

вались электроэнцефалограмма (биоэлектрические колебания, связанные с активностью мозга), уровень потребления кислорода и выделения углекислого газа, а также уровень лактата (молочной кислоты) в крови.

Электроэнцефалограмма показала состояние спокойствия, проявлявшееся в увеличении количества альфа-волн. В ходе релаксации снижался уровень лактата в крови. Между прочим, по окончании релаксации уровень лактата в крови остается пониженным в течение некоторого времени, а затем довольно медленно возвращается к исходному. Эти данные согласуются с опытом многих людей, которые утверждают, что после релаксации в течение определенного времени они чувствуют себя спокойными и уравновешенными.

Психологи утверждают, что если наши нервы здоровые и мы работаем нормально, то после окончания работы мы автоматически должны почувствовать расслабление. Это своеобразная награда нашему вечно трудящемуся организму. Релаксация — это нечто, работающее внутри нашей нервной системы. Поэтому давайте будем полностью задействовать наши возможности. Это сделает нашу нервную систему такой крепкой, что тело будет автоматически переключаться с напряжения на расслабление. У каждой из нас выработается свой личный ритм жизни.

Именно благодаря релаксации вы сможете выполнять упражнения с должной плавностью. Представьте себе, что вы отправляетесь в плавание по тихой, спокойной, красивой реке. У вашего путешествия есть начало и есть завершение, как и у упражнений. Каждое упражнение ведет к следующему. Как и у реки, ваше движение не прекращается и конец одного упражнения является продолжением следующего.

Недельный курс пилатеса

Упражнение № 1: «Качели»

Цели упражнения

- Укрепить мышцы брюшного пресса.
- Тонизировать мышцы бедер, ягодиц, плечей и предплечий.
- Расслабить спину.

Как выполнять

1. Сядьте, согнув колени, поставив стопы на пол, ноги на ширине таза.
2. Обхватите бедра руками.
3. Выпрямите спину, потянитесь вверх, почувствуйте, как растягивается ваш позвоночник.
4. Помогая себе руками, поднимите ноги так, чтобы лодыжки были параллельны полу. Мышцы рук, ног и ягодиц должны быть напряжены.
5. В этом положении сделайте медленный глубокий вдох.
6. Делая медленный выдох, прижмите живот к спине, слегка скруглите позвоночник, отклонитесь немного назад.
7. Выпрямите спину на вдохе.
8. Упражнение повторите 5–10 раз.



Упражнение № 2: «Кабаре»

Цели упражнения

- Укрепить мышцы предплечий.
- Тонизировать мышцы живота и ног.
- Наладить четкое ритмичное дыхание.

Как выполнять

1. Примите положение полулежа, обопритесь на предплечья.
2. Согните колени, вытянутые носки при этом должны едва касаться пола, ноги сжаты.
3. Делая вдох, прижимайте живот к спине, согнутые колени разверните вправо.
4. Делая выдох, выпрямите ноги по диагонали к корпусу. Не забывайте тянуть носки.
5. Вдохните и согните колени.
6. На выдохе вернитесь в исходное положение.
7. Точно так же выполните упражнение в другую сторону.
8. Выполните упражнение 6–10 раз в каждую сторону.



Упражнение № 3: «Ариэль»

Цели упражнения

- Укрепить мышцы шеи и пресса.
- Сделать позвоночник более подвижным и сильным.
- Тонизировать мышцы предплечий и ног.

Как выполнять

1. Лягте на спину, руки положите за голову.
2. Согните ноги в коленях, поднимите их так, чтобы лодыжки были параллельно полу. Не забывайте вытягивать носки!
3. Оторвите голову, шею и лопатки от пола так, чтобы вам виден был пупок.
4. Сделайте вдох, прижимая живот к спине.
5. На выдохе выпрямите левую ногу под углом 45 градусов и, не прогибаясь в пояснице, потяните верхнюю часть туловища вправо, локти при этом не сводите.
6. Вдохните.
7. На выдохе верните корпус в исходное положение.
8. Сделайте такое же движение в другую сторону.
9. Выполните упражнение 2–10 раз в обе стороны.



Упражнение № 4: «Мост»

Цели упражнения

- Тонизировать мышцы шеи, предплечий, ног.
- Укрепить мышцы живота и спины.
- Добиться четкого дыхания.

Как выполнять

1. Встаньте на четвереньки и обопритесь на предплечья.
2. Выпрямите и отведите назад обе ноги поочередно. Ваше тело должно представлять собой своеобразный мост, чтобы от макушки до пяток образовалась прямая линия.
3. Сделайте вдох.
4. На медленном выдохе ваш мост поднимается — бедра медленно двигаются вверх, голова при этом опускается, но не касается пола.
5. На вдохе вернитесь в положение прямого моста.
6. Повторите упражнение 2–10 раз.



Упражнение № 5: «Русалочка»

Цели упражнения

- Укрепить мышцы предплечий, живота.
- Тонизировать мышцы шеи, ягодиц и предплечий.
- Уменьшить объемы талии.

Как выполнять

1. Сядьте на правое бедро, согнув колени, опора на правую руку (рука должна быть прямой).
2. Левую руку свободно положите на левое колено.
3. Сделайте вдох.
4. На выдохе, оттолкнувшись правой рукой, поднимите бедра и вытяните левую руку вверх.
5. В положении буквы «Т» сделайте вдох.
6. На выдохе опуститесь в исходное положение.
7. То же самое сделайте в другую сторону.
8. Повторите упражнение 4–10 раз в каждую сторону.



