

Линн РОБИНСОН, Гордон ТОМСОН

Управление ТЕЛОМ

по
методу
Пилатеса

Уникальная
система
в форме

40
упраж-
нений



Линн РОБИНСОН, Гордон
ТОМСОН

Управление

ТЕЛОМ

по методу

Пилатеса



Минск 2003

BODY CONTROL: THE PILATES WAY by Lynne Robinson & Gordon Thomson.— London: «Pan Books», 1998.

Робинсон Л., Томсон Г.

Управление телом по методу Пилатеса

Мн.: ООО «Попурри», 2003. - 128 с.

ISBN 985-438-838-7.

Описан и проиллюстрирован метод тренировки тела, до недавних пор считавшийся самой секретной системой упражнений в мире. Для широкого круга читателей.

Научно-популярное издание

Выражение признательности

ЛИНН

Я всегда буду в долгу перед Пенни и Филипом Лейти, Хельгой Фишер, Пирсом Чандлером и, разумеется, Гордоном, которые оказали мне неоценимую моральную поддержку и профессиональную помощь.

Я благодарю своих лучших учителей — лондонских клиентов, которые доверились мне, чтобы я научила их, как помочь самим себе. Наконец, я хочу сказать спасибо своим дочерям Ребекке и Эмили, которые ласковы со мной, когда я дома, и ведут все домашнее хозяйство, когда меня нет.

ГОРДОН

Я благодарен всем своим верным клиентам, которые многие годы помогают мне, своим родителям, которые поддерживают меня во всех начинаниях, и, конечно, Линн.

В этой истории есть один невоспетый герой — мы оба хотели бы выразить нашу благодарность и уважение Ли, без которого эта книга никогда не была бы написана.

Наконец, мы благодарны нашим моделям, которые с энтузиазмом оказывали нам поддержку, не жалея на это времени:

Полу Фишеру (продюсер, директор); Николя Формби (актриса, модель, журналистка); Полу Хиггинсу (биржевой маклер);

Хелен Кибл (мать троих детей, которая ныне готовится стать преподавателем метода Пилатеса); Дариан Пиктет (психотерапевт и любительница физкультуры).

Предисловие Пэта Кэша

В одном из теннисных матчей сезона 1994 года я получил тяжелую травму и испытывал невыносимую боль в спине и ноге. Как выяснилось, у меня была грыжа межпозвонкового диска, требовавшая срочного хирургического вмешательства.

После операции хирург сказал, что в следующие шесть недель я должен либо стоять, либо лежать, но ни в коем случае не садиться. Ощущая себя негнушимся телеграфным столбом, я по рекомендации своего тренера и физиотерапевта обратился в Австралийскую балетную компанию и начал понемногу — два раза в неделю — и очень осторожно заниматься по методу Пилатеса. Меня сразу поразило, насколько эффективными при всей их «нежности» оказались эти упражнения. Я научился правильно дышать, узнал, как можно улучшать осанку и укреплять мышцы, не рискуя при этом повредить мой уязвимый межпозвонковый диск. Потом я отправился в Лондон, чтобы поработать в Королевском театре балета с бывшей балериной, а ныне — инструктором метода Пилатеса Дженни Миллис. Занимаясь там, я видел, сколько танцоров туда приходят с травмами различной степени тяжести, а уходят сильными и гибкими, и всей душой поверил в то, что скоро тоже смогу вернуться в большой теннис.

Дженни уделяла очень много внимания осанке и правильному положению тела при выполнении упражнений, и два месяца спустя ко мне вернулась гибкость, мышцы восстановили былую силу, объем талии уменьшился на дюйм и, что самое главное, исчезла боль.

Затем я перешел от простейших упражнений к более сложным. Среди них были даже такие, с которыми я никогда раньше не сталкивался, поэтому для работы над ними я старался использовать каждую свободную минуту. Когда я вернулся в большой теннис, эти упражнения оставались частью моей тренировочной программы, и благодаря им никаких проблем со спиной у меня больше не возникает, если не считать некоторой усталости после особенно трудных матчей. Я могу с уверенностью сказать, что без помощи упражнений Пилатеса я не смог бы сегодня играть в теннис на таком высоком уровне.

Книга таких опытных специалистов, как Линн и Гордон, — прекрасный способ познакомить новичков с методом Пилатеса и наставить их на путь полного управления своим телом.

Предисловие консультанта — остеопата Пирса Чандлера

Предлагаемый в данной книге комплекс упражнений — не просто одна из множества физкультурных и оздоровительных программ. Метод Пилатеса поможет вам и в том случае, если вы вполне удовлетворены своей нынешней программой упражнений, и в том, если пока еще не знаете, какую программу выбрать для начала.

Испытав метод Пилатеса на себе, я рекомендую его многим своим пациентам, поскольку этот метод действительно выполняет свои обещания, неизменно обеспечивая удивительные результаты.

Привлекательность этой книги заключается в том, что она в равной степени подходит как тем, кто хотел бы заниматься физкультурой, но не в состоянии регулярно посещать занятия, так и тем, кто уже переусердствовал в силовых упражнениях и нуждается в какой-то реабилитационной программе. Метод Пилатеса можно предложить и более широкому кругу людей, поскольку он является прекрасным средством профилактики и лечения болезней спины, нарушений осанки и других последствий травм или стресса.

Анатомический фундамент метода Пилатеса тесно связан с центром тяжести тела и, следовательно, осанкой. Восемь взаимосвязанных принципов, на которых этот метод строится, легко адаптируются к любому возрасту и типу тела. Это не просто упражнения для тела, а единый подход ко всему комплексу «тело-разум—чувства». Одного этого достаточно, чтобы внимательно изучать метод Пилатеса и результаты, достигаемые при его использовании.

Остеопатия получает все более широкое признание благодаря своему бесценному вкладу в поддержание здоровья в целом, а метод Пилатеса очень хорошо дополняет ее в качестве средства завершения и ускорения лечения. Многие пациенты, которые обращаются за помощью к инструкторам этого метода, обнаруживают, что ни в каком другом лечении больше не нуждаются.

Так чего же вы ждете?

Введение

Путь в тысячу миль начинается с одного шага.

Лао-цзы

Цель этой книги — познакомить вас с методом «управление телом». Мы начинаем наше странствие во введении, а вот где оно закончится, целиком зависит от вас. Здесь важен не столько пункт назначения, сколько сам путь, поэтому наслаждайтесь путешествием.

«Управление телом» — это, прежде всего сплошной процесс перемен. Взять управление телом в свои руки и начать этот процесс перемен может всякий человек — возраст здесь не имеет значения. Тело каждого из нас постоянно обновляется, по мере того как клетки сменяют друг друга, и в каждый момент времени вы с полным основанием можете сказать, что сегодня вы не такой, каким были вчера. Более того, каждые восемь лет человеческое тело обновляется более чем наполовину! А это дает нам шанс стать лучше, перенастроить свое тело и разум, вернуть им равновесие и позволить своему организму самому исцелить себя.

Истоки метода управления телом

Основоположителем предлагаемого здесь метода управления телом был Йозеф Пилатес. Он родился в 1880 году в Дюссельдорфе и в раннем детстве был хилым и болезненным мальчиком, которому отчаянно хотелось стать здоровым и сильным. Занимаясь многими видами спорта — особенно его увлекали прыжки в воду, лыжи, гимнастика, бокс и борьба, — перед началом первой мировой войны он оказался в Англии, где занимался подготовкой детективов службы самообороны.

Будучи интернированным в годы войны, он разработал программу упражнений для своих товарищей по несчастью, чтобы в условиях заключения они могли поддерживать здоровье и физическую форму, и всегда утверждал, что именно это стало причиной, почему никто из интернированных не умер от эпидемии гриппа, погубившей тысячи людей в 1918 году.

После войны он вернулся в Германию, где впервые соприкоснулся с миром балета — главным образом, через посредничество Рудольфа фон Лабана, основателя лабанотации, наиболее широко используемого способа записи танца. Многие из разработанных Пилатесом упражнений включила в свою программу Ханя Хольм, и они по сей день составляют неотъемлемую часть знаменитой техники Хольм. Только невероятной универсальностью его подхода можно объяснить успех Пилатеса как инструктора не только во многих балетных компаниях, но и в гамбургской полиции!

Но когда Пилатеса заставили обучать новобранцев германской армии, он решил уехать в Америку. На борту корабля Пилатес познакомился со своей

будущей женой Кларой и вместе с ней открыл свою первую студию в Нью-Йорке — в одном здании с городским балетом.

Его клуб очень скоро привлек внимание местной элиты. К Пилатесу приходили лучшие танцоры, потому что его упражнения позволяли усовершенствовать и дополнить традиционные программы физической подготовки. Актеры и актрисы, известные спортсмены, богачи и знаменитости — все стремились попасть на его занятия, где можно было набраться сил, не накачивая бугристую мускулатуру, где достигались баланс между силой и гибкостью, гармония души и тела. Популярность метода Пилатеса быстро росла, но многие годы этот комплекс упражнений оставался почти исключительной привилегией богатых, знаменитых и красивых. Список приверженцев этого метода действительно впечатляет: Марта Грэхем, Джордж Балан-чин, Сюзан Фаррелл, Жак д'Амбуаз, легенды экрана Грегори Пек и Катарина Хэпберн, такие известные современные личности, как Джессика Лэндж, Гленн Клоуз, Джоди Фостер, Патрик Суэйзи, Те-ренс Стэмп, Хонор Блэкмен, Майкл Кроуфорд, Бетти Бакли, Джоан Коллинз, Грета Скакки, Сигурни Уивер, Бритт Экланд, Али Макгроу и Билл Муррей. В числе звезд спорта, увлекающихся методом Пилатеса, теннисист Пэт Кэш, мировая чемпионка по бегу на коньках Кристи Ямагучи и австралийская сборная по регби в полном составе. Активными пропагандистами этого метода являются Мадонна и Ванесса Уильяме. Студию Гордона в Кенсингтоне регулярно посещают такие известные лица, как Стефани Пауэр, Уэйн Слип, Саймон Кэл-лоу, Трейси Ульман, Эдна О'Брайен, Олимпия Дукакис, Патти Булей, Бонни Лэнгфорд и Синитта. Приятно осознавать, что ты в такой замечательной компании!

К счастью, польза от метода Пилатеса столь многогранна, что он никак не мог оставаться чем-то эксклюзивным. Ныне его преподают в многочисленных центрах по всему миру; в одних только Соединенных Штатах насчитывается более 500 студий.

В Англию метод Пилатеса первым привез Алан Хердман. Получив подготовку в Нью-Йорке, он вместе с Робертом Фицджеральдом открыл собственную студию в здании Лондонской школы современного танца. Именно здесь более 20 лет он изучал этот метод, который до этого прошел огромную школу танцевального искусства в различных британских театрах. В середине 70-х годов он бороздил Средиземное море на борту роскошных греческих лайнеров, обучая туристов основанному на методе Пилатеса комплексу упражнений, а потом вернулся в Лондон, где с 1978 года начал преподавать этот метод в Лондонской школе современного танца.

В 1981 году Гордон Томсон основал свою первую студию пилатеса¹ (в «Covent Garden»). Его нынешняя студия реабилитации и управления телом в Кенсингтоне существует с 1991 года. Там готовятся будущие инструкторы метода Пилатеса, которые затем преподают этот метод в самых разных уголках

¹ Комплекс упражнений, разработанный Пилатесом, в дальнейшем получил название «пилатес». Данный термин широко употребляется наряду с такими, как аэробика, фитнес, шейпинг и т. д. — *Прим. перев.*

земного шара: в Чили, Новой Зеландии, Австралии и Италии.

Поэтому когда Линн Робинсон обратилась к Гордону с просьбой подготовить ее на роль инструктора метода Пилатеса и рассказала свою историю, он был не слишком удивлен. Ее многие годы мучила спина — сказывались неправильная осанка и отсутствие надлежащих упражнений. Учительница по образованию, Линн все свое внимание уделяла воспитанию двоих дочерей, Ребекки и Эмили, и ей приходилось много странствовать по свету вслед за мужем. Прожив пять лет в Нидерландах, семья переехала в Австралию, и именно там, в Сиднее, Линн впервые познакомилась с методом Пилатеса.

К тому времени она уже почти потеряла надежду избавиться от болей в спине и шее, тем более что какими бы упражнениями она ни занималась, они лишь усугубляли положение, даже «мягкая» йога. Занятия по методу Пилатеса под руководством Пенни Лейти оказались поворотным пунктом в ее судьбе, потому что она впервые наткнулась на технику, которая ей подходила. Пенни и ее муж Филип, известный остеопат, помогли Линн встать на путь выздоровления. Очень скоро Линн поняла, что этот метод занял огромное место в ее жизни, и ее предназначение — научить этим упражнениям других людей.

Обучение у Гордона после ее возвращения в Великобританию было нелегким испытанием, но позволило Линн полностью изменить свое тело; проблемы со спиной стали для нее достоянием истории. Получив квалификацию инструктора, Линн всю себя посвятила этой работе. Ныне она проводит занятия в нескольких центрах в тесном сотрудничестве с местными остеопатами, в частности с Пирсом Чандлером. В ней горит своего рода миссионерский огонь — она хочет донести правду о пользе метода управления телом широкой общественности. То, что она происходит из «нормальной» семьи — не танцоров и не спортсменов, — позволяет ей острее сострадать тем, у кого есть проблемы со спиной и кто хочет приобщиться к миру физической культуры.

Нет двух одинаковых инструкторов метода Пилатеса и нет двух одинаковых занятий. Йозеф Пилатес с самого начала приспосабливал свою технику к индивидуальным нуждам людей, разрабатывая все новые упражнения и даже специальное снаряжение для преодоления различных проблем, связанных с неправильной осанкой или травмами. Эти приспособления до сих пор используются в студиях пилатеса во всем мире. Каждый человек, который приходит туда, узнает что-то отличное от других. Пилатес не верил в «официальные» программы подготовки для инструкторов. Его первые ученики преподавали собственные версии его методики. В результате сложилось то многообразие форм этого метода, которое мы наблюдаем сегодня. Управление телом — всего лишь одна из них. Но такое разнообразие — отнюдь не слабость, а, напротив, сильнейшая сторона метода Пилатеса, позволяющая ему аккумулировать новые идеи и расти, не связывая по рукам и ногам строгим списком правил. Каждый человек, изучающий управление телом по методу Пилатеса, что-то узнает, но одновременно и сам чем-то обогащает метод.

Почему метод Пилатеса столь популярен?

Многие из тех, кто сейчас читает эту книгу, уже перепробовали различные

программы упражнений и наверняка думают: «Что же особенного в этом методе?» Если полистать книгу, то на первый взгляд все представленные упражнения покажутся знакомыми. Но, если присмотреться, то станет понятно, что разница между управлением телом и обычным физкультурным комплексом заключается в самом подходе к выполнению упражнений.

Метод управления телом ничего не оставляет на волю случая. Это полностью холистический подход. Подобно восточной физкультуре, он вместе с телом тренирует и разум. Научившись осознавать свое тело и развивать координацию между разумом и телом, вы обретете возможность управлять своим организмом.

Вы сосредоточитесь на основных мышцах, отвечающих за осанку, научитесь использовать те из них, которые необходимы для достижения стабильности туловища, сможете придать силу слабым мышцам, удлинить слишком короткие мышцы и увеличить подвижность суставов. Сила здесь не нужна. Чтобы избежать чрезмерного напряжения и травм, движения выполняются медленно и плавно.

Здесь нет также каких-то неестественных позиций и скучных повторений. Каждое упражнение выполняется с прицелом на правильную осанку — прежде чем начать движение, вы должны обратить внимание на угол таза и изгиб позвоночника. Только обеспечив стабильность туловища и позвоночника на всем его протяжении, вы можете думать о натяжении или напряжении каких-то мышц. Таким образом, тело восстанавливает баланс.

Давайте в качестве примера рассмотрим упражнение 12 «Изгибание позвоночника». Оно очень напоминает подъем бедер, который вы, возможно, выполняли на каких-то других гимнастических занятиях, но на самом деле здесь работа происходит сразу на нескольких различных уровнях. Вы не просто поднимаете бедра, отрывая ягодицы от пола, — хотя это тоже полезно, — а фактически удлиняете позвоночник, увеличивая промежутки между позвонками, одновременно тренируя глубинные мышцы туловища. Все это выполняется с точным выравниванием положения ступней, коленей, тазобедренных суставов и шеи, чтобы устранить любой возможный дисбаланс. Правильное дыхание помогает извлечь максимальную пользу из этого упражнения, а мысленный образ колеса помогает мобилизовать позвоночник. Вы все острее чувствуете свое тело, реально ощущая весь процесс движения... Так же тщательно, для работы на нескольких уровнях, спланировано каждое из предлагаемых упражнений. Нельзя тренировать одну часть тела без учета остальных. Все они тесно взаимосвязаны, так что все, что вы делаете, например со своими ногами, может отражаться на позвоночнике. Когда вы двигаете ногой, остальное тело должно сохранять равновесие. Мышцы, вовлеченные в поддержание этого равновесия, имеют не меньшее значение, чем те, что непосредственно поднимают ногу. Их нельзя игнорировать! Кроме того, управление телом — это не просто коллекция наугад собранных упражнений, а полный и комплексный метод физической подготовки. Все упражнения комплекса дополняют друг друга, обеспечивая баланс всего тела. Недостатком многих существующих программ является то, что они слишком узко нацелены на проблемные области — или на то, что мы сами считаем таковыми. Например, стремясь добиться того,

чтобы живот был плоским, мы забываем о спине. В нашей же программе без внимания не остается ни одна часть тела.

В конечном счете, ценность любого подхода определяется полученным результатом. И именно этим метод управления телом выгодно отличается от других программ.

Просто тем, что он эффективен...

Польза метода управления телом

Большинство людей замечает благоприятные перемены уже через несколько недель, но это очень индивидуально. Многие зависят от того, как часто вы занимаетесь, ну и вы, конечно, знаете, что быстрого решения сложных проблем не бывает.

Не станем утверждать, что метод управления телом — панацея от всех бед, но он действительно благотворно действует по многим направлениям. Главное, однако, в том, что эта книга не принесет абсолютно никакой пользы, если вы, прочтя ее, положите пылиться на книжной полке. Используйте ее!

За полгода она должна совершенно истрепаться от постоянного использования — если она по истечении этого срока будет выглядеть как новенькая, то же самое едва ли можно будет сказать про вас!

Если вы последуете нашему совету, ожидаемые результаты могут быть следующими:

- увеличение гибкости, силы, подвижности суставов, достижение координации, баланса и выравнивания различных частей тела;
- исправление плохой осанки. Тело приобретает способность двигаться более экономично и грациозно. Держась прямее, вы будете выглядеть и ощущать себя более высокорослыми. Может быть, что вы действительно подрастаете, позволив своему позвоночнику вытянуться до своей естественной длины;
- выравнивание всех частей и органов означает, что все важнейшие органы получают надлежащую опору, и в результате будут работать эффективнее;
- после занятий вы будете испытывать чувство внутреннего покоя, поскольку одним из фундаментальных принципов нашего метода является релаксация;
- улучшение здоровья в целом. Эти упражнения стимулируют сердечно-сосудистую и лимфатическую системы, улучшая кислородный обмен и выделение эндорфинов, которые отвечают за хорошее самочувствие. Получит мощную поддержку ваша иммунная система, так что вы обретете большую сопротивляемость болезням;
- вы будете выглядеть и ощущать себя моложе; улучшится состояние вашей кожи и волос. Вес вы, возможно, не сбросите, поскольку мышцы весят намного больше жировой ткани, но станете более стройными, когда все части выровняются и займут свое надлежащее (и первоначальное) место;
- метод управления телом в сочетании с правильным питанием может стать средством профилактики остеопороза. Недавние исследования показали, что влияние силовых упражнений на процесс предупреждения (и лечения) разжижения костей огромно. Если вы уже страдаете от остеопороза, то, прежде чем приступать к упражнениям, посоветуйтесь с врачом. Однако начинать работать над увеличением плотности костей никогда не рано и никогда не поздно;
- избавление от болей в спине. Люди, страдающие такими болями,

составляют весьма значительную долю наших клиентов, поскольку много слышали о тех чудесных результатах, которые достигаются с помощью метода Пилатеса. Укрепление «центральных» мышц туловища, изменение длины мышц, восстановление баланса, расслабление тела и выработка правильной осанки — все это, сочетаясь, делает данный метод чрезвычайно эффективным средством профилактики болезней спины.

Эта книга является общим введением в метод управления телом, а не средством лечения острых болей в спине. Однако многие из представленных здесь упражнений покажутся знакомыми людям с подобными проблемами и, возможно, составляют часть их программы реабилитации. Если вы поддерживаете постоянный контакт с врачом, эта книга также может оказаться очень полезной.

Подходит ли мне этот метод?

Программа, представленная в данной книге, рекомендуется мужчинам и женщинам всех возрастов, которые хотели бы улучшить свою физическую форму, осанку и внешний вид. Но главными адресатами этого метода являются:

- спортсмены, особенно перенесшие травму в результате дисбаланса мышц (в частности, в теннисе и гольфе);

- люди искусства и «художественных» видов спорта, для которых хорошая осанка жизненно важна,

- танцоры, актеры, музыканты, фигуристы, наездники;

- люди, страдающие хроническими болями в спине, которые вызваны неправильной осанкой;

- люди, страдающие так называемыми «травмами от повторяющегося напряжения»;

- все, кто хочет вновь заняться физкультурой после длительного перерыва или впервые приобщиться к ней;

- пожилые люди, желающие сохранять самостоятельность и подвижность;

- все, кто хотел бы предотвратить наступление остеопороза;

- все, кто страдает от стресса и связанных с ним расстройств;

- все, кто страдает от болезней, связанных с избыточным весом.

Прежде чем начинать любую новую программу упражнений, очень важно проконсультироваться с врачом.

К сожалению, здесь не нашлось места для специализированных упражнений, необходимых при серьезных медицинских расстройствах.

Многие из предлагаемых упражнений пригодны для беременных и женщин в послеродовой период, но дополнительная информация, необходимая для полной безопасности их использования, также не укладывается в рамки данной книги.

Впрочем, в недалеком будущем мы собираемся выпустить книгу, посвященную специально этому предмету.

Восемь принципов

Восемь фундаментальных принципов, лежащих в основе всех упражнений

1. Релаксация

Один из важных навыков, которыми мы должны овладеть, занимаясь гимнастикой, — это умение работать без излишнего напряжения. Расслабляя тело перед началом каждого упражнения и фокусируя внимание на той части тела, над которой предстоит работать, вы научитесь занимать правильное положение и затем удерживать его при выполнении движений без чрезмерного напряжения. Вам нужно напрягаться ровно настолько, чтобы иметь возможность выполнить требуемое движение. Травмы обычно случаются именно тогда, когда вы без необходимости напрягаете и все окружающие мышцы.

Есть, однако, разница между релаксацией и полным «отрешением» — последнее приведет к неряшливости движений и состоянию коллапса. Секрет заключается в правильном сочетании расслабления и концентрации.

2. Концентрация

«Тело создается разумом».

Йозеф Пилатес очень любил это изречение немецкого писателя Фридриха фон Шиллера. Умение постоянно удерживать мысли на той части тела, над которой идет работа, — это уже само по себе достаточное достижение; чтобы научиться этому, потребуется время, но оно вполне окупится в дальнейшем. Гимнастика, включающая в работу разум, приносит гораздо большее удовлетворение и гораздо больше расслабляет, чем такие занятия, где мысли остаются в раздевалке!

Если вы вдумаетесь, то, несомненно, согласитесь с тем, что всякое движение зарождается в уме — не в мышцах, не в костях, а в коре головного мозга. Обычно мы бессознательно визуализируем предстоящее движение, а затем нервная система сама выбирает правильную координацию мышц, необходимую для выполнения поставленной задачи. Во многих случаях это вообще не требует сознательного мышления — ведь нам не нужно учить свои ноги ходить!

Некоторые другие задачи поначалу требуют значительной концентрации внимания, но со временем тоже могут выполняться на бессознательном уровне. Вспомните, насколько внимательно и сосредоточенно вы сидели за руль, когда учились водить, и сравните с тем, насколько автоматическими стали эти движения после некоторой практики. Набираясь опыта работы по методу Пилатеса, вы обнаружите, что уже автоматически «знаете», что делает ваше тело, где находятся ваши руки и ноги. Ваши мышцы заново программируются. Однако необходимо остерегаться полного переключения на «автопилот», потому что таким образом вы не достигнете никакого прогресса. Предлагаемые здесь упражнения, которые поначалу могут показаться очень простыми, на самом деле имеют несколько уровней. Правильно выполняя их, вы убедитесь,

что они достаточно сложны.

При выполнении упражнений разум может играть и еще одну роль. Используя мысленные образы, вы помогаете центральной нервной системе выбирать правильную комбинацию мышц для выполнения того или иного движения. В своей книге «Идеокинетика и потенциал человеческих движений» Лулу Свигард четко описывает, как зрительные образы помогают переобучать организм в отношении использования тех или иных мышц. Например, если вы хотите держаться прямо, то достигнете лучших результатов, представляя, как вас тянут вверх воздушные шары, прикрепленные к макушке головы, чем если просто скажете себе: «Стань прямо!» Мы очень часто используем такие образы в методе управления телом, чтобы обеспечить правильность движений.

3. Координация

С умением сосредоточивать внимание тесно связана способность координировать свои движения. Вы должны осознавать и то, что вы делаете, и то, что вы намерены делать. Ваше «чувство тела» или, правильнее сказать, ваше кинестетическое чувство может значительно усилиться благодаря методу управления телом.

Все ваше тело пронизано сенсорными нервами, которые способны регистрировать, какое положение занимают, например, ваши руки, ноги и что они делают. Эти нервы чрезвычайно важны для координации движений, так как посылают в мозг соответствующие сообщения, на основе которых принимаются соответствующие решения. В головном мозге за управление движениями, координацию и осанку отвечает мозжечок. Он должен обладать информацией не только о том, какое место в пространстве вы занимаете в данный момент, но и где вы были до этого и где хотите быть. Представьте, что становитесь на эскалатор: когда ваша нога делает шаг вперед, мозг ожидает движения эскалатора и учитывает его, но если вдруг эскалатор не движется, вы теряете равновесие.

Чтобы развить в себе кинестетическое чувство, вы должны внимательно прислушиваться к тем сообщениям, которые посылаются этими сенсорными нервами, и уметь правильно интерпретировать их. Тогда центральная нервная система сумеет выбрать наилучшую возможную комбинацию мышц для дальнейших действий. Поначалу вы действуете методом проб и ошибок. Постепенно ваши движения утрачивают прежнюю неуклюжесть и становятся более отточенными и плавными. Этот процесс разработки каналов связи между разумом и телом очень важен. Он окажется полезен не только при выполнении гимнастических упражнений, но и в повседневной жизни.

Когда вы начнете заниматься этими упражнениями, вам может показаться, что ваши руки и ноги обладают собственным разумом. Вы думаете, что нога подогнута, а на самом деле она вытянута! Однако постепенно вы приобретете необходимый уровень контроля над своим телом, хотя поначалу это может показаться невозможным — ведь инструкции так сложны, и нужно думать о стольких вещах одновременно («Как я могу одновременно поднимать ногу, выгибать спину, подгибать ногу и вытягивать шею?»). Люди от природы имеют

определенную координацию движений, но, к счастью, это навык, которому можно научиться.

Управление телом очень скоро станет реальностью для вас.

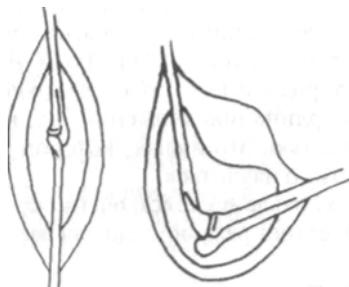
4. Выравнивание

Тело — замкнутая система: если одна его часть плохо функционирует, страдает вся структура. Представьте здание, построенное на неровном фундаменте. Ясно, что это отразится на его устойчивости. И кроме того, это существенно повлияет на всю внутреннюю отделку: водопровод, электропроводку, штукатурку и т. д.

Так же и состояние вашей осанки отражается на здоровье и самочувствии. Рассматривайте свое тело как конструкцию из нескольких строительных блоков.



Вы легко можете видеть последствия нарушения выравнивания



Чтобы мышца могла эффективно сокращаться, противолежащая ей должна иметь возможность удлиниться и расслабляться

Ваше тело устроено так, что его тяжесть передается через центр каждого позвонка: вес головы — через центр первого позвонка, вес головы и первого позвонка — через центр второго позвонка и так — через весь позвоночник до центра таза, а затем через колени, голени и ступни. Если в результате травмы, неправильной осанки или неверно выполняемых упражнений сила тяжести смещается назад, вперед или в сторону, это создает дополнительное напряжение в суставах, костях, связках и т. д. Перемещая кости, мышцы всегда работают группами. Они могут лишь тянуть, но не толкать. Чтобы вызвать движение, одна группа мышц сокращается, но при этом какая-то другая, противоположная,

должна растягиваться.

Доминирование одной мышцы над другими во время движения означает, что другие мышцы работают меньше. Бывает также, что некоторые мышцы слишком сильно сокращаются или растягиваются. В любом случае система приходит в расстройство, и появление болей — лишь вопрос времени.

