

ПИЛАТЕС НА КОВРИКЕ

ЭЛИСОН
ЛАББОК

ИЛЛЮСТРИРОВАННАЯ
ПРАКТИКА
для комфортных
домашних тренировок

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| СУТЬ ПИЛАТЕСА НА КОВРИКЕ: ПОДХОД К ДВИЖЕНИЮ, НЕПОДВЛАСТНЫЙ ВРЕМЕНИ | 4 |
| ГЛАВА 1: УКРЕПЛЕНИЕ И СТАБИЛИЗАЦИЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА | 12 |
| Переход из планки на предплечьях в высокую планку | 14 |
| Планка «Человек-паук» | 16 |
| Высокая планка с подтягиванием коленей к груди | 18 |
| Переход из высокой планки в «Собаку мордой вниз» | 20 |
| Высокая боковая планка | 22 |
| Низкая боковая планка | 24 |
| Обратная планка | 26 |
| Обратные отжимания на трицепс | 28 |
| ГЛАВА 2: ПОДВИЖНОСТЬ И ГИБКОСТЬ ВСЕГО ТЕЛА | 30 |
| «Складной нож» | 32 |
| «Тизер» | 34 |
| «Бумеранг» | 36 |
| «Подъем по дереву» | 38 |
| Перекаты из V-образной позы | 40 |
| «Кобра» | 42 |
| «Кресло-качалка» | 44 |
| «Кресло-качалка с широко расставленными ногами» | 46 |
| «Тюлень» | 48 |
| «Перекаты на спине» | 50 |
| «Походка обезьяны» | 52 |
| Выпады «Циферблат» | 54 |
| Продвинутый удар ногой на боку | 56 |
| «Контроль баланса» | 58 |
| ГЛАВА 3: УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ КОРА И КОСЫХ МЫШЦ ЖИВОТА | 60 |
| Скручивания | 62 |
| «Сотня 1» | 64 |
| «Сотня 2» | 66 |
| «Сотня 2» с поднятыми вверх ногами | 68 |
| Обратные скручивания | 70 |
| Косые скручивания с касанием пяток | 72 |
| Скрещивания | 74 |
| «Велосипед» | 76 |

| | |
|-------------------------------|----|
| «Высокий велосипед» | 78 |
| Вытягивание обеих ног | 80 |
| «Штопор» | 82 |
| Продвинутый «Штопор» | 84 |
| «Маятник» | 86 |
| Марш в позе «Стола» | 88 |
| Опускание ног | 90 |
| Опускание ног в стороны | 92 |
| «Ножницы» | 94 |
| Вытягивание одной ноги | 96 |

ГЛАВА 4: АКТИВАЦИЯ И УКРЕПЛЕНИЕ НИЖНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА

| | |
|---|-----|
| 98 | |
| «Плечевой мост» | 100 |
| «Плечевой мост с опорой на одной ноге» | 102 |
| «Ракушка» | 104 |
| Удары ногой лежа на боку | 106 |
| Удары пятками | 108 |
| Вытягивание одной ноги с растяжкой задней поверхности бедра | 110 |
| «Маленькие шаги» | 112 |
| Растяжка с выпадом вперед | 114 |
| Растяжка передней ноги в выпаде с колена | 116 |
| Боковые выпады | 118 |
| Круги ногой | 120 |
| Круги двумя ногами | 122 |
| Круги двумя ногами с поддержкой | 124 |

ГЛАВА 5: ВЫРАВНИВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ПОЗВОНОЧНИКА

| | |
|---|-----|
| 126 | |
| Растяжка спины с вытяжением вперед | 128 |
| Растяжка спины с наклоном вперед | 130 |
| «Пила» | 132 |
| Полуперекат назад | 134 |
| Вытяжение шеи | 136 |
| «Бабочка» | 138 |
| Наклон вперед со скрещенными ногами | 140 |
| Скручивание «Кошка» | 142 |
| Скручивания к прямым ногам | 144 |

ГЛАВА 6: КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПИЛАТЕСА НА КОВРИКЕ

| | |
|----------------------------|-----|
| 146 | |
| Указатель | 154 |
| Источники фотографий | 158 |

СУТЬ ПИЛАТЕСА НА КОВРИКЕ: ПОДХОД К ДВИЖЕНИЮ, НЕПОДВЛАСТНЫЙ ВРЕМЕНИ

Пилатес — это больше чем просто система упражнений, это целая философия движения, система, предназначенная для укрепления тела и разума посредством контролируемых, целенаправленных движений. Основанный на точности и балансе, пилатес превратился из реабилитационной практики во всемирно признанное фитнес-направление, которое повышает силу, гибкость и улучшает общее самочувствие. Чтобы по-настоящему понять это фитнес-направление, мы должны изучить его истоки, видение его создателя Йозефа Пилатеса и то, как пилатес стал мощным связующим звеном между фитнесом и реабилитацией.



