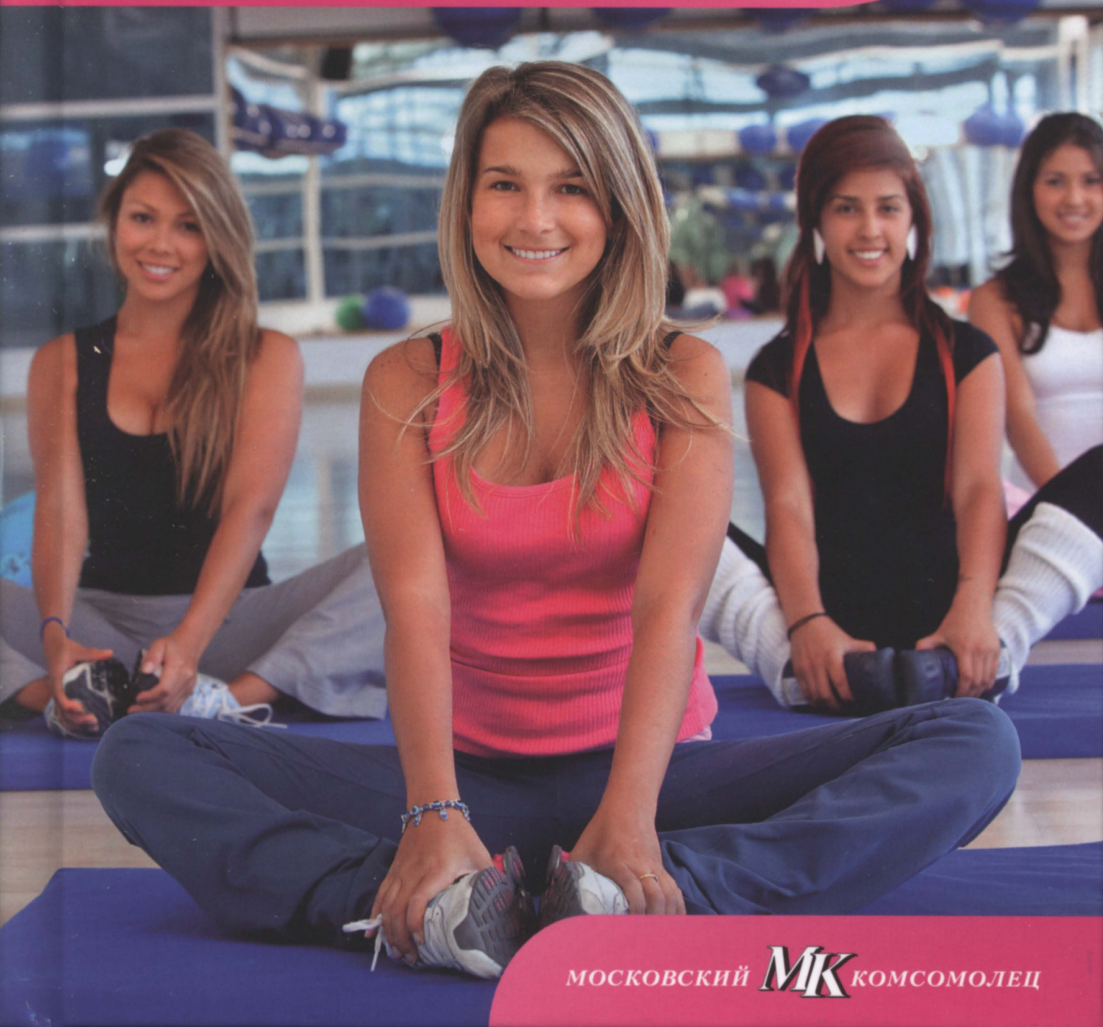


кладовая  здоровья

Пилатес

ПОЗВОНОЧНИК ПОД КОНТРОЛЕМ



МОСКОВСКИЙ **МК** КОМСОМОЛЕЦ

кладовая  здоровья

Пилатес

ПОЗВОНОЧНИК ПОД КОНТРОЛЕМ



амфора

Санкт-Петербург | 2012

УДК 613.2
ББК 51.230
П 32

KAREN SMITH
Pilates

Перевела с английского О. В. Чумичева

Прежде чем приступать к занятиям пилатесом, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, особенно если вы беременны, проходите курс лечения или восстанавливаетесь после травмы. Не выполняйте упражнения сразу после приема пищи, алкоголя, если вы плохо себя чувствуете или принимаете обезболивающие препараты.

П 32 **Пилатес** ; [пер. с англ. О. Чумичевой]. — СПб. : Амфора. ТИД Амфора, 2012. — 47 с. : ил. — (Серия «Кладовая здоровья»).

ISBN 978-5-367-02189-9

Тренировки по системе пилатес, не вызывая напряжения позвоночника и суставов, развивают гибкость, восстанавливают мышечный тонус, улучшают осанку, снимают нервно-мышечное напряжение.

УДК 613.2
ББК 51.230

ISBN 978-5-367-02189-9

Copyright © Duncan Baird Publishers, 2008
Text copyright © Karen Smith, 2008
Commission Photography © Duncan Baird Publishers, 2008
© Издание на русском языке,
перевод на русский язык,
оформление. ЗАО ТИД «Амфора», 2012

Содержание

Предисловие	4
-------------	---

■ КОГДА УГОДНО

Утреннее пробуждение	8
Предобеденная растяжка	9
Дневной тренинг для груди и плеч	10
Вечернее расслабление	11
Перед тем, как лечь спать	12
Ленивый выходной	13
За полчаса до вечеринки	14
Во время заседания	15

■ ГДЕ УГОДНО

В спальне	16
В гостиной	17
На веранде	18
На пляже	19
В парке	20
В машине, поезде, самолете	22
В номере отеля	23

■ УКРОЩАЕМ СТРЕСС

Расслабляем шею	24
Скидываем груз с плеч	25
Приводим в порядок руки	26
Позаботимся о спине	27
Свободу бедрам!	28
Мгновения отдыха	29

■ ВЗРЫВ ЭНЕРГИИ

Общая подзарядка организма	30
Подбираем живот	31
Укрепляем мышцы талии	32
Наполняем тело энергией	33
Укрепляем бедра	34
Подтягиваем ягодицы	35

■ ТОНИЗИРУЕМ И УКРЕПЛЯЕМ

Возрождаем тело	36
Уменьшаем объем талии	37
Укрепляем мышцы живота	38
Усиливаем область таза	39
Убираем с живота лишнее	40
Укрепляем ягодицы	41
Приводим бедра в тонус	42
Делаем бедра плотными	43
Помогаем связкам	44
Укрепляем позвоночник	45
Строим спину	46
Восстанавливаем верхнюю часть рук	47

ПРЕДИСЛОВИЕ



Уникальная по своему воздействию на организм человека гимнастика пилатес была создана более ста лет назад. Ее автор, врач Джозеф Пилатес, родился в Дюссельдорфе (Германия) в 1880 году. Будучи от природы слабым и болезненным, он тем не менее обладал такой несокрушимой твердостью духа, что решил самостоятельно побороть все свои недуги. Специально для себя он разработал комплекс упражнений, благодаря которому смог не только полностью восстановить и укрепить здоровье, но и приобрести поистине атлетическое телосложение. Вдохновленный победой, Джозеф продолжал совершенствовать свою оздоровительную систему, наполняя ее все новыми и новыми элементами, заимствованными им из восточных единоборств, йоги, медитативных практик, аэробики, а также различных спортивных дисциплин. Постепенно он понял, что, интегрируя все эти техники, используя и тело, и разум, работающие в унисон, он может эффективно разрабатывать основные мышцы тела, поддерживающие скелет, и улучшать общее состояние организма.