Но, к счастью, неправильное относительное положение различных частей тела можно исправить с помощью предлагаемой гимнастической программы. Главной целью всех упражнений программы управления телом является возвращение равновесия, и именно поэтому мы так педантично относимся к положению ступней, шеи и конечностей при их выполнении. Вы должны выровнять свое тело.

При регулярном выполнении упражнений вы скоро заметите улучшения в своей фигуре, а любые внешние изменения сопровождаются также изменениями внутренними.

Все важнейшие органы тела займут отведенное им природой место и найдут необходимую опору в виде окрепших мышц, что позволит этим органам работать эффективнее.



Обратите внимание, как балансируют друг над другом три самые тяжелые части тела

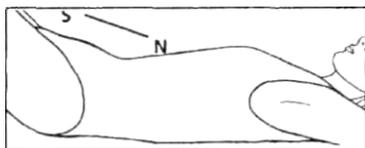
Центр тяжести тела располагается позади пупка, обычно перед третьим и четвертым поясничными позвонками

На рисунке изображен идеал, к которому мы должны стремиться. Обратите внимание на взаимное расположение позвоночника и таза, а затем сравните его с распространенными нарушениями осанки, представленными на страницах 126—127. Ваша цель — нейтральное положение позвоночника, при котором он не слишком искривлен и не слишком плоский.

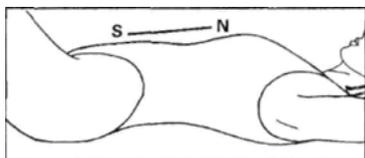
Сидите вы, лежите или стоите, взаимное расположение позвоночника и таза имеет очень большое значение.

Попробуйте сделать следующее простое упражнение, помогающее найти правильное положение:

Лягте на спину, согните колени, вытяните шею и ступни, положите руки на живот и расставьте локти. Представьте, что на животе у вас лежит компас.

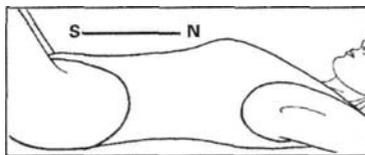


Используя мышцы живота, наклоните таз так, чтобы он ориентировался на северное направление компаса. Талия уплощается, теряя изгиб.



Теперь наклоните таз так, чтобы он нацелился на точку «юг». Нижняя часть спины слишком выгнута.

Повторите несколько раз, а затем отыщите нейтральную позицию между «севером» и «югом», чтобы таз не был наклонен ни в ту, ни в другую сторону, а занимал некое среднее положение. То же самое проделайте с направлением «запад—восток»: наклоняйте таз в ту и другую сторону, пока не найдете нейтральное положение, сохраняющее естественные контуры живота.



Запомните это нейтральное положение и не забывайте о равновесии между «севером» и «югом» — мы будем ссылаться на него на протяжении всей книги.

5. Дыхание

К сожалению, мало кто из нас умеет дышать правильно. Природа наделила нас чудесной парой легких (что могут засвидетельствовать родители новорожденных), но мы используем лишь малую долю всей их мощи, лишая себя тех благ, которые несет с собой правильное дыхание.

Очень важно научиться дышать полноценно, чтобы кровь максимально насыщалась кислородом, питая все клетки тела, а затем уносила из них максимум отходов жизнедеятельности, залежи которых вызывают усталость и плохое самочувствие. Ваше здоровье полностью зависит от эффективности дыхания.

Если вы попросите кого-нибудь сделать глубокий вдох, в девяти случаях из десяти человек поднимает грудь и плечи, выгибая верхнюю часть спины. Такое дыхание включает в работу только верхнюю часть легких. Метод управления телом научит вас использовать мышцы груди и спины, что позволит максимально расширить грудную клетку.

Попробуйте следующее простое упражнение. Оно даст вам представление о том, какие именно мышцы вам следует использовать.

Сядьте или лягте, обернув ребра полотенцем, взявшись спереди за его концы крест-накрест.

Удерживая концы полотенца, чтобы сохранялось некоторое натяжение, вдохните, позволяя своим ребрам растянуть полотенце. Выдыхая, можете сильнее стянуть полотенце, чтобы максимально опустошить легкие и расслабить грудную клетку. Следите за тем, чтобы грудина поднималась не слишком высоко. Это значительно повышает общую эффективность вашего дыхания.



Ритм дыхания тоже очень важен. Каждое упражнение имеет свой режим дыхания, который может меняться в зависимости от того, какие мышцы работают.

Для большинства упражнений существует одно общее правило:

- вдыхайте, готовясь к движению;
- выдыхайте в процессе движения.

Выполнение движения на выдохе позволяет расслабляться и избегать перенапряжения. Это также оберегает вас от задержки дыхания, вызывающей ненужный стресс для сердца, который впоследствии может закончиться серьезными осложнениями.

Поначалу вам, возможно, будет трудно координировать дыхание с выполнением движений. Но проявите упорство, потому что конечный результат стоит того!

6. Плавность движений

«Обретение и поддержание гармонично развитого тела и здорового ума, способных легко и естественно выполнять разнообразные повседневные задачи с удовольствием и рвением», — так Йозеф Пилатес определяет понятие «хорошая физическая форма».

Движение — признак жизни. В детстве мы уверенно владеем своим телом и

наслаждаемся движением, потому что обретаем таким образом жизненный опыт. Когда человек становится взрослым, его тело со всех сторон подвергается стрессу. Мы перестаем пользоваться любой возможностью подвигаться, как это делают дети. Тереза Бертерат в своей книге «У тела свои резоны» (о методе Мезьера) сравнивает такую ситуацию с поведением человека, который пользуется в разговоре лишь словами, составленными из пяти первых букв алфавита. Когда дети достигают школьного возраста, их заставляют сидеть неподвижно; непосед наказывают, а ведь непоседливость — куда более естественное состояние, нежели застывшее сидение за партой. Когда вы в последний раз прыгали от радости или просто ради забавы? Нашим телам недостает этой непосредственности и свободы. А когда мы пытаемся вспомнить молодость или приобщиться к какому-то виду спорта, происходят травмы, потому что мы утратили свою физическую форму.

Упражнения по методу управления телом призваны приучить вас к широкому диапазону движений, особенно таких, с которыми вы не часто сталкиваетесь в повседневной деятельности. Эти движения выполняются осознанно, контролируемым образом, помогая вам восстановить здоровье. Выполняя непривычные движения, вы неожиданно для себя можете ощутить душевный подъем. Поскольку все, что с нами происходит, мы переживаем своим телом, то вполне естественно, что наши тела сохраняют воспоминания об этих переживаниях, и очень часто какое-то движение мышц может высвобождать накопленные ранее эмоции. Это очень важная часть целительного процесса.

Каждое упражнение имеет свой темп и ритм. Одни выполняются очень медленно (упражнение 12 «Изгибание позвоночника»), другие связаны с довольно быстрыми движениями (упражнение 24 «Сотня»). Однако ни одно из них нельзя выполнять в быстром темпе, все они требуют равномерности и плавности движений.

Изгибание позвоночника



Выполняя движение второпях, вы повышаете риск перенапряжения и травмы — причем после аэробных упражнений это не сразу бывает заметно. Вот почему мы советуем выполнять упражнения под спокойную музыку. Если же вы подчиняетесь быстрому ритму музыки, то зачастую не прислушиваетесь к своему телу! Кроме того, вы также рискуете вызвать так называемый «отскок резинки» — если мышцу резко натянуть, она «щелкнет» и сократится, а ведь вам нужно нечто совершенно иное, а именно — удлинение мышцы. Гораздо лучше растягивать мышцу медленно и спокойно, чтобы у нее было достаточно времени для удлинения. Ко всему прочему, при резком движении существует риск повреждения суставов.

Выполнять движение медленно зачастую труднее, поскольку так меньше шансов смошенничать. В отсутствие преподавателя вы должны быть предельно честны перед собой и понимать, что поспешность и небрежность в работе не принесут никакой пользы.

Энергия может направляться внутрь, к центру, что происходит при сокращении мышц, или наружу, от центра, что происходит, когда вытягиваетесь.

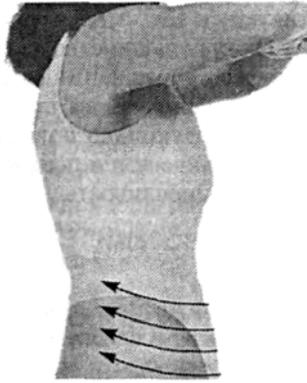
Сосредоточьтесь на плавности и вытягивании в стороны от сильного центра.

7. Центрирование

Создание сильного центра является ядром техники управления телом. Это начальный этап каждого упражнения. Мы имеем в виду то, что Йозеф Пилатес называл поясом силы. Это имеет серьезную анатомическую подоплеку, которую легко увидеть, если разобраться в связях между мышцами живота и позвоночником.

Мышцы живота служат опорой позвоночнику и внутренним органам. Они образуют натуральный корсет, слоями крест-накрест огибая туловище и не позволяя верхнему позвонку соскользнуть вперед с нижнего.

Прямая, наружная косая и поперечная мышцы живота играют свою роль в поддержке средней части тела. Их задача — не просто сгибать туловище; они имеют большое значение для правильной осанки. Главную роль, однако, выполняет поперечная мышца, расположенная в глубине живота и часто игнорируемая другими гимнастическими программами. В последнее время она стала объектом множества исследований, в результате которых доказана ее важнейшая роль в стабилизации поясничного отдела позвоночника. При этом она сокращается вместе с многораздельной мышцей, которая входит в группу мышц, выпрямляющих позвоночник. Слабость любой из этих двух мышц скажется на стабильности нижней части спины.



Подтягивайте нижние мышцы живота к позвоночнику

Наша цель — повысить выносливость этих ключевых мышц. Во всех упражнениях, выполняете вы их лежа, сидя или стоя, мы постоянно говорим о необходимости обеспечения твердого и сильного брюшного пресса и каждый раз просим вас отыскать нижние мышцы живота и подтянуть их вверх и внутрь к позвоночнику. Мы хотим создать силовой стержень между пупком и позвоночником. Это центрирование является начальным пунктом большинства упражнений, поскольку обеспечивает стабилизацию туловища и позволяет безопасно, с полной защитой нижней части спины удлинять и натягивать мышцы. Это одна из причин, по которой мы акцентируем внимание на боковом дыхании, направленном в стороны и назад, а не в глубь живота. Если нижняя его часть расширяется при вдохе, вы не можете создать из его мышц мощный центр и ваша спина останется незащищенной.

В ходе одного занятия по методу «управления телом» продолжительностью в один час вы выполняете сотни упражнений на мышцы живота — неудивительно, что в итоге нам удается создать мощный пояс силы!

8. Выносливость

Мышцам, отвечающим за осанку тела, необходима выносливость, и ее повышение является одной из наших главных целей. Ближе познакомившись с техникой пилатеса, вы очень скоро обнаружите, что упражнения, некогда казавшиеся вам невыносимо трудными, даются почти без усилий. Эта перемена будет постепенной, но непрерывной, если вы практикуетесь достаточно регулярно. Хотя большинство из предлагаемых упражнений не являются аэробными, вы также заметите, насколько повысится ваша физическая и психологическая выносливость.

РЕЗЮМЕ ВОСЬМИ ПРИНЦИПОВ

1. Релаксация. Выполняйте упражнения в расслабленной манере, спокойно, но и не «отключаясь». Не напрягайте мышцы.
2. Концентрация. Сосредоточивайтесь на том, что делаете. Для обеспечения правильности движений используйте зрительные образы.
3. Координация движений. Чтобы ее улучшить, старайтесь развить в себе чувство

собственного тела. Отточить движения вам поможет практика.

4. Выравнивание. Следите за правильным взаимным расположением различных частей тела. Прежде чем приступить к следующему движению, мысленно пройдите по следующему списку:

- Вспомните нейтральную позицию «север — юг, запад — восток».
- Всегда вытягивайтесь на длину всего позвоночника.
- Убедитесь, что шея вытянута и расслаблена.
- Думайте про ступни.

5. Дыхание. Не забывайте дышать полной грудью.

Помните:

- вдыхайте, готовясь к движению;
- выдыхайте в процессе движения.

6. Плавность. Никаких рывков и никакой спешки. Медленно вытягивайтесь наружу от сильного центра.

7. Центрирование. Создайте «пояс силы». Прежде чем начать движение, подтягивайте живот ниже пупка вверх и вглубь к позвоночнику.

8. Выносливость. Повышайте выносливость постепенно. Тише едешь — дальше будешь.

ПОЗНАЙ САМОГО СЕБЯ

Если вы обратитесь в студию «управления телом» или иной формы пилатеса в любом уголке земного шара, преподаватель первым делом узнает о вашем общем состоянии здоровья и расспросит о ваших возможных травмах и проблемных частях тела. Он поинтересуется, чего вы надеетесь достичь, насколько велико ваше желание заниматься, сколько времени вы готовы выделять каждую неделю на упражнения. Он также расспросит о ваших увлечениях, занятиях спортом и характере работы, чтобы выяснить, как часто вам приходится поднимать тяжести, наклоняться или выполнять повторяющиеся действия. Только когда преподаватель получит полное представление о вашем образе жизни, он обведет вас критическим взглядом, оценивая вашу осанку, свободу движений, степень напряженности, отыскивая возможный дисбаланс.

Разумеется, весьма велика вероятность, что у большинства читающих эту книгу поблизости студии пилатеса или управления телом пока еще нет. Поэтому вам придется оценить себя самостоятельно.

Насколько хорошей вы считаете свою физическую форму по десятибалльной шкале?

1

10

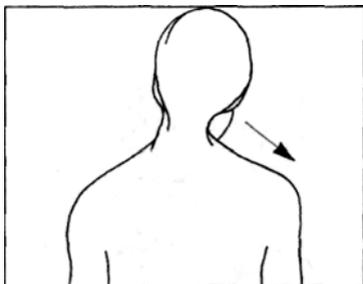
очень плохая

очень хорошая

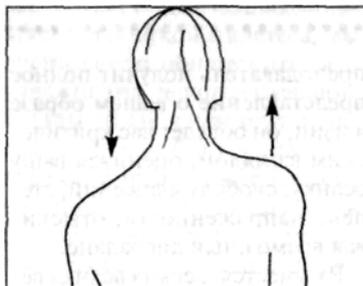
Если вы ставите себе оценку «6», спросите себя, почему именно «6», а не «10» или «1».

Как вы проводите время? Подумайте, какие действия вы выполняете изо дня в день — есть ли какая-то система? Может, вы сумеете понять, почему ощущаете напряжение в плечах и спине.

Станьте перед зеркалом и задайте себе следующие вопросы:



Голова наклонена в сторону?



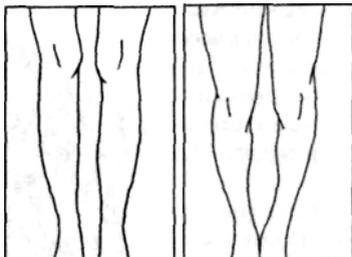
другого?

Плечи располагаются на одном уровне или одно выше

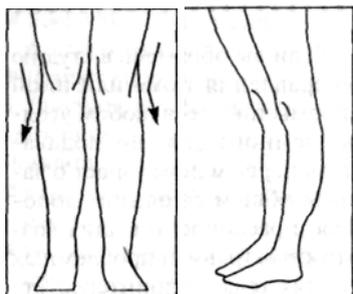


Таз располагается горизонтально или нет?

Посмотрите на свои колени. Какое из нижеследующих описаний соответствует вашему случаю?



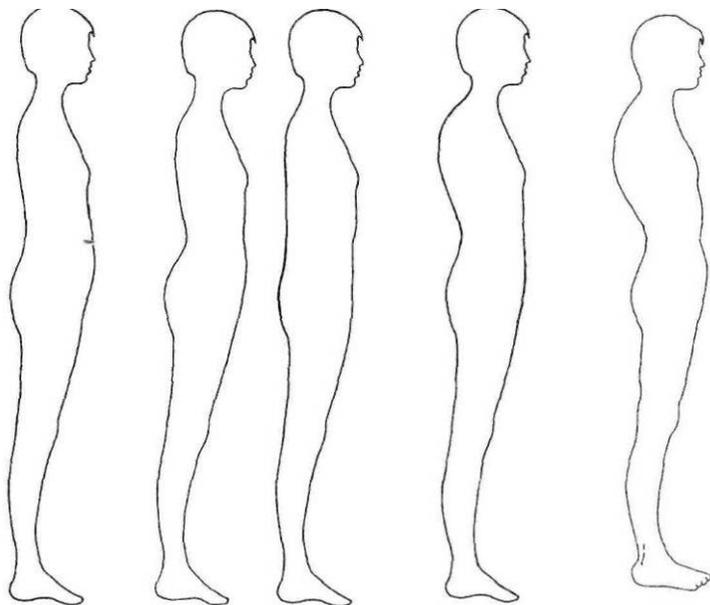
Колени повернуты внутрь Ноги колесом



Соприкасающиеся колени Выгиб назад или сверхдлинные ноги



Взгляните на свои ступни и щиколотки — они повернуты внутрь или наружу (см. с. 85)?



Живот
выступает?

Нижняя часть спи-
ны заметно впада-
ет или очень плос-
кая (см. с. 126—
127)?

Голова замет-
но выступает
вперед, плечи
округлены
(см. с. 126)?

Спина
отклоняет-
ся назад
(см.
с. 127)?

Если вы заметите, что голова наклонена, в сторону, плечи располагаются не на одном уровне, а таз отклонен от горизонтального положения, то у вас, возможно, сколиоз — боковое искривление позвоночника (см. с. 127).

Каждый человек отличается от других, поскольку наследует разные генетические характеристики. Бывает трудно точно определить, действительно ли у вас слишком выгнута вперед нижняя часть спины или это попросту выступают слишком большие ягодицы.

Однако представленный выше список вопросов, на которые вам следует обратить внимание, даст лишь поверхностное представление о форме вашего тела.

Чтобы лучше оценить, например, изгибы спины, бывает полезно стать у стенки.

Сравните форму своего тела с идеалом, представленным на странице **21**.

Не судите себя строго — вы просто видите перед собой цель, к которой следует стремиться.

Метод управления телом может помочь вам полнее раскрыть свой потенциал, но вы не можете изменить свою первоначальную костную конституцию. Крупные кости останутся крупными, как бы вы ни упражнялись. В лучшем случае мы можем помочь вам выпрямиться в полный рост и обрести оптимальную форму!

В последней главе этой книги («Коррекция распространенных нарушений осанки») перечислены несколько типов осанки и рекомендации относительно того, какие упражнения лучше всего применимы для коррекции того или иного нарушения.

Очень немногие люди попадают только в какую-то одну категорию и, кроме того, как уже было сказано выше, не всегда легко правильно определить свой тип. Поэтому, если вы не уверены, лучше обсудите этот вопрос со своим врачом.

На старт

Что вам необходимо?

Наилучшее время для занятий — предвечернее или вечернее, когда ваши мышцы уже разогрелись после трудового дня. Заниматься утром тоже можно, но вам потребуется больше времени на основательную разминку.

Чтобы лучше расслабиться, можете включить спокойную классическую музыку.

Наденьте что-нибудь теплое и удобное, не стесняющее движений. Занимайтесь без обуви — в нескольких носках, а лучше босиком.

Вам понадобятся:

- покой и тепло — включите автоответчик или отключите телефон;
- толстый мат или одеяло, чтобы лежать на полу. Не пытайтесь заниматься просто на ковре, потому что можно повредить позвоночник, а кровать, к сожалению, слишком мягкая;
- достаточно пространства для занятий, в том числе свободный участок голой стены;
- небольшая плотная подушка или свернутое полотенце — подкладывать под голову;
- шест, ручка метлы или бамбуковая палка;
- длинный шарф;
- теннисный мяч.

Отягощения

Есть целая серия упражнений с гантелями и весовыми накладками на ноги. Их можно также выполнять без отягощения, или замените гантели чем-нибудь вроде банок с консервами или мешочков с рисом или сахаром. Ничто не мешает привязать по мешочку с рисом и к ногам! Но если вы все-таки собираетесь приобрести настоящие отягощения, выбирайте правильный вес. Обычно вес, указанный на упаковке, на самом деле обозначает суммарную массу пары гантелей или ножных накладок, так что, если пара весит 1,5 кг, на каждую единицу приходится 750 г. (Рекомендации насчет веса гантелей и ножных грузов см. в разделе «Упражнения с отягощениями».)

Длительность и частота тренировок

Определяя, насколько частыми и продолжительными будут ваши занятия, вы должны быть предельно реалистичны. Если вы поставите перед собой завышенную цель и будете не в состоянии осуществить ее, вас будет терзать чувство вины или же вы можете перезаниматься и «сгореть». Гораздо лучше начинать в легком режиме и постепенно увеличивать нагрузку, когда почувствуете, что готовы к этому. Если вам понравится эта программа, вы всегда сумеете выкроить время для занятий, но, возможно, чем-то придется и

пожертвовать. В сутках только 24 часа, и у вас наверняка есть множество профессиональных и домашних обязанностей, которые не терпят отлагательства. От занятий не будет большого проку, если вы только и думаете о том, что должны успеть послать письмо по факсу или купить продукты на обед!

Это все нужно иметь в виду, но чем больше вы занимаетесь, тем больше пользы извлечете из упражнений. Кстати, мы должны уточнить, что упражнения с отягощениями следует выполнять не чаще трех раз в неделю, иначе вы рискуете перегрузить мышцы. Мы рекомендуем заниматься три раза в неделю при продолжительности каждого занятия до одного часа, причем гораздо лучше выполнить пять упражнений правильно, чем пятнадцать кое-как.

Когда не следует заниматься?

Не занимайтесь:

- если плохо себя чувствуете;
- если только что плотно поели;
- после употребления алкоголя;
- если испытываете боль от травмы (посоветуйтесь с врачом — возможно, вам следует сделать перерыв в занятиях);
- после употребления болеутоляющих средств — они могут приглушить «предупредительные» болевые ощущения во время упражнений;
- если лечитесь от какой-либо болезни или принимаете лекарства (предварительно следует посоветоваться с врачом).

Запомните: перед началом любого нового гимнастического режима предварительно советуется с врачом и всегда прекращайте занятия, если они причиняют боль.

Хотя многие из этих упражнений вполне годятся для беременных, мы не можем рекомендовать выполнять их в этот период, потому что специфика этого состояния в данной книге никак не учитывается.

Как пользоваться книгой

Мы составили эту книгу таким образом, чтобы перед выполнением каждого упражнения вы могли видеть, чего пытаетесь достичь.

На левой стороне каждого разворота находятся:

- цель упражнения;
- основные мышцы, с которыми вы будете работать, потому что перечислить все мышцы, задействованные в процессе выполнения того или иного упражнения, просто невозможно; зачастую не меньшее значение имеют мышцы, используемые для стабилизации тела в местах, удаленных от той его части, которая совершает движение;
- зрительные образы, которые помогут вам правильно выполнять

упражнение;

- напоминания о восьми принципах;

- основные моменты — те нюансы, на которые следует обращать особое внимание, то, на что смотрел бы инструктор пилатеса, если бы вы занимались под его руководством;

- предостережения (в некоторых случаях).

Прежде чем приступить к самому упражнению, представленному на правой половине, вы должны внимательно прочесть то, что написано на левой стороне разворота, единственное исключение из этого правила составляет упражнение 4 «Положение релаксации» (с. 40).

Ознакомившись с левой страницей, несколько раз прочтите описание упражнения, излагаемое справа. Всегда лучше получить мысленное представление о том, что вам предстоит сделать, прежде чем вы начнете!

Всегда начинайте с исходного положения и по возможности в точности следуйте инструкциям, излагаемым в разделе «Действие».

Не обязательно каждый раз проходить все представленные упражнения. Сначала лучше разучивать несколько упражнений за одно занятие.

Разумеется, когда вы основательно познакомитесь с каждым упражнением, вам уже не нужно будет снова и снова читать предварительные замечания на левой половине разворота. Но время от времени освежайте в памяти основные моменты. В ходе каждого занятия обязательно выполняйте разминку и разрядку, а остальные упражнения выбирайте сами.

В конце книги, в разделе «Программы управления телом» (с. 121) вы найдете рекомендации, касающиеся различных комбинаций упражнений на каждое занятие и призванные обеспечить наиболее сбалансированную программу.

Еще несколько слов о дыхании. Сначала правильное дыхание вам, вероятно, будет даваться с трудом. Пожалуйста, проявите упорство, ведь правильное дыхание является неотъемлемой частью любого упражнения. Достижение совершенства в любой области требует времени, так что будьте терпеливы; выполняйте все по правилам, и дыхание придет... Самое важное, что можно сказать о дыхании, — не задерживайте его, дышите все время. Если в процессе выполнения упражнения вы запутались и застряли на каком-то этапе, дышите обычным образом.

РАЗМИНКА

Я считаю пилатес превосходной гимнастикой. Он не только помогает сосредоточить мысли и «центрировать» тело, но также идеально подходит и для более конкретных ситуаций. Как танцовщице, пилатес помогает мне стать сильнее, стройнее, гибче, как певице — держать осанку и правильно дышать, и даже если я получаю травму и не могу заниматься в полную силу, пилатес помогает мне поддерживать форму в период выздоровления. Я яростная поклонница пилатеса и очень ценю те блага, которые он несет!

Бонни Лэнгфорд

УПРАЖНЕНИЕ 1

Стойка

Цель: научиться стоять свободно и уравновешенно.

Люди стройные, с хорошей осанкой выглядят уверенными в себе, собранными, живущими в мире с собой и окружающим миром.

Мы наследуем определенные характеристики от своих родителей — телосложение, кости, связки, мышцы. Но наша осанка определяется тем, как мы используем доставшееся нам в наследство тело. Недостаточная физическая активность, болезни и травмы, мировоззрение и настроение, механическое воздействие на тело на рабочем месте и неправильное питание — все это оказывает влияние на осанку. Наибольшее негативное воздействие на нее оказывают именно такого рода поведенческие привычки, и, обладая должным самосознанием, мы в состоянии контролировать их.

При выполнении упражнений мы будем работать над всеми мышцами, отвечающими за осанку, обращая особое внимание на некоторые ключевые мышцы (см. рис. внизу).

Предостережение!

Не перестарайтесь — в излишнем напряжении нет никакой пользы. Наша цель — естественное, сбалансированное положение тела, свободное от напряжения, позволяющее вытянуть позвоночник, расслабить плечи и суставы, освободить шею. Да, для поддержки позвоночника необходимо использовать мышцы живота — но делать это следует нежно, иначе заблокируете тазобедренные суставы. Вы должны сохранять гибкость, иначе хорошая осанка невозможна — она требует динамичности. Вспомните иву и дуб — все знают, какое из этих деревьев лучше выдерживает бурю.



ПРОЧИТАЙТЕ ИНСТРУКЦИИ СНИЗУ ВВЕРХ:

12. Представьте, что кто-то держит вас за макушку и тянет к потолку, удлиняя позвоночник.
11. Подбородок держите параллельно полу. Не наклоняйте его вниз (это создаст двойной подбородок) и не задирайте вверх (сокращая мышцы задней стороны шеи).
10. Расслабьте шею, чтобы она имела возможность удлиниться.
9. Не тяните плечевые суставы назад — руки должны быть опущены вниз, свободно. Они естественным образом подадутся немного вперед — не отводите их силой назад.
8. Полностью расслабьте руки.
7. Расслабьте грудину и позвольте спине расшириться.
6. Представьте, что к вашему копчику прикреплен небольшой груз, который помогает вытянуть позвоночник вниз. Вам не нужно подтягивать его вперед или назад — тяните его вниз. Не забывайте сохранять нейтральное положение «север—юг».
5. Создайте длинный и мощный центр, подтягивая живот ниже пупка к позвоночнику.
4. Расслабьте бедренные мышцы.
3. Ноги прямые, но не скованные. Расслабьте колени.
2. Масса тела должна точно уравниваться в центре обеих ступней (в треугольнике, образованном основанием первого, пятого пальца и центром пятки).
1. Станьте перед зеркалом, если это возможно. Ступни должны располагаться параллельно друг другу на ширине бедер.

УПРАЖНЕНИЕ 2

Скручивание у стены

Цель: увеличить гибкость и силу позвоночника; научиться использовать мышцы живота для защиты позвоночника; снять напряжение в спине и улучшить релаксацию; проработать бедренные мышцы.

Обладая чудесным омолаживающим действием, это упражнение может выполняться практически в любой обстановке — была бы стена!

Скручивания особенно полезны, если вы страдаете болями в спине и вас нервирует сама мысль о необходимости наклоняться вперед. Для большей уверенности в себе и большего чувства устойчивости можете скользить ладонями по ногам.

Это упражнение можно выполнять также сидя на стуле с прямой спинкой.

«Скручивайте и раскручивайте спину позвонок за позвонком, чтобы она уподобилась вращающемуся колесу».

