



# ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарности .....	7
Слово от автора .....	8
Спорт на пилоне: жанры, пилоны и специальные средства .....	11
История танца на пилоне и его преимущества .....	14
Главные предписания для занятий танцами на пилоне .....	19
Основные опасности при занятиях танцем на пилоне .....	22
Как пользоваться данным руководством .....	25
Анатомия .....	26
<b>Глава 1. Положение тела и главные принципы .....</b>	<b>30</b>
<b>Глава 2. Растяжка перед тренировкой .....</b>	<b>50</b>
<b>Глава 3. Разминка .....</b>	<b>70</b>
<b>Глава 4. Постуральные упражнения .....</b>	<b>120</b>
<b>Глава 5. Переходные движения .....</b>	<b>136</b>
<b>Глава 6. Подъемы .....</b>	<b>152</b>
<b>Глава 7. Опора на плечи .....</b>	<b>160</b>
<b>Глава 8. Стойки на руках .....</b>	<b>170</b>
<b>Глава 9. Программа танца .....</b>	<b>178</b>
<b>Глава 10. Связки .....</b>	<b>290</b>
<b>Глава 11. Растяжка после тренировки .....</b>	<b>304</b>
<b>Глава 12. План питания для тренировок .....</b>	<b>322</b>
Указательный список упражнений .....	398
Указательный список рецептов .....	413



# БЛАГОДАРНОСТИ

Я хотела бы выразить свою благодарность всем, кто поддерживал меня и участвовал в создании этой книги: Meyer & Meyer Sports за то, что позволили мне взяться за этот проект; моему талантливому тренеру Ирайме Аулар и всем спортсменам по всему миру, у которых я многому научилась. Особая благодарность моим консультантам Нур Эзз, доктору Хану Сальведиа, Мишелю Набилю, Махмуду Загу и Александре Афтанасе; моделям Германа-виафаре и Монике Очоа за их участие; Choco13.photography; студии Gearbox; и всем сотрудникам за их помощь и поддержку.

Прежде всего я благодарю Бога за то, что он дал мне возможность поработать над этим проектом, за то, что направлял меня, и за его неиссякаемую любовь. Я благодарю моих любимых мать, отца, сестру и мужа, которые поддерживали меня на каждом шагу и которые всегда были моим главным вдохновением.

Моей семье и стране, которые всегда будут дороги моему сердцу: это все для вас и в знак уважения к вам.

# СЛОВО ОТ АВТОРА

Пилон — это спортивная дисциплина, заниматься которой могут мужчины и женщины всех возрастов с самым разным строением тела, физическими характеристиками и происхождением, а также с любым уровнем спортивного опыта или танцевальных навыков. Основная цель этой книги — служить руководством и поощрять всех энтузиастов и инструкторов, которые решили заниматься этим сложным видом спорта. Популярность пилона с годами росла благодаря многочисленным преимуществам, которые он дает, включая физическое, когнитивное, психологическое, социальное и эмоциональное развитие; улучшение мышечного тонуса, силы тела, подвижности, гибкости, выносливости, кинестетического восприятия, координации, двигательных навыков, нервно-мышечного контроля, а также для снятия психологического и эмоционального стресса. Занятия также способствуют повышению самооценки и уверенности в себе, одновременно сочетая чувственность, грацию, здоровый образ жизни и подтянутое тело, и, кроме того, учитывают индивидуальные качества каждого. Прогресс тренировок может быть разным — все зависит от ваших стартовых данных, частоты занятий и некоторых других факторов. Однако важно помнить, что разуму и телу требуется время, чтобы осознать и усвоить новые требования выполняемых упражнений и движений.

В этой книге читатель найдет конкретную информацию с практическими описаниями и иллюстрациями, которые помогут понять наиболее удобный подход к каждому упражнению, движению, трюку или вращению, включая подробные комплексы упражнений для тренировок и растяжки до и после выполнения трюков. Эта информация предназначена для постепенной и поэтапной подготовки тела к последующим занятиям на пилоне с учетом особенностей строения вашего тела и в соответствии с доступным уровнем сложности, уникальных композиционных переходов в танце на пилоне для объединения и создания различных танцевальных и акробатических номеров, а также упражнений для улучшения осанки и выравнивания спины.