Во время Первой мировой войны Пилатес переехал в Англию, где с помощью упражнений поднимал на ноги лечившихся в госпитале раненых солдат. В 20-х годах XX века он эмигрировал в США, где его клиентами стали артисты цирка и балета, в том числе такие знаменитости, как Джордж Баланчин, Рудольф фон Лабан, Марта Грэхэм, а также Михаил Барышников и Рудольф Нуриев. После смерти Джозефа Пилатеса в 1967 го-

ду эта потрясающая гимнастика под его именем становится известна всему миру. Однако в нашей стране пилатес приобрел популярность только в последние десять лет, но зато такую, что без него не обходится практически ни один фитнес-центр. Профессиональные медики, остеопаты и физиотерапевты также осознали эффективность пилатеса, и сегодня его применяют для реабилитации после болезней и травм, а также включают в общую программу лечения.

Преимущества пилатеса

Так что же представляют собой упражнения по системе Джозефа Пилатеса? Занятия состоят из плавных медленных движений, цель которых — растяжение, укрепление мышц и достижение согласованной деятельности всех отделов тела. Причем включенными в работу оказываются не только крупные, поверхностные, мышцы, но и мелкие, глубокие, до которых традиционными силовыми упражнениями не добраться. А ведь именно эти, внутренние, мышечные слои являются опорой для позвоночника и суставов, и от их состояния зависит гармоничное развитие тела и то, насколько долговременным будет результат тренировок.

В отличие от других видов фитнеса, в пилатесе такие показатели, как количество подходов и число повторений, не столь важны. Основное здесь — это качество занятий, которое достигается благодаря осознанному выполнению упражнений: в первую очередь, надо думать не о том, что вы делаете, а о том, как вы это делаете и



какие процессы происходят в вашем организме.

Регулярные тренировки по системе пилатес позволяют восстановить гибкость тела, улучшить кровообращение, тонизировать вялые мышцы. Еще одно его важное достоинство — внимательное и бережное отношение к позвоночнику, главному стержню нашего тела. Поэтому пилатес можно с успехом применять в качестве восстановительной терапии после травм. Параллельно с наращиванием силы растет ваша устойчивость к стрессам. А по мере обретения навыков контроля над организмом заметно улучшаются осанка, координация движений, чувство равновесия, появляется уверенность в себе и понимание собственного тела. Будь вы хоть новичком, никогда раньше не делавшим подобных упражнений, или закоренелым приверженцем сидячего образа жизни, в любом случае вы быстро убедитесь, что пилатес безопасен, эффективен и

подходит абсолютно каждому человеку, независимо от его пола, возраста, уровня физической подготовки и состояния здоровья. С другой стороны, эта система широко используется профессиональными спортсменами, атлетами, танцорами, музыкантами, то есть теми людьми, для которых внешний вид и осанка представляют одно из условий успеха. Особые преимущества может извлечь из занятий пилатесом тот, кто страдает хроническими мышечными и суставными заболеваниями, а также тот, кто хочет замедлить развитие остеопороза. Пилатес также чрезвычайно полезен при болях в шее, плечах или спине.

Пилатес против болей в шее, плечах, спине

Боли в спине иногда бывают следствием обычной простуды, а еще результатом пренебрежительного отношения к ее лечению. Безусловно, такие боли могут быть вызваны и травмами, но чаще всего основной их

причиной является неправильный повседневный образ жизни. Например, если вы целый день напролет сидите за компьютером, верхняя часть тела неизбежно устает, возникают скованность суставов и напряжение мышц. Если такая деятельность характерна для вас в течение долгого времени, это наносит ощутимый вред состоянию опорно-двигательного аппарата и неминуемо породит болевой симптом.

На состояние спины может также повлиять слабость мускулатуры брюшного пресса. Неразвитые мышцы живота не могут адекватно поддерживать спину, а это ведет к перегрузке позвоночника и спинных мышц. Чтобы укрепить пресс и тем самым, улучшив осанку, разгрузить спину, вам нужно тщательно контролировать положения своего тела как во время работы, так и находясь на отдыхе. Конечно, это займет некоторое



время и потребует усилий, поскольку придется менять стереотипы, заложенные в подсознании, но оно того стоит.

Система пилатес разработана для того, чтобы улучшать все аспекты управления телом, помогая достигать точного контроля над мышцами, добиваться координации и плавности движений. В этом смысле пилатес и есть отличное средство избавления от хронических болей в спине, шее и плечах.

Восемь принципов пилатеса

1. Релаксация — выполнять упражнения в расслабленной манере.
2. Концентрация — сосредотачиваться на выполнении упражнения.
3. Выравнивание — следить за правильным взаимным расположением различных частей тела.
4. Дыхание — дышать полной грудью: вдыхать, готовясь к движению; выдыхать в процессе движения.
5. Центрирование — перед началом движения втянуть живот (пояс силы).
6. Координация — учиться чувствовать собственное тело.
7. Плавность движений — никаких рывков и спешки.
8. Выносливость — повышать время тренировки и количество упражнений постепенно.

Дышать правильно

Джозеф Пилатес предупреждал, что, работая по его программе, прежде всего нужно научиться правильно дышать. Он предлагал особую систему дыхания, известного как латеральное, или грудное. При этом типе дыхания вы, напрягая брюшной пресс на вдохе, стремитесь к максимальному расширению грудной клетки, увеличивая при этом объем легких. В результате организм полу-

чает больше кислорода, а кроме того, укрепляются межреберные мышцы.

Общие правила состоят в том, что вдыхать нужно всегда носом, а выдыхать через рот. Причем на вдохе движение готовится, а на выдохе совершается. Затем делается еще вдох для возврата в исходное положение. Двигаясь на выдохе, вы сможете плавно и мягко ввести мышцы в состояние напряжения. Одновременно тело подготавливается к выполнению самой трудной части упражнения.

Не беспокойтесь, если изначально вам покажется, что дышать таким образом сложно. Правильное дыхание — навык, которому надо учиться, но со временем оно станет для вас совершенно естественным. Вот простые практические советы, которые вам помогут.

Вдох. Положите обе ладони под основание грудины так, чтобы средние пальцы соприкасались. Сделайте глубокий вдох (плечи и грудные мышцы расслаблены, пальцы должны слегка разойтись), наполняя легкие воздухом. Всякий раз представляйте себе, будто ваши легкие — это кузнечные меха, которые расширяются, заполняясь воздухом. Грудная клетка должна при этом раздвигаться в стороны. Но не вдыхайте с усилием, если чувствуете, что легкие уже наполнены.

Выдох должен быть полным и свободным. Следите, чтобы плечи и грудные мышцы оставались расслабленными, а средние пальцы вновь соприкоснулись. Если упражнение выполняется лежа, позвольте телу словно бы вдавиться в пол в то время, как ваши легкие-меха опустошаются. Почувствуйте, как опускается грудная клетка, а грудь опадает. И не должно быть никакого напряжения между лопатками. Будьте здоровы!

КОГДА УГОДНО

Первейшая задача пилатеса — привести тело в рабочее состояние с самого утра. Затем — снять боль в спине в обеденный перерыв. Вечером — помочь избавиться от накопившегося напряжения и скованности. Короче говоря, практикуйте пилатес в любое время дня!

утреннее пробуждение

Активизируем спину перед началом нового дня

1



Исходное положение: лежа на спине; колени согнуты, ступни на ширине бедер, руки вытянуты вдоль тела ладонями вниз, плечи расслаблены; заземлить ступни, представив себе три точки соединения с полом: пятки, большие пальцы и мизинцы.