Йозеф Пилатес



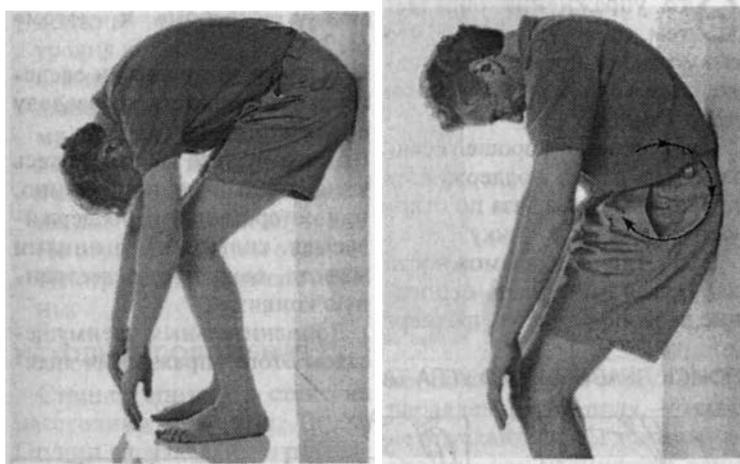
Представьте, что ваша спина — это колесо. Отрывайте ее от стены позвонок за позвонком. При обратном движении направьте копчик вниз, разверните таз и прижимайте к стене один позвонок за другим.

Основные моменты:

- Ступни держите параллельно.
- Шея и голова должны быть расслаблены, пока вы не займете полностью вертикальное положение.
- Не забывайте постоянно подтягивать пупок к позвоночнику.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Станьте на расстоянии около 45 см от стены, держа ступни параллельно и на расстоянии, равном толщине бедра. Прислонитесь к стене, подогнув колени, — сбоку вы выглядите так, словно сидите на высоком табурете. Не пытайтесь опереться о стену головой.



• ДЕЙСТВИЕ

1. Вдохните, готовясь к движению, и вытянитесь вдоль всего позвоночника.
2. Начиная выдыхать, мягко подтяните пупок к позвоночнику — при этом ваша талия приблизится к стене (хотя, если у вас большие ягодицы, вы можете этого не почувствовать).
3. Продолжая выдыхать, позвольте подбородку опуститься вниз, расслабляя голову и шею (при этом создается ощущение, будто лоб утяжеляется).
4. Медленно начинайте скручиваться вперед, отрывая позвоночник от стены. Руки и кисти расслаблены. Голова и шея тоже остаются расслабленными, а ягодицы по-прежнему прижаты к стене. Продолжайте движение, пока чувствуете себя комфортно, но в перспективе вы должны достигать пола. Если

это будет удобнее, можете сильнее подогнуть колени.

5. Достигнув нижней точки, сделайте вдох.

6. Выдыхая, подтяните пупок к позвоночнику и поверните таз так, чтобы лобковая кость была направлена к подбородку. Медленно разворачиваясь вверх, позвонок за позвонком прикладывайте спину к стене.

7. Не забывайте выдыхать в процессе движения позвоночником.

ПОВТОРИТЕ 6 РАЗ.

УПРАЖНЕНИЕ 3

Скольжение по стене

Цель: научиться вытягивать основание позвоночника, достигая правильного угла наклона к нему таза; разработать бедренные мышцы и укрепить ахиллесово сухожилие.

Это упражнение обладает тем преимуществом, что его можно выполнять где угодно, даже в самом ограниченном пространстве.

Для обретения хорошей осанки очень важно поддерживать правильный угол таза по отношению к позвоночнику.

Это отличная возможность научиться вытягивать основание позвоночника без чрезмерного наклона таза вперед или назад.



Всегда помните о балансе между «севером» и «югом» (с. 21).

За дополнительными сведениями обратитесь к разделу «Выравнивание» (с. 19).

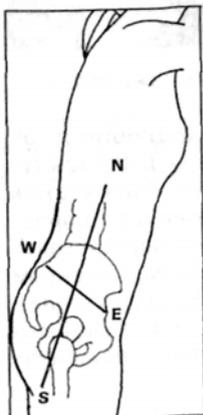
Помните, что вы стремитесь к нейтральному положению, при котором спина, поддерживаемая сильными мышцами живота, сохраняет естественную кривизну.

Дополнительным преимуществом этого упражнения является укрепление мышц бедер. Если у вас есть какие-то проблемы со спиной, очень важно поддерживать силу этих мышц, чтобы иметь возможность легко присесть при поднятии тяжелых

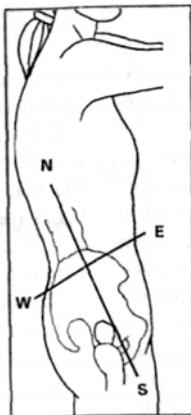
Основные моменты:

- Не соскальзывайте слишком низко вниз (ягодицы не должны опускаться ниже уровня коленей).
- Следите за тем, чтобы колени двигались строго над ступнями, а не между ними. Ступни должны оставаться параллельными — не позволяйте им поворачиваться внутрь.
- Не отрывайте пятки от пола.
- Не отрывайте копчик от стены. предметов!

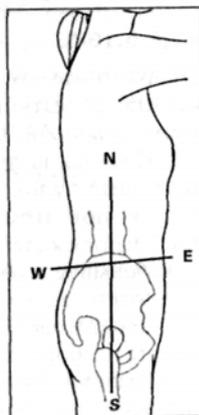
ПОИСК ПРАВИЛЬНОГО УГЛА ТАЗА:



Неправильно



Неправильно



Правильно

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Станьте спиной к стене на расстоянии примерно 15 см. Ступни параллельны и раздвинуты на ширину бедер.

Прислонитесь спиной к стене. Не откидывайте голову назад. Стойте так, чтобы было удобно.

Прежде чем начать движение, отметьте про себя, в каких точках спина касается стены.

• ДЕЙСТВИЕ

1. Сделайте вдох.

2. Начинайте выдыхать и подтяните пупок к позвоночнику и стене.

3. Сгибая колени, опуститесь примерно на 30 см вниз по стене, пока бедра не станут почти параллельными полу — ниже не опускайтесь! Вы должны заметить, как удлиняется ваша спина. Не отрывайте пятки от пола! Не отрывайте копчик от стены — пусть он все дальше «уходит» от вас.



4. Делая вдох, скользите вверх, по-прежнему стараясь удлинить основание позвоночника.

ПОВТОРИТЕ 8 РАЗ.

Оторвавшись от стены, постоит несколько мгновений, представляя, что стена по-прежнему подпирает вас.

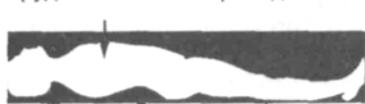
Положение релаксации

Лучше сначала выполнить упражнение, а лишь потом прочесть эту страницу.

Цель: усилить ощущение своего тела; расслабить нижнюю часть спины, тем самым удлинняя позвоночник; вытянуть шею и расслабить верхнюю часть спины, позволяя ей расширяться; расслабить любые участки тела, где может быть напряжение.

Это упражнение для самосознания и потому вы меньше «делали», а больше думали и ощущали. Достигнутое в результате положение идеально для релаксации — надеемся, вы сами убедились, что это гораздо лучше, чем просто лежать плашмя. Оно является также исходным положением для многих последующих упражнений. Поначалу просто растянувшись на полу, вы, вероятно, сделали следующие наблюдения относительно своего тела:

Грудь может быть приподнята



Шея укорочена
Спина может быть выгнута вверх
Ноги в коленях прижаты к полу



Шея вытянута и расслаблена
Нижняя часть спины расслаблена
Бедра расслаблены и могут быть несколько раздвинуты

Заняв требуемую позицию, вы наверняка почувствовали себя куда более уютно — особенно в области спины. Это положение позволяет спине вытянуться и приобрести свою естественную длину, избавляясь от воздействия гравитации и неправильной осанки, которые, сочетаясь, сдавливают позвоночник.

Вытягивание позвоночника имеет очень большое значение. Природные изгибы имеют определенное значение: без них вы постоянно падали бы. Мы не пытаемся избавиться от натуральной изогнутости позвоночника, но неправильная осанка приводит к тому, что эти изгибы становятся чрезмерными, а позвоночник слабее всего и наиболее подвержен травмам именно в этих местах.

На правой странице разворота вам предлагается упражнение по релаксации. Занимать это расслабленное положение вы можете сколь угодно долго — это зависит только от того, сколько свободного времени у вас есть. Разрабатывая программу ежедневных упражнений, представленную на странице [121](#), мы и не рассчитывали, что вы будете расслабляться слишком долго. Ваша цель — расслабиться, центрироваться и усилить самосознание, прежде чем продолжать занятие. Впрочем, это же упражнение вы можете выполнять, если хотите, и по окончании занятия.

ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

- Маленькая плоская плотная подушка.

ПОДГОТОВКА

Лягте на пол, вытянув ноги. Руки лежат вдоль туловища, голова на полу. Обратите внимание на то, какие части вашего тела касаются пола. Заметьте, выгибается ли вверх нижняя часть спины. Оцените изгиб шеи и лодыжек.

Представьте, что вы лежите на теплом и влажном песке, — какой отпечаток оставит ваше тело?

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Теперь поочередно согните ноги в коленях, плоско поставив ступни на пол на ширине одного бедра.

Подложите под голову небольшую твердую и плоскую подушку, чтобы ваше лицо располагалось параллельно полу, — можете попросить кого-нибудь посмотреть со стороны. Подбородок не должен отклоняться ни вверх, ни вниз (см. фото сверху). Руки положите на живот, широко разведя локти.

Расслабленная позиция



• ДЕЙСТВИЕ

1. Пусть пол сам поддерживает вас. Обратите внимание, какие части вашего тела касаются пола сейчас.
2. Расслабьте ступни, вытяните пальцы на ногах.
3. Расслабьте икроножные мышцы; представьте, что ваши колени поддерживаются подвешенной с потолка веревкой.
4. Расслабьте, «раскройте» тазобедренные суставы.
5. Почувствуйте нижнюю часть спины; смягчите переднюю часть таза, чтобы низ спины мог, расслабившись, опуститься вниз к полу.
6. Попробуйте расслабить верхнюю часть спины, смягчая грудину и плечи. Позвольте спине расширяться с каждым выдохом — плечи словно вливаются в пол.
7. Шея естественным образом вытянута.
8. Не сжимайте челюсти. Позвольте языку расширяться в основании и уютно расположиться внизу ротовой полости.
9. Глаза закрыты, но не зажмурены. Лоб расслаблен, гладок. Расслабьтесь, повинуйтесь силе тяготения, и следите за дыханием, не прерывая его.

Правильное дыхание

Цель: освоить боковое, или грудное, дыхание, предполагающее полноценное использование легких и расширение грудной клетки.

Мы уже обсуждали важность правильного дыхания, и, как вы помните, система управления телом особое значение придает боковому, или грудному, дыханию (см. с. 22). Тому есть несколько причин. Одна из них — размещение самих легких. Они располагаются в грудной клетке. Большинство людей дышат слишком поверхностно, не давая своим легким расширяться в полной мере, поэтому в процессе дыхания участвует лишь верхняя их часть.

Когда вы вдыхаете, диафрагма опускается, а грудная клетка раскрывается и расширяется, позволяя легким втягивать воздух, подобно насосу. Во время выдоха диафрагма поднимается, а грудная клетка смыкается, помогая выдавливать воздух из легких.

Когда диафрагма опускается, в животе естественным образом происходит некоторое движение. Сдерживать это движение — значит не давать легким полноценно расширяться во всех направлениях.

Впрочем, здесь мы должны вас предостеречь: умышленное расслабление мышц живота, которое, к сожалению, большинством людей интерпретируется как глубокое дыхание (глубокое дыхание животом, практикуемое йогами, — совсем другое дело!), во время выполнения упражнений контрпродуктивно. Позволяя нижней мышцам живота растягиваться при вдохе, вы оставляете незащищенной и уязвимой нижнюю часть спины, особенно при выполнении таких упражнений, как «Вытягивание ноги» (упражнение 23, с. 78).

Наша цель — обеспечить легким максимальное пространство, чтобы они, расширяясь, раздвигали верхнюю часть туловища, заполняли боковые и заднюю часть грудной клетки (см. также упражнение 30 «Положение покоя», с. 100).

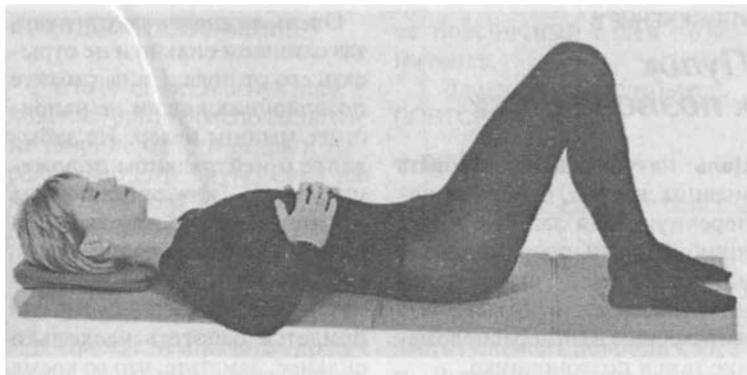
Для обеспечения полноты дыхания столь же важно вытягивать верхнюю часть позвоночника, что позволяет ребрам шире раскрываться и свободнее двигаться, нежно массируя мышцы и побуждая их расслабиться.

Основные моменты:

- Не вдыхайте силой; вдох должен быть естественным.

- Существует риск «чрезмерного» дыхания, особенно поначалу. Обращайте внимание на признаки головокружения — оно вызывается попросту резким увеличением притока кислорода в кровь. Ваш организм, вероятно, не привык к избытку хорошего!

- Если вам становится не по себе, остановитесь и сделайте перерыв. Ваше тело скоро привыкнет к правильному дыханию и начнет извлекать из него пользу — дайте ему время.



ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Примите положение релаксации, описанное в упражнении 4. Руки положите по бокам на нижнюю часть грудной клетки.

• ДЕЙСТВИЕ

1. Вдыхая, позвольте воздуху расширить ваши легкие, грудь и спину, наполняя бока, как кузнечные меха. Пальцы при этом должны раздвигаться.
2. При выдохе ребра смыкаются, верхняя часть туловища «сдувается», грудь становится мягкой, напряжение между лопатками «утекает» в пол.
3. По возможности старайтесь делать выдох максимально полным.
4. Не вдыхайте силой, поскольку после достаточно полного выдоха воздух естественным образом сам начнет наполнять ваши легкие.

ПОВТОРИТЕ 8 РАЗ.

Пупок к позвоночнику

Цель: научиться использовать мышцы живота, особенно поперечную, для защиты поясничной части позвоночника; научиться растягивать поясничный отдел и отыскивать нейтральное взаиморасположение таза и позвоночника.

Создание мощного центра — первейшая цель техники управления телом. Центр — это отправная точка для всех упражнений, позволяющая безопасно напрягаться и растягиваться.



Центр тяжести тела располагается сразу позади пупка, на уровне третьего или четвертого позвонка поясничного отдела.

Инструкции по подтягиванию пупка к позвоночнику всегда сопровождаются инструкциями по вытягиванию позвоночника. Эти две процедуры взаимосвязаны, поскольку поддержку со стороны мощного центра в деле удлинения позвоночника невозможно переоценить.

Очень важно не подтягивать таз слишком сильно и не отрывать его от пола. Не выгибайте позвоночник вниз и не напрягайте мышцы бедер. Не забывайте о нейтральном положении «север — юг», описанном на странице [21](#), оно поможет вам принять правильную позицию.

Когда ваши конечности начнут двигаться, мышцам живота придется работать несколько сильнее. Заметьте, что во время более напряженных движений, особенно когда ноги подняты, вам придется удерживать мышцы живота подтянутыми назад и внутрь, чтобы приковать позвоночник к мату и не дать ему

выгнуться, отрываясь от пола. Это значит, что пупок должен быть притянут к позвоночнику не только при вдохе, но и при выдохе. Обеспечить это поможет боковое дыхание.

Чтобы научиться сокращать мышцы ровно настолько, насколько это нужно для выполнения требуемой работы, необходимы время и практика.

Основные моменты:

Не перенапрягайте мышцы живота — несколько втяните живот и удерживайте в таком положении.

- Копчик всегда должен оставаться прижатым к полу. Не подтягивайте таз.
- Вытягивая руки и ноги, старайтесь не выгибать спину.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Лягте на спину, согнув ноги в коленях; ступни располагаются на ширине одного бедра и параллельно друг другу. Руки на животе, голова на маленькой плоской и твердой подушке (при необходимости).

• ДЕЙСТВИЕ 1

1. Прежде чем начать упражнение, отыщите нейтральное положение позвоночника (см. с. 21). Вам нужно слегка повернуть таз к пупку («север»), а потом — к лобковой кости («юг»).

2. Отыщите нейтральное горизонтальное положение между этими крайностями.

3. Поддерживая это нейтральное положение, сделайте вдох.

4. Выдыхая, расслабьте тазовую область, позволяя животу впасть, приближаясь к позвоночнику. Представьте, что вы лежите в гамаке. Удерживайте мышцы живота в этом подтянутом положении. Одновременно почувствуйте, как вытягивается поясничный отдел позвоночника.

5. Вдохните и расслабьтесь. **ПОВТОРИТЕ 5 РАЗ**

• ДЕЙСТВИЕ 2

1. Сделайте вдох, готовясь к движению.

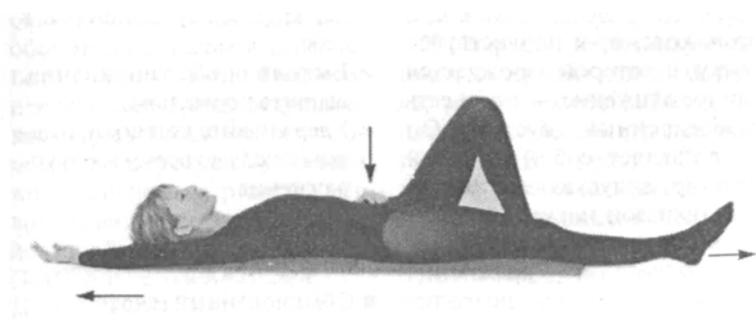
2. Начиная выдыхать, втяните живот, думая о том, как его мышцы обтягивают нижнюю часть туловища подобно корсету. Вытягивайте копчик, «удаляя» от себя, но оставляя прижатым к полу.

3. Продолжая выдыхать, вытяните правую ногу, а правую руку занесите за голову, чтобы она легла на пол.

4. Насладитесь растяжением всего тела — от пальцев руки до пальцев ноги. Не позволяйте спине выгибаться вверх — старайтесь по-прежнему подтягивать пупок к позвоночнику.

5. Вдохните, возвращая руку и ногу в исходное положение.

6. **ПОВТОРИТЕ УПРАЖНЕНИЕ С ЛЕВОЙ РУКОЙ И НОГОЙ. ПОВТОРИТЕ ПО 5 РАЗ ДЛЯ КАЖДОЙ СТОРОНЫ.**



УПРАЖНЕНИЕ 7

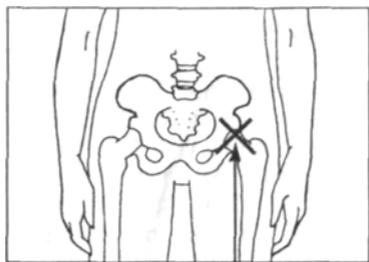
Вращения коленом и ногой

Цель: при выполнении вращений коленом — мобилизовать тазобедренный сустав и раскрепостить его; научиться работать ногой, сохраняя корпус плотно прикованным к полу и неподвижным; при выполнении вращений ногой — то же, что и выше, плюс разработка бедренных мышц.

Здоровый сустав — это сустав свободный, хорошо смазанный, подвижный и способный легко двигаться во всем своем естественном диапазоне. Остающийся долгое время без движения сустав может начать «заедать». Эти два упражнения призваны предотвратить такое заедание.

Отыщите свой тазобедренный сустав

Вы знаете, где располагается этот сустав? Проведите мысленно линию от колена до паха. Поднимите ногу, сгибая при этом колено, и почувствуйте точку, в которой зарождается данное движение, — это и есть тазобедренный сустав. Он представляет собой шаровой шарнир, допускающий широкий диапазон движений. Мысленно представляйте шариковый подшипник! Упражнение на вращение ноги позволит «раскрыть» этот сустав, освободить его и предоставить полную свободу движений.



Тазобедренный сустав

Основные моменты:

- Чтобы туловище не раскачивалось из стороны в сторону, первое время амплитуда вращений не должна быть слишком большой. Маленький радиус кругов позволяет сохранить расслабленность и неподвижность туловища.
- Следите за шеей — не позволяйте ей изгибаться; она должна оставаться вытянутой и расслабленной.
- Следите за тем, чтобы плечи оставались расслабленными.
- Чтобы лопатки оставались прижатыми к полу, шарф держите снизу, ладонями к себе.
- Выполняя оба упражнения, дышите нормально.
- Удерживайте копчик прижатым к полу во время всего упражнения.

ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

■ Обыкновенный шарф.

Вращения коленом

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Лягте на спину, подогнув колени. Ступни должны располагаться параллельно, на ширине одного бедра. Под голову, если нужно, подложите маленькую плоскую и твердую подушку.



• ДЕЙСТВИЕ

1. Подтяните одно колено к груди так, чтобы оно оказалось строго над тазобедренным суставом. Пропустите под бедро шарф, держа каждый его конец одной рукой — ладонями к себе. Локти должны быть разведены в стороны.

2. Сохраняя неподвижность таза с помощью мышц живота, не позволяя ему поворачиваться из стороны в сторону, медленно и мягко вращайте согнутую ногу. Сделайте пять оборотов по часовой стрелке, потом пять — против. При этом представляйте, как бедренная кость высвобождается из тазобедренного сустава. Помогайте ноге шарфом (и руками). Во время движения ногой дыхание должно быть нормальным.

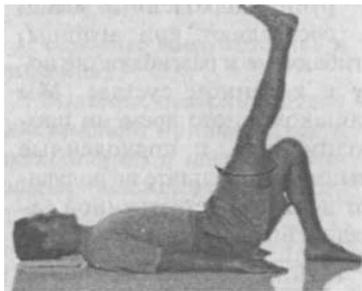
ПОВТОРИТЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ДРУГОЙ НОГИ.

Научившись удерживать таз в неподвижном состоянии при вращении коленей, попробуйте выполнить следующее упражнение.

Вращения ногой

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

То же самое, что и для вращений коленом, но на этот раз шарф не нужен.



• ДЕЙСТВИЕ

1. Вытяните ногу, подняв ее вверх. Носок слегка вытянут. Это упражнение

следует выполнять с прямой ногой. Когда научитесь легко выпрямлять ногу, подтягивайте носок (см. с. 88—89). Другая нога остается на полу, колено согнуто.

2. Сохраняя неподвижность таза и не отрывая копчик от пола, медленно вращайте ногу: пять раз по часовой стрелке, потом пять раз — против. Ступня должна быть расслаблена, если только вы не выполняете продвинутую версию упражнения.

ПОВТОРИТЕ ДЛЯ ДРУГОЙ НОГИ.

УПРАЖНЕНИЕ 8

Разминка

подколенных

мышц

Цель: растяжка подколенных мышц при неподвижности корпуса и без создания напряжения в каких-либо других частях тела.

Группу подколенных мышц составляют три мышцы, сгибающие и разгибающие ногу в коленном суставе. Мы слишком много времени проводим сидя, и подколенные мышцы в результате не получают должной естественной зарядки. Большинству из нас знакома острая боль в этой области, когда вы возвращаетесь к гимнастике после долгого перерыва или занимаетесь чересчур энергично. Существуют разные мнения насчет того, какие упражнения наиболее эффективны для подколенных мышц.



Чаще всего для растяжки подколенных мышц рекомендуют наклоны вперед. Однако небрежные наклоны с прямыми ногами могут оказывать слишком большое давление на нижнюю часть спины и колени, что чревато катастрофическими последствиями. Гораздо лучше растягивать коленные мышцы понемногу и часто, постепенно раскрепощая их, а не растягивая силой. Разве можно развязать узел, если всей силой тянуть за концы веревки?

Зачем нужно растягивать подколенные мышцы?

Короткие и скованные подколенные мышцы способны оказывать отрицательное воздействие на всю осанку. Они оттягивают таз вниз, отчего нижняя часть спины уплощается.

Если подколенные мышцы слишком коротки, они существенно ограничивают вашу гибкость и повышают риск повреждения поясничного отдела позвоночника при повседневных наклонах вперед и при занятиях спортом.

Основные моменты:

- Выпрямляя ногу, не позволяйте тазу выворачиваться — в этом вам поможет подтягивание пупка к позвоночнику. Не забывайте про баланс «север—юг,

запад—восток» (см. с. 38).

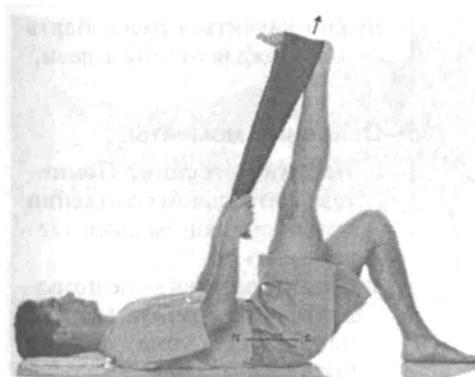
- **Не отрывайте копчик от пола**, когда вытягиваете ногу.

- Следите за шеей — при растягивании подколенных мышц она очень часто укорачивается и выгибается. Если это происходит, подложите под голову маленькую твердую подушку. Шея и грудь должны быть расслаблены, локти разведены. Шарф держите так же, как при выполнении вращений коленом (упражнение 7, с. 46), — это поможет вам **держаться лопатки сведенными и прижатыми к полу**.

- Не напрягайте ногу, вытягивая ее, насколько это возможно.

ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

- Шарф.



ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Лягте на спину, согнув ноги в коленях и держа ступни на ширине одного бедра. При необходимости используйте плоскую твердую подушку.

Подтяните одну ногу, согнутую в колене, к груди. Оберните шарф вокруг подошвы, держа его хватом снизу, ладонями к себе.

ДЕЙСТВИЕ

1. Сделайте вдох, готовясь к движению.

2. Выдыхая, позвольте пупку максимально приблизиться к позвоночнику и займите нейтральное положение между «севером» и «югом».

3. Медленно поднимайте ногу, выпрямляя ее и подтягивая ступню вниз. Копчик остается прижатым к полу.

4. Дышите нормально. Держите ногу до счета «десять».

5. Расслабьте ногу, мягко возвращая ее в исходное положение.

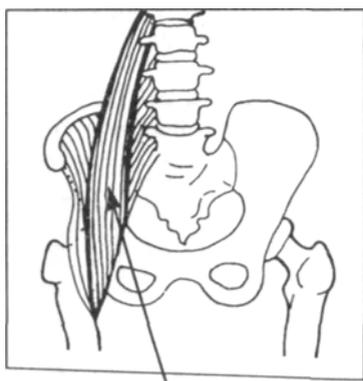
ПОВТОРИТЕ ПО 5 РАЗ ДЛЯ КАЖДОЙ НОГИ.

Подтягивание бедра

Цель: разработать подвздошно-поясничную мышцу и научиться одновременно сгибать ногу в колене и в тазобедренном суставе, не выворачивая таз.

Подвздошно-поясничная мышца, работающая в связке с двумя другими мышцами, позволяет поднимать колено к груди и сгибать туловище в поясе.

Излишняя скованность подвздошно-поясничной мышцы имеет далеко идущие последствия для всего тела. Действительно, эта мышца связывает нижнюю часть позвоночника с бедренной костью, и, если она слишком коротка, что часто имеет место, это приводит к нарушению положения таза. Такое нарушение осанки, когда позвоночник в нижней части сильно искривлен вглубь спины, называют лордозом.



Подвздошно-поясничная
мышца

Данное упражнение поможет удлинить подвздошно-поясничную мышцу. Если вы обнаруживаете, что не можете вытянуть ногу на полу, не выгибая при этом спину, это является хорошим указанием на скованность подвздошно-поясничной мышцы, хотя следует иметь в виду, что это может быть следствием слишком больших ягодиц!

Притягивая бедро к груди, мысленно представляйте, как верхушка бедренной кости опускается в углубление тазобедренного сустава. Это поможет избежать перегрузки подвздошно-поясничной мышцы. Пытаясь стабилизировать таз и подменяя собой глубинные мышцы, которые должны выполнять эту работу, подвздошно-поясничная мышца быстро переутомляется, поэтому вам нужно научиться расслаблять ее, освобождая от этой задачи.

Основные моменты:

- Не выгибайте спину. Помните о нейтральном положении позвоночника,

балансе «север — юг».

- Следите за шеей — не позволяйте ей укорачиваться или напрягаться; она должна быть расслаблена.

- Не поддавайтесь искушению объединить процедуры сгибания колена и вытягивания ноги. В точности следуйте инструкциям — они разработаны с таким расчетом, чтобы вы извлекли максимальную пользу из этого упражнения.

- Не выворачивайте таз.

- Не поджимайте копчик, не отрывайте его от пола.

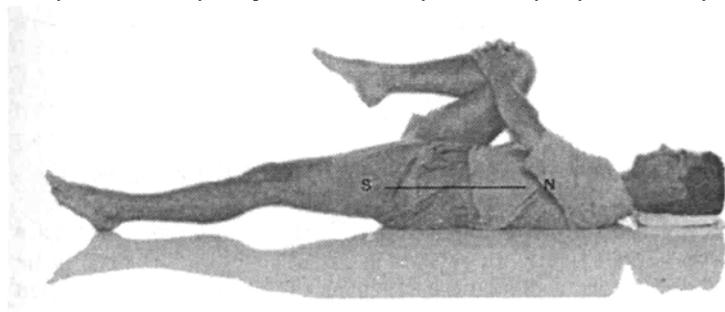
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Лягте на пол, подогнув колени и поставив ступни подошвами на пол.

• ДЕЙСТВИЕ

1. Сделайте подготовительный вдох.

