



# СОДЕРЖАНИЕ

## ВВЕДЕНИЕ

Методика Пилатеса . . . . .	7
Основы Пилатеса . . . . .	12

## РАСТЯЖКИ

Растяжка задних мышц бедер . . . . .	18
Растяжка подвздошно-большеберцового тракта . . . . .	19
Растяжка мышц-сгибателей бедер . . . . .	20
Растяжка четырехглавой мышцы . . . . .	21
Растяжка бегуна . . . . .	22
Растяжка камбаловидной мышцы . . . . .	23
Растяжка грушевидной мышцы . . . . .	24
Растяжка поясницы . . . . .	25
Растяжка позвоночника I . . . . .	26
Растяжка трехглавой мышцы . . . . .	27
Растяжка широчайшей мышцы спины . . . . .	28
Сгибание шеи . . . . .	30
Боковая растяжка шеи . . . . .	31

## УПРАЖНЕНИЯ

### Упражнения для начинающих

Неполное сгибание туловища . . . . .	34
Маленькие шаги . . . . .	36
Подъем ног лежа на боку — подготовка . . . . .	38
Раскачивание . . . . .	40
Растяжка позвоночника II . . . . .	42
Скручивание спины . . . . .	44
Раскручивание вниз . . . . .	46
«Мостик I» . . . . .	48

Круги ногой. . . . .	50
«Сотня I» . . . . .	52
Поочередное растягивание ног . . . . .	54
Одновременное растягивание ног . . . . .	56
«Поднимающийся лебедь» . . . . .	58
Поза ребенка. . . . .	60
Раскручивание вниз в положение «планка» . . . . .	62
Покачивание бедер. . . . .	64
Растяжка сухожилий . . . . .	66
Равновесие на одной ноге. . . . .	68
«Ветряная мельница» . . . . .	70
Удары пятками . . . . .	72
Выборочная последовательность . . . . .	74

### Упражнения для продолжающих

«Планка» с отведением прямой ноги назад. . . . .	76
Подъем ноги вперед в упоре сзади. . . . .	78
«Тюлень» . . . . .	80
«Пила». . . . .	82
Скрещивания . . . . .	84
«Ножницы». . . . .	86
«Головоломка I». . . . .	88
Удары ногой вперед лежа на боку I . . . . .	90
Пассе в сторону . . . . .	92
Серия упражнений на боку — «Велосипед» . . . . .	94
Скручивание наверх . . . . .	96
Захлест одной ногой . . . . .	98
Отжимания в упоре лежа . . . . .	100
Скручивание за голову. . . . .	102
«Русалочка» . . . . .	104
«Плавание». . . . .	106

Наклон в сторону I . . . . .	108
«Мостик II» . . . . .	110
Вытяжение шеи . . . . .	112
«Сотня II» . . . . .	114
Выборочная последовательность . . . . .	116

## **Продвинутый уровень**

Скручивание . . . . .	118
Удары ногой вперед лежа на боку II . . . . .	120
«Головоломка II» . . . . .	122
«Кресло-качалка» . . . . .	124
Удары двумя ногами . . . . .	126
«Короткая планка» . . . . .	128
Подъем ноги назад в упоре лежа . . . . .	130
Скручивание бедер . . . . .	132
«Тюлень» с ударами ступнями . . . . .	134
Наклон в сторону II . . . . .	136
Отжимания . . . . .	138
Подъем ног лежа на боку . . . . .	140
Удар ногой вперед стоя на колене I . . . . .	142
Раскручивание вниз — тренировка косых мышц . . . . .	144
«Мостик III» . . . . .	146
«Перочинный нож» . . . . .	148
«Штопор» . . . . .	150
Удар ногой вперед стоя на коленях II . . . . .	152
Контроль равновесия . . . . .	154
«Звезда» . . . . .	156
Выборочная последовательность . . . . .	158

<b>СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ И БЛАГОДАРНОСТИ.</b> . . . . .	160
---	-----



# ВВЕДЕНИЕ

С тех пор как Пилатес начал разрабатывать свой метод физической подготовки, прошло уже около века. Сегодня упражнения Пилатеса являются одним из самых популярных комплексов, которые помогут вам получить здоровое и сильное тело. Все больше людей выбирают систему Пилатес в качестве оздоровительного и занимательного способа не только привести себя в форму, но также открыть свое тело с удивительно новых сторон. Упражнения Пилатеса, которые базируются на шести принципах, откроют перед вами бесконечные возможности. По мере ознакомления с данной книгой не забывайте, что представленные здесь упражнения — попросту введение в систему Пилатес. Существуют тысячи упражнений наряду с бесчисленным множеством их вариаций, благодаря которым можно с легкостью разработать программу, направленную на удовлетворение индивидуальных потребностей. Тем не менее никогда не стоит забывать о шести основополагающих принципах.