3



На вдохе поднять руки и, оттягивая назад плечи, медленно, не сгибая, положить руки на пол за головой, чувствуя при этом, как растягивается тело — от кончиков пальцев рук до коленей.

2



Сделать глубокий вдох. На выдохе оторвать от пола и медленно приподнять ягодицы и спину. Напрягая тазовые мышцы, распрямить позвоночник на максимально доступной высоте, касаясь пола только плечами.

4



На выдохе медленно, позвонок за позвонком, опустить спину и таз вниз (см. фото), втягивая живот. Когда ягодицы коснутся пола, переместить руки в исходное положение.

Выполнить упражнение 8 раз.

предобеденная растяжка

Снимаем напряжение, накопившееся в первой половине дня

1

Встать к стене, прикасаясь к ней затылком, верхней частью спины и ягодицами; ступни отстоят от стены примерно на расстояние их длины.

2

Сделать вдох, не поднимая плеч. На выдохе сначала наклонить голову, стараясь коснуться подбородком груди, а затем начать медленно сгибать вперед позвоночник, удерживая ягодицы у стены.

3

Продолжать наклоняться вперед, пока пальцы рук не окажутся в 10–15 см от пола. (см. фото). Осторожно покачать головой из стороны в сторону, расслабив руки, шею и плечи.

4

Сделать вдох. На выдохе, напрягая брюшной пресс, медленно распрямить спину, прижавшись плечами к стене.

Выполнить упражнение 8 раз.





дневной тренинг для груди и плеч

Дадим себе энергетический толчок

1

Исходное положение: стоя (предварительно положив на плечи длинный шарф или эластичную ленту); ноги на ширине плеч, спина прямая, руки расслабленно опущены вдоль тела, живот втянут, колени слегка согнуты.

2

На вдохе, ухватив шарф, поднять руки перед собой параллельно полу (не поднимая при этом плеч), а затем выпрямить их над головой (см. фото вверху). Если вместо шарфа используется лента, на этом этапе она не должна быть сильно натянутой.

3

На выдохе опустить руки на уровень плеч и, натягивая шарф или ленту за спиной, чуть согнуть локти, чувствуя при этом натяжение мышц груди и плеч (см. фото справа).

4

На вдохе снова выпрямить руки над головой. Живот втянут, спина прямая, голова на одной линии с позвоночником. На выдохе вернуть руки в исходное положение.

Выполнить упражнение 8 раз.



вечернее расслабление

Подарим отдых ногам, снимая с них напряжение

1

Лечь на спину на коврик; колени согнуты, ступни на полу на ширине плеч, в руках длинный шарф или лента. Подтянуть колено правой ноги к груди и зацепить ленту или шарф за подошву. Живот втянут, спина прямая, руки от плеча до локтя свободно лежат на полу.

2

Сделать вдох. На выдохе осторожно, чтобы не повредить колено, вытянуть правую ногу под углом 45° к полу. Ступня перпендикулярна голени, пальцы направлены к голове.

3

Подтягивая шарф или ленту к груди и не отрывая таза от пола, поднять прямую ногу по возможности до вертикального положения так, чтобы почувствовалось натяжение задней поверхности бедра и подколенной области (см. фото).

4

На вдохе согнуть колено, ощутив, как расслабляются подколенные мышцы, а затем вытянуть ногу вперед и вверх, чтобы натяжение повторилось. На протяжении всего упражнения лопатки прижаты к полу, а спина не напряжена.

Выполнить упражнение по 8 раз для каждой ноги.



перед тем, как лечь спать

Освобождаем тело от дневного напряжения

1

Исходное положение: лежа на левом боку на коврик; голова на подушке, правая нога лежит ровно поверх левой, колени согнуты под углом 45° к бедрам, руки вытянуты перед собой, ладони соединены, спина прямая и находится на одной линии с головой.



2

На вдохе переместить правую руку в вертикальное положение и, осторожно повернув вслед за ней голову, посмотреть на кисть. При этом правый локоть слегка согнут, чтобы не повредить локтевой сустав, правое плечо оттянуто назад и вниз, живот втянут, таз неподвижен.

3

На выдохе развернуть верхнюю часть спины так, чтобы правая рука как можно шире раскрылась назад, а голова осторожно, без резкого поворота шеи, повернулась вслед за рукой (см. фото внизу). На вдохе переместить правую руку обратно, в вертикальное положение.

4

На выдохе вернуться в исходное положение и расслабиться.

Выполнить упражнение по 5 раз для каждой руки.



ЛЕНИВЫЙ ВЫХОДНОЙ

Плавно подвигаемся в свободное время

1



Лечь на спину, согнув колени; ступни на ширине плеч, ладони на верхней боковой стороне бедер, спина расслаблена, и сохраняется небольшой естественный изгиб позвоночника.

3



На выдохе распрямить ногу перпендикулярно вверх, не отрывая таза от пола. На вдохе, развернув ступню параллельно полу (см. фото), почувствовать натяжение мышц задней стороны икры.

2



На вдохе переместить правое бедро в вертикальное положение. Ступня вытянута вперед, живот втянут, таз неподвижен.

4



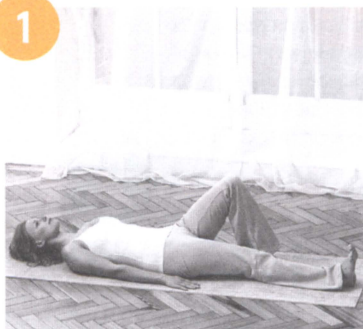
На выдохе начать медленно опускать прямую ногу (см. фото). С помощью брюшного пресса несколько мгновений удерживать ее на высоте примерно 15 см от пола, не давая при этом выгнуться спине. Затем начать сгибать колено по направлению к груди, чтобы повторить движения, описанные в пп. 2–4.

Выполнить упражнение по 8 раз для каждой ноги.

за полчаса до вечеринки

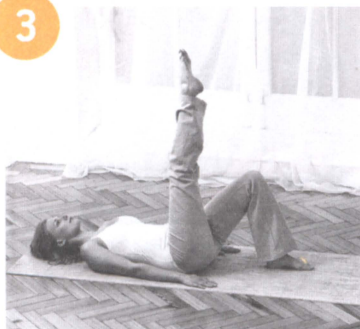
Почувствуем себя сильными и полными жизни

1



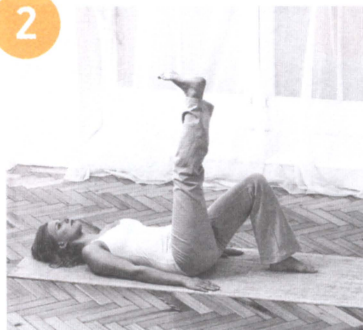
Лежа на спине, согнуть левое колено, а правую ногу вытянуть, держа стопу перпендикулярно полу. Расслабленные руки лежат вдоль тела, живот втянут.

3



Оттянуть носок вверх таким образом, чтобы голень и ступня находились на одной линии.

2



На вдохе поднять прямую правую ногу до вертикального положения, не напрягая при этом колено. Бедра прижаты к полу, плечи расслаблены.

4



На выдохе начать медленно опускать прямую ногу, не расслабляя живот и не отрывая таза от пола. С помощью брюшного пресса несколько мгновений удерживать ногу примерно в 15 см от пола. Затем, развернув ступню перпендикулярно голени, повторить движения, описанные в пп. 2–4.

Выполнить упражнение по 8 раз для каждой ноги.



