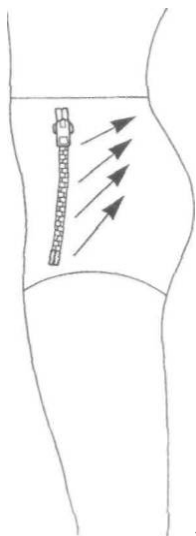
- Убедитесь, что таз находится в нейтральном положении.
- Сделайте подготовительный вдох и тяните все тело «через» макушку.

Выдыхая, подтяните мышцы тазового дна вверх, а брюшные мышцы — к спине, втягивая весь низ живота, — «застегнитесь и подтянитесь».

- *Не поджимайте таз.* Не давите на позвоночник. Копчик прижат к полу и вытянут.

- Вдохните и расслабьтесь.

Особо следите за тем, чтобы не поджимался, т. е. не наклонялся к «северу», таз. Подбирая его, вы теряете нейтральное положение (см. с. 36), а это означает, что происходит «мошенничество», подмена мышц — вместо поперечной и внутренних косых мышц живота их работу выполняют прямая мышца живота и сгибатели бедер. Если вам достаточно удобно лежать, подложив руку под поясницу, вы можете таким образом проверить, нет ли давления на позвоночник.



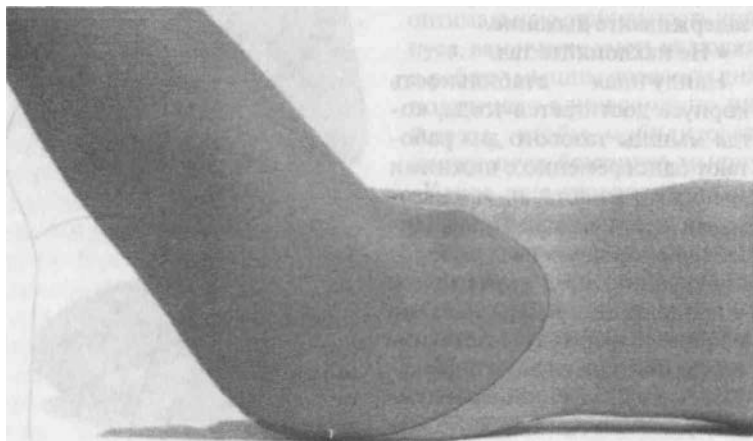
«Застегнитесь и подтянитесь», подтягивая мышцы тазового дна вверх и внутрь и низ живота к позвоночнику

Следует также правильно понимать, что означает «подтянуть» мышцы живота. Здесь очень важно не переусердствовать, так как это может создать ненужное напряжение и включить в работу не те мышцы. Помните, мы говорили о том, что мышцы должны сокращаться на 30% от своих возможностей? Подтягивая живот, мысленно представляйте себе, как:

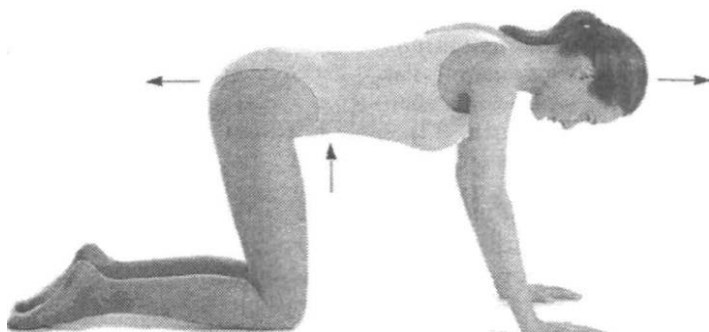
- живот впадает;
- углубляется;
- притягивается к позвоночнику;
- втягивается.

Вы еще не нашли нужные мышцы? Тогда станьте на четвереньки.

- Станьте на четвереньки; кисти упираются в пол и находятся на ширине плеч.
- Колени находятся точно под бедрами. Макушка тянется как можно дальше от копчика. Таз занимает нейтральное положение.



Пупок к позвоночнику в позиции релаксации



На четвереньках

- Сделайте подготовительный вдох.
 - На выдохе «застегнитесь» и подтяните низ живота к позвоночнику. Спина при этом не двигается.
 - Вдохните и расслабьтесь.
- Все еще не уверены в месте положения искомых мышц?
- Лягте на живот.
 - Голову положите на сложенные руки, локти расставлены, верхняя часть спины расслаблена. Если нижняя часть спины испытывает дискомфорт, можете подложить под живот небольшую подушечку.
 - Ноги разведены на ширину бедер и расслаблены.
 - Сделайте подготовительный вдох.

- Выдыхая, «застегнитесь» от промежности и оторвите нижние мышцы живота от пола (представьте, что у вас под животом лежит спелый персик).
- Не напрягайте ягодицы.
- Вдыхая, расслабьтесь.
- Таз и спина должны оставаться неподвижными.

Когда вы по нашей просьбе «застегиваетесь и подтягиваетесь», т. е. подтягиваете пупок к позвоночнику до и во время движения, то тем самым создаете внутри живота сильный центр, от которого во все стороны вытягиваются различные части тела.

Один из самых сложных элементов пилатеса — научиться сохранять этот сильный центр как на выдохе, так и на вдохе.



«Спелый персик»

А это очень важно при выполнении таких упражнений, как, например, «Вытягивание обеих ног» (упражнения 16, 17) — иначе вы не сумеете сохранить внутреннюю стабильность корпуса. Чтобы справиться с этой задачей, вы должны освоить боковое дыхание.

- Сделайте подготовительный вдох. Тяните тело вверх через макушку головы. Выдыхая, подтяните тазовое дно и живот, «застегнитесь и подтянитесь».
- Удерживайте этот сильный центр, дыша «в бока», максимально раздвигая грудную клетку и сохраняя подтянутость и твердость живота.
- Продолжайте вдыхать и выдыхать, удерживая сильный центр.

Координация

Сосредоточьтесь на правильном выполнении движений во время всех упражнений, ведь, выполняемые неправильно, они совершенно бесполезны.

Йозеф Пилатес

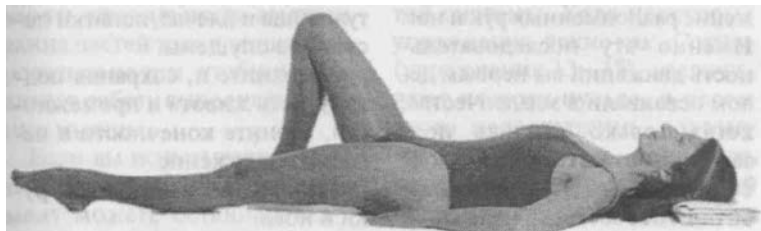
Теперь, когда вы научились правильно дышать, правильно выстраивать части тела, создавать сильный центр и выделять стабилизирующие мышцы, необходимо научиться координировать все эти навыки с выполнением движений. Поначалу это будет нелегким испытанием, но очень скоро ваши действия станут автоматическими — это все равно что научиться ездить на велосипеде. А пока вы будете осваивать эту координацию, сам процесс учебы станет отличным тренингом для разума и тела, поскольку он стимулирует двустороннее «общение» между мозгом и мышцами. Это настоящее упражнение

из разряда «разум — тело».

Обычно мы начинаем с простейших движений, а потом выстраиваем более сложные комбинации. Через осмысленное и точное повторение «разумных» движений восстанавливается нормальный, естественный характер движений.

Дополнительные движения

- Примите позицию релаксации. Убедитесь, что таз занимает нейтральное положение, копчик прижат к полу и вытянут.
- Сделайте подготовительный вдох.
- Выдыхая, «застегнитесь» и подтяните низ живота, затем выпрямляйте одну ногу, скользя ею по полу. Низ живота остается подтянутым, таз — неподвижным, стабильным и занимает нейтральное положение.
- Вдыхая в нижнюю часть грудной клетки и продолжая подтягивать живот, вновь согните ногу. (Если вы еще не научились удерживать сильный центр при вдохе, сделайте лишний вдох и сгибайте ногу на выдохе.)



Нога, скользя по полу, выпрямляется

- Повторите движение по пять раз каждой ногой.
- Сильный центр необходимо удерживать и при движении рук.
- Исходное положение — та же позиция релаксации, руки вытянуты вдоль туловища.
 - В порядке подготовки к движению сделайте вдох, наполняя воздухом нижнюю часть грудной клетки.
 - Выдыхая, «застегнитесь и подтянитесь», если сумеете, занесите руку назад, чтобы она коснулась пола рядом с головой. Не прилагайте силу; рука должна оставаться расслабленной и отодвинутой от туловища, локоть согнут. Лопатки по-прежнему опущены. Ребра сохраняют спокойствие. Не позволяйте спине хоть сколько-нибудь выгибаться.
 - На вдохе верните руку в исходное положение.
 - Повторите движение другой рукой.
 - Попрактикуйтесь, повторив движение пять раз для каждой руки.

Примечание. Не всякий способен коснуться рукой пола за головой, не выгибая при этом верхнюю часть спины. Не напрягайтесь — гораздо важнее,

чтобы спина оставалась ровной.

Теперь попытаемся скоординировать одновременное движение разноименных рук и ног.



Рука над головой — лопатки опущены

Именно эту последовательность движений вы первым делом осваивали в младенчестве, когда только учились ползать, — в возрасте от четырех до семи месяцев. Эта стадия развития способствует налаживанию коммуникации между левым и правым полушарием мозга. Мы полагаем, что все читающие эту главу ползать уже научились, но это неврологическое упражнение полезно даже взрослым, и многие могут обнаружить, что оно не такое уж легкое, каким может показаться на первый взгляд!

Координация движений рук и ног

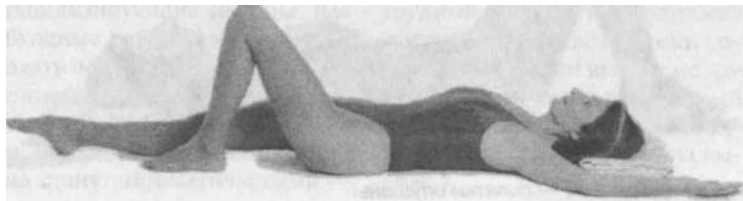
- Сделайте подготовительный вдох.
- Выдыхая, «застегнитесь и подтянитесь», выпрямляйте правую ногу, скользя ею по полу, одновременно занося левую руку назад, словно плывете на спине. Таз должен оставаться совершенно неподвижным, стабильным и нейтральным, мышцы живота мобилизованы. Сохраняйте ощущение широты и открытости в верхней части туловища и плечах, лопатки постоянно опущены.
- Вдохните и, сохраняя подтянутость живота и промежности, верните конечности в исходное положение.
- Повторите 5 раз, меняя руки и ноги.

Эти движения могут показаться простыми, но правильное их выполнение требует сосредоточенности и навыка. Здесь вы, в сущности, заново учитесь мобилизовывать необходимые мышцы, поэтому не поддавайтесь искушению пропустить эти базовые упражнения, — ведь без овладения фундаментальными навыками вы не сможете справиться с более сложными заданиями.

Плавность движений

Суть пилатеса заключается в правильном, грациозном и управляемом выполнении совершенно естественных движений. От вас не будут требовать принимать немислимые позиции или напрягаться до предела сил. Движения, как правило, выполняются медленно, в направлении от сильного центра. Это дает вам возможность проверять правильность выстраивания частей тела и

концентрироваться на том, чтобы необходимую работу выполняли должные мышцы.



Если вы испытываете какой-то дискомфорт, то в любой момент можете остановиться — это делает пилатес одной из самых безопасных систем упражнений. Впрочем, медленно вовсе не значит легко. Более того, выполнять упражнение медленно обычно труднее, но так меньше шансов обмануть самого себя!

Выносливость

Когда вы наберетесь некоторого опыта и ваши мышцы начнут работать так, как им назначено природой, вы обнаружите, что ваша выносливость резко возросла. Ведь вы перестанете растрачивать энергию на ненужное напряжение и бесполезные движения. Многие люди жалуются на усталость, которую испытывают, проведя целый день на ногах.

Это связано с тем, что они не умеют правильно стоять. Укрепление глубоких стабилизирующих мышц туловища позволит существенно увеличить выносливость. Это как хорошо отрегулированный автомобильный мотор, который требует гораздо меньше топлива и масла. Единственное, чего пилатес предложить не может, — это тренинг для сердечно-сосудистой системы. Хотя некоторые упражнения, такие как «Сотня» (упражнения 13—15), увеличивают частоту пульса, в целом этого недостаточно, поэтому мы рекомендуем дополнять программу пилатеса некоторой аэробной нагрузкой. Быстрая ходьба, езда на велосипеде или плавание — прекрасные аэробные упражнения, но имейте в виду, что, занимаясь ими, вы не должны забывать о правильном использовании своего тела, иначе растеряете все то, что приобрели, занимаясь пилатесом.

Пилатес помогает вам обрести достаточно хорошую физическую форму для занятия выбранным видом спорта или иной деятельностью и обеспечить, чтобы необходимая работа выполнялась именно теми мышцами, которые должны ее выполнять.

Прежде чем вы начнете

- Убедитесь, что над вами не довлеют незаконченные срочные дела.
- Отключите телефон или включите автоответчик.
- Если вам не нравится полная тишина, включите спокойную музыку — что-нибудь классическое.
- Все упражнения следует выполнять на мягком мате.

- Наденьте что-нибудь теплое и удобное, обеспечивающее свободу движений.

- Снимите обувь; заниматься лучше всего босиком, в крайнем случае в носках.

- Лучшее время для занятий — предвечернее или вечернее, когда мышцы уже разогреты после трудового дня. Упражняться утром тоже хорошо, но вам понадобится больше времени на основательную разминку.

- Вам понадобится достаточно открытого пространства для занятий — чтобы не приходилось останавливаться и передвигать мебель. Для некоторых упражнений потребуются участок голой стены.

- Из снарядов и прочих принадлежностей вам могут понадобиться стул, маленькая плоская, но твердая подушка, подушка побольше, длинный шарф и теннисный мяч.

Пожалуйста, не пытайтесь заниматься, если:

- плохо себя чувствуете;
- только что плотно поели;
- употребляли алкоголь;
- испытываете боль от какой-либо травмы — всегда предварительно советуйтесь с врачом;
- недавно принимали болеутоляющие средства — они могут заглушить предупредительные болевые ощущения при выполнении упражнений;
- проходите курс лечения или принимаете лекарства — опять же, предварительно посоветуйтесь с врачом.

И помните:

- Перед началом любого нового режима упражнений всегда желательно посоветоваться с врачом.

- Не все предложенные упражнения годятся для беременных женщин.

- Если у вас есть проблемы со спиной, вы должны проконсультироваться у лечащего врача. Многие из наших упражнений очень хорошо помогают избавляться от связанных со спиной проблем, но это всегда следует делать под наблюдением специалиста.

Как пользоваться книгой

Итак, вы прочли введение и познакомились с восемью принципами. С чего же вам начать? Очень важно, чтобы вы первым делом освоили:

- боковое дыхание (с. 39);
- нейтральное положение таза и позвоночника (с. 36);
- мобилизацию глубоких стабилизирующих мышц (с. 40).

Практикуйтесь, пока основательно не овладеете этими навыками, и только

после этого приступайте к самим упражнениям. Все они классифицированы по уровням сложности (базовый, средний и продвинутый).

Помните, что в пилатесе вам не надо ни с кем состязаться, так что переходите на следующий уровень сложности только тогда, когда будете уверены в своей способности выполнять упражнения правильно и безопасно.

Начинающим мы рекомендуем на первое время такой комплекс:

- Позиция релаксации (упражнение 1).
- Студийная разминка (упражнение 2).
- Сжатие подушки (упражнение 4).
- «Раскатка» позвоночника с подушкой (упражнение 5).
- Вращение бедер с фиксацией лопаток (упражнение 6).
- Стабилизация таза (упражнение 7).
- Повороты плеч (упражнение 8).
- Повороты головы и опускание подбородка (упражнение 9).
- Скручивание с полотенцем (упражнение 10).
- Стойка (упражнение 24).
- Вращение плечами (упражнение 25).
- «Немой официант» (упражнение 27).
- Наклоны в стороны из положения *стоя* (упражнение 26).
- Ромбовидный пресс (упражнение 19).
- Положение покоя и спинное дыхание (упражнение 23).
- Скручивание вниз (упражнение 50).
- Разведение рук (упражнение 51).
- Релаксация (упражнение 52).

В конце книги вы найдете примерные программы упражнений, рекомендуемые в зависимости от того, в каком режиме вы предпочитаете заниматься — ежедневно, 2 или 3 раза в неделю.

РАЗМИНКА

Пилатес не только безопасно и эффективно перестроил мое тело, перенесшее несколько операций, он также удлинил мои мышцы и улучшил их тонус, так что я потеряла несколько дюймов¹ в талии и стала выглядеть такой стройной и спортивной, какой никогда не была. Это самая безопасная, эффективная, доставляющая спокойствие и радость техника упражнений, с какой я когда-либо сталкивалась. Пилатес просто творит чудеса.

Трейси Чайлдс, актриса

УПРАЖНЕНИЕ 1

Позиция релаксации

Цель

Подготовить к упражнениям разум и тело (может использоваться также и после упражнений — для восстановления баланса). Избавиться от нежелательного напряжения в разных частях тела, расширить корпус и удлинить позвоночник.

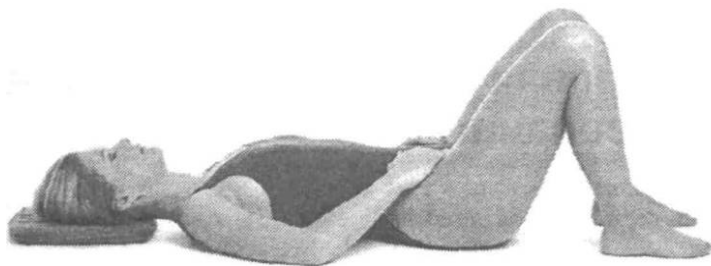
Отличное положение для расслабления. Позвоночник действительно удлиняется, так как межпозвонковые диски пропитываются жидкостью и разбухают! Это положение используется как исходное почти во всех упражнениях, выполняемых лежа на спине.

Здесь мы комбинируем его с боковым дыханием и центрированием, чтобы ваше тело вспомнило об этих принципах, прежде чем вы приступите к упражнениям.

Исходное положение

- ◆ Лягте на мат, подложив под голову, если так удобнее, маленькую плоскую плотную подушку. Шея должна быть расслаблена и параллельна полу.
- ◆ Ступни поставьте на ширину бедер. Некоторым людям удобнее расставлять их несколько шире, на ширину плеч, — на здоровье.
- ◆ Ступни должны быть параллельны друг другу.
- Пальцы ног направлены по одной линии — сначала вам, возможно, понадобится сторонний наблюдатель, который бы следил за этим.
- ◆ Положите руки на живот, разведите локти в стороны и «откройте» плечи.

¹ Дольная единица длины в системе английских мер. 1 дюйм = 0,0254 м. —
Прим. ред.



Позиция релаксации

Действие

- ◆ Позвольте всему туловищу раздаться вширь и вытянуться в длину.
 - ◆ Отмечайте все участки напряжения и позвольте этому напряжению «раствориться» в полу.
 - ◆ Представьте, что у вас в задних карманах песок. Позвольте этому песку медленно высыпаться из карманов на пол.
 - ◆ Расслабьте бедра и мышцы вокруг тазобедренных суставов.
 - ◆ Расслабьте шею.
 - ◆ Убедитесь, что таз занимает свое естественное, нейтральное положение (см. с. 36), не поджимайте его и не выгибайте спину. Лобковая и тазовые кости должны располагаться горизонтально.
 - ◆ Переместите руки на нижний край грудной клетки.
 - ◆ При следующем вдохе предоставьте грудной клетке максимально раздвинуться вширь, чтобы воздух наполнил бока и спину.
 - ◆ Выдыхая, сомкните ребра и расслабьте грудь.
 - ◆ Повторите 5 раз.
- Теперь сосредоточьтесь на нижней части живота.
- ◆ Вдохните полной грудью.
 - ◆ Выдыхая, мобилизуйте мышцы тазового дна, подтягивая их вверх, одновременно — и низ живота к спине. «Застегнитесь и подтянитесь».
 - ◆ Следите за тем, чтобы позвоночник не двигался, а таз не наклонялся. Копчик остается прижатым к полу и вытянутым. Не напрягайте мышцы вокруг тазобедренных суставов.
 - ◆ По возможности сохраняйте подтянутость указанных мышц при вдохе.
 - ◆ Сделайте 5 выдохов и вдохов, оставаясь «застегнутыми и подтянутыми».
- Теперь вы готовы начать сеанс упражнений.

УПРАЖНЕНИЕ 2

Студийная разминка (статичное потягивание)

Эта серия из трех упражнений называется «Студийной разминкой», потому что используется во многих студиях пилатеса в качестве подготовки для работы на тренажерах. Прежде чем приступать к занятиям на тренажерах, вам нужно основательно разогреться. Если вы ощущаете чрезмерную скованность или если вам холодно, начните с предварительной ходьбы на месте.

Открывающее потягивание (базовый уровень)

Цель

Удлинить спину (растягивая разгибатели позвоночника) и внутренние бедренные мышцы (короткие аддукторы). Избавиться от напряжения в плечах, научиться правильно использовать мышцы верхней части туловища и стабилизаторы шеи и плеч. Подготовить тело к упражнениям с боковым дыханием.

Если страдаете болями в тазобедренном или коленном суставе, предварительно посоветуйтесь со специалистами.

Исходное положение



Исходное положение (иногда называемое «Позой лягушки»)

♦ Сядьте, подогнув ноги в коленях и сомкнув подошвы ног. Не притягивайте ступни слишком близко к туловищу.

♦ Это очень «нежная» разогревающая разминка, так что вы должны чувствовать себя уютно.

♦ Убедитесь, что сидите на седалищных буграх.

♦ Выровняйте таз.

♦ Если угодно, можете сидеть, прислонившись ягодицами к стене, чтобы гарантировать выравнивание.



Конечное положение

Действие

1 Сделайте подготовительный вдох и вытянитесь вдоль позвоночника.

2 Выдыхая, «застегните» тазовое дно и подтяните пупок к позвоночнику. Вытягиваясь вверх из тазобедренных суставов, подайте тело вперед и расслабьте в таком положении.



Седлищные бугры

3 Вам предстоит сделать ^вдохов и выдохов в таком положении. Поданное вперед тело расслаблено, но сильный центр сохраняется. Направляйте вдох в нижнюю часть грудной клетки и спину.

4 Руки покоятся перед вами, шея вытянута, лопатки расслаблены и сомкнуты на спине.

5 После 12 вдохов и выдохов, оставаясь «застегнутыми и подтянутыми», на выдохе медленно выпрямитесь, возвращая позвоночник в вертикальное положение позвонка за позвонком.

Основные моменты

- ◆ Дышите легко и ритмично, чувствуя, как раздвигается спина.
- ◆ Оставайтесь «застегнутыми и подтянутыми».
- ◆ Подаваясь вперед, не переусердствуйте — у каждого свой предел.
- ◆ Следите за тем, чтобы задняя сторона шеи, особенно в основании черепа, оставалась вытянутой (многие люди склонны откидывать голову назад).

Растяжка подколенных мышц (базовый уровень)

Цель

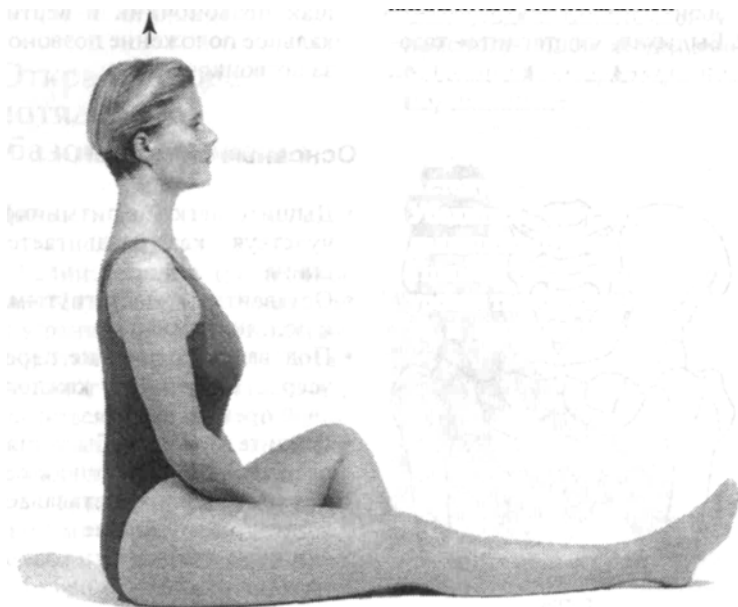
Осторожно удлинить позвоночник и сгибатели голени. Освоить релаксацию и боковое дыхание. Прочувствовать правильное положение шеи, плеч и таза. Научиться пользоваться стабилизирующими мышцами шеи и плеч. Научиться концентрироваться на своем теле.

Подколенные мышцы являются по преимуществу двигательными, но они начинают играть несвойственную им стабилизирующую роль, когда нарушено взаимное расположение частей тела и нет внутренней стабильности корпуса. В результате они становятся очень короткими и тугими. Если вы на своем прошлом опыте столкнулись с тем, что эти мышцы не удлиняются, как бы усердно вы ни занимались гимнастикой, значит, вам нужна балансировка мышц. Вам нужен пилатес!

Если вы недавно перенесли травму тазобедренного или коленного сустава, предварительно посоветуйтесь с врачом.

- ◆ Завершив первое студийное потягивание, выпрямите одну ногу перед собой.
- ◆ Выровняйте таз — упритесь в стену, если необходимо.
- ◆ Убедитесь, что сидите на седалищных буграх.
- ◆ Прямая нога находится на уровне тазобедренного сустава и параллельна ему. Подошва согнутой ноги покоится на внутренней стороне колена. Ступня расслаблена.
- ◆ Если так будет легче, можете сидеть на небольшой подушечке.

Исходное положение



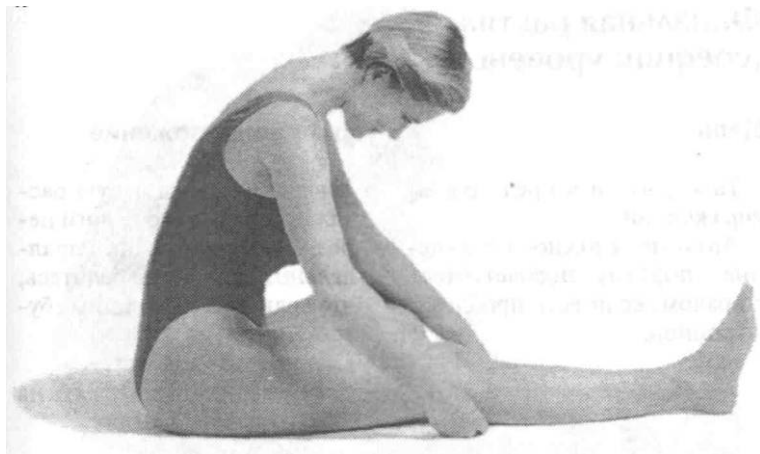
Исходное положение

Действие

1 Сделайте подготовительный вдох и вытянитесь вверх вдоль позвоночника.

2 Выдыхая, «застегнитесь и подтянитесь». Вытягиваясь вверх из бедер, слегка подайте туловище вперед. Не заваливайтесь на одну ногу, распределяйте вес равномерно.

3 Расслабившись в таком положении, сделайте 12 вдохов и выдохов. Дышите широко, наполняя воздухом нижнюю часть грудной клетки и спину. Шея вытянута, лопатки опущены, руки покоятся впереди. Равномерно распределяйте вес тела между обоими седалищными буграми. Сделав 12 вдохов и выдохов, на выдохе «застегнитесь и подтянитесь», а затем медленно возвращайте спину в вертикальное положение позвонок за позвонком. Повторите, вытянув вперед другую ногу.



Конечное положение

Основные моменты

- ◆ Макушка головы тянется вверх, нижняя челюсть расслаблена, подбородок слегка опущен вниз.
- ◆ Равномерно распределяйте вес тела между обоими седалищными буграми.
- ◆ Не напрягайте колено, прямая нога вытянута, но расслаблена.
- ◆ Расслабляйте стопу.

УПРАЖНЕНИЕ 3

50 «подскоков» (базовый уровень)

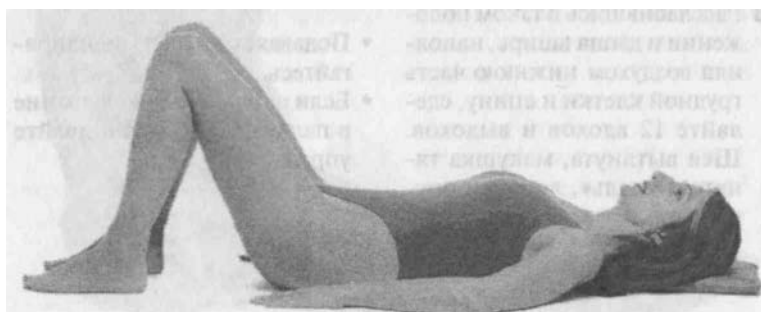
Цель

Разработать пояснично-крестцовый сустав. Очень часто он оказывается сдавленным из-за долгого сидения. После таких несколько необычных и веселых движений сустав расслабляется и основание спины ощутимо прогревается благодаря усиленному притоку крови.

Если вы перенесли травму в этой части тела, посоветуйтесь с врачом.



Пояснично-крестцовый сустав



Исходное положение

Исходное положение

♦ Лягте на спину. Голову, если так удобнее, положите на твердую и плоскую подушку — подбородок должен быть параллелен полу.

