

Указатель упражнений

- Балансирующая кошка 23, 34, 46, 58, 90, 108
Бумеранг 184
- Велосипед 124, 175
Вытяжение бока 183
- Головоломка 178
- Дротик 58, 68, 92
- Кобра 94, 122, 156
Контроль и равновесие 179
Кошка 34, 40, 65, 119, 133, 154, 164
Краб 166
Кресло-качалка 107, 132, 172
Круги одной ногой лежа на боку 39, 57, 70, 94, 156
Круги одной ногой лежа на спине 65, 75, 81, 116, 136, 141, 146, 170
Круги руками 32, 42, 72, 102, 134
- Лебедь 17, 35, 46, 64
Лучник лежа на боку 27, 47
- Махи ногами лежа на боку 136
Махи одной ногой стоя на коленях 182
Моллюск 17, 40, 45, 90, 111, 128
Мост у стены 117
- Наклон вперед сидя 54, 62, 74, 106, 128, 150, 169
Наклон вперед стоя 35, 49, 77, 149
Наклон таза 8, 20
Нейтральное положение грудной клетки 21, 24, 36, 60, 78, 96
Нейтральное положение позвоночника лежа 8, 14
Нейтральное положение позвоночника стоя 12
Ножницы 159
Ныряющий лебедь 154, 164
- Обратный снежный ангел 111
Отжимание 155, 167
- Перекаат назад 100, 130, 152
Перекааты бедер 16, 26, 33
Перекааты бедер с поднятыми ногами 38, 45, 86, 127
Перекааты на животе 167
Перекааты на спине 76, 87, 116, 137, 170
Перочинный нож 161
Пила 95, 113, 107, 110, 132, 160, 172
Плавание 148, 173, 180
Плечевой мост с подъемом одной ноги 140, 160
Поворот корпуса сидя 64, 70, 80, 85, 125, 141, 144
- Поворот корпуса стоя 12, 18, 29, 53, 91
Повороты таза 165, 175
Подготовка к «Кобре» 39, 57, 88
Подъем колена лежа 11, 20, 30, 62, 84
Подъем коленей лежа 50, 66, 92, 120
Подъем корпуса 10, 15, 28, 33, 44, 60, 78, 96, 108, 126, 176
Подъем корпуса с наклоном вперед 99, 130, 152, 168
Подъем корпуса с поворотом 22, 38, 50
Подъем корпуса с руками за головой 158, 173
Подъем ног лежа 52, 71, 144
Подъем ног лежа на боку 123
Подъем одной ноги в планке 69, 89, 112, 148, 174
Подъем одной ноги в упоре сзади 142, 180
Подъем рук лежа 15, 21, 30, 36, 66, 84, 120
Подъем рук стоя 18, 41, 48, 77, 143
Подъем таза лежа (Плечевой мост) 11, 16, 28, 32, 44, 72, 103, 126, 134
Поза отдыха 23, 47, 59
Половинный наклон назад 54, 63, 74, 83, 98, 129
- Поочередное сгибание ног лежа на животе 68, 88, 95, 110, 118, 153, 159
Приседание 53, 71, 125
Приседание с опорой на стену 41, 48, 83
Приседание с поворотом корпуса 114, 143
- Растяжка ног лежа 82, 104, 153, 174
Растяжка одной ноги лежа 56, 76, 87, 101, 123, 131, 171
Растяжка одной прямой ноги 105, 119
Русалка 75, 89, 112, 122, 137, 149, 171
- Сгибание ног лежа на животе 118, 133
Скрещивание ног 81, 101, 106, 117, 131, 138, 146, 162
Скручивание сидя 26, 52
Сотня 63, 80, 86, 98, 129, 138, 150, 162, 168, 176
Стойка на одной ноге 29, 49, 59, 91, 114
- Тазовые часы 10, 14, 24, 42
Тюлень 113
- Штопор 147, 165

ОБ АВТОРЕ

Дженни Гамильтон — сертифицированный инструктор пилатеса с пятилетним опытом преподавания. Она составляет программы тренировок и проводит занятия для всех желающих независимо от возраста и уровня физической подготовки.

О КОНСУЛЬТАНТЕ

Стивен Тейлор обучает пилатесу в контексте общефизической подготовки и реабилитации после травм. Его особым интересом является использование пилатеса для снятия стресса и тревожности.