во время заседания

Мягким поворотом тела восстанавливаем баланс

- 1 Исходное положение: сидя на краешке стула; ступни плотно стоят на полу на ширине плеч, руки сложены перед грудью, плечи и шея расслаблены, живот втянут. На вдохе распрямить позвоночник.
- 2 На выдохе, не меняя положения рук и ног, повернуть верхнюю часть корпуса вправо (см. фото) таким образом, чтобы движение шло от позвоночника, а не от плеч или рук.
- 3 На вдохе вернуться в исходное положение. Втянуть живот еще сильнее и напрячь мышцы таза. Это позволит вам еще более выпрямиться, а затем облегчит правильный и сильный разворот позвоночника.
- 4 На выдохе повернуть верхнюю часть корпуса влево, при этом на пару сантиметров вытянув шею. Распрямить спину еще больше, воображая, будто застегиваете на себе длинную молнию.

Выполнить упражнение 5 раз.

ГДЕ УГОДНО

Для занятий пилатесом вовсе не обязателен специальный зал. Простые упражнения, выполняемые в любом месте (в помещении, на улице, дома, на работе), дадут вам заряд энергии, укрепят тело и помогут расслабиться.

В спальне

Расслабляем нижнюю часть спины

1

Исходное положение: лежа на кровати, вытянув ноги и положив руки вдоль тела; голова на подушке, глаза закрыты. Сделать вдох. На выдохе, поочередно сосредотачиваясь на расслаблении отдельных его частей (шеи, плеч, позвоночника, бедер и т. д.), постепенно освободить от напряжения все тело.

2

Мягко втянуть живот, не напрягая спину. Сделать вдох. На выдохе подтянуть сначала левое, а затем правое колено к груди. Сохраняя обычный ритм дыхания, удерживать ноги, обхватив руками колени (см. фото).

3

Сделать вдох. На выдохе плотнее подтянуть колени к груди. При напряженных мышцах живота максимально расслабить плечи. Почувствовать, как уходит скованность из нижней части спины и бедер. Сохраняя обычный ритм дыхания, удерживать это положение в течение минуты.

4

Сжав колени вместе, на выдохе еще плотнее подтянуть их к груди. Затем медленно, не расслабляя живот, вернуть в исходное положение сначала правую, а потом левую ногу.



В ГОСТИНОЙ

Взбадриваем тело, стимулируя ступни

1



Сидя на диване, положить лодыжку левой ноги на колено правой, при этом максимально расслабив левое колено. Придерживая голень левой ноги левой ладонью, расслабленную правую ладонь положить поверх левой ступни.

3



Сжав верхнюю часть ступни пальцами руки, потянуть пальцы ноги в сторону пятки до ощущения натяжения.

2



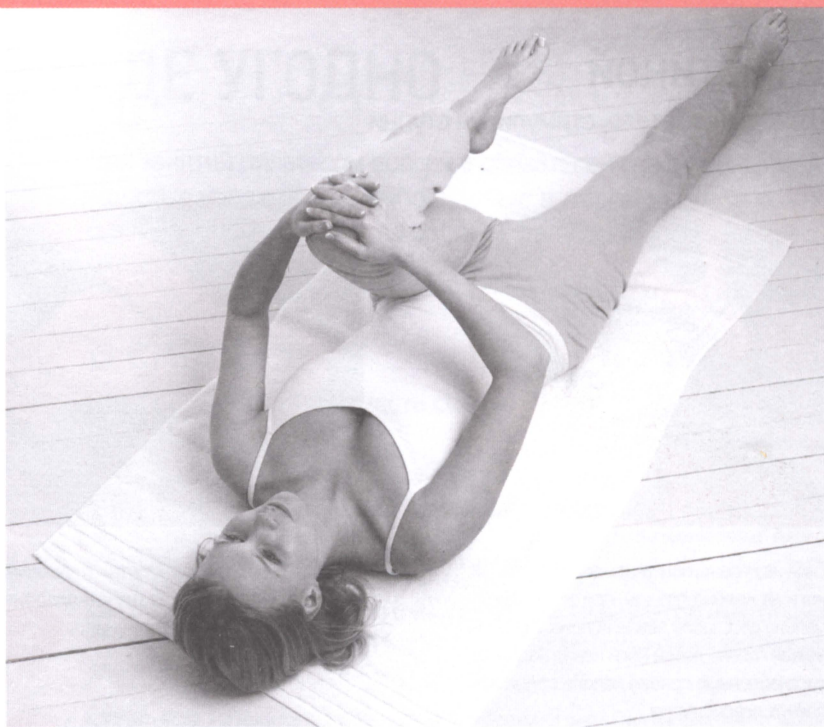
Последовательно поместить пальцы правой руки (начиная с указательного) между пальцами левой ноги таким образом, чтобы ладонь прижималась к ступне (для удобства можно воспользоваться массажным кремом).

4



Помогая основанием ладони, оттянуть пальцы ноги в противоположную сторону. Высвободив пальцы, встать на ноги и почувствовать разницу в ощущениях между левой и правой ногами.

Выполнить упражнение по 10 раз для каждой ступни.



на веранде

Снимаем напряжение со спины и таза

1

Лечь на спину на коврик; живот втянут, ноги и плечи расслаблены, лопатки прижаты к полу.

2

На вдохе медленно поднять левую ногу и, обхватив ее руками под коленом или за заднюю часть бедра (если болят коленные суставы), подтянуть колено к груди.

3

На выдохе, сильно вытянув вперед правую ногу, на вдохе подтянуть левое колено как можно ближе к груди (см. фото); мышцы живота напряжены, тазовая зона расслаблена. Оставаться в таком растянутом положении 10 с, сохраняя нормальный ритм дыхания.

4

На выдохе опустить левую ногу на пол, а на вдохе повторить растяжку, поменяв ноги местами. Следить, чтобы в течение всего упражнения плечи были прижаты к полу.

Выполнить упражнение по 5 раз для каждой ноги.

на пляже

Обретаем стабильность и спокойствие

1

Исходное положение: лежа на песке на полотенце вниз лицом; ноги на ширине плеч, ладони согнутых рук чуть выше лба (кончики указательных и больших пальцев сложены вместе, образуя треугольник), плечи и верхняя часть спины расслаблены.

2

Сделать вдох. На выдохе, слегка переместив лопатки вниз и втянув живот, чтобы защитить нижнюю часть спины от чрезмерной нагрузки, приподнять верхнюю часть тела на 10 см от земли; смотреть на руки, шею не втягивать (см. фото).

3

На вдохе, оставаясь в том же положении, почувствовать напряжение мышц спины между лопатками. Представить, будто некая сила тянет макушку вверх, а копчик — вниз; живот втянут, лобок вдавливается в песок.

4

На выдохе мягко вернуться в исходное положение. Мышцы брюшного пресса и спины между лопатками напряжены — это поможет не горбиться, когда вы опускаете верхнюю часть тела.

Выполнить упражнение 8 раз.



в парке

Растягиваясь, освежаем тело

1



Встать прямо, ноги на ширине плеч. Плечи чуть отвести назад и вниз и расслабить. Руки свободно опущены вдоль тела, ладони обращены внутрь. Представить себе, как голова слегка покачивается на позвоночнике в поиске равновесия.

3



На вдохе приподнять плечи, а на выдохе опустить их, словно налившиеся тяжестью. Повторить такое пожатие плечами на вдохе-выдохе.

2



На вдохе потянуться верхней частью тела вверх, одновременно представляя, что его нижняя часть опускается. На выдохе, втянув живот, плавно развести руки в стороны, а затем свести ладони на затылке, переплетая пальцы (см. фото).

4



На вдохе, сведя лопатки, отвести локти назад, но так, чтобы видеть их боковым зрением. Расслабиться, а затем повторить это движение еще 3 раза, делая вдох-выдох между повторами. Спина прямая.