♦ Ноги согнуты в коленях и стоят на ширине бедер. Ступни параллельны друг другу и плотно стоят на полу.

♦ Руки лежат вдоль туловища.

Действие

1 Нормально дыша, «застегнувшись и подтянувшись», ритмично поднимайте и опускайте ягодицы.

2 Опускаясь, ягодицы каждый раз должны касаться пола.

3 Ваша цель — сделать 50 таких «подскоков»

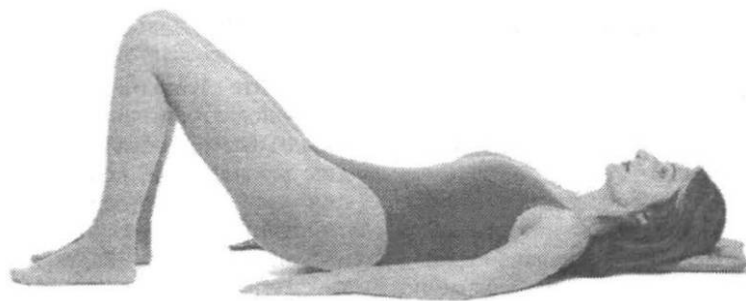
Основные моменты

◆ После каждого «подскока» обязательно «приземляйтесь».

◆ Верхняя часть туловища должна быть расслаблена.

Будучи ветераном разных модных веяний в физкультуре, я обнаружила, что метод Пилатеса является образцовой техникой, позволяющей поддерживать здоровье тела без риска получить травму, без скуки, в обстановке, избавленной от стресса.

Энн Саммерс



Конечное положение

УПРАЖНЕНИЕ 4

Сжимание подушки (базовый уровень)

Цель

Выделить и включить в работу, наряду с глубокими брюшными мышцами, мышцы тазового дна, мобилизуя тем самым глубокие стабилизаторы. Укрепить внутренние бедренные мышцы. Изучить правильное положение таза. Распрямить нижнюю часть спины.

Это отличное упражнение для тех, кто страдает ишиасом, поскольку оно позволяет высвободить седалищный нерв, который часто бывает сдавлен.

Принадлежности

Пухлая подушка.

Исходное положение

- ♦ Лягте на спину
- ♦ Под голову можете подложить плотную плоскую подушку.
- ♦ Ступни поставьте вместе.
- ♦ Поместите между колен большую подушку.
- ♦ Проверьте нейтральное положение таза.

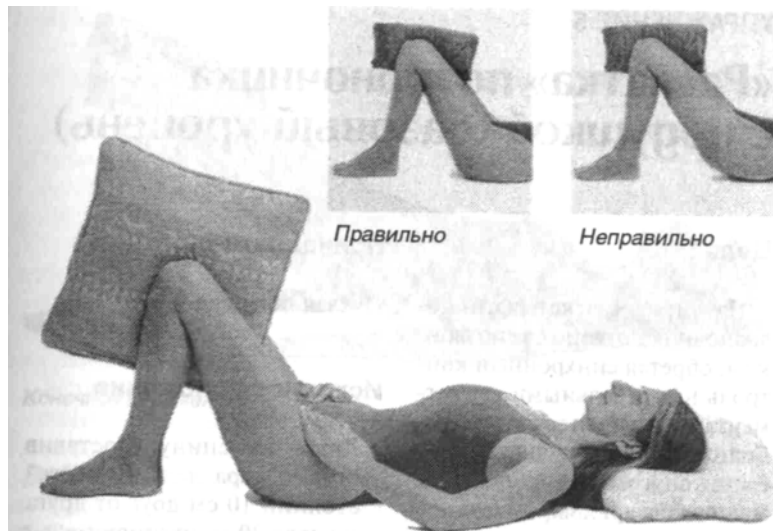


Действие

1 Сделайте глубокий и «широкий» подготовительный вдох.

2 Выдыхая, мобилизуйте мышцы тазового дна, подтягивая их вверх, и одновременно подтяните к спине нижние мышцы живота. «Застегнитесь и подтянитесь».

3 Сжимайте подушку коленями.



4 Сохраняйте нейтральное положение таза, копчик прижат к полу и вытянут. Старайтесь не напрягать мышцы вокруг тазобедренных суставов.

5 Продолжая нормально дышать, сжимайте подушку и работайте мышцами тазового дна и глубокими мышцами живота до счета «10». Затем расслабьтесь.

6 Повторите 5 раз.

Основные моменты

- ◆ Не задерживайте дыхание — продолжайте дышать.
- ◆ Расслабьте шею и нижнюю челюсть. Для работы с мышцами тазового дна шея не нужна!
- Самая распространенная ошибка, допускаемая при выполнении этого упражнения, — то, что люди поджимают таз, отрывая копчик от пола. Думайте о том, чтобы передняя сторона таза сохраняла свою полную длину, не сворачивайте и не укорачивайте его. Чтобы убедиться в правильности положения таза, просуньте руку под поясницу. Если вы действуете неправильно и подбираете таз, ваша рука ощутит давление со стороны спины. Постарайтесь выполнять упражнение так, чтобы никакого давления на руку не было, а таз и

спина сохраняли нейтральное положение.

УПРАЖНЕНИЕ 5

«Раскатка» позвоночника с подушкой (базовый уровень)

Цель

Научиться «раскатывать» позвоночник позвонок за позвонком, обретая синхронный контроль над отдельными его сегментами, с использованием стабилизирующих мышц. Проработать внутренние приводящие мышцы бедер.

Умение «раскатывать» спину — важный аспект программы пилатеса, поскольку у многих из нас целые сегменты позвоночника образуют негнущееся целое (см. с. 138—139).

Принадлежности

Пухлая подушка.

Исходное положение

♦ Лягте на спину, поставив ступни параллельно на расстоянии 10 см друг от друга и около 30 см от ягодиц.

♦ Зажмите подушку между колен. Руки расслаблены и лежат вдоль туловища ладонями вниз.



Исходное положение



Конечное положение

Действие

1 Сделайте подготовительный вдох.

2 Выдыхая, «застегнитесь и подтянитесь»; сжимая подушку коленями, чуть оторвите копчик от пола.

3 Вдохните, а затем, выдыхая, «застегнитесь и подтянитесь», медленно вернитесь на пол, вытягивая позвоночник.

4 Сделайте вдох, а на выдохе «застегнитесь и подтянитесь», оторвите от пола чуть больший сегмент спины.

5 Вдохните, выдохните и вновь ложитесь, опуская на пол позвонок за позвонком.

6 Продолжайте подниматься и опускаться, отрывая (на выдохе) каждый раз от пола все большее число позвонков. Вдыхайте, находясь в верхнем положении, а затем на выдохе «раскатывайте» позвоночник, опуская его на пол позвонок за позвонком и при этом вытягивая. Глубокие мышцы живота остаются постоянно подтянутыми, подушка постоянно сжимается.

7 Повторите упражнение 5 раз.

Основные моменты

◆ Не выгибайте спину дугой.

◆ Равномерно распределяйте вес между обеими стопами и не позволяйте им выворачиваться внутрь или наружу.

◆ Шея вытянута и расслаблена.

◆ Существует огромное число вариантов этого упражнения; в качестве одного из них попробуйте упражнение 37.

Вращение бедер с фиксацией лопаток (базовый уровень)

Здесь представлены два варианта этого упражнения. Второй требует более сильных мышц живота.

Цель

Размять и растянуть поясницу, особенно косые мышцы живота. Научиться безопасно скручивать позвоночник, контролируя каждый его сегмент (см. с. 138—139). Углубить представление о стабилизации лопаток (см. с. 40). Освоить навыки координации движений.

В этом упражнении нас интересует прежде всего умение сочетать вращение бедер со стабильностью корпуса. Умение скручивать позвоночник — первый навык, который мы теряем, становясь взрослыми, — если, конечно, не занимаемся пилатесом!

Это упражнение — хорошая зарядка не только для тела, но и для ума! Выполняя его, сосредоточьте свои мысли на следующих вещах:

- ◆ полноценное использование нижних брюшных мышц;
- ◆ спина отрывается от пола постепенно — сначала ягодицы, потом тазобедренный сустав, поясница, задняя сторона грудной клетки; в исходное положение вы возвращаетесь в обратной последовательности: ребра, поясница, бедра, ягодицы;
- ◆ разворачивая руку ладонью вниз, думайте о том, как лопатка сама находит надлежащее ей место на спине.

Если вы пережили травму межпозвонковых дисков, предварительно посоветуйтесь с врачом. Если у вас была травма шеи, голову во время выполнения упражнения не поворачивайте.

Исходное положение

- ◆ Лягте на спину, расставив ноги на ширину бедер. Ступни параллельны друг другу.
- ◆ Вытяните руки в стороны на уровне плеч ладонями вверх.



Исходное положение

Действие

1 Сделайте подготовительный вдох.

2 На выдохе «застегнитесь и подтянитесь».

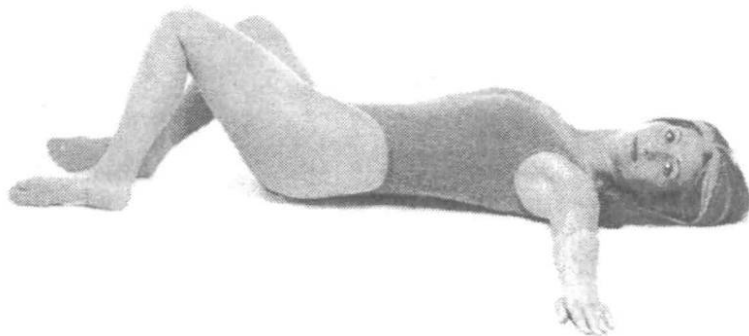
3 Медленно и сохраняя полный контроль, поверните колени вправо, а голову — влево. Одновременно разверните левую кисть ладонью вниз, мобилизуя мышцы, находящиеся под левой лопаткой и прижимающие ее к полу.

4 Вдохните, оставаясь «застегнутыми и подтянутыми», верните колени и голову в среднее положение.

5 Разверните кисть в исходное положение.

6 Повторите по 10 раз в каждую сторону.

Это упражнение можно также выполнять, зажав между коленями теннисный мяч и держа ноги на весу. См. ниже.



Конечное положение

Вращение бедер с теннисным мячом (средний уровень)

Принадлежности

Теннисный мяч.

Исходное положение

♦ Лягте на спину и разведите руки в стороны ладонями вверх.

Ноги должны быть подняты и согнуты в коленях так, чтобы бедра образовали прямой угол с туловищем.

♦ Носки слегка вытянуты.

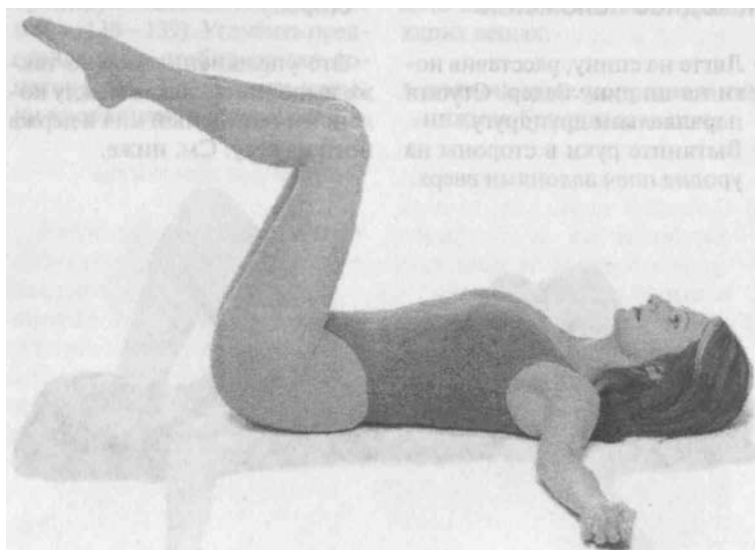
♦ Зажмите между колен теннисный мяч.

Действие

1 Сделайте глубокий и широкий подготовительный вдох.

2 Выдыхая, «застегнитесь и подтянитесь», медленно опускайте ноги вправо к полу, одновременно поворачивая голову влево и разворачивая левую кисть ладонью вниз.

3 Левую лопатку удерживайте на полу.



Исходное положение

4 Не разводите колени.

5 Вдохните и выдохните, подтягивая пупок к позвоночнику. С помощью этого сильного центра верните ноги в исходное положение. Голова и кисть тоже возвращаются в исходное положение.

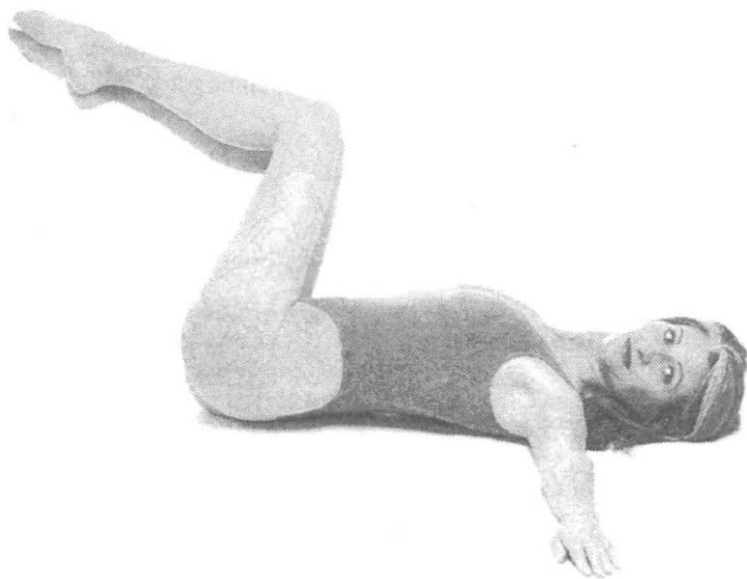
6 Вдохните, выдохните и повторите движение в другую сторону.

7 Повторите по 10 раз в каждую сторону.

Основные моменты

(для обоих упражнений)

- ◆ Противоположное плечо плотно прижимайте к полу.
- ◆ Выполняя упражнение с мячом, удерживайте колени на одной линии; не опускайте ноги слишком низко, иначе утратите контроль над ними.
- ◆ Мышцы живота не перестают работать — вам должно казаться, будто ноги движутся из живота.
- ◆ Не форсируйте поворот головы, позвольте ей делать это произвольно; шея постоянно вытянута.



Конечное положение

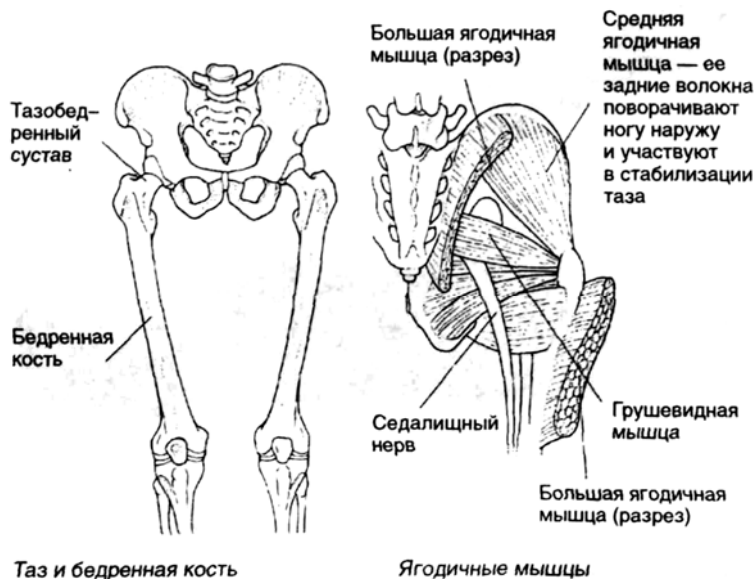
УПРАЖНЕНИЕ 7

Стабилизация таза (базовый уровень)

Цель

Научиться стабилизировать таз с помощью глубоких и косых мышц живота. Научиться двигать ногой независимо от таза. Мобилизовать тазобедренный сустав, научиться поворачивать ногу и укрепить глубокие ягодичные мышцы, особенно среднюю, служащую стабилизатором таза.

С помощью этого замечательного упражнения вы можете потренироваться в удержании таза в неподвижном и устойчивом состоянии (см. с. 40). Вы обнаружите, что при повороте ноги наружу таз пытается наклониться по линии «восток — запад», — и вы должны помешать этому. Это упражнение служит также подготовительным этапом для упражнений с ножными отягощениями, в частности, для упражнения 47, — первоначальные движения одни и те же.



Исходное положение

♦ Примите позицию релаксации (можете подложить под голову твердую плоскую подушку).

♦ Положите руки так, как показано на рисунке, — это чтобы следить за движениями таза.

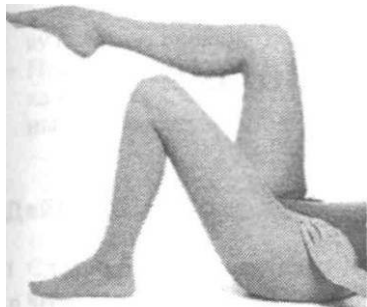
♦ Отыщите нейтральное положение таза.

Действие

1 Сделайте подготовительный вдох.

2 Выдыхая, «застегнитесь и подтянитесь».

3 Поднимите согнутую в колене правую ногу. Представляйте при этом, как бедренная кость входит в углубление тазобедренного сустава и укрепляется там. Не теряйте нейтральное положение таза. Копчик остается прижатым к полу.

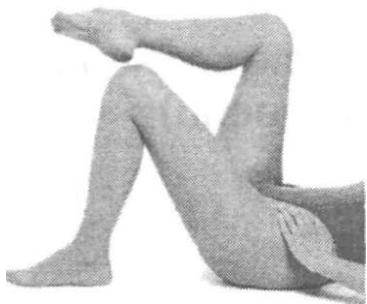


Действие 3

4 Вдохните.

5 На выдохе «застегнитесь и подтянитесь».

6 Поверните правую ногу в тазобедренном суставе, подводя, по возможности, стопу к левому колену. Не позволяйте тазу наклоняться или поворачиваться, он должен устойчиво сохранять среднее положение.



Действие 6

7 Вдохните и выдохните. «Застегнитесь и подтянитесь», обратным движением возвращая ногу на пол.

8 Повторите по 6 раз для каждой ноги.

Основные моменты

♦ Старайтесь избежать даже малейших движений таза. Представьте, что у вас на животе стоит блюдце, а на нем — полная до краев чашка чаю. Не дайте чаю пролиться в блюдечко!

УПРАЖНЕНИЕ 8

Повороты плеч (базовый уровень)

Цель

Избавиться от напряжения в руках и плечах, распрямляя верхнюю часть спины. Научиться стабилизировать таз при поворотах верхней части корпуса. Размять участок между лопатками и «раскрепостить» верхнюю часть туловища.

Сколько рабочих дней теряется каждый год из-за вызываемой напряжением головной боли? В поисках причин головной боли мы должны иметь в виду, что свой вклад в эту проблему вносит отсутствие гибкости в верхней части туловища и опущенные плечи. Главная цель следующих двух упражнений — научиться определять напряженные участки и избавляться от этого напряжения.

Исходное положение

◆ Примите позицию релаксации, согнув ноги в коленях (можете подложить под голову плоскую подушку).



Исходное положение

◆ Поднимите обе руки вертикально вверх, ладони обращены друг к другу.

Действие

- 1 Сделайте подготовительный вдох.
- 2 Выдыхая, «застегнитесь и подтянитесь».
- 3 Сохраняя правильное положение и неподвижность таза, потяните одну

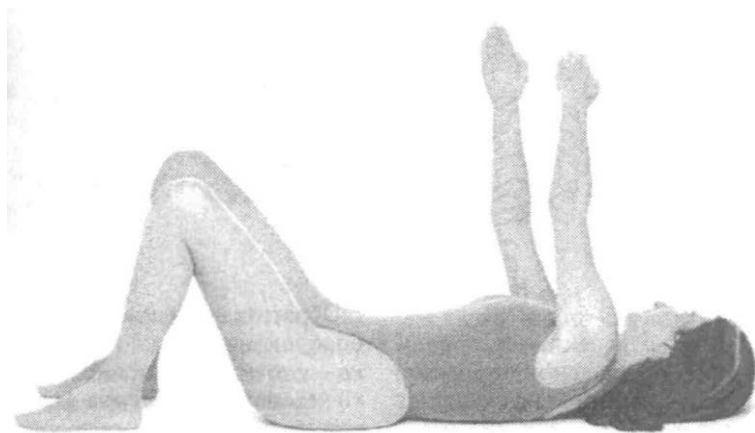
руку мимо другой в сторону, к линии пересечения стены с потолком. Плечо должно оторваться от пола, голова медленно следует за рукой. Ощутите, как натягиваются мышцы между лопатками.

4 Вдохните и на выдохе вернитесь в исходное положение.

5 Повторите по 10 раз для каждой руки.

Основные моменты

- ◆ Не подтягивайте плечо к уху.
- ◆ Не перестарайтесь, при потягивании вы должны чувствовать себя достаточно комфортно.
- ◆ Таз должен оставаться неподвижным — не позволяйте ему поворачиваться. Используйте для этого нижние брюшные мышцы.



Конечное положение

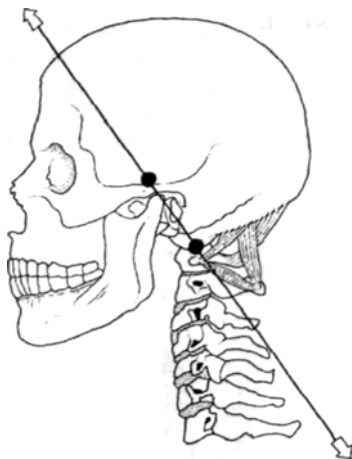
УПРАЖНЕНИЕ 9

Повороты головы и опускание подбородка (базовый уровень)

Цель

Избавиться от напряжения в шее, раскрепощая шейный отдел позвоночника. Проработать глубокие стабилизаторы шеи (переднюю подъязычную мышцу). Удлинить разгибатели шеи.

Вперед и вверх



Назад и вниз

и сгибателей (наклоняющих голову вперед). Вспомните, как мы сидим за столом или за рулем автомобиля: как правило, подбородок выдвинут вперед — особенно если человек близорукий! В результате нарушается мышечный баланс. Чтобы его восстановить, необходимо расслабить поверхностные и мобилизовать глубокие сгибатели шеи. Этого можно добиться, если расслабить нижнюю челюсть, вытянуть заднюю сторону шеи и немного наклонить вниз подбородок.



Важным аспектом восстановления нормальной взаимной работы шеи и головы является исправление относительной длины разгибателей шеи (которые отклоняют голову назад)

Обратите внимание, что подбородок надо наклонять *легко* — это довольно тонкое, почти незаметное движение. Представьте, что у вас под подбородком зажат спелый персик — не раздавите его!

Исходное положение

◆ Примите позицию релаксации, согнув ноги в коленях и положив руки на нижнюю часть живота.

◆ Подложите под голову плоскую подушку, если так вам удобнее.

Действие

1 Расслабьте шею. Расслабьте нижнюю челюсть и язык. Задняя сторона шеи вытянута, но не напряжена. Расслабьте грудину и позвольте лопаткам влиться в пол.

2 Теперь позвольте голове *медленно* повернуться в сторону. Верните ее в исходное положение, а потом поверните в другую сторону.



3 Просто предоставьте голове медленно поворачиваться из стороны в сторону. Не подгоняйте ее.

4 Когда почувствуете, что шея «раскрепостилась», верните голову в исходное положение и слегка опустите подбородок. Голова остается на полу, задняя сторона шеи удлиняется.

5 Верните голову в исходное положение. Повторите повороты головы и опускание подбородка 8 раз.

Основные моменты

◆ Вращая головой, не прилагайте силу; пусть голова поворачивается в сторону естественным образом.

◆ Когда опускаете подбородок, не отрывайте голову от пола.

◆ Если чувствуете, что при опускании подбородка нижняя челюсть напрягается, то, вытягивая заднюю сторону шеи, упритесь кончиком языка в верхнее небо за передними зубами.



◆ Старайтесь поворачивать голову строго в стороны, т. е. вокруг центральной оси.

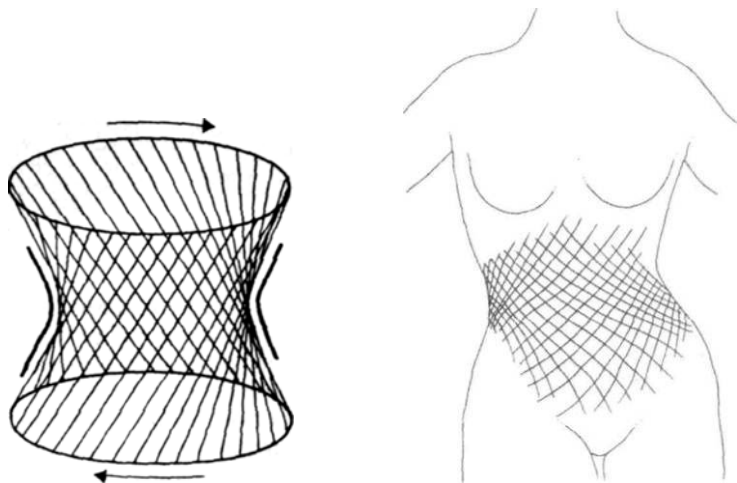
СИЛОВОЙ ПОЯС

Пилатес стал своего рода противоводием для моей наполненной стрессами деловой жизни. Присущая ему спокойная и сосредоточенная атмосфера весьма отличается от того, что происходит на занятиях аэробики, и помогает мне собраться психологически и физически. Техника пилатеса идеально отвечает тому, чего я жду от физкультуры, ей свойственны гибкость, грация, контроль над своим телом. Работая дизайнером интерьеров, я стараюсь создавать в домах моих клиентов ощущение святилища. Пилатес является таким святилищем гимнастики для меня.

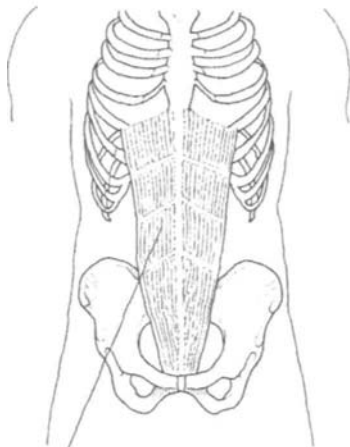
Келли Хоппен, дизайнер интерьеров

Полистав мужские и женские журналы, нетрудно убедиться, что современные люди обоих полов одержимы идеей плоского живота.

Вот типичное письмо читателя в один из журналов, посвященных фитнесу: «Я регулярно посещаю гимнастический клуб, дважды в неделю занимаюсь степом, делаю по 50 подъемов корпуса за день, но мой живот все так же выступает. Что я делаю не так?»»



Наша цель — создать силовой пояс за счет укрепления поперечной и внутренних косых мышц живота



Прямая мышца живота

Большинство методов фитнеса фокусируются на укреплении прямой мышцы живот. Это поверхностная мышца, которая, не являясь истинным стабилизатором, зачастую начинает играть доминирующую роль

Мы бы ответили этому читателю, что подъемы корпуса он делает наверняка неправильно и на самом деле лишь усугубляет мышечный дисбаланс в своем теле, отчего мечта о плоском животе становится еще более иллюзорной. Здесь опять идет речь о «мошенничестве» мышц, тех ложных движениях, о которых говорилось во введении. Чтобы ваш живот стал плоским, необходимо выделить и мобилизовать глубокие мышцы живота, а для этого нужно правильно располагать таз и позвоночник, а также обладать должным знанием своего тела. Это процесс центрирования, как раз то, что предполагает формула «застегнитесь и подтянитесь».

И помните, главное — не количество, а качество движений. Необходимое качество будет обеспечено, если вы будете четко следовать инструкциям, которыми сопровождаются нижеследующие упражнения для живота.

УПРАЖНЕНИЕ 10

Скручивание с полотенцем (базовый уровень)

Цель

Эффективно укрепить брюшные мышцы, не теряя стабильности корпуса и не напрягая шею. Разработать глубокие сгибатели шеи.

Полотенце используется для того, чтобы снять напряжение с шеи. Оно также помогает правильно скручивать туловище.

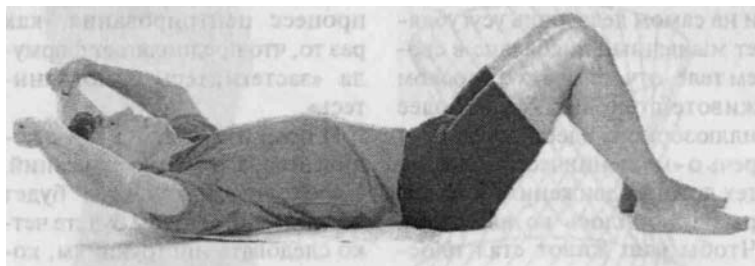
Примечание. Если у вас болит шея или вы страдаете остеопорозом, прежде чем приступить к этому упражнению, посоветуйтесь с врачом.

Принадлежности

Полотенце средних размеров.

Исходное положение

- ◆ Лягте на полотенце, согнув ноги в коленях.
- ◆ Ступни расставлены на ширину бедер и параллельны друг другу.
- ◆ Прежде чем начинать упражнение, расслабьте шею мягкими поворотами головы из стороны в сторону.
- ◆ Обеими руками возьмитесь за углы полотенца над головой.
- ◆ Убедитесь, что таз занимает нейтральное положение.



