15 ПИЛАТЕС минут в день

за 15 минут
ФИТНЕС

Синтия Вейдер

ПИЛАТЕС.
15 минут в день

Издание 2-е

ФЕНИКС

Ростов-на-Дону
2007

Серия
«Фитнес за 15 минут»

Серия
«Фитнес за 15 минут»

УДК 615.8
ББК 75.6
КТК 343
В 26

Серия «Фитнес за 15 минут»
основана в 2006 году

Вейдер С.
В 26 Пилатес. 15минут в день/Синтия Вейдер; — Изд. 2-е; худож.-оформ. А. Киричёк. — Ростов н/Д: Феникс, 2007. — 64 с: ил. — (Фитнес за 15минут).

ISBN 978-5-222-11181-9

Недостаток многих фитнес-программ заключается в том, что они очень узко нацелены на проблемные зоны. Но нельзя тренировать одну область тела отдельно от остальных. Все они тесно связаны между собой.

Пилатес тем и уникален, что позволяет комплексно воздействовать на организм, — без внимания не остается ни одна часть тела. Это полный и гармоничный метод физического тренинга.

Тренируясь всего 15 минут в день, вы не только добьетесь великолепной фигуры, но и вернете своему телу гармонию и равновесие, под влиянием выполненных упражнений сможете активно противостоять стрессам.

УДК 615.8
ББК 75.6

© С, Вейдер, 2005
© Оформление.
ООО «Феникс». 2007

ISBN 978-5-222-11181-9

ВВЕДЕНИЕ

По опросам, которые проводил в конце 2005 года «Shape», — один из самых популярных журналов о фитнесе (если не единственный) — пилатес входит в пятерку лидеров среди различных оздоровительных направлений, возглавляющих так называемый «хит-парад фитнеса». Я думаю это связано с тем, что пилатес относится к системам, объединенным общим названием «mind body», или «тело и дух», «разумное тело».

Вдумчивое отношение к своему телу, внимание к каждому движению, тихая музыка и спокойная обстановка, грамотно подобранные упражнения, определенная философия тренинга благотворно воздействуют не только на наше тело, но и на нашу психику, ослабленную стрессами, работой и многими другими социальными факторами. К тому же занятия этим уникальным видом фитнеса идеально подходят тем, кто имеет слишком большой вес, не любит бегать и прыгать, кто недавно перенес травму, даже людям преклонного возраста. Ведь не секрет, что многих женщин угнетает поход в фитнес-клуб: необходимо демонстрировать окружающим свое не всегда совершенное тело, приобретать абонемент и специальную одежду для тренинга. А что говорить о тренажерах, наводящих ужас своими приспособлениями (многие не знают как к ним подступиться)?! А пилатес — идеальный вариант для тренировок в домашних условиях. Он не требует ни специальных приспособлений, ни какой-то определенной одежды.

Метод Йозефа Пилатеса, как никакой другой, поможет глобально изменить себя и свое тело. Регулярно выполняя упражнения, вы вернете ему гармонию и равновесие. Оно будет двигаться так, как было запрограммированно природой. Вновь обретенная фигура и свобода движений обеспечат вам эффективную работу не только скелетно-мышечной, но и сердечно-сосудистой и лимфатической систем. Ваша психика под влиянием выполненных упражнений сможет активно противостоять стрессам. А ведь не секрет, что стрессы — это и избыточный вес, и раннее старение, и износ организма, и целый букет заболеваний.

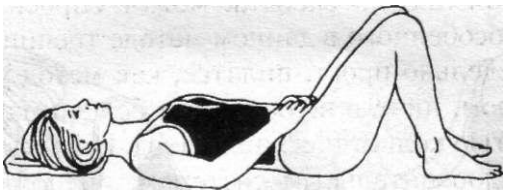
Какой-нибудь скептик может спросить: «Что такого особенного в данном методе тренинга?» Ответ предельно прост: пилатес, как метод управления телом, ничего не оставляет без внимания. Это полностью холистический подход. Подобно восточным оздоровительным системам, он помимо тренировки тела тренирует и разум. Научившись прислушиваться к своему телу и осознавать его, развивая координацию и равновесие между телом и разумом, вы обретете способность управлять своим организмом. В пилатесе нет необходимости использовать силу; во избежание напряжения и травм, движения выполняются плавно и медленно. Но именно благодаря этому вы сможете придать силу слабым мышцам, удлинить короткие, увеличить подвижность суставов и конечно же похудеть.

Тренируясь всего 15 минут в день, вы не только добьетесь великолепной фигуры, но и вернете своему телу гармонию и психическое равновесие, под влиянием выполненных упражнений сможете активно противостоять стрессам.

Разминка

Упражнение 1

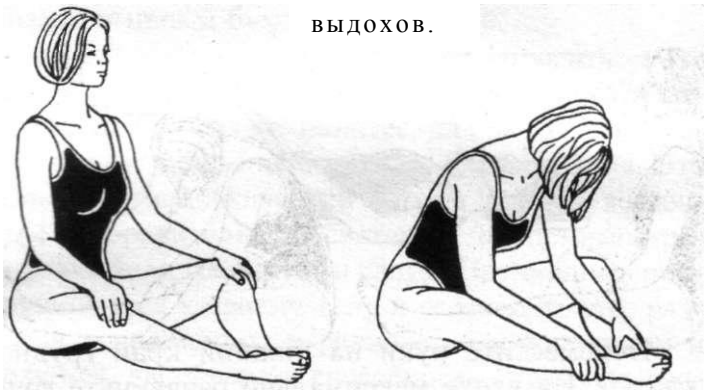
Исходное положение: лежа на мате, подложите под голову плоскую подушку, шея расслаблена и параллельна полу. Стопы параллельны, расстояние между ними равно ширине бедер (или — ширине плеч). Пальцы стоп должны быть четко направлены по одной линии. Расположите руки на животе, разведите локти в стороны.



Переместите руки на нижний край грудной клетки. На вдохе максимально раздвиньте грудную клетку вширь, на выдохе сомкните ребра, расслабьте грудину. Повторите 4 раза. Затем сосредоточьтесь на нижней части живота. Вдохните полной грудью. Выдыхая одновременно подтяните мышцы тазового дна вверх, а низ живота — к позвоночнику. Сохраняйте подтянутость мышц при выполнении еще 4 вдохов и выдохов. Полностью расслабьтесь после выполнения подготовительного упражнения.

Упражнение 2

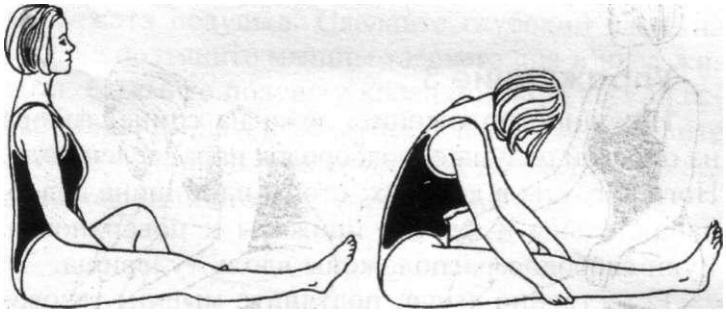
I. Исходное положение: сидя, ноги согнуты в коленях, стопы соединены (не притягивайте стопы чересчур близко к туловищу). Выровняйте таз, убедившись, что сидите на седалищных буграх. Выполните подготовительный вдох и потяните вверх туловище. Выдыхая, подтяните мышцы тазового дна вверх, а нижнюю часть живота — к позвоночнику. Вытягиваясь вверх, наклоните туловище вперед и расслабьтесь в этом положении. Выполните **10-12** вдохов и выдохов.



II. Завершив предыдущее растягивание, выпрямите одну ногу перед собой. Выровняйте таз, убедитесь, что по-прежнему сидите на седалищных буграх. Прямая нога должна располагаться на уровне тазобедренного сустава, параллельно ему, подошва согнутой ноги — на внутренней стороне колена, стопа расслаблена.

Выполните вдох и потянитесь вверх вдоль позвоночника. Выдыхая, подтяните мышцы тазово-

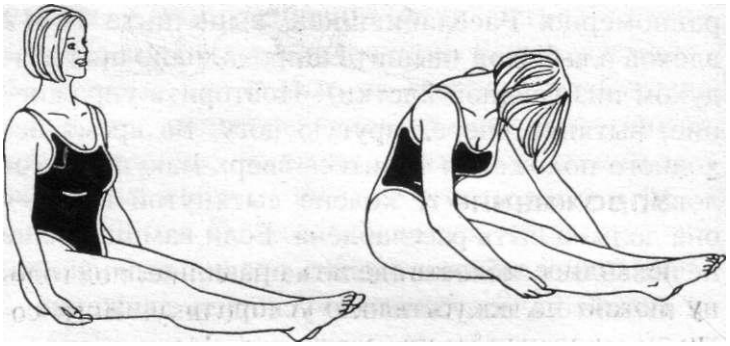
го дна и низа живота. Вытягиваясь вверх, наклоните туловище вперед. Очень важно не заваливаться на выпрямленную ногу, а распределять вес равномерно. Расслабившись, выполните 10-12 вдохов и выдохов (дышите широко, наполняя воздухом низ грудной клетки). Повторите упражнение, вытянув вперед другую ногу. Во время исходного положения тянитесь вверх макушкой головы, не напрягайте колено вытянутой ноги — она должна быть расслаблена. Если вам пока еще не позволяет гибкость сделать правильный наклон, не пытайтесь искусственно ускорить движение.



III. Сразу после выполнения предыдущего упражнения, вытяните обе ноги вперед, параллельно друг другу, стопы расслабьте. Старайтесь макушкой головы тянуться вверх.

Выполните вдох и потянитесь вдоль позвоночника. Выдыхая, подтяните вверх мышцы тазового дна, а брюшные мышцы — к позвоночнику, втягивая низ живота; потянувшись вверх, медленно наклоните туловище вперед. Расслабьтесь в этом положении, дышите, наполняя воздухом

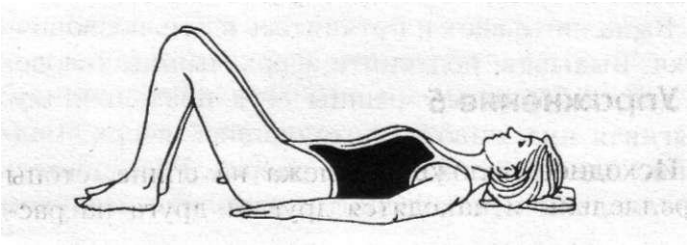
низ грудной клетки, а затем выполните 10-12 вдохов и выдохов.