СОЗДАНИЕ ПИЛАТЕСА

Пилатес был создан в начале XX века немецким спортивным специалистом Йозефом Хубертусом Пилатесом. Йозеф Пилатес родился в 1883 году. Он был болезненным ребенком, страдал от астмы, рахита и ревматической лихорадки. Но он был полон решимости преодолеть свои физические ограничения и посвятил себя изучению анатомии, боевых искусств, йоги, гимнастики и различных двигательных дисциплин. Это стремление к совершенствованию тела на протяжении всей жизни заложило основу для того, что позже стало известно как контрология — первоначальное название пилатеса.

Первый прорыв в спортивной деятельности Йозефа Пилатеса произошел во время Первой мировой

войны, когда он был отправлен в лагерь для интернированных лиц в Великобритании из-за своего немецкого происхождения. Но вместо того чтобы пребывать в бездействии, он использовал это время, чтобы совершенствовать свои методы тренировок, обучая других интернированных поддержанию силы и подвижности. Он даже сам сделал спортивное оборудование, используя пружины от кроватей и блоки, — концепция, которая в конечном итоге послужила основой для создания таких тренажеров для пилатеса, как реформер.

После Первой мировой войны Йозеф Пилатес переехал в Нью-Йорк в 1926 году, где вместе со своей женой Кларой открыл первую студию пилатеса. Это направление быстро завоевало признание среди танцоров, гимнастов и артистов, включая таких легенд, как Джордж Баланчин и Марта Грэм, которые использовали пилатес для профилактики травм и улучшения физической формы. Со временем эта некогда нишевая практика вышла за пределы элитного фитнес-сообщества, распространившись по всему миру среди спортсменов, реабилитационных центров и обычных людей, ищущих более разумный и безопасный способ тренировок.

Сегодня пилатесом занимаются миллионы людей по всему миру, от профессиональных спортсменов до пожилых, стремящихся к подвижности и равновесию. Независимо от того, выполняются ли упражнения на коврике или на специализированном оборудовании, принципы пилатеса остаются неизменными: точность, контроль и глубокая связь между телом и разумом.

ВИДЕНИЕ ЙОЗЕФА ПИЛАТЕСА

Обычно в силовых тренировках акцент сделан на силовых показателях и большом количестве повторений. Однако Йозеф Пилатес верил в тренировку тела посредством осознанного контроля, а не чрезмерных усилий. Его философия, которую он назвал контрологией, подчеркивала качество движений, а не их количество. Каждое упражнение было разработано таким образом, чтобы его выполняли с полной концентрацией, точностью и плавностью, обеспечивая правильное задействование каждой мышцы для достижения сбалансированной нагрузки.

Йозеф Пилатес часто говорил: «Тело создается разумом».

Это утверждение стало основой одного из основных принципов пилатеса — единения концентрации внимания с физическим действием. В отличие от повторений в традиционных силовых тренировках, которые мы часто делаем на автомате, пилатес требует сознательного задействования мышц, способствуя развитию координации и достижению равновесия.

Еще одной отличительной чертой пилатеса является акцент на силе мышц кора, или, как их называл Йозеф Пилатес, «центра силы», — глубоких мышц живота, поясницы, бедер и тазового дна. Йозеф считал, что истинная сила исходит из кора, поддерживая позвоночник и повышая эффективность движений. Сосредотачиваясь на этой центральной области, пилатес создает сбалансированное, выносливое тело, свободное от избыточного напряжения и нарушений осанки.

Йозеф Пилатес значительно опередил свое время, признав важность правильного дыхания во время тренировок. Он учил, что дыхание должно быть осознанным и интегрированным в каждое упражнение, помогая насыщать мышцы кислородом и поддерживая плавность движений. Его техники, включая боковое дыхание, до сих пор остаются фундаментальной частью пилатеса.