Исходное положение

Действие

- 1 Сделайте подготовительный вдох.
- 2 Выдохните и немного опустите подбородок, словно пытаетесь удержать им спелый персик. «Застегнитесь и подтянитесь».
- 3 Расслабьте грудину, а затем осторожно скручивайтесь вверх, сохраняя подтянутость живота и нейтральное положение таза.
- 4 На вдохе медленно вернитесь в исходное положение.
- 5 Повторите 10 раз.

Основные моменты

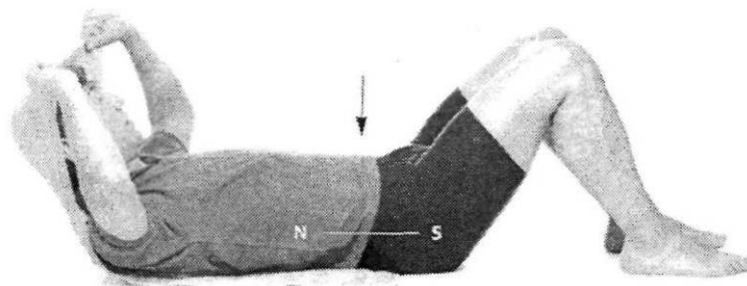
◆ При выполнении этого упражнения сосредоточьтесь на четырех моментах, а именно:

◆ Нижние мышцы живота должны быть постоянно подтянуты. Не позволяйте животу выступать.

◆ Таз должен сохранять нейтральное положение. Не поджимайте его. Копчик постоянно прижат к полу и вытянут, передняя сторона таза вытянута во всю свою длину. Старайтесь не напрягать мышцы вокруг тазобедренных суставов.

◆ Скручивая корпус, думайте о том, как расслабляются шея и грудина — мышцы шеи в упражнении не участвуют.

◆ Нижняя челюсть расслаблена, а подбородок *слегка* опущен.



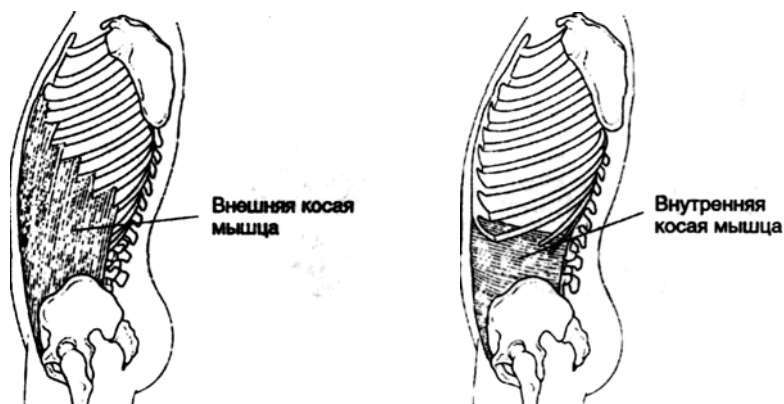
Конечное положение. Сохраняйте нейтральное положение таза и продолжайте подтягивать живот

УПРАЖНЕНИЕ 11

Косое скручивание с полотенцем (базовый уровень)

Цель

Как и в предыдущем упражнении, мы намерены поработать с мышцами живота, не напрягая шею, но в данном случае наша конкретная цель — косые мышцы.



В случае травмы шеи или остеопороза обязательно проконсультируйтесь со специалистом. Хорошей альтернативой этому упражнению является упражнение 12, так как при тренировке брюшных мышц шея остается на полу.

Принадлежности

Полотенце средних размеров.

Исходное положение

- ♦ Лягте на полотенце, согнув ноги в коленях; ступни расставлены на ширину бедер и параллельны друг другу.
- ♦ Расслабьте шею мягкими поворотами головы из стороны в сторону.
- ♦ Убедитесь, что таз занимает нейтральное положение.
- ♦ Обеими руками возьмитесь за углы полотенца.

Действие

1 Сделайте подготовительный вдох.

Выдыхая, «застегнитесь и подтянитесь», мягко скручивайте корпус, направляя левое плечо к правому колену. Живот остается подтянутым, таз лежит ровно, шея расслаблена. Не поджимайте таз и не давайте ему поворачиваться.



Исходное положение

3 Вдыхая, медленно вернитесь в исходное положение.

4 Повторите по 5 раз в каждую сторону.

Основные моменты

♦ Нижние мышцы живота должны быть постоянно подтянуты. Не позволяйте животу выступать.

♦ Таз должен сохранять нейтральное положение. Не поджимайте его. Копчик постоянно прижат к полу и вытянут, передняя сторона таза вытянута во всю свою длину. Старайтесь не напрягать мышцы вокруг тазобедренных суставов.

Скручивая корпус, думайте о том, как расслабляются шея и грудина — мышцы шеи в упражнении не участвуют. Верхняя часть туловища «раскрыта», не сдвигайте плечи и ребра.

Вспомните, как, выполняя упражнение 8, вы поворачивали верхнюю часть туловища, совершенно не двигая тазом. То же самое применимо и здесь. Таз должен оставаться ровным и неподвижным.



Конечное положение

УПРАЖНЕНИЕ 12

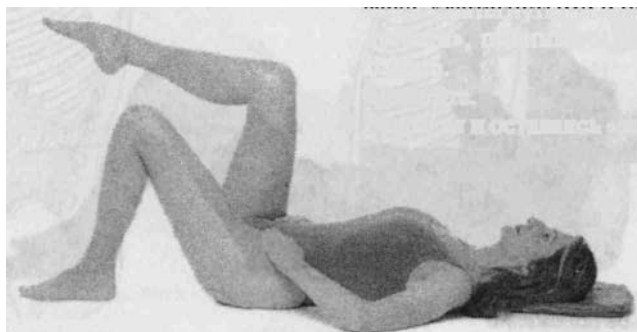
Подтягивание колен (средний уровень)

Цель

Укрепить глубокие мышцы живота, сохраняя стабильность таза и совершенно не пользуясь мышцами шеи.

Для многих людей, имеющих проблемы с шеей, скручивание корпуса, даже с использованием полотенца, оказывает слишком сильное давление на шею. Это не значит, однако, что этим людям противопоказаны упражнения, укрепляющие мышцы живота. В этом упражнении голова остается на полу, а двигаются ноги, но мы все равно нацелены на укрепление нижних мышц живота. Подтягивание колен — эффективное упражнение для мышц живота, но только в том случае, если вы научитесь сохранять неподвижность таза.

Исходное положение



Исходное положение

◆ Лягте на пол, согнув ноги в коленях; ступни расставлены на ширину бедер и параллельны друг другу. Для этого упражнения очень важно, чтобы шея располагалась комфортно и была полностью расслаблена, поэтому можете подложить под голову твердую плоскую подушку.

◆ Убедитесь в том, что таз занимает нейтральное положение.

Действие

1 Готовясь к движению, сделайте глубокий и широкий вдох.

2 Выдыхая, «застегнитесь и подтянитесь», подтяните одну ногу, согнутую в колене, к груди.

3 Продолжая выдыхать, оставаясь «застегнутыми и подтянутыми», поднимите второе колено.

4 Вдохните.

5 Выдыхая и оставаясь «застегнутыми и подтянутыми», верните на пол ногу,

которую только что подняли, а потом, медленно, вторую ногу.

6 Повторите 10 раз, чередуя ногу, поднимаемую первой.

Основные моменты

◆ Когда подтягиваете колени, думайте о том, как бедренная кость опускается в лунку тазобедренного сустава.

◆ Корпус должен сохранять нейтральное положение. Чтобы убедиться в этом, положите руку под поясницу и проверьте, не будет ли ощущаться давление. Подтягивая колени, вы не должны выгибать спину — некоторое давление будет, но очень слабое, и оно должно оставаться постоянным до возвращения ноги в исходное положение.

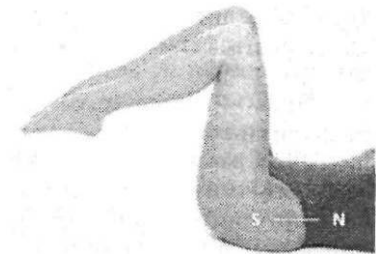
◆ Не подтягивайте колено слишком близко к груди. Внимательно рассмотрите фотографии, чтобы выяснить правильное положение.

◆ Мышцы живота должны быть постоянно подтянуты.

Усовершенствованное подтягивание колен (продвинутый уровень)

Это упражнение гораздо труднее, чем кажется на первый взгляд. Мы вас предупредили!

Следуйте всем вышеизложенным инструкциям, но ноги поднимайте не более чем на 50 см от пола. Повторите 10 раз.



Основные моменты

◆ Верхняя часть туловища расслаблена и плотно лежит на полу.

◆ Не запрокидывайте голову и не выгибайте туловище. Если такое все же происходит, вам следует вернуться к упрощенному варианту, пока вы не станете сильнее.

◆ Если чувствуете, что движения отдаются в мышцах спины, немедленно остановитесь.



Конечное положение

УПРАЖНЕНИЕ 13

«Сотня». Дыхание (базовый уровень)

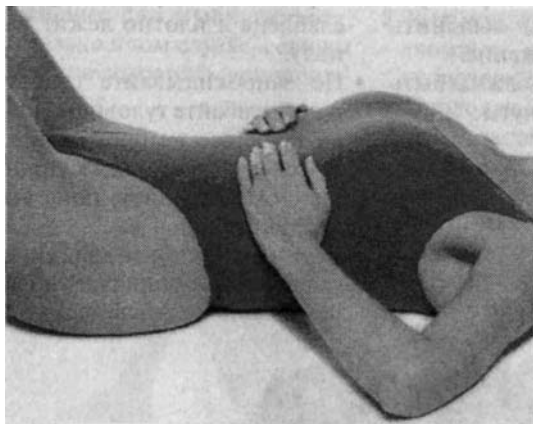
Цель

Разработать мышцы живота. Освоить дыхательный режим «Сотни», предполагающий боковое дыхание в определенном темпе. Укрепить грудные мышцы. Научиться стабилизировать лопатки.

«Сотня» — классическое упражнение пилатеса, используемое для разогрева мышц перед занятиями на мате. Мы разбили это упражнение на части, чтобы вам было легче им овладеть. Сначала освоите первую, подготовительную, стадию, а затем можете перейти к другим.

Подготовка (первая стадия)

♦ Примите позицию релаксации. Положите руки на нижнюю часть грудной клетки. Широко и в полную силу вдыхайте в бока и спину до счета «5». Выдыхайте до счета «5», «застегиваясь и подтягиваясь». Повторите вдохи и выдохи 10 раз, стараясь оставаться «застегнутыми и подтянутыми» как на выдохе, так и на вдохе. (Если дойти до счета «5» слишком трудно, для начала доходите до счета «3».)



Первая стадия

Исходное положение (вторая стадия)

♦ Примите позицию релаксации (можете положить под голову твердую плоскую подушку).

♦ «Застегнувшись и подтянувшись», поочередно подтяните колени к груди и удерживайте их параллельно.

♦ Руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз, запястья прямые. Голова покоится на полу.

Действие (вторая стадия)

1 Широко вдыхая в стороны и спину, до счета «5» покачивайте руками, поднимая их над полом не более чем на 15 см. Лопатки опущены, пальцы вытянуты. На протяжении всего упражнения оставайтесь «застегнутыми и подтянутыми».

2 Выдыхая, поднимайте и опускайте руки до счета «5».

3 Доведите общее число покачиваний до 100 (20 по 5) — отсюда и название упражнения.

4 Медленно опустите ноги на пол — по одной, — оставаясь «застегнутыми и подтянутыми».

Основные моменты

♦ Дыхание должно быть комфортным. Не перестарайтесь. Если чувствуете головокружение, сделайте перерыв.

♦ Двигая руками, следите за появлением любого напряжения в шее. Она должна быть расслаблена, а грудь раскована.

♦ Лопатки при вытяжении рук должны оставаться «внизу».



Вторая стадия

УПРАЖНЕНИЕ 14

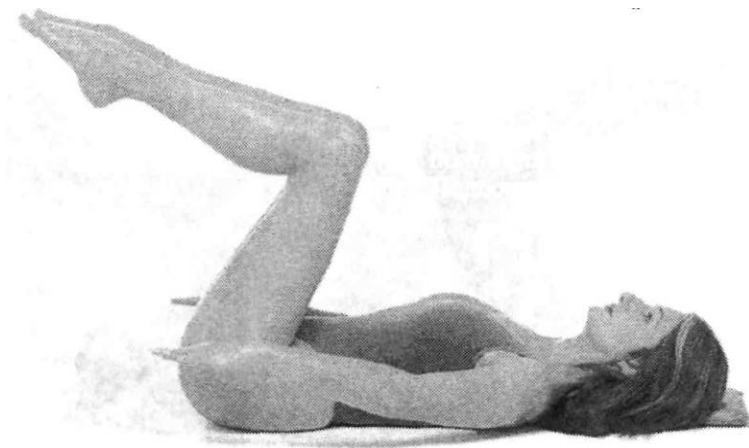
«Сотня». Часть 2 (средний уровень)

Цель

Продолжить обучение правильному дыханию, но с дополнительной тренировкой брюшных мышц. Проработать глубокие сгибатели шеи при одновременном расслаблении ее поверхностных мышц.

Обязательно посоветуйтесь со специалистами, если испытываете проблемы с шеей, системой дыхания или сердцем. Избегайте этого упражнения, если страдаете остеопорозом.

Исходное положение (третья стадия)



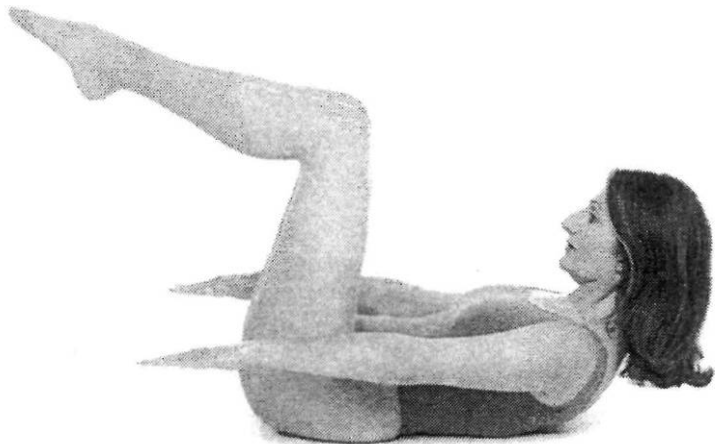
Исходное положение (третья стадия)

- ◆ Примите позицию релаксации.
- ◆ «Застегнувшись и подтянувшись», подтяните колени по одному к груди и держите ноги параллельно друг другу. Руки лежат вдоль туловища.
- ◆ Медленно покачайте головой из стороны в сторону, чтобы расслабить шею.

Действие

1 Сделайте широкий и полный подготовительный вдох.

Выдыхая, «застегнитесь и подтянитесь», оторвите верхнюю часть корпуса от пола, учитывая усвоенное при выполнении упражнения 10. Подбородок слегка опущен, нижняя челюсть, грудина и шея расслаблены.



3 «Застегнувшись и подтянувшись, начинайте выполнять движения руками, с которыми познакомились в предыдущем упражнении. Вдыхайте в течение 5 покачиваний, потом выдыхайте в течение 5 покачиваний. Лопатки опущены, между плечами и ушами сохраняется большой промежуток.

4 Поднимайте и опускайте руки, пока не насчитаете 100 покачиваний, потом медленно опустите голову и колени — по одному.

Основные моменты

- ◆ Если ощутите хоть какое-то напряжение в шее, сразу опускайтесь на пол.
- ◆ Чтобы не допустить напряжения и мобилизовать глубокие стабилизаторы, слегка опускайте подбородок. Все внимание должно быть сосредоточено на внутренних мышцах бедер. Задняя сторона шеи постоянно вытянута, передняя — расслаблена.
- ◆ Вы должны направлять дыхание в бока, в нижнюю половину грудной клетки, иначе оно собьется. Если чувствуете, что задыхаетесь, немедленно остановитесь.
- ◆ В верхней части туловища должно быть ощущение широты. Не сводите плечи, грудина расслаблена.
- ◆ Пальцы все время вытянуты.
- ◆ Когда освоите в достаточной степени этот вариант упражнения, можете попробовать выпрямлять поднятые ноги — но не позволяйте им резко опускаться, иначе спина неминуемо выгнется вверх.

УПРАЖНЕНИЕ 15

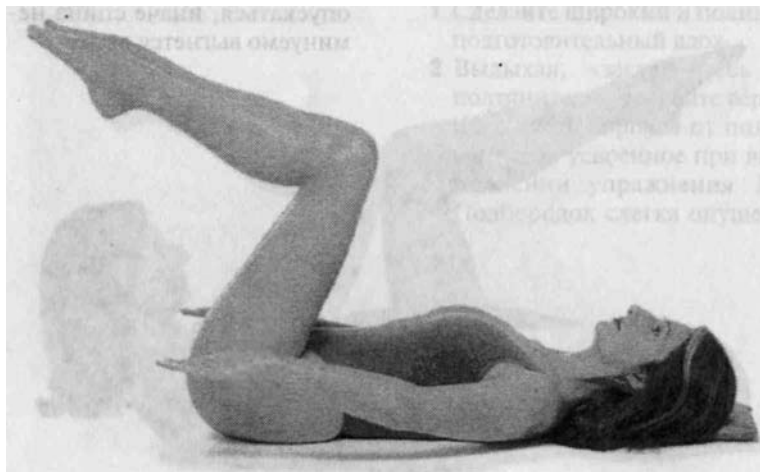
«Полная сотня» (продвинутый уровень)

Цель

Научиться стабилизировать туловище и координировать дыхание, центрирование и движение конечностей. Укрепить брюшные мышцы. Проработать глубокие сгибатели шеи. Стимулировать кровообращение. Увеличить выносливость. Укрепить внутренние (приводящие) бедренные и глубокие ягодичные мышцы, особенно играющие роль стабилизаторов средние ягодичные, а также наружные мышцы, отвечающие за вращение бедер (ротаторы).

Эта версия упражнения включает в себя поворот ноги наружу. Танцорам это движение хорошо известно, но людям, начинающим заниматься спортом, нужно кое-что разъяснить.

Совершая движение ногой наружу, вы должны думать о том, что она целиком поворачивается в тазобедренном суставе при полной неподвижности таза (как в упражнении 7).



Исходное положение (четвертая стадия)

При таком повороте бедра все действие происходит внутри тазобедренного сустава. Думайте о том, что головка бедра прочно удерживается в суставе, — это помогает стабилизировать таз. Не поворачивайте ногу в коленном суставе, так как это может повредить колено. Нога поворачивается только целиком.

Примечание. Это сложное упражнение, и приступать к нему следует *только* тогда, когда вы научитесь уверенно выполнять предыдущие два, служащие подготовкой к «Полной сотне».



Исходное положение (четвертая стадия)

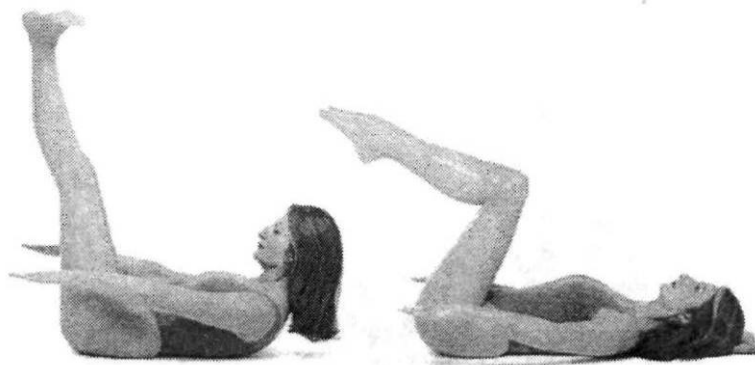
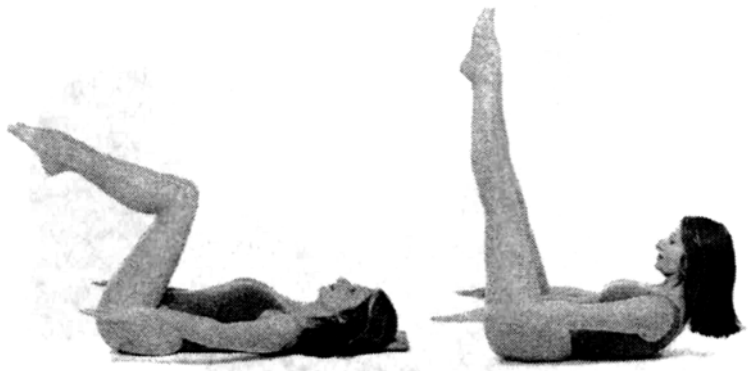
♦ Лягте на пол, подтянув колени к груди и вытянув руки вдоль туловища ладонями вниз.

♦ Мягко покачайте головой из стороны в сторону.

Действие

1 Сделайте полный и широкий подготовительный вдох.

Выдыхая, «застегнитесь и подтянитесь», слегка опустите подбородок и оторвите от пола верхнюю часть корпуса, одновременно выпрямляя ноги на весу, держа их параллельно друг другу, да еще и выворачивая наружу. Направьте носки на себя, удаляя пятки, чтобы почувствовать, как натягивается нижняя сторона каждой ноги. При этом ноги прочно удерживаются в тазобедренных суставах, бедра прижаты друг к другу и полноценно работают мышцы тазового дна.



Последовательность действий для четвертой стадии — «продвинутой сотни»

3 Делайте 5 покачиваний руками на вдохе и 5 на выдохе, вытягивая руки.

4 После сотни покачиваний согните ноги в коленях и опуститесь на пол.

Основные моменты

◆ Мышцы живота продолжают работать все время — вы должны чувствовать, как внутренние поверхности бедер прижимаются друг к другу и как подтянуты мышцы тазового дна.

◆ Тяните пальцы рук вперед. Лопатки опущены.

◆ Верхняя часть туловища широко раскрыта, не сводите плечи.

◆ Если ощущаете напряжение в шее, сразу прекращайте выполнять упражнение.

Вытягивание обеих ног (средний уровень)

Еще одно классическое упражнение! Оно разбито на 2 уровня, чтобы вам легче было освоить его.

Цель

Укрепить брюшные мышцы и глубокие сгибатели шеи. Научиться координировать дыхание с движениями. Повысить выносливость. Укрепить мышцы ног. Если у вас есть проблемы с шеей, посоветуйтесь со специалистом.



Исходное положение

Исходное положение

- ◆ Лягте на спину, подогнув колени к груди.
- ◆ Сцепите руки за головой. Локти расставлены и находятся на воображаемой линии, проходящей чуть впереди ушей, — так, чтобы вы могли видеть их!

Действие

1 Сделайте подготовительный вдох.

2 Выдыхая, «застегнитесь и подтянитесь», медленно поднимите голову, сгибая шею от грудины; шея вытянута и расслаблена, подбородок чуть опущен. Одновременно выпрямляйте ноги, насколько это возможно, — помните: вы не должны испытывать дискомфорта. Носки немного вытянуты. Спина плотно прижата к полу.

3 Вдохните.

4 Выдыхая и оставаясь «застегнутыми и подтянутыми», медленно опустите голову на пол и согните ноги в коленях. Повторите 10 раз.

Основные моменты



◆ Не давите на голову руками — они служат лишь опорой для нее.

◆ Сохраняйте ощущение открытости в верхней части туловища. Не сводите локти и плечи.

Вытягивание обеих ног (продвинутый уровень)

Цель

Улучшить навыки координации. Укрепить стабилизирующие мышцы живота и глубокие сгибатели шеи. Повысить выносливость. «Раскрыть» верхнюю часть корпуса и размять плечи. Разработать внутренние бедренные и глубокие ягодичные мышцы, особенно средние ягодичные и мышцы, поворачивающие бедра наружу.

Это метод Пилатеса во всей своей красе. Сложная, хореографическая последовательность движений эффективно тренирует все тело, одновременно развивая навыки сознательного управления телом.

Движения обеспечиваются «правильными» мышцами — и стабилизаторы, и двигательные мышцы работают так, как им надлежит. Свободные грациозные движения сочетаются со стабильностью корпуса. Инструкции могут показаться вам слишком длинными, но это потому, что, выполняя это упражнение, вы должны контролировать все аспекты своего тела.

Пару слов о дыхании. Вы заметите, что для этого упражнения характерен необычный дыхательный режим. Вы отрываетесь от пола на вдохе, хотя обычно это делается на выдохе. Почему? Как правило, на выдохе выполняется самая трудная часть упражнений, когда мы нуждаемся в наибольшей стабильности, обеспечиваемой глубокими брюшными мышцами. Самая трудная часть этого упражнения — когда руки отводятся назад в широком махе, — и именно тогда вы выдыхаете.

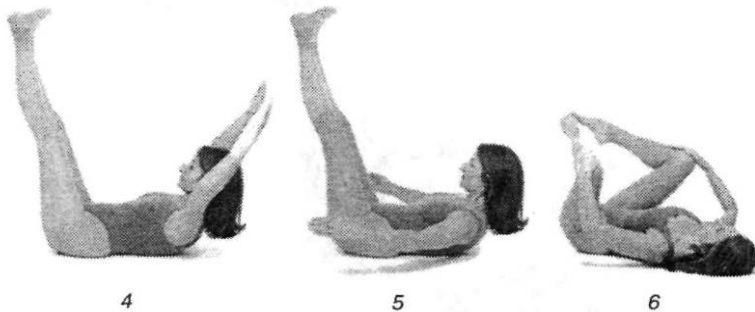
Особо рассмотрим движение ног — они выпрямляются на весу и одновременно поворачиваются наружу. В исходном положении пальцы соприкасаются, а пятки разведены. Когда вы выпрямляете ноги, то осуществляете движение от пальцев к пяткам, а потом, когда ноги выпрямлены, направляете носки на себя.



Действие 1

2

3



Вытягивание обеих ног (продвинутый уровень). Последовательность движений

Исходное положение

- ◆ Лягте на спину, согнув ноги в коленях и разведя колени в стороны. Пальцы ног соприкасаются, но пятки разведены.
- ◆ Руки лежат на внешней стороне коленей. Локти разведены, грудина расслаблена, лопатки опущены.
- ◆ Чтобы расслабить шею, мягко покачайте головой из стороны в сторону.



Исходное положение. Действие 1



Действие 2

Действие (номера соответствуют последовательности движений, изображенной на с. 92—93)

1 Выдохните, «застегнитесь и подтянитесь». Ваш сильный центр должен оставаться в работе на протяжении всего упражнения.

2 Вдыхая, медленно оторвите верхнюю часть корпуса от пола. Слегка

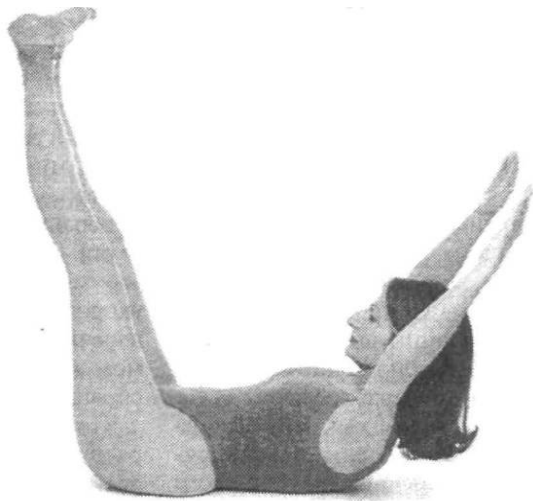
наклоните подбородок и одновременно вытягивайте ноги, поворачивая их наружу в тазобедренных суставах. Руки вытянуты вдоль туловища на уровне бедер.



Действие 3. Носки направлены на себя

3 Направьте носки на себя и тяните внутреннюю сторону ног к пяткам. Бедра прижаты друг к другу.

4 Выдыхая, «подтянутые и застегнутые», широким махом занесите руки назад до уровня ушей, не дальше. Руки сохраняют естественный изгиб.



Действие 4. Руки занесены назад

5 Вдыхая, верните руки к бедрам, опуская их через стороны.



Действие 5

6 Выдыхая, медленно опустите голову на пол, согните ноги в коленях и вернитесь в исходное положение.

7 Повторите 10 раз.

Основные моменты

◆ Не позволяйте животу выступать во время выполнения упражнения. Вы должны быть постоянно «подтянуты и застегнуты».

◆ Шея все время вытянута и расслаблена.

◆ Выпрямляя и поворачивая ноги, следите за тем, чтобы головка каждого бедра прочно сидела в лунке тазобедренного сустава.

◆ Не позволяйте ногам опускаться — держите их.

◆ Не заводите руки назад дальше ушей.

СТАБИЛИЗАЦИЯ ЛОПАТОК

Вы замечаете, что с каждым днем трудовой недели плечи все ближе подползают к ушам? Накапливать напряжение в плечах свойственно всем нам. Когда вы целый день сидите за столом согнувшись, грудные мышцы, огибающие плечи, становятся слишком короткими и тугими. Добавьте к этому привычку тянуть голову вперед, и получается, что все мышцы плеч и шеи — верхняя часть трапециевидной мышцы, мышцы, поднимающие лопатки, дельтовидные, грудные мышцы и поверхностные мышцы шеи, в частности грудино-ключично-сосцевидные, — перерабатывают.



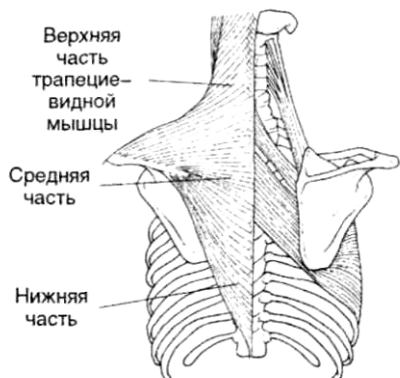
Мы все склонны горбиться

В то время как перечисленные выше мышцы перенапрягаются, мышцы средней части спины, особенно низ трапециевидной и передняя зубчатая, оказываются слишком растянуты, а глубокие сгибатели шеи, в первую очередь передняя подъязычная, ослаблены. Сами лопатки расходятся, подобно крыльям. Станьте перед зеркалом и свободно опустите руки. Как они расположены?

