

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	6
ГЛАВА <b>1</b> ШЕСТЬ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПОВ ПИЛАТЕСА .....	9
ГЛАВА <b>2</b> ПОЗВОНОЧНИК, МЫШЦЫ ТУЛОВИЩА И РАЗЛИЧНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА.....	21
ГЛАВА <b>3</b> РАБОТА МЫШЦ И АНАЛИЗ ДВИЖЕНИЙ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ НА МАТАХ .....	47
ГЛАВА <b>4</b> БАЗОВЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА МАТАХ .....	75
ГЛАВА <b>5</b> МЫШЦЫ ЖИВОТА КАК ФАКТОРЫ МОБИЛЬНОСТИ И СТАБИЛЬНОСТИ .....	99
ГЛАВА <b>6</b> ГИБКОСТЬ И ТОЧНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА .....	129
ГЛАВА <b>7</b> УПРАЖНЕНИЯ С ОПОРОЙ ТЕЛА НА РУКИ .....	163

ГЛАВА	<b>8</b>	<b>БОКОВЫЕ НАКЛОНЫ И ПОВОРОТЫ ТУЛОВИЩА .....</b>	<b>185</b>
ГЛАВА	<b>9</b>	<b>УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ И УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ.....</b>	<b>213</b>
ГЛАВА	<b>10</b>	<b>СОСТАВЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК .....</b>	<b>233</b>
Перечень упражнений .....			239
Об авторах .....			240

**В** настоящее время пилатес получил развитие в виде одного из направлений фитнеса. Пилатесом могут заниматься люди абсолютно разного возраста и пола, а также с разным уровнем физической подготовки.

Пик расцвета пришелся на середину и конец 1990-х годов, когда из малоизвестной системы упражнений с немногочисленной группой последователей пилатес превратился в одно из основных направлений фитнеса, которым теперь занимается множество людей. Сцены с упражнениями пилатеса внезапно появились в голливудских фильмах и телевизионной рекламе, в мультфильмах и комедийных шоу. Заниматься пилатесом стало так же привычно, как зайти в кофейню и заказать тройную порцию кофе латте с соевым молоком.

Как и почему это произошло, до сих пор остается загадкой. Тем не менее мало кто возьмется отрицать, что невиданный рост активно занимающихся этим видом фитнеса представляет собой необычайное явление. Если в 2000 году их число составляло в США около 1,7 миллиона человек, то уже к 2006 году оно возросло до 10,6 миллиона. То же самое наблюдается и в остальных странах.

Чтобы понять суть пилатеса, необходимо знать историю его возникновения. Йозеф Пилатес родился 9 декабря 1883 года в Германии неподалеку от Дюссельдорфа; умер 9 октября 1967 года. Он создал систему упражнений, которую назвал контрология. Этот метод был разработан им в первую очередь для мужчин, и первоначально его использовали именно представители сильного пола, хотя пропагандой и внедрением этой системы на протяжении долгих лет занимались, как правило, женщины. Он всегда был абсолютно уверен, что его подход к укреплению общего состояния здоровья найдет отклик как в широких массах, так и среди врачей. Но, к сожалению, Пилатесу не суждено было воочию увидеть, как воплотилась в жизнь его мечта.

К счастью, некоторые из первых учеников Пилатеса и его жены Клары, с которой он познакомился в 1926 году во время своей второй поездки в США и которая всю жизнь оставалась его верным помощником, пережили учителя и смогли передать его опыт людям. Представители первого поколения преподавателей пилатеса, которые учились непосредственно у Йозефа и Клары, сыграли исключительно важную роль в развитии и распространении этого метода. Раэль Исаковиц в течение последних 30 лет занимался пилатесом под руководством уникальной группы таких людей. Особо следует

отметить Кэтлин Стэнфорд Грант, которая сыграла самую значительную роль в его становлении и развитии стиля преподавания.

Йозеф Пилатес не оставил после себя обширных письменных материалов для будущих поколений. Редкие архивные фотографии, фильмы и записи имеют огромную ценность. Тем не менее секреты тренировок устно и с использованием универсального языка движений продолжают передаваться от одного поколения инструкторов к другому. Пилатес написал две небольшие книги. Одна из них — «Возвращение к жизни с помощью контрологии» — стала главным источником, на котором базировалась «Анатомия пилатеса». Наша цель в «Анатомии пилатеса» состояла в том, чтобы отстраниться от различных стилей и школ преподавания, а также индивидуальных подходов к пилатесу. Решение взять за основу именно те упражнения, которые описываются в издании основоположника этого направления, имело большую важность. Наша работа должна была стать такой же универсальной, как и сама анатомия. Использование книги Пилатеса максимально приближает данную работу к первоисточнику, чтобы она могла служить своего рода мостом между различными подходами и стала объединяющим фактором для множества профессионалов и энтузиастов пилатеса.

