

**А. С. Лимонченко, Е. Н. Асташова,
И. В. Леонтьева, П.В. Ярошенко**

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

«ПИЛАТЕС»

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УКРАИНЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ТАРАСА ШЕВЧЕНКО»**

**А. С. Лимонченко, Е. Н. Асташова,
И. В. Леонтьева, П. В. Ярошенко**

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
«ПИЛАТЕС»**

Курс по выбору студента

*Методические рекомендации
для иностранных студентов высших учебных заведений*

**Луганск
ГУ «ЛНУ имени Тараса Шевченко»
2014**

УДК [378.016: 796.41](076)
ББК 75.69р3
Ф50

Рецензенты:

- Горащук В. П.* – доктор педагогических наук, профессор кафедры здоровья человека и физической реабилитации ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко».
- Сероштан В. М.* – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и здоровья ГУ «Луганский государственный медицинский университет».
- Черноштан А. Г.* – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко».

Физическое воспитание. «Пилатес». Курс по выбору студента : метод. рек. для иностр. студ. высших учебных заведений / Лимонченко А. С., Асташова Е. Н., Леонтьева И. В., Ярошенко П. В. ; Гос. учрежд. «Луган. нац. ун-т имени Тараса Шевченко». – Луганск : Из-во ГУ «ЛНУ имени Тараса Шевченко», 2014. – 97 с.

В предлагаемых рекомендациях представлены практические и методические указания по организации занятий по методике Пилатес. Рекомендации предназначены студентам общих специальностей для обучения специальным упражнениям по избранному курсу (Пилатес) дисциплины «Физическое воспитание».

УДК [378.016: 796.41](076)
ББК 75.69р3

*Рекомендовано к печати Научно-методическим советом
Луганского национального университета имени Тараса Шевченко
(протокол № 7 от 05 марта 2014 года)*

© Лимонченко А. С., Асташова Е. Н.,
Леонтьева И. В., Ярошенко П. В., 2014
© ГУ «ЛНУ имени Тараса Шевченко», 2014

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
Восемь принципов пилатес.....	6
Влияние пилатеса на организм человека.....	13
ПРОГРАММА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ.....	15
Релаксация и дыхание.....	16
Упражнения для шейного отдела позвоночника и верхнего плечевого пояса.....	24
Упражнения для спины.....	36
Упражнения для ног.....	48
Скручивания.....	61
Растягивание мышц и сухожилий ног.....	71
Упражнения для расслабления и отдыха.....	78
МЕТОДИКА ПИЛАТЕС ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ.....	81
Футбол.....	83
Теннис.....	85
Плавание.....	86
Легкая атлетика.....	87
Бег.....	88
Лыжный спорт.....	90
Велосипедный спорт.....	91
СЛОВАРЬ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТЕРМИНОВ.....	92
ЛИТЕРАТУРА.....	95

ВВЕДЕНИЕ

Метод совершенствования тела по методике пилатес - это уникальная система упражнений на растяжку и укрепление мышц, разработанная более девяноста лет назад Джозефом Х. Пилатесом. Она направлена на укрепление и тонизирование мышц, улучшение осанки, гибкости и чувства равновесия, на единение тела и разума и создание более стройной фигуры.

Основная задача методики Пилатес - научить занимающихся ощущать мышечное напряжение и снимать его.

Философская основа метода Пилатеса заключается в совместной тренировке разума и тела для их лучшего взаимодействия в достижении цели - достижения общей спортивной формы. Джозеф Пилатес осознавал, что постоянная занятость людей создает психический и физический прессинг. Его целью было так переучить людей, чтобы они работали над своей физической формой с той же эффективностью, с какой они продумывают выполнение своих повседневных дел. Пилатес считал, что с помощью его методики можно повысить продуктивность как умственной, так и физической деятельности.

Каждый элемент методики пилатес – это вхождение в упражнение и выход из него, и он может использоваться как средство растяжки мышц и залог правильного движения на целый день. Многие люди используют основу этих упражнений в сочетании с другими видами деятельности. Например, многие спортсмены используют элементы упражнений и их философскую основу в тренировках.

Движения по методу Пилатеса сконцентрированы вокруг живота, бедер, поясницы и ягодиц – то есть центра, и направлены на исправление осанки. Это является ключевым моментом в правильном использовании мышц, и превращает даже наиболее сложные в выполнении повседневные дела в легкие и естественные.

Целью программы упражнений для любого уровня подготовки является создание естественной последовательности движений, а затем – повышение динамики, с которой производятся движения, но не в ущерб контролю над ними.

Представленные ниже рекомендации представляют собой руководство по системе оздоровительной гимнастики пилатес.

Развитие метода пилатес включает понятие идеального образа жизни, который достигается балансом физического, умственного и духовного аспектов. Параллельно с укреплением и растяжкой мышц тела, улучшается кровоснабжение неактивных клеток мозга, что напрямую сказывается на мыслительных процессах. Этот обновленный дух мышления и движения является первым шагом к снятию стресса, обретения грациозности движения, подвижности и наслаждению жизнью.

Люди занимаются по методике пилатес достаточно длительный период времени, но лишь совсем недавно профессиональные тренеры и медики заинтересовались причинами высокой результативности этой системы занятий. В тесном контакте с медиками пересмотрены используемые методы и детально изучены причины эффективности гимнастики пилатес. Этот анализ принес огромную пользу, поскольку произошло ознакомление с новыми идеями психотерапии и двигательной реабилитации.

ВОСЕМЬ ПРИНЦИПОВ ПИЛАТЕС

1. Релаксация
2. Концентрация
3. Контроль за правильным положением тела
4. Дыхание
5. Создание «силового пояса»
6. Координация
7. Плавность движений
8. Выносливость

Релаксация

Это отправная точка для каждого, кто решил приступить к освоению методики пилатес. Такой способ начинать занятия может показаться странным. Для многих, наверное, более привычна пробежка на месте или растягивание, однако в данном случае важнее избавиться от накопленных негативных эмоций.

Перед занятием необходимо избавиться от всех дневных стрессов, научиться распознавать и расслаблять участки мышц, где существует нежелательное напряжение. В противном случае эти мышцы будут продолжать оставаться напряженными, и будет невозможно разорвать замкнутый круг неправильного использования своего тела.

Рассмотрим, в каких зонах тела мышцы наиболее часто напряжены у всех. Как правило, это область, расположенная сзади шеи и воротниковая зона (то место, которое всегда хочется размять или помассировать). Но если постоянно приходится сидеть, то будут напряжены мышцы, расположенные вокруг передней части бедра. Эти мышцы-сгибатели бедра могут также быть укорочены в случае нарушения типа сокращения мышц.

Поза для расслабления на с. 16 является оптимальной для начала занятия, она дает возможность расслабиться и отвлечься от накопленного за день напряжения. Кроме того, эта позиция является исходной для многих упражнений. Даже когда уровень подготовки будет достаточно высок, все равно необходимо уметь использовать простые базовые упражнения.