ОБ ИЛЛЮСТРАТОРЕ

Кэрл Уилмет живет в Бельгии и работает в качестве иллюстратора преимущественно в индустрии моды и красоты. Она также сотрудничает с многочисленными проектами в масс-медиа, например с разделами спорта журналов *Glamour* и *Grazia*.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

Настоятельно рекомендуем, прежде чем приступать к любой новой системе тренировок, включая данную, посоветоваться со своим лечащим врачом. Ни автор, ни правообладатель не несут ответственности за убытки или ущерб, предположительно возникшие в результате информации, идей или методик, представленных в этой книге.



Введение



Тело и сознание

Пилатес приведет в тонус все ваше тело, увеличит силу и выносливость, улучшит осанку и способность удерживать равновесие, но также он обострит ваше восприятие и настроит сознание. В основе этого метода лежат принципы сосредоточенности, контроля над телом и четкого выполнения движений. Кроме того, он эффективно борется со стрессом, помогая вам радоваться жизни и получать от нее все возможное.

Пилатес стремительно набирает популярность. Им занимаются многие миллионы людей по всему миру. Знаменитости и лучшие спортсмены, от Дженнифер Энистон до Леброна Джеймса, выбирают именно это направление фитнеса. Леброн Джеймс клянется, что пилатес изменил его жизнь и помог ему развить мускулатуру без грамма жира, чтобы продемонстрировать незаурядную силу и гибкость, а также залечить травмы и справиться с такими знакомыми всем проблемами, как, например, боль в пояснице. В каждом фитнес-центре можно записаться в группу пилатеса, а в интернете есть множество видеороликов и программ упражнений. Пилатес прекрасен своей демократичностью. Им может заниматься каждый — от спортсменов и актрис до офисных работников, желающих компенсировать долгое сидение за компьютером, и пожилых людей, стремящихся оставаться здоровыми и подвижными. Наша книга предлагает 30-дневный вводный курс для тех, кто хочет начать заниматься пилатесом. За четыре недели мы научим вас, как правильно выполнять 50 упражнений пилатеса и как день за днем становиться все более сильными и гибкими.

Вам не нужно добавлять посещения спортзала в свой плотный график, поскольку пилатесом вы можете заниматься дома. Вам не придется покупать гору дорогостоящего спортив-

ного снаряжения, но мы советуем вам приобрести качественный коврик для йоги, чтобы выполнять на нем упражнения пилатеса. Вот список того, что вам понадобится:

- любопытство и желание открыть для себя новую форму щадящих упражнений, которые позволят вам улучшить физическую форму и укрепить здоровье;
- упорство для освоения упражнений и дыхательных техник, которые улучшат вашу осанку, способность удерживать равновесие, силу и гибкость;
- примерно 30 минут для занятий ежедневно в течение месяца;
- тихое, хорошо проветриваемое помещение с ровным полом, достаточно просторное для того, чтобы вы могли свободно вытягивать руки и ноги во всех направлениях;
- качественный коврик для йоги, достаточно толстый, чтобы защитить вашу спину во время упражнений с перекатом, но не настолько толстый, чтобы при перекатах вы теряли равновесие;
- одежда, не стесняющая движений; обувь не понадобится;
- зеркало, которое отражает вас в полный рост, чтобы проверять правильность выполнения упражнений (не обязательно, но полезно);
- пара полотенец, которые можно складывать в несколько раз или скатывать в рулон, или низкие подушки, чтобы в случае необходимости использовать их для дополнительной поддержки (мы покажем вам как).



Ощутите эффект

Каждое упражнение, приведенное здесь, сопровождается кратким списком полезных эффектов, которые оно приносит. Например, стойка на одной ноге (на рисунке выше) поможет вам в следующем:

- **Укрепляются мышцы ног, играющие главную роль в поддержании равновесия тела.**
- **Снижается риск травм во время занятий спортом или бытовыми делами.**



Коврик или тренажер?

Работа на коврике является основой всей системы упражнений пилатеса. Для начинающих работа на коврике — лучший вариант, поскольку в этом случае проще научиться контролировать свои мышцы. Наш курс включает все основные упражнения, выполняемые на коврике. Завершив этот курс, вы, возможно, захотите посещать зал для пилатеса, оснащенный тренажерами пилатес-реформер. Там вы будете выполнять те же упражнения, но по-другому. Будет интересно сравнить эти два подхода к тренировкам.

