

Профилактическая гимнастика по методу Джозефа Пилатеса

Отцом этой уникальной гимнастики, которая помогает до глубокой старости сохранить суставы здоровыми, а позвоночник — прямым как струна, является Джозеф Убертус Пилатес. Он родился недалеко от Дюссельдорфа, в Германии. Часто случается, что человек, добившийся чего-то в жизни, в детском возрасте был слабым и болезненным. Вот и маленький Джозеф часто болел, страдал рахитом, астмой, ревматизмом. Став школьником-подростком, он начал изучать различные системы физической культуры — от йоги до методов оздоровления Древней Греции и Рима, занимался гимнастикой, плаванием, лыжами.

К юношескому возрасту Джозеф настолько окреп, что добился значительных успехов в плавании, прыжках в воду, гимнастике. Он начал разрабатывать собственную программу физического совершенствования и укрепления тела. Позднее он назвал эту методику «Искусство контроля» (*The Art of Contrology*).

В 1912 году Пилатес сменил немецкое гражданство на английское и стал профессиональным боксером и одновременно детективом Скотленд-Ярда. Во время Первой мировой войны английские власти интернировали его из-за национальности. Пилатес и в этой ситуации проявил себя как исключительно сильный человек — в ланкастерском лагере он обучал заключенных борьбе и самообороне.

На острове Мэн, работая санитаром в госпитале, Пилатес решил всерьез заняться вопросами физической культуры и спорта. Для раненых с повреждениями опорно-двигательного аппарата он создал систему тренажеров в виде пружин, прикрепляющихся к кроватям, — они получили название «универсальные исправители».

Позднее на базе этих устройств врачи разработали программу занятий по методике Пилатеса на тренажерах — именно она помогает реабилитироваться спортсменам, военным и другим людям, получившим серьезные травмы и ранения.

После окончания Первой мировой Пилатес вернулся в Германию. Он продолжал активную работу по развитию своих методик, сотрудничал с самыми прогрессивными специалистами в области культуры движения, преподавал полицейским Гамбурга физическую подготовку. Однако после предложения немецких властей работать в германской армии Пилатес покинул страну и в 1926 году эмигрировал в Нью-Йорк.

Именно в Соединенных Штатах Джозеф вместе с женой открыл свою первую школу.

Его система пользовалась большим успехом у танцоров и балетмейстеров, по ней занимались Марта Грекам и Джордж Баланчин, Рудольф Сен-Дени, Тед Шон, Эль-вин Эили, Ханья Хопьм, Джером Роббинс и их ученики.

В 1945 году вышла книга Джозефа Пилатеса «Возвращение к жизни». В название книги автор вложил смысл нового метода упражнений: здоровый образ жизни с помощью «пробуждения тела

через движение и сознания — через осознанную мысль».

Цель книги — помочь людям достигнуть крепкого здоровья, базируясь на равновесии физических, умственных и духовных качеств человека.

К сожалению, долгие годы система Пилатеса была известна только профессиональным танцорам, военным и людям, профессии которых были связаны с риском. Только в 1970 году с этим методом познакомилась англичане: Алан Хердман обучался у последователей Пилатеса — Рона Флетчера и Каролы Тир и открыл свою студию в Лондоне. Сейчас она является самым известным мировым центром по изучению системы Пилатеса.

Джозеф Пилатес разработал 34 упражнения, а на сегодняшний день их создано уже около 500.

В 90-х годах, когда фитнес-индустрия зашла в тупик в создании новых оздоровительных и тренировочных программ, метод Пилатеса стал той соломинкой, за которую ухватились специалисты, а за ними и звезды. На сегодняшний день в США открыто около 1700 «Пилатес-студий», в Англии — 520. В Москве в 2003 году открылся первый Институт Пилатеса в России.

Так чем же хороша эта система?

Занятия по системе Пилатеса:

- тонизируют мышцы;
- улучшают равновесие;
- развивают дыхательную систему;
- укрепляют мышцы пресса и спины;
- улучшают гибкость и подвижность суставов;
- способствуют хорошей физической форме;

- помогают бороться с депрессией и противостоять стрессу;
- делают ваши движения легкими и грациозными.

Очень важно, что занятия по системе Пилатеса не отнимают много времени: достаточно заниматься 10–15 минут в день! Это один из наиболее эффективных и приятных способов поддерживать свое тело в хорошей спортивной форме. Кроме того, упражнения строятся так, что на сердечно-сосудистую систему приходится минимальная нагрузка, поэтому пилатесом можно заниматься в любом возрасте. Сам Джозеф Пилатес успешно выполнял свои упражнения и был в прекрасной физической форме и в 80 лет. Попробуйте со временем побить его рекорд!

Неполное скручивание позвоночника

Данное упражнение поможет нам:

- с помощью правильного дыхания активизировать циркуляцию крови в организме;
- улучшить подвижность суставов;
- подготовить себя к дальнейшим нагрузкам;
- активизировать мышцы живота, бедер и предплечий;
- тонизировать мышцы шеи.