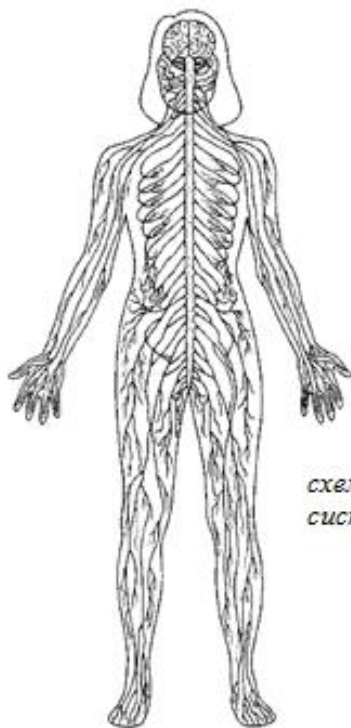


схема нервной системы

Концентрация

Необходимо помнить: «Именно разум - творец нашего тела». Релаксация, помимо всего прочего, дает возможность сконцентрироваться. Пилатес представляет собой программу подготовки, целью которой является комплексная тренировка тела и психики человека. Методика пилатес требует постоянного сознательного контроля за тем, как двигается занимающийся. Необходимо, чтобы разум был сконцентрирован на каждом выполняемом движении. Такое осознание позволит развить сенсорную обратную связь тела или кинестетическое чувство, которое даст возможность оценивать положение собственного тела в пространстве, а также анализировать события, происходящие с каждой частью тела. Хотя движения со временем могут стать автоматическими, по-прежнему следует концентрировать на них свое внимание, поскольку это необходимо для достижения еще более высокой степени осознания своего тела.

Контроль за правильным положением тела

Итак, напряжение снято. После этого нужно придать телу правильное положение. Постоянно напоминая себе о том, как следует стоять, сидеть или лежать, правильно двигаться, можно начать постепенное возвращение своему телу правильной осанки. Это очень важно для восстановления мышечного баланса. Если не обращать внимания на работу в суставах во время выполнения упражнений, то существует опасность того, что суставы подвергнутся чрезмерной нагрузке и разовьется дисбаланс мышц, окружающих сустав.

Поддержание правильного положения всех частей тела во время выполнения упражнений очень существенно для безопасности и коррекции мышечного дисбаланса. Конечности должны быть расположены правильно, чтобы работали надлежащие мышцы - именно таким путем укрепляются мышцы так, что они будут поддерживать сустав, не подвергая его излишней нагрузке. Этот совет по выполнению поможет принять правильное положение:



голова вперед и вверх

высвободить шею

опустить плечи

расслабить грудную клетку

потянуться вверх вдоль всего позвоночника

опустить руки свободно вниз

таз в нейтральном положении (см. с. 18)

центр коленного сустава над центром стоп

ноги параллельно, стопы на ширине плеч

распределить массу тела равномерно на обе ноги, не разворачивать стопы в стороны

Дыхание

После того как напряжение снято, принято правильное положение, следует обратить внимание на улучшение дыхания. Необходимо встать перед зеркалом и посмотреть, как выполняется процесс дыхания. Сделать глубокий вдох. Обратить внимание, что происходит с плечами. Возможно, они поднялись, описав полукруг, почти до ушей, сопровождаемые грудью (это, конечно, относится исключительно к женщинам)? А может, происходит опускание нижней части живота при дыхании? Все эти способы дыхания отличаются низкой эффективностью.

Так, как же следует дышать правильно? Глубоко и полной грудью, расширяя ее в стороны и назад. Это обусловлено тем, что легкие расположены в грудной клетке, при расширении которой, увеличивается объем легких и, следовательно, объем потребления кислорода. Кроме того, этот тип дыхания способствует максимальному использованию нижней части легких. Осуществляется такое дыхание благодаря мышцам, которые расположены между ребрами. Они способствуют расширению грудной клетки и обеспечивают подвижность верхней части тела. Этот тип дыхания называется грудным или диафрагмальным дыханием. Легкие в данном случае напоминают кузнечные меха: нижняя часть грудной клетки приподнимается и расходится в стороны во время вдоха и смыкается вниз во время выдоха

Упражнение на с. 17 поможет научиться освоению техники диафрагмального дыхания.

Этот тип дыхания тесно взаимосвязан с техникой выполнения упражнений. Вдох или выдох может помогать или препятствовать осуществлению движения. Все упражнения пилатес тщательно продуманы таким образом, чтобы дыхание содействовало правильному вовлечению мышц в работу. Многим людям такое согласование дыхания и движений может сначала показаться сложной задачей, особенно если они привыкли к другим системам упражнений, но как только они научатся этому, они поймут его важность. Как правило, происходит вдох перед началом движения. На выдохе необходимо как бы приблизить к позвоночнику центр тяжести туловища и выполнить движение. Во время вдоха нужно восстановить положение.

Движение во время выдоха дает возможность расслабиться при растягивании и предохраняет от напряжения. Кроме того,

обеспечивается более высокая устойчивость при выполнении самых сложных элементов упражнений, а также исключается задержка дыхания на вдохе, что связано с увеличением нагрузки на сердце и ведет к серьезным осложнениям.

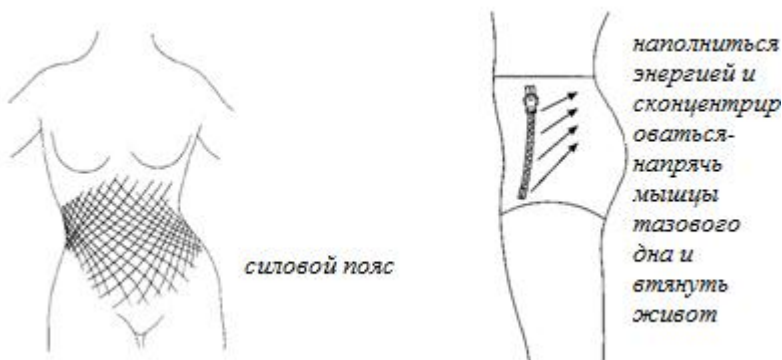
Создание «силового пояса»

Еще более 90 лет назад Джозеф Пилатес обнаружил, что если втянуть живот назад к позвоночнику, то создается ощущение, будто нижняя часть спины защищена. Он не имел ни малейшего представления о концепции «центральной стабильности» или о поперечной мышце живота, тем не менее, он прекрасно ощущал собственное тело. В результате во всех упражнениях пилатес появилось указание «живот к позвоночнику».

Последние исследования медиков показывают, что наибольшая стабильность достигается в том случае, когда движение начинается с мышц тазового дна с последующим вовлечением в работу мышц нижней части брюшного пресса. Вот почему сегодня используется команда «наполниться энергией и сконцентрироваться». При выдохе необходимо поднять мышцы тазового дна и втянуть нижнюю часть живота к позвоночнику так, как будто нужно застегнуть невидимую молнию.

Очень важно, чтобы при этом не напрягались мышцы живота слишком сильно, поскольку это только создаст излишнее напряжение и будет нужно включать в работу ненужные мышцы. Не забывать, что стабилизирующие мышцы должны работать при нагрузке 30% от максимального усилия.

После того как будет освоено формирование сильного центра тела, появится возможность выполнять и другие движения: разгибание, вращение (скручивание), сгибание (наклоны вперед).