5



На выдохе развести руки в стороны ладонями вверх. Придав рукам округлую форму, почувствовать натяжение всех мышц верхней части спины. Ладони на уровне плеч. Локти не напрягать.

7



Сделав вдох, вернуть правую руку в положение, описанное в п. 5, а голову повернуть прямо. На выдохе проделать все то же самое левой рукой (см. фото).

6



Сделать вдох. На выдохе, выпрямив правую руку и сохраняя неподвижность немного опущенного правого плеча, выполнить кистью, повернутой ладонью вниз, вращательные движения по направлению внутрь. Одновременно повернуть голову влево.

8



Сделав вдох, также вернуть левую руку в положение, описанное в п. 5, одновременно повернув голову прямо. На выдохе опустить обе руки.

Выполнить упражнение 5 раз.

В машине, поезде, самолете

Улучшаем кровообращение в ногах

1

Сидя на сиденье, сцепить пальцы рук под правым бедром, распрямив спину. Приподнять и слегка напрячь правую ногу. Не горбиться. Все движения совершать только ногой.

2

Вытянуть носок таким образом, чтобы голень и ступня находились на одной линии (см. фото). Затем, согнув ногу в голеностопном суставе, потянуть верхнюю часть стопы на себя. Выполнить это движение по 10 раз каждой ногой.

3

Снова приподнять правую ногу. Совершить вращательное движение стопой, сначала направив пальцы вниз, затем вовнутрь, вверх, наружу и снова вниз. Таким образом выполнить по 10 вращательных движений в одну и другую сторону.

4

Поменять ноги и совершить 10 вращательных движений по и против часовой стрелки левой ступней.





в номере отеля

Приводим себя в комфортное состояние

1 Исходное положение: сидя на полу, ноги вытянуты, ступни разведены примерно на 15 см друг от друга и расслаблены.

2 На вдохе, подняв руки, развести их в стороны на уровне плеч ладонями вперед. Опустить плечи. На выдохе повернуть верхнюю часть тела влево. При этом правая рука должна переместиться в положение над левой ногой, а левая оставаться там же (см. фото вверху).

3 Сделать вдох. На выдохе потянуться ладонью правой руки к левой ступне (по возможности постараться коснуться мизинцем руки маленького пальца левой ноги). Левая рука остается в прежнем положении. Повернув голову, посмотреть на левую руку.

4 На вдохе удерживать это положение, не отрывая ягодиц от пола. На выдохе усилить натяжение, потянувшись правой рукой еще дальше, при этом грудь будет стремиться к левому бедру. Не втягивать шею. На выдохе медленно вернуться в исходное положение.

Выполнить упражнение 8 раз, меняя руки и ноги.



УКРОЩАЕМ СТРЕСС

Найдите немного времени, чтобы расслабиться, выполняя комплекс пилатеса, и вскоре вы обнаружите, что ваше эмоциональное и физическое напряжение уменьшается.

расслабляем шею

Плавными перекатами снимаем зажатость с шеи

1



Исходное положение: лежа на спине (голова — на маленькой подушечке), вытянув ноги и руки; постараться максимально расслабить нижнюю челюсть, шею, верхнюю часть спины (лопатки должны буквально опуститься). Сделать вдох.

3



На выдохе медленно опустить подбородок к груди (см. фото), чувствуя, как голова наливается тяжестью, а задняя сторона шеи испытывает натяжение. Вернуть голову в исходное положение.

2



На выдохе плавно перекачать голову вправо (см. фото), на вдохе вернуть ее в исходное положение и сделать короткую паузу. На выдохе перекачать голову влево, на вдохе вернуть ее в исходное положение. Выполнить по 5 раз в каждую сторону.

4



Сделать 10 вращений головой в одну, а затем в другую сторону. Амплитуду вращений увеличивать постепенно, голову сильно не запрокидывать. Перед каждым новым вращением делать вдох, а после десятого — паузу, ощущая тяжесть головы.

скидываем груз с плеч

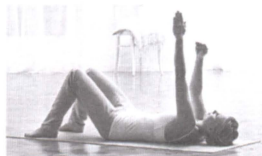
Избавляемся от напряжения в верхней части спины

1

Лечь на спину, согнув колени и поставив ступни параллельно друг другу на ширине бедер. Поднять руки так, чтобы развернутые внутрь ладони находились на уровне плеч; пальцы не напрягать, смотреть в потолок (см. фото внизу). Ощутить, как расширяется верхняя часть тела, уходит напряжение из плеч.

2

На вдохе потянуться левой рукой вверх, отрывая левое плечо от пола. Тянуться пальцами как можно выше, чтобы в итоге левая лопатка полностью оторвалась от пола и в верхней части спины появилось ощущение натяжения.



3

На выдохе опустить левое плечо на пол, почувствовав при этом вес вытянутой руки. На вдохе как можно выше потянуться вверх правой рукой, отрывая от пола плечо и правую лопатку. На выдохе опустить правое плечо на пол.

4

В процессе выполнения упражнения живот должен быть втянут, что обеспечит неподвижность нижней части спины и ягодиц и уберет тело от скручивания. Под голову для удобства можно подложить маленькую подушечку.

Выполнить упражнение по 5 раз для каждой руки.



приводим в порядок руки

Работаем с силой растяжения

1



Исходное положение: стоя прямо; ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу, руки свободно опущены вдоль тела. Расслабив шею и плечи, медленно втянуть живот, не меняя положение бедер и таза. На вдохе вытянуть руки перед собой на уровне плеч ладонями вниз (см. фото).

3



На вдохе развести руки в стороны (см. фото), затем, опустив вниз, снова поднять их, развернув ладонями вперед. Выполнить растяжку рук в противоположные стороны. Плечи расслаблены.

2



На выдохе одновременно поднять правую руку (ладонью вперед) и опустить левую руку (ладонью назад). Сохраняя неподвижность обоих плеч и не напрягая запястья, выполнить растяжку рук вверх и вниз соответственно, чувствуя, как они как бы вытягиваются в длину.

4



На выдохе одновременно поднять левую руку (ладонью вперед) и опустить правую руку (ладонью назад). Сделать растяжку рук при неподвижных плечах. На вдохе вернуть руки в исходное положение.

Выполнить упражнение 10 раз, меняя руки.

ПОЗАБОТИМСЯ О СПИНЕ

Укрепляем мышцы и позвоночник

1

Исходное положение: стоя на четвереньках, опираясь о пол ладонями и коленями; голова — на линии позвоночника, взгляд обращен вниз, ступни расслаблены (для удобства можно подложить под голенисто-ступни маленькую подушечку).



2

Сделать вдох. На выдохе, втянув живот, выгнуть спину. Пусть голова при этом опустится, но шею не вытягивать и лопатки не выпячивать (см. фото внизу).

3

Удерживать такое положение несколько секунд на вдохе, не поднимая плеч и не расслабляя пресс. На выдохе, оттягивая назад таз, медленно выполнить растяжку всего позвоночника (от нижней части — к верхней), плавно опустив спину и подняв голову до исходного положения.

4

Сделать вдох и повторить упражнение, следя за тем, чтобы при подъеме спины колени не отрывались от пола, а ладони не выдвигались вперед. При чрезмерном напряжении в запястьях можно подложить под основание ладоней маленькое сложенное полотенце.

Выполнить упражнение 8 раз.





свободу бедрам!

Заряжаем тело энергией

1

Исходное положение: лежа на спине, согнув колени; ступни параллельны друг другу на ширине плеч, руки свободно раскинuty по сторонам на уровне плеч. Расслабить плечи и сделать вдох.

2

На выдохе медленно повернуть колени вправо (работая мышцами живота), а голову — влево. Одновременно перекинуть правую руку через грудь в положение чуть ниже левой руки. Прижать левое колено к пятке правой ноги, почувствовав натяжение мышц левого бедра (см. фото).