Вы многое можете узнать о своей осанке, глядя на то, куда обращены ладони. Чаще всего они обращены назад, потому что мышцы груди настолько укорочены и скованы, что выворачивают руки внутрь. На самом же деле они должны быть обращены к телу.

Чтобы исправить это весьма распространенное нарушение осанки, мы должны научиться по-другому использовать мышцы верхней части туловища и укрепить стабилизаторы лопаток, в частности нижние волокна трапециевидной мышцы и переднюю зубчатую мышцу, а также избавиться от напряжения верхнюю половину трапециевидной мышцы. Кроме того, необходимо удлинить напряженные поверхностные мышцы шеи и укрепить глубокие сгибатели шеи. Но первым делом нужно «раскрепостить» грудь, расслабить шею и плечи.

ВИД СЗАДИ



ВИД СБОКУ



Мышцы, определяющие стабилизацию лопаток

Попробуйте следующий комплекс:

- ◆ упражнение 8;
- ◆ упражнение 9;
- ◆ упражнение 51;
- ◆ упражнение 25;
- ◆ упражнение 27. «Раскрыв» и расслабив грудь, мы можем затем приступить к укреплению и стабилизации мышц средней части спины, которые удерживают лопатки в опущенном положении, нацеливаясь в первую очередь на нижнюю трапециевидную мышцу. Попробуйте:
 - ◆ упражнение 18;
 - ◆ упражнение 19;
 - ◆ упражнение 20. Не менее хороши:
 - ◆ упражнение 28;
 - ◆ упражнение 44;
 - ◆ упражнение 27.

Не забывайте, однако, что мы пытаемся привить своему телу хорошие привычки. Поэтому всякий раз, когда вы тренируете верхнюю часть корпуса или руки, выполняя, например, «Дыхание с шарфом», держите лопатки опущенными, шею — расслабленной, локти — «мягкими» и разведенными, вытягивая тело вдоль всего позвоночника. Правильно располагая голову, вытягивая ее вверх «через макушку», так чтобы шея была максимально длинной, вы автоматически вводите в действие глубокие стабилизаторы шеи. Красота пилатеса в том, что вы в каждом упражнении правильно работаете со всем телом.

Следующие упражнения нацелены в основном на область лопаток и среднюю часть спины, но, как вы можете судить по приведенным выше комплексам, определенную тренировку верхней части тела предусматривают практически все упражнения пилатеса.

УПРАЖНЕНИЕ 18

«Куриные крылышки» (базовый уровень)

Цель

Улучшить навыки осознанного управления лопатками. Укрепить мышцы, стабилизирующие лопатки, особенно нижнюю трапецевидную.

Чтобы это упражнение было эффективным, вы должны чувствовать, где располагаются лопатки, и сознавать, что они делают. Если исходное положение покажется вам слишком трудным, попробуйте некоторое время полежать на спине, вытянув руки в стороны на уровне плеч ладонями вверх. Когда почувствуете себя достаточно комфортно в такой позиции, можете переходить непосредственно к выполнению упражнения.

Исходное положение

♦ Лягте на спину, согнув ноги в коленях и поставив ноги на ширину бедер. Таз в нейтральном положении. При необходимости положите под голову твердую плоскую подушку.

Расположите руки так, как показано на фотографии. Кисти по возможности касаются пола, руки согнуты в локтях, локти на уровне плеч, предплечья параллельны туловищу, ладони направлены вверх, пальцы вытянуты.



Действие

1 Сделайте широкий и полный подготовительный вдох.

2 Выдыхая, «застегнитесь и подтянитесь», начинайте медленно продвигать локти вдоль корпуса, чтобы ваши руки уподобились куриным крылышкам. Для

этого вы должны мобилизовать мышцы, располагающиеся ниже лопаток. Вы должны почувствовать, как в процессе этого движения лопатки сводятся вниз.

3 Тыльная сторона кистей будет, вероятно, стремиться оторваться от пола. Можете повернуть кисти внутрь так, чтобы они продолжали скользить по полу краями больших пальцев.

4 Удерживайте предплечья на полу и параллельно туловищу.

5 Шея остается расслабленной и вытянутой, в передней части тела сохраняется ощущение широты и открытости.

6 Широко и полно вдохните, сохраняя расслабленность и открытость верхней части тела.

7 Выдыхая, верните руки в исходное положение.

8 Повторите 5 раз.

Основные моменты

- ◆ Не позволяйте спине в верхней ее части выгибаться и отрываться от пола.
- ◆ Сохраняйте нейтральное положение таза.
- ◆ Старайтесь совершенно не использовать мышцы шеи — она остается расслабленной; не позволяйте подбородку подниматься вверх.



Ромбовидный пресс (базовый уровень)

Простое, но потрясающе эффективное упражнение. Оно действительно помогает устранить последствия ежедневного сидения ссутулившись за рабочим столом. Как только включатся в работу стабилизирующие мышцы, вы сразу почувствуете, как спадает напряжение в области шеи. Если вам трудно прогибать спину внутрь, поработайте над этим упражнением несколько месяцев, прежде чем переходить к «Стреле».

Цель

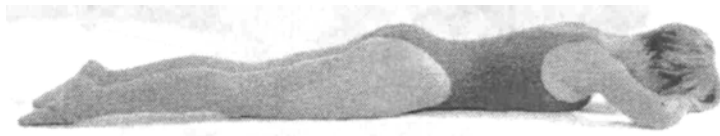
Усилить осознанное управление движением лопаток. Проработать мышцы, стабилизирующие лопатки, особенно нижнюю половину трапециевидной. Укрепить глубокие сгибатели шеи. Удлинить позвоночник, прогибая спину.

Исходное положение

- ♦ Лягте на живот; ноги параллельны друг другу, ступни на ширине бедер.
- ♦ Сложив пальцы подо лбом, создайте руками форму ромба. Локти раздвинуты, лопатки расслаблены.

Действие

- 1 Вдохните и вытянитесь вдоль позвоночника.
- 2 Выдыхая, «застегнитесь и подтянитесь», тяните лопатки к пояснице.
- 3 Тяните туловище и шею вперед «через» макушку и приподнимите голову на несколько сантиметров над полом. Взгляд направлен в пол, задняя сторона шеи вытянута. Представьте, что вас тянут за веревку, прикрепленную к макушке головы.



Исходное положение



Конечное положение. Вид сбоку

Установите «реальный» контакт с поясницей — хотя вы давите на локти, представьте, что они соединены с поясницей.

4 Вдохните и удерживайте это положение.

5 Низ живота приподнят, но ребра прижаты к полу.

6 Выдохните и, все еще «застегнутые и подтянутые», медленно опуститесь в исходное положение. Продолжайте вытягиваться во всю длину.

7 Повторите 5 раз.

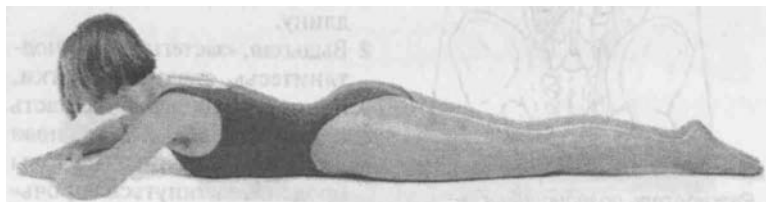
Основные моменты

◆ Нижние мышцы живота постоянно подтянуты к спине.

◆ Не отрывайте взгляд от пола — откидывая голову назад, вы укоротите шею.



Конечное положение. Вид сверху



Неправильный ромбовидный пресс — не откидывайте голову назад

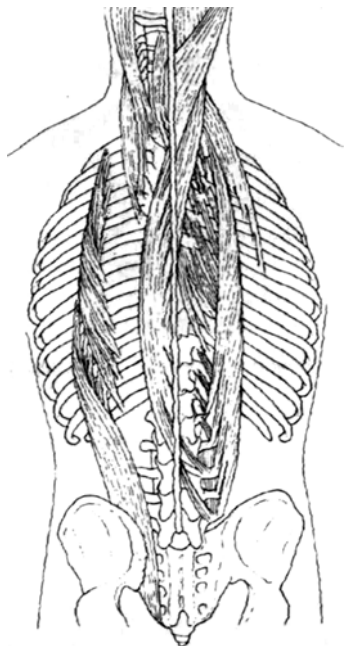
УПРАЖНЕНИЕ 20

«Стрела» (средний уровень)

Цель

Укрепить мышцы, прогибающие позвоночник внутрь, при сохранении стабильности корпуса. Укрепить мышцы, стабилизирующие лопатки. Проработать глубокие сгибатели шеи.

Освоив стабилизацию позвоночника и лопаток, боковое дыхание и вытягивание туловища вдоль всего позвоночника, мы можем перейти к более целенаправленному укреплению мышц спины. В этом упражнении вообразите себя стрелой, выпущенной из лука!



Разгибатель позвоночника — мышцы, прогибающие позвоночник внутрь

Исходное положение

♦ Лягте на живот. Можете положить под лоб плоскую подушку, чтобы легче было дышать.

♦ Руки вытянуты вдоль туловища и обращены ладонями к бедрам. Шея вытянута. Ноги вместе, носки вытянуты.

Действие

1 Сделайте подготовительный вдох и вытянитесь во всю длину.

2 Выдыхая, «застегнитесь и подтянитесь», сведите лопатки, приподнимая верхнюю часть тела над полом и вытягивая пальцы. Макушка головы

продолжает тянуться «прочь» от вас.

3 Продолжайте смотреть прямо в пол. Не откидывайте голову назад.



Исходное положение

4 Прижимайте внутренние поверхности бедер друг к другу, но ступни от пола не отрывайте.

Вдыхая, прочувствуйте всю длину своего тела — от пальцев ног до макушки головы. Выдохните и, все еще «застегнутые и подтянутые», медленно опуститесь в исходное положение.

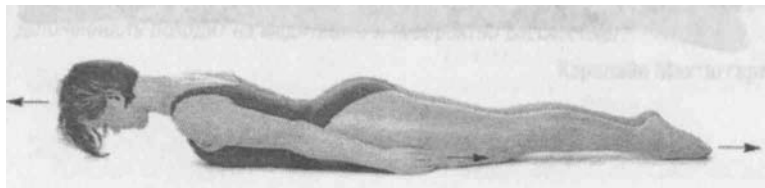
Основные моменты

◆ Нижние мышцы живота постоянно подтянуты.

◆ Не напрягайте шею; когда лопатки тянутся вниз по спине, шея должна ощущаться расслабленной. Представьте себя лебедем, у которого шея начинается между крыльев.

◆ Ни на секунду не отрывайте ступни от пола.

◆ Сразу же остановитесь, если почувствуете дискомфорт в нижней части спины. Ноги можно чуть-чуть раздвинуть — это уменьшит давление на поясничный отдел позвоночника.



Конечное положение

УПРАЖНЕНИЕ 21

Ромбовидный пресс (продвинутый уровень)

Это усовершенствованный вариант предыдущего упражнения. Не переходите к нему, пока не научитесь в совершенстве выполнять первую версию.

Цель

Проработать разгибатели позвоночника, не напрягая ни спину, ни шею и продолжая вытягиваться во всю длину.

Исходное положение

- ♦ Лягте на живот, положив голову на сложенные руки.
- ♦ Ноги вместе, носки вытянуты.

Действие

1 Сделайте подготовительный вдох и вытяните туловище.

2 Выдыхая, «застегнитесь и подтянитесь» и оторвите голову и руки от пола, одновременно отводя лопатки вниз по спине. Ступни сомкнуты и вытянуты, остаются на полу



3 Вдохните.

4 Выдохните и, все еще «застегнутые и подтянутые», медленно опуститесь в исходное положение, продолжая вытягиваться во всю длину.

Основные моменты

- ♦ Не поднимайте голову слишком высоко, чтобы не напрягать спину.
- ♦ Сохраняйте ощущение вытянутости от носков до макушки.
- ♦ Постоянно подтягивайте пупок к позвоночнику.



Конечное положение. Лопатки отводятся вниз, тело вытянуто во всю длину, «застегнуто и подтянуто»

Пока я не открыла для себя пилатес, моя физкультурная программа состояла из скучных и

отупляющих упражнений на тренажерах, качающих мускулатуру, но совершенно не включающих в работу мозг.

Теперь я не только обрела стройность, о которой давно мечтала, но и впервые в жизни ощутила, что мне нравится заниматься; необходимая в пилатесе сосредоточенность походит на медитацию и невероятно расслабляет.

Кэролайн Мактаггарт

УПРАЖНЕНИЕ 22

«Звезда» (базовый уровень)

Хотя следующие два упражнения не нацелены конкретно на стабилизацию лопаток, они служат отличным завершением предыдущих упражнений.

Цель

Растянуть и укрепить мышцы спины при сохранении стабильности корпуса. Укрепить ягодичные мышцы. **Внимание!** Если вам неудобно лежать, можете положить под живот маленькую плоскую подушку, позволяющую несколько наклонить таз. Если вы когда-либо страдали ишиасом, ноги не поворачивайте, держите их параллельно.

Исходное положение

♦ Лягте на живот, разведя ноги на ширину бедер и повернув их наружу в тазобедренных суставах (обратите внимание на вышеуказанное предостережение).

Руки разведите шире плеч, чтобы сверху ваше тело напоминало звезду. Лопатки опущены. Можете положить под лоб маленькую подушку.

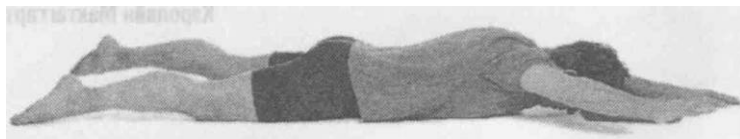
Действие

1 Сделайте подготовительный вдох и вытянитесь вдоль всего позвоночника.

2 Выдыхая, «застегнитесь и подтянитесь».

3 Сначала вытяните, а потом приподнимите *не более чем на 5 см над уровнем пола* разноименные руку и ногу (например, правую руку и левую ногу), вытягиваясь от сильного центра. Не поворачивайте таз. Оба тазобедренных сустава остаются на полу. Старайтесь сохранять ощущение широты в верхней части корпуса.

4 Вдохните и расслабьтесь.



Конечное положение. Вид сбоку



Вытягивание от сильного центра

Конечное положение. Вид сверху

5 Повторите с другой рукой и ногой.

6 Повторите по 5 раз с каждой стороны.

Основные моменты

◆ Руку не надо вытягивать слишком сильно. Руки немного согнуты в локтях и расставлены в стороны.

◆ Когда вытягиваете ногу, мысленно представляйте, как создается пустое пространство вокруг тазобедренного сустава.

◆ Поднимайте только ногу — оба тазобедренных сустава остаются на полу. Не позволяйте тазу поворачиваться — он должен лежать ровно.

◆ Шея вытянута и расслаблена. Голова остается на полу на протяжении всего упражнения.

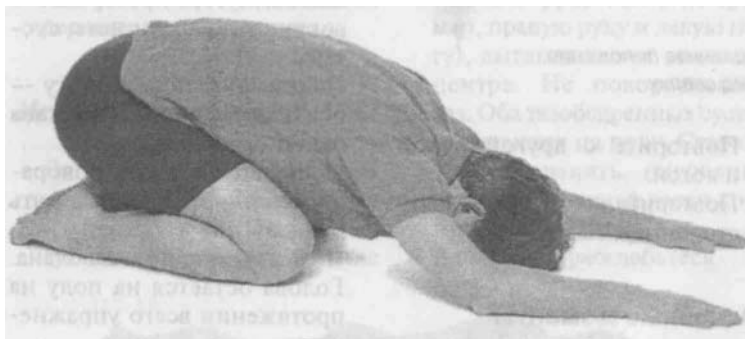
◆ Почти все новички поднимают ногу слишком высоко. Ваша цель — оторвать ее от пола на не более чем на 5 см.

Положение покоя и спинное дыхание (базовый уровень)

Цель

Укрепить и вытянуть пояснично-крестцовый, средний и верхний отделы позвоночника. Размять внутренние (приводящие) бедренные мышцы. Научиться управлять дыханием в состоянии релаксации и чувствовать, как пустеют легкие. В полную силу использовать легкие, направляя дыхание в спину.

Выполняя «Ромбовидный пресс», «Стрелу» и «Звезду», вы прогибали спину внутрь, и после этих упражнений должно быть очень приятно изменить направление изгиба и отдохнуть в положении покоя. Чтобы почувствовать себя по-настоящему комфортно, можете поэкспериментировать с подушками под коленями или под головой.



Внимание! Если по каким-то причинам такая позиция (см. с. 108) вызывает проблемы, то, закончив «Звезду», перекайтесь на бок и свернитесь в позе зародыша. **Избегайте положения покоя при проблемах с коленными суставами, так как возможно их сдавливание.**

Действие

1 Если вы только что закончили «Звезду», станьте на четвереньки, соединив ступни и разведя колени.

2 Медленно потяните спину к ягодицам.

3 Не поднимая голову и руки, сядьте на ноги (не между ног!), округлив спину. Расслабьтесь и отдохните в таком положении, вытягивая руки вперед для максимального удлинения позвоночника. Почувствуйте, как расширяется грудная клетка со стороны спины, когда вы делаете глубокий вдох в нее.

4 Чем дальше расставлены колени, тем более сильное натяжение вы почувствуете на внутренней стороне бедер.

5 При еще большем расстоянии между коленями вам с полным основанием

может казаться, что грудь вот-вот провалится в пол.

6 Вы можете также свести колени ближе, чтобы потянуть поясничный отдел позвоночника. Внимание! Эта версия упражнения не рекомендуется при травме спины.

7 Сделайте в этом положении 10 вдохов и выдохов.

8 На последнем выдохе «застегнитесь и подтянитесь», медленно разворачивайтесь. Думайте о том, как копчик опускается вниз, а лобковая кость подается вперед. Выпрямляйте спину позвонок за позвонком.

По долгу службы мне часто приходится долго стоять, а для этого требуются сила и выносливость верхней части туловища. Пилатес сделал мое тело сильным и принес душевный покой. За последние 10 летя обходился без этих упражнений только две недели — ведь они являются настоящим источником жизненной энергии.

Марджан Джахангари, хирург

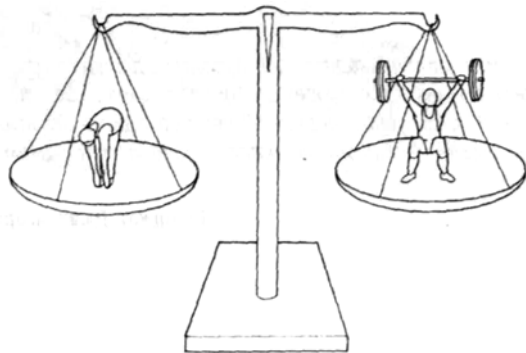
НАТЯЖЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ

Я отчетливо помню, как после первого же занятия с Гордоном почувствовала себя совершенно другим человеком, центрированным, прочно стоящим на земле и счастливым! Как оперная певица, я обрела силу, о какой никогда раньше и мечтать не смела, но потом для моего тела настали трудные испытания — а что вы хотели после рождения троих детей?! Ответом на мои молитвы стала книга Гордона и Линн — она помогает мне дома и на работе!

Джейнис Келли (оперная певица)

Вашему телу всегда приходится жертвовать силой ради гибкости и гибкостью ради силы. Мы же нацелены на то, чтобы мышцы стали одновременно сильными и гибкими, длинными и тугими. Чрезмерно растянутые мышцы работают неэффективно, как и мышцы слишком тугие и сильные. Весьма неразумно постоянно растягивать мышцы, не укрепляя их, и наоборот. Пилатес обеспечивает необходимый баланс.

Далее мы предлагаем упражнения — это упражнения, выполняемые стоя и нацеленные преимущественно на укрепление мышц, стабилизирующих лопатки, и растяжку слишком тугих мышц верхней части туловища.



Баланс гибкости и силы

УПРАЖНЕНИЕ 24

Стойка (базовый уровень)

Цель

Выбрать правильную стойку, обеспечивающую надлежащий мышечный баланс во всем теле.

Вы думаете, что мы перегибаем палку, называя простое стояние «упражнением». Но на самом деле научиться правильно стоять — дело трудное и требующее значительной концентрации и самоконтроля. Впрочем, через некоторое время правильная стойка станет вашей второй натурой.

Такая стойка является исходным положением для всех упражнений, выполняемых стоя.

Прочтите, пожалуйста, инструкции снизу вверх — от ног к голове

Расслабьте голову, позволяя ей устремиться вверх, к потолку, когда вы вытягиваете позвоночник. Представьте, что к вашей макушке привязаны воздушные шары, поднимающие вас вверх.

Представьте, что голова без усилий балансирует на верхушке позвоночника.

Расслабьте лопатки.

Пусть руки комфортно свисают вдоль туловища.

Поясница вытянута.

Предоставьте копчику слегка опуститься, словно к нему привязан груз, но сохраняйте при этом нейтральное положение позвоночника и таза (см. с. 36).

«Застегнитесь и подтянитесь», мобилизуя мышцы тазового дна и нижние мышцы живота.

Расслабьте и раскрепостите колени.

Равномерно распределяйте вес между ступней. Мысленно представьте треугольник, образованный основанием первого пальца, основанием пятого пальца и центром пятки.

Станьте поудобнее, расставив ноги на ширину бедер и держа ступни параллельно друг другу.



УПРАЖНЕНИЕ 25

Вращение плечами (базовый уровень)

Цель

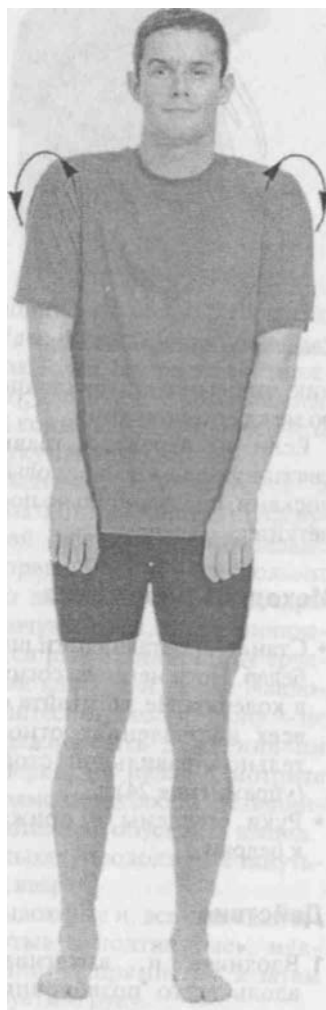
Избавиться от напряжения в области плеч, отчего возникает ощущение массажа. Почувствовать взаимосвязь между различными частями плеч.



Вы знали, что плечо соединено со скелетом только ключицей? В тазобедренном суставе тело жертвует некоторой степенью подвижности ради устойчивости. В плечевом суставе все происходит наоборот — плечо очень подвижно, но неустойчиво. Требуемую стабильность можно обеспечить лишь с помощью сильных мышц и связок. Немудрено, что нас так часто мучают проблемы в области плеч, — ведь здесь очень легко нарушить тонкий баланс.

Исходное положение

- ♦ Станьте правильно с учетом всех инструкций, данных на предыдущей странице.
- ♦ Оставайтесь «подтянуты и застегнуты» на протяжении всего упражнения.



Действие

- 1 Представьте, что к оконечности каждого плеча у вас прикреплен карандаш.
- 2 Нормально дыша, вращайте плечами назад, словно рисуете круги карандашами. Шея расслаблена, голова тянется вверх.
- 3 Движение рождается из глубины, из сильного центра под грудиной.
- 4 Повторите вращение по 5 раз в каждую сторону.
- 5 Согните руки в локтях так, чтобы они уподобились куриным крылышкам. Нормально дыша, делайте круги руками, продолжая работать «изнутри».

6 Сделайте 5 кругов в каждую сторону.

7 Вытяните руки в стороны, сохраняя их естественный изгиб.

8 Локти расслаблены. Делайте круги руками, рассматривая руку как единое целое.

9 Повторите по 5 раз в каждую сторону.

Основные моменты

◆ Ни в коем случае не напрягайте шею и верхнюю часть трапецевидной мышцы.

◆ Не выдвигайте голову вперед.

УПРАЖНЕНИЕ 26

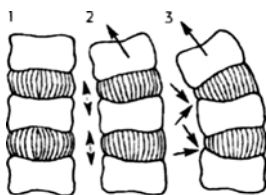
Наклоны в стороны из положения стоя (базовый уровень)

Цель

Растянуть бока ПОЯСНИЦЫ, особенно квадратную поясничную мышцу. Обеспечить безопасность бокового движения позвоночника вытягиванием и стабильностью.

Это очень распространенное упражнение, но, к сожалению, его очень часто выполняют неправильно, без обеспечения стабильности, без выравнивания и вытягивания. Это прекрасный пример того, какую поразительную разницу в результатах дают тонкие нюансы пилатеса.

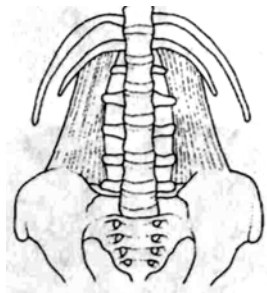
Не забывайте перед наклоном в сторону вытянуть позвоночник, чтобы создать пространство между позвонками.



1. Позвонки и диски

2. Вытягиваетесь, увеличивая пространство между позвонками

3. Без предварительного удлинения позвоночника вы рискуете защемить диски



Квадратная мышца поясницы

Если вы пережили травму, связанную с межпозвоночными дисками, предварительно посоветуйтесь с врачом.

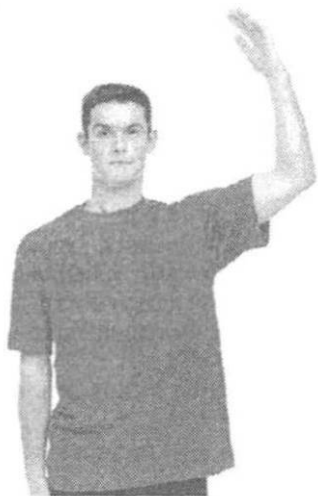
Исходное положение

♦ Станьте, поставив ноги шире бедер. Ноги немного согнуты в коленях. Не забывайте обо всех наставлениях относительно правильной стойки (упражнение 24).

♦ Руки опущены и прижаты к бедрам.

Действие

1 Вдохните и, вытягиваясь вдоль всего позвоночника, поднимите левую руку вверх. Удерживайте лопатки внизу так долго, как только возможно, шея и плечи расслаблены. В конце движения поверните руку ладонью внутрь.



Исходное положение

2 Выдыхая, «застегнитесь и подтянитесь», потянитесь рукой вверх и диагонально вправо. Другая рука скользит по внешней стороне бедра. Почувствуйте, как увеличивается расстояние между грудной клеткой и тазом. Наклоняйтесь строго в сторону — не должно быть движения ни вперед, ни назад. Смотрите прямо перед собой, не поднимайте и не опускайте взгляд.

3 Вдыхая, продолжайте тянуться вверх.

4 Выдохните и, все еще «застегнутые и подтянутые», медленно выпрямитесь, а затем опустите руку.

5 Повторите по 5 раз в каждую сторону.

Основные моменты

♦ Обязательно тянитесь вверх — просто наклоняясь в сторону, можно передавить поясницу.

♦ Не отклоняйтесь ни вперед, ни назад, представьте, что вы зажаты между двух стен.

♦ Не отрывайте вторую руку от бедра, пусть она скользит по ноге вниз при наклоне.

♦ Следите за углом наклона головы. Голова должна быть продолжением позвоночника, взгляд направлен вперед. Когда вы смотрите вниз, положение головы на шее нарушается.

◆ Сохраняйте нейтральное положение таза.



УПРАЖНЕНИЕ 27

«Немой официант» (базовый уровень)

Цель

Прочувствовать расположение лопаток и их связь с грудной клеткой. Распрямить грудь, особенно в области плеч (передняя сторона дельтовидной мышцы). Укрепить мышцы между лопатками (ромбовидные). Все это следует делать при опущенных и стабилизированных лопатках.

Упражнение выполнять как стоя, так и сидя.



Исходное положение

Исходное положение

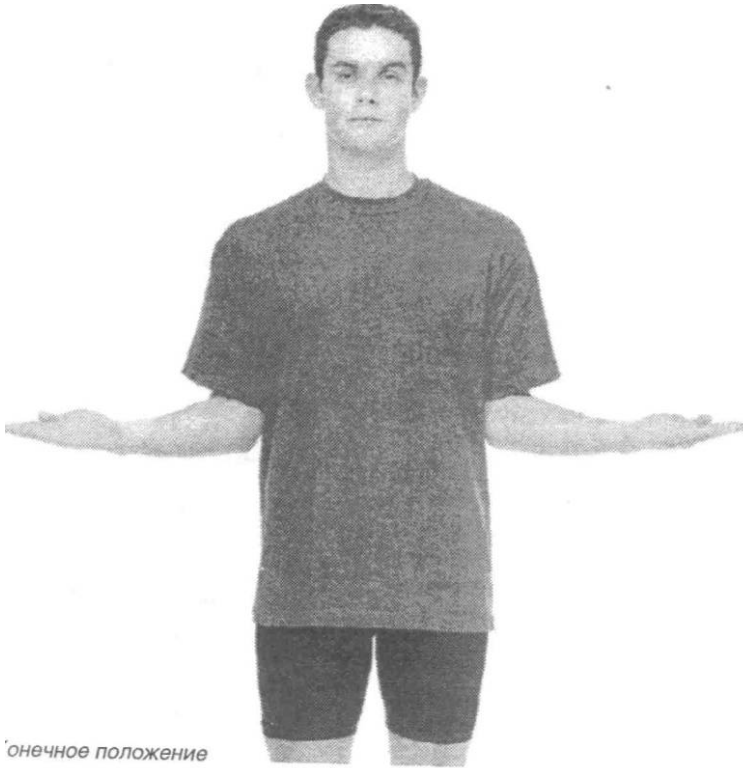
♦ При выполнении этого упражнения можно сидеть на стуле или стоять. Если вы предпочитаете первое, сядьте на самый краешек стула, сохраняя нейтральное положение таза, расставив ноги на ширину бедер и равномерно распределяя вес тела между ягодицами. Предплечья выдвинуты вперед, локти упираются в поясницу.