# СПОРТ НА ПИЛОНЕ: ЖАНРЫ, ПИЛОНЫ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

Спорт на пилоне — это дисциплина, которая сочетает в себе танцевальные номера, акробатические трюки и вертикальный пилон, он же шест. Исполнение такого танца требует существенной мышечной выносливости, координации и гибкости движений и вращений. Его можно считать как аэробным, так и анаэробным упражнением. Для того чтобы эффективно выполнять подобные упражнения, необходимо развивать силу верхней части тела, кора (средней части тела) и нижней части тела в рамках постоянных, непрерывных тренировок.

С годами танец на пилоне стал отдельной дисциплиной, и занятия этим видом спорта проводятся по всему миру в танцевальных студиях и фитнес-залах. Спортсмены могут участвовать в национальных, международных, любительских и профессиональных соревнованиях по всему миру. Танец на пилоне во многом считается досуговым развлечением и задействует исполнительское искусство, что дает преимущества тем, кто выбрал этот вид спорта.

## ЖАНРЫ

- **Спорт на пилоне.** Концентрируется главным образом на физической силе и технических аспектах каждого из движений и трюков с помощью упражнений, ориентированных на подготовку к ним.
- **Артистический танец и акробатика.** Акцент делается главным образом на танце и артистической экспрессии, а также на движениях и музыке; включает в себя хореографию и акробатические трюки. В эту категорию могут быть включены различные танцевальные стили в соответствии с предпочтениями исполнителя.
- **Экзотик.** Требуется чувственный подход. В хореографии учитывается наличие высоких каблуков, которые подчеркивают гибкие движения, а также переходные элементы, исполняемые на полу, которые также называют партерными связками.

### ПИЛОНЫ

Пилоны разнообразны в своих характеристиках, и их выбор в основном зависит от стиля танца и личных предпочтений исполнителя. Танцевальные пилоны бывают статичными и вращающимися, переносными и стационарными, могут различаться по размеру, высоте и толщине, а также иметь разные покрытия и изготавливаться из разных материалов. На данный момент очень многие производители по всему миру зарекомендовали себя как компании, которые предлагают высококачественную продукцию, обеспечивающую безопасное выступление любого исполнителя танца на пилоне.

Статичные (стационарные) пилоны крепятся к потолку и поддерживаются перекладинами, а на полу закрепляются кронштейнами.

В зависимости от производителя и марки пилонна есть различные способы его установки и крепления. Переносные пилоны опираются на широкое основание или переносную подставку, и их не нужно крепить к потолку. Их легко демонтировать и брать с собой туда, где вы будете заниматься или выступать. Существуют также и другие виды портативных пилонов, механизм установки которых включает в себя специальные распорки, — их тоже можно использовать при необходимости. Транспортировка и хранение подобных пилонов просты, а их высота может быть изменена с помощью специальных удлинителей. Диаметр пилонна для танцев и фитнеса тоже может быть разным (например, 40, 45 и 50 мм) в зависимости от цели использования, личных предпочтений и телосложения исполнителя. Также пилоны делятся на те, что используют в танцевальных студиях, или те, которые устанавливают для соревнований.

Пилон может иметь одновременно и статичный, и вращающийся режим, в то время как некоторые модели могут быть либо только вращающимися, либо исключительно статичными.

Механизм вращения основан на шариковых подшипниках, а статичные столбы не допускают вращения или раскручивания и всегда остаются в фиксированном положении. Каждый режим имеет свои преимущества, и я настоятельно рекомендую вам практиковаться на каждом из них, чтобы не привыкать к одному или другому. Таким образом, вы сможете быстрее и лучше развить навыки, что будет способствовать более быстрому прогрессу освоения техник в целом. Существует множество материалов и покрытий для пилонов, каждое из которых обладает уникальными свойствами и преимуществами. Пилоны могут быть изготовлены из латуни, титана, золота, нержавеющей стали или хрома. Покрытие может быть силиконовым (прорезиненным) и порошковым и обеспечивает максимальное сцепление при захвате. Однако стоит помнить о том, что силиконовое покрытие требует того, чтобы на вас была одежда, чтобы избежать его прямого контакта с кожей, что может привести к разного рода рваным ранам. Пилоны с таким покрытием рекомендуется использовать только для определенных трюков и уже опытным исполнителям, поскольку свойства силиконового покрытия могут негативно сказаться на развитии силы захвата. Пилоны с порошковым покрытием





(обычно статичные) также могут обеспечить оптимальное сцепление и трение во время выполнения упражнений. Пилоны из латуни, титана или золота усиливают хват и часто используются продвинутыми спортсменами. А вот пилоны из нержавеющей стали обеспечивают хват средней силы, в отличие от других материалов, и обычно используются исполнителями с более чувствительной кожей. И последнее, но не менее важное: самым популярным материалом для пилонов (и тем, который часто используется начинающими исполнителями) является полированный хром.

## СПЕЦИАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

Обычно на пилон и некоторые части тела наносятся различные средства, такие как сухая магнезия и подобные ей продукты, например Mighty Grip, Dry Hands или iTac2. Танцоры также постоянно протирают пилон изопропиловым спиртом (или другими средствами, в соответствии с рекомендациями производителей пилонов), чтобы улучшить сцепление с пилоном; состав этих средств может зависеть от ваших личных предпочтений, телосложения, типа кожи, материала, из которого изготовлен пилон, и условий пространства, в котором вы занимаетесь (скажем, влажность воздуха и др.). Эти продукты настоятельно рекомендуется использовать спортсменам, страдающим гипергидрозом, однако их регулярное применение также нецелесообразно, чтобы на успех в выполнении упражнений вы в большей степени рассчитывали исходя из развития ваших физических навыков, а не полагались на какие-то средства.

# ИСТОРИЯ СПОРТА НА ПИЛОНЕ И ЕГО ПРЕИМУЩЕСТВА

С годами популярность спорта на пилоне возросла во многих странах по всему миру. Его история уходит корнями в XII век, когда китайские цирковые артисты использовали 9-метровые шесты в своих выступлениях. Для трюков на прорезиненных пилонках использовались костюмы, закрывающие всю поверхность тела. Выступления были не такими плавными, включали в себя совсем немного хореографических элементов и в основном состояли из воздушных трюков, сальто, прыжков, подъемов и круток, а также предполагали удержание подвешенных позиций, особенно когда выступающих было больше двух.

В настоящее время люди по всему миру могут оценить выступления легендарного Cirque Du Soleil, на который очень сильно повлияла эта культура китайских цирковых выступлений.

В Индии существуют традиционные танцевальные представления родом из штата Махараштра, им уже более 800 лет, и они до сих пор входят в программу соревнований по всей стране; в подобных выступлениях используются деревянные конусообразные пилоны с круглым наконечником для мужчин и канаты для женщин.

Как и в современных танцах на пилоне, для обеспечения правильного захвата шеста одежда не должна была закрывать кожу исполнителя. Хотя и раньше проводились соревнования по акробатике на шесте, в основном они использовались борцами в качестве тренировочной практики, чтобы развить скорость, координацию, рефлекс и концентрацию.

Спорт на пилоне требует ловкости и точности выполнения движений, а также повышает выносливость, силу, гибкость и стойкость, и этим он доказал свою состоятельность как дополнительный вид активности в любом виде спорта.

В 1920-х годах, во время Великой депрессии в США, бродячие ярмарочные артисты, известные как the Hoochie Coochie, танцевали вокруг опорного столба, поддерживающего шатер, развлекая зрителей плавными движениями бедер и обнажением тела. Танец на пи-



лоне обычно ошибочно принимают за экзотический танец, поскольку его элементы часто используются в развлекательных заведениях для взрослых, но на самом деле такие суждения далеки от истинной сути танца на пилоне как спортивной дисциплины.

Спортсменам, выступающим в жанре экзотик, требуется столько же практики, тренировок и самоотдачи, сколько и в других дисциплинах танца на пилоне. В США есть записи танца на пилоне, сделанные в 1968 году, а к 80-м годам он стал популярен и в Канаде.

К 1994 году Фавния Дитрих создала первую школу танцев на пилоне, а также обучающие видеоролики с упражнениями.

В наши дни занятия танцами проводятся в частных студиях, академиях и тренажерных залах по всему миру и включают в себя рекомендации по практике этой дисциплины, а также семинары и программы для специальных и общих тренировок на пилоне.

Сочетая в себе китайское цирковое представление, древнеиндийский традиционный перформанс, а также танцевальные и фитнес-навыки, танец на пилоне превратился в международно признанную дисциплину как для мужчин, так и для женщин, которая включена в программу спортивных соревнований высокого уровня во многих странах мира.

Такие организации, как Международная ассоциация танца на пилоне и фитнеса (IPDFA) и Международная федерация спорта на пилоне (IPSF), прилагают все усилия, чтобы сделать танец на пилоне официальной частью главного мирового спортивного соревнования — Олимпийских игр.