Координация

Итак, диафрагмальное дыхание, правильное положение тела и формирование сильного центра тела освоены. Теперь необходимо научиться дополнять выполняемое упражнение новыми движениями, сохраняя при этом сильный центр тела. Все это может и не получиться с первого же раза, но вскоре это будет происходить автоматически благодаря мышечной памяти. Помимо всего прочего, реальный процесс обучения такой координации является отличной умственной и физической тренировкой, стимулирующей обмен информацией между телом и мозгом. Не следует забывать, что мозг запоминает последовательность движений, поэтому необходимо предоставлять ему информацию в виде правильных движений, осуществляемых при помощи надлежащих мышц. Обычно начинают с небольших движений, из которых потом строят более сложные комбинации. Идея такой тренировки заключается в том, что задача, которую приходится решать, постоянно усложняется. Можно добавлять сопротивление и нагрузку. Тем не менее, какое бы упражнение ни выполнялось, движения должны осуществляться корректно с вовлечением в работу надлежащих мышц, при правильном положении тела и правильном дыхании. Повторяя такие упражнения, постепенно изменится манера движения.

Плавность движений

Методика пилатес связана целиком и полностью с естественными движениями, которые выполняются правильно, грациозно и контролируемо. От занимающихся не требуется изгибать свое тело в какую-то неудобную позу или заниматься до изнеможения. Движения осуществляются преимущественно медленно. Это дает возможность контролировать положение своего тела и сосредоточиться на использовании соответствующих мышц для выполнения работы. В случае, если появляется ощущение хотя бы малейшего дискомфорта, следует прекратить упражнение. Все это делает пилатес одной из самых безопасных форм тренировки. Однако медленно - не означает легко. На самом деле выполнять упражнения медленно сложнее, чем быстро, в этом случае гораздо сложнее отойти от правильного выполнения упражнения.

Выносливость

И, наконец, еще одной задачей методики пилатес является развитие выносливости основных мышц нашего тела. Выполнение этой задачи достигается последовательным увеличением нагрузки

на мышцы, отвечающие за длительное стабильное положение тела. По мере того как будут осваиваться все более сложные упражнения и мышцы станут выполнять функции, предназначенные им природой, станет заметно, насколько возрастет выносливость всего организма.

Многие люди после того, как проведут день на ногах, жалуются на усталость, причиной которой является только лишь неправильное положение тела. Их грудная клетка, а следовательно, и легкие, находятся в сдавленном состоянии. Если научиться поддерживать правильную осанку тела, дыхание станет более эффективным. Все упражнения пилатес направлены на стимуляцию респираторной, лимфатической и кровеносной систем. Единственный тип упражнений, который не входит в методику пилатес, - это упражнения, направленные на тренировку сердечнососудистой системы. Помимо занятий пилатесом, потребуется включить в свою программу занятий и аэробную нагрузку (кардиотренировку). Ходьба в ускоренном темпе, езда на велосипеде, плавание (особенно на спине) прекрасно подойдут в этом качестве, но не следует забывать, что во время этих занятий нужно правильно использовать свое тело. В противном случае можно свести на нет все, чего удалось достичь в ходе занятий по методике пилатес.

Упражнения пилатес дают возможность подготовиться к занятиям избранными видами спорта или профессиональной деятельности. Они обеспечат правильное положение тела и рациональные пути вовлечения мышц.

ВЛИЯНИЕ МЕТОДИКИ ПИЛАТЕС НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

1. Увеличение гибкости.
2. Повышение мышечной силы.
3. Улучшение функций дыхательной системы.
4. Улучшение функций лимфатической системы благодаря снижению в организме уровня токсинов.
5. Улучшение функций системы кровообращения.
6. Снижение уровня стресса.

7. Формирование фигуры в области живота и талии за счет укрепления мышечного пояса.
8. Улучшение осанки.
9. Придание тонуса мышцам ягодиц и бедер.
10. Придание тонуса мышцам рук и плечевого пояса.
11. Уменьшение головных болей (в случае, если они связаны с нарушением осанки).
12. Снижение болей в спине.
13. Активизация иммунной системы.
14. Увеличение подвижности суставов.

ПРОГРАММА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Упражнения, приведенные в этом разделе познакомят с основными элементами, необходимыми для обучения правильным движениям.

РЕЛАКСАЦИЯ И ДЫХАНИЕ

ПОЛОЖЕНИЕ РЕЛАКСАЦИИ

Оборудование: небольшая плоская подушка (необязательно).

Цель: настроиться и подготовить тело к выполнению упражнения. Данное положение может быть как исходным, так и заключительным при выполнении какого-либо одного упражнения или серии упражнений. Оно снимает напряжение с организма и позволяет вытянуть позвоночник.

Исходное положение: лежа на гимнастическом мате, под головой небольшая подушка, колени под углом 90 градусов, стопы на ширине плеч параллельны, носки стоп на одной линии, руки на животе.

Выполнение

1. Лечь, расслабив мышцы туловища.
2. Отметим для себя какую-нибудь область туловища и проследить, как она плавно растягивается по полу.
3. Представить себе, что в задних карманах есть чистый песок. Попробовать медленно высыпать песок из карманов и развести его по полу.
4. Не напрягать бедра.
5. Снять напряжение с шеи.



ДИАФРАГМАЛЬНОЕ (ГРУДНОЕ) ДЫХАНИЕ

При грудном, или диафрагмальном, дыхании нижняя область грудной клетки во время вдоха расширяется, а во время выдоха сужается.

Данный тип дыхания способствует правильному выполнению упражнений, поскольку позволяет сохранить центральную стабильность во время выполнения движений.

Оборудование: шарф или полотенце.

Выполнение

1. В положении сидя или стоя обернуть шарф или полотенце вокруг ребер, соединив концы спереди.

2. Взяться за концы шарфа или полотенца. Удерживая плечи расслабленными, а локти разведенными в стороны, слегка натянуть шарф или полотенце. Глубоко вдыхая и разворачивая грудь, попытаться ребрами растянуть шарф.

3. Во время выдоха расслабить грудную клетку. Можно чуть натянуть шарф с тем, чтобы постараться полностью высвободить легкие. Повторить упражнение десять раз. Следить, чтобы плечи были опущенными, а грудина не поднималась слишком высоко. Дышать естественно, легко. В случае появления головокружения завершить выполнение упражнения.



ДЫХАНИЕ В ПОЛОЖЕНИИ РЕЛАКСАЦИИ

Цель: обучиться диафрагмальному дыханию в положении релаксации, позволяющему лучше расслабиться и сконцентрироваться.

Исходное положение: положение релаксации (см. с. 16).

Выполнение

1. Расположить руки в нижней области грудной клетки.
2. Сделать глубокий вдох, «раскрывая» грудную клетку в стороны и вниз. Нужно почувствовать разведение пальцев.
3. Выдохнуть и плавно соединить ребра.
4. Повторить восемь раз.



ПОИСК НЕЙТРАЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ

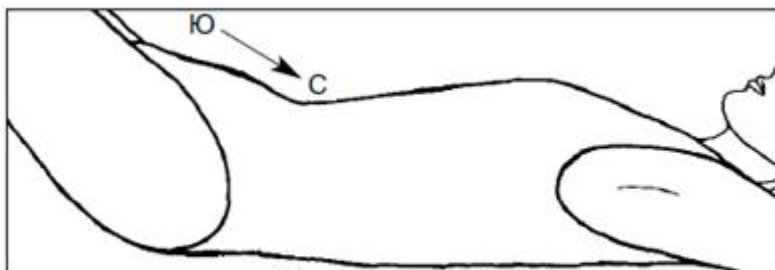
Цель: определить нейтральное положение таза и спины.

Исходное положение: положение релаксации. Представить, что в нижней области живота находится компас, причем пупок - это север, лобковая кость - юг, а соответствующие боковые стороны - восток и запад.