3

Оставаться в этом положении, не выгибая спину и не выпячивая грудь. Сделать вдох. На выдохе, втянув живот, вернуться в исходное положение, соблюдая определенную последовательность: сначала разворачивается грудная клетка, затем талия, затем нижняя часть спины и, наконец, ноги.

4

Выполнить упражнение по 5 раз в каждую сторону, не делая больших пауз и с каждым разом стараясь продвинуть колени дальше. В идеале оба колена должны коснуться пола.

МГНОВЕНИЯ ОТДЫХА

Повернемся спиной к миру

1

Исходное положение: сидя на пятках; колени на полу, между ними небольшой просвет, руки на бедрах. Сделать вдох. На выдохе, не отрывая ягодиц от пяток, наклониться вперед, вытягивая руки.

2

Опустить предплечья на пол и расслабить шею. Сохраняя руки в прямом положении, стремиться к максимальному натяжению тела. Закрыв глаза, оставаться в таком положении на протяжении пяти вдохов-выдохов.

3

Коснуться лбом пола между руками (если получится), не отрывая ягодиц от пяток (см. фото). Глубоко дыша, представлять себе, как расширяется грудная клетка на вдохе. Оставаться в таком положении на протяжении пяти вдохов-выдохов.

4

Подтянуть локти к коленям и на выдохе, втягивая живот и постепенно, позвонок за позвонком, снизу вверх, распрямляя позвоночник, медленно вернуться в исходное положение и открыть глаза.



ВЗРЫВ ЭНЕРГИИ

Сделав два-три простых упражнения из числа предложенных в данном разделе, можно быстро и без большого труда восстановить уровень энергии, подзарядив «внутренние батарейки», и продолжить день с новым запасом сил.

общая подзарядка организма

Концентрируемся на подъеме энергетического уровня

1



Лечь на спину, согнув колени; руки свободно вытянуты вдоль тела. Сделать вдох. На выдохе, напрягая мышцы живота, подтянуть к груди сначала правое, а затем левое колено так, чтобы бедра были перпендикулярны полу. Ступни сведены вместе, между коленями небольшой просвет.

3



Сделать вдох. На вдохе поменять положение рук и ног (левую ногу подтянуть к груди, вернув ее в прежнее положение, а правую на выдохе распрямить по диагонали вверх, переложив руки на левое колено). Локти отведены чуть в стороны; грудные мышцы и плечи расслаблены.

2



Сделав вдох, положить обе руки на правое колено. На выдохе распрямить левую ногу по диагонали вверх, оттянув носок. Напрягая брюшной пресс, чтобы избежать перегиба спины вверх, расслабить шею и плечи.

4



Выполнить движения, описанные в пп. 2 и 3, по 5 раз для каждой ноги. В заключение, подтянув оба колена к груди (это позволит расслабить бедра и нижнюю часть спины), опустить на пол руки, а затем медленно сначала правую, а потом левую ноги.



подбираем живот

Увеличиваем запас жизненных сил

1

Лечь на спину, согнув колени и поставив ступни на ширину плеч; руки свободно лежат вдоль тела ладонями вниз. Сведя ступни и колени вместе, медленно подтянуть к груди правое, а потом левое колено, при этом ступни должны находиться немного выше, чем колени.

2

Напрягая мышцы живота, прижать позвоночник к полу, сведя лопатки. Для удобства можно еще немного приблизить колени к груди, не отрывая от пола копчик. Приподнять голову, втягивая подбородок, чтобы избежать чрезмерного натяжения шеи.

3

Сделать вдох и, задержав дыхание, сосчитать до пяти. Одновременно качательными движениями приподнимать и опускать руки (см. фото), следя, чтобы ритм движений совпадал со счетом. Сделать выдох, также считая до пяти, продолжая качать руками и сосредоточившись на втягивании живота.

4

Начав с 4 подходов по десять вдохов-выдохов (считая до пяти), постепенно повышать счет до десяти. Во время движения руками плечи остаются неподвижными. Если нижняя часть спины начнет болеть, можно положить ноги на стул или на фитбол.

укрепляем мышцы талии

Даем новый импульс телу

1



Исходное положение: лежа на спине, согнув колени; ступни на ширине плеч и параллельны друг другу; пальцы рук, переплетенные под затылком, поддерживают голову. Опустить лопатки вниз (локти могут немного приподняться над полом так, что их будет видно боковым зрением) и сделать вдох.

2



На выдохе, напрягая брюшной пресс, медленно оторвать голову и плечи от пола. При этом подбородок втягивается, словно пытается удержать мячик, мышцы груди расслаблены, а бедра неподвижны. Взгляд направлен вперед.

3



Почувствовав тяжесть в зоне копчика, на вдохе освободить правую руку и, напрягая брюшной пресс, потянуться ею к правому колену. Не создавать напряжения передней стороны бедер, производить растяжку только за счет мышц живота.

4



На выдохе вернуть правую руку под голову и медленно опуститься в исходное положение. Повторить все то же самое, поменяв руки. В заключение опустить голову на руки и несколько секунд спокойно полежать.

Выполнить упражнение 10 раз, меняя руки и тщательно контролируя работу мышц.

наполняем тело энергией

Пусть растяжка сделает вас крепче

1

Лечь на пол, согнув колени; ступни и колени сведены вместе, пальцы рук, переплетенные под затылком, поддерживают голову. Сделать вдох. На выдохе подтянуть к груди сначала правое, а затем левое колено, так чтобы бедра были перпендикулярны полу, а ступни находились чуть выше уровня колен.



2

Сделать вдох. На выдохе медленно приподнять голову над полом, втягивая подбородок, не поднимая плеч и потянув заднюю поверхность шеи. Одновременно медленно распрямить ноги, вытянув носки (см. фото внизу).

3

Следить за тем, чтобы пресс не расслаблялся, а спина не выгибалась. На вдохе опустить голову на пол, одновременно согнув колени и поставив бедра перпендикулярно полу.

4

Повторить движения, описанные в пп. 2 и 3, но на этот раз потянув ноги дальше (с каждым новым повтором растяжка ног будет увеличиваться).

Выполнить упражнение 5 раз (в дальнейшем число повторов можно довести до 10).



укрепляем бедра

Добавляем ногам силы, сопротивляясь тяготению

1



Встать спиной к стене, опираясь на нее; ноги на ширине плеч и примерно в 15 см от стены, голову не запрокидывать.

3



Сделав вдох, вытянуть прямые руки перед собой на уровне плеч, развернув их ладонями внутрь. Расслабить плечи. Представить, как таз тянется к полу, а голова — к потолку, растягивая позвоночник в противоположные стороны.

2



Сделать вдох. На выдохе начать медленно сгибать колени, пока бедра не окажутся почти параллельны полу. Удерживать колени над пальцами ног, плотно упираться в пол всей поверхностью ступней. Втянуть живот.

4



На выдохе, медленно скользя по стене вверх, одновременно распрямить ноги (сохраняя спину прямой, а живот втянутым) и плавно опустить руки.

Выполнить упражнение 8 раз.

ПОДТЯГИВАЕМ ЯГОДИЦЫ

Укрепляем и омолаживаем нижнюю часть тела

1

Исходное положение: лежа на левом боку, голова (подложить под нее сложенное полотенце) — на вытянутой левой руке, колени согнуты (правое бедро находится строго над левым), позвоночник выпрямлен (для контроля можно лечь вдоль стены), правая рука в качестве поддержки упирается в пол перед грудью.

2

Втянуть живот и, сделав вдох, распрямить правую ногу, слегка приподняв ее над полом. Лодыжку не напрягать.