Сегодня пилатес чрезвычайно распространен. Ему обучают в частных студиях, учебных заведениях, фитнес-центрах и медицинских учреждениях. Его используют как профессиональные спортсмены, так и инвалиды. Возрастные категории варьируют от детей детского сада до людей, которым уже за девяносто. Существует ли другой вид физических упражнений, у которого был бы такой широкий круг поклонников? Именно в этом, пожалуй, и кроется причина популярности пилатеса.

«Анатомия пилатеса» написана двумя авторами, каждый из которых привнес в данную книгу свой уникальный опыт. В течение последних 30 лет Раэль Исаковиц усиленно изучал пилатес, работая с самыми уважаемыми тренерами первого поколения. Он является создателем одного из ведущих центров пилатеса и на протяжении 21 года направлял работу нескольких международно признанных организаций, способствующих распространению пилатеса. Благодаря огромным знаниям и опыту его приглашают для чтения лекций по всему миру. У Карен Клиппингер тридцатилетний опыт преподавания анатомии в ведущих университетах. Она прославилась умением доступно объяснять сложные анатомические концепции, поэтому выступает с лекциями на многих престижных форумах. Последние 17 лет Карен Клиппингер посвятила тому, чтобы внедрить пилатес в программу реабилитационных и учебных заведений, что сделало ее лидером в данной области. Оба эти автора располагают богатым научным прошлым, а также практическим опытом в области танцев и спорта. В общей сложности у них за плечами 60 лет научных исследований, практики и преподавательской деятельности. Их философские взгляды очень близки. Пути Раэля и Карен

пересеклись более 17 лет назад, и с тех пор они ведут живой, духовный и всегда профессиональный диалог.

Поездки по всему миру, презентации и семинары позволили им получить представление о степени и перспективах распространения пилатеса от Китая до России, от Австралии до Южной Африки, от США до Европы. В мире сегодня осталось не так уж много стран, где пилатес неизвестен. Авторы надеются, что данная книга послужит инструментом, позволяющим объединить профессионалов и энтузиастов пилатеса в международное сообщество, говорящее на одном общем языке.

Наблюдающиеся сегодня тенденции в развитии пилатеса требуют, чтобы профессионалы имели прочные познания в анатомии. Данная книга принесет пользу не только им, но и всем интересующимся. Заложенные в ней подходы пригодны для любой школы и направления пилатеса, так как дают анатомические описания базовых упражнений, которые можно без труда применить к их всевозможным вариантам и модификациям. Книга будет полезна людям, которые только начинают заниматься пилатесом, а также специалистам, в частности физиотерапевтам и инструкторам лечебной медицины. В этом издании широко используются иллюстрации, на которых показаны прорабатываемые мышцы, даются перечни основных мышц, задействованных в различных упражнениях, а также советы по технике исполнения с учетом требований анатомии, что дает возможность занимающимся с самым разным уровнем подготовки находить в нем полезную для себя информацию. Цель книги состоит в том, чтобы занятия пилатесом строились на базе прочных анатомических знаний. В этом случае они будут абсолютно безопасны и принесут вам радость!



## БАЗОВЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА МАТАХ

ГЛАВА

4

Эта глава состоит из упражнений, которые выполняются в начале тренировки. Они задействуют *силовой центр*, который мы обсудили в главе 2, и служат в качестве специальной разминки для выполнения более сложных упражнений. Кроме того, они дают возможность сосредоточиться, отвлечься от стрессов повседневной жизни и обрести внутреннее спокойствие.

Хотя на первый взгляд упражнения кажутся простыми, их пользу не следует недооценивать. В соответствии с физиологическими принципами разминки эти упражнения не слишком сложны в исполнении и не требуют больших усилий для поддержания равновесия по сравнению с последующими. Кроме того, новички на первых порах могут выполнять их медленнее и ограничивать амплитуду движений. Таким образом, эти упражнения дают прекрасную возможность сосредоточиться на качестве выполнения, что отличает пилатес от многих других систем тренировки.