2. Выдыхая, нижними мышцами живота подтяните пупок к позвоночнику и, сохраняя ощущение впалого живота, подтяните правое колено к груди, поворачивая бедренную кость в шаровом шарнире тазобедренного сустава.



3. Вдохните, сцепив руки на правой ноге ниже колена (или на бедре под коленом, если у вас есть проблемы с суставами).

4. Удерживая правую ногу, выдохните и опустите левую ногу вниз. Не позволяйте нижней части спины выгибаться вверх. Если она выгибается помимо вашей воли, слегка подогните левую ногу.

5. Вдыхая, верните левую ногу в исходное, согнутое, положение.

6. Выдыхая, опустите правую ногу на пол, сохраняя ощущение втянутого живота.

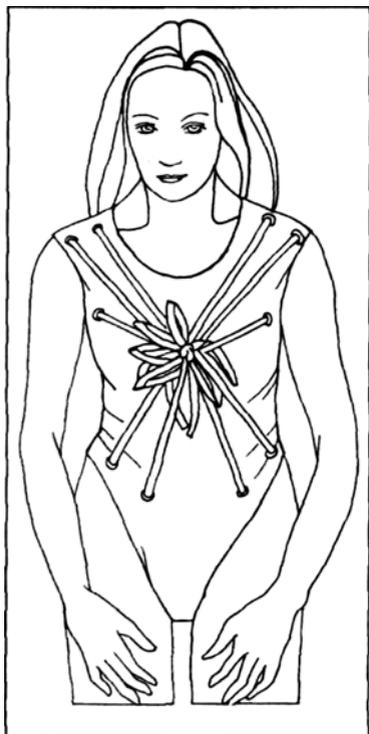
ПОВТОРИТЕ, ЧЕРЕДУЯ, ПО 5 РАЗ ДЛЯ КАЖДОЙ СТОРОНЫ.

УПРАЖНЕНИЕ 10

Расслабление плеч

Цель: избавиться от напряжения в верхней части тела, разогревая руки и плечи.

Оторвитесь на минутку от чтения и задумайтесь над тем, сколько напряжения сосредоточено в вашем теле. Как вы держите эту книгу? Весьма вероятно, что вы с силой вцепились в нее, сгорбив спину. Ноги скрещены, ступни подогнуты? Научиться расслабляться бывает очень трудно именно потому, что мы не знаем, где именно сосредоточено напряжение. Когда вы в состоянии определить это место, полдела уже сделано. Тогда остается лишь избавиться от этого напряжения. Особенно часто бывают напряжены плечи, потому что мы склонны сутулиться во время работы или за рулем.



Мы слишком много времени проводим сгорбившись и в напряжении

Основные моменты:

- Не раскачивайте туловище из стороны в сторону.
- Движение должно начинаться точно из лопатки.

- Не опускайте локоть на пол — просто расслабляйте поднятую руку.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Лягте на пол, согнув ноги в коленях и поставив ступни на ширину одного бедра. Шея должна быть вытянута — при необходимости используйте маленькую плоскую и твердую подушку. Поднимите обе руки к потолку, держа их прямо над плечами.

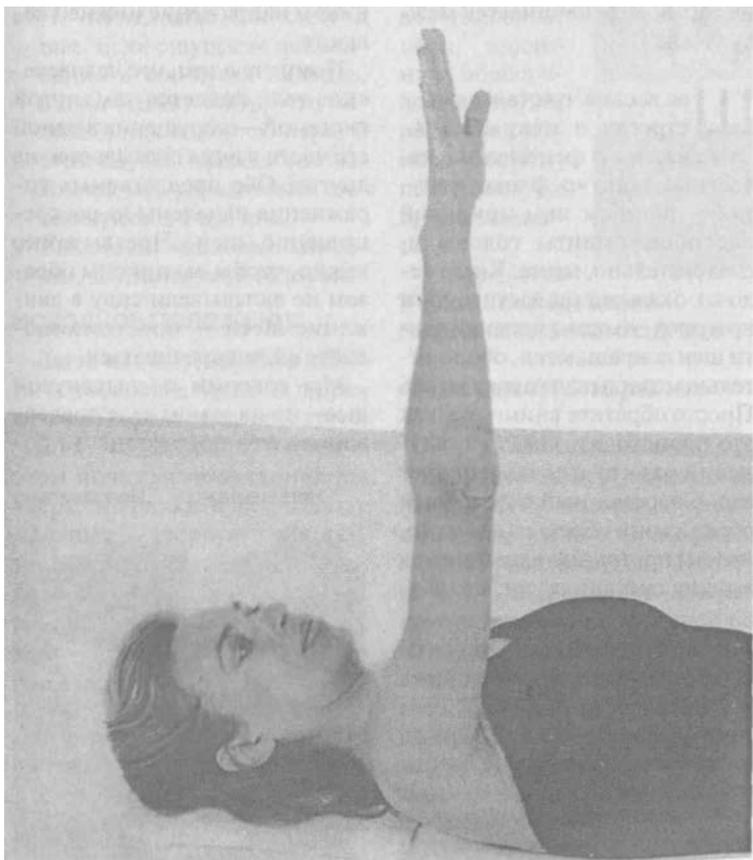
• ДЕЙСТВИЕ

1. Вдыхая, тяните одну руку вверх, позволяя лопатке оторваться от пола. Вытягивайте всю руку, вплоть до кончиков пальцев.

2. Выдыхая, расслабьте руку, чтобы лопатка опустилась на пол.

ПОВТОРИТЕ ДВИЖЕНИЕ ДРУГОЙ РУКОЙ.

ПОВТОРИТЕ ПО 10 РАЗ ПОПЕРЕМЕННО ДЛЯ КАЖДОЙ РУКИ.



Вращение шеи и «носовые спирали»

Цель: избавиться от напряжения в области шеи и освоить правильное взаимное расположение шеи и головы; правильное положение головы и шеи имеет очень большое значение; большинство людей не осознает тот факт, что позвоночник на самом деле начинается между ушей.

Шея весьма чувствительна к стрессу и напряжению. Это связано с феноменом, известным как «рефлекс испуга» — данным нам природой способом защиты головы и, следовательно, мозга. Когда человек оказывается застигнутым врасплох, мышцы в задней части шеи сокращаются, оборонительно откидывая голову назад. Просто обратите внимание, как это происходит, когда в следующий раз кто-нибудь напугает вас. Современный стрессовый образ жизни обрекает нас на то, что мы постоянно оказываемся в таких ситуациях, так что задние мышцы шеи почти все время сокращены. Данное упражнение поможет вам снять это напряжение.



Поворачивайте голову вокруг ее оси.

Иногда проблемы с шеей возникают вследствие нарушений в отделах позвоночника, расположенных значительно ниже. Например, скованность грудного отдела позвоночника нарушает баланс шейных позвонков. Аналогичным образом, боль в шее может иметь источником напряжение нижней челюсти.

Помните о том, что человеческое тело является замкнутой системой — нарушение в одной его части всегда сказывается на других. Оба предлагаемых упражнения нацелены на раскрепощение шеи. Чрезвычайно важно, чтобы вы никоим образом не вкладывали силу в движение шеей — просто позволяйте ей поворачиваться.

Мы говорим о «вытянутой шее», но на самом деле поддерживать это положение в процессе выполнения упражнения довольно трудно. Большинство из нас имеет привычку выгибать шею вверх, работая над другими частями тела. Поэтому на протяжении всей книги мы напоминаем вам: следите за шеей. Но не менее вредно при выполнении упражнений выгибать шею вниз. Ваша цель — отыскать должный баланс.



Основные моменты:

■ Не прикладываете силу к шее. Если ощущаете покалывание в кончиках пальцев, очень может быть, что защемляется какой-то нерв. В этом случае, прежде чем возобновлять упражнение, посоветуйтесь с врачом.

■ Выполняя «носовые спирали», двигайте всей головой.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Лягте на пол, подогнув колени и поставив ступни на ширину бедра параллельно друг другу.

Если подбородок и шея в этом положении отклоняются вверх, подложите под голову маленькую твердую подушку, чтобы лицо располагалось параллельно полу.

Вращение шеи

• ДЕЙСТВИЕ

1. Мягко поверните голову влево.
2. Верните голову в исходное положение, а затем поверните вправо.



3. Снова верните голову в исходное положение и очень медленно поднимите подбородок, выгибая шею, словно хотите посмотреть, что делается сзади.



4. Вернитесь в исходное положение и затем, не отрывая голову от пола, наклоните подбородок к груди, вытягивая заднюю сторону шеи (голову не приподнимайте).



5. Вернитесь в исходное положение.
ПОВТОРИТЕ 5 РАЗ ПОДРЯД.

«Носовые спирали»

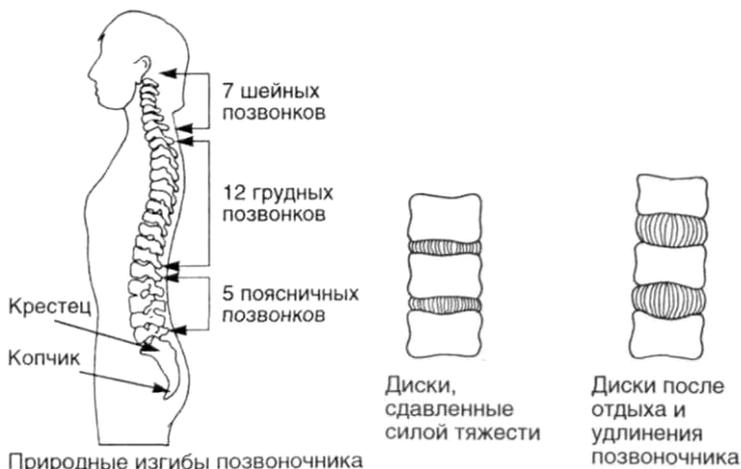
• ДЕЙСТВИЕ

Закройте глаза и, начиная из центра воображаемой спирали, делайте круги носом, позволяя голове расслабиться. Постепенно увеличивайте радиус кругов, чтобы нос двигался по спирали. Затем медленно повторите ту же спираль в обратную сторону, возвращаясь к центру. Старайтесь, чтобы движение было гладким и «круглым» — никаких прямых углов и резких движений!
ПОВТОРИТЕ 3 РАЗА.

Изгибание позвоночника

Цель: мобилизовать позвоночник, освобождая от напряжения окружающие его мышцы, и укрепить мышцы спины и ягодиц.

Одной из наиболее распространенных причин болей в спине является скованность позвоночника. Очень часто несколько позвонков «запираются», смыкаясь вместе, и двигаются не по отдельности, а как одно целое — вы можете почувствовать это, пытаясь выполнять данное упражнение. Если такое происходит с какой-то группой позвонков, это негативно сказывается на движении и возможностях позвоночника в целом, поскольку его мобильность определяется подвижностью каждого участка.



Выполняя это упражнение, вы также научитесь контролировать каждый сегмент позвоночника, работая над прочно прикрепленными к нему глубинными мышцами.

Межпозвоночные диски

Знаете ли вы, что утром вы выше ростом, чем вечером? За ночь диски, располагающиеся между каждой парой позвонков, несколько расширяются, прежде чем сила тяготения и неправильная осанка вновь сдавят их. За день они теряют жидкость и в буквальном смысле усыхают. Этот эффект усиливается с возрастом.

Выполняя упражнение, думайте о том, что, опуская позвоночник на пол и удлиняя его, вы увеличиваете пространство между каждой парой позвонков до 7—8 см. Когда вы отрываете от пола позвонок за позвонком, а затем вновь опускаете их на пол, визуализируйте свой позвоночник движущимся плавно, словно колесо.

Основные моменты:

- Не позволяйте спине выгибаться дугой вверх. Поджимайте копчик.
- Ступни должны быть параллельны друг другу, не выворачивайте их внутрь или наружу. Вес тела должен распределяться равномерно.
- Не забывайте отрывать позвонки от пола по одному, отделяя их друг от друга.
- Следите за шеей — не позволяйте ей выгибаться дугой; она должна оставаться вытянутой и раскованной.
- Если руки начинают болеть, вытяните их вдоль туловища.

ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

- Мат или толстое одеяло.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Лягте спиной на мат или толстое одеяло, согнув ноги в коленях и отставив ступни примерно на 30 см от ягодиц.



Ступни должны стоять на ширине одного бедра параллельно друг другу.

Занесите руки за голову и положите их на пол на ширине плеч. Если вам неудобно, пусть они лежат вдоль туловища.

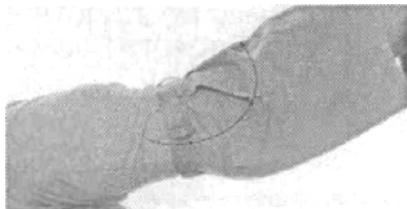
ДЕЙСТВИЕ

1. Вдохните в порядке подготовки.
2. Выдыхая, подтяните нижние мышцы живота к позвоночнику.
3. Медленно и аккуратно оторвите от пола одно лишь основание позвоночника (копчик).
4. Сделайте вдох, а потом выдох, опуская позвоночник обратно на пол и вытягивая его.
5. Повторяйте движение, каждый раз отрывая от пола все больший сегмент позвоночника. Опуская спину, возвращайте позвонки на пол последовательно — один за другим с целью увеличить расстояние между каждой парой позвонков до 7—8 см: сначала опускайте ребра, потом талию, крестец и только затем расслабляйте и опускайте ягодицы.
6. Старайтесь не выгибать спину вверх — напротив, лобковая кость должна быть направлена к подбородку, а копчик максимально удален.

ВЫПОЛНИТЕ ЭТО УПРАЖНЕНИЕ 5 РАЗ.

ДЫХАНИЕ

- Выдыхайте, поднимая спину.
- Вдыхайте, когда спина поднята.
- Выдыхайте, медленно опуская позвоночник.



УПРАЖНЕНИЕ 13

Вращение бедер

Цель: безопасно размять бока и спину, удерживая таз под правильным углом к позвоночнику (не выгибая спину), а также потренировать талию; удлинить мышцы по обе стороны позвоночника вплоть до уровня грудной клетки, расширить грудную клетку и проработать мышцы живота.

Это просто сказочная разминка. Секрет ее заключен в тщательном контроле над движениями — именно для этого используется теннисный мяч. Максимальную пользу от этого упражнения вы получите, только если не дадите ногам расходиться, проскальзывать друг относительно друга. Если чувствуете, что мяч поворачивается, значит, вы зашли слишком далеко!

Предостережение!

Если у вас есть проблемы с нижней частью спины, прежде чем выполнять это упражнение, посоветуйтесь с врачом.

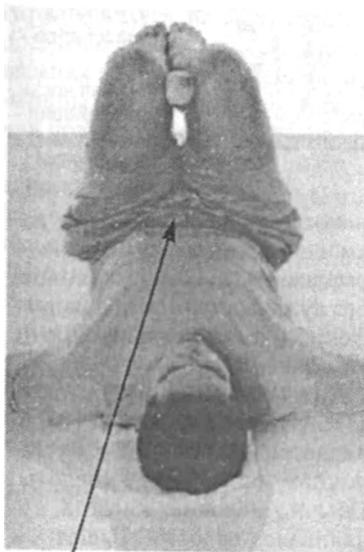
Основные моменты:

- Противоположное плечо должно быть плотно прижато к полу.
- Удерживайте колени на одной линии. Не заходите слишком далеко, если не можете контролировать положение коленей.
- Постоянно работайте мышцами живота — у вас должно быть ощущение, что ноги движутся из живота.
- Не перекручивайте верхнюю часть позвоночника — движения бедер должны быть строго боковыми.

ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

- Теннисный мяч.
- Гантели (не обязательно)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ



Живот основательно втянут

Лягте на пол, раскинув руки в стороны ладонями вверх. Поднимите ноги, согнутые в коленях, так, чтобы бедра образовывали прямой угол с туловищем; пальцы ног слегка вытянуты.

Зажмите теннисный мяч между коленей.

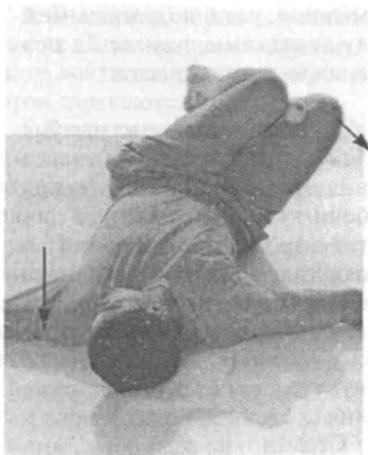
Если хотите, можете взять в руки гантели — это поможет удерживать плечи на полу.

• ДЕЙСТВИЕ

1. Вдохните, а затем, выдыхая, подтяните пупок к позвоночнику и медленно опускайте ноги вправо к полу, одновременно поворачивая голову влево. Левое плечо должно быть прижато к полу. Удерживайте колени на одной линии.

2. Вдохните и, выдыхая, снова втяните живот. Сильный «центр» поможет вам вернуть ноги в исходное положение; голову тоже верните в среднюю позицию.

3. Вдохните и на выдохе повторите движение в противоположную сторону.



ПОВТОРИТЕ ПО 10 РАЗ ДЛЯ КАЖДОЙ СТОРОНЫ.

ВЫТЯГИВАНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ

За день репетиций так запаришься и раскраснеешься в синтетическом трико, что пилатес воспринимается как расслабляющее, укрепляющее и благодатное облегчение.

Я начинал мускулистым продуктом аэробики 80-х и под чутким руководством Гордона превратился в стройного и изящного лебедя 90-х.

Трейси Ульман

УПРАЖНЕНИЕ 14

«Штопор»

Цель: научиться работать руками без создания напряжения в плечах и раскрепостить переднюю сторону груди; укрепляя мышцы, расположенные между лопатками, научиться правильно держать плечи.

Очень немногие из нас умеют работать без напряжения в плечах. Сгибаясь над рабочим столом, кухонной плитой или рулем автомобиля, мы округляем плечи и накапливаем в них напряжение. Прибавьте к этому повседневные стрессы — и стоит ли удивляться тому, что у вас от этого напряжения постоянно болит голова.



Странно, но если очень многие наши мышцы страдают от безделья, в отношении плеч и шеи верно как раз обратное — мы их слишком сильно нагружаем. Мышца либо работает, либо отдыхает — либо она сокращена, либо расслаблена. А некоторым мышцам мы не даем возможности отдохнуть и расслабиться, они постоянно и без нужды остаются под напряжением, никогда полностью не «выключаются».

Долгосрочным следствием такого перенапряжения мышц является накопление в их волокнах молочной кислоты. Обычно молочная кислота, являющаяся отходом мышечной деятельности, исчезает сама собой, когда мышца расслабляется. Но если мышца не имеет возможности расслабиться полностью, молочная кислота накапливается, повреждая ткани, и когда вы в следующий раз обращаетесь за помощью к этой мышце, она уже не реагирует должным образом на поступающие нервные сигналы. Она не может достигать оптимальной длины, когда это требуется, и движение становится скованным.

Поскольку тело является замкнутой системой, скованность движения в одной его части отрицательно сказывается на всем организме.

Верхняя половина трапециевидной мышцы является наиболее частым очагом постоянного напряжения. Мы без необходимости напрягаем ее, реагируя на стрессы или просто поднимая руки. В то время как верхняя часть трапециевидной мышцы перегружается, ее нижняя половина недорабатывает.

Подумайте о том, что, избавившись от напряжения в трапециевидной мышце, вы можете сэкономить массу энергии и найти ей куда лучшее применение!

Когда поднимаете руки, думайте о том, как опускаются плечи в верхней их части и как движение рук начинается из нижней части лопаток.

Основные моменты:

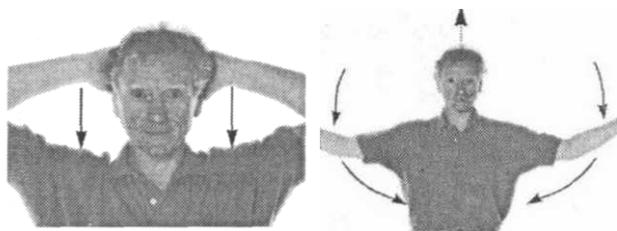
- Отводя локти назад, помните о том, что нельзя выгибать спину.
- Не забывайте опускать плечи и удерживать их внизу.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Станьте правильно — устойчиво, с вытянутым позвоночником и подтянутым животом.

• ДЕЙСТВИЕ

1. Сделайте подготовительный вдох и вытянитесь вдоль всего позвоночника.
2. Выдыхая, позвольте рукам почти что поплыть вверх. Плечи расслаблены; представляйте, как они опускаются с подъемом рук. Сомкните пальцы за головой.



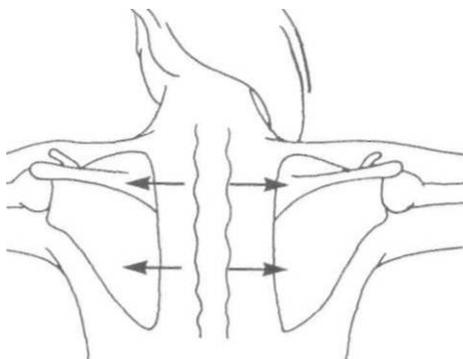
3. Вдыхая, пожмите плечами, подтягивая их к ушам.
4. Выдыхая, снова опустите плечи. Вдыхая, немного отведите локти назад. Лопатки при этом смыкаются.
5. Выдыхая, разомкните пальцы и медленно опускайте руки через стороны, широко разводя их.
6. По мере опускания рук тянитесь головой вверх, удлиняйте шею и позвоночник — представьте себя штопором, вытягивающим пробку из бутылки.

ПОВТОРИТЕ 3 РАЗА.

«Самсон»

Цель: раскрепостить верхнюю часть спины и разработать мышцы кисти, запястья и предплечья каждой руки, сосредоточившись на плечевом суставе.

Это упражнение помогает укрепить мышцы плечевого сустава, не подвергая его напряжению. Укрепление мышц, окружающих суставы, обеспечивая максимальную свободу движения для них, составляет критически важный элемент техники управления телом. Чтобы достичь этого, плавные контролируемые движения зачастую куда эффективнее широких и резких махов. Кроме того, попытавшись выполнить это упражнение, вы обнаружите, что оно достаточно трудное, так как требует исключительно точного контроля над своим телом!



Расширение верхней части спины

Основные моменты:

- Старайтесь не горбиться. Шея должна быть вытянута и расслаблена, сохраняя дистанцию между ушами и плечами.

- Руки вытягивайте как можно дальше в стороны.

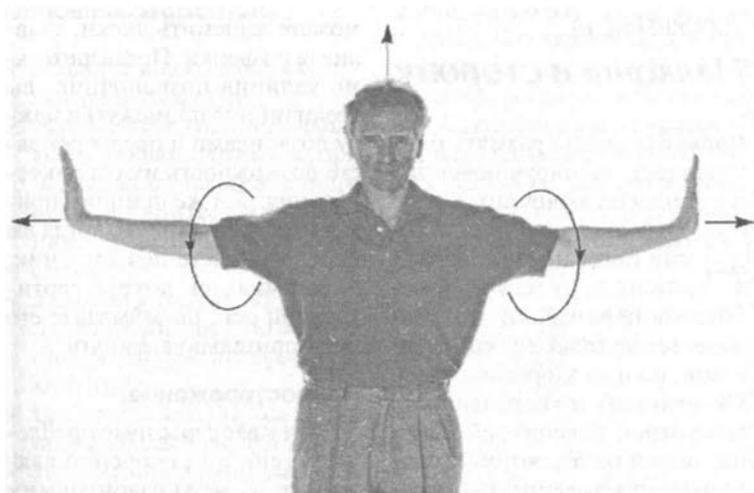
- Если почувствуете покалывание в кончиках пальцев, опустите руки и отдохните. Не спешите, увеличивайте число повторов постепенно. Если покалывание в пальцах остается непреодолимой проблемой, откажитесь от этого упражнения.

- Не уставайте напоминать себе инструкции, касающиеся правильной стойки, вытягивания позвоночника и т. д. (см. с. 35).

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Станьте правильно, вытянувшись вдоль всего позвоночника.

Вытяните руки в стороны, расположив их вровень с плечами.



• ДЕЙСТВИЕ

1. Поставьте руки так, словно упираетесь в воображаемые стены. Руки вытягиваются как можно дальше в стороны.

2. Вращайте обе руки (целиком) в плечевых суставах, делая круги очень маленького диаметра.

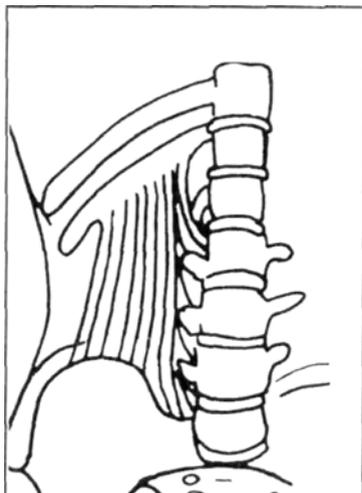
3. На одном обороте вдыхайте, на следующем выдыхайте.

ПОВТОРИТЕ 10 РАЗ, А ПОТОМ СДЕЛАЙТЕ ЕЩЕ 10 КРУГОВ В ПРОТИВОПОЛОЖНОМ НАПРАВЛЕНИИ.

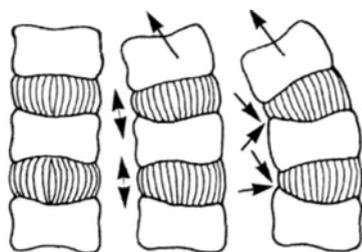
Наклоны в сторону

Цель: безопасно размять бока туловища, тренируя поясницу и удлиняя позвоночник.

Наши повседневные движения не дают телу всей необходимой разминки. Это сказывается не только на самочувствии, но и на здоровье спины. Скованность и укороченность квадратной поясничной мышцы, одной из тех, которые тренируются в ходе этого упражнения, может способствовать развитию лордоза.



Квадратная поясничная мышца



Удлиняйте позвоночник, чтобы увеличить промежутки

Без предварительного удлинения вы рискуете защемить диски

Предостережение.

Если у вас серьезные проблемы со спиной, особенно связанные с межпозвоноковыми дисками, не пытайтесь выполнять это упражнение.

Не забывайте вытягивать позвоночник вверх. Если вы будете просто гнуться в сторону, то можете защемить диски, сдавливая позвонки. Предварительно удлинив позвоночник, вы увеличиваете промежутки между позвонками и предупреждаете возможность их соприкосновения. Тот же принцип применим и к ситуациям, когда вы перекручиваете позвоночник, поворачиваясь вокруг вертикальной оси: не забывайте его предварительно вытянуть.

Основные моменты:

- Ягодицы должны быть плотно прижаты к стулу.
- Вытягивайте туловище вдоль всего позвоночника и при наклонах от тазобедренного сустава тянитесь к той линии, где потолок сходится со стеной.
- Удерживайте голову и шею на одной линии с позвоночником. Не пытайтесь опускать взгляд.
- Следите за тем, чтобы спина не выгибалась вперед.

- Не забывайте подтягивать живот (см. с. 44).

ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

■ Устойчивый стул (не слишком широкий).

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Сядьте на стул лицом к его спинке. Но если это неудобно, сядьте обычным образом.

• ДЕЙСТВИЕ

1. Положите руку на спинку стула перед собой.
2. Поднимите другую руку над головой ладонью вниз.
3. Вдыхая, тянитесь вверх вдоль всего позвоночника.
4. Выдыхая, подтяните пупок к позвоночнику и тянитесь к верхнему углу комнаты, направляя движение из тазобедренного сустава через талию, прочно удерживая ягодицы на сиденье стула и сохраняя прямой угол бедер. Тянитесь медленно, потом расслабьтесь. Выполните это движение три раза, вдыхая, когда тянетесь, и выдыхая, когда расслабляетесь.
5. Сделайте вдох, возвращаясь в исходное положение.
6. Выдыхая, опустите руку, широко отводя ее в сторону, как при выполнении «Штопора» (см. с. 60).

ПОВТОРИТЕ ПО 3 РАЗА В КАЖДУЮ СТОРОНУ.



Вращение в талии

Цель: проработать талию, обеспечивая при этом правильное положение верхней части туловища без создания напряжения; проработать мышцы, расположенные между лопатками, расковывая переднюю сторону груди.

Это упражнение представляет собой более глубокое дополнение к «Вращению бедер», которые вы выполняли в разминочной части (упражнение 13, с. 58). Там вы стабилизировали верхнюю половину туловища, вращая нижнюю половину. Здесь же стабилизируется именно нижняя часть.

Думайте о том, как вместе с шестом подобно маятнику вращаетесь вокруг собственного позвоночника.



Основные моменты:

- Сохраняйте правильное положение и неподвижность бедер, иначе упражнение не принесет пользы.
- Не отклоняйтесь вперед или назад. Продолжайте тянуться вверх.
- Не прогибайте спину; не забывайте сохранять нейтральное положение «север—юг».
- Не позволяйте одному плечу стать ведущим.

ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

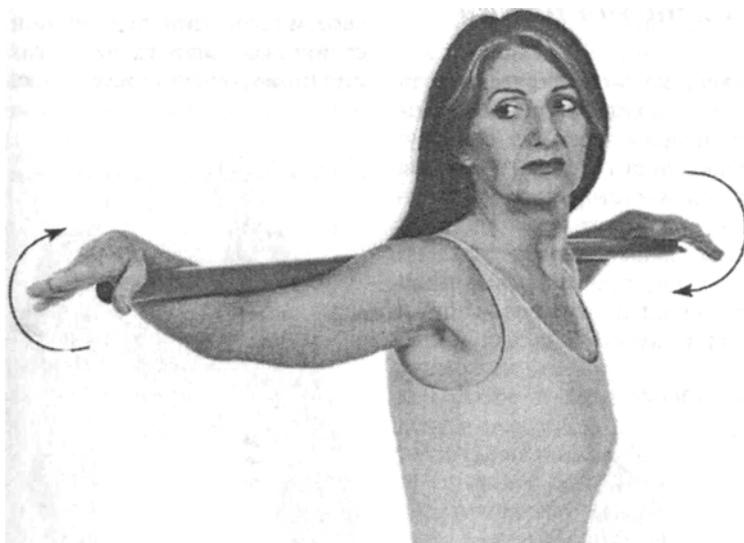
■ Шест длиной 1,5—1,8 м (лучше всего подходит прочный и толстый бамбук, так как сохраняет некоторую гибкость).

■ Стул (не обязательно)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Это упражнение можно выполнять сидя на стуле либо стоя. Поначалу, пока не научитесь сохранять неподвижность бедер при вращении тела, лучше сидеть.

Поместите шест на плечи, обведя его руками так, что кисти покоятся сверху. Если держать шест слишком неудобно, просто вытяните руки в стороны. Когда они устанут, при необходимости опустите их.



• **ДЕЙСТВИЕ**

1. Вдыхая, вытяните позвоночник.
2. Выдыхая, подтяните пупок к позвоночнику и, сохраняя неподвижность и правильное положение таза, мягко поверните туловище в сторону, насколько можете. Голова при этом тоже поворачивается. Поворачивайтесь лишь настолько, насколько можете сохранять принятое положение таза.

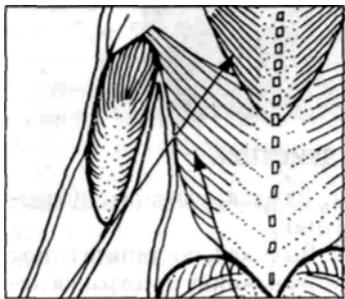
ПОВТОРИТЕ ДО 10 РАЗ В КАЖДУЮ СТОРОНУ.

УПРАЖНЕНИЕ 18

Подъемы шеста

Цель: научиться расслаблять плечи, поднимая руки и избегая напряжения в области плеч; раскрепостить грудь, развивая переднюю сторону дельтовидной мышцы каждой руки; научиться правильно располагать лопатки, прорабатывая нижнюю трапециевидную мышцу и широчайшую мышцу спины.

Вид сзади



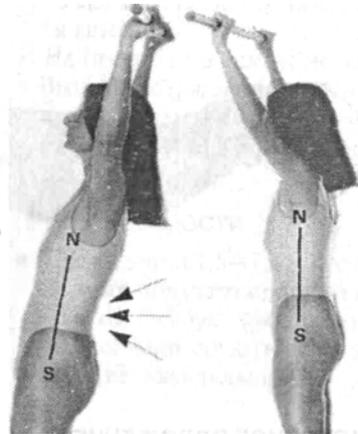
Нижняя часть трапециевидной мышцы Широчайшая мышца спины

Поднимая руки, думайте о том, как опускаются плечи.

Как и раньше, не позволяйте спине прогибаться — поддерживайте нейтральное положение «север—юг».

Старайтесь не опускать голову, когда проводите над ней шест.

Старайтесь двигать обеими руками и плечами одновременно, не позволяя одному плечу доминировать. Напоминайте себе инструкции правильной стойки, касающиеся вытягивания позвоночника вверх (см. с. 35).



Неправильно Правильно

Основные моменты:

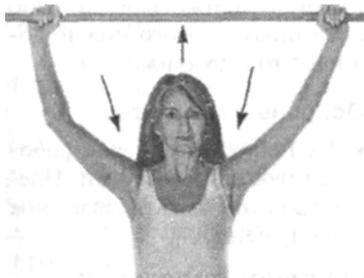
- Очень важно не выгибать спину, поднимая руки, а это часто случается, когда вы пытаетесь компенсировать недостаточную подвижность плечевых суставов.

ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

- Любой шест.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Станьте правильно, вытягиваясь вверх вдоль позвоночника. Держите шест руками на расстоянии около метра.



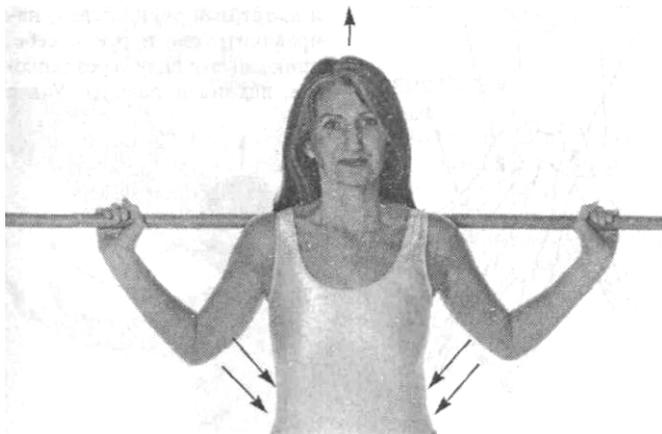
• ДЕЙСТВИЕ

1. Вдыхая, поднимите шест, предоставляя кистям и шесту вести за собой руки и плечи. Старайтесь сохранять плечи раскованными, не позволяйте им подниматься к ушам. Мысленно представляйте, как они опускаются с поднятием рук. Движение должно начинаться из лопаток.

2. Выдыхая, заведите шест за спину, держа его близко к телу и сгибая локти. Представляйте, как ребра и лопатки вместе движутся вниз.

3. Вдыхая, выведите шест из-за спины и снова медленно поднимите его над головой, а потом опустите перед собой.

ПОВТОРИТЕ ДО 10 РАЗ.



УПРАЖНЕНИЕ 19

Запястья, кисти и пальцы

Цель: увеличить гибкость кистей и пальцев, разработать сгибатели и разгибатели кистей.



Кости кисти руки

Вам приходится целый день работать на клавиатуре? Или вы весь день за рулем? Это лишь два из тысяч видов деятельности, связанных с использованием рук и кистей в неестественной для них позиции. Так называемая «травма от повторяющегося напряжения» вызывается однообразными действиями, повторяемыми снова и снова. А ведь для того, чтобы предотвратить это нарушение, восстановить баланс в мышцах, требуется всего несколько минут.

С другой стороны, зачастую проблему составляет не повторение какого-то действия, а отсутствие действия вообще! Очень важно поддерживать гибкость суставов пальцев, чтобы они оставались раскованными, подвижными, хорошо смазанными. Этого можно добиться только движением!

Основные моменты:

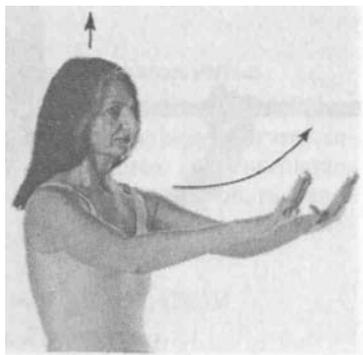
- Не напрягайте плечи, работая руками и кистями. Плечи должны быть расслаблены и опущены.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Станьте (или сядьте) правильно.

• ДЕЙСТВИЕ 1

1. Сделайте подготовительный вдох, вытягиваясь вдоль всего позвоночника.
2. На выдохе, подгибая локти и вытягивая руки вперед, направляйте кисти рук к себе, прикладывая силу через запястье, ладонь и пальцы. У вас должно возникнуть ощущение, словно вы проталкиваетесь руками сквозь воду.
3. Вдыхая, вернитесь в исходное положение.

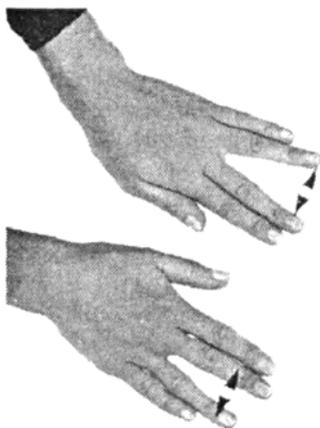


ПОВТОРИТЕ 8 РАЗ.

• **ДЕЙСТВИЕ 2**

1. Вытяните руки перед собой, сохраняя мягкость в локтях.
2. Соединив указательный и средний пальцы каждой руки, отведите их от безымянного и мизинца, создавая посередине промежуток.
3. Верните пальцы в исходное положение.

ПОВТОРИТЕ 8 РАЗ.



• **ДЕЙСТВИЕ 3**

1. Оставив в центре сомкнутые средний и безымянный пальцы, отведите в стороны указательный палец и мизинец.
2. Верните пальцы в исходное положение.

ПОВТОРИТЕ 8 РАЗ.



• **ДЕЙСТВИЕ 4**

1. Поиграйте на воображаемом фортепиано ладонями вниз.
2. Поиграйте на воображаемом фортепиано ладонями вверх.

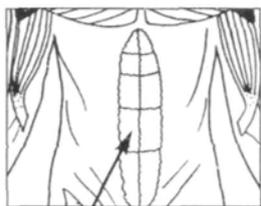
УПРАЖНЕНИЕ 20

Скручивание спины

Цель: укрепить мышцы живота, особенно прямую; научиться отрывать от пола верхнюю часть туловища, сохраняя подтянутым живот и превращая позвоночник в колесо.

Мы уже обсуждали, каким образом слабые мышцы живота могут усугублять проблемы со спиной (см. с. 25). Данное упражнение — весьма эффективный способ укрепить их.

Чтобы обеспечить максимальную действенность этого упражнения, нижние мышцы живота должны быть постоянно подтянуты.



Прямая мышца живота

Необходимо также сохранять всю длину передней стороны туловища, а не сминать его. Это труднодостижимый, но очень важный аспект упражнения.

Поднимая корпус в ходе выполнения упражнения, вы должны сворачивать спину колесом, а не просто садиться. Делайте все медленно и аккуратно, иначе только зря потратите время. Опять же, полезно будет мысленно представлять колесо. Отрывайте позвоночник от пола, скручивая его.



Если вы направите все свои мысли на то, как скручиваются, отрываясь от пола, голова и шея, это поможет снять напряжение с шеи.

Завершая каждый подъем, не забывайте разводить локти. Это не даст вам округлять плечи.

Предостережение.

Если у вас есть проблемы с шейей, лучше откажитесь от этого упражнения. Ниже будут представлены альтернативы данному упражнению, связанные с проработкой мышц живота: например, «Вытягивание ноги» (упражнение 23, с. 78), выполняемое с подушкой, поддерживающей верхнюю часть туловища, или

первый этап «Звезды» (упражнение 27, с. 92).

Если ощущаете какой-либо дискомфорт, прекратите выполнять упражнение.

Основные моменты:

- Поднимая туловище, продолжайте подтягивать живот.
- Не разводите бедра; они должны быть плотно прижаты друг к другу.
- Задняя сторона шеи должна оставаться вытянутой, а плечи — раскованными. Не опускайте подбородок к груди слишком сильно — между ними должно оставаться некоторое расстояние.
- Не отрывайте копчик от пола. Нижняя часть позвоночника должна быть вытянута, а мышцы вокруг тазобедренных суставов не напряжены.

ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

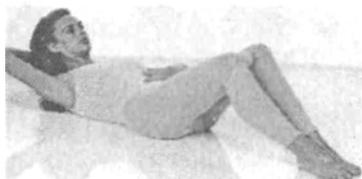
- Теннисный мяч.
- Маленькая плоская подушка.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Лягте на пол, ступни вместе. Согните ноги в коленях и сведите их вместе. Зажмите между коленей теннисный мяч и подложите под голову подушку. Сожмите ягодицы. В качестве альтернативы можно опереться ступнями в стену, согнув ноги в коленях под прямым углом. Спина плоско лежит на полу.

• ДЕЙСТВИЕ

1. Положите одну руку рядом с головой, а вторую — на низ живота. На протяжении всего упражнения вы должны держать бедра сжатыми



2. Сделайте подготовительный вдох.
3. Начав выдыхать, подтяните нижние мышцы живота к спине, вытягивая основание позвоночника. Копчик остается прижатым к полу и удаленным от вас.
4. Сохраняя переднюю часть туловища вытянутой, медленно поднимите голову, слегка скручивая, если возможно, шею и плечи, чтобы посмотреть на свой живот. Шея выгибается назад. Не прижимайте подбородок к груди!
5. Поднимайтесь лишь настолько, насколько можете сохранять подтянутыми мышцы живота. В ту минуту, когда живот начинает выступать, отгибайтесь назад. Очень важно при этом не напрягать шею!
6. На вдохе, медленно «раскручиваясь», возвращайтесь в исходное положение.

7. Всякий раз, когда опускаетесь, выпрямляйте занесенную за голову руку.
ПОВТОРИТЕ 5 РАЗ, А ПОТОМ СМЕНИТЕ РУКИ И СДЕЛАЙТЕ ЕЩЕ 5
ПОВТОРЕНИЙ.

Скручивание.

ПРОДВИНУТЫЙ ВАРИАНТ

Когда научитесь сохранять подтянутый живот, можете убрать руку с живота и обе руки держать у головы.

В конце каждого движения разводите локти.

УПРАЖНЕНИЕ 21

Косое скручивание

Цель: укрепить косые мышцы живота, не напрягая шею и скручивая спину колесом.

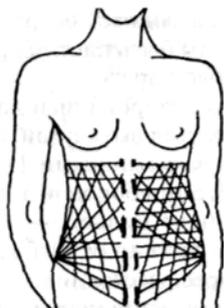
Теперь вы будете тренировать косые мышцы, которые крест-накрест огибают живот и активно участвуют в процессах сгибания и вращения корпуса. В нашей повседневной жизни эти мышцы, к сожалению, недорабатывают, а они очень важны для правильной осанки. Когда вы тянете левый локоть к правому колену, то тренируете одновременно левую наружную косую, правую внутреннюю косую и прямую мышцы живота! Когда же правый локоть тянется к левому колену, работают начинаются правая наружная и левая внутренняя косые мышцы. В любом случае работы хватает!

Предостережение.

Не пытайтесь выполнять это упражнение, если испытываете проблемы с шеей.

Основные моменты:

- Движения должны быть плавными.
- Шея не должна напрягаться.
- Бедра должны быть постоянно прижаты друг к другу, но основание позвоночника при этом вытянуто и тазобедренные суставы расслаблены.
- Нижние мышцы живота должны быть постоянно подтянуты!



Косые мышцы крест-накрест огибают туловище, подобно корсету

ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

- Теннисный мяч.
- Маленькая плоская подушка.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Такое же, как и в предыдущем упражнении (упражнение 20, с. 72). Зажмите мяч между коленей и подложите под голову подушку.

• ДЕЙСТВИЕ

1. Обе руки занесите вверх и положите за голову. Бедра должны быть все время прижаты друг к другу



2. Сделайте подготовительный вдох, а на выдохе подтяните пупок к позвоночнику и начинайте медленно отрывать корпус от пола, направляя левое плечо к правому колену; локоть при этом отводится от туловища. Не делайте резких движений, плавно скручивайте позвоночник, выгибая шею назад, но не прижимая подбородок к груди. Живот остается подтянутым!

3. Копчик остается прижатым к полу, позвоночник в нижней части вытянут.

4. Выдыхая, медленно возвращайтесь в исходное положение.

5. Вытяните руки и положите их на пол.

ПОВТОРИТЕ ПО 5 РАЗ ПОПЕРЕМЕННО В КАЖДУЮ СТОРОНУ.

• **ДЕЙСТВИЕ.**

ПРОДВИНУТЫЙ ВАРИАНТ

1. Вытяните руки перед собой, сцепив пальцы.

2. Выдыхая, подтяните живот и поднимайте голову, чтобы посмотреть на свой живот. Потом, представьте, что кто-то веревкой тянет ваши руки, три раза отведите их влево с вытягиванием от себя.

3. Сделайте вдох, выравнивая туловище.



4. Выдыхая, сделайте такие же повороты и потягивания вправо.
5. Вдыхая, вернитесь в центральное положение и начинайте опускаться.
6. При повторениях сразу переходите к той стороне, над которой только что работали.

ПОВТОРИТЕ ПО 10 РАЗ ДЛЯ КАЖДОЙ СТОРОНЫ.

УПРАЖНЕНИЕ 22

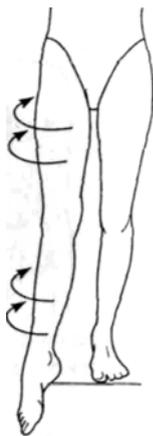
Поворот ноги носком наружу

Цель: научиться поворачивать ногу носком наружу в тазобедренном суставе, не напрягая коленный и голеностопный суставы. Укрепить внутренние мышцы ноги, поворачивающие ее наружу.

Поворот ноги носком наружу (при надлежащем выполнении) — чрезвычайно полезное упражнение, повышающее устойчивость и силу. Диапазон движения ноги значительно увеличивается благодаря тому, что большой вертел бедра «сходит с дороги». Это предоставляет бедренной кости гораздо большую свободу движения в лунке тазобедренного сустава.

Танцоры, однако, могут засвидетельствовать, что в этом движении есть скрытые ловушки. При неправильном выполнении поворот ноги носком наружу может оказаться катастрофой, поскольку, если вы поворачиваете ногу в коленном или голеностопном суставе и вкладываете силу в это движение, можно повредить оба сустава.

Как же выполнять этот поворот безопасно? Вращение должно выполняться всей ногой из тазобедренного сустава. Подчеркнем, что поворачивается вся нога, а не та ее часть, что располагается ниже колена. При повороте взаимное расположение колена, стопы и голени должно оставаться точно таким, как если бы вы просто стояли.



Выполняя это упражнение, думайте о том, что ваша нога поворачивается спиралью от тазобедренного сустава до носка подобно штопору.

Такой поворот ноги будет использоваться во многих других упражнениях комплекса «управление телом», например в «Вытягивании ноги» (упражнение 23, с. 78).

Предостережение.

Избегайте такого вращения, если страдаете радикулитом. Просто держите ноги параллельно друг другу.

Основные положения:

- Следите за тем, чтобы нога поворачивалась целиком, а не только колено или ступня.

- Таз должен оставаться неподвижным.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Станьте в устойчивую позицию.



• ДЕЙСТВИЕ

1. Перенесите вес тела на левую ногу.
2. Положите правую руку на правый тазобедренный сустав.
3. Слегка вытяните правый носок и поставьте ногу немного вперед.
4. Поворачивайте всю ногу носком наружу спирально из тазобедренного

сустава. Вы должны чувствовать, как движение начинается из той точки, где покоится ваша рука. Таз должен оставаться неподвижным. Не позволяйте ему поворачиваться. Верните ногу в исходное положение.

ПОВТОРИТЕ ДВИЖЕНИЕ ПО 5 РАЗ ПЛЯ КАЖДОЙ НОГИ.

Вытягивание ноги

Цель: укрепить мышцы живота, улучшить их координацию и усилить контроль над ними; научиться тренировать сгибатели бедер и использовать внутренние бедренные мышцы (аддукторы) для достижения максимального вращения ноги в тазобедренном суставе (поворота ноги носком наружу).

Это трудное, но очень эффективное упражнение. Оно требует большой концентрации и координации — попробуйте во время его выполнения планировать предстоящие покупки или продумывать свой бизнес-план, и вы увидите, что из этого выйдет!

Прежде чем пытаться выполнять это упражнение, вы должны несколько раз перечитать все инструкции. Кроме того, неплохо было бы отдельно попрактиковаться с движением рукой, так как оно требует некоторого мастерства. Мысленно представляйте, как ваша нога расширяющейся спиралью вытягивается на многие километры.

Помните о том, что здесь исключительно важное значение имеет боковое дыхание, так что дышите широко и полной грудью.

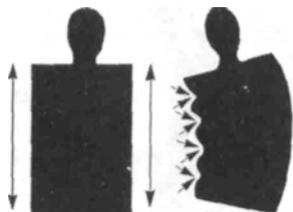
Старайтесь удерживать корпус в неподвижном «прямоугольном» состоянии, не давая ему сжиматься с одной стороны.

Предостережение.

Если ощущаете напряжение в шее, опускайте голову. Если у вас есть проблемы с этой областью или упражнение, по-вашему, слишком утомительно, используйте для поддержки головы и шеи подушку.

Основные моменты:

- Пытаясь выполнить это упражнение в первый раз, убедитесь в том, что одна нога надежно согнута в колене и вы можете удерживать ее в таком положении, прежде чем вытягивать другую. Когда привыкнете к этим движениям, вы сможете переносить руку и вытягивать ногу уже одновременно.



Правильно Неправильно

Все время подтянут



Плечи опущены, локти разведены, шея расслаблена

- Движения должны выполняться плавно, медленно и осознанно.
- Спина должна быть все время плотно прижата к полу. Если чувствуете, что она выгибается вверх, поднимите вытянутую ногу выше.

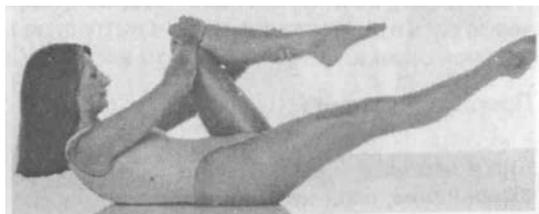
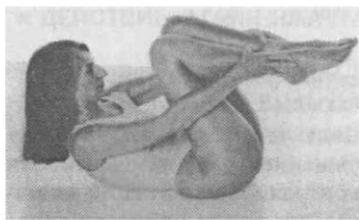
- Следите за тем, чтобы плечи оставались опущенными и расслабленными.
- Подбородок следует немного подтягивать к груди (но не прижимать), чтобы шея оставалась вытянутой.
- Если не можете дотянуться до лодыжки, держитесь сбоку за голень.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Лягте на спину, подтяните колени к груди по одному, ноги должны касаться носками друг друга (но не пятками!). Если у вас есть проблемы с шеей или если вы чувствуете, что она напрягается, используйте подушку. Руками возьмитесь за икры с наружной стороны. Локти разведите, чтобы дышать полной грудью.

• ДЕЙСТВИЕ

1. Вдыхая, расслабьте грудную клетку и медленно поднимите голову, отрывая плечи от пола и сгибая шею, чтобы посмотреть на свой живот. Не прижимайте подбородок к груди. Если используете подушку, голову поднимать не нужно.



2. Выдыхая, подтяните пупок к позвоночнику, вытяните левую ногу, поворачивая ее целиком в тазобедренном суставе, чтобы она образовала с полом угол в 45°. Носки вытянуты.

3. Вдохните полной грудью и, согнув ногу обратно к груди, обхватите ее рукой.

4. Теперь положите левую руку на внешнюю сторону левой ноги, а правую — на внутреннюю сторону левого колена. Выдыхая, убедитесь, что живот подтянут к позвоночнику, и вытягивайте правую ногу, поворачивая ее носком наружу в тазобедренном суставе. Вдыхая полной грудью, согните ногу обратно к груди и обхватите правой рукой.

ПОВТОРИТЕ ПО 10 РАЗ ДЛЯ КАЖДОЙ НОГИ.

УПРАЖНЕНИЕ 24

«Сотня»

Цель: стимулировать кровообращение и дыхание, научиться контролировать и стабилизировать туловище, работать без напряжения; координировать дыхание с движением и повысить выносливость; раскрыть верхнюю часть спины, правильно тренируя мышцы живота и сгибатели шеи; укрепить грудные мышцы.

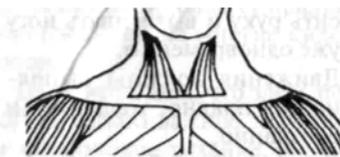
Сотня — достаточно сложное, но вместе с тем наполняющее энергией и освежающее упражнение.

Здесь вы ясно увидите важность бокового (грудного) дыхания, т. е. дыхания в бока и спину. Если вы направляетесь вдыхаемый воздух в живот, спина остается незащищенной, незакрепленной и может выгнуться дугой. С другой стороны, слишком поверхностное дыхание не сможет обеспечить вас достаточным количеством кислорода. Чтобы вспомнить основы бокового дыхания, вернитесь к упражнению 5 («Правильное дыхание», см. с. 42).

Сгибатели шеи играют ключевую роль в поддержании правильной осанки.

Предостережение.

«Сотня» — трудное упражнение и не следует начинать его выполнение, если не уверены, что сможете сделать это без напряжения и стресса. Если есть сомнения, лучше откажитесь от этой затеи!



Сгибатели шеи. Пользуйтесь ими, но не перенапрягайте

Основные моменты:

- Не отрывайте спину от пола. Если чувствуете, что она вот-вот выгнется вверх, притяните колени ближе к себе. Не дайте им «упасть»!
- Если чувствуете, что шея напрягается, опустите голову на подушку.
- Махи руками не должны отражаться на плечах — локти держите чуть согнутыми.
- Живот должен быть все время подтянут.
- Это упражнение осваивается в два этапа.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. ЭТАП 1

Лягте на пол. Поднимите колени по одному, держа ноги параллельно. Руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз; кисти выпрямлены, голова лежит на полу.



• ДЕЙСТВИЕ. ЭТАП 1

1. Вдохните всей грудью, наполняя воздухом бока и спину, и сделайте пять махов руками вверх-вниз, не поднимая их выше 15 см от пола. Лопатки остаются прижатыми к полу, руки вытянуты. Выдыхая, снова сделайте пять махов.

2. Продолжайте делать махи руками — по пять махов на каждом вдохе и выдохе, пока не достигнете счета «100». Если дыхание кажется вам слишком медленным, делайте по три маха на вдохе и выдохе.

3. Научившись координировать дыхание в соответствии с движениями рук, можете переходить к следующему этапу.

ПРИНАДЛЕЖНОСТИ. ЭТАП 2

- Подушка.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. ЭТАП 2

1. Лягте на спину. Поднимите колени по одному, держа ноги параллельно. Немного вытяните ноги, направляя их вверх, пока не почувствуете, что мышцы живота включились в работу, но спина от пола не отрывается. Не выпрямляйте ноги полностью и не позволяйте им удаляться от вас; не выгибайте спину.

2. Наклоните ступни к себе. Руки вытяните вдоль туловища.

3. Запястья и кисти вытянуты, ладони обращены вниз.

• ДЕЙСТВИЕ. ЭТАП 2

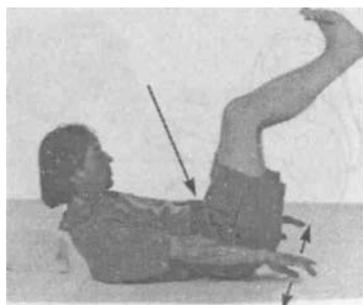
1. Глубоко вдохните, наполняя воздухом бока. Выдыхая, позвольте нижним мышцам живота погрузиться вниз, к позвоночнику.

2. Медленно поднимите голову, чтобы видеть грудь, но не слишком прижимайте подбородок к груди. Расслабьте грудную клетку. Задняя сторона шеи вытянута. Сохраняйте большое расстояние между плечами и ушами.

3. Медленно делайте махи руками, поднимая их вверх на высоту около 15 см и опуская вниз, едва касаясь при этом пола. Лопатки остаются прижатыми к полу, руки вытянуты вдоль туловища. Координируйте дыхание в соответствии с движениями рук.

4. На каждом вдохе и выдохе делайте по пять махов руками. Ваша цель — довести общее число махов до 100, т. е. 20 x 5.

5. Если шея устала, опустите голову на подушку. Если напряжение в шее не исчезает, заканчивайте раньше времени.



УПРАЖНЕНИЕ 25

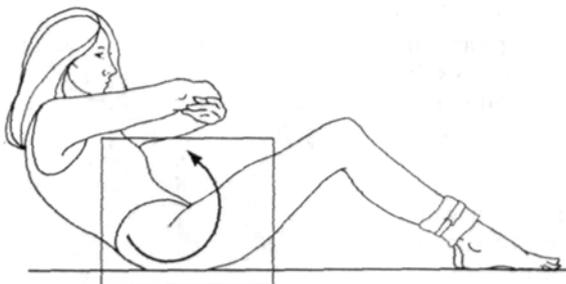
Раскручивание

Цель: укрепить глубокие мышцы живота, тем самым развивая выносливость, повысить гибкость и силу позвоночника.

Сильные мышцы живота и гибкий позвоночник, контроль над своим телом и скоординированное дыхание — все это достижимо с практикой. Данное упражнение не только великолепно развивает данные качества, но и позволяет достичь чудесного самочувствия.

Раскручивание укрепляет глубокие брюшные мышцы, улучшая контроль над всеми сегментами позвоночника. Вращательное движение усиливает артикуляцию каждого позвонка.

Выполняя это упражнение, важно использовать мышцы в определенной, наиболее эффективной последовательности, которая помогает максимально мобилизовать позвоночник. Одни мышцы вам нужно будет расслаблять, а другие напрягать.



Если в процессе выполнения упражнения выпячивается живот, значит вы недостаточно пользуетесь нужными мышцами. Поэтому подтягивайте живот и старайтесь расслаблять мышцы, окружающие тазобедренные суставы.

Предостережение.

Это трудное упражнение, требующее физической силы. Посоветуйтесь с врачом, если у вас есть проблемы со спиной. Если она начинает болеть, сразу останавливайтесь.