Программы, приведенные здесь, составлены для абсолютных новичков. Мы начинаем наш курс с самых основ, таких как поза с нейтральным положением позвоночника или «Тазовые часы», и завершаем такими сложными элементами, как «Штопор» и «Бумеранг». Важным условием занятий является ежедневная работа с постепенным усложнением, поскольку каждое следующее упражнение имеет основой предыдущие. Не пропускайте задания и не забегайте вперед. Сила и навыки, которые вы приобретете на начальном этапе занятий, помогут вам без травм выполнять сложные упражнения, завершающие курс. В первые две недели вам придется многому учиться, запоминать и выполнять много новых поз и упражнений, поэтому мы разделили каждую тренировку на две части. В первой части мы вводим новый элемент и просим вас выполнить его один раз. Затем вы должны выполнить его несколько раз подряд, грациозно и полностью контролируя движения. Начиная с 15-го дня мы вводим меньше новых упражнений, и вы выполняете

ПОСЛЕ 10 ТРЕНИРОВОК ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ, КАК ИЗМЕНИЛОСЬ ВАШЕ ТЕЛО.

ПОСЛЕ 20 ТРЕНИРОВОК ВЫ УВИДИТЕ, КАК ИЗМЕНИЛОСЬ ВАШЕ ТЕЛО.

ПОСЛЕ 30 ТРЕНИРОВОК ВЫ ПОЛУЧИТЕ СОВЕРШЕННО НОВОЕ ТЕЛО.

ДЖОЗЕФ ПИЛАТЕС

их по несколько раз в течение одной тренировки. Каждый седьмой день мы проводим контрольную тренировку, в течение которой проходит обзор уже освоенных поз и упражнений. Для контрольной тренировки вы должны выделить 45 минут, зато на следующий день — всего 15 минут, поскольку тренировка будет значи-



Осанка

Правильная осанка не просто сделает вас моложе и привлекательнее, она по-настоящему улучшит ваше здоровье. Нарушения осанки могут быть причиной проблем с мышцами и суставами спины, шеи и других частей тела и в итоге вызвать боли или даже привести к дегенеративному артриту позвоночника.

тельно легче. Мы настоятельно рекомендуем заниматься ежедневно, ведь упражнения пилатеса продуманы таким образом, чтобы позволить вам постепенно, день за днем улучшать физическую форму. Но, если вы пропустили тренировку, не переживайте. Просто вернитесь к тому месту, на котором вы остановились, и продолжайте двигаться вперед. А теперь приступим!



НЕСКОЛЬКО СЛОВ О БЕЗОПАСНОСТИ

Эта книга обучает классическому и современному пилатесу. Упражнения должны выполняться медленно и с полным вниманием. Но, даже выполняя их с максимальной осторожностью, вы будете растягивать мышцы и прорабатывать части тела, которые, возможно, не получили никакой нагрузки в течение многих лет. Чтобы избежать травм, внимательно прочитайте инструкции для каждого упражнения и запомните их. Только после этого приступайте к выполнению. Принимая позу либо меняя ее резко или неловко (например, чтобы проверить, правильно ли вы ее выполняете), вы рискуете травмироваться. Выполняя упражнение, важно не преступать границ, за которыми ваше тело начинает ощущать дискомфорт. Когда тело говорит «стоп», следует остановиться, даже если в позе не достигнута полная глубина растяжки. Не беспокойтесь, ваша гибкость будет увеличиваться с каждым днем, и то, что вначале представлялось недостижимым, вскоре окажется возможным.

ВАРИАНТ

Если вам не удается удерживать равновесие, поставьте ноги немного шире. Но не забывайте, что стопы должны быть параллельны друг другу. Это позволит вам не травмировать колени.



Чтобы не повредить шею, не наклоняйте голову назад дальше, чем показано на рисунке.



ЧТО ОЗНАЧАЮТ ЦВЕТНЫЕ ЯЧЕЙКИ?

Эта книга предназначена для людей всех возрастов, которые не занимались пилатесом раньше или прервали свои занятия на какое-то время. В зависимости от вашего возраста и физического состояния некоторые упражнения могут оказаться трудными для вас, по крайней мере, на первых порах. Каждый раз, вводя новое упражнение, которое может представлять для кого-то трудность, мы предлагаем также варианты выполнения, расположенные в рамке. Для каждой новой позы, которая может быть сложна в целом или противопоказана при определенных заболеваниях, таких как высокое кровяное давление, травма спины или остеопороз, противопоказания приведены в ячейках, отмеченных красным цветом.

Сложные позы

Ближе к окончанию курса мы разучим некоторые сложные упражнения, такие как «Краб» (на рисунке выше) и «Штопор». Это прекрасные упражнения, но к ним не следует приступать, пока вы не освоили все предыдущие. Кроме того, мы приводим варианты практически для каждого упражнения, когда оно вводится впервые. Вы можете использовать вариант, пока не освоите основной способ выполнения.