Йозеф Пилатес хотел, чтобы созданное им фитнес-направление не только укрепляло тело, но и помогало людям стать более грациозными, активными, способными переносить свою силу и в повседневную жизнь. Он считал, что пилатес должен быть не просто тренировкой, а образом жизни, который улучшает осанку, двигательные навыки и наполняет человека энергией.

ВЫБОР ПРАВИЛЬНОГО КОВРИКА

В пилатесе используемый вами коврик может оказать значительное влияние на ваши тренировки. Независимо от того, новичок вы или уже давно занимаетесь, наличие правильного коврика поможет вам чувствовать себя комфортнее, улучшить результаты и защитить тело во время упражнений. В этом разделе мы рассмотрим важность выбора подходящего коврика для пилатеса и как выбрать лучший вариант, соответствующий вашим потребностям.

ПОЧЕМУ ВАЖНО ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ КОВРИК

Коврик — важный элемент для занятий пилатесом. Он служит опорой, обеспечивая стабильность и амортизацию во время выполнения упражнений. Правильно подобранный коврик помогает обеспечить правильное положение тела и снизить риск травм, особенно при выполнении упражнений на полу. Правильный коврик также важен для упражнений, требующих стабильного положения тела, таких как планка или подъемы ног, так как он предотвращает скольжение.

НА ЧТО НУЖНО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ВЫБОРЕ КОВРИКА

При выборе коврика для пилатеса следует учитывать несколько факторов, чтобы убедиться, что он соответствует вашим личным предпочтениям и подходит для тренировок.

1. Толщина и амортизация. Толщина коврика для пилатеса важна для обеспечения достаточной поддержки и амортизации. Слишком тонкий коврик может не обеспечить достаточного комфорта, особенно для упражнений, выполняемых лежа на спине или на коленях. С другой стороны, слишком толстый коврик может затруднить поддержание правильного баланса и выравнивания

положения тела. Как правило, для большинства упражнений пилатеса идеально подходит коврик толщиной от $\frac{1}{4}$ дюйма до $\frac{1}{2}$ дюйма (от 6 мм до 12 мм. — *Прим. пер.*). Если у вас чувствительные суставы, вы можете выбрать более толстый коврик для дополнительной амортизации.

2. Материал. Материал, из которого сделан коврик, влияет как на его прочность, так и на то, комфортный ли он в использовании. Многие коврики для пилатеса изготавливаются из ПВХ (поливинилхлорид), но существуют также экологичные варианты из таких материалов, как ТПЭ (термопластичный эластомер) или натуральный каучук. Эти материалы обеспечивают амортизацию, комфорт и долговечность коврика. Экологичные коврики часто являются отличным выбором для тех, кто заботится об окружающей среде, поскольку они не содержат вредных химических веществ и нетоксичны.

3. Сцепление. Сцепление имеет решающее значение для безопасного выполнения упражнений. Выбирайте коврик с нескользящей поверхностью, чтобы предотвратить скольжение во время упражнений. У некоторых ковриков текстурированная поверхность для дополнительного сцепления, в то время как у других ковриков гладкая и мягкая поверхность. При выборе коврика убедитесь, что он обеспечивает достаточное сцепление, чтобы вы не скользили во время выполнения упражнений.

4. Размер. Коврики для пилатеса бывают разных размеров, поэтому важно выбрать тот, который подходит вашему росту и дает достаточно места для комфортного выполнения упражнений. Стандартный коврик обычно имеет длину около 68 дюймов (172 см. — *Прим. пер.*) и ширину 24 дюйма (61 см. — *Прим. пер.*), но если вы выше ростом, вам, возможно, стоит поискать более длинный коврик. Ширина также важна; слишком узкий коврик может ограничивать вашу амплитуду движений.

5. Портативность. Если вы планируете брать коврик в спортзал или в путешествия, подумайте, насколько это удобно. Многие коврики для пилатеса легкие и поставляются с ремнями или чехлами для удобной переноски. Если вы предпочитаете заниматься дома, более тяжелый коврик может обеспечить лучшую устойчивость для занятий, но может быть менее удобным для того, чтобы брать его с собой куда-то.

ФИТНЕС И РЕАБИЛИТАЦИЯ

Пилатес уникален тем, что это одновременно и фитнес-направление, и инструмент реабилитации. Хотя в пилатесе и интенсивные тренировки, которые форми-





руют и укрепляют мышцы, но они также дают бережную нагрузку на суставы, что делает пилатес идеальным для реабилитации, профилактики травм и поддержания здоровья в долгосрочной перспективе.

НИЗКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ, ВЫСОКАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Одно из главных преимуществ пилатеса заключается в том, что он укрепляет мышцы, не нагружая суставы. В отличие от тяжелой атлетики или высокоинтенсивных кардиотренировок, в пилатесе каждое движение под контролем, что помогает беречь суставы и получать максимум пользы от каждого упражнения. Это делает его идеальным для людей, восстанавливающихся после травмы колена, болей в спине или после операции.

ЗДОРОВЬЕ ПОЗВОНОЧНИКА И КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ

Многие травмы и хронические боли возникают из-за неправильной осанки и смещения позвонков. Пилатес укрепляет глубокие стабилизирующие мышцы, поддерживающие позвоночник, помогая исправить осанку и облегчить боли в спине. Исследования показали, что реабилитация с помощью пилатеса значительно улучшает восстановление людей с болями в пояснице, сколиозом и нарушениями осанки.

УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ КОРА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ БАЛАНСА

Слабый мышечный корсет часто является причиной неправильной техники выполнения упражнений и травм.

В пилатесе уделяется большое внимание задействованию мышц кора и тому, чтобы движения начинались с самых сильных мышц корпуса, а не зависели от внешней силы. Это не только развивает силу человека, но и снижает риск потери равновесия и мышечного дисбаланса, особенно у пожилых людей.

ПОДХОД К ИСЦЕЛЕНИЮ С ПОМОЩЬЮ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ РАЗУМА И ТЕЛА

В отличие от традиционных реабилитационных упражнений, которые часто основаны на изолированных движениях, в пилатесе задействовано все тело, что способствует улучшению нервно-мышечной координации. Сочетание контроля дыхания, осознанности и точных движений создает целостный оздоровительный эффект, помогая людям восстановить уверенность в своих движениях.

ОТ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ТРАВМЫ ДО ДОСТИЖЕНИЯ СВОЕЙ ЛУЧШЕЙ ФОРМЫ

Пилатес популярен не только среди тех, кто восстанавливается после травм, но и среди спортсменов мирового класса, стремящихся улучшить подвижность, гибкость и занимающихся профилактикой травм. Многие профессиональные спортивные команды и олимпийские спортсмены включают пилатес в свои тренировочные программы для повышения эффективности при минимизации риска травм. Благодаря пилатесу у спортсменов формируется сильное и гармонично развитое тело, что помогает им более эффективно выполнять упражнения и быстрее восстанавливаться.

ЧТО ТАКОЕ КОНТРОЛОГИЯ? ФИЛОСОФИЯ ПИЛАТЕСА

До того как термин «пилатес» стал широко использоваться, Йозеф Пилатес называл свой метод «контрология». Этим названием он подчеркивал важность контроля над телом с помощью разума. В отличие от традиционных фитнес-программ, которые фокусируются на повторениях и силе, в контрологии приоритет отдается точности, дыханию и осознанности каждого движения.

Йозеф Пилатес твердо верил, что разум должен направлять каждое движение, чтобы каждое упражнение выполнялось максимально эффективно и целенаправленно. Он представлял себе контрологию не просто как тренировку, а как систему, призванную гармонизировать тело, разум и дух, что приводит к исправлению осанки, правильной технике выполнения упражнений и улучшению общего состояния.



В своей книге «Возвращение к жизни через контрологию» (1945) он излагает свою философию, описывая суть тренировок следующим образом:

«Полная координация тела, разума и духа. Контрология гармонично развивает тело, исправляет осанку, восстанавливает физическую энергию, укрепляет ум и воодушевляет».

Именно этот целостный подход отличает пилатес от других систем тренировок. Речь идет не просто о том, чтобы стать сильнее или более гибким, — речь идет о движении с осознанностью, о тренировке тела для оптимального функционирования в повседневной жизни.

ТОЧНОСТЬ ВАЖНЕЕ КОЛИЧЕСТВА ПОВТОРЕНИЙ

Во многих традиционных фитнес-программах акцент делается на большом количестве повторений, скорости и максимальном усилии; однако Йозеф Пилатес придерживался совершенно иного подхода. Вместо того чтобы сосредотачиваться на количестве повторений, он делал упор на качество каждого движения.