## ПРЕИМУЩЕСТВА СПОРТА НА ПИЛОНЕ

**Мотивация и разнообразие.** В танце на пилоне существует большое количество движений и акробатических трюков, и для каждого из них необходимо совершенствовать различные навыки в соответствии с их уровнем сложности. Это гарантирует, что исполнители будут сталкиваться с различными трудностями на протяжении всего процесса обучения, и избавляет от утомительных, повторяющихся элементов и связок, что значительно повышает мотивацию на каждом занятии.

**Гибкость.** Танец на пилоне улучшает гибкость и подвижность суставов, так как многие трюки требуют широкого диапазона движений и навыков шпагата. Упражнения на растяжку готовят тело к безопасному и постепенному развитию гибкости. Важно развивать эти навыки осторожно, чтобы избежать травм.

**Уверенность в себе.** Танец на пилоне позволяет участникам соревнований мотивировать себя естественными результатами своих выступлений. Наблюдение за промежуточ-

## СПОРТ НА ПИЛОНЕ. POLE DANCE

ными успехами повышает ожидания в отношении новых задач с более высоким уровнем сложности.

**Подходит для всех.** Одним из лучших качеств занятий на пилоне является то, что ими могут заниматься все без исключения, если они хотят улучшить свой образ жизни и развить новые навыки с помощью спорта или физической активности. Независимо от возраста, строения тела, физических характеристик, происхождения или спортивного опыта, навыки будут постепенно совершенствоваться у всех, кто бы ни взялся за освоение этой дисциплины.

**Физическое развитие.** Танец на пилоне развивает мышечную ткань в определенных областях, таких как бицепсы, трицепсы, ноги, ягодичные мышцы, бедра, грудь, плечи, брюшной пресс и спина, увеличивая ее силу при выполнении многочисленных упражнений с использованием веса тела исполнителя. Танец развивает физическую выносливость и функцию дыхательной системы, а также повышает стойкость организма. Благодаря интенсивным тренировкам, кардионагрузкам и изометрическим упражнениям исполнители отмечают видимые изменения в отношении снижения веса и уменьшения жировых отложений.

**Осанка.** Тренировки по танцам на пилоне улучшают осанку и учат распределять свой вес так, чтобы оказывать поддержку мышцам и связкам в ходе выполнения каждого движения.

**Неврология.** Благодаря выполнению спортивных упражнений и интервалов с нагрузками высокой интенсивности упражнения в танце на пилоне включают движения тела, которые стимулируют префронтальную кору головного мозга, которая задействует сложное мышление, логические рассуждения и способность к многозадачности, а также развивает навыки решения проблем и внимание. Различные упражнения на растяжку аналогичны тем, что используются в йоге; расслабление задействует лобную долю мозга, которая связывает мысли и эмоции. Теменная доля является одной из наиболее важных для визуальной и пространственной обработки информации и развивается при выполнении любого упражнения. Наконец, все аэробные упражнения задействуют гиппокамп, который отвечает за память, его адекватная работа необходима для запоминания различных движений, последовательности шагов и танцевальных элементов.

**Снятие стресса и самовыражение.** Танец на пилоне зарекомендовал себя как наиболее успешный терапевтический инструмент для улучшения физического, эмоционального и психологического здоровья посредством языка тела и экспрессии. Аэробные упражнения стимулируют выброс эндорфинов в кровь, которые вызывают ощущение эйфории и улучшают физическое, умственное и эмоциональное благополучие.

**Профилактика заболеваний.** Занятия аэробикой укрепляют сердце и улучшают работу дыхательной системы, снижая вероятность возникновения сердечно-сосудистых заболева-



ний. При выполнении упражнений повышается эластичность кожи, которая, в свою очередь, предотвращает варикозное расширение вен, сосудов и остеопороз. Танец на пилоне — отличная физическая нагрузка в период до и после родов, поскольку в процессе занятий укрепляются мышцы спины и брюшного пресса.

**Координация и равновесие.** Танец на пилоне тесно связан со стабилизацией и контролем движений благодаря умственной и физической реализации и выполнению каждого упражнения; совершенствование этих навыков основано на различных аспектах, таких как положение тела, концентрация силы, распределение веса, поддержка и хват, а также инерция.