Меры предосторожности

Если у вас ослабленное здоровье, значительный лишний вес, есть хронические заболевания или вы старше 40 лет, то прежде, чем приступать к какой бы то ни было новой программе физических упражнений, в том числе данной, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Позы, приведенные в этой книге, не предназначены для беременных женщин. Вообще говоря, приступать к новой программе физических упражнений во время беременности — не лучшая идея, но, если вы все же хотите заняться пилатесом в вашем положении, есть много отличных специализированных книг и курсов.

ОСНОВЫ

ДЕНЬ

1

Пилатес является уникальной системой физических упражнений, в которой используются контролируемые движения тела, имеющие целью развитие физической силы, гибкости, равновесия, координации движений и улучшение осанки. На первый взгляд пилатес может показаться похожим на йогу или комплексы для растяжки, однако в действительности имеются существенные отличия. В пилатесе главное внимание уделяется укреплению мышц средней части тела, то есть области между нижними ребрами и верхней частью тазовых костей. Эта область называется «силовой станцией» или «центром». Именно здесь рождается энергия для выполнения всех движений. В первые несколько дней нашего курса мы будем выполнять серии упражнений, которые помогут вам осознать значение средней части тела и научиться контролировать движения в данной области. Многие упражнения предполагают совсем небольшой диапазон движения и могут показаться обманчиво простыми. Однако очень важно освоить эти базовые позы, поскольку именно они закладывают основу классических поз пилатеса, с которыми вы познакомитесь в дальнейшем.

НЕЙТРАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА ЛЕЖА

1

В нейтральном положении позвоночника все три отдела позвоночника — шейный, грудной и поясничный — имеют естественный изгиб. Стоим, сидим или лежим, если позвоночник находится в нейтральном положении — мы можем легко и свободно двигаться. Это положение является исходным для многих упражнений.

- **Сохраняется естественный изгиб позвоночника.**
- **Улучшается общее состояние позвоночника.**
- **Снимается напряжение.**
- **Уменьшаются боли в пояснице.**

НАКЛОН ТАЗА

2

Наклон таза выполняется с очень небольшим диапазоном движения. Это упражнение помогает укрепить мышцы поясницы и прилегающих областей.

- **Выравнивается таз.**
- **Стабилизируется средняя часть тела.**
- **Укрепляются мышцы живота.**
- **Улучшается осанка.**
- **Предотвращаются или уменьшаются боли в пояснице.**

ВАРИАНТ

Подложите подушку или свернутое полотенце под голову, если ощущаете дискомфорт в области шеи или спины.

Можете положить руки на нижнюю часть живота, пальцами к стопам.

1 Лягте на спину, вытяните руки вдоль тела ладонями вниз. Согните ноги в коленях так, чтобы ступни находились на полу. Разведите ноги параллельно друг другу на ширину бедер (здесь и далее, говоря «на ширину бедер», мы имеем в виду, что стопы нужно поставить на одной линии с тазобедренными суставами). Расслабьте спину, расправьте и расслабьте грудь. Позвольте телу обмякнуть и «растечься» по полу. Расслабьте шею. Выдохните и осторожно напрягите мышцы тазового дна, затем вдохните и расслабьте их.

2 Чтобы выйти из этого положения, перевернитесь на бок. Прежде чем встать, сделайте небольшую паузу.



1 Лягте на спину. Позвоночник в нейтральном положении, ноги согнуты в коленях, ступни на полу. Подложите руки под голову, переплетите пальцы. Если в этом положении сохраняется естественный изгиб в поясничном отделе позвоночника, поясница будет немного приподнята над полом.

2 Выдохните и медленно наклоните таз к голове. При этом вы должны ощутить, как поясница прижимается к полу. Сделайте паузу на несколько дыхательных циклов, затем вернитесь в исходное положение. Повторите 10 раз.

ТАЗОВЫЕ ЧАСЫ

3

Это упражнение также выполняется с очень небольшим диапазоном движения. Мы должны освоить его в начале курса, прежде чем приступать к более сложным упражнениям. Название данной позы объясняется так: представьте ваш таз в качестве циферблата часов, где пупку соответствует отметка 12, а лобку — 6 часов. Бедренные кости соответственно отмечают 3 и 9 часов. Это упражнение не такое простое, как может показаться, но мы не сомневаемся, что вы быстро освоите его.

- **Развивается способность контролировать движения средней части тела.**
- **Позвоночник приводится в нейтральное положение.**
- **Эффективно и направленно прорабатываются мышцы таза и живота.**



1 Лягте на спину. Позвоночник в нейтральном положении, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине бедер, руки вытянуты вдоль тела. Сложите руки на животе так, чтобы большие и указательные пальцы соприкасались. Кончики пальцев лежат на верхней части лобка, большие пальцы — около пупка.