- 1. Меньше повторений, больше эффективности.** В пилатесе упражнения разработаны для медленного и целенаправленного выполнения, чтобы активировались глубокие мышечные волокна, которые часто остаются незадействованными при быстрых тренировках с большим количеством повторений. Этот метод помогает развить силу, выносливость и подвижность без ненужного напряжения. Вместо того чтобы делать большое количество повторений с неправильной техникой, пилатес побуждает вас выполнять каждое движение с точностью — одно контролируемое движение гораздо эффективнее, чем десять повторений, но при этом неправильно выполненных.
- 2. Телесная осознанность.** В пилатесе каждое упражнение требует глубокой концентрации и контроля, чтобы ни одно движение не было сделано впустую. Будь то задействование поперечных мышц живота при выполнении



скручивания или поддержание нейтрального положения позвоночника при выполнении круговых движений ногами, в пилатесе мы должны выполнять движения осознанно, сосредоточившись на равновесии, задействовании мышц и контроле дыхания.

3. Профилактика травм и защита суставов. Повторяющиеся высокоинтенсивные упражнения часто перегружают суставы и чрезмерно задействуют определенные группы мышц, что со временем приводит к травмам. В пилатесе, напротив, акцент сделан на упражнениях с низкой ударной нагрузкой, щадящих суставы, которые улучшают подвижность и укрепляют мышцы-стабилизаторы. Такой подход помогает в профилактике травм и устранении мышечного дисбаланса до того, как он станет хронической проблемой.

4. Сила без мышечной массы. В отличие от тяжелой атлетики, которая в основном развивает силу отдельных мышц, пилатес укрепляет мышцы в удлиненном состоянии, способствуя формированию мышечного тонуса и функциональной гибкости. Акцент на контролируемых движениях предотвращает излишнее напряжение и помогает развить сбалансированную, пропорциональную силу во всем теле.

СУТЬ КОНТРОЛОГИИ

Йозеф Пилатес однажды сказал: «В идеале наши мышцы должны подчиняться нашей воле. Разумно предположить, что рефлексорные действия мышц не должны доминировать над нашим разумом».

Эта философия подчеркивает суть контрологии: вы контролируете движение, а не движение контролирует вас.

СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ

Для тех, кто только начинает заниматься фитнесом или пилатесом, пилатес на коврике — это отличное введение в телесную осознанность, развитие стабильности и контроля движений. В отличие от традиционных силовых тренировок, в которых часто есть изолирующие упражнения, в пилатесе акцент делается на скоординированных движениях всего тела, что повышает гибкость и укрепляет мышцы кора.

Почему пилатес полезен для начинающих:

- Способствует улучшению осанки и развитию координации, при этом снижая риск травм.
- Знакомит с базовыми двигательными моделями, улучшающими подвижность.
- Укрепляет мышцы кора, подготавливая тело к более сложным упражнениям.
- Развивает гибкость и координацию без чрезмерной нагрузки.
- Новички часто считают пилатес мягким, но очень эффективным способом начать свой путь в фитнесе, при этом постепенно развивая такие качества, как контроль и выносливость.

ПОДВИЖНОСТЬ СУСТАВОВ И ПРОФИЛАКТИКА ПАДЕНИЙ

Возрастные изменения часто приводят к снижению подвижности суставов, потере мышечной массы и проблемам с равновесием, что увеличивает риск падений и травм. Пилатес — одна из самых безопасных и эффективных систем тренировок для пожилых людей, поскольку он фокусируется на плавных, контролируемых движениях, которые укрепляют мышцы кора, улучшают гибкость и равновесие.

Преимущества пилатеса для пожилых людей:

- Укрепляет постуральные мышцы, улучшает осанку и уменьшает боли в спине.
- Улучшает баланс и координацию, снижая риск падений.
- Повышает подвижность тазобедренных суставов, позвоночника и плечевого пояса, улучшая мобильность всего тела.
- Способствует повышению плотности костной ткани, что делает его хорошей физической активностью для людей с остеопорозом.



- В отличие от интенсивных физических нагрузок, пилатес позволяет пожилым людям безопасно заниматься физической активностью.
- Предлагает эффективный подход к восстановлению после родов с низкой интенсивностью нагрузки, позволяя женщинам восстанавливать силы и устойчивость в собственном темпе.

ЗДОРОВЬЕ В ПОСЛЕРОДОВОЙ ПЕРИОД

После родов многие женщины сталкиваются с ослаблением мышц кора, диастазом прямых мышц живота (расхождением мышц живота) и дисфункцией тазового дна. Пилатес в этом случае очень рекомендуется для постепенного восстановления без чрезмерных нагрузок.