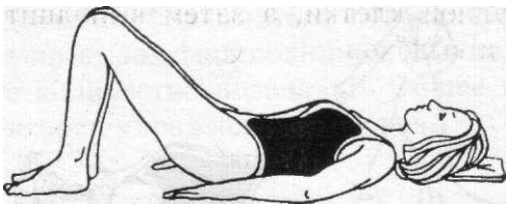


Упражнение 3

Исходное положение: лежа на спине, голова на плоской подушке, подбородок параллелен полу. Ноги согнуты в коленях, стопы на ширине бедер, параллельны и плотно прижаты к поверхности. Руки свободно расположены вдоль туловища.

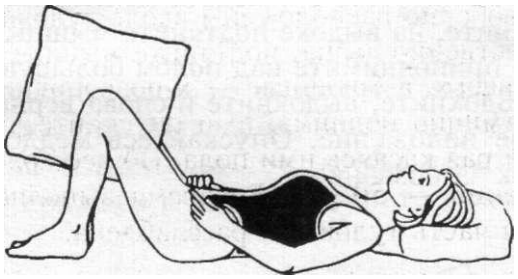
Естественно дыша, подтяните мышцы тазового дна вверх, а брюшные — к позвоночнику. Затем ритмично поднимайте и опускайте ягодицы, каждый раз касаясь ими пола. Общее количество повторений — 50 раз. Во время выполнения — верхняя часть туловища расслаблена.





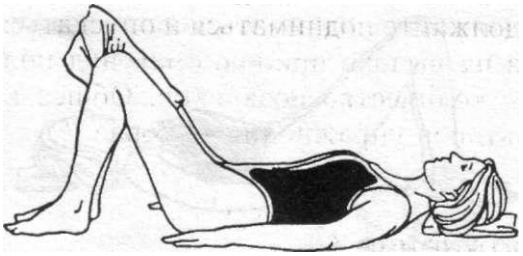
Упражнение 4

Исходное положение: лежа на спине, под голову можно положить плоскую подушку. Ноги согнуты в коленях, стопы соединены. Между коленями зажата подушка. Сделайте глубокий вдох, на выдохе подтяните мышцы тазового дна и низа живота. Сожмите подушку коленями. Продолжая естественно дышать, сжимайте подушку и работайте мышцами пресса и тазового дна до счета 10. Расслабьтесь и повторите упражнение еще 4 раза.



Упражнение 5

Исходное положение: лежа на спине, стопы параллельны и находятся друг от друга на рас-

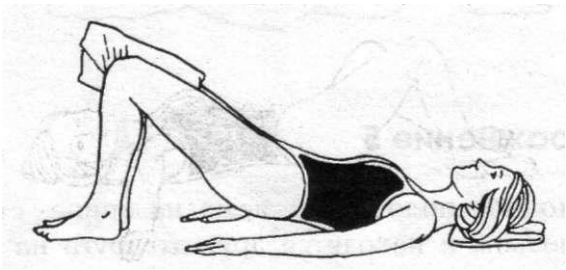


стоянии не больше ширины ладони. Руки расслаблены и расположены ладонями вниз вдоль туловища. Расстояние от стоп до ягодиц не превышает 30 см. Вам понадобится пухлая подушка, которую необходимо зажать между коленями.

Вдохните, на выдохе подтяните тазовые мышцы вверх, а брюшные — к позвоночнику; сжимая подушку коленями, одновременно слегка оторвите копчик от пола.

Снова вдохните, на выдохе, подтягивая мышцы таза вверх, а брюшные — к позвоночнику, медленно вернитесь в исходное положение.

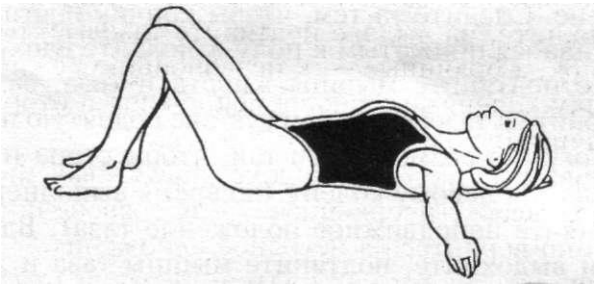
Вдохните, на выдохе подтяните мышцы таза и живота, приподнимите над полом большую часть спины. Вдохните, выдохните и снова вернитесь в исходное положение. Опускайтесь медленно — позвонок за позвонком.



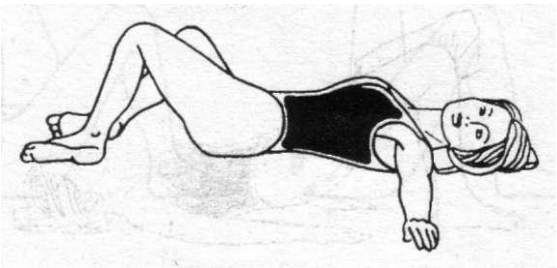
Продолжайте подниматься и опускаться, каждый раз на выдохе приподнимая над полом все большее количество позвонков. Общее количество повторов упражнения — **5** раз.

Упражнение 6

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы — на ширине бедер, параллельны друг другу. Руки вытянуты в стороны на уровне плеч, ладони направлены вверх.



Выполните вдох, на выдохе подтяните мышцы таза и живота. Медленно, контролируя положение тела (следите за тем, чтобы лопатки были плотно прижаты к полу) поверните колени впра-

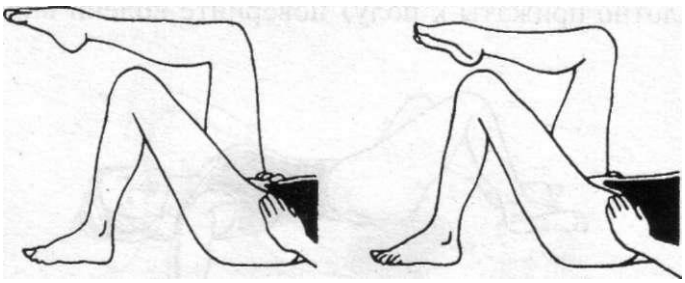


во, голову влево, кисть левой руки ладонью вниз. На вдохе, держа мышцы таза и живота подтянутыми, верните голову, колени и кисть в исходное положение. Повторите упражнение 10 раз в каждую сторону.

Упражнение 7

Исходное положение: примите позу релаксации, руки расположите как показано на рисунке.

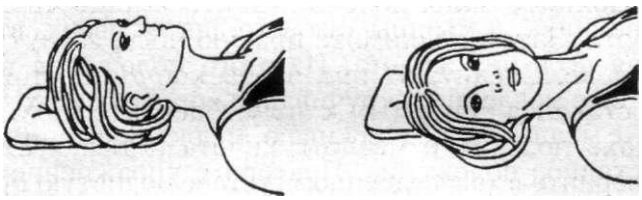
Вдохните, на выдохе подтяните мышцы таза и живота. Затем поднимите правую ногу, согнутую в колене. Следите за тем, чтобы копчик постоянно оставался прижатым к полу. Сделайте вдох, на выдохе подтяните мышцы живота и таза, затем разверните в тазобедренном суставе поднятую правую ногу, по возможности так, чтобы стопа приблизилась к левому колену (во время выполнения сохраняйте неподвижное положение таза). Вдохните и выдохните, подтяните мышцы таза и живота и вернитесь в исходное положение — в позу релаксации. Повторите упражнение 8 раз с каждой ноги.



Упражнение 8

Исходное положение: поза релаксации.

Выполните медленные повороты головы вправо и влево, каждый раз возвращаясь в исходное положение. Добившись расслабления шейных мышц, при исходном положении слегка опускайте подбородок вниз. Затем верните голову в начальное положение и выполните 8 раз повороты головы и опускание подбородка.



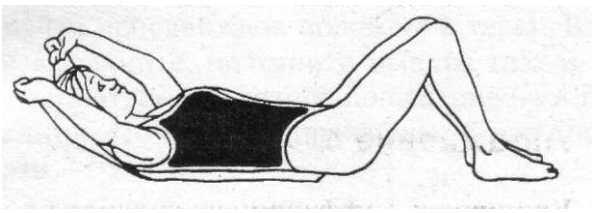
Комплекс упражнений 1

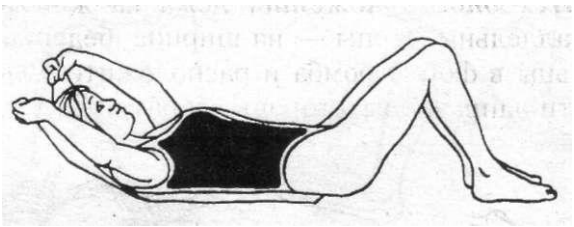
Упражнение 1

Упражнение прорабатывает мышцы пресса.

Исходное положение: лежа на большом полотенце, ноги согнуты в коленях, стопы параллельны и расположены на ширине бедер.

Возьмитесь руками за углы полотенца над головой. Вдохните, выдохните и слегка опустите подбородок к груди. Подтяните мышцы живота к позвоночнику, а мышцы тазового дна — вверх, втягивая весь низ живота. Из этого положения выполните медленное скручивание корпуса вверх. На вдохе медленно, подчеркиваю, медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 8—10 раз.



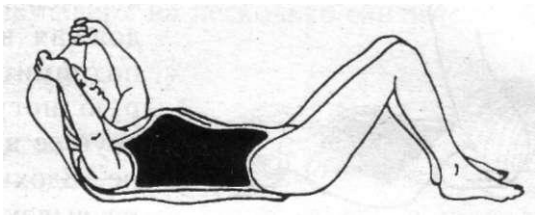


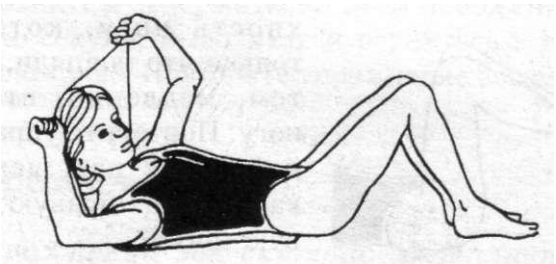
Упражнение 2

Упражнение прорабатывает косые мышцы пресса.

Исходное положение: лежа на большом полотенце, ноги согнуты в коленях, стопы параллельны и расположены на ширине бедер.

Возьмитесь руками за углы полотенца. Вдохните, на выдохе поднимите мышцы тазового дна и живота, затем выполните медленные скручивания, поднимая корпус так, чтобы левое плечо тянулось к правому колену. На вдохе медленно вернитесь в исходное положение. Следите за тем, чтобы живот был подтянут на протяжении всего упражнения, шея расслаблена, таз сохранял зафиксированное положение. Общее количество повторений — по 10 раз в каждую сторону.