Для того чтобы прочувствовать и запомнить правильное положение спины и таза, предлагается намеренно предварительно принять два неправильных положения.

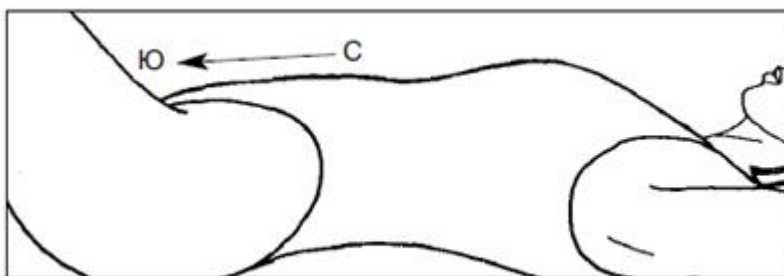
Выполнение

1. Приподнять таз, отклонив его к северу. Выполнив это движение, таз окажется в положении «подобран книзу». Обратите внимание, какие изменения произошли в области пояса, бедер и копчика. Поясница оказалась прижатой к полу и исчезло искривление в поясничной области спины. Мышцы бедер сжались, мышцы живота напряглись, а копчик приподнялся над полом.



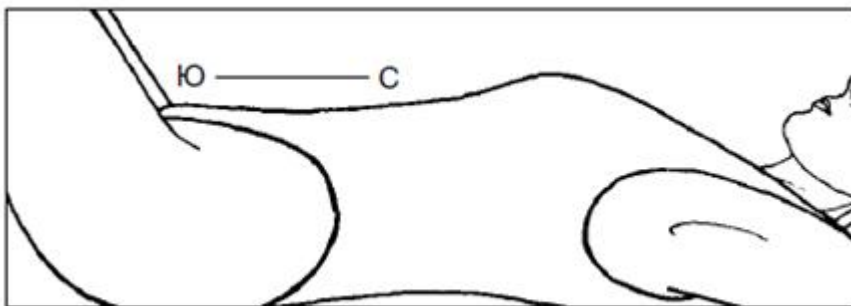
отклонение к северу

2. Теперь осторожно (при наличии травм в области спины не выполнять это движение) опустить таз, по направлению к югу. Опять обратить внимание на принятое положение. Поясница приобрела искривленную форму и стала уязвимой, ребра выступили наружу, выпятился живот и, возможно, появился второй подбородок.



отклонение к югу

3. Вернуться в исходное положение. Цель — принять нейтральное положение спины и таза, которое находится между двумя вышеописанными позами, не отклоненное ни к северу, ни к югу, а также не подобранный и не изогнутый. Стрелкой компаса в данном случае будет внутренняя мобилизация. При удержании копчика в соприкосновении с полом, а таза в естественном положении (т.е. не отклонение к северу, отклонение к югу, не отклоняя ни в одну из сторон) в поясничной области спины образуется небольшой естественный изгиб. Это и есть нейтральное положение. Все упражнения, до получения дополнительных указаний преподавателя, следует выполнять, сохраняя нейтральное положение.



нейтральное положение

Ключевые моменты

Необходимо запомнить нейтральное положение спины и таза и научиться принимать его в положении стоя, лежа, сидя или лежа на боку. Не начинать выполнять упражнение, не приняв нейтрального положения.

Нужно быть особенно внимательным, напрягая мышцы нижней области брюшного пресса, так как их напряжение может повлечь за собой скручивание таза. В положении лежа всегда есть возможность расположить руки на поясе и проверить, придавливается ли спина к полу. Избегать этого.

Каждому следует запомнить свой естественный индивидуальный изгиб в поясничной области спины.

Также следует запомнить, что стороны таза должны находиться на одном уровне. У многих людей наблюдается искривленный таз. Таз может быть как повернут, так и опущен на одну из сторон. Нейтральное, стабильное положение таза обеспечивается правильной работой соответствующих мышц. Однако, с усложнением программы, будут добавляться упражнения, предусматривающие смещение таза с нейтрального положения, например скручивание вниз.

ПОЛОЖЕНИЕ РЕЛАКСАЦИИ ВО ВРЕМЯ ДЫХАНИЯ И СТАБИЛИЗАЦИИ

Цель: соединить диафрагмальное дыхание со стабилизацией.

Исходное положение: положение релаксации.

Выполнение

1. Расположить руки в области таза таким образом, чтобы кончики пальцев находились на лобковой кости, а ладони — на костях таза. Контролировать положение лобковой кости и костей таза, которые должны находиться в соответствии с нейтральным положением таза (т.е. таз не подобран и не изогнут).

2. Переместить руки чуть выше к грудной клетке и сделать несколько глубоких вдохов. Глубоко вдыхая, почувствовать, как расширяется нижняя область грудной клетки и как легкие заполняются воздухом, словно воздуходувные меха.

3. Для того чтобы найти мышцы, отвечающие за стабилизацию поясничной области спины, вдохнуть и во время выдоха подтянуть вверх мышцы таза, а затем сконцентрироваться и притянуть низ брюшного пресса к спине.

При этом таз не должен отклоняться ни в одну из сторон, он должен оставаться неподвижным. Вдохнуть и расслабиться.

4. Освоив технику дыхания, выполнить на вдохе команду «сконцентрироваться и втянуть живот» и постараться удерживать это состояние на выдохе. Убедиться при этом, что низ брюшного пресса остается втянутым и ни в коем случае не выступает наружу.



ПРАВИЛЬНАЯ СТОЙКА

Цель: почувствовать правильное положение лопаток во взаимосвязи с грудной клеткой, научиться раскрывать грудь и разворачивать плечи, усилить мышцы-ротаторы плечевого сустава, участвующие во вращении руки в плечевом суставе. Все вышесказанное можно осуществить, опустив лопатки и стабилизировав их положение.

голова сбалансированна

*опустить лопатки, руки
вытянуть вдоль
туловища*

спина и таз нейтральны

*напрячь мышцы
тазового дна и нижней
части брюшного пресса*

*стопы на ширине плеч
параллельно*



вытянуть спину

*сохраняя центр
тяжести, равномерно
распределить вес на
обеих стопах*

не напрягать колени

Правильная стойка

Исходное положение: данное упражнение можно выполнять в положении стоя или сидя.

Выбрав положение сидя на стуле, таз привести в нейтральное положение, стопы опустить на пол на ширине бедер и вес тела равномерно распределить на обеих ягодицах. Развернуть ладони вверх и прижать локти к туловищу.

В положении стоя следовать тем же указаниям.

Выполнение

1. Сделать глубокий вдох, подготовиться и вытянуть спину.
2. Выдохнуть, сконцентрироваться и втянуть живот
3. Сделать вдох, сохраняя состояние сконцентрированности, и, удерживая локти прижатыми к туловищу, развернуть руки в стороны, одновременно напрягая мышцы, расположенные между лопатками. Не поднимать лопатки.
4. Выдохнуть и вернуть руки в исходное положение.
5. Повторить упражнение пять раз.