Действие

1 Сделайте подготовительный вдох и вытянитесь вдоль позвоночника.

2 Выдыхая, «застегнитесь и подтянитесь».

Сделайте вдох и, «застегнутые и подтянутые», с локтями, неподвижно прижатыми к поясице, разведите предплечья в стороны, держа их параллельно полу, распрямляя грудь и работая мышцами, расположенными между лопатками. Лопатки опущены.



Исходное положение

4 На выдохе вернитесь в исходное положение.

5 Повторите 5 раз.

Основные моменты

◆ Разводя руки в стороны, не выгибайте спину.

◆ Если вам кажется, что упражнение дается слишком легко, убедитесь, что локти неподвижны, а лопатки опущены. Шея постоянно расслаблена.

УПРАЖНЕНИЕ 28

Сведение лопаток (базовый уровень)

Цель

Распрямляя грудь, укрепить стабилизирующие мышцы, расположенные между лопатками и под ними. Укрепить задние мышцы плеч. Вытянуть позвоночник.

Отличное упражнение для мышц верхней части спины и плеч, которые у очень многих из нас, к сожалению, становятся дряблыми. После этого и серии упражнений с гантелями данная проблема останется в прошлом!

При заболеваниях спины посоветуйтесь с врачом.

Исходное положение

♦ Займите правильную стойку, расставив ноги на ширину бедер. Согните ноги в коленях так, чтобы они нависали над ступнями.



Исходное положение

Теперь наклоните туловище в тазобедренных суставах, словно спускаетесь на лыжах с горы. Голова, шея и спина образуют одну линию. Найдите на полу

такую точку, которая удалена от вас на такое расстояние, чтобы задняя сторона шеи была избавлена от напряжения и вытянута (см. фотографию).

- ♦ Руки держите по бокам и немного сзади, направив их ладонями назад.



Конечное положение. Лопатки сведены

Действие

- 1 Сделайте подготовительный вдох и вытяните туловище.
- 2 Выдыхая, «застегнитесь и подтянитесь», опускайте лопатки вниз по спине, сводя их. Руки притягиваются друг к другу, словно хотят сомкнуться большими пальцами.
- 3 Сделайте вдох и удерживайте занятую позицию.
- 4 На выдохе расслабьте руки.
- 5 Повторите 5 раз, а затем выпрямитесь. Возвращаясь в исходное положение, оставайтесь «застегнутыми и подтянутыми». Продолжайте вытягивать позвоночник и шею, выпрямляйтесь мягко, не напрягая колени.

Основные моменты

- ◆ Не отрывайте взгляд от выбранной точки на полу.
- ◆ Следите за шеей; она должна оставаться вытянутой и расслабленной.
- ◆ Думайте о том, как копчик удаляется от макушки.
- ◆ Ноги согнуты в коленях и нависают над ступнями.
- ◆ Удостоверьтесь, что выполняемые движения ощущаются между лопатками и на задней стороне рук. Не напрягайте руки — они должны быть прямыми, но не напряженными.

УПРАЖНЕНИЕ 29

Вверх и назад (средний уровень)

Цель

Распрямить грудь, выполняя полный оборот плеч, максимально используя подвижность плечевых суставов.

Это трудное двигательное упражнение, к которому следует приступать лишь после того, как обретете достаточную подвижность плечевых суставов. В результате возникает фантастическое чувство открытости. Упражнение можно выполнять с шестом или шарфом. С шарфом оно выполняется несколько легче, так как шарф прощает некоторые погрешности.

Принадлежности

Шарф или шест.

Исходное положение

♦ Поставьте ноги на ширину бедер и вспомните все инструкции, касающиеся правильной стойки (см. упражнение 24).



Исходное положение



Промежуточное положение

◆ Держите шарф или шест перед собой. Руки расставлены примерно на метр, прямые, но не напряженные. Локти мягкие. Не сжимайте шарф или шест слишком сильно.

Действие

1 Вдохните и вытянитесь вдоль позвоночника.

2 Выдыхая, «застегнитесь и подтянитесь», медленно поднимите шест или шарф вверх, сводя лопатки. Теперь, если сможете, широким кругом занесите шест или шарф за спину, коснувшись ягодиц. Идея в том, чтобы перемещать руки симметрично, не сгибая их в локтях.

3 Поднимая шест над головой, вдыхайте, занося его за спину или опуская перед собой, выдыхайте.

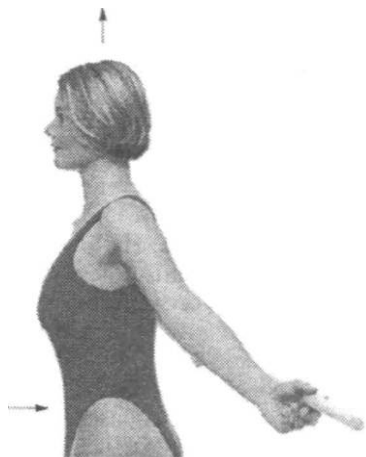
4 Повторите 5 раз.

Основные моменты

◆ Не поддавайтесь искушению пригнуть голову под шестом. Если не можете этого избежать, значит, вы еще не готовы к данному упражнению.

◆ Не напрягайте руки, но и не сгибайте их в локтях.

◆ Старайтесь не выгибать спину, когда руки идут вверх или назад. Продолжайте вытягиваться вверх и подтягивать пупок к позвоночнику.



Конечное положение

УПРАЖНЕНИЯ У СТЕНЫ

Я кинопродюсер с довольно беспорядочным образом жизни, и занятия пилатесом всегда служат для меня гаванью здравомыслия и душевного покоя. Эта книга представляет собой чудесное введение в трансформирующую физический облик человека систему упражнений, которая с потрясающей эффективностью снимает напряжение. Эта книга ниспослана нам с небес и привлечет в лоно физкультуры даже тех, кто панически боится всяческих упражнений.

Линда Майлс, кинопродюсер

Растяжки у стены

Эти упражнения кажутся простыми, но только на первый взгляд. Работая в Австралии, мы первое время начинали наши занятия с упражнений у стены — и клиенты умышленно опаздывали на занятия, только чтобы пропустить эти упражнения!

Первая серия упражнений требует от вас поднимать ноги на стену. Такая позиция великолепно способствует ножному кровообращению. Напрягая и расслабляя мышцы ног, вы помогаете венам откачивать кровь обратно в сердце. Если вы страдаете варикозным расширением вен, заболеванием, связанным со слабостью клапанов вен, когда кровеносная система блокируется и кровь просачивается в окружающие ткани, мы рекомендуем вам эти упражнения.

В первых упражнениях вы должны держать ягодицы как можно ближе к стене. Если у вас короткие подколенные мышцы, это станет трудным испытанием, поэтому мы рекомендуем придвигаться к стене ровно настолько, насколько это вам удобно. Вы должны чувствовать, что копчик сохраняет контакт с полом. Таз занимает нейтральное положение. При необходимости положите под голову плоскую подушку. Если в инструкциях не говорится иное, режим дыхания в этих упражнениях обычный.

Нет какого-то особо элегантного способа занять требуемую позицию. Легче всего сделать это так: лечь на бок, придвинуть ягодицы к стене, насколько это возможно, а потом широким махом занести ноги на стену.

А Внимание! Закончив упражнения у стены, перекайтесь на бок и отдохните несколько минут, прежде чем вставать.

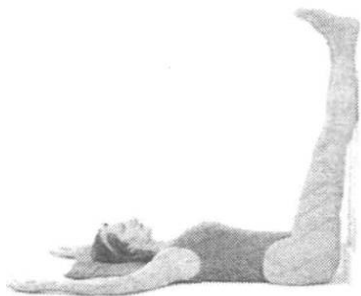
Основная растяжка у стены (базовый уровень)

Цель

Растянуть все тело, особенно позвоночник. Расслабить и распрямить верхнюю часть тела, особенно область вокруг лопаток. Улучшить кровообращение ног.

Исходное положение

♦ Займите описанную выше позицию, не забывая о том, что копчик должен соприкасаться с полом. Если у вас слишком тугие подколенные мышцы, немного отодвиньтесь от стены и согните ноги в коленях.



В любом случае ступни должны быть расставлены на ширину бедер и параллельны друг другу. Очень важно соблюдать нейтральное положение таза и позвоночника, а также не выгибать верхнюю часть спины.

Действие

1 Если сможете, положите руки за голову, широко разведя их и расслабив. Если нет, то разведите их в стороны ладонями вверх. Не забывайте опускать лопатки. Не выгибайте спину. Шея расслаблена. Вытягивайте позвоночник во всю длину.

2 Старайтесь выдержать в таком положении 2 минуты, поскольку, если вы собираетесь выполнять дальнейшие упражнения, вам придется проводить некоторое время в такой позиции. Так что старайтесь.

3 Когда закончите, медленно согните ноги в коленях и положите руки вдоль туловища.

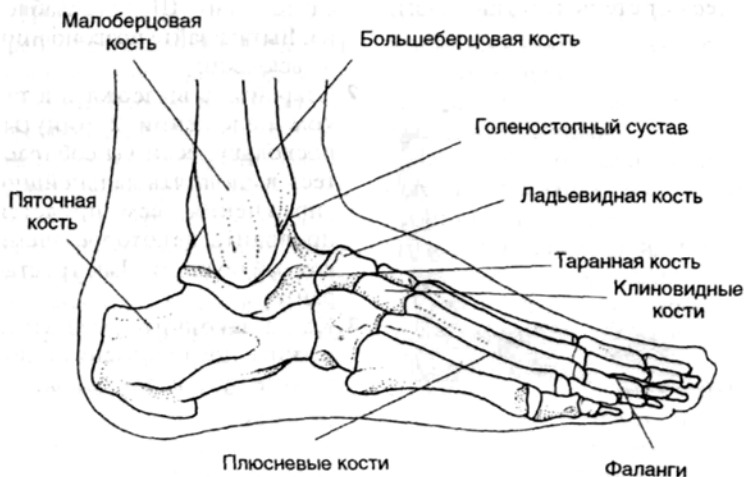
Вращение лодыжек (базовый уровень)

Цель

Привести в действие и укрепить голеностопные суставы. Разработать нижние мышцы ног. Стимулировать кровообращение. Растянуть сгибатели голени.

Исходное положение

- ◆ Такое же, как в предыдущем упражнении. Следите за тем, чтобы туловище располагалось под прямым углом к стене.
- ◆ Таз сохраняет нейтральное положение.
- ◆ При необходимости под голову положите плоскую подушку.
- ◆ Ступни разведены на ширину бедер и параллельны друг другу!





Вращение лодыжек

Действие

1 Сохраняя полную неподвижность ног, поверните ступни наружу, вращая их в голеностопных суставах. Поворачивайте ступни очень-очень медленно и с максимальной амплитудой движения.

2 Повторите по 10 раз в каждую сторону.

Основные моменты

◆ Не просто двигайте пальцами — движение должно рождаться в голеностопном суставе.

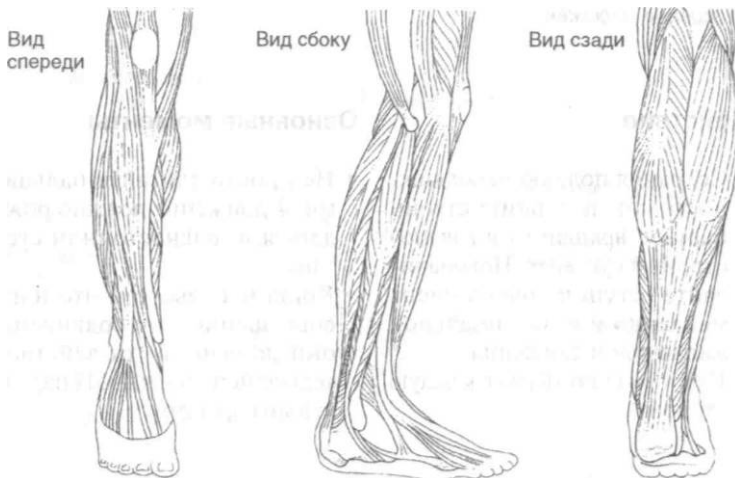
◆ Когда мы говорим, что ноги совершенно неподвижны, они должны быть действительно неподвижны! И параллельны друг другу.

УПРАЖНЕНИЕ 32

Вытягивание и сгибание носков (базовый уровень)

Цель

Размять все мышцы стоп и голеней. Растянуть подколенные мышцы. Ваши голени почувствуют эту зарядку!



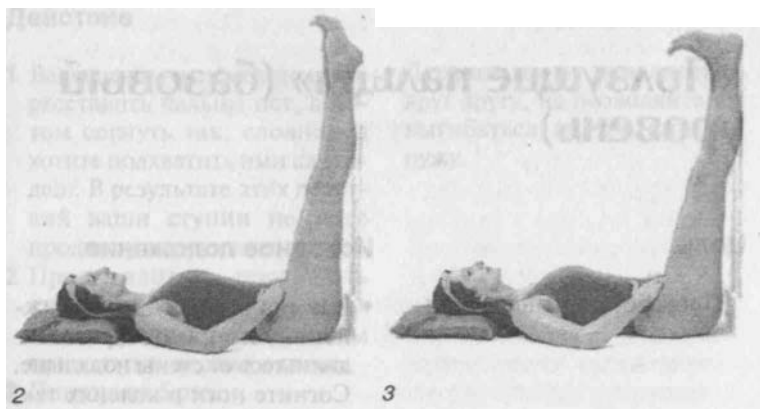
Мышцы голени

Исходное положение

♦ Как в предыдущем упражнении.



1. Исходное положение



Действие

1 Держа ноги на ширине бедер и параллельно друг другу, вытяните ступни к потолку.

2 Теперь подтяните к себе только пальцы.

3 Держа пальцы в таком положении, подтяните к себе ступни целиком, вытягивая ноги «через пятки».

4 Расслабьте пальцы.

5 Повторите 10 раз.

Основные моменты

- ◆ Копчик неподвижно лежит на полу.
- ◆ Если подколенные мышцы слишком напряжены, слегка согните ноги в коленях.

УПРАЖНЕНИЕ 33

«Ползущие пальцы» (базовый уровень)

Цель

Проработать мышцы стоп.

Исходное положение

♦ Как и в предыдущем упражнении, но на этот раз отодвиньтесь от стены подальше. Согните ноги в коленях так, чтобы упереться подошвами в стену, держа ступни параллельно друг другу и на ширине бедер.



Действие

1 Ваша цель — как можно шире расставить пальцы ног, а потом согнуть так, словно вы хотите подхватить ими карандаш. В результате этих действий ваши ступни немного продвинутся вверх по стене.

2 Продолжайте продвигать ступни таким образом, пока можете удерживать подошвы прижатыми плотно к стене.

3 Повторите 5 раз.

Основные моменты

Держите ноги параллельно друг другу, не позволяйте им выгибаться внутрь или наружу.



УПРАЖНЕНИЕ 34

Вытягивание разведенных ног (средний уровень)

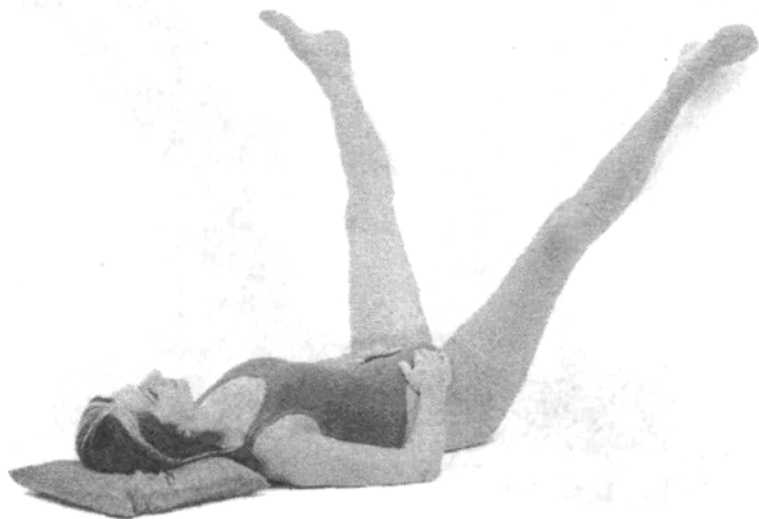
Цель

Растянуть внутренние (приводящие) бедренные мышцы. Весьма неудобная растяжка!

Если пережили травму колена, посоветуйтесь с врачом.

Исходное положение

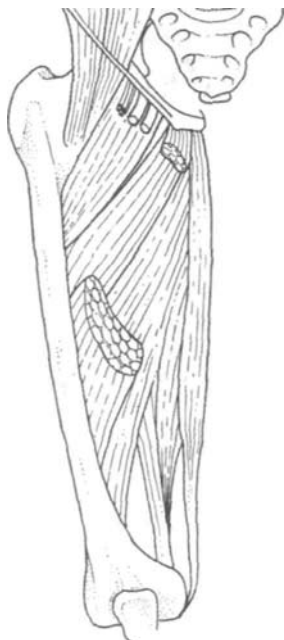
♦ Вам нужно снова придвинуться ближе к стене, вытянув вверх ноги. Приближайтесь лишь настолько, насколько вам удобно. Можете положить под голову подушку. Проверьте, чтобы тело располагалось под прямым углом к стене.



♦ Можете положить руки под ягодицы, если так будет удобнее. Если есть проблемы со спиной, то сделайте это обязательно.

Действие

1 Медленно разведите ноги, пока не почувствуете натяжения внутренних бедренных мышц. Позвольте ногам немного согнуться или повернуться наружу, если так удобнее. Для поддержания правильного баланса ступни должны находиться на одном уровне. Старайтесь расслабиться в этой растяжке — ни в какой другой части тела напряжения быть не должно. Руки можете положить на живот, разводя лопатки и расслабляя локти.



Приводящие (внутренние) мышцы бедра

- 2 Стремитесь к тому, чтобы продержаться в таком положении 5 минут. Затем медленно сведите ноги и «потрите» бедра друг о друга.
- 3 Чтобы усилить эффект, можете прикрепить к бедрам ножные отягощения.
- 4 Следите за тем, чтобы таз сохранял нейтральное положение.

УПРАЖНЕНИЕ 35

Натяжение четырехглавых мышц в положении стоя (базовый уровень)

Цель

Растянуть переднюю сторону бедер (четырёхглавые мышцы, см. рис. нас. 134).

При травме колена предварительно посоветуйтесь со специалистом.

Принадлежности

Шарф (необязательно, см. «Основные моменты»).

Исходное положение

♦ Станьте, опираясь левой рукой о стену и помня обо всех инструкциях, касающихся правильной стойки (см. упражнение 24).

Действие

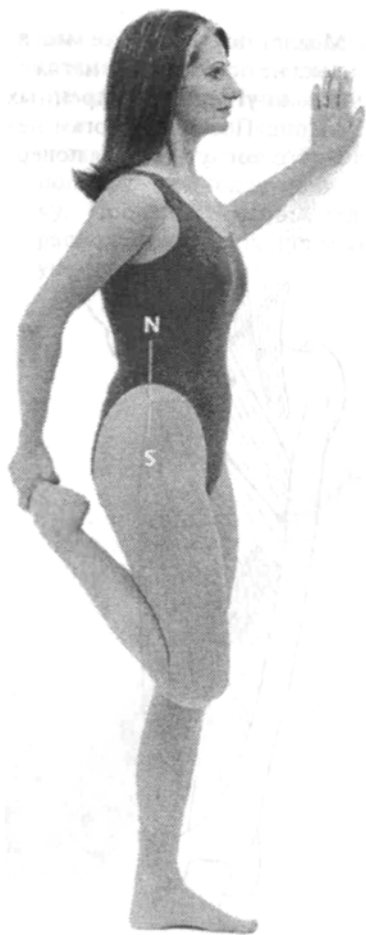
1 Сделайте подготовительный вдох и вытяните тело вдоль всего позвоночника.

Выдыхая, «застегнитесь и подтянитесь», согнув правую ногу в колене, подхватите ступню правой рукой. При этом следите за тем, чтобы спина сохраняла нейтральное положение. Представьте, что к вашему копчику подвешено небольшое отягощение, помогающее поддерживать максимальную длину основания позвоночника.

3 Мягко тяните ногу к ягодицам; колено остается неподвижным и на одной линии с другой ногой. Не перестарайтесь. Продолжайте вытягивать тело от макушки до копчика.

4 Удерживайте натяжение в течение 30 секунд, нормально дыша.

5 Повторите движение по 2 раза с каждой ногой.



Конечное положение

Основные моменты

♦ Если есть проблемы с коленом или вы знаете, что недостаточно гибки, используйте длинный шарф. Оберните им лодыжку и тяните правой рукой к ягодицам.

♦ Самая распространенная ошибка, допускаемая при выполнении этого упражнения, — смещение таза в процессе сгибания ноги. Тяните копчик вертикально вниз к полу и поддерживайте естественную кривизну спины.

Моя работа требует продолжительного сидения на одном месте, у меня нет возможности пройтись и размяться. Это вызывает мышечные боли и утрату гибкости. Пилатес позволяет мне в какой-то мере упражняться в любом месте и в любое время — даже сидя за штурвалом. Когда же я добираться до отеля и уединяюсь в своем номере, то в спокойной обстановке и без потребности в каком-либо снаряжении отрабатываю весь комплекс упражнений. Я рекомендую управление телом по методу Пилатеса своим коллегам и всем тем, кто хочет максимально реализовать потенциал своего тела.

Шон Волрат, пилот «Боинга-747»

УПРАЖНЕНИЕ 36

Упражнение у стены (базовый уровень)

Цель

Растянуть мышцы ног, особенно четырехглавую и среднюю широкую. Научиться правильно «выстраивать» ноги. Обеспечить стабильность таза.

Это традиционное упражнение «у палки» (вместо палки здесь используется стена) служит отличной зарядкой для ног и доказывает, что для достижения желаемых результатов со всем не нужно иметь дорогостоящее оборудование.



Четырехглавая мышца на передней стороне бедра

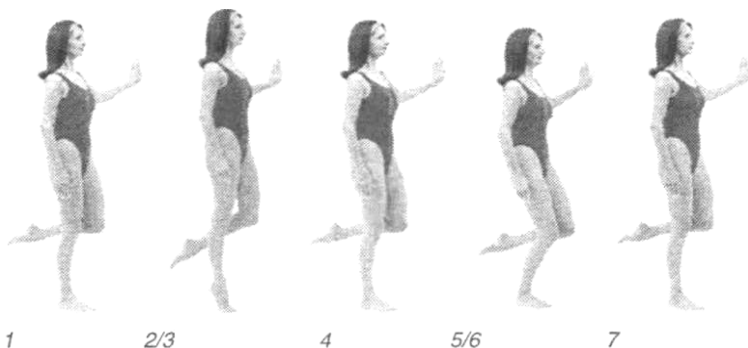
Выравнивание для этого упражнения — всё. Правильно сгибая ногу в колене над стопой и удерживая его строго над вторым пальцем, вы заставляете бедренные мышцы работать именно так, как им назначено природой. Малейшее отклонение может привести к дисбалансу мышц, который, войдя в привычку, становится причиной проблем с коленями.

То, что называют четырехглавой мышцей, на самом деле представляет собой группу из четырех мышц. Если какая-то из них начинает доминировать, хрупкое равновесие нарушается, и коленный сустав оказывается под угрозой. Чаще всего ослабевает средняя широкая мышца, являющаяся главным стабилизатором коленного сустава. Она обладает собственной системой кровообеспечения и начинает деградировать уже после 24 часов бездействия, например постельного режима.

При выполнении этого упражнения следует пристальное внимание уделять тазу. Когда вы сгибаете ногу в колене, он должен оставаться ровным — этим обеспечивается его стабильность. Если вы его наклоняете, стабильность нарушается — как раз эту ситуацию призвано предотвратить подготовительное упражнение. Не приступайте к основному упражнению, пока не научитесь удерживать таз в нейтральном положении.



Исходное положение



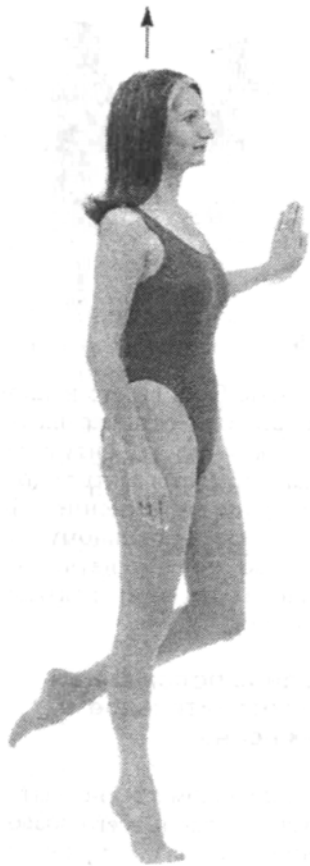
Исходное положение и подготовительное упражнение

♦ Станьте боком к стене, вытягивая тело вдоль всего позвоночника, но за стену пока не держитесь.

♦ «Застегнувшись и подтянувшись», согните ближайшую к стене ногу в колене, чтобы колено смотрело прямо и стопа не «пряталась» за второе колено. При этом удостоверьтесь, что таз занимает нейтральное положение и не

отклоняется в какую-либо сторону (см. фотографию).

◆ Теперь можете опереться рукой о стену.



Действие

1 Вдохните и вытянитесь вдоль всего позвоночника.

2 Выдыхая, «застегнитесь и подтянитесь», поднимитесь на носок.

3 Вдохните.

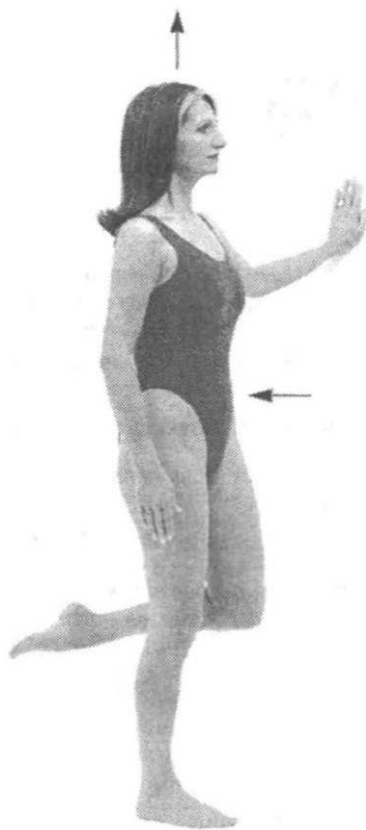
4 Выдыхая, «застегнитесь и подтянитесь», медленно опускайте пятку на пол. Думайте о том, как она удаляется от макушки головы — как будто не она опускается, а голова поднимается!

5 Сделайте широкий и полноценный вдох.

6 Выдыхая, по-прежнему «застегнутые и подтянутые», согните ногу в колене, чтобы коленная чашечка оказалась **точно над серединой ступни**.



Колено сгибается точно над вторым пальцем стопы



Сильный центр — длинная поясница

При этом не погружайте туловище в таз, а продолжайте тянуться вверх, **сохраняя горизонтальное положение таза.**

7 На вдохе выпрямите ногу.

8 Повторите движение по 5 раз с каждой ногой (не забывайте поворачиваться, чтобы всегда сгибать ногу, ближайшую к стене). Не выставляйте назад ягодицы. Думайте об отягощении, «подвешенном» к вашему копчику.

Основные моменты

- ◆ Следите за тем, чтобы колено сгибалось точно над серединой стопы.
- ◆ Не позволяйте ступне или лодыжке при сгибании ноги в колене поворачиваться наружу и внутрь.
- ◆ Не сгибайте ногу в колене, пока не опустите до конца пятку.

◆ Сохраняйте нейтральное положение таза.

Правильно

*Таз сохраняет
горизонтальное
положение*



*Таз
наклонился*



Неправильно

ГИБКИЙ ПОЗВОНОЧНИК

Пилатес изменил всю мою жизнь. Если прежде я каждую неделю посещала остеопата, то теперь обрела полную уверенность в своем теле. До занятий с Лини я боялась братья за самые обычные повседневные дела, если при этом нужно было наклоняться. Теперь изменилась моя осанка, я стала сильнее и стройнее чем когда-либо. Я выгляжу и чувствую себя великолепно. И не обращалась к остеопату уже несколько месяцев.

Шелли Сиштон, консультант по маркетингу

Если в 30 лет ваш позвоночник не гнется — вы старик. Если же позвоночник сохраняет всю свою гибкость в 60 — вы молоды.

Йозеф Пилатес

Когда вы поднимаетесь с пола или ложитесь, всегда делайте это скручиваясь или раскручиваясь, подобно колесу, снабженному воображаемыми «позвонками». Старайтесь скручиваться и раскручиваться позвонок за позвонком.