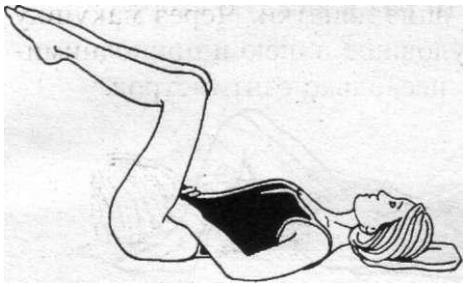


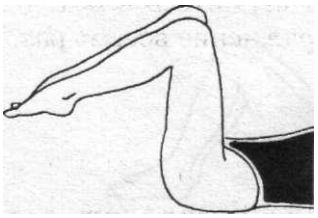


Упражнение 3

Упражнение эффективно укрепляет мышцы пресса.

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине бедер и параллельны, шея вытянута и расслаблена, таз в нейтральном положении. Из исходного положения сделайте глубокий вдох. На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, затем плавно подтяните к груди одну ногу, согнутую в колене. Продолжая выдох, поднимите вторую ногу, согнув ее в колене. Вдохните и на выдохе верните на поверхность ногу, которую только что подняли, а затем, медленно, вторую ногу. Повторите упражнение 10-12 раз, чередуя каждый раз правую и левую ноги.

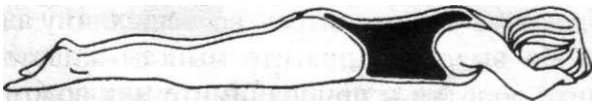




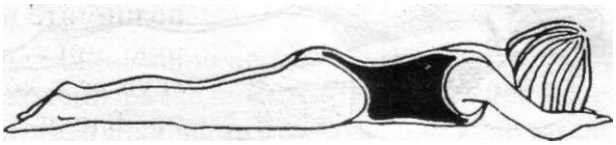
Упражнение 4

Упражнение эффективно укрепляет мышцы спины, помогает избавиться от сутулости.

Исходное положение: лежа на животе, ноги параллельны, стопы — на ширине бедер; сложите пальцы в форме ромба и расположите подо лбом, локти направлены стороны, лопатки расслаблены.



Вдохните и потянитесь во всю длину своего тела, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, опустите вниз лопатки. Через макушку вытяните вперед туловище и шею и приподнимите голову вверх на несколько сантиметров.



Вдохните и задержитесь в этом положении несколько секунд. Выдохните и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение восемь раз.

Упражнение 5

Упражнение эффективно укрепляет все мышцы спины и позвоночника.

Исходное положение: лежа на животе (для комфорта положите под лоб небольшое свернутое полотенце), руки выпрямлены вдоль туловища, ладони направлены к бедрам, ноги вместе, носки вытянуты, шея выпрямлена.

Вдохните и потянитесь во всю длину своего тела. На выдохе напрягите мышцы живота, соедините лопатки и приподнимите над полом верхнюю часть тела.

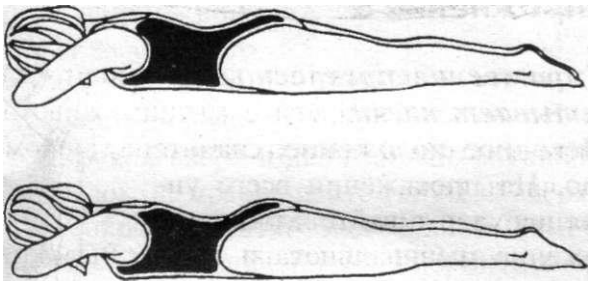
На вдохе потяните тело в длину — от макушки до кончиков пальцев на ногах. Выдохните и медленно опуститесь в исходное положение. Повторите упражнение восемь раз.

Упражнение 6

Упражнение является более усложненным вариантом предыдущего и эффективно укрепляет мышцы спины и позвоночник.

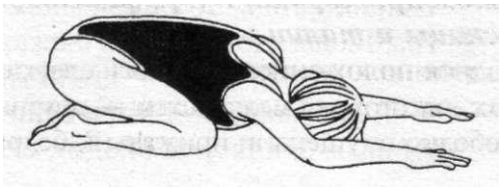
Исходное положение: лежа на животе, голова расположена на руках, сложенных друг с другом, ноги соединены, носки вытянуты. Вдохните и по-

тянитесь во всю длину своего тела. На выдохе напрягите мышцы живота и приподнимите над полом голову и руки, одновременно опуская лопатки вниз. Вдохните. На выдохе медленно вернитесь в исходное положение, растягивая тело от макушки до кончиков пальцев. Повторите упражнение пять раз.



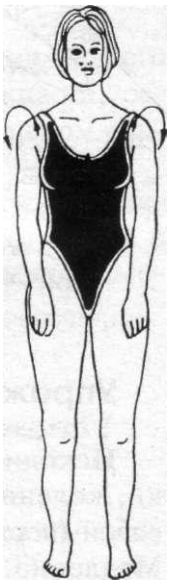
Упражнение 7

Исходное положение: станьте на четвереньки, колени разведены, стопы соединены между собой (верхняя часть стоп расположена на полу). Медленно потяните спину; не поднимая головы и не отрывая от поверхности ладони, опустите ягодицы на пятки (ни в коем случае не садитесь между ног), округлите спину. Для максималь-



ного растягивания позвоночника, вытягивайте руки вперед. Расслабьтесь и отдохните в этом положении, затем сделайте десять вдохов и выдохов. На последнем выдохе медленно, выпрямляя позвонок за позвонком, вернитесь в исходное положение.

Упражнение 8



Упражнение прекрасно прорабатывает плечи.

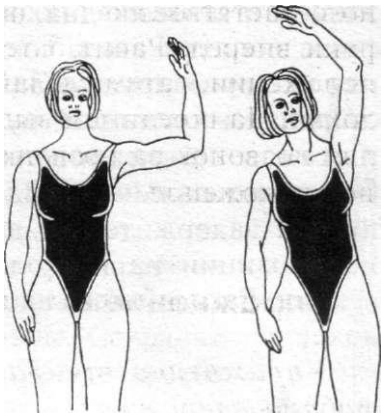
Исходное положение: станьте прямо. На протяжении всего упражнения удерживайте подтянутое положение мышц живота и тазового дна.

Сохраняя естественное дыхание, выполните вращение плечами: **10** раз назад, **10** раз вперед. Затем вытяните руки в стороны и сделайте еще по **10** вращений вперед и назад в данном положении (руки не напряжены, а сохраняют естественный изгиб).

Упражнение 9

Упражнение хорошо прорабатывает мышцы поясницы и талии.

Исходное положение: стоя, ноги слегка согнуты в коленях, расстояние между стоп — ширина бедер, руки свободно опущены и прижаты к бедрам.



На вдохе, вытягиваясь вверх, поднимите левую руку. Не поднимайте лопатки (насколько это возможно), держите расслабленными шею и плечи. В конце движения разверните ладонь вовнутрь. На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, потянитесь рукой вверх и диагонально вправо. Продолжая выдох, не прекращайте тянуться вверх. Выдохните, сохраняя подтянутость живота, и медленно вернитесь в исходное положение, опустив руку. Повторите упражнение в другую сторону. Общее количество повторов — по **10** раз вправо и влево.

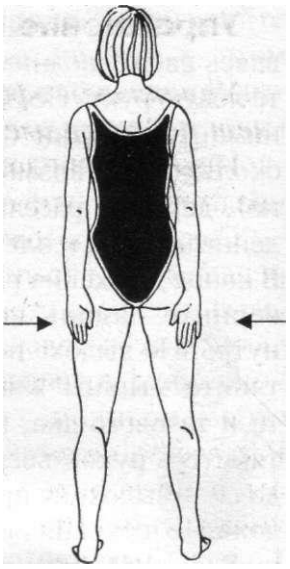
Упражнение 10

Упражнение прекрасно укрепляет мышцы верхней части спины и плеч.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине бедер, колени слегка согнуты и находятся на одной линии со стопами. Наклоните туловище вперед. Руки расположены немного сзади туловища (как показано на рисунке), ладони направлены назад.

Вдохните и потяните позвоночник вверх. На выдохе подтяните мышцы

живота и тазового дна, опустите лопатки вниз, соединяя их друг с другом. Затем старайтесь соединить руки, пытаясь соприкоснуться большими пальцами. Вдохните и задержитесь в данной позиции на несколько секунд. Расслабьтесь на выдохе.



Упражнение 11

Упражнение прекрасно укрепляет голеностопные суставы.

Исходное положение: лежа на спине, ноги касаются стены, стопы разведены на ширину бедер и параллельны.

Зафиксировав положение ног, медленно, с максимальной амплитудой движения, выполните вращение стопами в голеностопном суставе. Общее количество повторений — по 12 раз в каждую сторону.

Упражнение 12

Упражнение эффективно растягивает подколенные сухожилия.

Исходное положение: аналогично предыдущему упражнению.

Сохраняя положение ног — на ширине бедер и параллельно друг другу — вытяните носки стоп вверх. Затем оттяните на себя только пальцы. Сохраняя положение пальцев, подтяните к себе стопы целиком. Расслабьте пальцы и повторите упражнение 10-12 раз. Дыхание естественное.

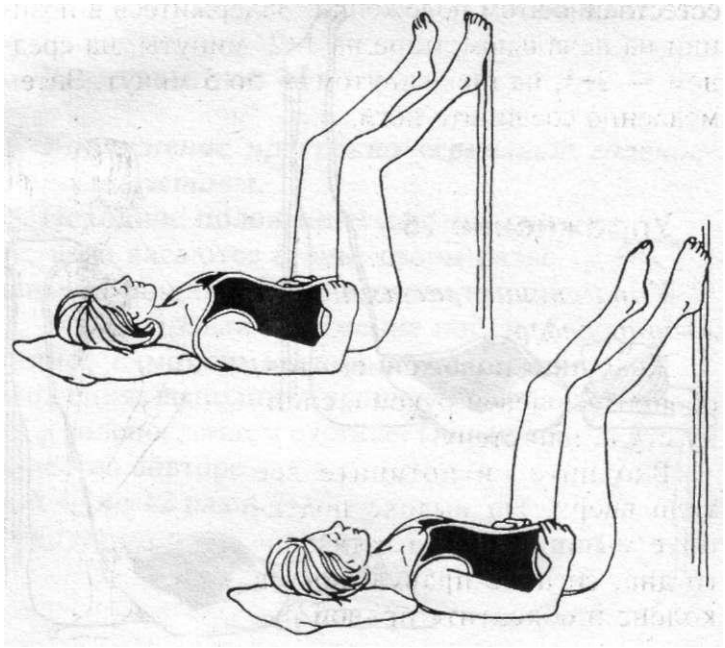
Упражнение 13

Упражнение разрабатывает мышцы и суставы стоп.

Исходное положение: аналогично описанному в предыдущих упражнениях, с той лишь разницей, что вы должны подальше отодвинуться от стены.

Согните ноги в коленях так, чтобы упереться подошвами в поверхность стены. Стопы разведены на ширину бедер и параллельны друг другу.