«Анатомия Пилатеса» выделяет некоторые основные упражнения, которые считаются азами «классической» системы упражнений Пилатеса. Такие упражнения будут служить вам фундаментом, на котором вы будете строить каркас, расширяя ваш опыт с Пилатесом настолько, насколько вы сами того захотите.

Вы можете использовать данную книгу несколькими способами. Если вы новичок — скорее всего, вам захочется сконцентрироваться на базовых принципах до того, как приступить к более сложным упражнениям. Если же вы достаточно близко знакомы с системой Пилатес, то вы сможете почерпнуть для себя новые упражнения, которые станут прекрасным допол-

нением для вашей рутинной программы. Пошаговые программы и анатомические атласы продемонстрируют вам все движения, необходимые для выполнения упражнения, выделяя задействованные мышцы. Кроме того, книга пестрит практическими советами, которые подчеркнут цель упражнения, позволяя вам направить свои силы на определенные участки тела. Все упражнения группируются в три раздела — для начинающих, для продолжающих и для продвинутого уровня подготовленности, и в каждом разделе представлены выборочные последовательности упражнений, которые помогут вам проверить вашу подготовленность по мере развития навыков и умений.

# МЕТОДИКА ПИЛАТЕСА

**М**етод Пилатеса поможет укрепить «центр тела», или так называемый «каркас прочности», растянуть позвоночник, привести мышцы в тонус и лучше узнать свое тело. Следуя представленным ниже шести принципам, вы сумеете всего этого добиться, не причиняя вреда здоровью.

## 1. КОНТРОЛЬ

Изначально Джозеф Пилатес назвал свой метод упражнений «Contrology» (контроль состояния мышц мысленным усилием. — *Прим. перев.*). Принцип контроля проходит красной нитью через всю систему упражнений.

Контроль важен всегда и везде, что бы мы ни делали — особенно важно осуществлять контроль на коврике для занятий Пилатесом. Это критически важный аспект, как в начале, так и в конце каждого движения, поскольку в основе упражнений на коврике лежит устойчивость, которую обеспечивают масса вашего тела и сила притяжения.

В ходе занятий контроль над мышцами, положением тела и скоростью помогает вам добиться желаемого результата и обеспечивает вашу безопасность. Это правило применимо не только к самим упражнениям, но также к переходу между упражнениями. Освоив принцип контроля, вы научите свои мышцы оставаться в форме на протяжении всего движения, снижая в процессе мышечную массу. Концентрируясь на необходимости контролировать себя и свое тело, вы также научите ваше тело привлекать малые «вспомогательные» мышцы, известные как синергисты, которые согласовывают работу мышц всего тела. Эти синергисты — ключ к выработке координации и равновесия в ходе выполнения движений.

## 2. ДЫХАНИЕ

Вы когда-нибудь ловили себя на мысли, что задерживаете дыхание, поднимая что-то тяжелое или выполняя сложное задание?

Задержка дыхания помогает создать давление в мышцах и в позвоночнике, изменяя при этом давление и сердечный ритм. Глубокое последовательное дыхание крайне необходимо для того, чтобы плавно двигаться, давать правильную нагрузку на мышцы, а значит, укреплять общее здоровье.

Большинство людей не умеют правильно дышать и, соответственно, используют практически только половину полной емкости легких. Поверхностное дыхание является следствием некоторых внешних факторов, включая стресс, курение и сидячий образ жизни. Чтобы вести здоровый образ жизни и увеличить емкость легких, очень важно научиться дышать правильно.

Контролируемое дыхание — ключевой аспект Пилатеса, который отделяет его от других видов упражнений. Если вы еще только начали изучать данную методику и чувствуете замешательство, не зная, когда дышать и какой тип дыхания выбрать, запомните проверенное правило: если сомневаетесь, выдыхайте в самый сложный момент упражнения.

Существует три основных типа дыхания, которые используются в методике Пилатеса. у каждого типа есть своя цель и свои преимущества. Чем ближе вы познакомитесь с типами дыхания и упражнений, тем проще будет вашему телу помочь вам естественным способом выбрать тот тип, который больше всего подойдет для данного конкретного движения, поэтому не волнуйтесь, если сначала вы почувствуете себя обескураженным, не зная, как вам дышать.