Исходное положение



Выполнение

Ключевые моменты

Отводя руки в стороны, не прогибать спину в грудном отделе. Если упражнение покажется слишком легким, проверить положение локтей и лопаток. Не напрягать шею.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА
ПОЗВОНОЧНИКА И ВЕРХНЕГО ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА**

ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ И ОПУСКАНИЕ ПОДБОРОДКА

Цель: снять напряжение с шейного отдела позвоночника, вовлечь в работу глубокие мышцы-стабилизаторы шеи и сгибатели шеи, вытянуть (растянуть) мышцы-разгибатели шеи. Очень важно при рассмотрении шейно-головного соединения обратить внимание на соотношение силы мышц-разгибателей (отклоняющих голову назад) и мышц-сгибателей (наклоняющих голову вперед). Если вспомнить, как мы сидим за столом и как управляем машиной, то несложно заметить, что из-за мышечного дисбаланса наша голова обычно вытянута

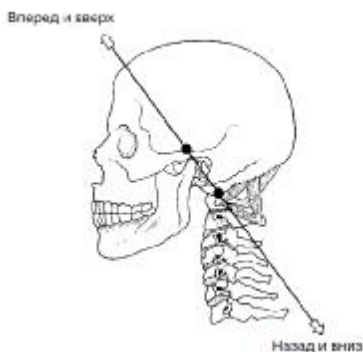
вперед и немного отклонена назад. Поэтому необходимо расслабить поверхностные мышцы-сгибатели и напрячь глубокие

мышцы-сгибатели шеи. Расслабляя челюсть, растягивая мышцы затылочной области шеи, плавно опуская подбородок, устраняется мышечный дисбаланс.

Следует обратить внимание, что опускание подбородка должно быть едва заметным.

Исходное положение: положение релаксации. Согнуть колени и расположить руки на нижней области живота.

Использовать плоскую подушку только в случае дискомфорта. Голова будет лучше поворачиваться без подушки.



Выполнение

1. Снять напряжение с шеи, с челюсти, расправить язык у основания. Шею удерживать естественно.

2. Медленно повернуть голову в сторону.

3. Вернуть голову в исходное положение и повернуть в другую сторону. Выполнить медленные повороты головы из стороны в сторону.

4. Расслабив шею, привести ее в исходное положение и плавно опустить подбородок, удерживая голову на полу. Это должно быть едва заметное движение. Попробовать представить, что между подбородком и грудью находится зрелый персик, который не хотелось бы раздавить.

5. Вернуть голову в исходное положение.

6. Повторить восемь раз повороты головы в стороны и опускания подбородка.



Ключевые моменты

Не прилагать больших усилий для поворота головы, движения должны быть естественными. Не отрывать голову от пола, опуская подбородок. Если при опускании подбородка напрягается челюсть, то, распрямляя затылочную область шеи, плавно вытянуть язык к передним зубам.

ДВИЖЕНИЯ В ОБЛАСТИ ВЕРХНЕГО ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Цель: до настоящего момента были рассмотрены движения только в области нижней части тела. Однако необходимо научиться выполнять движения технически грамотно и в области верхнего плечевого пояса. Необходимо помнить, что во время движений рук необходимо поддерживать сильный центр.

Исходное положение: положение релаксации, руки вытянуты вдоль туловища.

Выполнение

1. Сделать глубокий вдох нижней областью грудной клетки и приготовиться.

2. Выдохнуть, сконцентрироваться и втянуть живот. Поднять одну руку и отвести ее назад до касания с полом. Возможно, сразу не удастся коснуться рукой пола безболезненно, в этом случае руку следует перемещать до появления дискомфорта. Не напрягать руку и удерживать угол в локтевом суставе. Не перемещать лопатки и ребра и не прогибать спину.

3. Сделать глубокий вдох и вернуть руки в исходное положение.

4. Повторить упражнение пять раз каждой рукой.

5. Не каждый может коснуться руками пола за головой, не округляя при этом спину. Но лучше не отводить руки так далеко, чем прогибать спину.



Ключевые моменты

Необходимо удерживать руки на достаточно широком расстоянии, не приближая их к ушам. Не разгибать их в локтевых суставах. Верхнюю часть туловища удерживать в развернутом состоянии. Не поднимать лопатки.

МОРСКАЯ ЗВЕЗДА

Цель: определить благоприятную для организма структуру движений.

В этом упражнении скоординированны движения разноименных руки и ноги. Впервые подобные движения, как правило, выполняются в детстве, когда младенцы учатся ползать. Именно в возрасте от 4 до 7 месяцев ребенок начинает осваивать координацию движений противоположных руки и ноги за счет осуществления взаимосвязи между правым и левым полушарием головного мозга. Однако, если рассматривать данное упражнение с точки зрения неврологии, то оно оказывает неоценимую помощь даже взрослым и далеко не всем кажется простым.

Исходное положение: любое комфортное для выполнения.

Выполнение

1. Сделать глубокий вдох и приготовиться.

2. Сделать выдох, сконцентрироваться и втянуть живот. Выполнить скольжение левой ногой по полу, одновременно поднимая и отводя назад, за голову, правую руку. Удерживать таз в стабильном, нейтральном положении, а мышцы живота напряженными. Следить, чтобы верхняя часть туловища оставалась развернутой и не поднимались лопатки.

3. Сделать вдох, сохраняя сильный центр, и вернуться в исходное положение.

4. Выполнить упражнение пять раз с чередованием рук и ног.

Упражнение кажется довольно простым, однако требует большой концентрации внимания и развивает двигательные умения. Прежде всего, необходимо восстановить функциональные способности мышц, поэтому необходимо не пренебрегать базовыми упражнениями в виду их простоты, поскольку их роль неоценима при обучении более сложным упражнениям.



ОПУСКАНИЕ ПЛЕЧ СВЕРХУ И СБОКУ

Опускание плеч сверху

Цель: снять напряжение с верхнего плечевого пояса. Упражнение, позволяющее избавиться от дискомфорта вокруг плеч и шеи. Очень полезно выполнять по завершении напряженного дня.

Исходное положение: положение релаксации.

Выполнение

1. Поднять руки вверх строго над плечевыми суставами, ладонями друг к другу.
2. Сделать вдох и потянуться кончиками пальцев одной руки к потолку. При этом лопатка со стороны вытянутой руки приподнимется над полом. Во время выдоха опустить лопатку на пол.
3. Повторить упражнение десять раз каждой рукой. Почувствовать, как растягивается верхняя область спины и как уходит с плеч напряжение.



Опускание плеч сбоку

Освоив выполнение предыдущего упражнения, попробовать другую версию этого же упражнения. В этом случае необходимо стабилизировать положение таза, а это значит еще больше наполниться энергией и сконцентрироваться.

Исходное положение: как в предыдущем упражнении.

Выполнение

1. Сделать глубокий вдох и приготовиться.
2. Удерживая стабильное положение таза, выдохнуть, сконцентрироваться и втянуть живот. Вытянуть руку вверх в сторону, направляя в место состыковки потолка со стеной. При этом лопатка со стороны вытянутой руки приподнимется над полом и сместится положение головы. Почувствовать растягивание в области между лопатками.
3. Сделать вдох, удерживая растяжку.
4. Выдохнуть и опустить плечо на пол.
5. Выполнить упражнение десять раз каждой рукой, убедившись в неподвижности таза.

Ключевые моменты

При любой версии упражнения не приводить плечи к ушам. Лопатка должна отрываться от пола, но не изменять своего положения по отношению к талии (т.е. должна оставаться в опущенном положении).



ПОЛЕТ РУК (В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ)

Цель: обучить правильному движению плеч в сторону, стабилизируя лопатки и напрягая нижнюю часть трапецевидной мышцы и переднюю зубчатую мышцу. Задача свести к минимуму участие верхней части трапецевидной мышцы, работа которой приводит к чрезмерному напряжению шеи и плеч.