Расставьте пальцы ног как можно шире, в результате получится движение стоп вверх. Продолжайте двигать стопы таким образом, удерживая подошвы плотно прижатыми к стене. Повторите упражнение 5-8 раз.



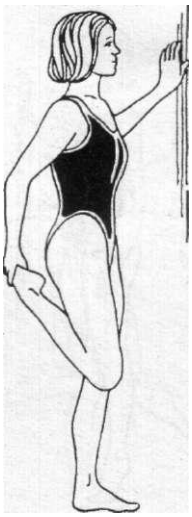
Упражнение 14

Упражнение способствует растягиванию внутренних мышц бедер.

Исходное положение: лежа, как можно ближе ягодицами к стене, вытяните вверх ноги. Руки расположите на бедрах.

Медленно разведите ноги в стороны до ощущения натяжения во внутренних мышцах бедер, но не переусердствуйте. Старайтесь максимально расслабиться в этом положении. Задержитесь в позиции на начальном этапе на 1-2 минуты, на среднем — 2-3, на продвинутом — до 5 минут. Затем медленно соедините ноги.

Упражнение 15



Упражнение растягивает мышцы бедер.

Исходное положение: стоя, обопритесь левой рукой о спинку стула или стену.

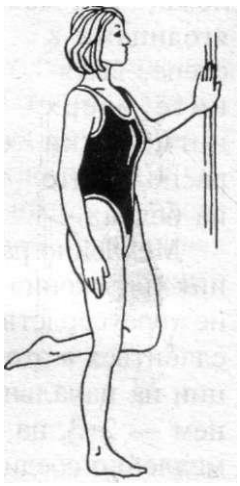
Вдохните и потяните все тело вверх. На выдохе подтяните, мышцы живота и тазового дна, согните правую ногу в колене и обхватите правой ру-

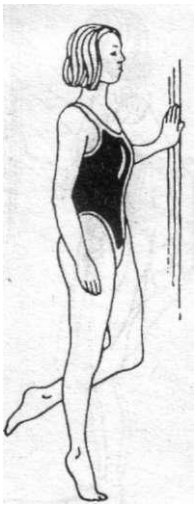
кой стопу. Мягко и плавно потяните ногу к ягодице. Задержитесь в этом положении до 1 минуты. Повторите упражнение на другую ногу.

Упражнение 16

Упражнение эффективно укрепляет мышцы ног.

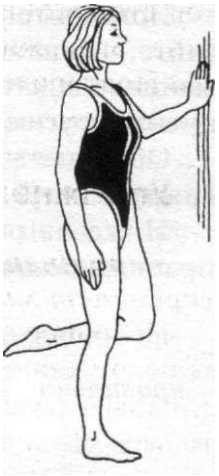
Исходное положение: станьте боком к опоре, вытяните максимально свое тело вверх, подтяните мышцы живота и тазового дна, согните ближнюю к опоре ногу в колене так, чтобы оно было направлено вперед прямо, а стопа не закрывалась вторым коленом. Обопритесь рукой о стену.





Вдохните и потяните вверх позвоночник. На выдохе поднимитесь на носок.

Вдохните, на выдохе медленно вернитесь в исходное положение.



Глубоко вдохните. На выдохе согните опорную ногу в колене так, чтобы коленная чашечка была направлена или находилась на одной линии с серединой стопы. При этом продолжайте тянуться вверх всем телом.

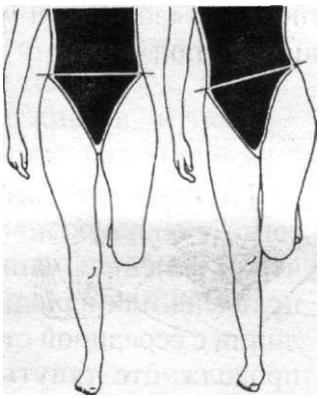
На вдохе вернитесь в исходное положение.

Повторите упражнение с другой ноги. Учитывайте, что вам необходимо тренировать ногу ближайшую к стене — то есть не забудьте повернуться другим боком.

Общее количество выполнения — по 4 раза на каждую ногу.

Ниже на рисунке показаны правильное и неправильное положение таза.

правильно



неправильно

Упражнение 17

Упражнение эффективно увеличивает гибкость позвоночника.

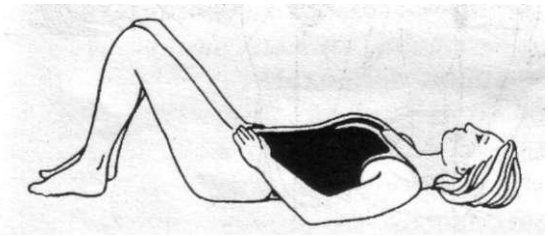
Исходное положение: лежа на спине, стопы на ширине бедер, параллельны, плотно прижаты к полу, расстояние от пяток до ягодиц не превышает 30 см. Ладони — на бедрах, локти — на полу.

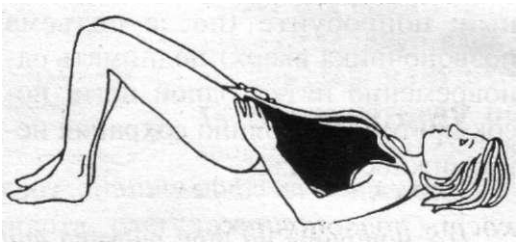
I этап. Глубоко вдохните; выдыхая, подтяните мышцы тазового дна и живота и медленно, позво-

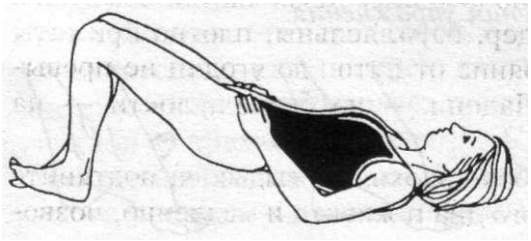
нок за позвонком, приподнимайте над поверхностью спину. Не заходите дальше лопаток.

Естественно дыша и оставляя подтянутыми мышцы живота и тазового дна, напрягите ягодицы и приподнимите над полом пальцы одной ноги, касаясь поверхности только пяткой. Затем опустите пальцы этой ноги и поднимите пальцы другой. Таз неподвижен. Повторите движение стоп 5-8 раз.

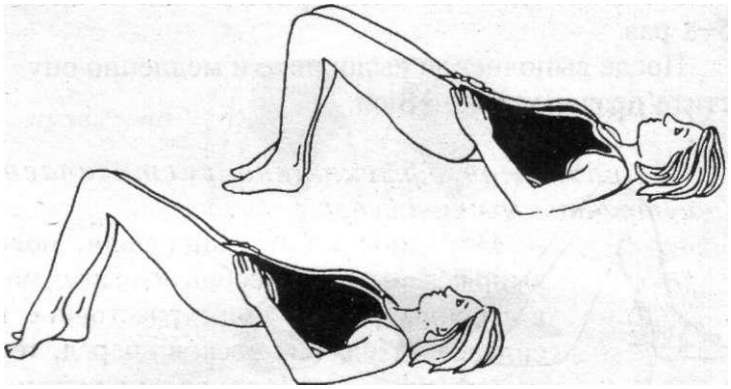
После выполнения выдохните и медленно опустите позвоночник на пол.



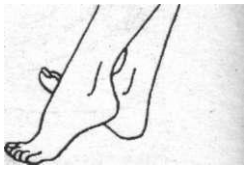




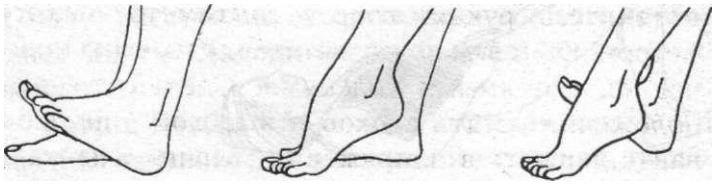
II этап. Продолжите выполнение упражнения, поднимая на этот раз поочередно правую и левую пятки (не забывайте, что сначала необходимо снова поднять позвоночник до лопаток над полом). Таз остается неподвижным, вам помогут фиксировать его положение руки, лежащие на бедрах. Повторите движение стоп 5-8 раз.



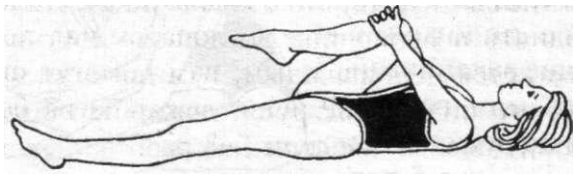
III этап. Третий этап упражнения самый сложный: попробуйте (после подъема позвоночника вверх) поднимать одновременно пятку одной ноги, носок другой, постоянно сохраняя неподвижность таза.



Посмотрите на три рисунка внизу — это этапы выполнения упражнения.



Завершите упражнение попеременным подтягиванием коленей к груди.



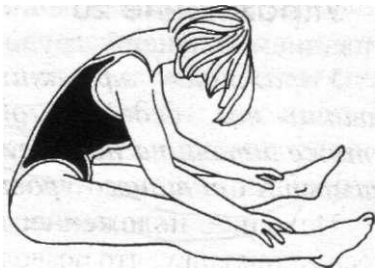
Упражнение 18

Упражнение эффективно растягивает внутренние мышцы бедер.

Исходное положение: сидя, ноги выпрямлены перед собой и разведены в стороны — чем шире расстояние и сильнее натяжение носков вперед, тем лучше вы проработаете внутренние мышцы бедер.

Из исходного положения сделайте вдох и потянитесь макушкой вверх, вытягивая позвоночник. На выдохе подтяните мышцы тазового дна и живота, слегка опустите вниз подбородок и медленно наклоните туловище вперед, руки вытягивайте перед собой. Естественно дыша, потянитесь руками вперед, сантиметр за сантиметром. Если вам позволяет гибкость, выполняйте наклон с прямыми коленями. Сделайте в этом положении десять вдохов и выдохов (не забывайте держать в напряжении мышцы живота) и

медленно верните туловище, позвонок за позвонком, в вертикальное положение, движение заканчивайте подъемом головы. Общее количество повторений — до 5 раз.

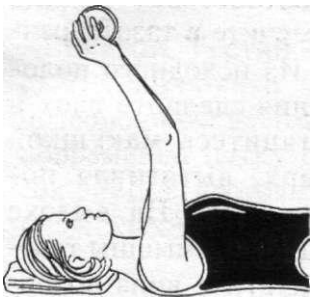


Упражнение 19

Данное упражнение эффективно укрепляет трицепсы. Вам понадобится гантель.

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях.

Возьмите в руки одну гантель (вес от 1 до 3 кг) и расположите над головой так, чтобы слегка согнутые в локтях руки располагались точно над плечами.