В этой главе основное внимание уделяется освоению таких технических элементов, как активизация мышц тазового дна и поперечных мышц живота, совместное действие мышц живота и задней группы мышц бедра для придания тазу нейтрального положения, тонкая работа мышц позвоночника для придания ему естественного изгиба, активизация косых мышц живота, а также обеспечение безопасности при разгибании позвоночника за счет работы мышц живота. Ваша задача заключается в том, чтобы хорошо освоить эти моторные навыки с целью последующего их использования в похожих упражнениях. Помните, что для пилатеса особенно важно, *как* вы совершаете движения. Качество и точность исполнения превыше всего. Недостаточно просто придать телу такую же позу, как на иллюстрации. Чтобы упражнения приносили пользу, необходимо применение всех изложенных ранее принципов и строгое соблюдение рекомендаций.

Хотя упражнения, описанные в данной главе, не содержатся в книге «Возвращение к жизни с помощью контрологии» и не являются частью классического репертуара, они уже стали стандартными во многих школах пилатеса. Все они относятся к базовой категории, но в их очередности соблюден принцип нарастания сложности. Сначала идут упражнения, нацеленные на укрепление мышц живота и стабилизацию туловища. Сгибание позвоночника в них совершается из устойчивого положения лежа на спине. Затем идут боковые наклоны туловища из менее стабильного положения

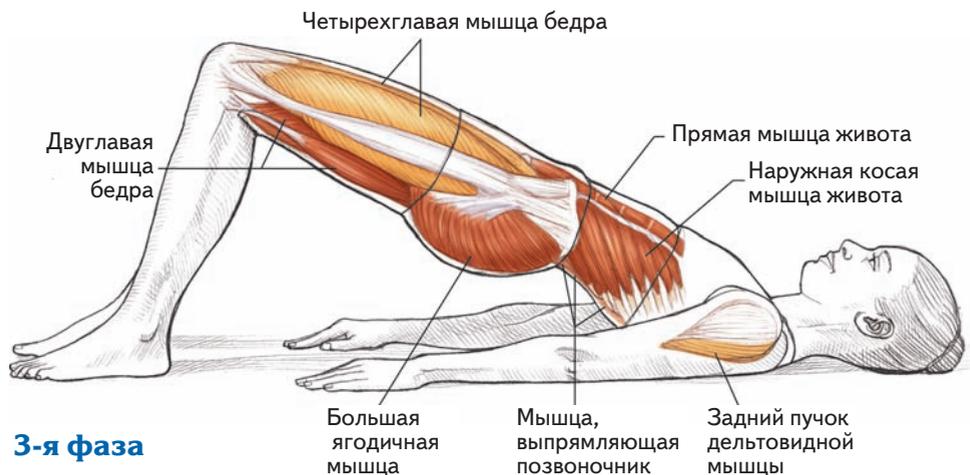
лежа на боку. После этого следуют повороты позвоночника и, наконец, когда мышцы туловища будут достаточно подготовлены к нагрузкам, выполняется разгибание спины.

Поскольку все эти упражнения предназначены для начала тренировки, движения должны совершаться с низкой или умеренной интенсивностью, так как акцент в данном случае делается на разминку и технику исполнения, а не на силовой аспект. Начинающим мы рекомендуем выполнять упражнения именно в указанном порядке, но те, кто уже приобрел достаточный опыт, могут менять их последовательность по собственному усмотрению.

## «Волна» (базовое упражнение)



### Исходное положение и 2-я фаза



### 3-я фаза

## Выполнение

1. *Исходное положение.* Лягте на пол, согните ноги в коленях, ступни поставьте на мат на ширине бедер. Вытяните руки вдоль тела ладонями вниз. Сосредоточьтесь на своем теле, сознательно расслабьте шею, плечи и мышцы поясницы, сохраняя при этом нейтральное положение таза.
2. *Выдох.* Втяните переднюю стенку живота. Волнообразным движением последовательно приподнимите от пола таз, поясницу, среднюю и верхнюю часть спины.

3. *Вдох.* Выпрямите тело, чтобы при виде сбоку оно представляло собой прямую линию от плеч до коленей, как показано на анатомической иллюстрации.
4. *Выдох.* Медленно, позвонок за позвонком, от верхней части спины к тазу, опустите туловище на мат и примите исходное положение. Повторите упражнение 10 раз.

## Основные работающие мышцы

**Мышцы, сгибающие спину:** прямая мышца живота, наружная косая мышца живота, внутренняя косая мышца живота.

**Мышцы живота, стабилизирующие положение позвоночника:** поперечная мышца живота.

**Мышцы тазового дна:** копчиковая мышца, мышца, поднимающая задний проход (лобково-копчиковая, лобково-прямокишечная и подвздошно-копчиковая мышцы).