Польза пилатеса после родов:

- Укрепляет глубокие мышцы кора, способствуя восстановлению мышц живота.
- Укрепляет мышцы тазового дна, способствуя контролю над мочевым пузырем и стабильности кора.
- Способствует правильной осанке, снимая физическое напряжение, связанное с беременностью и уходом за ребенком.
- Снимает напряжение в пояснице, плечах и бедрах, возникающее при грудном вскармливании и ношении ребенка.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕИМУЩЕСТВА ПИЛАТЕСА НА КОВРИКЕ

Пилатес часто известен благодаря тому, что помогает укреплять мышцы, повышать гибкость и улучшать осанку, но его воздействие выходит далеко за рамки физического аспекта. Пилатес на коврике также является мощным инструментом для улучшения психического состояния, помогая людям справляться со стрессом, улучшать концентрацию внимания и развивать более глубокую связь между разумом и телом. Благодаря осознанным движениям, контролю дыхания и целенаправленным тренировкам пилатес способствует спокойному, уравновешенному и уверенному состоянию.

В современном быстро меняющемся мире стресс и тревога — это распространенные проблемы. Мы часто чувствуем себя перегруженными обязанностями, что приводит к умственной усталости и физическому напряжению.

Пилатес на коврике предлагает структурированные, но в то же время медитативные тренировки, которые позволяют отвлечься от повседневных забот, сосредоточиться на себе и восстановить душевное равновесие. Давайте рассмотрим, как пилатес может улучшить психическое состояние.

СНИЖЕНИЕ СТРЕССА, ТРЕВОЖНОСТИ И УМСТВЕННОЙ УСТАЛОСТИ

Стресс стал неотъемлемой частью современной жизни, влияя как на ясность ума, так и на физическое здоровье. Многие люди обращаются к высокоинтенсивным тренировкам для снятия стресса, но такие тренировки часто повышают уровень кортизола (гормон стресса), потенциально усиливая чувство тревоги. Пилатес на коврике, напротив, предлагает мягкий, но эффективный способ снять напряжение, не перегружая нервную систему.

КАК ПИЛАТЕС ПОМОГАЕТ БОРЬБЫ С СО СТРЕССОМ И ТРЕВОЖНОСТЬЮ

- **Контроль дыхания и расслабление.** В пилатесе акцент делается на глубокое, контролируемое дыхание, которое активирует парасимпатическую нервную систему (режим «отдыха и пищеварения»). Это способствует расслаблению, снижает уровень кортизола и помогает очистить разум от негативных мыслей, что делает пилатес эффективным средством борьбы со стрессом.
- **Осознанные, повторяющиеся движения.** В отличие от хаотичных, быстрых упражнений, движения в пилатесе целенаправленны и ритмичны, что создает медитативное состояние. Повторяющийся характер движений в пилатесе помогает успокоить чрезмерно активный ум, подобно практике осознанности или медитации.
- **Снимает физическое напряжение.** Стресс часто проявляется в напряжении плеч, скованности шеи и болях в пояснице. Пилатес способствует подвижности позвоночника, суставов и расслаблению мышц, помогая телу отдохнуть и расслабиться.
- **Пилатес стимулирует выработку эндорфинов.** Как и все виды физических упражнений, пилатес стимулирует выработку эндорфинов — естественных химических веществ, производимых мозгом и вызывающих чувство счастья. Это приводит к улучшению настроения, снижению тревожности и общему улучшению самочувствия.

Регулярные занятия пилатесом на коврике помогают людям обрести чувство внутреннего спокойствия, что по-

могает им более эффективно справляться со стрессом, а не действовать импульсивно.

НАЧИНАЕМ ПУТЬ В МИР ПИЛАТЕСА НА КОВРИКЕ

Пилатес — это больше чем просто система упражнений; это способ почувствовать свое тело, улучшить качество движений и заложить основу для силы и хорошего самочувствия на всю жизнь. Независимо от того, хотите ли вы улучшить гибкость, восстановиться после травмы или просто поддерживать баланс и координацию, в пилатесе каждое движение выполняется с намерением, укрепляя связь между дыханием, активацией мышц кора и равновесием. Регулярно занимаясь пилатесом на коврике, вы заметите улучшения в осанке, мышечном тонусе, гибкости и телесной осознанности. Эти преимущества выходят далеко за рамки тренировок и распространяются на повседневную жизнь.