Йозеф Пилатес

Задумайтесь на мгновение, какие функции выполняет ваш позвоночник изо дня в день:

- ◆ обеспечивает движение в разные стороны — вперед, назад и в стороны;
- ◆ защищает спинной мозг;
- ◆ поддерживает голову;
- ◆ действует подобно корабельной мачте, обеспечивая необходимую жесткость в положении *стоя*;
- ◆ межпозвонковые диски служат «бамперами», поглощающими удары;
- ◆ из содержащегося внутри него спинного мозга формируются красные кровяные клетки.

Но мы об этом едва ли задумываемся. В нарушения и заболевания позвоночника вносят свою лепту многие факторы. Одна из главных проблем — «запирание» отдельных участков позвоночника, чаще всего между лопатками и в районе поясницы.

В здоровом позвоночнике все сегменты работают сообща, обеспечивая желаемое движение, — каждый позвонок вносит свой вклад в общее дело, играя роль звена в велосипедной цепи. Когда какой-то сегмент теряет гибкость, работа всей цепи нарушается. Часто бывает, что участки выше и ниже потерявших гибкость «запертых» отделов в порядке компенсации становятся сверхгибкими. Это сочетание малоподвижности одних отделов позвоночника и чрезмерной подвижности других подвергает спину очень большому стрессу.

Одна из главных целей пилатеса — стабилизировать позвоночник, включая в работу поперечную и многораздельную мышцы. После стабилизации негибкие участки позвоночника могут обрести большую гибкость, а сверхгибкие — большую стабильность. Когда такое происходит, позвоночник, стабилизированный на межпозвонковом уровне, может вновь двигаться подобно

колесу, позвонок за позвонком. Первый шаг — это всегда стабилизироваться, «застегнуться и подтянуться».

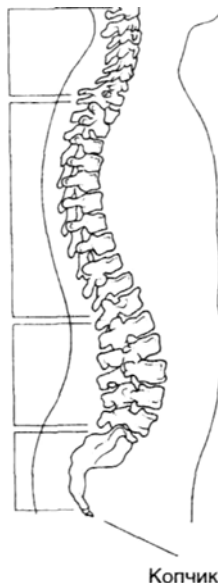
Шейный отдел — самый подвижный из всех отделов позвоночника, допускающий движение во все стороны.

Грудной отдел — наименее подвижный из всех, поскольку крепится к грудной клетке. Возможности наклона вперед и назад весьма ограничены, но вращение допускается, особенно в верхней части.

Поясничный отдел — вращение весьма ограничено, зато наклоны спины вперед и назад осуществляются по преимуществу именно здесь.

Крестец

Двигательный потенциал позвоночника зависит от вашей осанки



Этой цели посвящены многие упражнения пилатеса. В частности, «Раскатка» позвоночника с подушкой и «Скручивание вниз» учат вас управлять сегментами позвоночника. Следующие упражнения помогают добиться большей гибкости позвоночника.

УПРАЖНЕНИЕ 37

«Раскатка» позвоночника «с марширующими» ступнями (средний уровень)

Цель

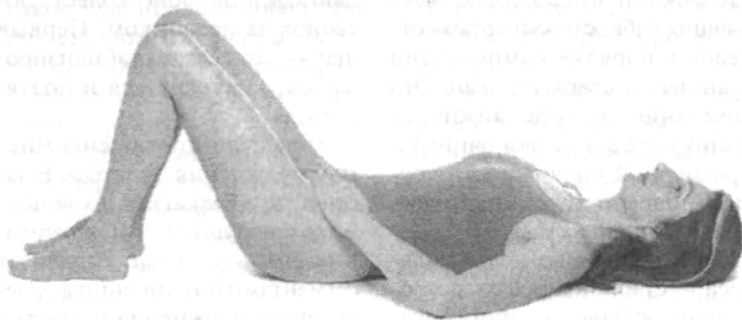
Раскатывая позвоночник, подобно колесу, обрести контроль над различными его сегментами. Научиться сочетать стабилизацию таза с «функциональными» движениями. Укрепить глубокие стабилизаторы и улучшить тонус ягодиц. Улучшить координацию движений и контроль над ступнями.

Прекрасный пример того, как можно прогрессировать в пилатесе. Сложная последовательность движений в этом упражнении требует от вас привлечь все навыки, которые вы освоили в других упражнениях.

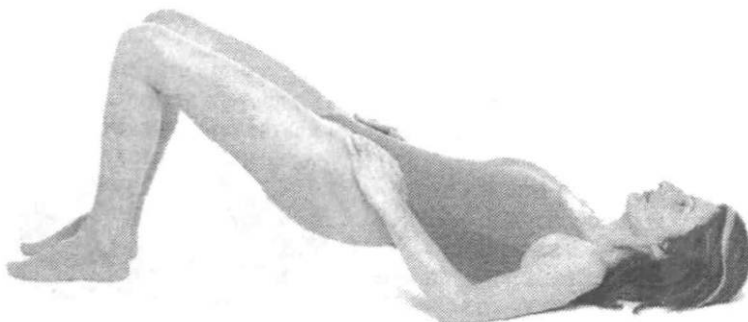
В порядке подготовки позвоночника к этому упражнению неплохо попрактиковаться с «раскаткой спины» со сжиманием подушки или без оной.

Принадлежности

Твердая плоская подушка (необязательно).



Действие 1



Действие 2

Исходное положение

◆ Лягте на спину, поставив ступни подошвами на пол на ширине бедер и на расстоянии около 30 см от ягодиц. Если хотите, положите под голову твердую плоскую подушку.

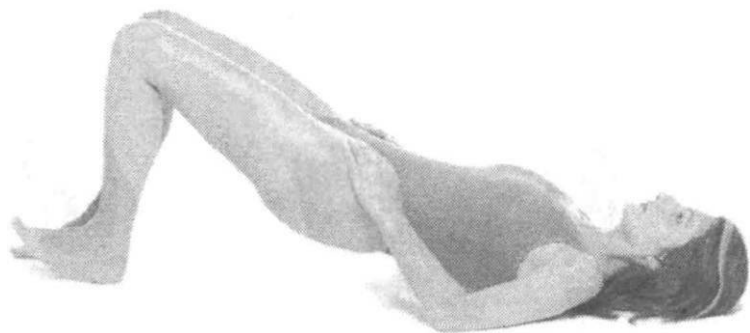
◆ Локти лежат на полу, а ладони на бедрах.

Действие

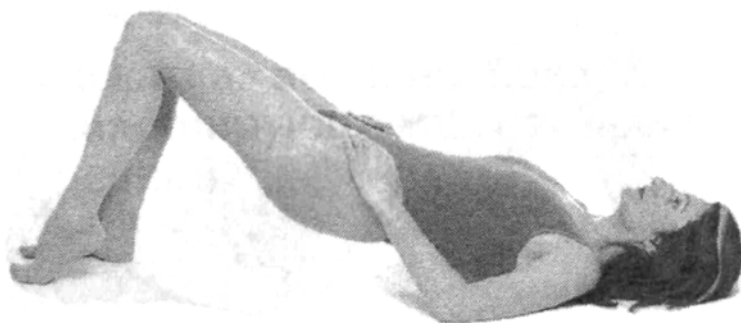
1 Сделайте широкий и глубокий подготовительный вдох.

2 Выдыхая, «застегнитесь и подтянитесь», позвонок за позвонком отрывайте спину от пола. Дальше лопаток не заходите.

Нормально дыша и оставаясь «застегнутыми и подтянутыми», напрягите ягодицы и оторвите от пола пальцы одной ноги, оставив прижатой к полу только пятку. Затем опустите пальцы этой ноги и поднимите пальцы другой ноги. Таз остается неподвижным.



Действие 3



Действие 6

4 Повторите движение ступней 5 раз при полной неподвижности, ровности и стабильности таза.

5 Когда закончите, выдохните, «застегнитесь и подтянитесь», медленно опускайте спину позвонок за позвонком.

6 Повторите все сначала, только на этот раз отрывайте от пола пятку то одной, то другой ноги. Опять же, не позволяйте тазу двигаться или наклоняться.

Руки, лежащие на бедрах, способствуют стабилизации.

7 Когда справитесь и с этой частью, попробуйте повторить то же самое, поднимая одновременно пятку одной ноги и носок другой. Таз остается неподвижным и стабилизированным.

8 Закончите упражнение описываемым ниже подтягиванием согнутых ног.

Движение ступней



3. Носок поднят



6. Пятка поднята



7. Подняты пятка одной ноги и носок другой

Основные моменты

- ◆ Не выгибайте спину.
- ◆ Шея вытянута и расслаблена.
- ◆ Не забывайте оставаться «застегнутыми и подтянутыми».
- ◆ Когда опускаете спину на пол позвонок за позвонком, всегда одновременно вытягивайте позвоночник.

Подтягивание согнутой ноги

В качестве завершения

Это упражнение лучше всего завершить подтягиванием согнутых ног.

Действие

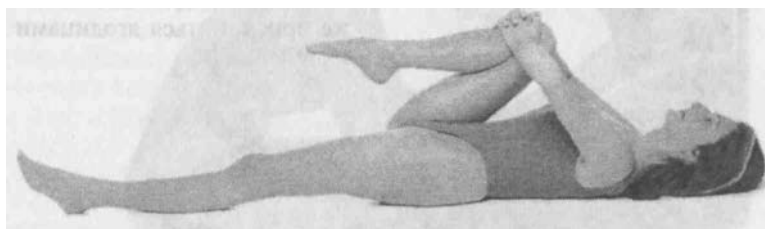
- 1 Сделайте глубокий и широкий вдох.
- 2 Выдыхая, «застегнитесь и подтянитесь», подтяните одно колено к груди.

Удерживайте ногу обеими руками (если пережили травму колена — держась за внутреннюю поверхность бедра).

3 Вдохните.

4 Выдыхая, «застегнитесь и подтянитесь», вытягивайте вторую ногу, скользя пяткой по полу. Корпус остается в нейтральном положении.

5 Сделайте в этом положении 5 вдохов и выдохов — лопатки опущены, локти разведены, шея расслаблена. Повторите, поменяв ноги.

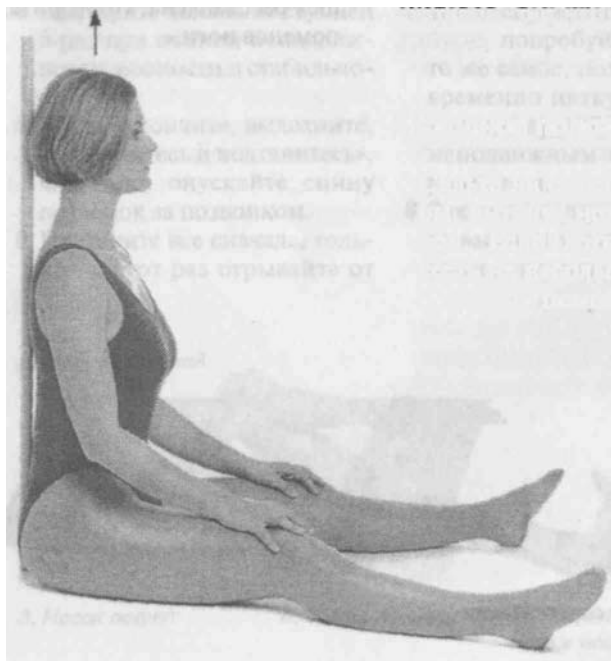


Подтягивание согнутой ноги

Растяжка позвоночника (средний уровень)

Цель

Мягко удлинить позвоночник и внутренние бедренные мышцы (аддукторы). Сосредоточиться на боковом дыхании в нижнюю часть грудной клетки. Стабилизировать корпус.



Исходное положение

Это упражнение является, по существу, продолжением статической разминки, представленной в начале книги, но обеспечивает более значительную растяжку мышц и потому непригодно в качестве разминочного. Прежде всего, очень важно стабилизировать туловище.

Исходное положение

♦ Сядьте на седалищные бугры, вытянув ноги перед собой. Если хотите, можете сесть на небольшую подушку — она поможет удерживать таз под правильным углом к туловищу. Можете также прислониться ягодицами к стене.

Чем шире вы разводите ноги, тем более существенной оказывается растяжка,

но вы ограничены гибкостью тазобедренных суставов, так что не перестарайтесь.

♦ Разведите ноги на комфортное расстояние. Не прижимайте колени к полу силой, ноги могут быть чуть согнуты. Если вы не обладаете большой гибкостью, носки слегка вытяните, в противном случае направьте их на себя.

Действие

1 Сделайте подготовительный вдох и, приподнимаясь из тазобедренных суставов, вытяните спину. Представьте, что за спиной у вас шест — вытягивайтесь вверх вдоль него.

2 Выдыхая, «застегнитесь и подтянитесь», немного опустите подбородок. Затем скручивайте спину, как рулон бумаги, нацеливаясь макушкой головы в центр живота. Руки вытягивайте вперед.

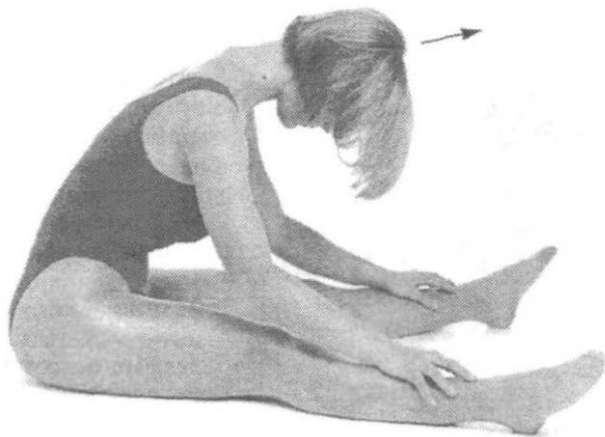
3 Продолжая нормально дышать и оставаясь «застегнутыми и подтянутыми», тянитесь руками вперед сантиметр за сантиметром. Если вы достаточно гибки, попробуйте полностью выпрямить ноги в коленях и вытягивать их через пятки.

4 После восьми вдохов и выдохов, оставаясь «подтянутыми и застегнутыми», начинайте медленно раскручиваться, возвращая спину в вертикальное положение к воображаемому шесту, выстраивая позвонок над позвонком. Голова поднимается последней.

5 Повторите 3 раза.

Основные моменты

- ♦ Плечи опущены, шея вытянута и расслаблена.
- ♦ Дышите, заполняя воздухом заднюю сторону грудной клетки.

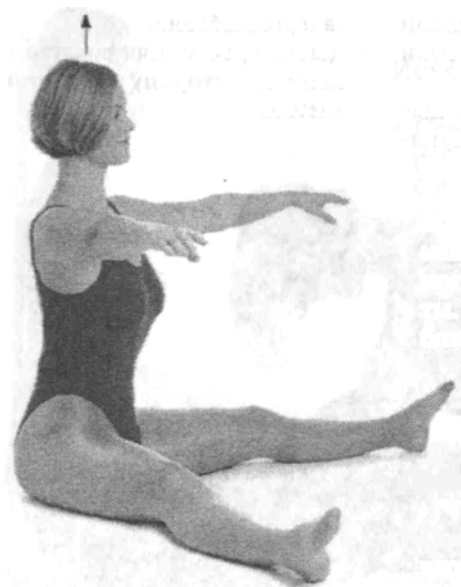


Дышите «в спину»

«Пила» (продвинутый уровень)

Цель

Это упражнение действует на нескольких уровнях, но его главная цель — растянуть позвоночник, бока, внутренние и нижние мышцы бедер при сохранении стабильности корпуса.



Действие 2

Все предыдущие упражнения помогли вам подготовить тело к этому очаровательному классическому упражнению Пилате-СА, поэтому теперь вы можете выполнить его легко и грациозно! Вы заметите, что инструкции к этому упражнению достаточно просторны и сложны, так что, прежде чем приступить к действию, перечитайте их несколько раз и внимательно изучите прилагаемые фотографии.

Замечание. Это упражнение предполагает наклоны вперед и вращение спины, поэтому если у вас есть проблемы с позвоночником, предварительно проконсультируйтесь со специалистом.

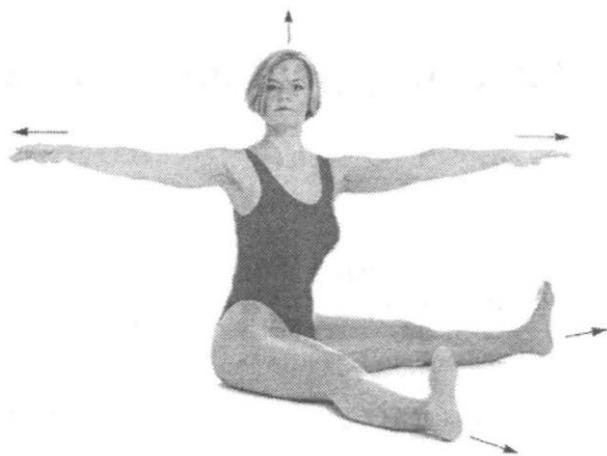
Исходное положение

♦ Сядьте на сиделищные бугры, вытянув ноги перед собой. Если хотите, можете сесть на небольшую подушку — она поможет удерживать таз под правильным углом к туловищу.

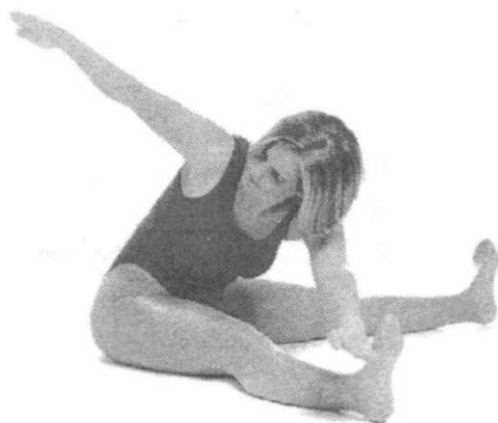
♦ Разведите ноги на комфортное расстояние. Не прижимайте колени к полу силой — ноги могут быть чуть согнуты. Если вы не обладаете большой гибкостью, носки слегка вытяните, в противном случае направьте их на себя.

Действие

1 Сделайте подготовительный вдох и вытяните спину вдоль воображаемого шеста.



Действие 3



Действие 5

2 Разведите руки в стороны параллельно полу ладонями вниз. Вытягивайте руки через кончики пальцев. Лопатки опущены.

3 Выдыхая, «застегнитесь и подтянитесь», поверните туловище вправо, обращая лицо к правой ноге.

4 На вдохе снова тянитесь вверх.

5 Выдыхая, «застегнутые и подтянутые», повернитесь еще немного вправо, одновременно подавая туловище вперед и вниз, чтобы ребром левой руки провести по последнему пальцу правой ступни, как будто пытаетесь отпилить его! Вытягивая вперед левую руку, одновременно отводите за спину правую, поднимая ее как можно выше и поворачивая ладонью назад. Лопатка остается внизу. Голову поворачивайте вслед за правой рукой, глядя через плечо. Задняя сторона шеи остается вытянутой. Ягодицы плотно лежат на полу.

6 Сделайте в таком положении 2 вдоха и выдоха, на последнем выдохе возвращайтесь в исходное положение, двигаясь в обратном порядке. Прежде чем занять среднее положение, не забудьте сделать паузу и вытянуться во всю длину.

7 Повторите по 5 раз в каждую сторону.

Основные моменты

- ◆ Не забывайте на протяжении всего упражнения подтягивать пупок к позвоночнику.
- ◆ Обе ягодицы остаются на полу.
- ◆ Шея остается вытянутой и расслабленной, лопатки опущены.

«Мячик» (средний уровень)

Цель

Помассировать спину, делая ее одновременно гибкой и сильной. Укрепить глубокие брюшные мышцы. Усилить контроль над своим телом.

Это упражнение следует выполнять на толстом мате или одеяле, особенно если у вас костлявая спина.

Поначалу вы, вероятно, уподобитесь скорее многограннику, нежели мячу, но мере увеличения гибкости позвоночника он будет катиться по полу все более равномерно. Секрет заключается не просто в инерции движения, а в правильном использовании глубоких мышц живота.

Пожалуйста, не увлекайтесь и не делайте кувырок через голову! Шея и голова не должны касаться пола. Но на всякий случай уберите подальше мебель, маленьких детей и домашних животных!

Если у вас проблемы с позвоночником или межпозвонковыми дисками, предварительно посоветуйтесь со специалистами. Избегайте этого упражнения при остеопорозе.



Действие 1

Исходное положение

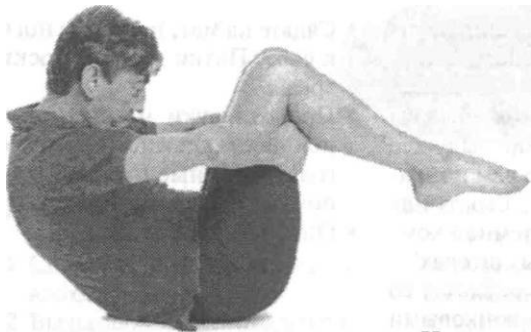
- ◆ Сядьте на мат и подтяните колени к груди.
- ◆ Держитесь руками за нижнюю поверхность бедер под коленями.
- ◆ Пригните подбородок.

Действие

- 1 Сделайте подготовительный вдох.

2 Выдыхая, «застегнитесь и подтянитесь».

3 На вдохе сделайте перекат назад до плеч — не до шеи.



Действие 3

4 Продолжайте держаться за ноги и опускать подбородок.

5 На выдохе, «застегнутые и подтянутые», сделайте перекат в обратную сторону.

6 Повторите 8 раз.

ПЕРВАЯ МОДИФИКАЦИЯ

Когда в достаточной степени овладеете этим упражнением, попробуйте при обратном движении не ставить ноги на пол. Для этого придется в большей мере мобилизовать брюшные мышцы.

ВТОРАЯ МОДИФИКАЦИЯ

Подтянув колени, держитесь руками за шиколотки, приближая пятки к ягодицам.

Основные моменты



Действие 3, продолжение

- ◆ Не откатывайтесь слишком далеко назад, чтобы не повредить шею.
- ◆ Мобилизуйте брюшные мышцы.

◆ Опускайте подбородок.

УПРАЖНЕНИЕ 41

«Тюлень» (средний уровень)

Цель

Координация движений и управление своим телом. Укрепить брюшные мышцы. Помассировать позвоночник. Если вы нашли забавным предыдущее упражнение, то это вам понравится еще больше. Его лучше всего выполнять в темной комнате при опущенных шторах!

Если у вас есть проблемы со спиной или межпозвонковыми дисками, предварительно посоветуйтесь со специалистами. Избегайте этого упражнения при остеопорозе.

Исходное положение

- ◆ Сядьте на мат, подтянув ноги к себе. Пятки вместе, носки врозь.
- ◆ Проведя руки между ног и под лодыжками, обхватите голеностопные суставы, как показано на фотографии.
- ◆ Опустите подбородок.



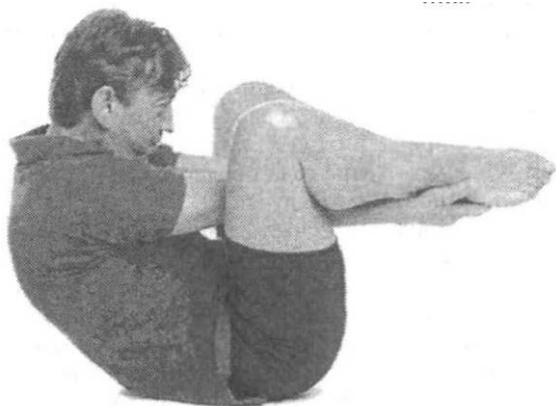
Действие 2



Хлопайте ступнями, как ластами



Действие 2, продолжение



Действие 3

Действие

1 Сделайте подготовительный вдох.

2 Выдыхая, «застегнитесь и подтянитесь», откатитесь назад, как в предыдущем упражнении. В таком положении дважды хлопните ступнями друг о друга, как ластами. Пятки остаются вместе.

3 На вдохе, по-прежнему «застегнутые и подтянутые», выкатывайтесь в вертикальное положение, но ноги на пол не опускайте и снова хлопайте ими, как ластами.

4 Повторите 5 раз.

Основные моменты

- ◆ Мышцы живота работают на протяжении всего упражнения.
- ◆ Не откатывайтесь слишком далеко назад.
- ◆ Подбородок постоянно опущен.

Теперь вы знаете, почему это упражнение называется «Тюлень»!

УВЕЛИЧЕНИЕ НАГРУЗКИ

Два года назад, до того как начала заниматься пилатесом с Линн, выходные я обычно проводила лежа на спине и была не в силах пошевелиться. Я перепробовала и физиотерапию, и полный покой, и инъекции склерозанта, и корсет на спину — казалось, что уже ничто не решит мучившую меня проблему. Пила-тес научил меня стабилизировать туловище так, чтобы позвоночник обрел естественную опору. Теперь по выходным я езжу верхом, катаюсь на велосипеде, а в этом году даже каталась на лыжах — и все это совершенно безболезненно. Если я иногда и чувствую себя неважно, то знаю, что получасовое занятие пилатесом немедленно вернет мне хорошее самочувствие.

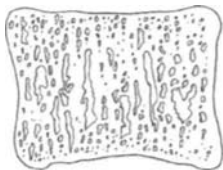
Люси Вигли, медсестра и ловкая наездница

В повседневной жизни нам то и дело приходится поднимать тяжести, и поэтому мы должны научиться делать это безопасно — используя «правильные» мышцы и, конечно, стабилизацию.

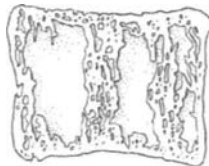
Есть и еще одна причина для периодических занятий с тяжелыми предметами. После 30 наши кости начинают терять кальций, подвергая нас, как мужчин, так и женщин, опасности остеопороза (разжижение костей). Хоть кость и выглядит очень плотной, в ней, как в коралле, полно отверстий. Ее здоровье определяется правильным питанием, содержанием минералов и витаминов, а также тем, какую нагрузку она несет. Стресс для костей — единственный полезный вид стресса! Под давлением они становятся плотнее и сильнее благодаря электрическим эффектам, способствующим росту костных клеток. От бездействия же кости становятся все более пористыми и слабыми.

От ускоренного разжижения костей (остеопороза) сильнее всего страдают женщины, пережившие менопаузу, что связано с уменьшением производства в их организме эстрогена (гормон яичников). Переломы, вызываемые остеопорозом, представляют собой большую проблему для пожилых людей. По статистике каждая третья англичанка старше 50 лет рано или поздно ломает запястье, шейку бедра или позвоночник, и одна из пяти умирает в течение года после такого несчастного случая.

К счастью, силовые упражнения с отягощениями повышают плотность костей. Недавно проведенные исследования показали, что силовые упражнения в сочетании с богатой кальцием диетой способны не только предотвратить остеопороз, но и возместить ранее нанесенный костям ущерб.



Здоровая кость



Хрупкая кость



Изготовление груза

Чтобы начать профилактику остеопороза, не стоит дожидаться старости — даже подросткам имеет смысл включать в свою программу физкультуры упражнения с небольшими отягощениями.

Если вас беспокоит, что после таких упражнений вы уподобитесь Арнольду Шварценеггеру, — не волнуйтесь, поскольку в методе Пилатеса мы работаем с весом, не превышающим 2— 2,5 кг. Такая нагрузка помогает повысить мышечный тонус и плотность костей, но мускулы она не накачает. Не забывайте, что наша цель — достичь баланса силы и гибкости. Конечно, если вы хотите выглядеть как Шварценеггер, то можете использовать и более тяжелые отягощения, пока это не противоречит восьми принципам пилатеса. При этом вам, правда, придется уделять самое пристальное внимание мышечному балансу, чтобы развитая мускулатура не повредила гибкости.

Все нижеследующие упражнения можно выполнять и без отягощений. Более того, мы даже рекомендуем поначалу выполнять их налегке, пока вы не овладеете техникой и не укрепите мышцы. Обретя некоторую уверенность, вы можете затем применять самодельные отягощения (вроде банок с консервами или мешочков с рисом), постепенно увеличивая их размер и вес.

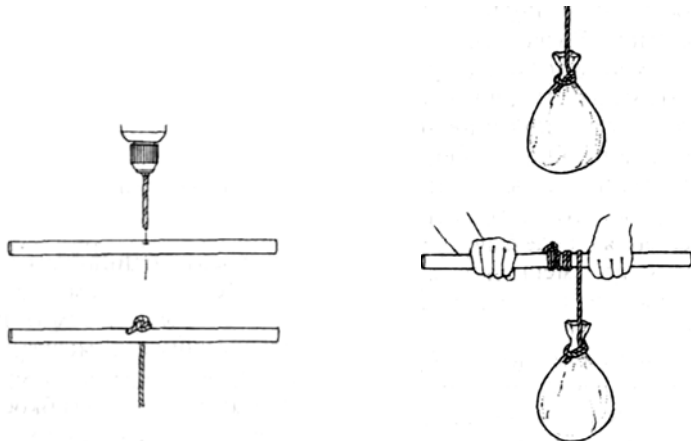
Со временем можно будет увеличить массу отягощений. Мы рекомендуем использовать ручные отягощения (гантели) весом до 2,5 кг, а ножные — до 1 кг.

УПРАЖНЕНИЕ 42

Разработка запястий (базовый уровень)

Цель

Укрепить кисти, запястья, предплечья и плечи, выдерживая правильную осанку.



Этапы изготовления снаряда для работы с запястьями

Это упражнение кажется легким, но такое впечатление обманчиво, поскольку в работу включается вся рука.