Исходное положение: правильная стойка.

Выполнение

1. Расположить правую руку на левом плече. Левая рука опущена вдоль туловища, ладонью вперед.

2. Сделать вдох и приготовиться. Вытянуться вдоль позвоночника, не напрягая шеи.

3. Выдохнуть, сконцентрироваться и втянуть живот. Медленно поднять руку в сторону до уровня лопатки. Сравнить движение руки с крылом птицы в полете, в котором кисть опережает остальные звенья руки. Подняв руку до уровня лопаток, развернуть ладонь вверх. Стараться, насколько возможно, удерживать плечо, ниже уровня кисти, не поднимая при этом лопатки.

4. Опуская руки, сделать вдох.

5. Повторить упражнение по три раза каждой рукой.





Ключевые моменты

Почувствовать, как раскрывается верхняя часть туловища. Не отклонять верхнюю часть туловища в сторону.

Варианты выполнения

Придерживаясь всех указаний, попробовать одновременно поднять обе руки. Посмотреть на себя в зеркало с целью контроля правильного выполнения упражнения. Проследить, чтобы при поднимании рук не отклонялась назад верхняя часть туловища. В случае обнаружения подобного явления, не поднимать руки слишком высоко.

ПОДНИМАНИЕ ШЕСТА

Цель: обучиться правильным движениям верхнего плечевого пояса, развернуть верхнюю часть туловища, плавно растягивая мышцы груди и передние части дельтовидных мышц. Прежде чем приступить к выполнению данного упражнения, выполнить упражнение "Полет рук" (с. 31).

Оборудование. Легкий, прочный, но гибкий шест или шарф длиной от 1,5 до 1,8 м.

Исходное положение: правильная стойка, спина вытянута. Взяться (не крепко) руками за шест на ширине 1 м.



*Исходное
положение*

Выполнение

1. Сделать глубокий вдох и приготовиться.
2. Выдохнуть, сконцентрироваться и втянуть живот. Поднять шест движением рук, в котором кисть опережает остальные звенья руки. Не напрягать плечи и не поднимать их к углам. Представить, как во время поднимания рук, опускаются лопатки, причем начинаться упражнение должно с движения лопаток.
3. Сделать вдох.
4. Выдохнуть, одновременно приведя шест ко лбу и опустив лопатки.
5. Сделать вдох и поднять шест выше.
6. Выдохнуть и при участии мышц, расположенных под лопатками, медленно опустить шест.
7. Повторить упражнение пять раз.



*Правильное
положение*



*Неправильное
положение*

Варианты выполнения

Обучившись этому упражнению, перейти к следующему. Для этого выполнить указания 1—3 предыдущего упражнения.

4. Выдохнуть и, сгибая локти, опустить шест за голову, не отводя далеко назад, принимая, тем самым, положение, схожее с курицей. Представить, как опускаются и сводятся лопатки.

5. Сделать вдох, медленно поднимая шест из-за головы и выдохнуть, медленно опуская его перед собой.

6. Повторить упражнение пять раз.



Ключевые моменты

Не прогибать спину - удерживать естественные изгибы спины. Не наклонять голову вперед, перемещая шест над головой. Стараться выполнять движения рук и плеч синхронно. Помнить об указаниях (с. 22), выполнение которых обеспечивает правильную стойку.

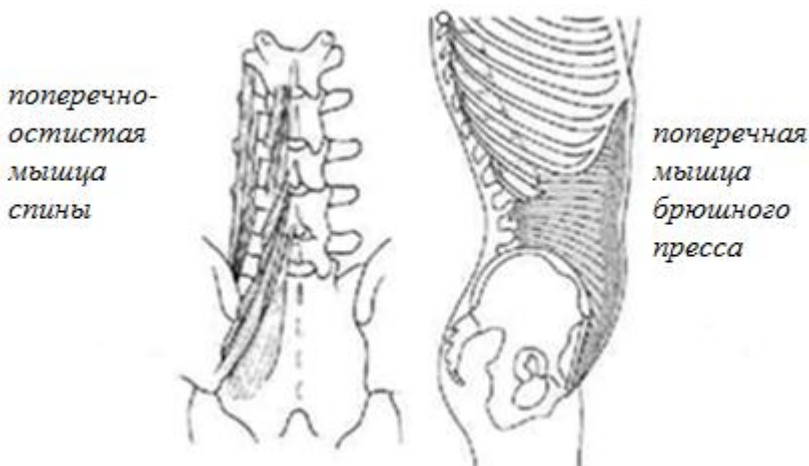
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СПИНЫ

СТАБИЛИЗАЦИЯ ПОЯСНИЦЫ

Цель: выделить и вовлечь в работу глубокие стабилизирующие мышцы таза и спины: поперечную мышцу брюшного пресса, и поперечно- остистую мышцу спины. Поэтому прежде, чем приступить к выполнению программы упражнений, следует проконтролировать состояние глубоких стабилизирующих мышц.

Для того чтобы достичь состояния наилучшей стабильности, необходимо одновременно сократить мышцы тазового дна и, напрягая поперечную мышцу брюшного пресса, втянуть нижнюю область живота. Не так просто изолировать и вовлечь в работу мышцы тазового дна, поскольку это требует большой концентрации.

Упражнения, описанные ниже, также способствуют участию этих мышц в работе на уровне 30 % от их максимального усилия.



Стабилизация поясницы в положении сидя

Исходное положение: сидя на стуле со спинкой. Убедиться, что масса тела равномерно распределена на обеих ягодицах. Представить, что таз - лифт в здании. В этом упражнении нужно «поднимать лифт на разные этажи»

Выполнение

1. Сделать глубокий вдох и вытянуть позвоночник.
2. Во время выдоха подтянуть мышцы тазового дна и поднять лифт таза на второй этаж.
3. Сделать вдох и опустить лифт на первый этаж.
4. Выдохнуть и поднять лифт на третий этаж. Обратит внимание, что во время этого движения автоматически включается нижняя часть брюшного пресса.
5. Сделать вдох и опустить лифт. Расслабиться.



Ключевые моменты

Не допускать сближения ягодичных мышц. Не напрягать мышцы челюсти. Не поднимать плечи, удерживать их опущенными и расслабленными. Не сжимать бедра. Не допускать движений в области спины и таза.

Стабилизация поясницы в положении стоя на четвереньках

Выполнение

1. Стоя на четвереньках, ладони на уровне груди, на ширине плеч.
2. Колени под ягодицами, макушка головы на одной линии с копчиком, таз и спина в естественном положении.
3. Сделать вдох и приготовиться.
4. Сконцентрироваться и подтянуть нижнюю часть живота к спине, спина при этом неподвижна. Выдохнуть.
5. Сделать вдох и опуститься.



Стабилизация поясницы в положении лежа на животе

Выполнение:

1. Лечь на живот, голову расположить на сложенных руках, развернуть плечи и расслабить поясницу. При появлении дискомфорта в области поясницы, подложить под живот небольшую плоскую подушку.
2. Ноги на ширине плеч и расслаблены
3. Сделать вдох и приготовиться. Выдохнуть, подтянуть низ живота, отрывая его от пола.
4. Вообразить под животом яйцо, которое не должно разбиться.
5. Не сжимать ягодицы
6. Сделать вдох и расслабиться.
7. Не допускать движений в области спины и таза



Стабилизация поясницы в положении релаксации

Выполнение

1. Лечь на спину. Убедиться, что таз находится в нейтральном положении.
2. Сделать вдох и приготовиться.
3. Выполнить выдох, одновременно подтягивая вверх мышцы тазового дна и притягивая к спине низ брюшного пресса. Сконцентрироваться
4. Не скручивать таз на себя. Не увеличивать давление на спину. Копчиком соприкоснуться с полом.
5. Сделать вдох и расслабиться.