3

На выдохе, подняв правую ногу выше уровня таза (см. фото внизу), удерживать ее в прямом положении, заставляя работать внешнюю сторону бедра. С помощью брюшного пресса сохранять неподвижность тела, не допуская перегиба спины и отклонения ноги назад.

4

На вдохе опустить ногу на уровень таза и затем снова поднять (вытягивая в длину), проделав это далее 8 раз в соответствии с ритмом дыхания. В заключение вернуть ноги в исходное положение и, повернувшись на другой бок, повторить упражнение, работая левой ногой.



ТОНИЗИРУЕМ И УКРЕПЛЯЕМ

Вам не придется бесконечно трудиться на силовых тренажерах в спортивном зале: здесь предложены упражнения, которые тонизируют все части тела, и их удобно и просто выполнять у себя дома.

возрождаем тело

Укрепляем мышцы, возвращая чувство равновесия

1



Исходное положение: стоя на четвереньках, опираясь о пол ладонями и коленями; голова на одной линии с позвоночником. Сделав вдох, представить себе, как вытягивается позвоночник — от шеи до копчика.

2



На выдохе, втянув живот, начать скользким движением (касаясь пола лишь пальцами) распрямлять правую ногу. Спина и таз неподвижны, глаза смотрят в пол, плечи опущены в направлении бедер.

3



Сделать вдох. Сохраняя таз неподвижным, медленно поднять правую ногу на высоту бедра, оттянув носок вперед и почувствовав, как вытягивается вся нога. Живот остается подтянутым, что поможет сохранить равновесие, не прогибая спину.

4



На выдохе поднять на уровень плеча и вытянуть вперед (не слишком напрягая) левую руку, не горбясь при этом. Подтянутый живот поможет облегчить давление веса на левое колено и правую руку. На вдохе одновременно вернуть правую ногу и левую руку в исходное положение.

Выполнить упражнение по 5 раз для каждой стороны.



уменьшаем объем талии

Скручиваемся и растягиваемся, обретая подтянутую форму

1

Исходное положение: лежа на спине, согнув колени и поставив ступни на ширину плеч; руки с переплетенными пальцами поддерживают голову; локти слегка приподняты от пола и находятся в поле бокового зрения. Сделать вдох.

2

На выдохе, втянув живот и напрягая мышцы ягодиц, потянуться торсом вверх, направляя правый локоть в сторону левого колена. Следить, чтобы правое бедро не отрывалось от пола.

3

На вдохе на несколько секунд задержаться в этом положении, чувствуя натяжение тела по диагонали. Руками просто поддерживать голову, не толкая ее вперед. Хотя движение локтя должно идти от плеча, само плечо сильно вперед не выдвигать (см. фото).

4

На выдохе вернуться в исходное положение, расслабив оба плеча, но сохраняя локти приподнятыми.

Выполнить упражнение по 5 раз для каждой стороны.



укрепляем мышцы живота

Усиливаем мышцы, поддерживающие спину

1

Исходное положение: сидя на полу, согнув колени; ступни на ширине плеч, живот втянут, спина прямая, руки вытянуты вперед на уровне плеч, ладони повернуты внутрь (см. фото вверху). Сделать вдох.

2

На выдохе начать отклонять спину назад, не опуская подбородок и не скругляя плечи, которые должны быть расслаблены (см. фото справа).

3

Все еще на выдохе округлить позвоночник и временно расслабить живот. Затем прогнуться еще сильнее. Постараться расслабить мышцы бедер и не вытягивать вперед голову. Сделать вдох.

4

На выдохе вернуть тело в исходное положение, втягивая живот, чтобы легче было распрямиться. Руки держать прямо перед собой, не слишком их напрягая.

Выполнить упражнение 8 раз.



усиливаем область таза

Заставляем работать нужные мышцы

1

Лечь на живот, расслабив ноги; носки вместе, пятки врозь; между бедрами поместить сложенное полотенце; лбом опереться на согнутые в локтях руки, лежащие друг на друге (правая — сверху). Расслабить шею и плечи и, сделав глубокий вдох, потянуться всем телом.

2

На выдохе, втянув живот и напрягая мышцы таза, соединить пятки и развести в стороны носки (см. фото), поворачивая ноги от бедра, что вызовет мягкое давление бедер на полотенце, зажатое между ними. Удерживать это положение, считая до пяти.

3

Вдавливать бедра в пол, следя за тем, чтобы ноги не приподнимались, так как это может привести к нежелательной нагрузке на нижнюю часть спины. Сжимая бедрами полотенце, не напрягать плечи, шею и нижнюю челюсть.

4

Сделав вдох, поочередно расслабить внутреннюю часть бедер, ягодицы, нижнюю часть живота и, наконец, спину. Несколько секунд полежать в расслабленном состоянии.

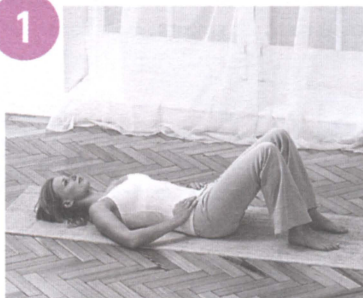
Выполнить упражнение 5 раз.



убираем с живота лишнее

Делаем живот плоским

1



Исходное положение: лежа на спине, согнув колени и поставив ступни на ширину плеч; ладони, задача которых — фиксировать положение нижней части тела во время выполнения упражнения, лежат на верхней боковой поверхности бедер. Расслабив плечи и шею, сделать вдох.

3



На выдохе, используя тазобедренный сустав, отвести правое колено чуть в сторону (наружу), а ступню направить в противоположную сторону, к левому колену.

2



На выдохе, втянув живот, поднять правую ногу под прямым углом к телу (голень параллельна полу), оттянув носок. Сделать вдох.

4



Сделав вдох, вернуть ногу в положение, описанное в п. 2, не забывая при этом фиксировать руками бедра. На выдохе медленно вернуть правую ногу в исходное положение, напрягая мышцы живота, не дающие спине выгибаться.

Выполнить упражнение по 8 раз для каждой ноги.



укрепляем ягодицы

Создаем идеальный силуэт

1

Лечь на живот, оперевшись лбом на согнутые в локтях руки, лежащие одна на другой (правая — сверху); ноги на ширине плеч, носки врозь, шея и верхняя часть спины расслаблены. Втянув живот, сделать вдох.

2

На выдохе приподнять (не более чем на 15 см от пола) и вытянуть с отклонением наружу правую ногу, следя при этом, чтобы носок был оттянут, правое бедро не поднималось, а плечи не напрягались (см. фото). Удерживать это положение на выдохе.

3

На выдохе сделать пять медленных вращений всей ногой (начиная от бедра) по часовой стрелке и пять против. Напрягая брюшной пресс, почувствовать, как работают мышцы правой ягодицы. Если в процессе вращения не хватит дыхания, можно сделать еще один вдох.

4

На выдохе медленно опустить ногу на пол. Смысл этого упражнения не в том, чтобы высоко поднимать ногу, а в ее вытягивании и напряжении ягодичных мышц, для чего мелкая амплитуда движений наиболее эффективна.

Выполнить упражнение по 8 раз каждой ногой.



приводим бедра в тонус

Совершенствуем изгибы тела, освобождая спину

1

Лечь на правый бок, согнув сомкнутые ноги под углом 45° к телу. Ступни на одной линии с ягодицами; голова лежит на вытянутой правой руке, между головой и рукой — сложенное полотенце; левая рука в качестве поддержки упирается в пол перед грудью. Сделать вдох.