Основные моменты:

- Очень важно выполнять это упражнение под полным контролем. Если вы чувствуете, что скатываетесь вниз слишком быстро, или ощущаете напряжение в спине, остановитесь и подождите несколько недель, пока не обретете большую силу и гибкость.

- Вы только навредите себе, если начнете делать то, что вам не по силам. Прислушивайтесь к своему телу.

ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

- Длинный шарф.

■ Подушка.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Сядьте на пол, согнув ноги в коленях. Ступни вместе. Ноги чуть ниже колен обхватите шарфом. На лодыжки прикрепите отягощения. Под голову положите подушку.

• ДЕЙСТВИЕ

1. Держась за шарф, наклоните голову вперед, чтобы подбородок был направлен к груди, но не прижимался к ней.

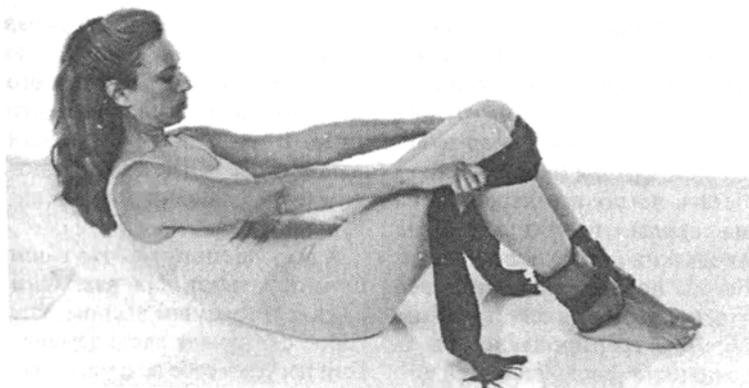
2. На выдохе поверните таз вверх, чтобы лобковая кость направилась к подбородку, тем самым подтягивая нижние мышцы живота.

3. Держась за шарф, медленно, позвонок за позвонком, укладывайте спину на пол.

4. Продолжайте раскручивать позвоночник, не переставая подтягивать живот. Старайтесь при этом расслабить мышцы вокруг тазобедренных суставов.

5. Если живот все-таки расслабляется и выпячивается, остановитесь и попробуйте выполнить это упражнение позже, когда станете сильнее. В противном случае повторите движение 8 раз.

6. Всякий раз, когда заканчиваете «раскручивание», возвращайтесь в исходное положение наиболее удобным для вас образом — можете использовать локти или перекатываться набок. Возвращение в исходное положение не является частью упражнения.



Раскручивание.

ПРОДВИНУТЫЙ ВАРИАНТ

Когда научитесь выполнять это упражнение достаточно уверенно, попробуйте работать без шарфа (см. с. 82). Но движение должно быть полностью

ПРОЧНЫЙ ФУНДАМЕНТ — УПРАВЛЕНИЕ СТУПНЯМИ

Я открыла для себя пилатес 10 лет назад, и за это время он стал моим образом жизни. Он приносит покой и равновесие в мою насыщенную событиями и стрессами жизнь.

Пилатес — это упражнения для тела и ума, которые укрепляют и тонизируют организм, не увеличивая при этом мышцы.

Он наполняет меня жизненной энергией и помогает сохранять эмоциональную уравновешенность.

ЛИНДКА ЦЕРАХ

Ступня — это чудо, а движение — гимн этому чуду.

МАРТА ГРЭХЕМ

Как мало внимания мы уделяем своим ступням! Каждый день мы втискиваем их в слишком узкую или на слишком высоких каблуках обувь и забываем о них, пока те не начинают протестовать и болеть; тогда мы их освобождаем (обычно попивая при этом чай) и снова напрочь забываем о них. Даже спортивная обувь, безусловно, превосходящая в удобстве обычную, лишает нас тех чудесных ощущений, которые испытываешь, когда ходишь и занимаешься босиком. Когда природа «конструировала» наши ступни, подразумевалось, что мы будем босиком бегать по полям, карабкаться на скалы, удерживаться на скользких поверхностях. Если бы мы продолжали делать все это, наши ступни естественным образом тренировались бы и сохраняли свою силу и гибкость. Каждая рефлексологическая точка на подошве естественным образом массировалась бы самой земной поверхностью, стимулируя тем самым весь организм.

И что же мы делаем со своими ступнями сегодня? Более 14 часов в сутки они зажаты в обуви и изо дня в день ходят по плоским мостовым. Это совершенно против их природы. Даже занимаясь спортом, мы часто забываем о ступнях. Выбрав подходящую спортивную обувь, мы полагаем, что этого достаточно, но представьте, что будет с вашими руками, если вы засунете их в перчатки, а потом на целый день про них забудете!

А ведь посмотрите, что ваши ступни делают для вас! Они служат тем самым звеном, которое связывает вас с землей. Они несут на себе всю массу вашего тела и являются настоящим фундаментом, на котором оно строится. И, как любой другой фундамент, они должны быть надежны и устойчивы, должны уметь нести ваш вес сбалансированным образом. Мышцы напоминают ваши глубоко укоренившиеся привычки, невзирая на то, хорошие они или плохие. И если вы сумеете укрепить свои ступни, потом колени, бедра, таз и т.д., надлежащую стройность получит все ваше тело.

Когда мы обучаем слушателей правильной стойке, мы всегда начинаем со ступней. Мысленно нарисуйте на каждой подошве треугольник, связывающий основание первого пальца, основание последнего пальца и центр пятки. Вы должны опираться на эти два треугольника, равномерно распределяя свой вес.

Если вы позволяете ступням выворачиваться внутрь (пронация) или наружу (супинация), вы нарушаете равновесие, и это сказывается на всей вашей осанке. Чтобы проверить, нет ли того или иного нарушения с вашими ступнями, посмотрите на свою обувь — с какой стороны больше изнашиваются каблуки. Аналогичным образом, легко можно проверить, не переносится ли центр тяжести тела слишком далеко вперед или назад — в первом случае задираются носы туфель, во втором слишком сильно изнашиваются каблуки.

Упражнения, представленные на следующих страницах, — всего лишь несколько из многих способов укрепить и «оживить» ступни.

Кстати, все эти упражнения для ступней очень хорошо выполнять во время длительных поездок, так как они могут помочь предотвратить отечность лодыжек и стимулировать кровообращение в ступнях.



УПРАЖНЕНИЕ 26А

Вращение ступней

Цель: достичь максимальной свободы вращения в голеностопном суставе.

Целью этого упражнения является развитие подвижности голеностопного сустава. Большинство из нас в повседневной жизни поворачивает ступню в голеностопном суставе только вверх-вниз, а вращательные движения совершают редко, поэтому ваше тело сердечно поблагодарит вас за такую разминку!

Основные моменты:

- Колени должны быть неподвижны и занимают правильное положение относительно тазобедренного сустава.
- Поворачивайте ступни очень медленно, фокусируя внимание на том, как работают мышцы ног.

ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

- Скатанное полотенце или подушка (если необходимо).

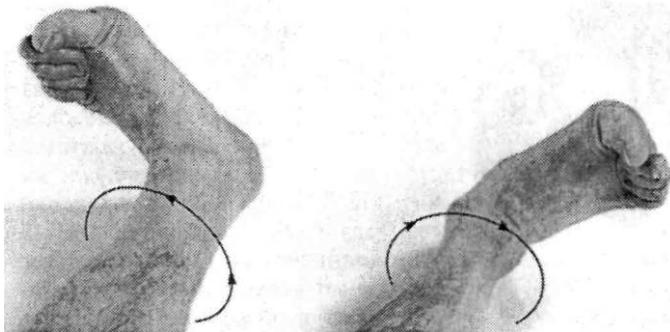
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Сядьте на пол, вытянув ноги и расставив ступни чуть шире бедер. Коленные чашечки должны быть направлены вертикально вверх.

Если вам неудобно сидеть в таком положении, подложите под ягодицы скатанное полотенце или подушку, чтобы немного наклонить туловище вперед. Для устойчивости можете упираться руками в пол.

• ДЕЙСТВИЕ

1. Потянитесь вверх из тазобедренных суставов, распрямляя спину и подтягивая пупок к позвоночнику (см. с. 44).
2. Поворачивайте ступни круговыми движениями наружу. Колени неподвижны, все движение идет из лодыжек, не просто вращения носками!



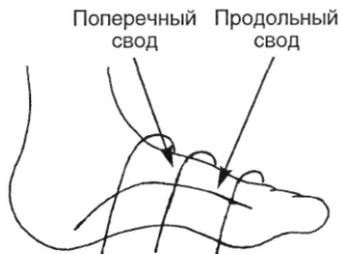
ПОВТОРИТЕ ПО 10 РАЗ В КАЖДУЮ СТОРОНУ.

УПРАЖНЕНИЕ 26Б

Подъем сводов

Цель: укрепить своды ступней, предупреждая плоскостопие.

Плоские ступни очень портят осанку, укорачивая ахиллесово сухожилие и вызывая дисбаланс между верхней и нижней частями спины. Слабость сводов стоп также вносит свой вклад в развитие вредной привычки выворачивать ступни внутрь, опять же нарушая тот фундамент, на котором строится правильная осанка. Своды стопы являются своего рода амортизаторами ног — они в буквальном смысле пружинят наши шаги!



Своды стопы

ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

■ Скатанное полотенце или подушка (если необходимо).

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Сядьте на пол, согнув ноги в коленях и держа ступни параллельно друг другу. В качестве альтернативы можно стоять (правильно) или сидеть на стуле, опустив ноги на пол.



• ДЕЙСТВИЕ

1. Вытягивая носок и не давая пальцам выпячиваться, приподнимите внутренние края стоп, увеличивая высоту сводов, притягивая кости в основании пальцев к пятке.

2. Удерживайте ступни в таком положении 15 секунд, затем расслабьтесь.

ПОВТОРИТЕ 5 РАЗ.

Вытягивание и подтягивание носков

Цель: научиться правильно вытягивать и подтягивать носки, сохраняя неподвижность остальных частей ног; научиться тренировать мышцы, сгибающие и разгибающие стопы.

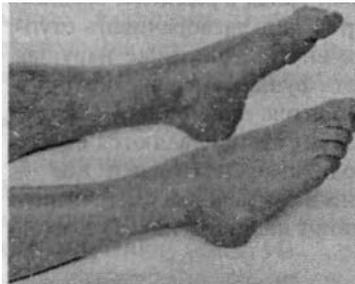
В разных упражнениях требуется то вытянуть, то направить носки на себя, в зависимости от того, какие мышцы мы хотим включить в работу. Но что в точности означают вытягивание и подтягивание носков?

ВЫТЯГИВАНИЕ

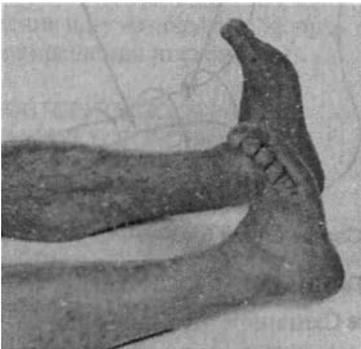
Говоря о вытягивании ступней или носков, мы подразумеваем, что вы должны слегка отогнуть их от себя. Очень распространенной ошибкой является чрезмерное подгибание носка, отчего ступня становится «серповидной». Мы хотим лишь, чтобы передняя сторона стопы вытянулась, но пальцы не подгибались вниз.

ПОДТЯГИВАНИЕ

В подтягивании носка нас интересует максимальное удаление пятки. Пальцы подтягиваются к вам, но, опять же, они не должны скручиваться. Оттягивая от себя пятку, одновременно держите пальцы вытянутыми.

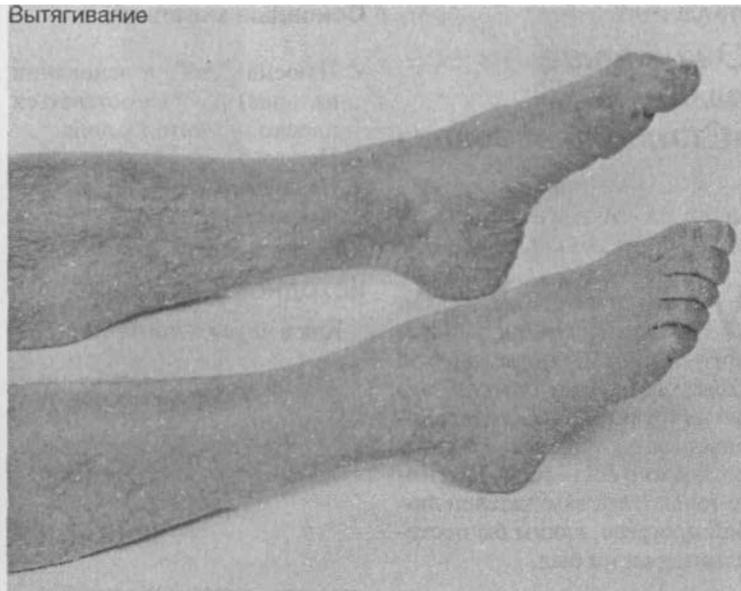


Правильное вытягивание Правильное вытягивание



Правильное подтягивание

Вытягивание



Подтягивание



ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Такое же, как в упражнении 26А, но ступни разведены несколько меньше — на ширину бедер.

* ДЕЙСТВИЕ

Вытягивайтесь вверх из таза, не горбитесь. Попеременно вытягивайте и подтягивайте носки, сохраняя правильную линию ног.

УПРАЖНЕНИЕ 26Г

Оживление пальцев. «Стадионная волна»

Цель: разработать пальцы по отдельности, «оживляя» их.

Управляйте своим телом! Это относится и к пальцам ног — к каждому в отдельности! Поверьте нашему опыту — это очень трудное упражнение, добиваться совершенства в котором можно всю жизнь. Помните только, что замечателен любой прогресс, каким бы постепенным он ни был.

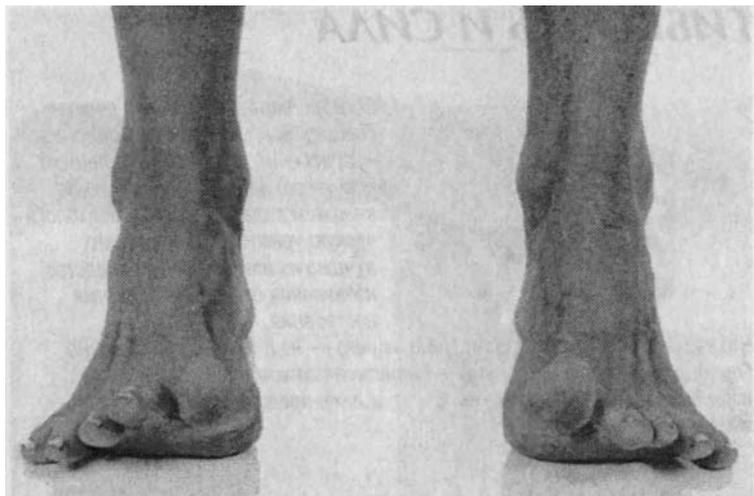
Основные моменты:

- Плюсна (кости в основании пальцев) должна оставаться плоско прижатой к полу.
- Не отрывайте от пола пятку.
- Не позволяйте стопе выворачиваться.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Как в упражнении 26В.





• ДЕЙСТВИЕ

1. Разделяя пальцы, оторвите их по одному от пола, образуя нечто вроде «волны», создаваемой зрителями на стадионе.
 2. По одному возвращайте пальцы на пол, начиная с последнего и сохраняя как можно большее расстояние между ними.
 3. Для того чтобы пальцы ног двигались по одному, вам, возможно, придется призвать на помощь руки!
- ПОВТОРИТЕ ПО 5 РАЗ ДЛЯ КАЖДОЙ НОГИ.

ГИБКОСТЬ И СИЛА

Есть три вещи, в которые я верю: Господь Бог, моя семья и Гордоново «управление телом»! Оно приносит мне уверенность в себе и в своем внешнем виде, бодрость и психологическую уравновешенность; это лучшее из известных мне средство избавления от болей и поднятия настроения. Что касается моего тела, посмотрите на него — на нем клеймо «Сделано Гордоном»! Управление телом — единственный комплекс упражнений, которого я придерживаюсь уже 12 лет, и даже представить не могу, как жила бы без него.

ПАТТИ БУЛЕЙ

УПРАЖНЕНИЕ 27

«Звезда»

Цель: локализовать и укрепить мышцы живота, особенно поперечную, которая располагается сразу под лобковой костью; научиться растягивать и тренировать мышцы спины; укрепить глубокие мышцы, поворачивающие ногу наружу.

Это очень важное упражнение данного комплекса, позволяющее укрепить мышцы спины без их чрезмерного сокращения. Упражнение начинается с того, что вы должны локализовать нижние мышцы живота и подтянуть их вверх. При этом вы концентрируетесь на самых глубоких слоях брюшных мышц, особенно на поперечной. Это та мышца, которая удерживает на месте внутренние органы и помогает выталкивать воздух из легких при выдохе.

Замечание.

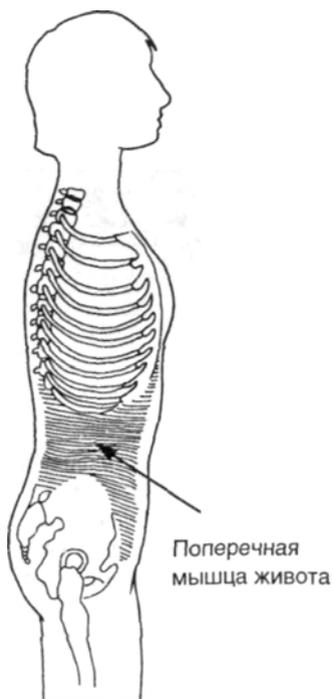
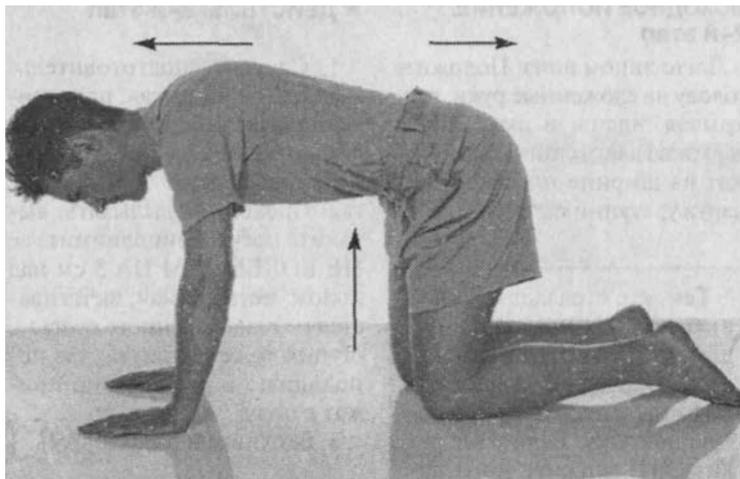
Не подтягиваются верхние мышцы живота, потому что так вы захватите поверхностные слои. Думайте о мышцах низких, глубоких и напоминающих корсет.

Во время второго и третьего этапов этого упражнения вы будете работать с крупными мышцами спины.

Основные моменты. 1-й этап

- В первой части этого упражнения спина должна быть плоской как стол. Подтягивая живот, не перемещайте нижнюю часть спины.

- Не напрягайте локти.



ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. 1-й этап

Станьте на четвереньки. Руки должны находиться строго под плечами, а колени — строго под тазобедренными суставами. Ступни вытянуты. Поддерживайте нейтральное положение таза.

• ДЕЙСТВИЕ. 1-й этап

1. Сделайте подготовительный вдох, вытягиваясь от макушки до копчика.

2. Выдыхая, прочувствуйте и подтяните вверх, к спине, мышцы живота, расположенные между пупком и лобком. Спина при этом неподвижна.

ПОВТОРИТЕ 8 РАЗ.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. 2-й этап

Лягте лицом вниз. Положите голову на сложенные руки, раскрывая плечи и расслабляя верхнюю часть спины. Ноги лежат на ширине плеч носками наружу; ступни вытянуты.

Тем, кто страдает от болей в области спины: если ощущаете дискомфорт в нижней ее части, можете подложить под живот небольшую плоскую подушку. Если у вас радикулит, держите ноги параллельно.

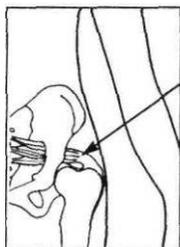
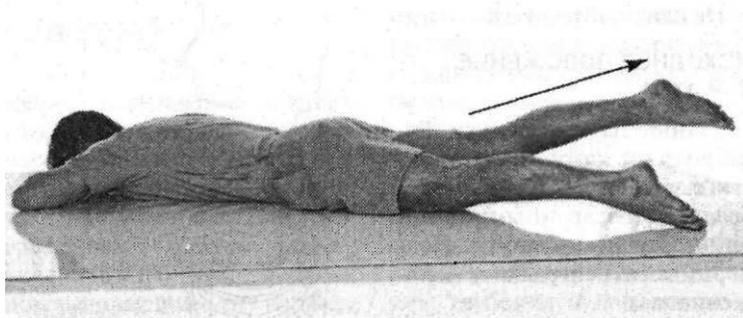
• ДЕЙСТВИЕ. 2-й этап

1. Сделайте подготовительный вдох и, выдыхая, подтяните нижние мышцы живота к спине так, чтобы эта его часть не касалась пола.

2. Продолжая выдыхать, вытяните ногу и приподнимите ее НЕ БОЛЕЕ ЧЕМ НА 5 см над полом; нога прямая, вытягивается из тазобедренного сустава, ступня тоже вытянута, таз неподвижно и равномерно прижат к полу.

3. Вдохните и расслабьтесь.

ПОВТОРИТЕ ПО 3 РАЗА ДЛЯ КАЖДОЙ НОГИ.



Грушевидная мышца — одна из шести глубоких мышц, поворачивающих ногу наружу

Основные моменты. 2-й этап

- Используйте только мышцы нижней части тела. Верхняя половина спины остается совершенно расслабленной. Голова всей тяжестью лежит на руках.

Вытягивая ногу, думайте о том, что вокруг тазобедренного сустава образуется пустота.



ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. 3-й этап

Такое же, как и на втором этапе, но руки вытянуты вперед и в стороны, так все ваше тело по форме напоминает звезду. Подложите под лоб маленькую и очень плоскую подушку.

• ДЕЙСТВИЕ. 3-й этап

1. Сделайте подготовительный вдох и, выдыхая, подтяните пупок к позвоночнику (с. 44).

2. Поднимите одну руку и противоположную ногу на высоту не более чем 5 см от пола, вытягиваясь во все стороны от непрерывно поддерживаемого сильного центра. Не перекручивайте таз; оба тазобедренных сустава должны быть прижаты к полу.

3. Вдохните и расслабьтесь. Повторите с другой рукой и ногой.

ПОВТОРИТЕ ПО 5 РАЗ ДЛЯ КАЖДОЙ СТОРОНЫ.

Основные моменты. 2-й и 3-й этапы

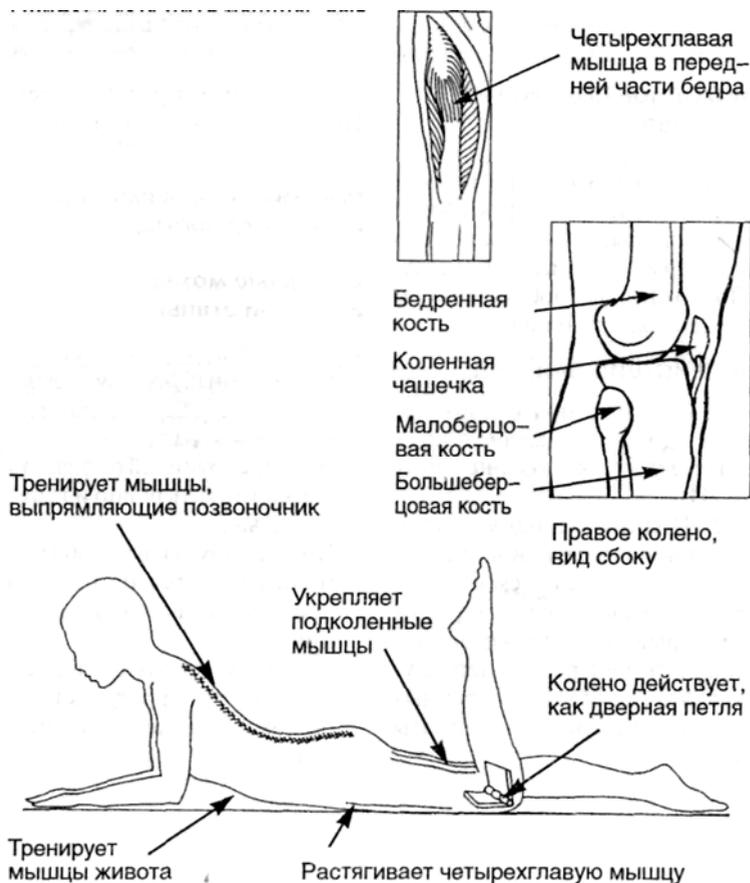
- Следите за тем, чтобы оба тазобедренных сустава были прижаты к полу — поднимается только нога.

- Не перекручивайте таз; он должен лежать ровно и горизонтально.

- Шея вытянута и расслаблена, голова остается на полу на протяжении всего упражнения.

- Слишком высокий подъем ноги — распространенная ошибка; ваша цель — поднимать ногу на высоту 2—5 см.

Удары пяткой



Цель: растянуть мышцы передней стороны бедра (в частности, четырехглавую) и укрепить подколенные мышцы; усилить контроль над движениями, происходящими вне вашего поля зрения; потренировать коленный сустав; в позиции сфинкса укрепить мышцы, выпрямляющие позвоночник, (см. упражнение 29).

Хотя мы обсуждали разминку подколенных мышц (см. упражнение 8, с. 48), не менее важно укреплять их. Когда подколенные мышцы сокращаются при сгибании ноги в колене, четырехглавая мышца должна растянуться, чтобы не мешать этому движению. Достаточно полное расслабление мышц бедра обеспечивает полную свободу движения коленного сустава без создания в нем напряжения.

Это упражнение действует на нескольких уровнях.

Позиция сфинкса позволяет дополнительно потренировать мышцы, выпрямляющие позвоночник спины. Это упражнение часто рекомендуется как лечебная гимнастика людям, страдающим болями в спине, однако многие находят такую позицию неудобной, так как происходит сдавливание нижней части спины. Если и вам данная позиция доставляет дискомфорт, выполняйте это упражнение, просто опустив голову на пол, пока не обретете большую гибкость в поясничной области.

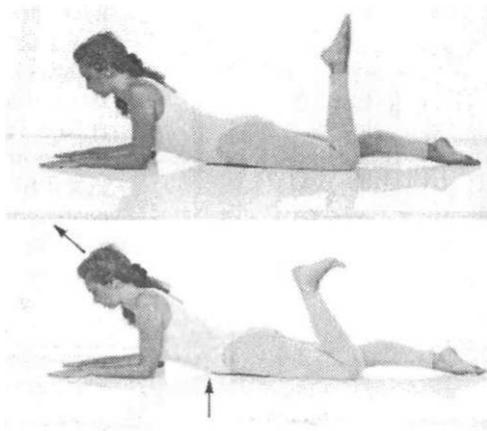
Основные моменты:

- В позиции сфинкса не переставайте подтягивать пупок к позвоночнику.
- Постоянно тяните шею из плеч.
- Таз должен оставаться ровным.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Это упражнение можно выполнять в позиции сфинкса или опустив голову на сложенные руки.

Если вы предпочитаете позицию сфинкса, положите руки на пол, положив кисти чуть шире плеч. Подтягивая живот и опираясь на предплечья, оторвите от пола верхнюю часть корпуса. Локти остаются прижатыми к полу. Убедитесь, что шея вытянута, грудина направлена вперед, плечи опущены. Таз и лобок остаются на полу, пупок подтянут к позвоночнику на протяжении всего упражнения. Вам должно быть удобно в этом положении — если чувствуете дискомфорт в спине, займите альтернативное исходное положение — опустите голову лицом вниз на сложенные руки. Следите за тем, чтобы верхняя часть спины все время оставалась широкой и расслабленной.



• ДЕЙСТВИЕ

1. Слегка раздвинув ноги и вытянув ступни, подтяните пупок к позвоночнику и ударьте себя правой пяткой в ягодицу. Затем слегка расслабьте ногу, подтяните стопу и повторите удар.

2. Повторите движение другой ногой.

3. На вдохе действуйте одной ногой, на выдохе — другой.

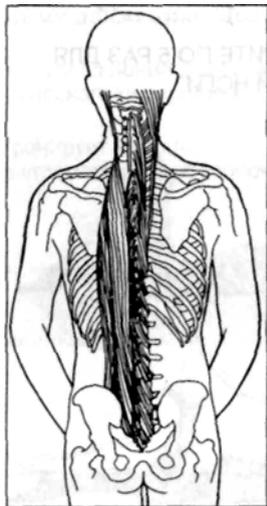
ПОВТОРИТЕ ПО 5 РАЗ ДЛЯ КАЖДОЙ НОГИ.

УПРАЖНЕНИЕ 29

«Кошка»

Цель: достичь максимальной плавности и управляемости движений позвоночника; увеличить гибкость спины и усилить контроль над каждым позвонком.

Гибкий, подвижный позвоночник, способный двигаться свободно и плавно! В этом положении вы выглядите, как кошка, выгибающая спину. Данное упражнение естественно и эффективно.