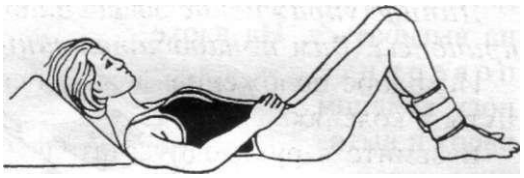
Вдохните, на выдохе подтяните мышцы тазового дна и живота, затем медленно сгибайте руки, опуская гантель к голове.

Локти зафиксированы и неподвижны. На вдохе верните руки в исходное положение, не до конца выпрямляя локти. Общее количество повторений — до 25 раз.

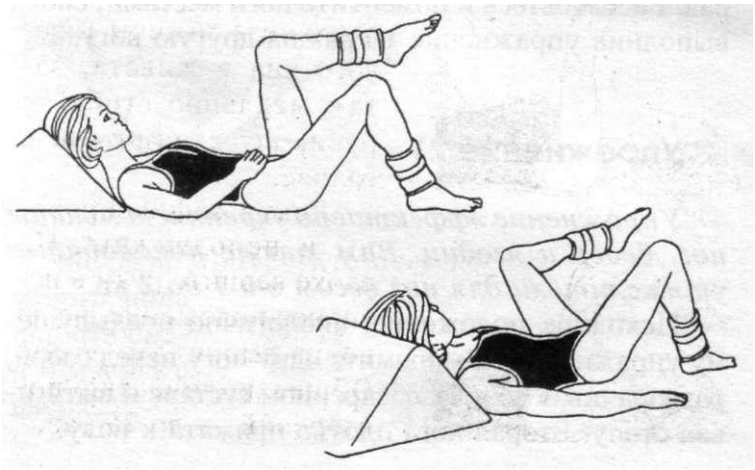
Упражнение 20

Упражнение эффективно прорабатывает мышцы ног, бедер и ягодиц. Вам понадобятся утяжелители на ноги весом от 1 до 2 кг в зависимости от вашего уровня подготовки.

Исходное положение: лежа на спине, обопритесь на подушку, что позволит вам снизить нагрузку с мышц спины (на полу должны располагаться низ грудной клетки, поясница и таз, на опоре — только верхняя часть спины). Ноги согнуты в коленях и разведены на ширину бедер.



Вдохните, на выдохе подтяните мышцы тазового дна и живота, а затем согните ногу в колене и поднимите к себе, после чего, не двигая тазом, разверните в тазобедренном суставе наружу.



На вдохе выпрямите ногу медленным движением; нога по прежнему должна быть повернута и находиться на одной линии с тазом. На выдохе, выпрямив ногу, направьте стопу на себя.

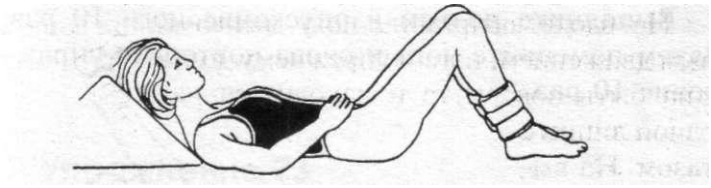
Затем опускайте ногу почти до самого пола, при этом спина не должна выгибаться. На вдохе поверните ногу коленом вверх и вытяните носок.

На выдохе согните ногу в коленном суставе, поверните наружу и снова повторите упражнение 10 раз. Расслабьтесь и поменяйте ноги местами, снова выполнив упражнение 10 раз на другую ногу.

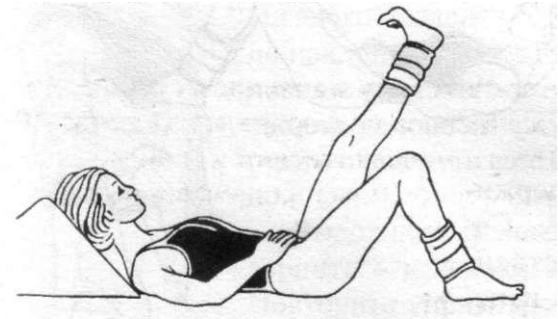
Упражнение 21

Упражнение эффективно укрепляет мышцы ног, бедер и ягодиц. Вам также понадобятся утяжелители для ног весом от 1 до 2 кг.

Исходное положение: аналогично предыдущему упражнению. Выпрямите одну ногу перед собой, разворачивая ее в тазобедренном суставе и вытягивая стопу. Вторая нога плотно прижата к полу.



Вдохните, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна. На вдохе поднимите вверх прямую и развернутую ногу. Выдохните и направьте стопу на себя.



Медленно опускайте ногу до самого пола и опять поднимайте вверх.

Выполните подъем и опускание ноги 10 раз. Затем поменяйте ноги и снова повторите упражнение 10 раз.

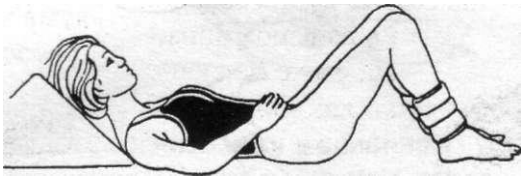
Упражнение 22

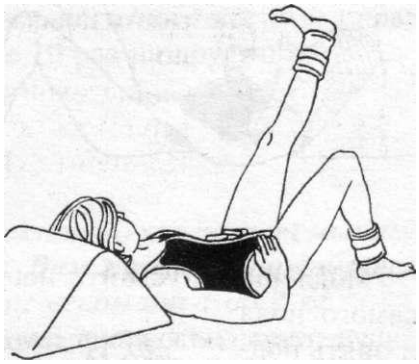
Упражнение эффективно укрепляет мышцы ног и тазобедренные суставы.

Вам также понадобятся утяжелители для ног весом от 1 до 2 кг.

Исходное положение: аналогично двум предыдущим.

Вдохните, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, затем, выпрямляя ногу, поднимите





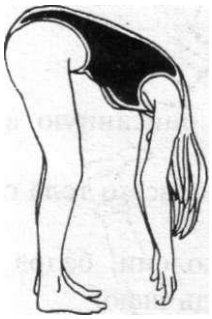
ее вверх и удерживайте на весу. Сохраняя естественное дыхание и неподвижность таза, натяните носок на себя и выполните всей ногой медленные небольшие круги в воздухе, сначала вправо, затем влево. Верните ногу в исходное положение и выполните упражнение другой ногой.

Общее количество выполнения — по 10 раз в каждую сторону, каждой ногой.

Упражнение 23

Исходное положение: стоя, ноги на ширине бедер, вес тела равномерно распределен между стопами. Колени расслаблены.

Вдохните, потяните спину, максимально расслабьте шею и голову. На выдохе опустите вниз подбородок, позволяя голове медленно склониться вниз под собственной тяжестью; руки свободно свисают вниз. На вдохе медленно наклоните туловище вниз, позволив голове и рукам повиснуть еще более свободно.

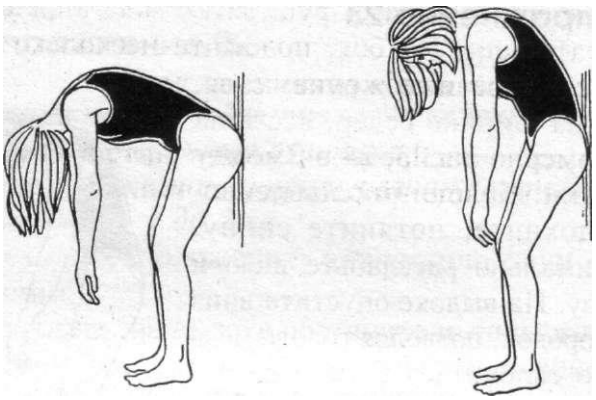


Выдохните. Медленно и плавно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 5 раз.

Упражнение 24

Исходное положение: стоя спиной к стене (расстояние около 40 см), согните колени и обопритесь о поверхность, стопы расположены параллельно друг другу. Выполните движение, аналогичное

вышеописанному упражнению. Данное упражнение идеально подходит тем, кто испытывает боли в спине или другие проблемы в позвоночнике.



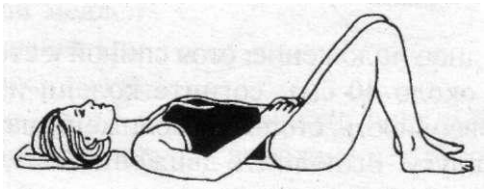
Упражнение 25

Примите позицию релаксации, описанную в самом начале разминки.

В этой позе начните расслабление всего тела с кончиков пальцев.

Расслабьте щиколотки, икры, колени, бедра, затем кисти рук, локти, плечи, грудь шею.

Расслабьте челюсть, губы сомкнуты, глаза закрыты, мышцы лица расслаблены. Дышите сво-



бодно. Расслабившись, не менее важно правильно выйти из релаксации, так как ни в коем случае нельзя резко вскакивать из положения лежа в положение стоя. Плавно поверните голову набок, пошевелите пальцами рук, затем ног. Медленно перекатившись на бок, полежите несколько минут и, помогая себе руками, вставайте.

Упражнения 23, 24 и 25 выполните в качестве заминки в конце второго комплекса.

Комплекс упражнений 2

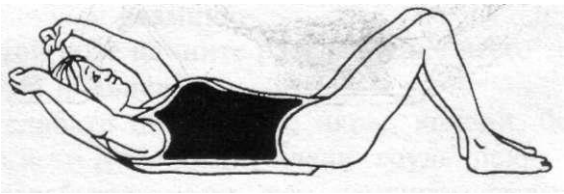
Чередуйте выполнение комплексов 1 и 2 через день.

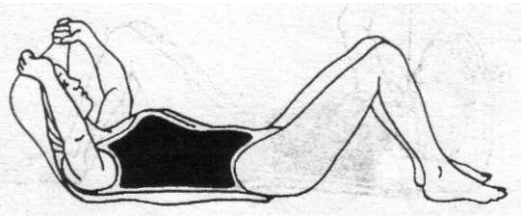
Упражнение 1

Упражнение прорабатывает мышцы пресса.

Исходное положение: лежа на большом полотенце, ноги согнуты в коленях, стопы параллельны и расположены на ширине бедер.

Возьмитесь руками за углы полотенца над головой. Вдохните, выдохните и слегка опустите подбородок к груди. Подтяните мышцы живота к позвоночнику, а мышцы тазового дна — вверх, втягивая весь низ живота. Из этого положения выполните медленное скручивание корпуса вверх. На вдохе медленно, подчеркиваю, медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 8-10 раз.