2

На выдохе, втянув живот, слегка приподнять тело на уровне талии так, чтобы под него можно было просунуть пальцы. Округлым движением поднять левое бедро, сохраняя неподвижность тазовой зоны и не отрывая ступни друг от друга (см. фото вверху), при этом отрывается от пола правое колено.

3

На вдохе удерживать это положение (если возникнут трудности, можно, поместив левую руку на правое бедро, зафиксировать его), а затем на выдохе поднять правое колено вслед за левым, но опять же не перемещая и не поднимая тазовую зону. Это увеличит нагрузку на внешнюю сторону бедер.

4

На вдохе медленно опустить колени, не перемещая тазовую область вперед.

Выполнить упражнение по 8 раз для каждой стороны тела.

делаем бедра плотными

Оживляем усталые ноги

1

Лечь на левый бок, согнув правую ногу в колене и подложив под него подушку. Голова лежит на вытянутой левой руке. Между головой и рукой — сложенное полотенце. Правая рука в качестве поддержки упирается в пол перед грудью. Позвоночник и левая нога — прямые. Сделать вдох.

2

На выдохе приподнять, оттягивая носок, левую ногу от пола, начиная движение от бедра (см. фото) и чувствуя напряжение его внутренних мышц. Втянуть живот.

3

Сделать вдох, удерживая это положение. На выдохе, подняв левую ногу еще чуть выше, 5 раз покачать ею вверх-вниз, чувствуя, как напрягаются мышцы внутренней части бедра. Таз неподвижен, верхняя часть тела расслаблена.

4

Сделав вдох, медленно опустить ногу. Для достижения еще более сильного напряжения внутренней части бедра можно в аналогичном положении поработать ступней.

Выполнить упражнение по 8 раз для каждой ноги.



ПОМОГАЕМ СВЯЗКАМ

Восстанавливаем природную гибкость

1



Лечь на живот лицом вниз (для удобства можно подложить под лоб маленькую подушечку); руки согнуты в локтях, ладони лежат на полу на уровне головы, вытянутые ноги разведены на ширину плеч. Втянув живот, сделать вдох.

3



Медленно оттянуть носки. На вдохе, прижимая бедро к полу, согнуть правое колено и подтянуть пятку к ягодице. На выдохе плавно опустить ногу на пол.

2



На выдохе, опираясь на локти и предплечья, медленно приподнять верхнюю часть тела от пола. Плечи опустить, шею вытянуть. Взор обращен в пол между ладонями.

4



Сделав вдох, снова согнуть это же колено и подтянуть пятку к ягодице, но при этом развернув ступню перпендикулярно голени. На выдохе, расслабив ногу, медленно опустить ее на пол.

Чередую ноги, выполнить это упражнение по 8 раз каждой ногой.

укрепляем позвоночник

Чувствуем себя грациозными и устойчивыми

1

Исходное положение: лежа на животе лицом вниз (для удобства можно подложить под лоб маленькую подушечку); согнутые в локтях руки касаются тела, ладони на полу на уровне шеи, вытянутые ноги на ширине плеч, бедра и локоть прижаты к полу. Сделать вдох.



2

На выдохе приподнять от пола сначала лицо (воображая, будто вы носом хотите толкнуть лежащий перед вами шарик), затем плечи и, используя мышцы живота и спины, верхнюю часть тела, опираясь при этом на руки. Смотреть вниз, шею не перегибать, руки полусогнуты (см. фото внизу).

3

Сделать вдох. Удерживая это положение, слегка покачать головой из стороны в сторону, снимая напряжение в плечевом поясе. Плечи отведены назад, грудная клетка раскрыта, брюшной пресс напряжен.

4

На выдохе, медленно сгибая локти, опуститься в исходное положение. Высота подъема тела в этом упражнении зависит от гибкости позвоночника. Начинать прогиб спины нужно постепенно и напрягая живот.

Выполнить упражнение 8 раз.





строим спину

Вытягиваем позвоночник, улучшая осанку

1

Исходное положение: лежа на животе лицом вниз (для удобства можно подложить под лоб маленькую подушечку); руки вытянуты вдоль тела, ладонями вверх, ноги вместе, ягодицы расслаблены, живот втянут. Сделать вдох.

2

На выдохе приподнять голову, втягивая подбородок; плечи опущены. В то же время, развернув ладони к телу, оторвать руки от пола (не более чем на 5 см), вытянув пальцы (см. фото).

3

Сделать вдох. Удерживая это положение и вдавливая в пол лобок и бедра, чуть-чуть приподнять грудь и верхнюю часть живота. Слегка сжав ягодицы и верхнюю часть ног, попытаться выполнить растяжку позвоночника. Смотреть в пол прямо перед собой, голову не запрокидывать.

4

На выдохе вернуться в исходное положение и, расслабившись, сделать несколько вдохов-выдохов.

Выполнить упражнение 8 раз.

восстанавливаем верхнюю часть рук

Омолаживаем ленивые мышцы

1

Исходное положение: лежа на животе лицом вниз (для удобства можно подложить под лоб маленькую подушечку); плечи опущены, руки вытянуты вдоль тела ладонями вверх, ноги на ширине плеч, ягодицы расслаблены, живот втянут, лобок плотно прижат к полу. Сделать вдох.

2

На выдохе поднять руки на 10 см от пола, вытягивая пальцы (следить за тем, чтобы не повредить локтевые суставы слишком сильным натяжением); лопатки не сводить; брюшной пресс напряжен. Сделать вдох.

3

На выдохе поднимать-опускать руки 8 раз подряд, словно качая ими вверх-вниз. При каждом подъеме стараться все больше растягивать руки и пальцы. При этом плечи должны оставаться неподвижными, а голова и шея расслабленными (см. фото внизу).

4

Следить, чтобы руки были единственной подвижной частью вашего тела. На вдохе вернуться в исходное положение. Для увеличения эффективности можно использовать небольшие дополнительные нагрузки, например легкие гантели.

Выполнить упражнение 8 раз.



ПИЛАТЕС

Ответственный редактор *Е. Ступненкова*
Художественный редактор *Ю. Прописнова*
Технический редактор *Е. Траскевич*
Корректор *Е. Волкова*
Верстка *В. Ткачук*

Подписано в печать 17.05.2012. Формат издания 60×90 ¹/₁₆.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 3,0. Тираж 21 000 экз.
Изд. № 12139. Заказ № 3260/12.

Издательство «Амфора». Торгово-издательский дом «Амфора».
197110, Санкт-Петербург, наб. Адмирала Лазарева, д. 20, литера А.
www.amphora.ru, e-mail: secret@amphora.ru

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами
в ООО «ИПК Парето-Принт», г. Тверь. www.pareto-print.ru

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В МИР МЕДИЦИНЫ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК!

Выбирая из всего многообразия фитнес-программ свою, остановитесь на пилатесе, и вы не пожалеете! Разработанная американским врачом-реабилитологом более ста лет назад, эта гимнастика эффективна, безопасна и подходит абсолютно всем, независимо от пола, возраста, уровня физической подготовки и состояния здоровья. Регулярные занятия пилатесом позволяют восстановить гибкость, улучшить кровообращение, снять нервно-мышечное напряжение. Еще одно его важное достоинство — бережное и благотворное воздействие на позвоночник, главный стержень нашего тела.

Будьте здоровы и счастливы!

Благодаря книгам серии «Кладовая здоровья», написанным профессионалами, вы узнаете, как с помощью естественных методов исцелить себя от всевозможных заболеваний, а также вернуть молодость и радость жизни.

В СЛЕДУЮЩИХ ВЫПУСКАХ:



Scan: Gencik



амфора
amphora.ru

МОСКОВСКИЙ **МК** КОМСОМОЛЕЦ