Выполняем скручивание, четко следуя инструкции:

1. Лягте на спину.
2. Ноги, согнутые в коленях под прямым углом, поднимите вверх (рис. 9).

3. Сделайте глубокий вдох, на медленном выдохе прижмите живот к спине.
4. На медленном вдохе начните «скручивать» корпус, начиная с макушки: сначала поднимается голова, затем шея, затем плечи, затем лопатки. При этом спина и ягодицы плотно прижаты к полу.
5. На выдохе потянитесь вперед руками. Мышцы рук должны быть максимально напряжены, пальцы вытянуты. Потягивание идет от плеч (рис. 10).
6. На вдохе выполняем 5 ударных движений руками. В локтях и запястьях руки держим прямо, не касаемся пола. Движение должно походить на вспенивание крыльями воды.
7. На выдохе также выполняем 5 ударных движений. Живот прижат к спине.
8. Заканчивая упражнение, на выдохе медленно «раскрутите» корпус: опустите голову и ноги на пол.



Рис. 9



Рис. 10

Скручивание позвоночника из положения стоя

Это упражнение будет способствовать

- уменьшению объема талии;
- улучшению подвижности суставов;
- улучшению мышечного тонуса живота, предплечий, ягодиц;
- улучшению подвижности позвоночника.

Выполняем спокойно, не торопясь:

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, поднимите руки на высоту плеч и разведите их в стороны.
2. Выпрямите и напрягите кисти рук, ладони смотрят вниз (*рис. 11*).
3. На вдохе прижмите живот к спине.

4. На выдохе поверните корпус вправо. Следите за тем, чтобы ступни ног оставались неподвижными и колени не сгибались!
5. Вдохните в зафиксированном положении поворота (*рис. 12*).
6. На выдохе вернитесь в исходное положение.
7. То же самое проделайте в другую сторону.
8. Повторите повороты по 10–20 раз в каждую сторону.



Рис. 11



Рис. 12

Полное скручивание позвоночника

Этот вид скручивания поможет вам:

- укрепить и растянуть мышцы задней поверхности бедер;
- улучшить подвижность суставов;
- повысить подвижность позвоночника;
- растянуть и расслабить мышцы позвоночника;
- тонизировать мышцы шеи, живота и спины.

Не торопитесь, выполняйте в медленном темпе. Следите за тем, чтобы дыхание было ровным и спокойным.

1. Лягте на спину, руки вытяните вдоль корпуса, ноги согните в коленях, стопы плотно прижмите к полу.
2. Сведите колени и напрягите ягодицы.
3. На вдохе прижмите живот к спине и начните выполнять «скручивание» позвоночника: от макушки до поясницы.
4. Отрываем от пола макушку, шею, взгляд устремлен на пупок, затем плечи, лопатки и поясницу. Руки при этом напряжены и тянутся вдоль туловища и вперед (*рис. 13*).
5. Когда голова окажется над тазом, начинаем делать выдох и вытягиваемся вперед как можно активнее (*рис. 14*).
6. Максимально вытянулись вперед и сделали вдох.
7. На выдохе начинаем делать упражнение в обратном порядке.
8. Попробуйте поймать следующие ощущения: вы — бутон прекрасного цветка, который с

приходом ночи закрывается, а как только пригреет солнышко, раскрывает свои лепестки.



Рис. 13



Рис. 14

Скручивание верхнего плечевого пояса

Данный вид скручивания будет способствовать:

- укреплению мышц живота и спины;
- улучшению подвижности суставов и их укреплению;
- улучшению мышечного тонуса рук и ног;
- улучшению подвижности и гибкости позвоночника;
- формированию правильной осанки.

Упражнение выполняйте спокойно, не торопясь. Следите за дыханием: оно должно быть ритмичным и медленным.

1. Сядьте на пол, ноги разведите на ширину плеч, спину выпрямите.
2. Вытяните руки перед собой на уровне плеч.
3. Ноги слегка согните в коленях, стопы потяните на себя (*рис. 15*).
4. Вдохните, максимально приблизив живот к спине, и потянитесь вверх.
5. На медленном выдохе начните постепенное скручивание позвоночника от головы до лопаток. При этом корпус должен максимально растягиваться за счет втягивания живота (*рис. 16*).
6. На медленном вдохе вернитесь в исходное положение, потянитесь вверх.

Скручивание корпуса

Последний вид скручивания поможет вам:



Рис. 15



Рис. 16

- укрепить мышцы живота;
- улучшить работу суставов и их подвижность;
- тонизировать мышцы шеи, спины и предплечий.

Упражнение можно выполнять в медленном и среднем темпе:

1. Лягте на спину. Ноги согните в коленях. Руки согните в локтях и заведите за голову.
2. На вдохе прижмите живот к спине и начните медленно скручивать корпус от головы к лопаткам. Макушкой максимально тянитесь вверх, растягивая при этом позвоночник (*рис. 17*).
3. На выдохе вернитесь в исходное положение.
4. Для того чтобы укрепить все мышцы живота, такие же движения можно производить, расположив согнутые в коленях ноги слева от корпуса, а затем справа (*рис. 18*).



Рис. 17



Рис. 18