




МИШЕЛЬ ФОГТ

тренер по пилатесу

ПИЛАТЕС У СТЕНЫ

Программа эффективных упражнений
для стройного и подтянутого тела

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 796.41
ББК 75.6
Ф74

WANDPILATES:
Das Geheimnis eines schlanken & gesunden Körpers

by Michelle Vogt
Copyright © 2023 Michelle Vogt

Фогт, Мишель.

Ф74 Пилатес у стены : программа эффективных упражнений для стройного и подтянутого тела / Мишель Фогт ; [перевод К. Е. Бочкаревой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 144 с. : ил. — (Время йоги. Практики, доступные каждому).

ISBN 978-5-04-217019-5

Хочешь сбросить вес и привести себя в форму? Думаешь, что невозможно похудеть и добиться подтянутой фигуры без изнуряющих тренировок, отнимающих много времени и требующих затрат на спортзал и дорогой инвентарь? Возможно! Пилатес у стены — твое лучшее решение. Для спортивного красивого тела тебе необходимы только стена и 15 минут в день.

В книге «Пилатес у стены» собраны более 50 эффективных упражнений, благодаря которым ты всего за несколько недель получишь стройное и подтянутое тело, не жертвуя драгоценным временем. Четкие пошаговые инструкции и иллюстрации проведут тебя через каждое упражнение, как персональный тренер, и гарантируют, что ты выполнишь все правильно. Тренировка безопасная, она не нагружает суставы и подходит всем, независимо от возраста и уровня подготовки.

Пилатес у стены — это больше времени для себя и меньше стресса для тела. Добейся максимального результата минимальными усилиями!

**УДК 796.41
ББК 75.6**

ISBN 978-5-04-217019-5

**© Бочкарева К.Е., перевод на русский язык, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025**

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	9
ПИЛАТЕС: РАЗВИТИЕ И ПРЕИМУЩЕСТВА	11
ШЕСТЬ ПРИНЦИПОВ ПИЛАТЕСА У СТЕНЫ	13
НУЖНЫЙ ИНВЕНТАРЬ	16
РАЗМИНКА	19
01. Скручивания вниз от стены	20
02. Раскрытие рук у стены с гантелями	22
03. Приседания у стены с гантелями	24
04. Отжимания от стены стоя	26
05. Круги руками с гантелями	28
06. Присед у стены с подъемом пяток	30
07. Махи ногой в сторону	32
08. Подъем коленей стоя	34
09. Вытяжение плеч	36
УКРЕПЛЕНИЕ «ЭЛЕКТРОСТАНЦИИ» – ЦЕНТРА ТЕЛА	39
01. Скручивания у стены с прямыми ногами	40
02. Скручивания у стены с согнутыми ногами	42

03. Диагональные скручивания	44
04. Опускание прямых ног вдоль стены	46
05. Скольжение ног по стене	48
06. Обратный «Альпинист»	50
07. Скручивания у стены для нижней части живота	52
СИЛА И УСТОЙЧИВОСТЬ	55
01. Приседания у стены	56
02. Выпады у стены	58
03. Выпады у стены (усложненный вариант)	60
04. Подъем коленей	62
05. Отведение ноги назад с подтягиванием к груди у стены	64
06. Ягодичный мостик у стены	66
07. Ягодичный мостик у стены с подъемом ног	68
08. Отжимания с колен от стены	70
ГИБКОСТЬ И РАСТЯЖКА	73
01. Растяжка подколенных сухожилий	74
02. Растяжка икроножной мышцы у стены	76
03. Раскрытие грудной клетки у стены	78
04. Растяжка бедер у стены	80
05. Растяжка спины у стены	82
06. Растяжка нижней части спины и голеностопов	84

07. Растяжка внутренней стороны бедра	86
08. Вытяжение рук.	88

ЖИРОСЖИГАЮЩАЯ ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ВСЕГО ТЕЛА

01. Планка у стены	92
02. Боковая планка у стены.	94
03. Бег по стене лежа	96
04. Вращение бедрами.	98
05. Широкий обратный присед у стены с подъемом пяток	100
06. Обратные приседания.	102
07. Интенсивный подъем таза на одной ноге.	104
08. «Кобра» у стены.	106
09. Ягодичный мостик с гантелями.	108
10. Сгибания с гантелями.	110
11. «Головоломка» у стены	112

РАССЛАБЛЕНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

01. Поза бабочки у стены	116
02. Шавасана (поза трупа).	118
03. «Игольное ушко»	120
04. Скручивание спины лежа	122
05. Поза верблюда	124
06. «Треугольник».	126

07. Поза портного у стены.....	128
08. Шпагат лежа у стены.....	130
09. «Сфинкс» у стены.....	132
10. Поза воина II у стены.....	134

ДОЛГОСРОЧНЫЙ ПРОГРЕСС И ПОДДЕРЖАНИЕ РЕЗУЛЬТАТА	137
---	------------

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ СЛОВО.....	139
----------------------------------	------------

ВВЕДЕНИЕ

Пилатес всегда пользовался огромной популярностью: он отлично укрепляет мышцы корпуса, развивая гибкость и устойчивость. Он дает силы не только телу, но и разуму, ведь эти два элемента неразрывно связаны друг с другом.

Однако для классического пилатеса требуется специальное оборудование, например стол-трапеция «Кадиллак» или тренажер-реформер, которые занимают много места. А вот спортивный инвентарь меньшего размера, скажем кольцо для пилатеса, практически не занимает места и поэтому хорошо подходит для домашних занятий. Кроме того, классический пилатес требует посещения фитнес-клуба или студии, что подразумевает и покупку абонемента, и необходимость выделять на тренировки дополнительное время.

Пилатес же у стены имеет множество преимуществ, значительно превосходя альтернативные виды спорта в снижении веса и укреплении мышц.

Где-то глубоко внутри тебя дремлет желание иметь стройное и сильное тело. Ты наверняка ведешь борьбу с такими проблемами, как время и мотивация, а параллельно в голове вертятся мысли вроде: «Все равно похудеть не получится». Ты чувствуешь потребность в движении, но предпочитаешь принцип экономистов: добиваться максимального результата минимальными усилиями. Что это значит с точки зрения желания иметь сильное, гибкое и мускулистое тело? Может ли пилатес у стены исполнить его? Реально ли получить максимальный результат, приложив минимальные усилия? Да, это на самом деле возможно. Короткие, но регулярные тренировки у стены способны эффективно снизить вес и подарить натренированное тело.

Пилатес у стены подходит всем, особенно новичкам, поэтому такая форма активности — отличный выбор. У стены заниматься легче,

поскольку она служит опорой и обеспечивает безопасность. В отличие от традиционного, пилатес у стены не предполагает работы с оборудованием с пружинным механизмом, создающим сопротивление, — эту задачу берут на себя собственный вес тела и стена.

Тем не менее у пилатеса у стены есть некоторые особенности, и на них стоит обратить внимание. Похудеть и нарастить мышечную массу можно, только занимаясь регулярно, а это требует дисциплины, терпения и последовательности. В последней, кстати, кроется основа успеха, но многие ее недооценивают. Суть в регулярности занятий, чтобы мышцы привыкли, а желание тренироваться возникло автоматически, без необходимости себя заставлять. Не нужно сразу бросаться с места в карьер и заниматься по два часа каждый день. Если это первые тренировки, достаточно 15 минут в день, ведь такие короткие подходы три-четыре раза в неделю намного лучше, чем вообще ничего не делать. В дальнейшем продолжительность и интенсивность упражнений можно увеличить.

ПИЛАТЕС: РАЗВИТИЕ И ПРЕИМУЩЕСТВА

Что такое пилатес у стены?

Пилатес у стены – это видоизмененная форма традиционного пилатеса. В упражнениях идет работа с весом собственного тела и сопротивлением стены. Благодаря этому развивается гибкость, набирают силу мышцы и крепнет дух.

Пилатес у стены формирует не только тело, но и психику. В отличие от классического пилатеса, здесь не понадобится практически никакого инвентаря, поскольку стена служит надежной опорой для выполнения упражнений.

Упражнения пилатеса в основном задействуют мышцы корпуса, поэтому улучшатся осанка и равновесие, а благодаря разным позам руки, ноги и ягодичцы станут сильнее. Таким образом, интенсивно и эффективно тренируется все тело.