### **Среднее грудное дыхание, или дыхание «гармошкой»**

Положите руки по обе стороны грудной клетки. Сделайте глубокий вдох и почувствуйте, как ваши руки расходятся в стороны, увеличивая между собой расстояние (создавая в середине так называемую «щель»). Затем выдохните, позволяя грудной клетке медленно уменьшаться в размере, тем самым сближая ваши руки. Из ваших легких должен выйти весь воздух, заставляя вас почувствовать напряжение в мышцах брюшного пресса. Повторите упражнение. Только на этот раз сделайте так, чтобы грудная клетка расширялась в сторону (вбок). Такое боковое расширение позволит ребрам сохранить стабильность позвоночника, поддерживая равновесие тела.

### **Дыхание с сопротивлением**

Метод дыхания с сопротивлением предполагает плавный глубокий вдох и сопротивление на выдохе. Вы должны почувствовать, как брюшной пресс нагнетает воздух, буквально выталкивая его из ваших легких при выдохе, и вы можете использовать звук «шшш», «шшш» при выдыхании воздуха. Дыхание зачастую используется для упражнения «Сотня».

### **Ритмичное дыхание**

Данная методика позволит вам дышать, не смещая при этом ни одну из частей вашего тела. Как при вдохе, так и на выдохе ни грудная клетка, ни живот практически не двигаются.

## **3. ПЛАВНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ**

Сущность методики Пилатеса заключается в том, чтобы позволить вашему телу двигаться свободно, контролируя себя и точно выполняя все упражнения, стимулируя гибкость суставов и мышц, обучая ваше тело двигаться плавно, удлиняя и растягивая мышцы.

Сбалансированное движение, предполагающее плавный и грациозный переход из одного положения в другое, интегрирует нервную систему, мышцы и суставы, а также учит тело двигаться равномерно и динамично.





# МЕТОДИКА ПИЛАТЕСА (продолжение)

## 4. ТОЧНОСТЬ

Точное выполнение упражнения сочетает в себе контроль и пространственно-ориентированные движения. Наибольшую важность имеют начало и окончание каждого движения. Для выполнения каждого упражнения очень важно правильно расположить тело перед началом движения. Это один из самых важных принципов в системе Пилатеса — ведь именно точное выполнение каждого упражнения поможет вам извлечь наибольшую пользу из занятий и защитить ваше тело от повреждений.

## 5. ЦЕНТРИРОВАНИЕ

Подтягивая пупок к позвоночнику, вы гарантируете напряжение и работу мышц брюшной полости. Такие глубокие мышцы брюшного пресса помогут вам центрировать тело и обеспечат его стабильность в ходе каждого

упражнения. Стоит вам активировать свой центр, как вы сможете динамично и точно выполнять каждое движение, контролируя свое тело.

## 6. СТАБИЛЬНОСТЬ

Большинство упражнений Пилатеса, которые требуют выполнения движений на коврике, фокусируются на стабильности туловища. Стабильность поддерживается путем ограничения или предотвращения движения в одной части тела, в то время как движется другая его часть. Чтобы добиться стабильности, вы должны активировать центр вашего тела таким образом, чтобы ограничить движение позвоночника. Это позволит вашим рукам и ногам точно выполнять все упражнения, создавая стабильную поверхность, на которой остальное тело может свободно двигаться.

### ПРЕДМЕТЫ ПЕРВОЙ НЕОБХОДИМОСТИ

Пилатес отличается тем, что вы можете добиться удивительных результатов без особых затрат на членские взносы в дорогих спортзалах и ультрасовременное оборудование. Многие упражнения Пилатеса можно выполнять при помощи гимнастических шаров, резиновых лент и других специальных устройств. Но в целом все, что вам потребуется, — удобная одежда, коврик для выполнения упражнений и пространство для растяжки.

Очень важно защищать спину. Убедитесь, что коврик или подушка, на которой вы собираетесь выполнять упражнения, достаточно плотные, чтобы их можно было подложить под позвоночник, поддерживая его. Коврики для Пилатеса можно приобрести по любым ценам, но вы также можете заниматься на толстом ковре или длинном переложном одеяле.