Сначала вам нужно изготовить специальный «снаряд». Это очень просто. Возьмите деревянную палку длиной около 0,5 м и диаметром 2—3 см. В центре палки просверлите отверстие (см. рисунок) и пропустите через него веревку длиной 1,5 м, закрепив ее надежным узлом. К другому концу веревки привяжите груз.

В качестве груза можно использовать мешочек с фасолью (сушеной, а не вареной) или рисом. Вес груза должен быть от 0,5 до 1,5 кг.

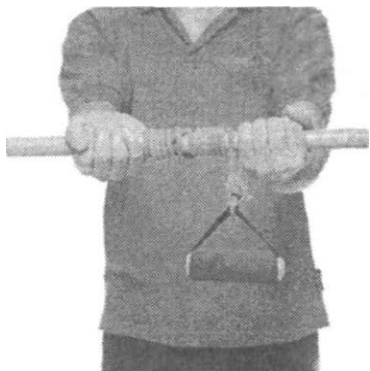
Идея упражнения заключается в том, что вы сначала разматываете веревку, а потом снова наматываете ее на палку.

Исходное положение

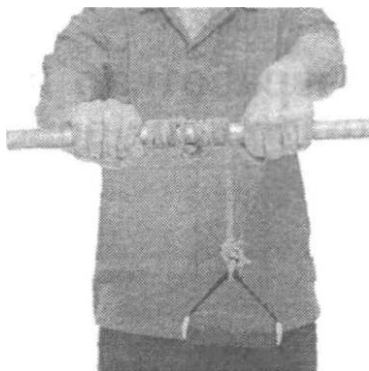
♦ Станьте прямо, вспомнив все инструкции, касающиеся правильной стойки (см. упражнение 24).

Держите палку с грузом на уровне плеч, вытянув руки перед собой параллельно полу, но не напрягая их в локтях. Ладони направлены вверх.

♦ На протяжении всего упражнения дыхание обычное.



Хват снизу



Хват сверху

Действие

1 Прежде чем начинать упражнение, вытяните туловище, «застегнитесь и подтянитесь».

2 Разматывая веревку, вращайте палку по направлению к себе, словно выкручиваете стирное белье. В каждый момент работает только одна рука, во второй руке палка просто проворачивается. Периодически чередуйте работающие запястья. Следите затем, чтобы лопатки были опущены, шея и плечи расслаблены.

3 Полностью размотав веревку, перехватите палку так, чтобы держать ее сверху, и начинайте наматывать веревку. На этот раз палка вращается по направлению от вас.

4 Это упражнение достаточно выполнять 1 раз. Когда это станет слишком легко, можете увеличить вес отягощения. Итак, еще раз:

5 Разматывайте веревку хватом снизу.

6 Сматывайте веревку хватом сверху.

Основные моменты

♦ Не позволяйте плечам подниматься к ушам. Они должны быть полностью расслаблены.

♦ Держите руки прямо перед собой, не опускайте их.

♦ Не уменьшайте амплитуду движения запястий, делайте полный оборот. Не обманывайте себя.

УПРАЖНЕНИЕ 43

Разработка трицепсов (базовый уровень)

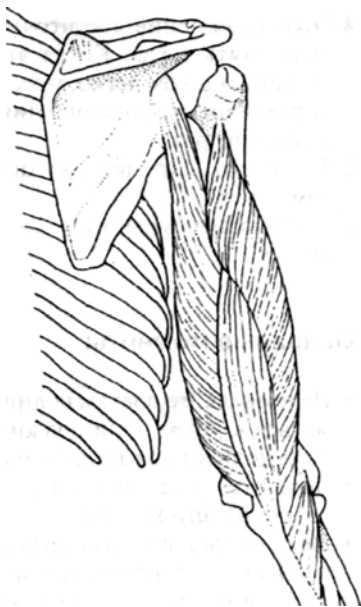
Цель

Укрепить трицепсы, не подвергая стрессу шею. При использовании подушки укрепить внутренние бедренные мышцы.

Существует много возможностей укрепления трицепсов. Это упражнение хорошо тем, что нет риска перетрутить шейные мышцы.

Принадлежности

Гантель весом от 1 до 3 кг или иное аналогичное отягощение. Ясно, что следует начинать с наименьшего веса и постепенно увеличивать нагрузку. Может пригодиться также подушка или теннисный мяч.



Трицепс (трехглавая мышца) на задней стороне руки

Исходное положение

◆ Лягте на спину, согнув ноги в коленях. Таз в нейтральном положении. Если хотите, можете зажать между колен небольшую подушку или теннисный мяч и держать на протяжении всего упражнения для тренировки бедренных аддукторов.

◆ Держите гантель двумя руками над головой; ладони направлены вверх, руки немного согнуты в локтях точно над плечами.

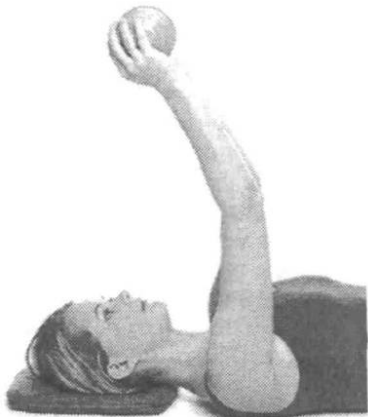
Действие

1 Сделайте подготовительный вдох.

2 Выдыхая, «застегнитесь и подтянитесь», медленно сгибая руки, опускайте отягощение к голове. Локти совершенно неподвижны.

3 На вдохе медленно выпрямите руки, но не до конца — не напрягайте локти.

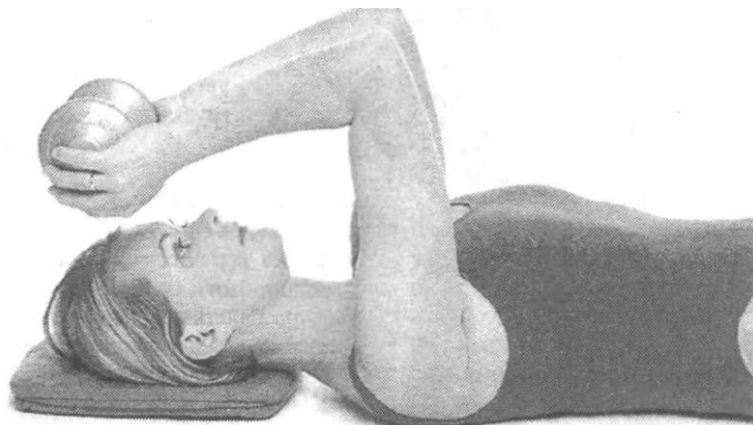
4 Повторите до 20 раз.



Исходное положение

Основные моменты

- ◆ Крепко держите гантель.
- ◆ Шея расслаблена, лопатки опущены.
- ◆ Если сжимаете между колен подушку, старайтесь не поворачивать таз и не напрягать мышцы вокруг тазобедренных суставов (см. упражнение 4).



Конечное положение. Локти неподвижны

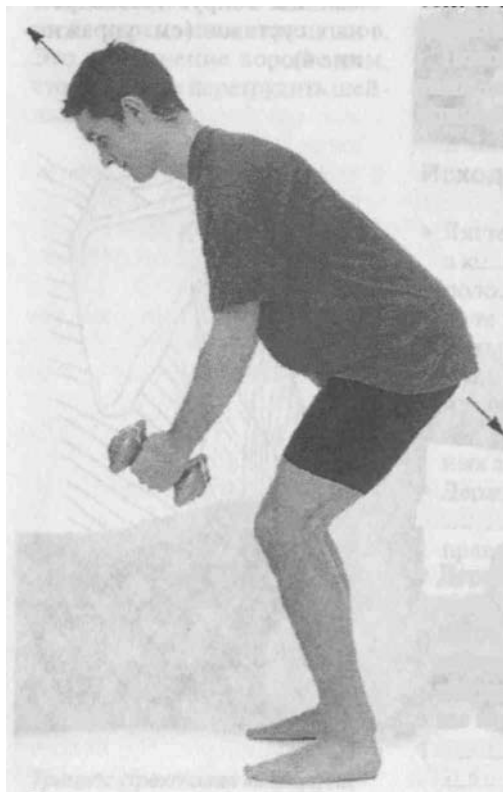
УПРАЖНЕНИЕ 44

«Альбатрос» (средний уровень)

Цель

Укрепить верхние мышцы спины, стабилизировать лопатки и укрепить мышцы рук.

Это упражнение часто можно наблюдать в спортивных клубах.



Исходное положение

Но ключ к его правильному выполнению — вытягивание позвоночника и неустанная работа стабилизирующих мышц. Вы должны также сконцентрироваться на мышцах, расположенных в межлопаточной области, и на разработке глубоких сгибателей шеи.

Принадлежности

Вам понадобятся две гантели (или консервные банки). Начинайте с веса 0,5 кг (каждой гантели) и постепенно увеличивайте нагрузку до 2,5 кг.

Посоветуйтесь со специалистами, если есть проблемы со спиной.

Исходное положение

♦ Держа в руках гантели, поставьте ноги на ширину чуть шире бедер. Согните ноги в коленях и, «застегнутые и подтянутые», наклоните туловище вперед, сгибаясь в тазобедренных суставах.

♦ На протяжении упражнения продолжайте вытягивать все тело от макушки до копчика, оставаясь «застегнутыми и подтянутыми». Выберите на полу точку, глядя на которую вы сможете держать шею вытянутой.

♦ Руки вытянуты вперед и немного согнуты в локтях, словно вы обнимаете толстое дерево.



♦ ♦ ♦
Конечное положение

Действие

1 Сделайте подготовительный вдох и вытяните позвоночник.

2 Выдыхая, «застегнитесь и подтянитесь», поднимите руки через стороны на высоту плеч. Локти остаются немного согнутыми, так что руки сохраняют свою естественную кривизну. Почувствуйте, как сводятся лопатки. Они, разумеется, остаются внизу спины.

3 На вдохе верните руки в исходное положение.

4 Повторите до 10 раз.

Основные моменты

Держите шею вытянутой, не запрокидывайте голову. Сохраняйте некоторый изгиб рук.

Следите за движением лопаток, которые сводятся, но не поднимаются.

ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ

◆ Чтобы несколько усложнить упражнение, сделайте дополнительный вдох и вытянитесь вдоль всего позвоночника.

◆ На выдохе «застегнитесь и подтянитесь», отведите руки назад.

◆ Сделайте вдох и держите руки за спиной.

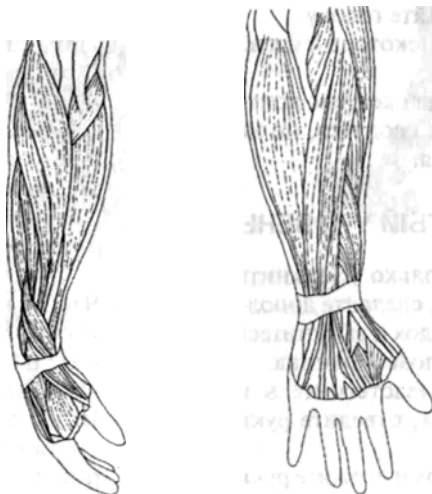
◆ На выдохе опустите руки.

УПРАЖНЕНИЕ 45

«Маятник» (базовый уровень)

Цель

Проработать трицепсы и запястья. При наличии проблем со спиной посоветуйтесь с врачом.



Сгибатели и разгибатели запястья

Принадлежности

Гантель или аналогичное отягощение весом от 0,5 до 1,5 кг.



Исходное положение

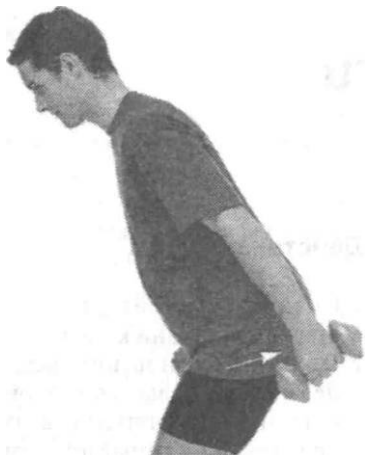
Исходное положение

- ♦ Станьте лицом к столу или стене, для устойчивости опершись одной рукой

о стол. Ноги на ширине бедер, согнуты в коленях, туловище в тазобедренных суставах наклонено вперед. Не забывайте оставаться «застегнутыми и подтянутыми».

◆ Спина и задняя сторона шеи вытянуты во всю длину от макушки головы до копчика.

◆ Возьмите в одну руку гантель и согните руку в локте.



Действие 2

Действие

1 Сделайте подготовительный вдох и вытяните позвоночник.

2 Выдыхая, «застегнитесь и подтянитесь», выпрямите руку, отводя ее назад, — локоть работает как дверная петля и остается совершенно неподвижным.

3 На вдохе верните руку в исходное положение.

4 Повторите 10 раз.

С ДВИЖЕНИЕМ КИСТЬЮ

◆ Выполните первые 2 вышперечисленных пункта.

5 Вдохните и вытяните запястье, как показано на фотографии.

6 На выдохе верните руку в исходное положение.

7 Повторите 5 раз с каждой кистью.

Основные моменты

◆ Постоянно вытягивайтесь, оставаясь «подтянутыми и застегнутыми».

◆ Не выгибайте кисть внутрь или наружу от линии руки — гантель движется строго назад.



Действие 5. Сдвижением кистью

Ступни и кисти

Ступни

Цель

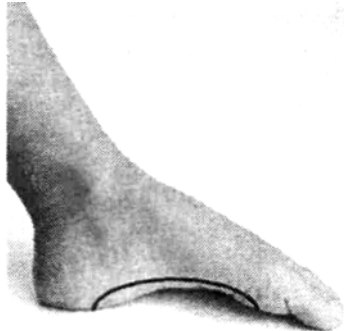
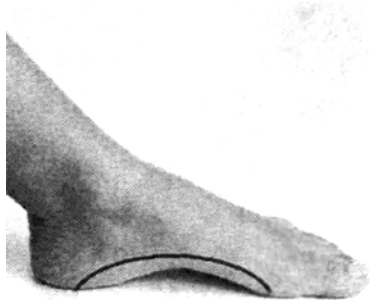
Проработать своды стоп и глубокие стабилизирующие мышцы — червеобразные и межкостные.

Действие

1 Сидите или стойте, плотно прижимая ступни к полу.

2 Подтяните основание пальцев к пятке; пальцы при этом остаются вытянутыми, а их основание не отрывается от пола. Выпрямите стопу. Может возникнуть судорога; в этом случае просто подождите минутку, прежде чем продолжать.

3 Повторите по 10 раз с каждой ногой.



Кисти

Точно такое же упражнение можно выполнить и кистями.

Чтобы поддерживать силу и гибкость кистей, купите резиновый эспандер в виде бублика и китайский шарик.

Когда смотрите телевизор или читаете, сжимайте эспандер — это оказывает очень полезное терапевтическое действие и укрепляет руку.

Перебирая китайские шарики, вы повышаете подвижность пальцев и развиваете ловкость рук.



*В положении **стоя** всегда равномерно распределяйте вес между ступнями и центрируйте его так, чтобы он попал в воображаемый треугольник, образованный основанием первого и пятого пальца и центром пятки каждой стопы.*

Гибкость достигается только тогда, когда равномерно развиты все мышцы.

Йозеф Пилатес

УПРАЖНЕНИЕ 47

Пассэ девлопе (средний уровень)

Цель

Обеспечить надлежащий баланс мышц ног, бедер и ягодиц. Научиться стабилизировать таз. Укрепить мышцы, поворачивающие ногу наружу в тазобедренном суставе (боковые ротаторы). Научиться управлять мышцами вокруг тазобедренного сустава.

При его выполнении обычно используют «подушку» треугольной формы из пенопласта, которая служит оптимальной опорой для спины. Вместо нее можно воспользоваться парой обычных подушек.

Вспомните упражнение 7. Сейчас вы будете делать примерно то же самое, поворачивая ногу в тазобедренном суставе, сохраняя стабильность таза.

Сначала потренируйтесь без ножных отягощений, а когда будете готовы, прикрепите их к щиколоткам. Если страдаете ишиасом, предварительно посоветуйтесь с врачом.

Принадлежности

Треугольная подставка или большая подушка. Ножные отягощения весом от 0,5 до 1,5 кг каждое.



Действие 1

Исходное положение

♦ Лягте на спину, опираясь на подставку или подушку. Идея заключается в том, чтобы верхняя часть спины получила опору, но низ грудной клетки, поясница и таз оставались на полу. Самое главное, чтобы вы чувствовали себя комфортно и не пережимали грудь и живот.

♦ Ноги разведены на ширину бедер, ноги согнуты в коленях.

Действие

1 Сделайте подготовительный вдох.

2 Выдыхая, «застегнитесь и подтянитесь», подтяните согнутую в колене ногу к себе, после чего поверните ее наружу в тазобедренном суставе, не двигая тазом.

3 На вдохе, «застегнутые и подтянутые», медленно выпрямите ногу; нога по-прежнему повернута, но в сторону не отводится, остается на одной линии с тазом. Копчик прижат к полу.



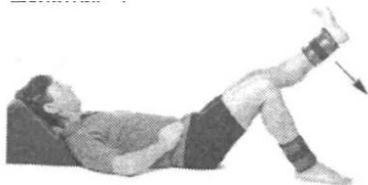
Действие 2



Действие 2. Продолжение



Действие 3, 4



Действие 5

4 Выдыхайте и, выпрямив ногу, направляйте стопу на себя.

5 Затем, по-прежнему «застегнутые и подтянутые», опускайте ногу, которая должна оставаться повернутой наружу, почти до самого пола; носок все еще подтянут. Опуская ногу, продолжайте тянуть ее от себя «через пятку», но бедренная кость при этом прочно удерживается в тазобедренном суставе. Не позволяйте спине выгибаться.

6 На вдохе поверните ногу в нормальное положение коленной чашечкой вверх. Вытяните носок.

7 Выдыхая, все еще «застегнутые и подтянутые», снова со гните ногу в колене. Поверните ее наружу в тазобедренном суставе и повторите последние три движения

8 Повторить 10 раз каждой ногой.

Основные моменты

- ♦ Самый важный аспект этого упражнения — сохранение неподвижности таза.
- ♦ Думайте о том, чтобы поддерживать всю длину и ширину передней стороны таза, — это

поможет вам не поворачивать его.

- ◆ Не подтягивайте носок до полного выпрямления ноги.
- ◆ Нога остается на одной линии с тазобедренным суставом. Не позволяйте ей уходить в сторону.
- ◆ Другая нога плотно стоит на полу.
- ◆ Опуская ногу, продолжайте тянуть ее от себя «через пятку».

УПРАЖНЕНИЕ 48

Батман (средний уровень)

Цель

Стабилизация таза при движении ног. Укрепление мышц, поворачивающих ногу в тазобедренном суставе (боковых ротаторов).

Чтобы выполнять это упражнение, вы должны уметь комфортно выпрямлять поднятую ногу. Если это вам трудно, продолжайте работать с другими упражнениями (особенно с упражнением 2), пока не будете готовы. Помните, что поворачивать нужно ногу целиком — движение идет из тазобедренного сустава.

Если страдаете ишиасом, предварительно проконсультируйтесь со специалистом.

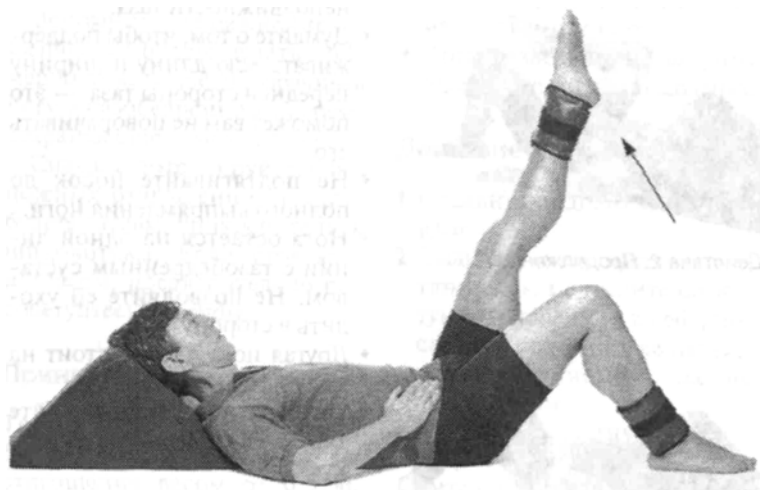
Принадлежности

Как для упражнения 47.

Исходное положение

♦ Лягте на подставку или подушку, как в упражнении 47.

Выпрямите одну ногу перед собой, повернув ее в тазобедренном суставе и вытянув ступню на 45° . Другая нога, плотно стоя на полу, остается согнутой.



Действие 3. Нога поднята и повернута, носок вытянут

Действие

- 1 Сделайте подготовительный вдох.
- 2 Выдыхая, «застегнитесь и подтянитесь».
- 3 На вдохе поднимите повернутую и прямую ногу. Таз сохраняет

нейтральное положение, копчик остается на полу.

4 Выдохните, «застегиваясь и подтягиваясь», направьте стопу на себя. Медленно опускайте ногу почти к самому полу. Вытягивайте внутреннюю поверхность ноги «через пятку».

5 На вдохе слегка вытяните носок и опять поднимайте ногу.

6 Повторите по 10 раз каждой ногой.

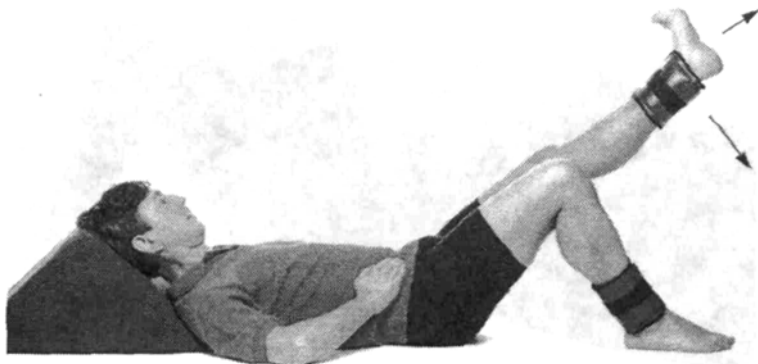


Действие 4. Стопа подтянута

7 Когда приобретете уверенность в движениях, поставьте перед собой цель поднимать ногу до счета «2», а опускать до счета «4».

Основные моменты

- ◆ Сохраняйте неподвижность и правильное положение таза.
- ◆ Не позволяйте мышцам живота расслабляться.
- ◆ Копчик остается на полу!
- ◆ Головка бедренной кости остается прочно закрепленной в лунке тазобедренного сустава.



Действие 4. Нога опускается

УПРАЖНЕНИЕ 49

Маленькие круги ногой (средний уровень)

Цель

Укрепить мышцы вокруг тазобедренных суставов и научиться управлять ими.

Помните, что цель этого упражнения — вычерчивать ногой именно круги, а не звездочки, квадраты или пятиугольники.

Если вы страдаете ишиасом, то прежде чем приступить к упражнению, посоветуйтесь со специалистом.



Очерчивайте маленькие круги, вытягивая ногу «через пятку»

Принадлежности

Как для упражнения 47.

Исходное положение

♦ Лягте на подставку или подушку, как в предыдущих двух упражнениях.

Действие

1 Сделайте подготовительный вдох.

2 На выдохе «застегнитесь и подтянитесь», выпрямляя, поднимайте ногу вверх. Удерживайте ее на весу (см. фотографию).

3 Теперь, нормально дыша, поверните ногу в тазобедренном суставе, сохраняя неподвижность таза. Подтяните носок и всей ногой медленно вычерчивайте в воздухе маленькие круги — представляйте, что рисуете круги пяткой.

4 чертите 10 кругов в обоих направлениях каждой ногой.

Основные моменты

- ◆ Постоянно тяните ногу от себя «через пятку».
- ◆ Бедро прочно удерживается в тазобедренном суставе.
- ◆ Не прерывайте дыхание.
- ◆ Продолжайте подтягивать мышцы живота, чтобы стабилизировать таз.
- ◆ Круги должны быть очень маленькими и очень круглыми!
- ◆ Не позволяйте ноге опускаться.

Будучи архитектором, писателем и путешественником я очень уважаю пилатес за его здоровье и уравновешенность в окружающей нас обстановке безумия, спешки и стресса. Сосредоточенность и спокойствие, необходимые для выполнения этих упражнений, становятся благотворным ритуалом для тела и ума, помогая нам сохранять и лелеять свою внутреннюю сущность. За прошедшие 10 лет пилатес стал драгоценной и неотъемлемой частью моей жизни. Он помогает мне поддерживать физическую форму и гибкость, а на пятом десятке не всякий может похвастаться этими качествами.

Салма Самар Дамлучи, доктор философии

РАЗРЯДКА

Последние 10 лет я страдал сильными болями в спине после травмы, полученной при выполнении служебных обязанностей. Эта проблема отразилась не только на моей карьере, но и на качестве жизни вообще, поэтому я всеми силами старался избавиться от нее. По совету врача-остеопата я записался на занятия пилатеса, проводимые Линн. Это немедленно сказалось на моем самочувствии и осанке, которая окончательно испортилась из-за болей, и с тех пор мне становится все лучше. Пилатес помог мне не только избавиться от болей в спине и сократить число дней на «больничном» — он позволил мне вести более активную и счастливую жизнь.

Маршалл Кент, лондонский полицейский

После любой гимнастики бывает полезно слегка остыть, хотя, говоря по правде, после занятий пилатесом человек редко ощущает напряженность и дискомфорт, потому что упражнения выполняются медленно и под тщательным самоконтролем.

Большинство людей находят эту часть комплекса самой приятной, потому что, имея сбалансированное и центрированное, благодаря упражнениям, тело, вы можете по-настоящему расслабиться. Приведенные далее упражнения по релаксации можно выполнять и самостоятельно, вне занятий, когда подвергаетесь особо сильному стрессу.

УПРАЖНЕНИЕ 50

Скручивание вниз (базовый уровень)

Цель

Избавиться от напряжения в спине, плечах и верхней части туловища. Мобилизовать позвоночник, сделать его гибким и сильным, научившись управлять отдельными его сегментами. Научиться правильно использовать стабилизирующие брюшные мышцы при наклонах вперед.



Начиная скручивать позвоночник, не забудьте «застегнуться и подтянуться»

Являясь фундаментальным упражнением в любом комплексе пилатеса, оно может использоваться и в разминочной части, и на завершающем этапе. Оно сочетает в себе стабилизацию корпуса с плавным и грациозным скручиванием позвоночника. Возвращаясь в вертикальное положение, мысленно представляйте, как заново «отстраиваете» позвоночный столб, выкладывая каждый позвонок поверх другого.

При проблемах со спиной, особенно с межпозвоночными дисками, предварительно посоветуйтесь со специалистами. Избегайте этого упражнения

при остеопорозе.

Это упражнение можно выполнять в свободной стойке или у стены — мы покажем оба варианта.

Исходное положение

♦ Поставьте ноги на ширину бедер, равномерно распределяя вес между ступнями. Убедитесь, что ступни не повернуты ни наружу, ни внутрь. Расслабьте колени.

♦ Таз должен занимать нейтральное положение, копчик опущен вниз.

Действие

1 Сделайте подготовительный вдох и вытяните спину, расслабляя голову и шею.

2 Выдыхая, «застегнитесь и подтянитесь», опустите подбородок к груди, позволяя голове под собственной тяжестью медленно опуститься вперед; шея расслаблена, руки свободно свисают; сохраняйте сильный центр и «мягкие» колени.

3 На выдохе скручивайтесь вниз, позволяя голове и рукам свободно повиснуть.

4 Выдыхайте, плотно «застегнутые и подтянутые». Опускайте копчик вниз, подавая лобковую кость вперед. Медленно поднимайте туловище, перемещая таз назад, выстраивая позвонок за позвонком, пока не вернетесь в вертикальное положение.

5 Повторите 6 раз.



Опускайте копчик вниз, подавая лобковую кость вперед и перемещая таз назад, возвращайте спину в вертикальное положение, выстраивая позвонок за позвонком.

Основные моменты

В ходе упражнения вам может потребоваться лишний вдох-выдох. Это не проблема, но позвоночник старайтесь перемещать на выдохе. Не смещайте туловище в ту или иную сторону, скручивайтесь по средней линии. Опустившись до конца вниз, обратите внимание на взаимное расположение кистей и ступней.

♦ Не выворачивайте ступни внутрь или наружу. Вес распределяйте равномерно и старайтесь не скручиваться впереди ступней или позади пяток.

Скручивание вниз у стены (базовый уровень)

Если вы испытываете боли или иные проблемы со спиной, вам будет безопаснее выполнять «Скручивание вниз у стены».

Станьте в сантиметрах сорока от стены и обопритесь на нее, согнув ноги в коленях. Со стороны должно казаться, будто вы сидите на высоком табурете. Ступни держите параллельно друг другу. Следуйте приведенным выше инструкциям, но при этом скользите руками по бедрам. Старайтесь раскручивать спину, возвращая ее к стене позвонок за позвонком.



Скручивание вниз у стены

УПРАЖНЕНИЕ 51

Разведение рук (базовый уровень)

Цель

Расслабить тело, распрямляя грудную клетку. Добиться чувства раскрепощенности при сохранении стабилизации и центрирования. Осторожно поворачивать позвоночник.

Это упражнение обречено быть самым расслабляющим и приятным во всем комплексе пилатеса. Его очень хорошо выполнять после рабочего дня, особенно если вам приходится много сидеть за столом.

Сконцентрируйте все сознание на перемещающейся в пространстве руке.