В пилатесе у стены, как и в классическом, применяются шесть принципов:

- дыхание;
- плавность движений;
- контроль;
- концентрация;
- точность;
- центрирование.

Важна техника выполнения упражнений. Для начала достаточно просто делать их медленно, осознанно вдыхая и выдыхая.

В чем особенность пилатеса у стены?

Пилатес у стены относится к низкоударным тренировкам. Это означает, что, по сравнению с другими видами физической активности, такими как бег или тяжелая атлетика, его упражнения значительно меньше нагружают суставы и ступни, но, несмотря на это, усиливают мышцы, повышают гибкость и укрепляют корпус. Регулярные занятия развивают выносливость.

Преимущества пилатеса у стены для похудения

Давно борешься с лишними килограммами? Тогда пилатес у стены — отличное решение: он помогает эффективно снижать вес, не заставляя сильно потеть. Даже типу «толстая худышка» всего за несколько недель он поможет улучшить формы. Как правило, потерянные килограммы уже не возвращаются. Так что же мешает тебе начать заниматься пилатесом у стены?

Страдаешь от хронической нехватки времени? Ближайшая фитнес-студия находится далеко от дома? Не хочется сильно потеть? У тебя в приоритете другое — возможно, дети или домашние животные? Сомневаешься, что можешь достичь подтянутого мускулистого тела? Часто именно по этим причинам женщины исключают из своей жизни спорт и физическую активность. Пилатес у стены учитывает все проблемы, с которыми сталкиваются работающие женщины и матери. Все, что тебе нужно для занятий, — это крепкие стена и воля. Это действительно работает? Да, его принципы служат инструментом для достижения желаемого успеха.

ШЕСТЬ ПРИНЦИПОВ ПИЛАТЕСА У СТЕНЫ

Соблюдать принципы пилатеса необходимо для эффективности упражнений. Важно выполнять их не реже трех раз в неделю – так выше вероятность того, что примерно через месяц они войдут в привычку.

Концентрация: фокус направлен на движение и тело

Занимаясь пилатесом у стены, сосредоточься на правильном выполнении, действуй осознанно, а не механически. Сохраняя концентрацию, ты улучшишь свое физическое самочувствие. Сфокусируйся на настоящем, не позволяй себя отвлечь. На время тренировки переведи телефон в режим «Не беспокоить».

Контроль: точное выполнение и осознанная активация мышц

Контроль требует осознанного выполнения движений. Первоначально Йозеф Пилатес называл свою программу «Искусство контрологии», подразумевая, что контроль – самый важный принцип.

Центрирование: укрепление центра тела

Ты поймешь, что полный контроль достигнут, когда больше не придется думать о последовательности движений, потому что они уже прочувствованы и усвоены. Хорошие примеры, описывающие этот процесс, – езда на велосипеде или плавание. Может показаться,

что движения пилатеса у стены выполняются за счет мышечной силы рук и ног, но это не так. Незаменимым элементом здесь служит сила, исходящая из центра тела, с помощью которого можно регулировать процессы, контролировать их и правильно распределять энергию.

К центру относятся такие мышцы, как:

- мышцы спины;
- мышцы живота;
- диафрагма;
- мышцы тазового дна.

С помощью этих мышц создается необходимая стабильность для правильного выполнения упражнений и удержания тела в правильных позах. Как только сила в центре ослабевает, занятие нужно прекратить.

Точность: четкость и направленность движений

В пилатесе у стены действует принцип точности: одно точно выполненное упражнение гораздо ценнее, чем пять неточных. Йозеф Пилатес постоянно подчеркивал, что точность важнее количества повторений. Таким образом, основное внимание уделяется концентрации и контролю.

Дыхание: правильная техника дыхания В пилатесе у стены

Дыхание – неотъемлемая часть любого упражнения пилатеса у стены. Пренебрегать им нельзя, потому что, воздействуя и на мышцы, и на легкие, оно делает тренировку эффективной. Глубокие вдохи способствуют насыщению крови кислородом, тогда как интенсивные выдохи активизируют тазовое дно и глубокие мышцы. Поначалу может быть сложно следить за ритмом дыхания, но не сдавайся – результат того стоит. Скоро ты заметишь,