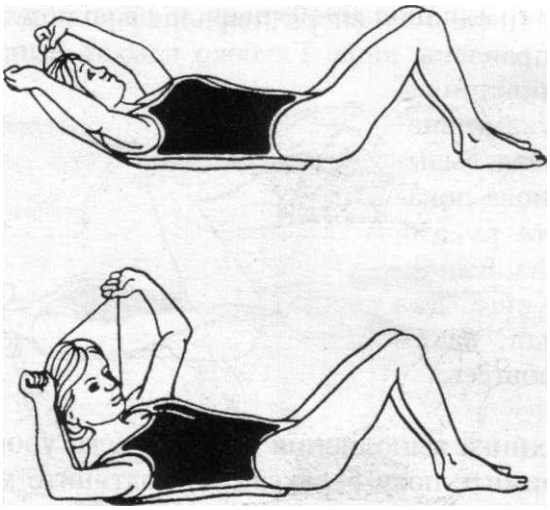


Упражнение 2

Упражнение прорабатывает косые мышцы пресса.

Исходное положение: лежа на большом полотенце, ноги согнуты в коленях, стопы параллельны и расположены на ширине бедер.

Возьмитесь руками за углы полотенца. Вдохните, на выдохе поднимите мышцы тазового дна и живота, затем выполните медленные скручивания, поднимая корпус так, чтобы левое плечо тянулось к правому колену. На вдохе медленно вернитесь в исходное положение. Следите за тем, чтобы живот был подтянут на протяжении всего упражнения, шея расслаблена, таз сохранял зафиксированное положение. Общее количество повторений — по 10 раз в каждую сторону.

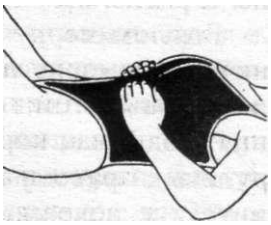


Упражнение 3

Упражнение прорабатывает все мышцы пресса.

Исходное положение: поза релаксации.

Прежде чем выполнить упражнение, сделайте несколько дыхательных циклов: глубокий и широкий вдох на три счета, затем выдох — на три счета.

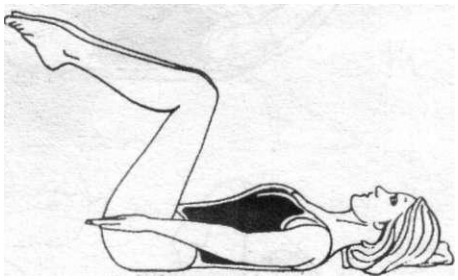


После данной подготовки переходите к выполнению упражнения на пресс.

Техника выполнения для новичков

Из исходного положения подтяните мышцы пресса и тазового дна. Затем медленно поочередно поднимите ноги, согнутые в коленях, к груди.

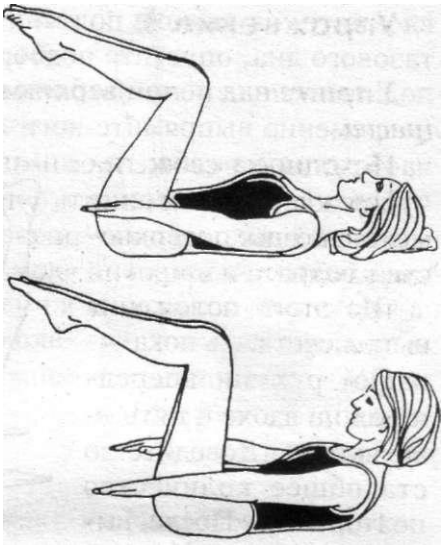
Удерживая положение, как показано на рисунке, вытяните руки вперед параллельно полу, ладони направлены вниз. Глубоко вдыхая выполните пять покачиваний руками вперед-назад, выдыхая, снова покачивайте руками пять раз. Выполните еще два подхода, затем расслабьтесь.



Техника выполнения для среднего уровня

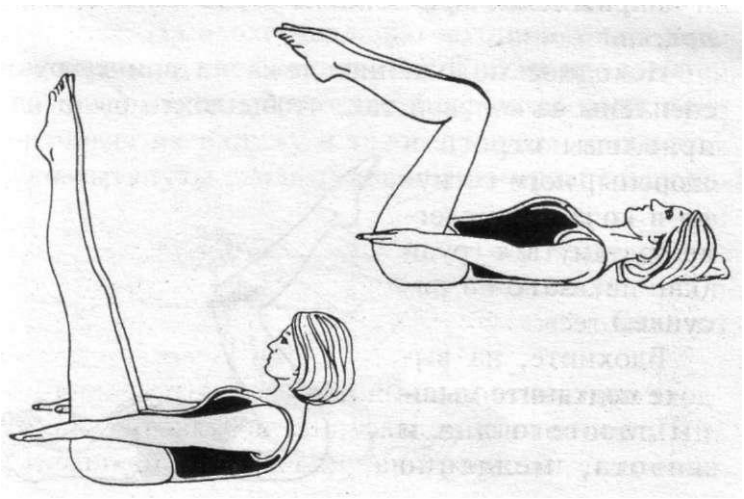
Примите позу релаксации, подтяните мышцы живота и тазового дна, поочередно поднимите

ноги, согнутые в коленях, к груди (как показано на рисунке). Сделайте глубокий вдох, на выдохе приподнимите над полом верхнюю часть корпуса. Затем выполните сто покачиваний руками вперед-назад. Расслабьтесь.

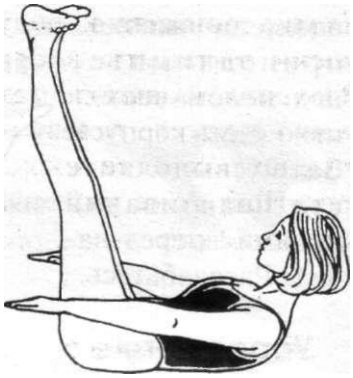


Техника выполнения для продвинутого уровня

Примите положение лежа, как показано на рисунке (колени подтянуты к груди, руки выпрямлены вперед и параллельно полу). Глубоко



вдохните, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, опустите подбородок к груди и приподнимите над полом верхнюю часть корпуса. Одновременно выпрямите ноги и оттяните передние части стоп на себя; почувствуйте натяжение мышц задних поверхностей бедра.

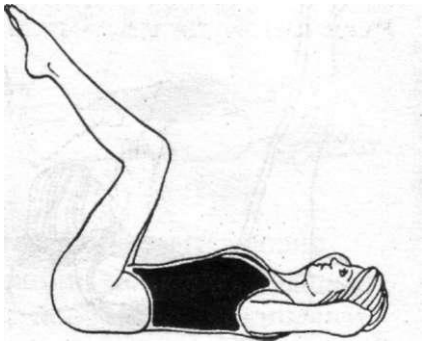


Из этого положения выполните пять покачиваний руками вперед-назад на вдохе и пять — на выдохе. Доведите до ста общее количество повторений. После выполнения расслабьтесь.

Упражнение 4

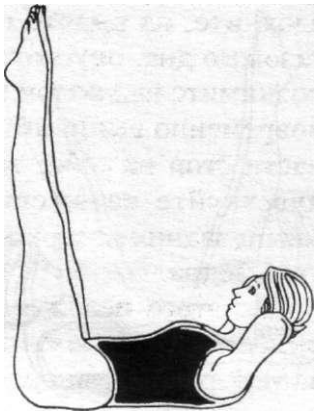
Упражнение эффективно укрепляет мышцы пресса.

Исходное положение: лежа на спине, руки сцеплены за головой так, чтобы локти были направлены строго в стороны, ноги согнуты в коленях и слегка подтянуты к груди (как показано на рисунке.)



Вдохните, на выдохе подтяните мышцы тазового дна и живота, медленно

поднимите голову, направьте подбородок к груди; шея вытянута и расслаблена. Одновременно выпрямите ноги, спина плотно прижата к полу, носки вытянуты вверх. Вдохните, на выходе медленно опустите голову на пол, ноги согните в коленях. Повторите упражнение 10-12 раз.

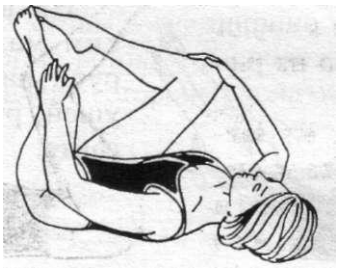


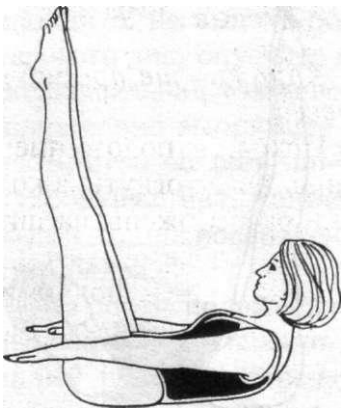
Упражнение 5

Упражнения эффективно прорабатывает мышцы пресса.

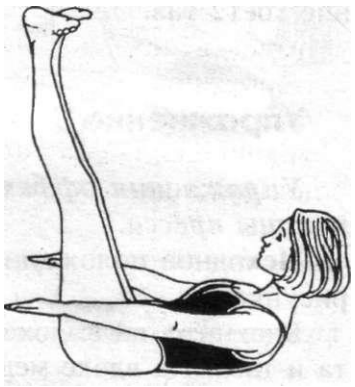
Исходное положение: лежа, как показано на рисунке.

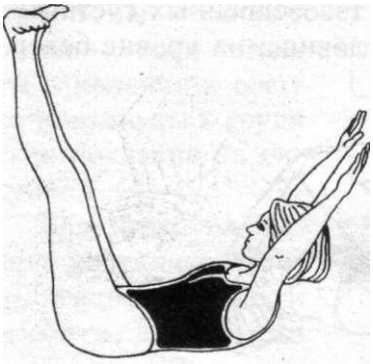
Вдохните, на выдохе подтяните мышцы живота и таза. На вдохе медленно поднимите над полом верхнюю часть туловища. Слегка наклоните подбородок и одновременно выпрямите ноги, поворачивая их наружу в тазобедренных суставах. Руки вытянуты вдоль туловища на уровне бедер.





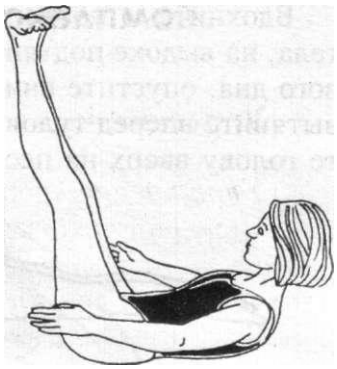
Направьте носки на себя, прижимая бедра друг к другу.

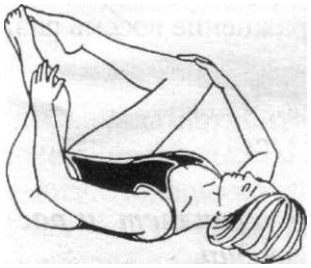




На выдохе широким махом заведите руки назад до линии ушей, руки не напрягайте.

На вдохе верните руки к бедрам, опуская их через стороны.





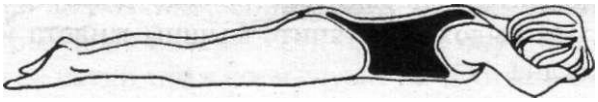
На выдохе медленно опустите голову на пол, согните ноги в коленях и вернитесь в исходное положение.