2 Вдохните и напрягите мышцы живота, чтобы подготовиться к движению. Выдохните и втяните живот, приблизив пупок к позвоночнику. При этом позвоночник должен выпрямиться и удлиниться. Ваши «тазовые часы» сейчас показывают 12 и 6 часов.

3 Вдохните, вновь напрягите мышцы живота и немного наклоните левое бедро, чтобы перевести ваши «тазовые часы» к отметке 3 часа. Затем перейдите к отметке 6 часов, слегка наклонив таз и опустив лобок.

4 Напрягите мышцы живота и наклоните правое бедро, чтобы перевести ваши «тазовые часы» на отметку 9 часов. Продолжайте совершать эту последовательность движений, пока не вернетесь в исходное положение, отмечающее 12 часов (пупок втянут). Повторите цикл 3 раза по часовой стрелке, затем 3 раза против часовой стрелки.

ПОДЪЕМ КОРПУСА

4

Этот базовый подъем корпуса показывает, как задействовать мышцы живота, когда вы поднимаете голову и плечи. В дальнейшем данный навык потребуется вам для правильного выполнения многих упражнений.

- **Прорабатываются мышцы живота.**
- **Задействуются мышцы, сгибающие шею.**
- **Увеличивается устойчивость области живота и позвоночника.**

1 Лягте на спину. Позвоночник в нейтральном положении, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине бедер, руки вытянуты вдоль тела. Подложите руки под голову, переплетите пальцы. Вдохните и напрягите мышцы живота, чтобы подготовиться к движению.

2 Прижимая грудную клетку и таз к полу, выдохните и медленно поднимите голову и плечи. При этом задняя поверхность шеи удлиняется. Не поднимайте подбородок, держите его прижатым к груди так, словно вы зажали теннисный мяч между подбородком и грудью. Сделайте паузу, затем вдохните и медленно вернитесь в исходное положение. Повторите.



Позвоночник в нейтральном положении.



Подбородок прижат к груди.

Не выполняйте это упражнение, если у вас остеопороз.

ПОДЪЕМ ТАЗА ЛЕЖА (ПЛЕЧЕВОЙ МОСТ)

Это щадящее упражнение развивает силу и способность контролировать мышцы, которые потребуются вам для выполнения более сложных упражнений.

- Разогреваются мышцы спины и живота.
- Прорабатываются мышцы нижней части тела.
- Предотвращается или уменьшается боль в спине.



Не выполняйте это упражнение, если у вас остеопороз, травма или боли в области шеи.



ПОДЪЕМ КОЛЕНА ЛЕЖА

Подъем колена лежа может вам понять, где расположены глубокие мышцы средней части тела, и проработать их. Это упражнение показывает, как вы можете совершать движение ногами, в то время как таз и туловище сохраняют устойчивость.

- Увеличивается сила и устойчивость средней части тела.
- Укрепляются мышцы бедер.
- Предотвращается или уменьшается боль в спине.

1 Лягте на спину. Позвоночник в нейтральном положении, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине бедер, руки вытянуты вдоль тела. Вдохните и напрягите мышцы живота, чтобы подготовиться к движению. Выдохните и втяните живот, приблизив пупок к позвоночнику. При этом позвоночник должен выпрямиться и удлиниться (так же, как при выполнении наклона таза).



2 Упритесь стопами в пол и постепенно, позвонок за позвонок, поднимите спину — сначала бедра, затем поясницу и среднюю часть спины. Вес верхней части тела теперь приходится на верхнюю часть лопаток. Выдохните и медленно вернитесь в исходное положение. Повторите.



1 Лягте на спину. Позвоночник в нейтральном положении, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине бедер, руки вытянуты вдоль тела. Вдохните и напрягите мышцы живота, чтобы подготовиться к движению.



2 Выдохните и поднимите правую ногу так, чтобы колено оказалось над тазобедренным суставом. Голень параллельна полу, носок вытянут. Вдохните и опустите ногу в исходное положение. Повторите 3 раза каждой ногой.



ПРОГРАММА НА СЕГОДНЯ

После того как вы освоите сегодняшние позы и упражнения, повторите их в той же последовательности. Старайтесь, чтобы дыхание сопровождало движения так, как это указано в инструкциях.

- | | |
|--|----------|
| 1 Нейтральное положение позвоночника лежа | 2–3 мин. |
| 2 Наклон таза | 10 повт. |
| 3 Тазовые часы | 3 повт. |
| 4 Подъем корпуса | 5 повт. |
| 5 Подъем таза лежа (Плечевой мост) | 2 повт. |
| 6 Подъем колена лежа | 3 повт. |