Поскольку это упражнение предполагает также вращение позвоночника, предварительно проконсультируйтесь со специалистом, если перенесли травму, связанную с межпозвонковыми дисками.

Принадлежности

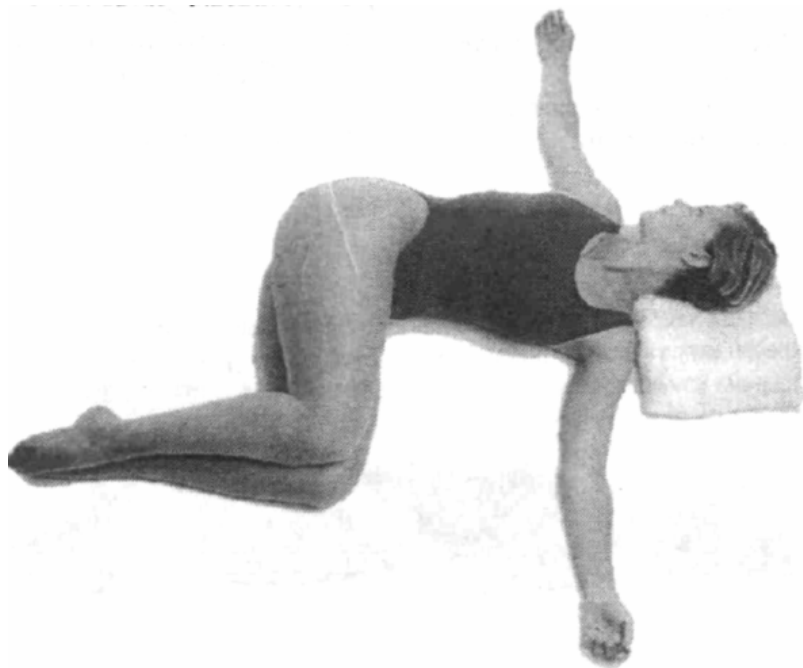
Подушка.

Исходное положение

♦ Лягте на бок, положив голову на подушку и согнув ноги в коленях под прямым углом к туловищу. Спина должна быть прямой, сохраняя, разумеется, свою естественную кривизну.



Исходное положение



◆ Обеспечьте такое расположение тела, чтобы лодыжки, колени, бедра и плечи располагались строго друг над другом.

◆ Вытяните руки перед собой на уровне плеч, обратив ладонями друг к другу.

Действие

Старайтесь держать колени вместе, таз неподвижен. Оставайтесь «застегнутыми и подтянутыми».

1 Сделайте подготовительный вдох и вытянитесь вдоль всего позвоночника.

2 Выдыхая, «застегнитесь и подтянитесь».

3 На вдохе медленно поднимайте верхнюю руку, сохраняя «мягкость» локтя и делая такое движение, будто распахиваете дверь. Следите взглядом за кистью, чтобы голова двигалась вместе с рукой. Ваша цель — коснуться пола за спиной, но не форсируйте ее.

4 На выдохе медленно, широкой дугой верните руку в исходное положение.

5 Повторите 5 раз, а затем повернитесь на другой бок и проделайте то же самое.

Основные моменты

◆ Не переставайте подтягивать брюшные мышцы.

◆ Колени остаются на полу и словно приклеены друг к другу.

◆ Позвольте голове естественным образом двигаться вслед за рукой,

обеспечив ей опору в виде подушки.

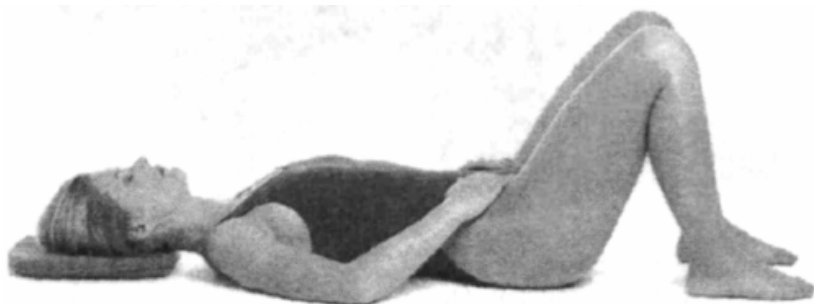
◆ При необходимости можете сделать лишний вдох-выдох.

УПРАЖНЕНИЕ 52

Релаксация

Наконец-то! Великолепное завершение сеанса упражнений или трудового дня. В идеале вам следует попросить кого-нибудь прочитать эти инструкции для вас. Можете также записать их на магнитофон.

- ◆ Примите позицию релаксации (упражнение 1).
- ◆ Позвольте всему телу слиться с полом.
- ◆ Дайте телу расшириться и удлиниться.
- ◆ Сосредоточьте внимание на ступнях.
- ◆ Расслабьте пальцы, дайте им выпрямиться.
- ◆ Расслабьте щиколотки.
- ◆ Расслабьте икры.
- ◆ Расслабьте колени.
- ◆ Расслабьте бедра.
- ◆ Позвольте тазобедренным суставам «раскрыться».
- ◆ Дайте пояснице «влиться» в пол, словно погружаетесь в провисающий гамак.
- ◆ Почувствуйте всю длину позвоночника.
- ◆ Перенесите внимание на кисти. Потяните пальцы, чувствуя, как раскрывается центр ладоней.
- ◆ Расслабьте пальцы и ладони.
- ◆ Расслабьте локти.
- ◆ Расслабьте плечи.
- ◆ Позвольте лопаткам на каждом выдохе все более раздвигаться.
- ◆ Смягчите грудь.



Позиция релаксации

- ◆ Расслабьте шею.
- ◆ Проверьте нижнюю челюсть — она должна быть расслабленной и свободной.
- ◆ Губы сомкнуты.
- ◆ Глаза закрыты.
- ◆ Лоб широкий, гладкий и совершенно без морщин.
- ◆ Лицо кажется мягким.
- ◆ Все тело мягкое и теплое.
- ◆ Позвоночник расслабленно провисает в пол.
- ◆ Следите за своим дыханием, но не перебивайте его.
- ◆ Просто наслаждайтесь его естественным ритмом...

Чтобы выйти из состояния релаксации...

Дайте голове очень мягко повернуться набок — под собственным весом.

Медленно верните голову в среднее положение и позвольте ей повернуться в другую сторону. Снова верните ее в среднее положение. Пошевелите пальцами рук... Затем ног.

Очень медленно перекатитесь на бок и неподвижно полежите несколько минут, после чего вставайте.

«Пилатес преобразил мою жизнь» — такое утверждение может показаться слишком сильным, но после 15 лет страданий от острой боли в спине избавление от нее буквально окрылило меня. Я считаю пилатес идеальной гимнастикой для нас, актеров, и людей схожих профессий, которые часто испытывают большую эмоциональную нагрузку.

Пилатес учит меня по-другому использовать свое тело, выделять и укреплять те мышцы, о существовании которых я давно позабыла, помогает понять важность физических упражнений и, самое главное, правильного дыхания. Эта система гимнастики при хорошем преподавании просто великолепна.

Салли Найвет

Комплексы упражнений

Терпение и упорство — важнейшие качества, определяющие успех в любом деле. Выполняйте все упражнения предельно внимательно и с непоколебимой решимостью, не позволяйте никому и ничему подорвать вашу веру в себя.

Йозеф Пилатес

Чтобы помочь вам распланировать сеансы упражнений, мы предлагаем на выбор комплексы, разные по режиму работы (ежедневно, 2 или 3 раза в неделю).

Следуя на протяжении недели выбранному плану, вы обеспечите своему телу полную подзарядку всех основных мышечных групп с соблюдением баланса между силой и гибкостью. Каждый сеанс тоже внутренне сбалансирован. Там, где рекомендуются продвинутые упражнения, мы в качестве альтернативы предлагаем и упражнения базового уровня.

В качестве разминки перед спортивными мероприятиями или работой в гимнастическом зале вы можете использовать любые упражнения из ежедневного комплекса.

Конечно, если у вас есть доступ к другим книгам или видеопрограммам, посвященным пилатесу, вы можете разнообразить эти комплексы, добавляя новые комбинации упражнений.

Семь ежедневных занятий (по 20-30 минут каждое)

1-й ДЕНЬ

- Упражнение 1. **Позиция релаксации** 50
- Упражнение 2. **Студийная разминка** 52
- Упражнение 3. 50 «подскоков» 58
- Упражнение 4. **Сжатие подушки** 60
- Упражнение 5. «**Раскатка**» позвоночника с подушкой 62
- Упражнение 7. **Стабилизация таза** 68
- Упражнение 8. **Повороты плеч** 70
- Упражнение 9. **Повороты головы и опускание подбородка** 72
- Упражнение 10. **Скручивание с полотенцем** 76
- Упражнение 13. «**Сотня**». **Дыхание** 82
- Упражнение 18. «**Куриные крылышки**» 98
- Упражнение 19. **Ромбовидный пресс** 100
- Упражнение 23. **Положение покоя и спинное дыхание** 108
- Упражнение 24. **Стойка** 111
- Упражнение 25. **Вращение плечами** 112
- Упражнение 35. **Натяжение четырехглавых мышц в положении стоя** 132
- Упражнение 36. **Упражнение у стены** 134
- Упражнение 50. **Скручивание вниз** 170
- Упражнение 51. **Разведение рук** 174

2-й ДЕНЬ

- Упражнение 2. **Студийная разминка** 52
- Упражнение 5. «**Раскатка**» позвоночника с подушкой 62
- Упражнение 6. **Вращение бедер с фиксацией лопаток** 64
- Упражнение 7. **Стабилизация таза** 68
- Упражнение 8. **Повороты плеч** 70
- Упражнение 9. **Повороты головы и опускание подбородка** 72
- Упражнение 10. **Скручивание с полотенцем** 76
- Упражнение 11. Косое скручивание с полотенцем** 78
- Упражнение 12. **Подтягивание колен** 80
- Упражнение 24. Стойка** 111

- Упражнение 26. **Наклоны в стороны из положения стоя** 114
- Упражнение 28. **Сведение лопаток** 118
- Упражнение 19. **Ромбовидный пресс** 100
- Упражнение 20. «Стрела» 102
- Упражнение 23. **Положение покоя и спинное дыхание** 108
- Упражнение 46. **Ступни и кисти** 162
- Упражнение 47. **Пассэ девлопе** 164
- Упражнение 48. **Батман** 166
- Упражнение 49. **Маленькие круги ногой** 168
- Упражнение 50. **Скручивание вниз** 170
- Упражнение 51. **Разведение рук** 174

3-й ДЕНЬ

- Упражнение 2. **Студийная разминка** 52
- Упражнение 3. 50 «подскоков» 58
- Упражнение 5. «**Раскатка**» позвоночника с подушкой 62
- Упражнение 6. **Вращение бедер с фиксацией лопаток** 64
- Упражнение 9. **Повороты головы и опускание подбородка** 72
- Упражнения 13, 14, 15. «**Сотня**» 82
- Упражнения 16, 17. Вытягивание обеих ног 90
- Упражнение 25. **Вращение плечами** 112
- Упражнение 27. «**Немой официант**» 116
- Упражнение 22. «**Звезда**» 106
- Упражнение 23 **Положение покоя и спинное дыхание** 108
- Упражнение 31. **Вращение лодыжек** 124
- Упражнение 32. **Вытягивание и сгибание носков** 126
- Упражнение 34. **Вытягивание разведенных ног** 130
- Упражнение 38. **Растяжка позвоночника** 144
- или Упражнение 7. **Стабилизация таза** 68
- Упражнение 42. Разработка запястий** 154
- Упражнение 43. **Разработка трицепсов** 156
- Упражнение 44. «**Альбатрос**» 158
- или Упражнение 18. «**Куриные крылышки**» 98
- Упражнение 4. **Сжатие подушки** 60

Упражнение **51. Разведение рук** 174

4-й ДЕНЬ

Упражнение **1. Позиция релаксации** 50

Упражнение **2. Студийная разминка** 52

Упражнение **4. Сжимание подушки** 60

Упражнение **6. Вращение бедер с фиксацией лопаток** 64

Упражнение **8. Повороты плеч** 70

Упражнение **9. Повороты головы и опускание подбородка** 72

Упражнение **12. Подтягивание колен** 80

Упражнения **13, 14, 15. «Сотня»** 82

Упражнения **16, 17. Вытягивание обеих ног** 90

Упражнение **18. «Куриные крылышки»** 98

Упражнение **19. Ромбовидный пресс** 100

Упражнения **20, 21. «Стрела», Ромбовидный пресс** 102

Упражнение **23. Положение покоя и спинное дыхание** 108

Упражнение **5. «Раскатка» позвоночника с подушкой** 62

Упражнение **37. «Раскатка» позвоночника с «марширующими» ступнями** 140
или Упражнение **3. 50 «подскоков»** 58

Упражнение **30. Основная растяжка у стены** 123

Упражнение **39. «Пила»** 146

или Упражнение 46. Ступни и кисти 162

Упражнение **40. «Мячик»** 148

Упражнение **50. Скручивание вниз** 170

Упражнение **51. Разведение рук** 174

5-й ДЕНЬ

Упражнение **2. Студийная разминка** 52

Упражнение **3. 50 «подскоков»** 58

Упражнение **5. «Раскатка» позвоночника с подушкой** 62

Упражнение **7. Стабилизация таза** 68

Упражнение **9. Повороты головы и опускание подбородка** 72

Упражнение **10. Скручивание с полотенцем** 76

Упражнение **11. Косое скручивание с полотенцем** 78

Упражнения **13, 14, 15. «Сотня»** 82

- Упражнение 19. **Ромбовидный пресс** 100
- Упражнение 23. **Положение покоя и спинное дыхание** 108
- Упражнение 24. **Стойка** 111
- Упражнение 25. **Вращение плечами** 112
- Упражнение 26. **Наклоны в стороны из положения стоя** 114
- Упражнение 28. **Сведение лопаток** 118
- Упражнение 47. **Пассэ девлопе** 164
- Упражнение 48. **Батман** 166
- Упражнение 49. **Маленькие круги ногой** 168
- Упражнение 50. **Скручивание вниз** 170
- Упражнение 51. **Разведение рук** 174

6-й ДЕНЬ

- Упражнение 1. **Позиция релаксации** 50
- Упражнение 2. **Студийная разминка** 52
- Упражнение 4. **Сжимание подушки** 60
- Упражнение 5. **«Раскатка» позвоночника с подушкой** 62
- Упражнение 6. **Вращение бедер с фиксацией лопаток** 64
- Упражнение 9. **Повороты головы и опускание подбородка** 72
- Упражнение 12. **Подтягивание колен** 80
- Упражнения 13, 14, 15. **«Сотня»** 82
- Упражнения 16, 17. **Вытягивание обеих ног** 90
- Упражнение 20. **«Стрела»** 102
- или Упражнение 21. **Ромбовидный пресс** 104
- Упражнение 22. **«Звезда»** 106
- Упражнение 23. **Положение покоя и спинное дыхание** 108
- Упражнение 40. **«Мячик»** 148
- или Упражнение 41. **«Тюлень»** 150
- Упражнение 43. **Разработка трицепсов** 156
- Упражнение 45. **«Маятник»** 160
- Упражнение 44. **«Альбатрос»** 158
- или Упражнение 18. **«Куриные крылышки»** 98
- Упражнение 50. **Скручивание вниз** 170
- Упражнение 51. **Разведение рук** 174

7-Й ДЕНЬ

- Упражнение 1. **Позиция релаксации** 50
- Упражнение 2. **Студийная разминка** 52
- Упражнение 5. **«Раскатка» позвоночника с подушкой** 62
- Упражнение 6. **Вращение бедер с фиксацией лопаток** 64
- Упражнение 9. **Повороты головы и опускание подбородка** 72
- Упражнение 10. **Скручивание с полотенцем** 76
- Упражнение 11. **Косое скручивание с полотенцем** 78
- Упражнения 16,17. **Вытягивание обеих ног** 90
- Упражнение 19. **Ромбовидный пресс** 100
- Упражнение 23. **Положение покоя и спинное дыхание** 108
- Упражнение 27. **«Немой официант»** 116
- Упражнение 28. **Сведение лопаток** 118
- Упражнение 29. **Вверх и назад** 120
- или Упражнение 25. **Вращение плечами** 112
- Упражнение 31. **Вращение лодыжек** 124
- Упражнение 32. **Вытягивание и сгибание носков** 126
- Упражнение 33. **«Ползущие пальцы»** 128
- Упражнение 50. **Скручивание вниз** 170
- Упражнение 52. **Релаксация** 176

ЗАНЯТИЯ 3 РАЗА В НЕДЕЛЮ

Три сбалансированных занятия продолжительностью около часа каждое.

1-е занятие

Упражнение 1. **Позиция релаксации** 50

Упражнение 2. **Студийная разминка** 52

Упражнение 3. **50 «подскоков»** 58

Упражнение 4. **Сжимание подушки** 60

Упражнение 5. **«Раскатка» позвоночника с подушкой** 62

Упражнение 6. **Вращение бедер с фиксацией лопаток** 64

Упражнение 7. **Стабилизация таза** 68

Упражнение 9. **Повороты головы и опускание подбородка** 72

Упражнение 10. **Скручивание с полотенцем** 76

Упражнение 11. **Косое скручивание с полотенцем** 78

Упражнения 13,14,15. **«Сотня»** 32

Упражнение 18. **«Куриные крылышки»** 98

Упражнение 23. **Положение покоя и спинное дыхание** 108

Упражнение 25. **Вращение плечами** 112

Упражнение 26. **Наклоны в стороны из положения стоя** 114

Упражнение 28. **Сведение лопаток** 118

Упражнение 29. **Вверх и назад** 120

Упражнение 30. **Основная растяжка у стены** 123

Упражнение 31. **Вращение лодыжек** 124

Упражнение 32. **Вытягивание и сгибание носков** ¹²⁶

Упражнение 33. **«Ползущие пальцы»** 128

Упражнение 37. **«Раскатка» позвоночника с «марширующими» ступнями** ¹⁴⁰

или Упражнение 5. **«Раскатка» позвоночника с подушкой** 62

Упражнение 38. **Растяжка позвоночника** 144

Упражнение 39. **«Пила»** 146

или Упражнение 46. **Ступни и кисти** 162

Упражнение 42. **Разработка запястий** 154

Упражнение 43. **Разработка трицепсов** 156

Упражнение 44. **«Альбатрос»** 158

Упражнение 45. **«Маятник»** 160

Упражнение 50. **Скручивание вниз** 170

Упражнение 51. **Разведение рук** 174

Упражнение 52. Релаксация 176

2-е занятие

Упражнение 2. Студийная разминка ⁵²

Упражнение 3. **50 «подскоков» 58**

Упражнение 4. **Сжимание подушки 60**

Упражнение 5. **«Раскатка» позвоночника с подушкой 62**

Упражнение 6. **Вращение бедер с фиксацией лопаток 64**

Упражнение 8. **Повороты плеч 70**

Упражнение 9. **Повороты головы и опускание подбородка 72**

Упражнение 12. **Подтягивание колен 80**

Упражнения 13, 14, 15. **«Сотня» 82**

Упражнения 16, 17. **Вытягивание обеих ног 90**

Упражнение 20. **«Стрела» 102**

или Упражнение 21. **Ромбовидный пресс 104**

Упражнение 22. **«Звезда» 106**

Упражнение 23. **Положение покоя и спинное дыхание 108**

Упражнение 24. **Стойка 111**

Упражнение 25. **Вращение плечами 112**

Упражнение 27. **«Немой официант» 116**

Упражнение 28. **Сведение лопаток 118**

Упражнение 34. **Вытягивание разведенных ног 130**

Упражнение 35. **Натяжение четырехглавых мышц в положении *стоя* 132**

Упражнение 36. **Упражнение у стены 134**

Упражнение 40. **«Мячик» 148**

Упражнение 46. **Ступни и кисти 162**

Упражнение 43. **Разработка трицепсов 156**

Упражнение 47. Пассэ девлопе 164

Упражнение 48. Батман 166

Упражнение 49. **Маленькие круги ногой 168**

Упражнение 50. **Скручивание вниз 170**

Упражнение 51. **Разведение рук 174**

Упражнение 52. **Релаксация 176**

3-е занятие

Упражнение 2. Студийная разминка 52
Упражнение 3. **50 «подскоков»** 58
Упражнение 5. «Раскатка» позвоночника с подушкой 62
Упражнение 6. Вращение бедер с фиксацией лопаток 64
Упражнение 8. Повороты плеч 70
Упражнение 9. Повороты головы и опускание подбородка 72
Упражнение 10. Скручивание с полотенцем 76
Упражнение 11. Косое скручивание с полотенцем ⁷⁸
Упражнения 16, 17. Вытягивание обеих ног
Упражнение 19. Ромбовидный пресс
Упражнения 20, 21. «Стрела», Ромбовидный пресс
Упражнение 23. Положение покоя и спинное дыхание
Упражнение 26. Наклоны в стороны из положения стоя 114
Упражнение 27. «Немой официант» 116
Упражнение 29. Вверх и назад 120
Упражнение 31. Вращение лодыжек 124
Упражнение 32. Вытягивание и сгибание носков 126
Упражнение 33. «Ползущие пальцы» 128
Упражнение 40. «Мячик» 148
или Упражнение 41. «Тюлень» 150
Упражнение 42. Разработка запястий 154
Упражнение 44. «Альбатрос» 158
Упражнение 45. «Маятник» 160
Упражнение 47. Пассэ девлопе 164
Упражнение 48. Батман 66
Упражнение 49. Маленькие круги ногой 168
Упражнение 50. Скручивание вниз 170
Упражнение 4. Сжимание подушки 60
Упражнение 52 Релаксация 176

ЗАНЯТИЯ 2 РАЗА В НЕДЕЛЮ

Два сбалансированных занятия продолжительностью около 90 минут каждое.

1-е занятие

Упражнение 1. Позиция релаксации 50
Упражнение 2. Студийная разминка 52

- Упражнение 3. **50 «подскоков»** 58
- Упражнение 4. **Сжимание подушки** 60
- Упражнение 5. **«Раскатка» позвоночника с подушкой** 62
- Упражнение 6. **Вращение бедер с фиксацией лопаток** 64
- Упражнение 7. **Стабилизация таза** 68
- Упражнение 8. **Повороты плеч** 70
- Упражнение 9. **Повороты головы и опускание подбородка** 72
- Упражнение 10. **Скручивание с полотенцем** 76
- Упражнение 11. **Косое скручивание с полотенцем** 78
- Упражнение 12. **Подтягивание колен** 80
- Упражнение 18. **«Куриные крылышки»** 98
- Упражнение 19. **Ромбовидный пресс** 100
- Упражнения 20, 21. **«Стрела», Ромбовидный пресс** 102
- Упражнение 23. **Положение покоя и спинное дыхание** 108
- Упражнение 24. **Стойка** 111
- Упражнение 25. **Вращение плечами** 112
- Упражнение 26. **Наклоны в стороны из положения стоя** 114
- Упражнение 30. **Основная растяжка у стены** 123
- Упражнение 31. **Вращение лодыжек** 124
- Упражнение 32. **Вытягивание и сгибание носков** 126
- Упражнение 33. **«Ползущие пальцы»** 128
- Упражнения 13, 14, 15. **«Сотня»** 82
- Упражнения 16, 17. **Вытягивание обеих ног** 90
- Упражнение 40. **«Мячик»** 148
- или Упражнение 41. **«Тюлень»** 150
- Упражнение 42. **Разработка запястий** 154
- Упражнение 43. **Разработка трицепсов** 156
- Упражнение 44. **«Альбатрос»** 158
- Упражнение 45. **«Маятник»** 160
- Упражнение 47. **Пассэ девлопе** 164
- Упражнение 48. **Батман** 166
- Упражнение 49. **Маленькие круги ногой** 168
- Упражнение 50. **Скручивание вниз** 170
- Упражнение 51. **Разведение рук** 174
- Упражнение 52. **Релаксация** 176

2-е занятие

- Упражнение 1. **Позиция релаксации** 50
- Упражнение 2. **Студийная разминка** 52
- Упражнение 3. **50 «подскоков»** 58
- Упражнение 4. **Сжимание подушки** 60
- Упражнение 5. **«Раскатка» позвоночника с подушкой** 62
- Упражнение 6. **Вращение бедер с фиксацией лопаток** 64
- Упражнение 7. **Стабилизация таза** 68
- Упражнение 8. **Повороты плеч** 70
- Упражнение 9. **Повороты головы и опускание подбородка** 72
- Упражнение 10. **Скручивание с полотенцем** 76
- Упражнение 11. **Косое скручивание с полотенцем** 78
- Упражнения 13, 14, 15. **«Сотня»** 82
- Упражнения 16, 17. **Вытягивание обеих ног** 90
- Упражнение 19. **Ромбовидный пресс** 100
- Упражнение 22. **«Звезда»** 106
- Упражнение 23. **Положение покоя и спинное дыхание** 108
- Упражнение 24. **Стойка** 111
- Упражнение 27. **«Немой официант»** 116
- Упражнение 28. **Сведение лопаток** 118
- Упражнение 29. **Вверх и назад** 120
- Упражнение 34. **Вытягивание разведенных ног** 130
- Упражнение 36. **Упражнение у стены** 134
- Упражнение 37. **«Раскатка» позвоночника с «марширующими» ступнями** 140
или Упражнение 5. **«Раскатка» позвоночника с подушкой** 62
- Упражнение 38. **Растяжка позвоночника** 144
или Упражнение 39. **«Пила»** 146
- Упражнение 43. **Разработка трицепсов** 156
- Упражнение 46. **Ступни и кисти** 162
- Упражнение 47. **Пассэ девлопе** 164
- Упражнение 48. **Батман** 166
- Упражнение 49. **Маленькие круги ногой** 168
- Упражнение 50. **Скручивание вниз** 170
- Упражнение 51. **Разведение рук** 174
- Упражнение 52. **Релаксация** 176

Первая книга Линн Робинсон и Гордона Томсона «Управление телом по методу Пилатеса», а также видеопрограммы, основанные на преподавательском опыте Линн, привлекли к пилатесу легионы новых поклонников.

Пилатес, который газета «Times» назвала «самой секретной системой фитнеса для шикарных, богатых и красивых», ныне стал общедоступным. Хотя среди его сторонников много знаменитостей — откровения некоторых из них представлены на страницах этой книги, — Линн и Гордон поставили перед собой цель донести его «расслабляющее, укрепляющее и грациозное облегчение», если выразиться словами Трейси Ульман, до каждого человека.

Книга «Пилатес: путь вперед» предназначена как для новичков в пилатесе, так и для людей, имеющих определенный опыт. Здесь предлагается целый ряд новых упражнений, которые помогут вам оставаться в хорошей физической форме, а также преодолеть некоторые физические проблемы. Книга включает в себя:

- ♦ 52 упражнения, которые сообща образуют всеобъемлющую и самостоятельную программу физкультуры;

- ♦ последние медицинские достижения, поддерживающие этот метод;
- ♦ рекомендации по восстановлению мышечного баланса;
- ♦ комплексы Упражнений для ежедневного и более редкого выполнения.

Я от всего сердца рекомендую эту книгу всем, кто занимается спортом, работает в сфере реабилитации и физкультуры, и даже тем, кто еще не занимается физкультурой! Почему? Да просто потому, что пилатес — это шаг вперед...

Жаклин Нокс, физиотерапевт

ЛИНН РОБИНСОН И ГОРДОН ТОМСОН являются пионерами в деле распространения пилатеса. Линн в соавторстве с Хельгой Фишер опубликовала книгу «Занятия для тела и разума», соединяющую воедино методы Пилатеса и Александра. Робинсон пользуется повышенным вниманием со стороны телевидения и прессы, а также ведет новую видеопрограмму «Недельная программа пилатеса». Гордон, некогда танцевавший в различных балетных труппах, руководит престижной студией пилатеса в лондонском районе Южный Кенсингтон. Он тоже сотрудничал с Хельгой Фишер: вместе они выпустили серию брошюр «Пилатес в течение дня».

Первая книга Линн Робинсон и Гордона Томсона «Управление телом по методу Пилатеса», а также видеопрограммы, основанные на преподавательском опыте Линн, привлекли к этому методу легионы новых поклонников. Пилатес, который газета «Times» назвала «самой секретной системой фитнеса для шикарных, богатых и красивых», ныне стал общедоступным. Линн и Гордон поставили перед собой цель донести его «расслабляющее, укрепляющее и грациозное облегчение» (если выразиться словами Трейси Ульман) до каждого человека. Книга «Пилатес: Путь вперед» предназначена как для новичков, так и для людей, имеющих определенный опыт занятий пилатесом. Здесь предлагается целый ряд новых упражнений, которые помогут вам оставаться в хорошей физической форме, а также преодолеть некоторые проблемы со здоровьем.



Книга включает в себя:

- **55 упражнений, которые образуют всеобъемлющую и самостоятельную программу физкультуры;**
- **данные последних медицинских исследований в данной области;**
- **рекомендации по восстановлению мышечного баланса;**
- **комплексы упражнений для ежедневного и более редкого выполнения.**

Я от всего сердца рекомендую эту книгу всем, кто занимается спортом, работает в сфере реабилитации и физкультуры, и даже тем, кто вообще ею не занимался! Почему?

Да просто потому, что пилатес — это шаг вперед...

Жаклин Нокс, физиотерапевт

Линн Робинсон — всемирно известный популяризатор пилатеса. Будучи инструктором и директором компании «Управление телом по методу Пилатеса», она возглавляет группу, разрабатывающую программы пилатеса для домашнего использования, и является автором восьми книг и четырех видеопрограмм.

Гордон Томсон, некогда танцевавший в различных балетных группах, теперь является руководителем престижной студии пилатеса.

ISBN 985-454-198-3