Выполняйте упражнение до 12 раз.

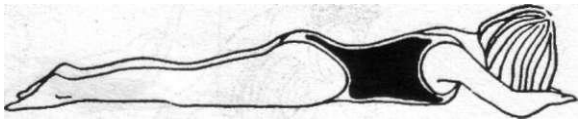
Упражнение 6

Упражнение эффективно укрепляет мышцы спины, помогает избавиться от сутулости.

Исходное положение: лежа на животе, ноги параллельны, стопы — на ширине бедер; сложите пальцы в форме ромба и расположите подо лбом, локти направлены стороны, лопатки расслаблены.



Вдохните и потянитесь во всю длину своего тела, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, опустите вниз лопатки. Через макушку вытяните вперед туловище и шею и приподнимите голову вверх на несколько сантиметров.

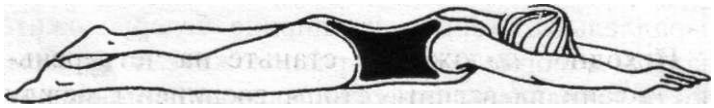


Вдохните и задержитесь в этом положении несколько секунд. Выдохните и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение восемь раз.

Упражнение 7

Упражнение эффективно укрепляет и растягивает мышцы спины и ягодиц.

Исходное положение: лежа на животе, ноги на ширине бедер и слегка развернуты наружу в тазобедренных суставах, руки выпрямлены на расстоянии не шире плеч друг от друга, лопатки опущены. Для удобства положите под лоб свернутое полотенце.



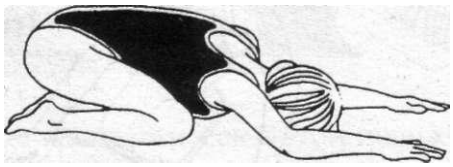
Вдохните и потянитесь во всю длину своего тела. На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна.

Сначала потяните, а затем приподнимите над полом (не более 5 см от пола) разноименные руку и ногу. Хорошо потянитесь вперед и назад рукой и ногой. Не поворачивайте таз — держите оба тазобедренных сустава на поверхности. Вдохните и, расслабившись, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение другой ногой и рукой. Общее количество повторений — по 4 раза в каждую сторону.

Упражнение 8

Исходное положение: станьте на четвереньки, колени разведены, стопы соединены между собой (верхняя часть стоп расположена на полу). Медленно потяните спину; не поднимая головы и не отрывая от поверхности ладони, опустите ягодицы на пятки (ни в коем случае не садитесь между

ног), округлите спину. Для максимального растягивания позвоночника, вытягивайте руки вперед. Расслабьтесь и отдохните в этом положении, затем сделайте десять вдохов и выдохов. На последнем выдохе медленно, выпрямляя позвонок за позвонком, вернитесь в исходное положение.



Упражнение 9

Упражнение прекрасно укрепляет мышцы верхней части спины и плеч, растягивает позвоночник.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине бедер, колени слегка согнуты и находятся на одной линии со стопами. Наклоните туловище вперед. Руки расположены немного сзади туловища (как показано на рисунке), ладони направлены назад.

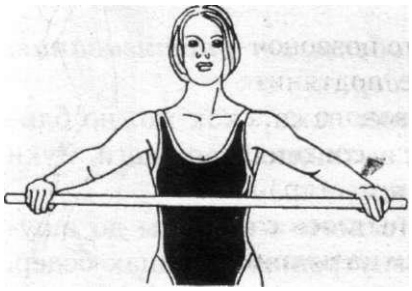
Вдохните и потяните позвоночник вверх. На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, опустите лопатки вниз, соединяя их друг с другом. Затем старайтесь соединить руки, пытаясь соприкоснуться большими пальцами.

Вдохните и задержитесь в занятой позиции на несколько секунд. Расслабьтесь на выдохе. Повторите упражнение 6-8 раз.

Упражнение 10

Упражнение укрепляет мышцы спины и плеч, помогает увеличить подвижность суставов.

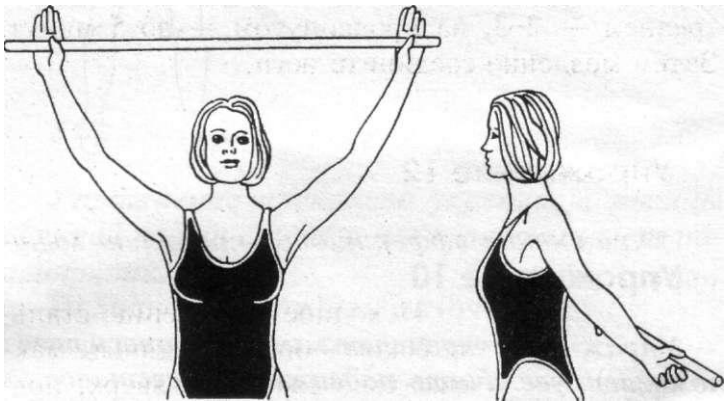
Для выполнения вам понадобится гимнастическая палка или шест (вы можете использовать также длинный кусок ткани).



Исходное положение: стоя, ноги на ширине бедер, обхватить палку, руки прямые, но не напряженные, расстояние между руками около метра. Локти расслаблены.

Вдохните и потяните вверх позвоночник; выдыхая, подтяните мышцы живота и тазового дна; медленно широким круговым движением заведите руки с шестом за спину, до касания ягодиц. Эффект должен заключаться в том, чтобы перемещать руки одним движением, не сгибая в локтях. На вдохе поднимайте шест перед собой, на выдохе заносите за спину и возвращайте руки в исходное положение.

Общее количество повторений — до 10 раз.

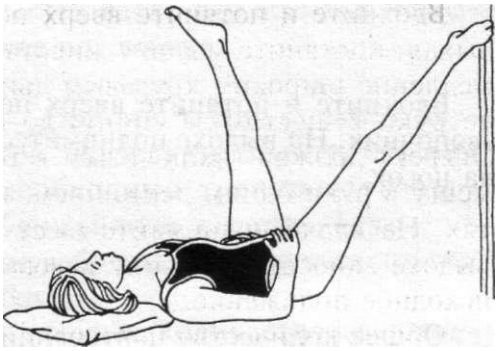


Упражнение 11

Упражнение способствует растягиванию внутренних мышц бедер.

Исходное положение: лежа, как можно ближе ягодицами к стене, вытяните вверх ноги. Руки расположите на бедрах.

Медленно разведите ноги в стороны до ощущения натяжения во внутренних мышцах бедер,



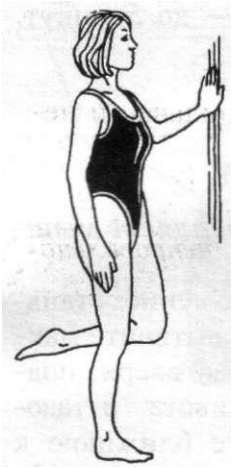
но не переусердствуйте. Старайтесь максимально расслабиться в этом положении. Задержитесь в позиции на начальном этапе на 1-2 минуты, на среднем — 2-3, на продвинутом — до 5 минут. Затем медленно соедините ноги.

Упражнение 12

Упражнение эффективно укрепляет мышцы ног.

Исходное положение: станьте боком к опоре, вытяните максимально свое тело вверх, подтяните мышцы живота и тазового дна, согните ближнюю к опоре ногу в колене так, чтобы оно было направлено вперед прямо, а стопа не закрывалась вторым коленом. Обопритесь рукой о стену.

Вдохните и потяните вверх позвоночник. На выдохе поднимитесь на носок.



Вдохните, на выдохе медленно вернитесь в исходное положение.

Глубоко вдохните. На выдохе согните опорную ногу в колене так, чтобы коленная чашечка была направлена или находилась на одной линии с серединой стопы. При этом продолжайте тянуться вверх всем телом.

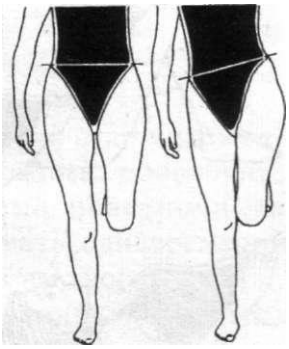
На вдохе вернитесь в исходное положение.

Повторите упражнение с другой ноги. Учитывайте, что вам необходимо тренировать ногу ближайшую к стене — то есть не забудьте повернуться другим боком.

Общее количество выполнения — по 4 раза на каждую ногу.

Ниже на рисунке показаны правильное и неправильное положение таза.

правильно ***неправильно***



Упражнение 13

Упражнение эффективно увеличивает гибкость позвоночника.

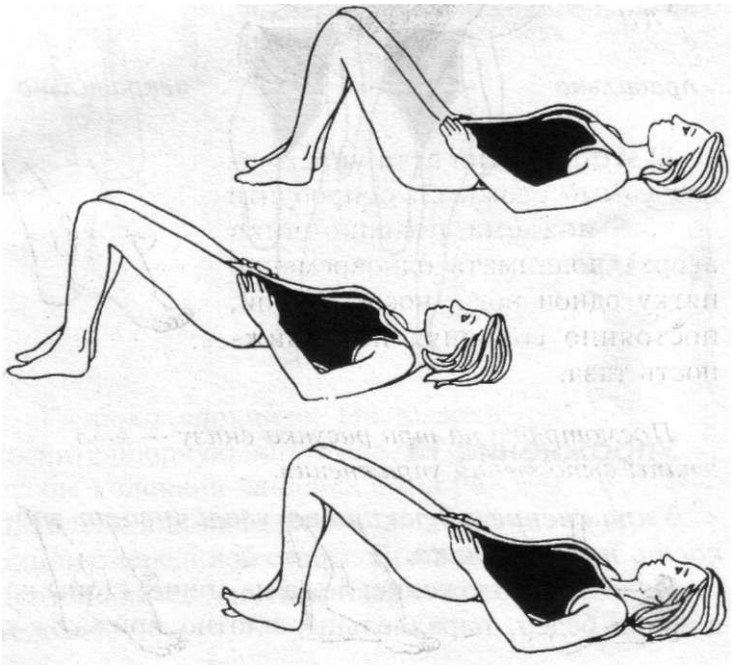
Исходное положение: лежа на спине, стопы на ширине бедер, параллельны, плотно, прижаты к .

полу, расстояние от пяток до ягодиц не превышает 30 см. Ладони — на бедрах, локти — на полу.