Давайте начнем с основ и рассмотрим, как каждое движение может изменить вашу подвижность, самочувствие и действия в повседневной жизни. Приготовьтесь задействовать мышцы кора, сосредоточить свой разум и ощутить, что это такое — пилатес на коврике!

ЧТО ВАС ЖДЕТ В СЛЕДУЮЩЕМ РАЗДЕЛЕ

В следующем разделе вы найдете практическое пошаговое руководство по освоению пилатеса на коврике. Эта часть книги посвящена 62 базовым упражнениям пилатеса на коврике, каждое из которых представлено с четкими, краткими инструкциями и фотографиями.

ИЗУЧАЯ ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ, ВЫ НАУЧИТЕСЬ:

- Выполнять каждое движение с правильной техникой и координацией.
- Развивать силу и стабильность, укреплять мышцы кора.
- Улучшать осанку, гибкость и равновесие.
- Поймете, как каждое движение воздействует на определенные группы мышц и приносит пользу вашему здоровью в целом.



ГЛАВА 1

УКРЕПЛЕНИЕ И СТАБИЛИЗАЦИЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА

Упражнения для укрепления и стабилизации верхней части тела в пилатесе на коврике направлены на плечи, руки, верхнюю часть спины и мышцы кора. Эти упражнения делаются с использованием сопротивления собственного веса. Такие упражнения, как планка и упражнения на боку, улучшают контроль над лопатками, развивают мышечную выносливость и способствуют формированию правильной осанки. Эти упражнения также играют важную роль в здоровье плечевого сустава и профилактике травм. Хотя коврик ограничивает внешнюю нагрузку, он помогает в глубокой стабилизации и контролируемых движениях. Регулярные занятия развивают силу, баланс и уверенность в положениях с опорой на верхнюю часть тела и переходных упражнениях.

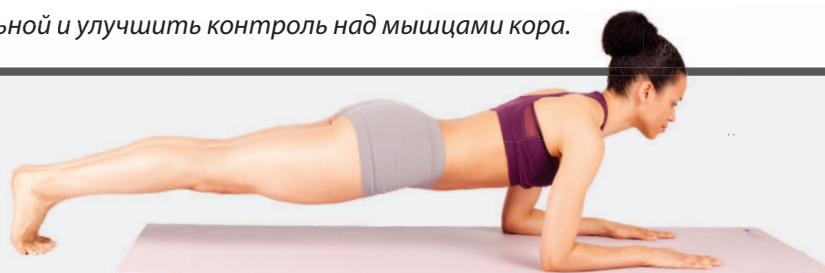
ПЕРЕХОД ИЗ ПЛАНКИ НА ПРЕДПЛЕЧЬЯХ В ВЫСОКУЮ ПЛАНКУ

ЭТО ХОРОШЕЕ УПРАЖНЕНИЕ, ЧТОБЫ...

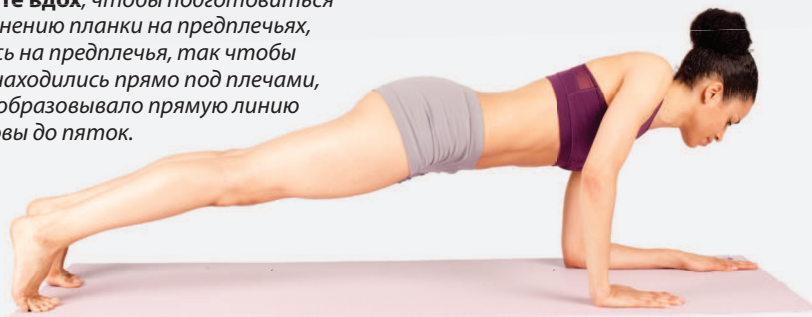
Сделать верхнюю часть тела более сильной и улучшить контроль над мышцами кора.

ФОКУС НА МЫШЦАХ кора, плечах и руках.