**Мышцы, разгибающие ногу в тазобедренном суставе:** большая ягодичная мышца, задняя группа мышц бедра (полусухожильная и полуперепончатая мышцы, двуглавая мышца бедра).

## Вспомогательные мышцы

**Мышцы, разгибающие спину:** мышца, выпрямляющая позвоночник.

**Мышцы, разгибающие ногу в коленном суставе:** четырехглавая мышца бедра.

**Мышцы, разгибающие руку в плечевом суставе:** широчайшая мышца спины, большая круглая мышца, дельтовидная мышца.

## Рекомендации по технике выполнения

- Во 2-й фазе вместе с началом вдоха подтяните мышцы тазового дна вверх, а переднюю стенку живота — к позвоночнику. Это активизирует поперечную мышцу живота непосредственно перед тем, как вступят в действие другие мышцы живота, наклоняющие таз вперед и постепенно сгибающие позвоночник от нижних до верхних отделов по мере того, как он поднимается над матом.
- Упритесь ступнями в пол и, поднимая таз, мысленно подтяните седалищные кости в направлении коленей, чтобы лучше прочувствовать действие мышц, разгибающих ногу в тазобедренном суставе, особенно задней группы мышц бедра. Мышцы, разгибающие ногу в коленном суставе, также помогают поднять бедра из исходного положения.
- В 3-й фазе сильно обопритесь руками на мат, чтобы мышцы, разгибающие руку в плечевом суставе, помогли приподнять верхнюю часть спины от пола. Затем сосредоточьтесь на работе мышц, разгибающих позвоночник, чтобы выпрямить туловище от плеч до коленей.

- В ходе всего упражнения колени должны указывать строго вперед.
- *Мысленный образ.* Чтобы добиться правильного выполнения движений таза и позвоночника во 2-й фазе, представьте, что область между грудной клеткой и лобковой костью представляет собой неглубокую чашу. Втяните живот и мысленно наклоните эту чашу в сторону грудной клетки.

## Примечания

Это упражнение учит вас активизировать глубоко лежащие мышцы тазового дна и поперечные мышцы живота, чтобы придавать правильное положение тазу и позвоночнику, а также целенаправленно согласовывать действия мышц силового центра.

*Обратите внимание на заднюю группу мышц бедра.* Их своевременное включение в работу необходимо для придания правильного положения тазу и позвоночнику в данном упражнении. Три мышцы данной группы (см. рисунок) находятся на задней поверхности бедра и проходят от седалищной кости до колена. В этом и других схожих упражнениях пилатеса, выполняемых из положения лежа на спине, ступни ног стоят на полу, образуя замкнутую кинетическую цепь (см. главу 3). В связи с этим задняя группа



мышц бедра разгибает ноги в тазобедренных суставах за счет поднятия таза, а не движения ног как таковых. Сосредоточившись на движениях таза, вы сможете избежать распространенной ошибки, когда тело поднимается от пола как единое целое и при этом спина прогибается в пояснице. Координация работы задней группы мышц бедра и мышц живота, образующих пару сил (см. главу 3), позволяет не допустить слишком сильного наклона таза вперед, что

очень важно в данном упражнении. Такое движение делается в самом начале упражнения, когда таз только отрывается от мата, а позднее оно помогает удерживать таз в нейтральном положении и оберегает позвоночник от гиперлордоза в поясничной области.

## Скручивание (базовое упражнение)



**Исходное положение**



**2-я фаза**

### Выполнение

1. *Исходное положение.* Лягте на спину, согните ноги в коленях, поставьте ступни на мат на ширине бедер. Положите ладони на затылок и сведите пальцы в замок. Разведите локти в стороны. Слегка наклоните голову, чтобы подбородок указывал в направлении груди.
2. *Выдох.* Медленно согните шею и верхнюю часть туловища, как показано на анатомической иллюстрации, чтобы лопатки оторвались от мата, а поясница оставалась плотно прижатой к нему. Еще сильнее напрягая мышцы живота, продолжайте увеличивать изгиб позвоночника.
3. *Вдох.* Сделайте паузу.
4. *Выдох.* Медленно опустите туловище и голову в исходное положение. Повторите упражнение 10 раз.

### Основные работающие мышцы

**Мышцы, сгибающие позвоночник:** прямая мышца живота, наружные косые мышцы живота, внутренние косые мышцы живота.

### Вспомогательные мышцы

**Мышцы живота, стабилизирующие положение позвоночника:** поперечные мышцы живота.