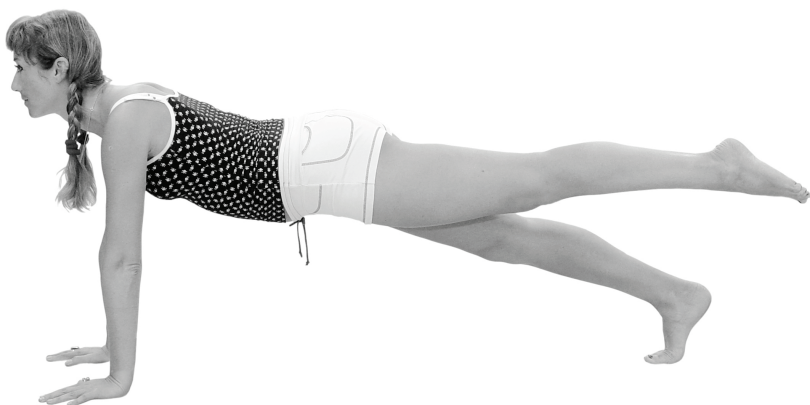
Упражнение № 6: «Ножницы»

Цели упражнения

- Тонизировать мышцы шеи и предплечий.
- Укрепить мышцы спины, ног и живота.

Как выполнять

1. Обопритесь прямыми руками на пол и встаньте на четвереньки так, чтобы запястья были под плечами, а колени на одной линии с бедрами.
2. Выпрямите и отведите назад обе ноги поочередно. Ступни держите вместе.
3. Постарайтесь проследить, чтобы ваше тело образовало прямую наклонную линию от макушки до пяток.
4. На вдохе поднимите правую ногу до высоты бедра — мышцы при этом должны быть напряжены, носок вытянут.
5. На выдохе опустите ногу в исходное положение.
6. То же самое проделайте с другой ногой.
7. Повторите упражнение по 5–10 раз каждой ногой.



Упражнение № 7: «Флюгер»

Цели упражнения

- Уменьшить объем талии.
- Тонизировать мышцы живота, предплечий, ягодиц.
- Повысить подвижность позвоночника.

Как выполнять

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.
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.
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.



Как выполнять семидневный курс

Выберите для себя неделю, с которой вы решите начать новую жизнь. Определите, когда вам легче всего заставить себя выполнить упражнения — утром или вечером. Лично я утром ради гимнастики не могу подняться даже на 10 минут раньше. Мне проще заниматься пилатесом вечером.

Я, точно так же, как и вы, прихожу уставшая, с мыслями следующего содержания: «Навалить бы себе полную тарелку еды и засесть перед телевизором...» С такими мыслями надо бороться! Если вам не удалось пообедать на работе, то дома съешьте тарелку супа и какой-нибудь салатик. Если обедали — то какое-нибудь не очень тяжелое «второе» блюдо. Я бы не рекомендовала вам вечером есть первое, второе, третье, десерт и компот — после этого вы обязательно упадете на диван и с него уже не встанете.

Чай лучше выпить зеленый — он бодрит, а черный, да еще с сахаром и с «чем-нибудь к чаю», расслабит вас настолько, что вы будете вяло передвигаться по квартире, шаркая ногами.

Через час после трапезы можно попробовать взбодриться: вы включаете любимую вами быструю музыку — и просто под нее танцуете как можете. Танцуйте, сколько вам захочется. Причем дети в таком процессе не помеха — они с удовольствием поддержат маму в этом развлекательном мероприятии. Потанцевали, и у вас усталость частично испарится.

А теперь займемся пилатесом. Включаем спокойную, фоновую музыку, детей отправляем смотреть мультфильмы и посвящаем себе любимой 5–15 минут.

Прежде всего нужно изучить, как выполнять упражнения. Изучать советую на практике. Например, в понедельник я изучаю упражнение «Качель». Я сажусь на пол, рядом с собой кладу книжку, в которой написано, как выполнять упражнение, и, глядя в книгу, пытаюсь сделать все правильно: дышать, следить за напряжением мышц, за правильным положением живота, рук и ног. Упражнение освоено.

Во вторник я двигаюсь дальше: сначала точно так же танцую, потом повторяю уже освоенное упражнение (поскольку я не очень хорошо все запоминаю, книжка со мной на полу, под рукой) и пробую освоить следующее. И так далее.

Таким образом, за неделю 7 упражнений у вас освоены. Далее вы можете заниматься, как вам удобно: каждый день, через день, 2 раза в неделю в зависимости от того, каким вы располагаете временем и каких результатов хотите достичь.

Вы можете выполнять все 7 упражнений, можете ограничиться несколькими.

На личном опыте я убедилась, что когда мне хотелось убрать лишние складки на животе, я старалась заниматься этим полным комплексом через день. Времени на это уходило вместе с танцевальной разминкой 15 минут.

Когда я достигла нужных мне результатов, то позволила себе немного расслабиться и занималась пару раз в неделю, выбирая упражнения, так сказать, по настроению (честно признаюсь, что упражнение «Русалочка» я не очень люблю делать, поэтому именно его я и не выполняла). Через какое-то время я опять начинала делать полный курс, прибавляя к нему упражнения из «Звездного курса», с которым вы познакомитесь далее.