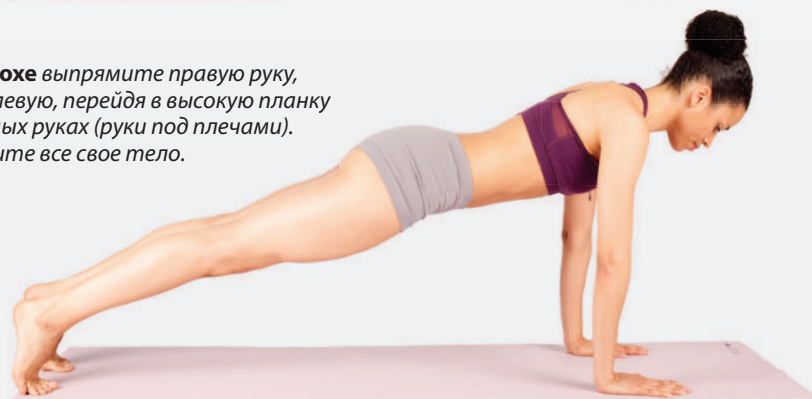
Переход из планки на предплечьях в высокую планку — это динамичное упражнение из пилатеса, укрепляющее мышцы верхней части тела и глубокие мышцы кора, одновременно улучшающее осанку и выносливость. Это упражнение развивает силу плеч и рук, укрепляя при этом стабилизацию таза и поддержку позвоночника. Это функциональное упражнение также улучшает координацию и укрепляет правильную технику выполнения классической планки (на прямых руках), что делает его отличным выбором для развития контроля над телом и выносливости.



1
Сделайте вдох, чтобы подготовиться к выполнению планки на предплечьях, опираясь на предплечья, так чтобы локти находились прямо под плечами, а тело образовывало прямую линию от головы до пяток.



2
На выдохе выпрямите правую руку, затем левую, перейдя в высокую планку на прямых руках (руки под плечами). Напрягите все свое тело.



3
На вдохе зафиксируйтесь в этом положении. Затем **сделайте выдох** и опустите обратно на правое предплечье, затем на левое, возвращаясь в положение планки на предплечьях.

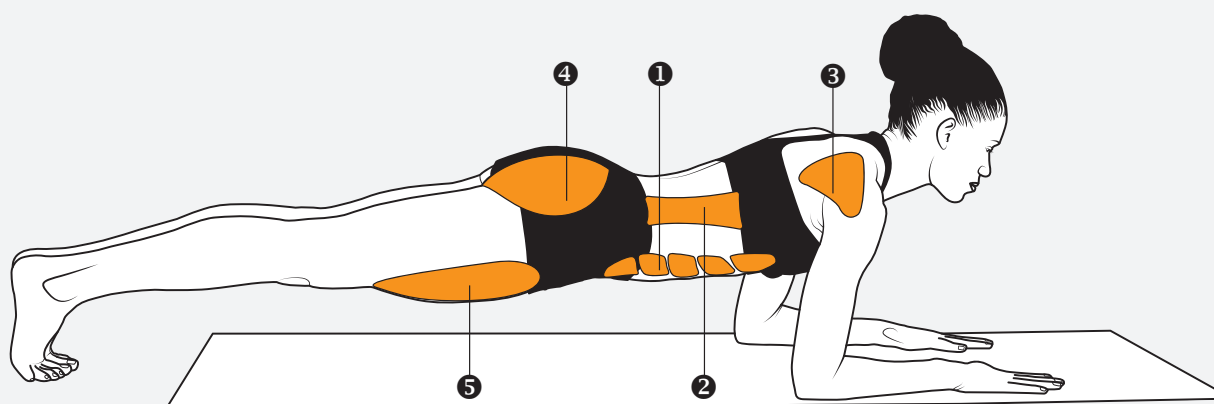
4
Сделайте 8–10 повторений, поочередно меняя ведущую руку.

КАКИЕ МЫШЦЫ РАБОТАЮТ В ЭТОМ УПРАЖНЕНИИ:

- 1 Прямая мышца живота
- 2 Поперечная мышца живота
- 3 Стабилизаторы плечевого сустава
- 4 Большая ягодичная мышца
- 5 Квадрицепс (четырёхглавая мышца бедра)

ДЛЯ ПРАВИЛЬНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ

- Держите бедра на одном уровне, чтобы избежать вращения во время перехода из одного положения в другое.
- Сохраняйте устойчивое положение в планке, полностью напрягая мышцы кора.



НЕ ДЕЛАЙТЕ ТАК

- Не покачивайте бедрами из стороны в сторону.
- Не сводите лопатки и не сгибайте руки.

ВНИМАНИЕ! НЕ ДЕЛАЙТЕ ЭТО УПРАЖНЕНИЕ, ЕСЛИ...

- У вас импиджмент-синдром плечевого сустава или боли в запястьях.
- У вас еще слабые мышцы кора или если вы после операции на брюшной полости.