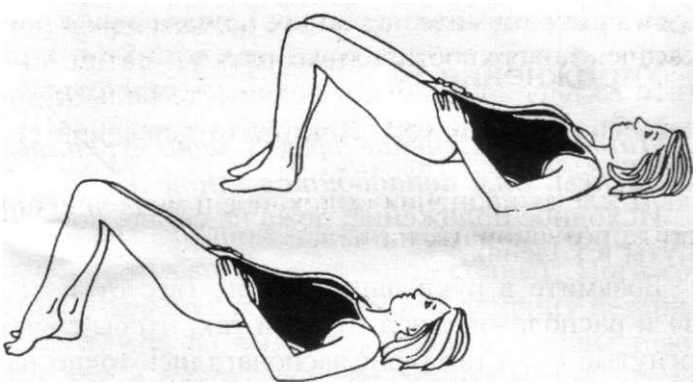
I этап. Глубоко вдохните; выдыхая, подтяните мышцы тазового дна и живота и медленно, позвонок за позвонком, приподнимайте над поверхностью спину. Не заходите дальше лопаток.

Естественно дыша и оставляя подтянутыми мышцы живота и тазового дна, напрягите ягодицы и приподнимите над полом пальцы одной ноги, касаясь поверхности только пяткой. Затем опустите пальцы этой ноги и поднимите пальцы другой. Таз неподвижен. Повторите движение стоп 5-8 раз.

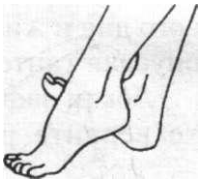
После выполнения выдохните и медленно опустите позвоночник на пол.



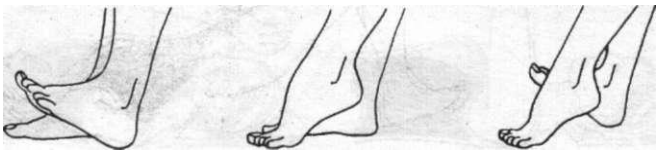
II этап. Продолжите выполнение упражнения, поднимая на этот раз поочередно правую и левую пятки (не забывайте, что сначала необходимо снова поднять позвоночник до лопаток над полом). Таз остается неподвижным, вам помогут фиксировать его положение руки, лежащие на бедрах. Повторите движение стоп 5-8 раз.



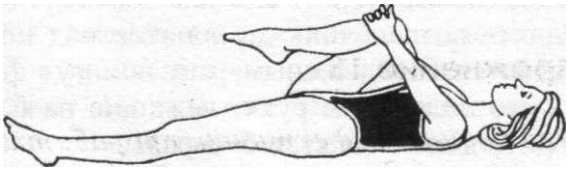
III этап. Третий этап упражнения самый сложный: попробуйте (после подъема позвоночника вверх) поднимать одновременно пятку одной ноги, носок другой, постоянно сохраняя неподвижность таза.



Посмотрите на три рисунка внизу — это этапы выполнения упражнения.



Завершите упражнение попеременным подтягиванием коленей к груди.



Упражнение 14

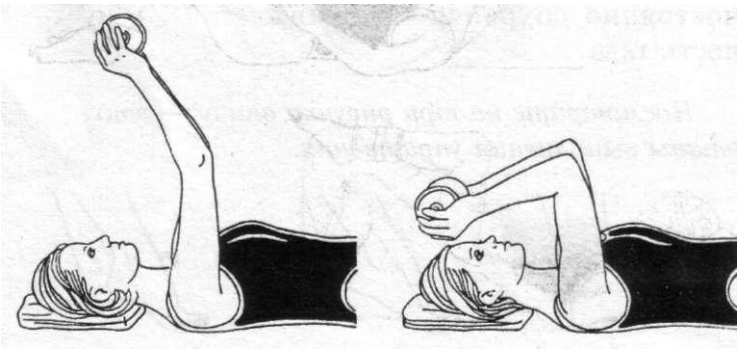
Данное упражнение эффективно укрепляет трицепсы. Вам понадобится гантель.

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях.

Возьмите в руки одну гантель (вес от 1 до 3 кг) и расположите над головой так, чтобы слегка согнутые в локтях руки располагались точно над плечами.

Вдохните, на выдохе подтяните мышцы тазового дна и живота, затем медленно сгибайте руки, опуская гантель к голове.

Локти зафиксированы и неподвижны. На вдохе верните руки в исходное положение, не до



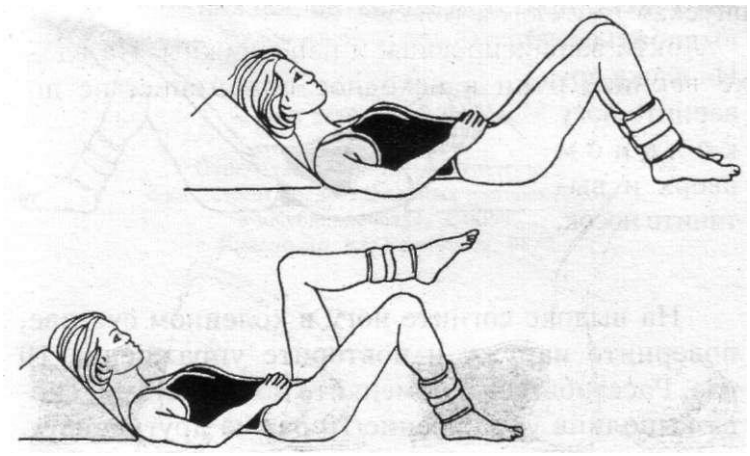
конца выпрямляя локти. Общее количество повторений — до 25 раз.

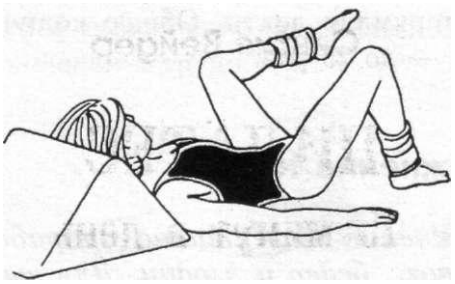
Упражнение 15

Упражнение эффективно прорабатывает мышцы ног, бедер и ягодиц. Для выполнения вам понадобятся утяжелители на ноги весом от 1 до 2 кг в зависимости от вашего уровня подготовки.

Исходное положение: лежа на спине, обопритесь на подушку, что позволит вам снизить нагрузку с мышц спины (на полу должны располагаться низ грудной клетки, поясница и таз, на опоре — только верхняя часть спины). Ноги согнуты в коленях и разведены на ширину бедер.

Вдохните, на выдохе подтяните мышцы тазового дна и живота, а затем согните ногу в колене и поднимите к себе, после чего, не двигая тазом, разверните в тазобедренном суставе наружу.





На вдохе выпрямите ногу медленным движением; нога по прежнему должна быть повернута и находиться на одной линии с тазом. На выдохе, выпрямив ногу, направьте стопу на себя.

Затем опускайте ногу почти до самого пола, при этом спина не должна выгибаться. На вдохе поверните ногу коленом вверх и вытяните носок.

На выдохе согните ногу в коленном суставе, поверните наружу и повторите упражнение 10 раз. Расслабьтесь и поменяйте ноги местами, снова выполнив упражнение 10 раз на другую ногу.

Синтия Вейдер

ПИЛАТЕС.
15 минут в день

Издание 2-е

Ответственный редактор *Оксана Кох-Коханенко*
Технический редактор *Геннадий Крамской*
Художественный редактор *Анастасия Киричёк*
Компьютерная верстка *Ольги Севрюгиной*
Корректор *Татьяна Федосиади*

Подписано в печать с готовых диапозитивов 9.01.2007 г.
Формат 84x108/32. Бумага типографская № 2.
Усл. печ. л. 2
Тираж 5 ООО экз. Заказ № 255

Издательство «Феникс»,
344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80.

Тел.: (861) 257-04-14, тел./факс (8632) 61-89-50,
e-mail: academpress@tsrv.ru

Отпечатано в полном соответствии
с качеством предоставленных диапозитивов
в «Кубаньпечать», 350059,
г. Краснодар, ул. Уральская, 98/2.

ТОРГОВЫЙ ДОМ «ФЕНИКС»

По вопросам оптовых продаж:
г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80,
тел.: (863) 261-89-53, 261-89-54, 261-89-55, 261-89-56, 261-89-57
e-mail: torg@phoenixrostov.ru

Региональные представительства: Москва
Москва, ул. Космонавта Волкова, д. 25/2, 1-й этаж,
метро «Войковская»,
тел.: (495) 156-05-68, (495) 450-08-35, 8-916-523-4376
e-mail: fenix-m@vandex.ru
Контактное лицо: Моисеенко Сергей Николаевич
Москва, Шоссе Фрезер, 17, район метро «Авиамоторная»,
тел.: (495) 517-32-95, 107-44-98, 711-79-81
тел/факс: 8-501-413-75-78
e-mail: mosfen@pochta.ru mosfen@bk.ru
Директор: Мячин Виталий Васильевич

Торговый Дом «КноРус»
Москва, ул. Б. Переяславская, 46, метро «Рижская»,
«Проспект мира»,
тел.: (495) 680-02-07, 680-72-54, 680-91-06, 680-92-13
e-mail: phoenix@knorus.ru

Региональное представительство: Санкт-Петербург
198096, г. Санкт-Петербург, ул. Кронштадская, 11, офис 17,
тел.: (812) 335-34-84 e-mail: fnx.spb@mail.ru
Директор: Стрельникова Оксана Борисовна

Уральское региональное представительство: Екатеринбург
620085, Екатеринбург, ул. Ферганская, д. 16, офис 408
тел.: (343) 261-54-03 e-mail: bookva@isnet.ru
Директор: Подунова Наталья Александровна

Челябинск ООО «Интер-сервис ЛТД»
454036, Челябинск, Свердловский тракт, 14,
тел.: (351) 7213453 e-mail: slava@intser.ru
Менеджер: Зосим Вячеслав

Новосибирск ООО «ТОП-Книга»
г. Новосибирск, ул. Арбузова, 1/1,
тел.: (3832) 36-10-28, доб. 1438 e-mail: phoenix@top-kniga.ru
Менеджер: Михайлова Наталья

Украина ООО ИКЦ «Кредо»
г. Донецк, ул. Университетская, 96,
тел.: +38 (062) 345-63-08, 339-60-85 e-mail: moiseenko@skif.net

По вопросам издания книг:
тел.: (863) 261-89-50 e-mail: office@phoenixrostov.ru

Недостаток многих фитнес-программ заключается в том, что они очень узко нацелены на проблемные зоны. Но нельзя тренировать одну область тела отдельно от остальных. Все они тесно связаны между собой.

Пилатес тем и уникален, что позволяет комплексно воздействовать на организм, — без внимания не остается ни одна часть тела. Это полный и гармоничный метод физического тренинга.

Тренируясь всего 15 минут в день, вы не только добьетесь великолепной фигуры, но и вернете своему телу гармонию и равновесие, под влиянием выполненных упражнений сможете активно противостоять стрессам.

интернет-магазин
OZON.ru
14612947

ФЕНИКС
978-5-222-11181-9
9 785222 111819