## ЧТО НАДЕТЬ

Лучше всего надевать удобную, но при этом облегающую спортивную одежду, как, скажем, легинсы, штаны для йоги, эластичные шорты и майку без рукавов. Облегающая одежда позволит вам видеть, как работают ваши мышцы, и, кроме того, свободная одежда не будет стеснять ваших движений. Старайтесь не надевать одежду с пряжками и другими железными аксессуарами — вам едва ли будет приятно ощущать, как металл впивается вам в спину, когда вы сворачиваете спину или переворачиваетесь! Что касается женщин, то они будут чувствовать себя намного комфортнее в спортивном бюстгальтере с застежкой спереди или в спортивной майке с поддерживающим эффектом, нежели в обычном бюстгальтере с застежкой-крючком сзади.

Как правило, упражнения Пилатеса выполняются босиком, но если вы занимаетесь в спортзале или фитнес-клубе, ознакомьтесь с их правилами: из соображений гигиены во многих заведениях запрещено ходить босиком. Существует множество носков различных стилей для занятий Пилатесом — у большинства из них нескользящая подошва, которая защитит вас от скольжения на коврике.



# ОСНОВЫ ПИЛАТЕСА

**П**омимо шести ключевых принципов Пилатеса, существует несколько основных понятий и положений тела, к которым вы будете возвращаться снова и снова. Уделите время изучению этой терминологии для того, чтобы в дальнейшем незнакомая фраза или поза не отнимала у вас ценное время занятий. Эти основы, как и принципы, полезно помнить на всех этапах разминки и занятий. Правильное положение позвоночника и живота в начале и в конце каждого упражнения заложит фундамент успеха и высоких результатов.

## ПОЛОЖЕНИЕ ЛЕЖА НА СПИНЕ

Такое положение требует того, чтобы вы легли на спину.



## ПОЛОЖЕНИЕ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ

Такое положение требует того, чтобы вы легли на живот.



## НЕЙТРАЛЬНАЯ ПОЗИЦИЯ ПОЗВОНОЧНИКА

«Поддержание нейтральной позиции позвоночника» означает сохранение естественных изгибов позвоночника в положении лежа на спине. При нейтральном положении таза руки складываются треугольником на лонной кости и тазовых костях.

## УДЛИНЕНИЕ

Это положение растягивает части тела для создания максимальной поверхности тела и длины мышц.



## ПОЛОЖЕНИЕ В ФОРМЕ БУКВЫ «С»

Такое положение описывает форму спины и позвоночника после того, как вы втянете живот. Это положение обеспечивает растяжку мышц, окружающих позвоночник.

## ВТЯГИВАНИЕ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА

Втягивание мышц брюшного пресса работает по принципу стягивающих завязок на спортивных брюках. Втягивание задействует все четыре мышцы брюшного пресса, которые работают на сокращение стенок брюшной полости и поддержку спины.





# ОСНОВЫ ПИЛАТЕСА (продолжение)

## ТОЧКА РАВНОВЕСИЯ

Точка равновесия — это точка, в которой тело может сохранять равновесие, опираясь на таз, ноги при этом приподняты, а руки находятся либо на ногах, либо в воздухе.



## ЧЕТКОЕ ДВИЖЕНИЕ КАЖДОГО ПОЗВОНКА

«Четкое движение каждого позвонка» обозначает последовательное движение позвонок за позвонком и изолирование этого движения. Этот термин чаще всего относится к движениям позвоночника и спины вверх и вниз.

## ВЫПРЯМЛЕНИЕ СПИНЫ

Выпрямить спину значит начать с одной части корпуса (плеч или бедер) и наклонять ее вперед, каждый раз соединяя новый позвонок с остальными, пока каждый позвонок не станет сверху предыдущего.



## ПАРАЛЛЕЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ СТОП И ПОЛОЖЕНИЕ «ПЯТКИ ВМЕСТЕ, НОСКИ ВРОЗЬ»

При параллельном положении ноги стоят рядом друг с другом. При положении «пятки вместе, носки врозь» пятки стоп соприкасаются, а носки смотрят в разные стороны. Бедрa повернуты наружу так, чтобы стопы были также вывернуты наружу.



## ПОЛОЖЕНИЕ ЛЕЖА НА СПИНЕ, НОГИ ПОДНЯТЫ И СОГНУТЫ

В положении лежа на спине ноги подняты и согнуты в коленях под углом 90 градусов таким образом, словно они лежат на крышке стола. Голени расположены параллельно земле, стопы ног согнуты. Носки ног должны смотреть вверх.

## СОПРОТИВЛЕНИЕ

В Пилатесе «сопротивление» относится к способности создавать сопротивление в собственном теле, либо отталкиваясь от себя самого, либо сопротивляясь движению при выполнении упражнения.