# ГЛАВНЫЕ ПРЕДПИСАНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ПИЛОНЕ

**Разминка и растяжка.** Не следует упускать из виду важность правильной разминки и растяжки. Чтобы снизить риск травм и переутомления, начинайте каждое занятие с выполнения растяжки всего тела, а затем переходите к комплексу тренировочных упражнений, который подходит вам больше всего. Растяжку следует выполнять и по завершении занятия. Выберите те упражнения, которые вам нравятся, и комбинируйте их по мере необходимости.

**Проверьте надежность пилона.** Убедитесь, что вокруг достаточно места, и проверьте устойчивость пилона и его надлежащее сцепление с потолком и полом.

**Очистка пилона.** В студиях чаще всего используют изопропиловый спирт, он обеспечивает гигиеническую чистоту и оптимальное сцепление (пот может быть одним из основных препятствий для успешного занятия или выступления). Как бы то ни было, обязательно проконсультируйтесь с дистрибьюторами или производителями пилонов относительно того, какие средства можно использовать для ухода за пилоном и его очистки, поскольку их состав варьируется в зависимости от материала пилона и его поверхности.

**Подберите одежду для занятий.** Исполнение танца зависит от крепкого захвата и контакта тела с пилоном. Одежда должна быть удобной и открытой в соответствующих точках, где тело соприкасается с пилоном; чтобы захват был эффективным, руки, ноги и живот должны быть открыты.

**Пусть кто-нибудь следит за вашим выполнением упражнений.** Для обеспечения безопасности и надлежащего инструктажа в ходе занятия рядом с вами всегда должен находиться опытный инструктор по танцам на пилоне. А тренировки в группе позволяют обмениваться информацией и улучшают социальные и эмоциональные навыки.

**Используйте мягкий мат.** Это ценный инструмент для всех участников соревнований, позволяющий избежать и свести к минимуму риск получения травм в случае неожиданного

## СПОРТ НА ПИЛОНЕ. POLE DANCE

(или запланированного) падения с пилоне. Краш-маты в основном используются новичками, а также исполнителями среднего и продвинутого уровня для выполнения трюков, связанных с подъемами или на большом расстоянии от пола. Однако подобные маты нельзя использовать во время исполнения партерных связок (элементы, исполняемые на полу) или стоек на руках во избежание травмы запястий.

**Повторение.** Начните с отработки последнего трюка или вращения, которому вы научились на предыдущем занятии, чтобы вспомнить и закрепить технические и практические знания. Это поможет оптимизировать процесс обучения и в целом повысить успешность исполнения элементов.

**Разумный подход.** Каждый трюк, вращение или движение имеют разные характеристики, и манера, в которой выполняется каждое из них, имеет важное значение. Участникам соревнований и инструкторам необходимо учитывать конкретные технические аспекты, постоянно собирать и исследовать новую информацию, отрабатывать правильную технику, работать над ошибками и постепенно добиваться более уверенного и безопасного исполнения.

**Планируйте безопасные выходы.** По мере прохождения каждого уровня сложность заданий будет возрастать; падение может произойти внезапно и часто приводит к серьезным травмам. Чтобы свести риски к минимуму, проконсультируйтесь с инструктором о быстрых и безопасных альтернативных способах выхода из трюка. Рекомендуется начинать новые движения на полу, а затем подниматься, как только вы почувствуете уверенность в своих силах.

**Ведущей стороны быть не должно.** Принято считать, что конечности одной стороны тела сильнее, чем другой, что создает ощущение безопасности и комфорта во время выступления. Однако такой подход снижает общую продуктивность, увеличивая риск травм, и развивает мышечную массу неравномерно. Несмотря на то что одна сторона вашего тела может быть сильнее другой, цель состоит в том, чтобы одинаково, полноценно и постепенно подготовить и натренировать тело к выполнению различных элементов.

**Пейте достаточное количество воды.** Упражнения на пилоне требуют выносливости, силы, сопротивляемости и стойкости к стрессу. Важно поддерживать уровень жидкости в организме до, во время и после тренировки, а также включать в рацион блюда из разряда правильного питания до и после занятий, чтобы обеспечить организм энергией, необходимой ему для достижения эффективных результатов.

**Занимайтесь под музыку.** Во время упражнений обязательно включайте музыку, чтобы повысить стимуляцию мозга, лучше управлять движениями тела и эмоциями, что значительно способствует прогрессу.

**Старайтесь и не опускайте руки.** Сохранение позитивного настроения — во многом залог успешного выступления. Важно практиковаться постоянно и тщательно, сохраняя сосредоточенность, настойчивость и мотивацию для предстоящих задач и достижений. Вы несомненно придете к выдающемуся результату.