ИЗГИБЫ СПИНЫ

Цель: обучить сегментарному контролю спины на межпозвоночном уровне и приобрести способность к последовательному движению спины по типу "колеса" от позвонка к позвонку, обеспечивающей подвижность и стабильность позвоночника по всей длине.

В здоровой спине все сегменты работают согласованно, благодаря чему и осуществляются движения, причем каждый позвонок выполняет свою функцию как звено в цепочке велосипеда. Когда же одно из звеньев выходит из строя, движение цепочки расстраивается. Что и происходит довольно часто. Звенья, находящиеся выше и ниже звена, вышедшего из строя, становятся более подвижными, компенсируя неподвижную область, т.е. в одной области будет наблюдаться гипомобильность (недостаточная подвижность), а в другой - выше или ниже - гипермобильность (чрезмерная подвижность). Такое явление вызывает деформацию спины. Многие упражнения пилатес преследуют цель обеспечения подвижности и стабильности позвоночного столба и предполагающие сегментарный контроль.

Исходное положение: положение релаксации. Стопы расположить параллельно на ширине бедер в 20 см от ягодиц. Стопы плотно прилегают к полу. Если удобно, то руки отвести за голову и опустить их на ширине плеч на пол. Расслабиться и раскрыться, но не прогибать верхнюю область спины. В другом случае руки вытянуть вдоль туловища ладонями вниз.

Выполнение

1. Сделать глубокий вдох и приготовиться.
2. Выдохнуть, сконцентрироваться и втянуть живот. Медленно и осторожно оторвать таз от пола. В данном случае теряется нейтральное положение таза.
3. Опустить таз на пол, сделать вдох и выдох, сохраняя состояние наполненности энергией и сконцентрированности.
4. Повторить упражнение, стараясь с каждым разом по поднять чуть большую область спины. Опускать спину очень последовательно, от позвонка к позвонку.
5. Повторить пять раз.



Исходное положение



Положение с поднятым тазом

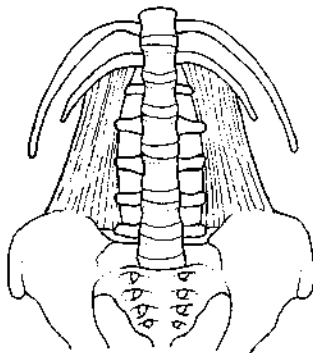
Ключевые моменты.

Следить, чтобы спина не округлялась. Не подниматься слишком высоко, не отрывать лопатки. Не спешить, выполняя упражнение. Почувствовать движение спины. Иногда наблюдается мышечный дисбаланс между сторонами туловища, при котором доминирует одна из сторон. Если кажется, что опускание таза происходит очень быстро, то необходимо следить, чтобы стопы плотно прилегали к полу.

ТЯГА В СТОРОНУ (В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ И СТОЯ)

В положении сидя

Цель: растянуть стороны туловища, в частности мышцы в области пояса (квадратная мышца поясницы), ощущая состояние вытянутости и стабильности, обучиться лопаточной стабилизации.



квадратная мышца поясницы

Оборудование: прочный стул.

Исходное положение: сидя на стуле верхом, взявшись за спинку; ягодицы на стуле, стопы на полу.

Выполнение

1. Сделать глубокий вдох и приготовиться. На выдохе вытянуть одну руку над головой ладонью вниз, удерживая плечо опущенным.

2. Сделать вдох и вытянуть спину.

3. Выдохнуть, сконцентрироваться и втянуть живот, одновременно пытаясь вытянутой рукой достать противоположный угол комнаты. Не отрывать бедра от стула. Не прогибать спину в поясничной области. Голову и шею удерживать в одной плоскости со спиной.

4. Сделать вдох и вернуться в исходное положение, опуская руку.

5. Поменять руку и повторить упражнение в другую сторону.

6. Повторить упражнение пять раз в каждую сторону, убедившись, что движение направлено строго в сторону.



В положении стоя

Попробовать выполнить это же упражнение, но в положении стоя.

Исходное положение: стоя, стопы чуть шире бедер, колени слегка согнуты, руки вдоль туловища.

Выполнение

1. Сделать вдох и вытянув спину, поднять одну руку вверх. Удерживать лопатку опущенной, насколько это возможно, не напрягать плечи.

2. Выдохнуть, сконцентрироваться и втянуть живот. Вытягивая руку вверх, стараться коснуться противоположного угла комнаты, при этом другая рука опущена вдоль бедра. Почувствовать как движение руки направлено строго в сторону, а не вперед или назад. Направить взгляд перед собой, а не вверх или вниз.

3. Сделать вдох, удерживая состояние вытянутости вверх.

4. Выдохнуть, сохраняя состояние сконцентрированности, и медленно вернуть руку в исходное положение.

5. Повторить упражнение пять раз в каждую сторону.



Ключевые моменты

Не допускать наклона в сторону, сжимая талию. Необходимо сохранять вытянутое вверх положение тела. Движение выполнять в одной плоскости. Другую руку удерживать вдоль туловища. Следить за положением головы. Взгляд должен быть устремлен вперед. Не допускать движений в области таза.

ПРИСЕДАНИЕ С УПОРОМ СПИНОЙ НА СТЕНУ

Цель: научиться растягивать основание спины, корректируя положение таза относительно спины. Вовлечь в работу мышцы бедра и растянуть ахиллово сухожилие. Преимущество данного упражнения заключается в том, что для его выполнения не потребуется много места. Принимая правильную стойку, необходимо проконтролировать положение таза относительно спины. В этом упражнении предоставляется хорошая возможность научиться растягивать основание спины без чрезмерного скручивания таза. Необходимо помнить о соотношении "от севера к югу". Если имеются проблемы со спиной, то необходимо укреплять мышцы бедер с тем, чтобы, поднимая тяжелые предметы, можно было присесть.

Исходное положение: стоя спиной к стене, отставив стопы на расстояние 15 см от стены. Стопы параллельно на ширине бедер. Приклониться спиной к стене. Не придавливать силой голову к стене, стойка должна быть удобной. Перед тем как приступить к выполнению упражнения, отметить для себя, в каких областях спина соприкасается со стеной.

Выполнение

1. Сделать глубокий вдох и приготовиться. Вытянуть спину.
2. Выдохнуть, сконцентрироваться и втянуть живот. Согнуть колени и скользить вниз по стене сантиметров 30 до уровня, при котором бедра параллельны полу - ни в коем случае не ниже. Удерживать стопы в соприкосании с полом (существует стремление оторвать пятки). Не отклонять от стены копчик.
3. Сделать вдох, поднимаясь и сохраняя состояние сконцентрированности. Попробовать удержать основание спины растянутой.
4. Повторить упражнение восемь раз.

Ключевые моменты

Следить, чтобы ягодицы не опускались ниже уровня коленей. Проконтролировать, чтобы колени опускались строго над ступнями. Не сводить колени и удерживать стопы параллельными, не поворачивая их вовнутрь. Удерживать пятки прижатыми к полу. Помнить, копчик не должен отклоняться от стены.