Разгибатель позвоночника

Глубинные мышцы спины стабилизируют позвонки. Они состоят из многих слоев и действуют подобно оттяжкам подвесного моста.

Основные моменты:

- Не «запирайте» локти.
- Не поднимайте голову — задняя сторона шеи должна быть вытянута параллельно полу.
- Не прогибайте спину — держите ее параллельно полу.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Станьте на четвереньки, поставив руки чуть шире плеч строго под ними; пальцы направлены вперед. Колени должны располагаться строго под тазобедренными суставами, носки вытянуты.

Ваше тело должно напоминать стол, но естественные изгибы позвоночника сохраняются. Эта позиция уже сама по себе является отличным упражнением, когда вы вытягиваете тело от головы до копчика.

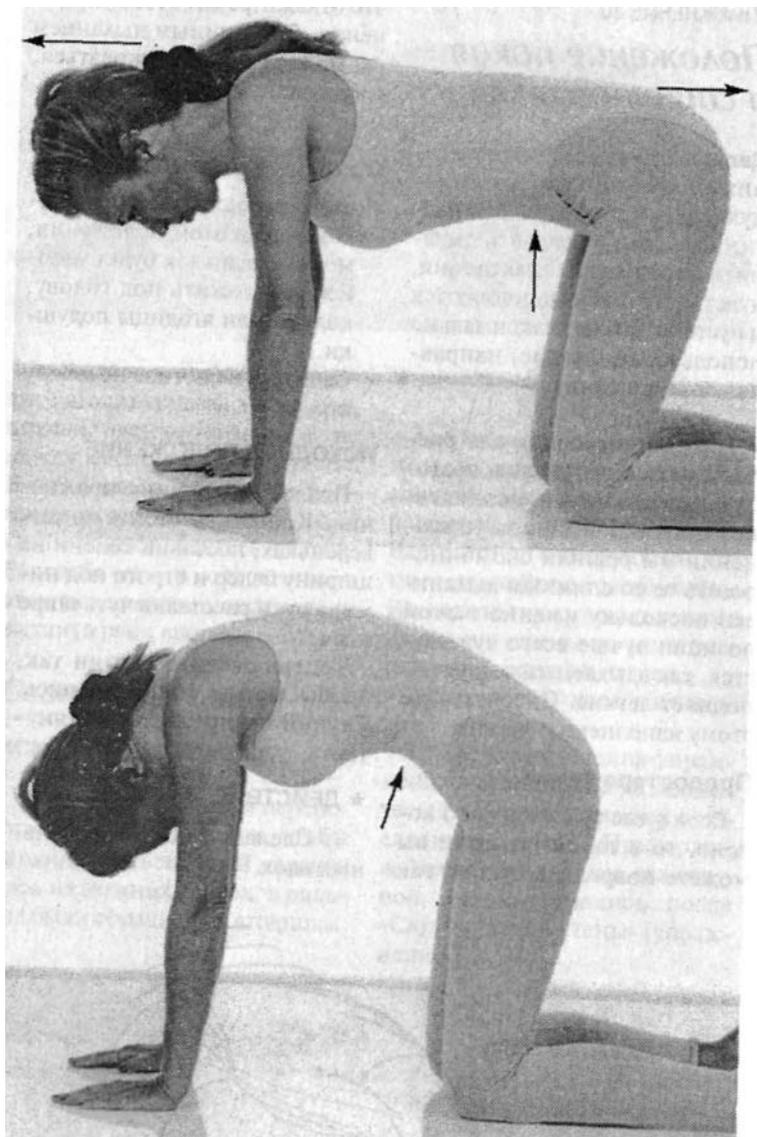
• ДЕЙСТВИЕ

1. Сделайте подготовительный вдох.

2. Подтянув нижние мышцы живота назад и вверх, начинайте выдыхать, а затем дугой выгибайте спину вверх, расширяя в стороны, подгибая подбородок к груди; голова и шея расслаблены.

3. Теперь вдохните.

4. Выдыхайте. Восстановите положение, при котором шея и спина параллельны полу. Вытягивайте позвоночник — макушка словно удаляется от копчика.



ПОВТОРИТЕ 8 РАЗ.

Положение покоя и спинное дыхание

Цель: вытянуть весь позвоночник — крестцовую, поясничную, среднюю и верхнюю части; научиться управлять дыханием в состоянии релаксации, чувствовать, как наполняются и пустеют легкие; максимально использовать легкие, направляя воздух в спину.

Это превосходная для расслабления позиция, позволяющая удлинить и «освежить» позвоночник. В данном упражнении мы решили скомбинировать ее со спинным дыханием, поскольку именно в этой позиции лучше всего чувствуется, как вдыхаемый воздух наполняет легкие. Содействуйте этому наполнению легких.

Предостережение.

Если у вас травмировано колено, то в такой позиции вы можете повредить сустав, так что откажитесь от этого упражнения. Со спинным дыханием вы можете попрактиковаться, свернувшись калачиком на боку.

Основные моменты:

- Если вы испытываете дискомфорт в этом положении, можете, если так будет удобнее, подложить под голову, колени или ягодицы подушки.

- Садитесь на ноги, а не между ног.

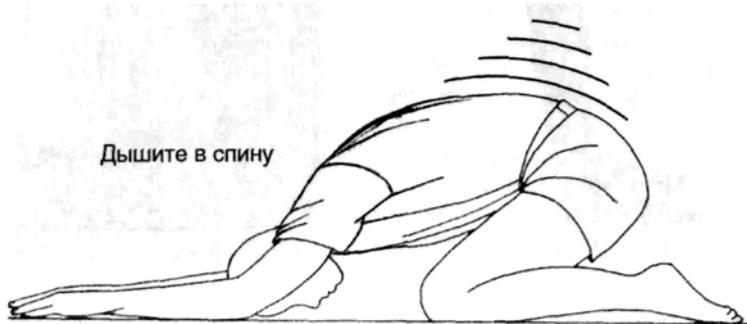
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

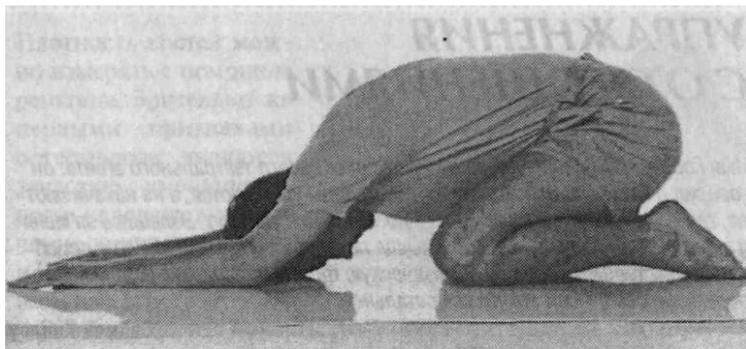
После выполнения упражнения «Кошка» вы стоите на четвереньках, поставив колени на ширину бедер и строго под ними, а руки расставив чуть шире плеч.

Теперь сведите ступни так, чтобы носки соприкасались. Ступни по-прежнему вытянуты.

• ДЕЙСТВИЕ

1. Сделайте подготовительный вдох.





2. Выдыхая, медленно отводите ягодицы назад до тех пор, пока не сядете на ноги — не между ними; спина округлена. В процессе движения не поднимайте ни голову, ни руки. В конце концов садитесь на ноги. Расслабьтесь и отдохните в этом положении, максимально вытянув руки вперед.

Спинное дыхание

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Из положения покоя перенесите руки на спину, так, чтобы верхняя часть ладоней находилась на нижних ребрах, а пальцы были обращены к ягодицам.

• ДЕЙСТВИЕ

1. Сделайте глубокий вдох, позволяя воздуху наполнить заднюю часть легких; спина, расширяясь, раздвигает руки. Вдыхайте до счета «пять», по том выдыхайте до счета «пять». Вы должны чувствовать руками движение спины по мере расширения и сжатия легких.

2. Сделайте 10 вдохов и выдохов.

3. После завершения упражнения неторопливо развернитесь; голова поднимается в последнюю очередь. Придерживайтесь той же схемы, по которой вы поднимались после «Скручивания у стены» (упражнение 2, с. 36).

УПРАЖНЕНИЯ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ

Имя Гордона Томсона я впервые услышал от своего театрального агента: он говорил о каком-то новом методе, где мышцы удлиняются, а не накачиваются, где живот все время подтянут, а позвоночник вытянут. Взявшись за меня и мое тело, Гордон в буквально смысле перекроил его. Наконец-то я приобрел по-настоящему хорошую физическую форму. И столь же радикально переменялось в моей жизни все остальное.

Саймон Кэллоу

Польза силовых упражнений

С рождения до вступления во взрослую жизнь человек растет и, соответственно, увеличиваются его мышцы. К сожалению, с возрастом и изменением образа жизни мы становимся менее активными и постепенно теряем мышечную массу; к 80 годам от нее остается не более 20—40%. Мышечные волокна «усыхают» и заменяются жировой или соединительной тканью. Центральной нервной системе, которая возбуждает эти волокна, становится все труднее передавать свои сигналы мышцам, а мышцы быстрее устают.

Тем не менее исследования показывают, что эти изменения определяются не только возрастом, но и в равной степени сидячим образом жизни. А это означает, что, работая над своими мышцами, мы можем предотвратить их уменьшение и ослабление. Достижения в области медицины позволяют многим

из нас рассчитывать на более долгую жизнь, и было бы очень хорошо, если бы эти «осенние» годы жизни мы могли прожить достаточно активно.

С возрастом страдают не только мышцы. Большую опасность для пожилых людей представляют переломы, вызванные остеопорозом, или разжижением костей. По статистике, одна из трех британских женщин рано или поздно ломает запястье, шейку бедра или позвоночник, а одна из пяти после такого несчастного случая умирает в течение года.



Плотность костей можно измерять с помощью рентгена. Зрительно же первыми признаками остеопороза являются зачастую уменьшение роста человека и увеличение кривизны позвоночника — появление всем известного «горба».

Это была плохая новость. Хорошая же заключается в том, что все больше говорится и пишется о ценности упражнений с отягощениями в качестве средства профилактики остеопороза для женщин, переживающих и уже переживших климакс. Недавно проведенные исследования показали, что регулярные занятия гимнастикой, упражнения с отягощениями и богатая кальцием диета совместными усилиями способны предотвратить хрупкость костей.

Чтобы быть полезными, упражнения должны выполняться с отягощениями и при этом нацеливаться на вполне определенные участки тела, поскольку эффект силового тренинга костей имеет направленное действие, т. е. упражнения с отягощениями на ногах не увеличат плотность костей рук!

Но возможно ли, занимаясь силовыми упражнениями, избежать развития огромных, буграми выступающих мышц? Да, если вы будете четко следовать указаниям и придерживаться рекомендуемого нами веса отягощений. Это поможет вам обеспечить более здоровое соотношение между мышечной и жировой массой. Если ваша мышечная масса превышает жировую, вы вполне можете ограничиться меньшим весом отягощений и выглядеть при этом более стройным и крепким, а также гораздо лучше себя чувствовать.

Все предлагаемые здесь упражнения можно выполнять вообще без отягощений. Более того, мы даже рекомендуем вам это, чтобы усовершенствовать технику и постепенно наращивать силу мышц. Когда вы будете чувствовать себя достаточно уверенно, начинайте использовать какие-нибудь самодельные отягощения вроде банок с консервами или мешочков с рисом весом сначала 115 г, потом — 175, 225 г. Приобретать настоящие отягощения стоит только тогда, когда вы достаточно освоитесь в выполнении этих упражнений.

Мы рекомендуем использовать гантели и ножные отягощения весом не более 1 кг каждое (2 кг пара).

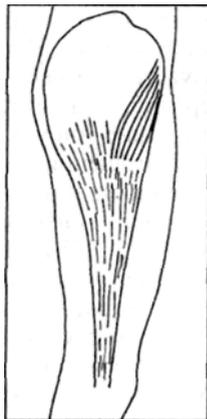
УПРАЖНЕНИЕ 31

Отведение бедра (с ножными отягощениями)

Цель: укрепить отводящие (наружные) мышцы бедра, ягодичные мышцы, а также мышцы крестцовой области (нижней части спины); тонизировать верхнюю часть ноги и избавиться от целлюлита.

Это очень популярное упражнение! Вы тренируете отводящие мышцы бедра, которые проходят по наружной стороне тазобедренного сустава и ягодицы.

При выполнении каждого из этих упражнений очень важно стабилизировать корпус с помощью глубоких брюшных мышц.



Вид сбоку

Напрягатель широкой фасции бедра

Научиться сохранять неподвижность и стабильность туловища при движении конечностей — одна из главных ваших задач. **С отягощениями начинайте работать только тогда, когда в достаточной мере овладеете этим упражнением.**

Основные моменты:

- Подтягивайте пупок к позвоночнику (с. 44), чтобы защитить нижнюю часть спины и не давать ей выгибаться в ту или другую сторону.

- Тяните пятку от бедра как можно дальше; нога становится все длиннее и длиннее.

- Поворачивайте ногу внутрь в тазобедренном суставе, а не в голеностопном.

- Во время выполнения упражнения приподнимайте талию над полом и вытягивайте туловище.

- Если вы счастливо избежали появления естественных «подушечек» вокруг тазобедренных суставов, вам может быть неудобно лежать в таком положении.

В этом случае подложите под бедро кусок поролона.

Это упражнение составляет первую часть серии из четырех упражнений. Вы можете выполнить всю серию лежа на одном боку, после чего перевернуться и повторить все четыре упражнения на другом.

ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

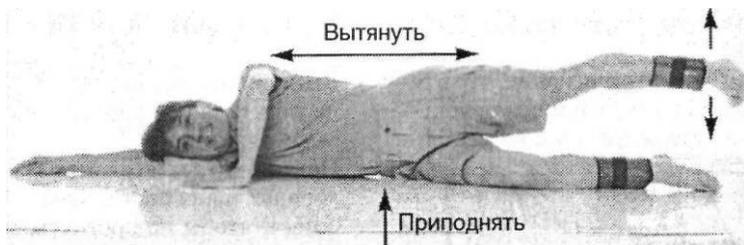
■ Сначала потренируйтесь выполнять это упражнение без отягощений, пока в достаточной мере не познакомитесь с ним и не будете уверены, что отягощения не доставят вам никакого дискомфорта. Затем можете пристегнуть к лодыжкам отягощения весом до 1 кг. Начинайте с самого малого веса.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Лягте на правый бок, чтобы тело вытянулось по прямой линии — это чрезвычайно важно, поэтому для большей уверенности можете лечь вдоль стены. Но стену не подпирайте! Не забывайте также о выравнивании «север—юг».

Правая рука вытянута вперед, голова лежит на ней. Согните правую ногу в колене. Это обеспечит наклон таза, необходимый для защиты поясничного отдела позвоночника.

Левая рука служит опорой. На протяжении всего упражнения талия должна быть приподнята над полом, а туловище максимально вытянуто.



* ДЕЙСТВИЕ

1. Поднимите левую ногу на 10—15 см над полом — на уровень тазобедренного сустава и в одну линию с туловищем. Не уведите ее назад!

2. Слегка поверните ногу внутрь в тазобедренном суставе и подтяните ступню к себе.



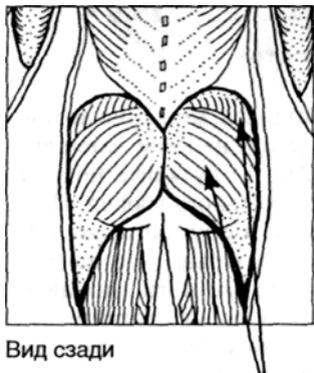
3. Выдыхая, медленно поднимите ее еще на 15 см, затем выдыхайте и опускайте ногу до первоначального уровня. Поднимайте и опускайте ногу 10 раз, не возвращая ее на пол. При подъеме ноги вдыхайте, при опускании выдыхайте.

4. Согните левую ногу и положите ее на правую отдохнуть.

Вверх—вниз и 20 подъемов (с ножными отягощениями)

Цель: укрепить отводящие бедренные и ягодичные мышцы.

Это упражнение прекрасно укрепляет мышцы ягодиц и нижней части спины. Ягодичные мышцы очень важны для правильной осанки. Их слабость может негативно отразиться на выравнивании всего тела. Впервые попытавшись выполнить это упражнение, вы поразитесь тому, насколько оно трудное, — это особенно верно, если у вас чрезмерно развиты другие ножные мышцы.



Вид сзади

Ягодичные мышцы

Обратите внимание, что в работе участвует и нижняя нога — она удерживает вас на месте!

Предостережение.

Это весьма сложные упражнения. Не пытайтесь выполнять их, пока в достаточной степени не овладеете упражнением 31. Если у вас травмирована спина, предварительно посоветуйтесь с врачом.

Основные моменты:

- Не забывайте держать ногу прямо и на протяжении всего упражнения поворачивать ее только в тазобедренном суставе.
- Носок постоянно подтянут.
- Удостоверьтесь, что тазобедренный сустав остается сзади, а спина выпрямлена в нейтральном положении между «севером» и «югом».
- Постоянно подпирайте позвоночник мышцами живота.
- Вынося левую ногу вперед, не тяните за ней корпус и не выгибайте спину.
- Постоянно вытягивайте туловище; талия постоянно работает, чтобы не прогнуться на пол.
- Не поддавайтесь искушению использовать отягощения слишком большого веса.

ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

- Ножные отягощения (на усмотрение).

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Как в упражнении 31.

• ДЕЙСТВИЕ

1. Медленно поднимите ногу на уровень тазобедренного сустава (10— 15 см над полом). Поверните всю ногу в тазобедренном суставе внутрь, поворачивая стопу к себе так, что пальцы почти что смотрят на вас.

2. Сделайте подготовительный вдох, а на выдохе подтяните пупок к позвоночнику и медленно вынесите ногу вперед. Ваша конечная цель — прямой угол между ногой и спиной, но достигайте этого постепенно.

3. Поднимите и опустите прямую ногу, вдыхая при подъеме и выдыхая при опускании. Поднимайте ногу не более чем на 15 см.

4. Верните прямую ногу в исходное положение.

5. Повторите движение 10 раз, не опуская ногу на пол. Поднимая ногу, вдыхайте, опуская, выдыхайте. Затем подогните ногу в колене и положите ее на другую ногу.

20 подъемов

ПРОДВИНУТОЕ УПРАЖНЕНИЕ

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Как в упражнении 32.

• ДЕЙСТВИЕ

1. Из исходного положения поднимите ногу, поверните ее внутрь в тазобедренном суставе и подтяните ступню. Сделайте подготовительный вдох.

2. Выдыхая, подтяните пупок к позвоночнику и вынесите ногу вперед, чтобы она образовала прямой угол с туловищем.

3. Поднимайте прямую ногу на 15 см и опускайте ее до уровня тазобедренного сустава, сохраняя туловище вытянутым, а талию — приподнятой над полом.

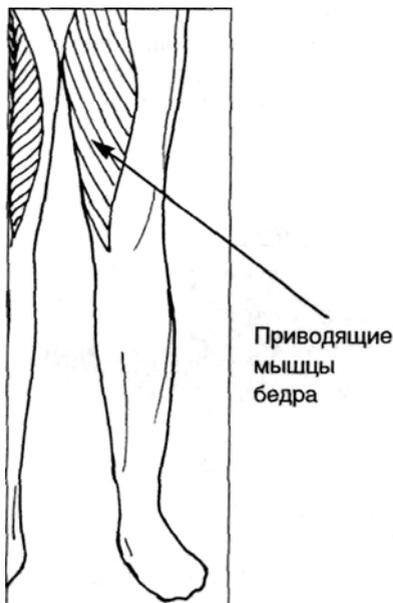
4. Повторите движение до 20 раз, чередуя вдох и выдох через каждые пять подъемов.



Тонус внутренней стороны бедра (с ножными отягощениями)

Цель: тонизировать внутренние приводящие мышцы бедер при стабилизации корпуса.

Просто поразительно, насколько ослаблены приводящие мышцы бедер у большинства людей, даже если другие ножные мышцы достаточно сильны. Вы всегда должны стремиться уравновешивать силу различных групп мышц.



Основные моменты:

- Не переставайте работать брюшными мышцами, не давайте талии касаться пола.
- Нога должна двигаться целиком, а не просто поворачиваться в колене.
- Не позволяйте стопе выгибаться серпом для облегчения движения. Все действие должно быть сосредоточено на внутренней стороне бедра.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Оставайтесь лежать на левом боку, верхнюю ногу согните в колене и опустите ее на пол перед собой. Не позволяйте при этом правому тазобедренному суставу выступать вперед — он должен располагаться строго над левым. Если чувствуете, что все-таки скатываетесь вперед, можно положить колено на подушку. Нижнюю (правую) ногу вытяните и поверните наружу в

тазобедренном суставе. Носок вытяните.

• **ДЕЙСТВИЕ**

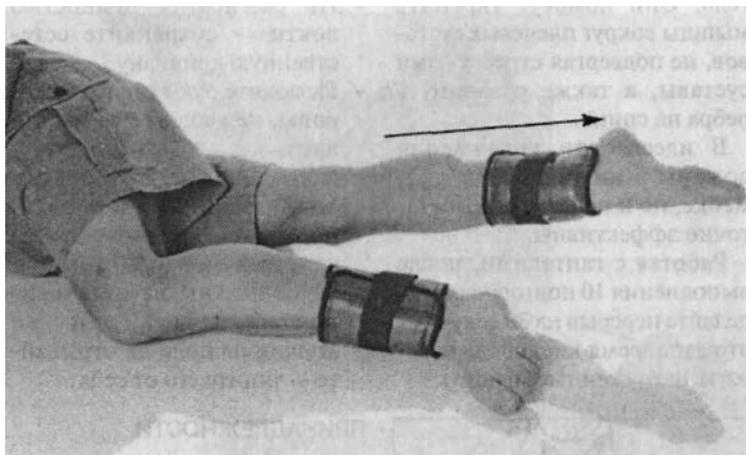
1. Сделайте подготовительный вдох.

2. Выдыхая и подтягивая пупок к позвоночнику, медленно поднимите повернутую наружу и максимально вытянутую нижнюю ногу. Продолжайте тянуть от себя. Тянитесь также и в области поясницы. Не давайте талии прогибаться к полу.

3. Вдыхая, опустите ногу.

ПОВТОРИТЕ 20 РАЗ.

Завершив серию из четырех упражнений (31—34), перевернитесь на другой бок и проделайте ту же серию еще раз, вернувшись к упражнению 31.



УПРАЖНЕНИЕ 35

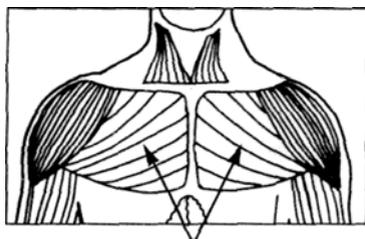
«Крылья» (с гантелями)

Цель: раздвинуть грудную клетку и плечи, тонизировать мышцы рук; укрепить мышцы груди.

Серия упражнений с гантелями (упражнения 35—38, с. 110—116) имеют целью восстановить надлежащий мышечный баланс в верхней части тела. Они помогут укрепить мышцы вокруг плечевых суставов, не подвергая стрессу сами суставы, а также раздвинуть ребра на спине.

В идеале эти упражнения должны выполняться на скамейке, но и на полу они достаточно эффективны.

Работая с гантелями, после выполнения 10 повторов всегда делайте перерыв на 30 секунд — это даст время кислороду освежить натруженные мышцы.



Грудные мышцы

Предостережение.

Это упражнение не рекомендуется выполнять, если у вас округлые плечи, так как оно может лишь увеличить силу и напряженность укороченных мышц.

Обратите внимание, что это одно из немногих упражнений, где движение начинается на вдохе. Вдох помогает расширять грудь при опускании рук в стороны.

Основные моменты:

- Не разгибайте полностью локти — сохраняйте естественную кривизну.
- Разводите руки строго в стороны, не уводя ни вверх, ни вниз.
- Постоянно подтягивайте живот — помните о нейтральном положении позвоночника «север—юг».
- Бедра должны быть постоянно прижаты друг к другу, но копчик от пола не отрывайте — тяните *его* от себя.

ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

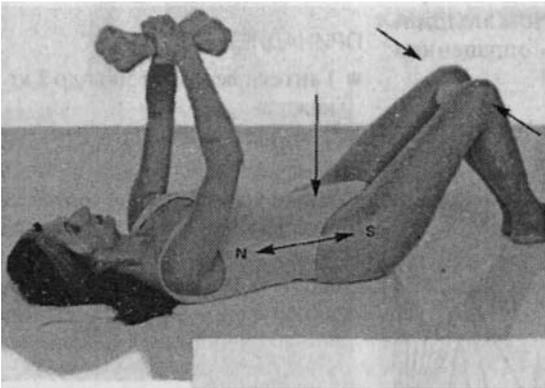
■ Гантели весом до 1 кг каждая (для начала можете использовать полукилограммовые мешочки с рисом, а гантели приобрести, когда будете чувствовать себя при выполнении этого упражнения достаточно уверенно).

■ Скамейка (если есть).

■ Теннисный мяч.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ • ДЕЙСТВИЕ

Лягте на пол, согнув ноги в коленях и сомкнув их. Положите между колен теннисный мяч. Ступни плоско стоят на полу. Вытяните руки вверх, сохраняя их естественный изгиб — локти чуть согнуты, словно вы обнимаете ствол дерева.

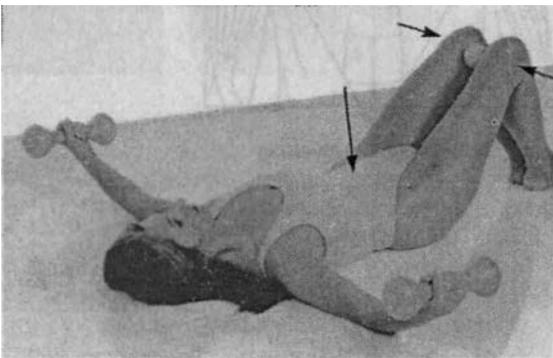


1. Вдыхая, разведите руки в стороны и опустите их на пол. Сохраняйте природный изгиб рук — локти слегка согнуты.

2. На выдохе подтяните пупок к позвоночнику и поднимайте руки над грудиной.

3. Не переставайте сжимать бедра и подтягивать мышцы живота.

ПОВТОРИТЕ 10 РАЗ.

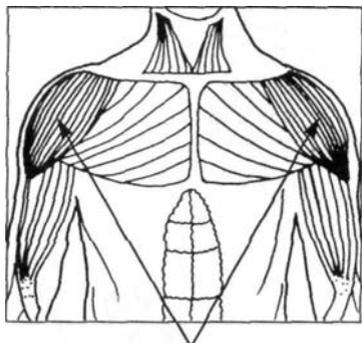


УПРАЖНЕНИЕ 36

Плавание на спине (с гантелями)

Цель: научиться управлять руками и раздвигать лопатки; преодолеть округлость плеч; разработать плечевые суставы и укрепить дельтовидные мышцы, связки и сухожилия.

Чудесное упражнение, помогающее преодолеть последствия повседневного пребывания в согнутом положении. Насладитесь ощущением развернутых плеч!



Дельтовидные мышцы

Основные моменты:

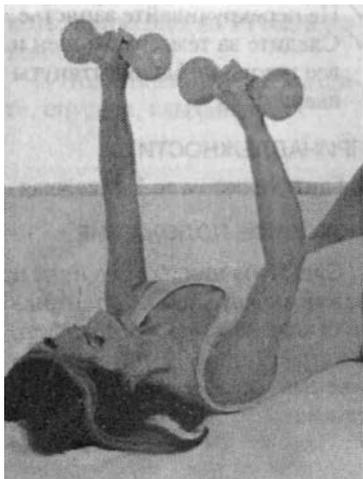
- Как и в упражнении 35, не выгибайте спину, помните про «север—юг».
- Занося руку за голову, держите ее за линией плеча.
- Если выполняете упражнение на скамейке, удерживайте руку на одной линии с туловищем, параллельно бокам.
- Не переставайте сжимать бедра, но не отрывайте копчик от пола.

ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

- Гантели весом от 500 г до 1 кг каждая.
- Теннисный мяч.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Лягте на спину, согнув ноги в коленях, и зажмите между колен теннисный мяч. Ступни плоско стоят на полу. Если возможно, лягте на узкую скамейку. Руки с гантелями поднимите вверх; локти чуть согнуты, ладони от себя.



• ДЕЙСТВИЕ

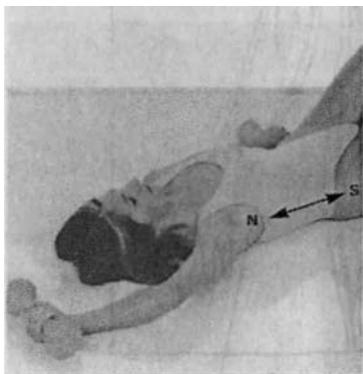
1. Сделав подготовительный вдох, выдыхайте и, подтягивая пупок к позвоночнику, отведите правую руку назад, за голову, а левую — вперед, к бедру.

2. Вдыхая, верните руки в исходное положение.

3. Выдыхая, повторите движение, поменяв руки.

4. Не переставайте сжимать бедра и подтягивать живот.

ПОВТОРИТЕ ПО 10 РАЗ ДЛЯ КАЖДОЙ СТОРОНЫ.



УПРАЖНЕНИЕ 37

Для трицепсов (с гантелями)

Цель: поработать только с трицепсами; остальные части тела идеально выровнены и неподвижны.



Трицепс (трехглавая мышца)
расположен на внутренней
стороне руки

Основные моменты:

- Старайтесь не выгибать спину, помните о нейтральном положении позвоночника «север—юг».
- Не подводите руку слишком близко к голове, сохраняйте ощущение широты в плечах и верхней части тела.
- Двигается только предплечье.
- Не перекручивайте запястье.
- Следите за тем, чтобы шея и все туловище были вытянуты вверх.

ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

- Гантели весом до 1 кг каждая.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Сядьте на пол, согнув ноги и зажав между коленей теннисный мяч. Можете также сидеть на стуле с прямой спинкой, но уже без мяча. Возьмите в руки гантели.

• ДЕЙСТВИЕ

1. Вытянитесь вверх вдоль всего позвоночника, словно вырываясь из тазобедренных суставов.

2. Поднимите руку, согнув ее в локте так, чтобы гантель оказалась за головой.

3. Зафиксировав плечо и локоть, поднимите предплечье, не распрямляя полностью локоть, примерно на 30 см, а потом опустите.

4. Поднимая руку, выдыхайте, опуская, вдыхайте.



УПРАЖНЕНИЕ 38

Для бицепсов (с гантелями)

Цель: укрепить бицепсы, контролируя движение руки, чтобы оно было плавным, без рывков, а туловище оставалось неподвижным.

Это очень распространенное упражнение, включаемое во многие гимнастические комплексы. В ходе его выполнения тело должно быть выровнено, все его части остаются на своем месте, туловище не должно раскачиваться и движение не должно отдаваться в позвоночнике. Для большей устойчивости туловища используйте вторую гантель.

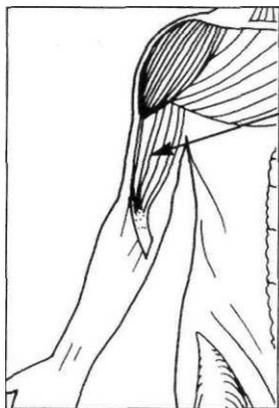
Основные моменты:

- Локоть должен быть неподвижен. Если вы чувствуете, что не можете его удержать, отложите вторую гантель и придержите локоть другой рукой (взявшись за плечо с внутренней стороны локтя).

- Не переставайте напоминать себе основы правильной стойки, вытягиваясь вдоль всего позвоночника (см. с. 35).

ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

- Гантели весом до 1 кг каждая.



Бицепс (двуглавая мышца) расположен на передней стороне руки

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Станьте правильно, чуть разведя ноги. Возьмите в каждую руку гантель. Руки вытянуты вдоль туловища, причем ладонь той руки, которую вы собираетесь тренировать, направлена вперед.



• **ДЕЙСТВИЕ**

1. Сделайте подготовительный вдох и вытянитесь вдоль всего позвоночника.
2. Выдыхая, подтяните живот и поднимите руку, сгибая ее в локте. Локоть неподвижен и прижат к корпусу. В конце подъема кисть доходит до плеча.
3. Вдыхая, опустите руку. Повторите 10 раз с одной рукой, потом переходите к другой.
4. Постепенно доведите число повторов до 3 раз по 10 для каждой руки.

РАЗРЯДКА

Позанимавшись с Гордоном, я многое узнал о том, как работает мое тело, и убежден в том, что пилатес может очень многому научить спортсменов — если бы они больше внимания уделяли гибкости, было бы меньше травм.

Шаррон Дэйвис

Два следующих упражнения помогут вам закончить гимнастический сеанс. Не поддавайтесь искушению пропустить их, так как они очень важны. Эти упражнения помогут вам расслабить суставы, мышцы, связки, сухожилия, а также внутренние органы после занятий. Правильное дыхание поможет обрести чувство удовлетворения после интенсивной работы над своим телом. Потратьте несколько минут на релаксацию, и вы совсем по-другому будете себя чувствовать.

В конце сеанса очень неплохо полежать в позиции релаксации (упражнение 4, с. 36) столько времени, сколько вам захочется.

УПРАЖНЕНИЕ 39

Разведение рук

Цель: расслабить верхнюю часть тела, расширяя грудь и достигая ощущения «широты» при сохранении центрирования.

Старайтесь полностью ощущать свою руку *по* мере ее перемещения в пространстве.

Основные моменты:

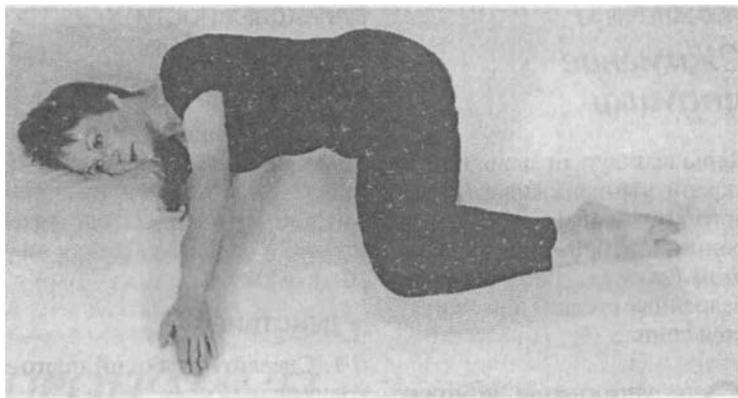
- Сомкните колени и старайтесь не разводить их.
- Голова должна следовать за рукой.
- Локти расслаблены.
- Раскрывайтесь ровно настолько, насколько это комфортно.

ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

- Подушка.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

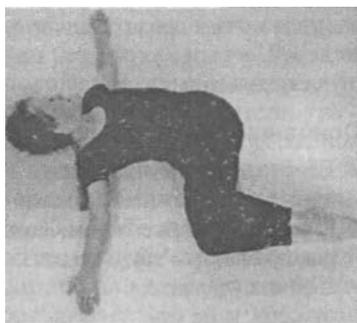
Лягте на бок, согнув ноги в коленях. Спина прямая. Под голову положите подушку. Руки вытянуты перед грудью на уровне плеч, ладони сомкнуты.



• ДЕЙСТВИЕ

1. Вдыхая, медленно вытягивайте и поднимайте руку, сохраняя мягкость локтя и делая такое движение, словно распахиваете дверь. Следите взглядом за кистью руки так, чтобы голова двигалась вместе с рукой. Ваша цель — коснуться пола за спиной, но не форсируйте ее. Колени старайтесь держать вместе, живот подтянут.

2. Выдыхая, плавной дугой верните руку в исходное положение. Повторите движение 5 раз, потом перевернитесь на другой бок и начинайте сначала.



УПРАЖНЕНИЕ 40

Сжатие подушки

Цель: вытянуть позвоночник и укрепить мышцы живота, тазового дна и приводящие (внутренние) мышцы бедер. При этом также раздвигаются тазобедренные суставы и расширяется спина.

Это упражнение поможет вам расслабить напряженные мышцы, удлинить позвоночник и вернуть на свое место внутренние органы. Тренировка мышц тазового дна поможет усилить внутреннюю устойчивость тела, предотвратить возникновение проблем с недержанием мочи и предстательной железой, а также улучшить вашу сексуальную жизнь!

Основные моменты:

- Шея не должна участвовать в движении — сжимая колени и бедра, думайте о том, как расслабляются грудь и шея.

- Копчик удаляйте от себя и не отрывайте от пола. Помните о нейтральном положении «север-юг». Не подтягивайте таз.

- Старайтесь расслабить передние мышцы бедра.

ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

■ Большая подушка.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

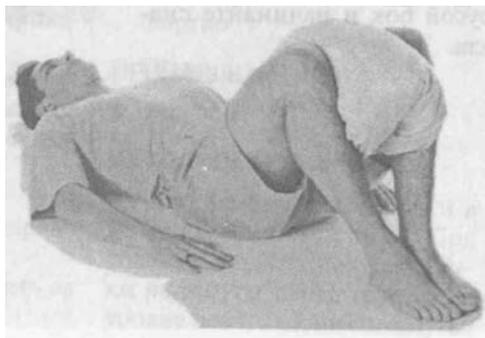
Лягте на спину, согнув ноги в коленях. Ступни сведены и плоско стоят на полу. Руки лежат вдоль туловища. Разведите колени и поместите между ними подушку.

• ДЕЙСТВИЕ

1. Сделайте глубокий подготовительный вдох.

2. Выдыхая, вытяните основание позвоночника, подтягивая нижние мышцы живота и тазового дна (передний, средний и задний проходы), сжимая колени и бедра. **Не подтягивайте таз. Копчик остается прижатым к полу.**

3. Дыша обычным образом, продолжайте сжимать подушку до счета «десять», потом расслабьтесь.



ПОВТОРИТЕ 8 РАЗ.

ПРОГРАММЫ УПРАВЛЕНИЯ ТЕЛОМ

После того как вы познакомились с упражнениями, вам нужно разработать программу занятий. Ниже представлены некоторые рекомендации, касающиеся вариантов недельного планирования занятий в зависимости от желаемой продолжительности сеансов:

- короткие ежедневные занятия;
- три занятия в неделю;
- два занятия в неделю.

Мы не задаем вам конкретную продолжительность сеансов, поскольку каждый человек занимается в своем темпе.

Если у вас есть одно из нарушений осанки, которые описываются в следующей главе, следует запланировать также и лечебные упражнения.

КОРОТКИЕ ЕЖЕДНЕВНЫЕ ЗАНЯТИЯ

В каждый сеанс необходимо включать упражнения из раздела «Разминка» (с. 34—59). На положение релаксации (с. 40) слишком много времени тратить необязательно. В короткие занятия мы не стали включать упражнения с отягощениями (с. 102—117), так вам придется добавлять их к списку в те дни, когда времени у вас будет больше.

День 1

- Упражнение 2. Скручивание у стены.
- Упражнение 4. Положение релаксации.
- Упражнение 5. Правильное дыхание.
- Упражнение 6. Пупок к позвоночнику.
- Упражнение 7. Вращения коленом и ногой.
- Упражнение 8. Разминка подколенных мышц.
- Упражнение 9. Подтягивание бедра.
- Упражнение 10. Расслабление плеч.
- Упражнение 11. Вращение шеи и «носовые спирали».
- Упражнение 12. Изгибание позвоночника.
- Упражнение 13. Вращение бедер.
- Упражнение 1. Стойка.
- Упражнение 16. Наклоны в сторону.
- Упражнение 20. Скручивание спины.
- Упражнение 21. Косое скручивание.
- Упражнение 29. «Кошка».
- Упражнение 30. Положение покоя и спинное дыхание.
- Упражнение 40. Сжатие подушки.

День 2

- Упражнение 2. Скручивание у стены.
- Упражнение 4. Положение релаксации.
- Упражнение 5. Правильное дыхание.
- Упражнение 6. Пупок к позвоночнику.
- Упражнение 7. Вращения коленом и ногой.
- Упражнение 8. Разминка подколенных мышц.
- Упражнение 9. Подтягивание бедра.
- Упражнение 10. Расслабление плеч.
- Упражнение 11. Вращение шеи
- Упражнение 12. Изгибание позвоночника.
- Упражнение 13. Вращение бедер.
- Упражнение 1. Стойка.
- Упражнение 17. Вращение в талии.
- Упражнение 23. Вытягивание ноги.
- Упражнение 28. Удары пяткой.
- Упражнение 30. Положение покоя и спинное дыхание.
- Упражнение 39. Разведение рук.

День 3

- Упражнение 2. Скручивание у стены.
- Упражнение 4. Положение релаксации.
- Упражнение 5. Правильное дыхание.
- Упражнение 6. Пупок к позвоночнику.
- Упражнение 7. Вращения коленом и ногой.
- Упражнение 8. Разминка подколенных мышц.
- Упражнение 9. Подтягивание бедра.
- Упражнение 10. Расслабление плеч.
- Упражнение 11. «Носовые спирали».
- Упражнение 12. Изгибание позвоночника.
- Упражнение 13. Вращение бедер.

Упражнение 1. Стойка.
Упражнение 14. «Штопор».
Упражнение 19. Запястья, кисти и пальцы.
Упражнение 20. Скручивание спины.
Упражнение 21. Косое скручивание.
Упражнение 27. «Звезда».
Упражнение 30. Положение покоя и спинное дыхание.
Упражнение 40. Сжатие подушки.

День 4

Упражнение 2. Скручивание у стены.
Упражнение 4. Положение релаксации.
Упражнение 5. Правильное дыхание.
Упражнение 6. Пупок к позвоночнику.
Упражнение 7. Вращения коленом и ногой.
Упражнение 8. Разминка подколенных мышц.
Упражнение 9. Подтягивание бедра.
Упражнение 10. Расслабление плеч.
Упражнение 11. Вращение шеи
Упражнение 12. Изгибание позвоночника.
Упражнение 13. Вращение бедер.
Упражнение 1. Стойка.
Упражнение 18. Подъемы шеста.
Упражнение 15. «Самсон».
Упражнение 25. Раскручивание (продвинутый вариант или упражнение 20 Скручивание спины).
Упражнение 26А—26Г. Управление ступнями.
Упражнение 29. «Кошка».
Упражнение 30. Положение покоя и спинное дыхание.
Упражнение 39. Разведение рук.

День 5

Упражнение 2. Скручивание у стены.
Упражнение 4. Положение релаксации.
Упражнение 5. Правильное дыхание.
Упражнение 6. Пупок к позвоночнику.
Упражнение 7. Вращения коленом и ногой.
Упражнение 8. Разминка подколенных мышц.
Упражнение 9. Подтягивание бедра.
Упражнение 10. Расслабление плеч.
Упражнение 11. «Носовые спирали».
Упражнение 12. Изгибание позвоночника.
Упражнение 13. Вращение бедер.
Упражнение 1. Стойка.
Упражнение 14. «Штопор».
Упражнение 16. Наклоны в сторону.
Упражнение 24. «Сотня».
Упражнение 27. «Звезда».
Упражнение 30. Положение покоя и спинное дыхание.
Упражнение 39. Разведение рук.

День 6

Упражнение 2. Скручивание у стены.
Упражнение 4. Положение релаксации.
Упражнение 5. Правильное дыхание.
Упражнение 6. Пупок к позвоночнику.

Упражнение 7. Вращения коленом и ногой.
Упражнение 8. Разминка подколенных мышц.
Упражнение 9. Подтягивание бедра.
Упражнение 10. Расслабление плеч.
Упражнение 11. Вращение шеи
Упражнение 12. Изгибание позвоночника.
Упражнение 13. Вращение бедер.
Упражнение 1. Стойка.
Упражнение 3. Скольжение по стене.
Упражнение 18. Подъемы шеста.
Упражнение 23. Вытягивание ноги.
Упражнение 29. «Кошка».
Упражнение 30. Положение покоя и спинное дыхание.
Упражнение 39. Разведение рук.

День 7

Упражнение 2. Скручивание у стены.
Упражнение 4. Положение релаксации.
Упражнение 5. Правильное дыхание.
Упражнение 6. Пупок к позвоночнику.
Упражнение 7. Вращения коленом и ногой.
Упражнение 8. Разминка подколенных мышц.
Упражнение 9. Подтягивание бедра.
Упражнение 10. Расслабление плеч.
Упражнение 11. «Носовые спирали».
Упражнение 12. Изгибание позвоночника.
Упражнение 13. Вращение бедер.
Упражнение 1. Стойка.
Упражнение 17. Вращение в талии.
Упражнение 26А—26Г. Управление ступнями.
Упражнение 24. «Сотня».
Упражнение 28. Удары пяткой.
Упражнение 30. Положение покоя и спинное дыхание.
Упражнение 40. Сжимание подушки.

3 ЗАНЯТИЯ В НЕДЕЛЮ

Занятие 1

- Упражнение 2. Скручивание у стены.
- Упражнение 3. Скольжение по стене.
- Упражнение 4. Положение релаксации.
- Упражнение 5. Правильное дыхание.
- Упражнение 6. Пупок к позвоночнику.
- Упражнение 7. Вращения коленом и ногой.
- Упражнение 8. Разминка подколенных мышц.
- Упражнение 9. Подтягивание бедра.
- Упражнение 10. Расслабление плеч.
- Упражнение 11. Вращение шеи.
- Упражнение 12. Изгибание позвоночника.
- Упражнение 13. Вращение бедер.
- Упражнение 1. Стойка.
- Упражнение 14. «Штопор».
- Упражнение 16. Наклоны в сторону.
- Упражнение 20. Скручивание спины.
- Упражнение 21. Косое скручивание.
- Упражнение 23. Вытягивание ноги.
- Упражнение 11. Вращение шеи и «носовые спирали».
- Упражнение 25. Раскручивание (продвинутый вариант).
- Упражнение 27. «Звезда».
- Упражнение 30. Положение покоя и спинное дыхание.
- Упражнение 31—34. Серия упражнений с ножными отягощениями.
- Упражнение 39. Разведение рук.
- Упражнение 40. Сжатие подушки.

Занятие 2

- Упражнение 2. Скручивание у стены.
- Упражнение 4. Положение релаксации.
- Упражнение 5. Правильное дыхание.
- Упражнение 6. Пупок к позвоночнику.
- Упражнение 7. Вращения коленом и ногой.
- Упражнение 8. Разминка подколенных мышц.
- Упражнение 9. Подтягивание бедра.
- Упражнение 10. Расслабление плеч.
- Упражнение 11. Вращение шеи.
- Упражнение 12. Изгибание позвоночника.
- Упражнение 13. Вращение бедер.
- Упражнение 1. Стойка.
- Упражнение 17. Вращение в талии.
- Упражнение 18. Подъемы шеста.
- Упражнение 19. Запястья, кисти и пальцы.
- Упражнение 23. Вытягивание ноги.
- Упражнение 24. «Сотня».
- Упражнение 11. «Носовые спирали».
- Упражнение 25. Раскручивание (продвинутый вариант).
- Упражнение 27. «Звезда».
- Упражнение 29. «Кошка».
- Упражнение 30. Положение покоя и спинное дыхание.
- Упражнение 26А—26Г. Управление ступнями.

Упражнение 35—38. Серия упражнений с гантелями.

Упражнение 39. Разведение рук.

Упражнение 40. Сжатие подушки.

Занятие 3

Упражнение 2. Скручивание у стены.

Упражнение 4. Положение релаксации.

Упражнение 5. Правильное дыхание.

Упражнение 6. Пупок к позвоночнику.

Упражнение 7. Вращения коленом и ногой.

Упражнение 8. Разминка подколенных мышц.

Упражнение 9. Подтягивание бедра.

Упражнение 10. Расслабление плеч.

Упражнение 11. Вращение шеи и «носовые спирали».

Упражнение 12. Изгибание позвоночника.

Упражнение 13. Вращение бедер.

Упражнение 1. Стойка.

Упражнение 14. «Штопор».

Упражнение 15. «Самсон».

Упражнение 20. Скручивание спины.

Упражнение 21. Косое скручивание.

Упражнение 23. Вытягивание ноги.

Упражнение 25. Раскручивание (продвинутый вариант).

Упражнение 28. Удары пяткой.

Упражнение 29. «Кошка».

Упражнение 30. Положение покоя и спинное дыхание.

Упражнение 31—34. Серия упражнений с ножными отягощениями.

Упражнение 39. Разведение рук.

Упражнение 40. Сжатие подушки.

2 ЗАНЯТИЯ В НЕДЕЛЮ

Занятие 1

- Упражнение 2. Скручивание у стены.
- Упражнение 3. Скольжение по стене.
- Упражнение 4. Положение релаксации.
- Упражнение 5. Правильное дыхание.
- Упражнение 6. Пупок к позвоночнику.
- Упражнение 7. Вращения коленом и ногой.
- Упражнение 8. Разминка подколенных мышц.
- Упражнение 9. Подтягивание бедра.
- Упражнение 10. Расслабление плеч.
- Упражнение 11. Вращение шеи.
- Упражнение 12. Изгибание позвоночника.
- Упражнение 13. Вращение бедер.
- Упражнение 1. Стойка.
- Упражнение 14. «Штопор».
- Упражнение 16. Наклоны в сторону.
- Упражнение 17. Вращение в талии.
- Упражнение 19. Запястья, кисти и пальцы.
- Упражнение 20 и 21. Скручивание и косое скручивание спины.
- Упражнение 23. Вытягивание ноги.
- Упражнение 11. «Носовые спирали».
- Упражнение 25. Раскручивание
- Упражнение 27. «Звезда».
- Упражнение 28. Удары пяткой.
- Упражнение 29. «Кошка».
- Упражнение 30. Положение покоя и спинное дыхание.
- Упражнение 35—38. Серия упражнений с гантелями.
- Упражнение 39. Разведение рук.
- Упражнение 40. Сжатие подушки.

Занятие 2

- Упражнение 2. Скручивание у стены.
- Упражнение 3. Скольжение по стене.
- Упражнение 4. Положение релаксации.
- Упражнение 5. Правильное дыхание.
- Упражнение 6. Пупок к позвоночнику.
- Упражнение 7. Вращения коленом и ногой.
- Упражнение 8. Разминка подколенных мышц.
- Упражнение 9. Подтягивание бедра.
- Упражнение 10. Расслабление плеч.
- Упражнение 11. Вращение шеи.
- Упражнение 12. Изгибание позвоночника.
- Упражнение 13. Вращение бедер.
- Упражнение 1. Стойка.
- Упражнение 18. Подъемы шеста.
- Упражнение 17. Вращение в талии.
- Упражнение 15. «Самсон».
- Упражнение 20 и 21. Скручивание и косое скручивание спины.
- Упражнение 23. Вытягивание ноги.
- Упражнение 11. «Носовые спирали».
- Упражнение 24. «Сотня».
- Упражнение 27. «Звезда».
- Упражнение 29. «Кошка».

Упражнение 30. Положение покоя и спинное дыхание.

Упражнение 28. Удары пяткой.

Упражнение 29. «Кошка».

Упражнение 30. Положение покоя и спинное дыхание.

Упражнение 35—38. Гантели.

Упражнение 26. Управление ступнями.

Упражнение 39. Разведение рук.

Упражнение 40. Сжатие подушки.

Коррекция распространенных нарушений осанки

Возможно, некоторые из перечисленных ниже признаков нарушения осанки вы обнаружите и у себя. В таком случае вам следует обратиться за консультацией к опытному инструктору пилатеса. Возможно, ваш врач диагностировал у вас лордоз или плоскую спину, и тогда данная глава может быть очень полезна.

В действительности большинство людей страдает в той или иной степени некоторой комбинацией указанных нарушений. Например, кифоз и лордоз очень часто идут рука об руку.

Мы предлагаем здесь лишь несколько упражнений, ориентированных на конкретное нарушение. Это не значит, что ваш комплекс должен состоять только из них, скорее вам следует включать эти упражнения в каждое занятие.

Предупреждение.

Прежде чем приступать к любой программе лечебной гимнастики, стоит посоветоваться с врачом.

ЛОРДОЗ



Вогнутая нижняя часть спины.

УПРАЖНЕНИЯ

2. Скручивание у стены.
3. Скольжение по стене. 6. Пупок к позвоночнику.
8. Разминка подколенных мышц.
9. Подтягивание бедра.
13. Вращение бедер.
20. Скручивание спины.
21. Косое скручивание.
23. Вытягивание ноги.
24. «Сотня». 27. «Звезда».
29. «Кошка».
30. Положение покоя и спинное дыхание.
31. Отведение бедра (с ножными отягощениями).
40. Сжимание подушки.

КИФОЗ



Чрезмерная выпуклость грудной части спины.

УПРАЖНЕНИЯ

- 2. Скручивание у стены. 6. Пупок к позвоночнику.
- 10. Расслабление плеч.
- 11. Вращение шеи.
- 14. «Штопор».
- 18. Подъемы шеста.
- 27. «Звезда».
- 29. «Кошка».
- 36. Плавание на спине (с гантелями).
- 39. Разведение рук.

Избегайте упражнения 35 «Крылья».

ПЛОСКАЯ СПИНА



Очень маленький или совершенно отсутствующий изгиб поясничного отдела позвоночника, в результате чего спина выглядит плоской, а таз — отклоненным назад.

УПРАЖНЕНИЯ

2. Скручивание у стены.
8. Разминка подколенных мышц.
18. Подъемы шеста.
- 20 Скручивание спины.
- 21 Косое скручивание.
23. Вытягивание ноги.
- 27 «Звезда».
- 28 Удары пяткой (здесь особенно хороша позиция сфинкса, если вы правильно занимаете ее и она не доставляет дискомфорта; о движении ногой особо не беспокойтесь).
- 29 «Кошка».

ОТКЛОНЕНИЕ НАЗАД

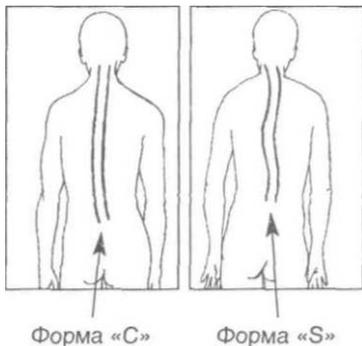


Таз выдвинут вперед, в результате чего человек выглядит отклоненным назад. Такую осанку часто можно наблюдать у подростков, когда они сутулятся в расслабленной позе (обычно это у них временное нарушение).

УПРАЖНЕНИЯ

- 2 Скручивание у стены.
- 3 Скольжение по стене.
- 8. Разминка подколенных мышц.
- 9. Подтягивание бедра (делайте упор на подтягивание колена к груди).
- 14. «Штопор».
- 16. Наклоны в сторону в положении *стоя* (держите бедра на одном уровне).
- 18. Подъемы шеста.
- 20 Скручивание спины.
- 21 Косое скручивание.
- 23. Вытягивание ноги.
- 40. Сжимание подушки.

СКОЛИОЗ



Боковое искривление позвоночника, которое может иметь форму «С» или «S».

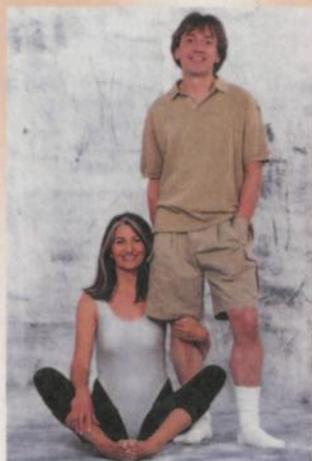
Человек, страдающий сколиозом, может много полезного извлечь из программы управления телом. Она поможет ему вытянуть и укрепить туловище. Кроме того, вы можете заметить, что больше всего нуждаются в укреплении мышцы, располагающиеся снаружи участков кривизны. Мышцы же, расположенные внутри изгибов, необходимо растягивать.

Послесловие

Это было в 1981 году. Я играл в спектакле «Грязные забавы Балтазара Б.» в театре герцога Йоркского. Кульминацией этого длинного и напряженного шоу было мое появление во втором действии в абсолютно голом виде — я был прикрыт лишь очками и цепями. Меня мучили две проблемы. Одна из них — как помешать страстной любви к еде окончательно изуродовать мой внешний вид. Каждое блюдо, которое я съедал, явственно проступало на моем голом теле. 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. Я знал, что должен где-то найти свежий источник энергии. Адреналин давно иссяк. Я пытался заниматься бегом, но это было скучно, потом я пытался плавать — еще хуже. Гимнастические упражнения представляли проблему иного рода. Моя конституция была такова, что малейшее количество силовых упражнений превращало меня в эдакого карликового Шварценеггера.

Имя Гордона Томсона я впервые услышал от своего театрального агента: он говорил о каком-то новом методе, где мышцы удлиняются, а не накачиваются, где живот все время подтянут, а позвоночник вытянут. С волнением я вошел в его Академию, держа в руках свое уродливое трико, и сразу окунулся в теплую атмосферу, порождаемую человеком, которого я, как и все, кто знал его более пяти минут, стал именовать Лягушкой. Нежно, но твердо, осыпая меня неистощимым потоком каких-то таинственных терминов, Гордон взялся за меня и мое тело и в буквально смысле «перекроил» его. Я не принимаю 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 (я стал усидчивее и научился думать) до секса. С тех пор я стал ярким поклонником Гордона и его методики. Существует множество других вариаций пилатеса, но нет никого, кто преподавал бы его более четко, без тени превосходства, кто бы столь твердо и ласково помогал вам исправлять вредные привычки. Он помогает людям независимо от их возраста, пола и способностей восстановить в своих телах естественный порядок вещей. Дай Бог, чтобы он и дальше занимался этим делом.

Саймон Кэллоу



Пилатес — проверенный временем метод тренировки тела, разработанный более семидесяти лет назад Йозефом Пилатесом. Считавшийся до недавнего времени «самой секретной системой упражнений в мире», теперь он быстро распространяется по всему свету, обретая невиданную популярность благодаря успеху первого издания данной книги.

Упражнения системы Пилатеса безопасны и эффективны; они помогают тонизировать и выравнять тело, нацеливаясь на ключевые мышцы, отвечающие за осанку. Они годятся для любого человека — и для тех, кто начинает заниматься физкультурой впервые, и для тех, кто страдает болями в спине; им пользуются многие известные спортсмены и артисты.

Классический учебник для новичков «Управление телом по методу Пилатеса» представляет читателям эту уникальную систему в форме 40 упражнений, богато иллюстрированных фотографиями, поясняющими схемами мышц и суставов.

«Есть три вещи, в которые я верю — Господь Бог, моя семья и управление телом».

Патти Булей

ISBN 985-438-838-7



9 789854 388380