СТРЕЛА

Цель: сохраняя неподвижность туловища, укрепить мышцы-разгибатели спины, укрепить мышцы лопаток, активизировать глубокие мышцы-сгибатели шеи.

Исходное положение: лежа на животе. Для того чтобы удобно было дышать, под лоб положить небольшую подушку. Руки вдоль туловища ладонями вовнутрь, шея прямая. Ноги вместе, носки вытянуты.

Выполнение

1. Сделать глубокий вдох, подготовиться и вытянуть спину, плавным движением чуть подтянуть подбородок.

2. Выдохнуть, сконцентрироваться и втянуть живот, опустить лопатки, направляя тем самым пальцы рук к стопам. Не смещать положение головы.

3. Удерживать взгляд обращенным в пол. Не запрокидывать голову назад. Не отрывая стоп от пола, сжать бедра.

4. Сделать вдох и почувствовать вытянутость тела от носков до макушки головы.

5. Выдохнуть, сохраняя состояние энергичности и сконцентрированности. Снять напряжение.

Варианты выполнения

После того как проработаны мышцы, позволяющие опустить лопатки, попробовать добавить в упражнение плавное поднятие от пола верхней части корпуса.

Выполнение

1. Сделать вдох, подготовиться и вытянуть спину, плавным движением чуть подтянуть подбородок.

2. Выдохнуть, сконцентрироваться и втянуть живот, опустить лопатки, оттягивая тем самым пальцы рук к стопам. Не смещать положения головы. С помощью мышц, расположенных в центральной части спины, медленно поднять верхнюю часть туловища. Удерживать взгляд обращенным в пол, не запрокидывать голову назад. Не отрывая стоп от пола, сжать бедра.

3. Сделать вдох и почувствовать вытянутость тела от носков до макушки головы.

4. Выдохнуть, сохраняя состояние энергичности и сконцентрированности. Медленно опуститься.

Ключевые моменты

Удерживать мышцы нижней части брюшного пресса напряженными. Не напрягать шею, особенно в момент опускания лопаток. Не отрывать стопы от пола. Не продолжать упражнение, если есть дискомфорт в нижней области спины. Данное упражнение можно выполнить, расположив ноги на ширине бедер и расслабив мышцы бедер и ягодиц.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ

КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ ЛОДЫЖКОЙ

Цель: увеличить подвижность в голеностопном суставе, вовлечь в работу мышцы, связки и сухожилия голеностопного сустава, заставить работать икроножную мышцу.

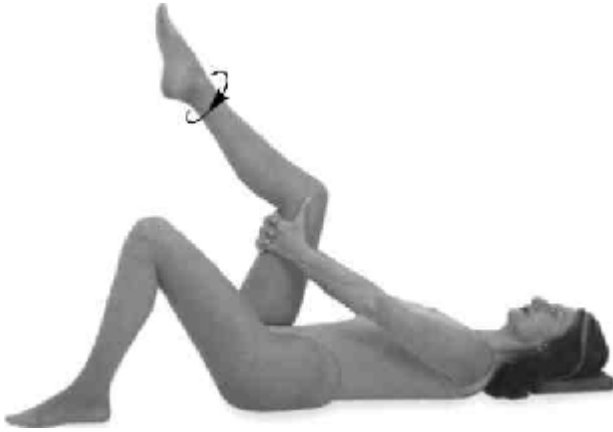
У многих мышцы с наружной стороны лодыжки довольно слабы, об этом свидетельствуют частые подворачивания стопы наружу, ведущие к растяжению мышц. Данное упражнение позволяет укрепить эти мышцы.

Исходное положение: положение релаксации. Поднять, не разгибая, одну ногу и обхватить ее руками чуть ниже колена, соединяя большие пальцы спереди.

Выполнение

1. Начать очень медленно вращать стопой, постепенно увеличивая амплитуду. Голень при этом должна оставаться совершенно неподвижной. Движение осуществляется только в голеностопном суставе. Но в то же время не сводить выполнение упражнения к круговым движениям пальцев ноги.

2. Выполнить пять вращений в каждую сторону.



Ключевые моменты.

Помнить о диафрагмальном дыхании и нейтральном тазе. Лопатки должны быть опущенными, а локти обращенными наружу. Нет необходимости на протяжении всего упражнения находиться в сконцентрированном и втянутом состоянии.

«РАЗМЕШИВАНИЕ КОЛЕНОМ»

Цель: снять напряжение с мышц вокруг тазобедренного сустава, обеспечивающих подвижность в суставе и стабильность таза.

Если человек проводит целые дни за письменным столом, то наблюдается скованность мышц вокруг тазобедренного сустава. А у энтузиастов фитнеса мышцы - сгибатели бедра чрезмерно сильные, поскольку участвуют в упражнениях, укрепляющих мышцы брюшного пресса, вместо поперечной мышцы живота

Ниже предложено отличное упражнение, помогающее снять напряжение с мышц тазобедренного сустава.

Данное упражнение позволяет выполнить движения в тазобедренном суставе, не совсем привычные для повседневной жизни, и овладеть навыками выполнять движения с ограниченной амплитудой. В то же время это упражнение помогает обеспечить сустав синовиальной жидкостью.

Исходное положение: положение релаксации. Обернуть шарф вокруг бедра. Не поднимая и не напрягая плеч, оторвать стопу от пола. Колено обращено вверх, строго над бедром.

Выполнение

1. Удерживая таз в нейтральном и стабильном положении, т.е. не перемещая из стороны в сторону, плавно и медленно выполнить круговые движения согнутой ногой.

2. Дышать, как обычно, не забывая "сконцентрироваться и втянуть живот". Представить, будто бедренная кость выходит из суставной впадины. Руками (с помощью шарфа) помогать движению ноги.

3. Выполнить каждой ногой по пять вращений по часовой стрелке и пять - против нее.

Продолжение. Почувствовав легкость движений в суставе, стабильность таза и сильный центр, можно попробовать выполнить упражнение без шарфа.



Ключевые моменты.

Проверить, чтобы при удерживании шарфа руками, в работу не включалась верхняя часть туловища. В противном случае попробовать выполнить упражнение без шарфа, сохраняя ощущение легкости. Таз удерживать в нейтральном положении, а копчик в соприкосновении с полом. Не допускать большой амплитуды движений. Круг, описываемый коленом должен быть размером с грейпфрут. Увеличить амплитуду движений можно, будучи очень уверенным в своих способностях.

СИЛЬНОЕ СЖАТИЕ

Цель: удерживая верхнюю часть туловища расслабленной, напрячь мышцы нижней части живота, тазового дна и внутренней поверхности бедра.

Исходное положение: лежа на животе, небольшая подушка между бедрами, лоб на сложенных перед собой руках, плечи расслаблены. Соединить носки и развести пятки.

Выполнение

1. Сделать глубокий вдох, подготовиться и вытянуть спину.
2. Выдохнуть, наполниться энергией и подтянуть нижнюю часть брюшного пресса к спине. Напрячь ягодичы, сжать бедра и свести пятки. Посчитать до пяти, дышать естественно и контролировать, чтобы верхняя часть туловища оставалась расслабленной. Не отрывать стопы от пола.
3. Повторить упражнение пять раз.



Варианты выполнения

Вовлекать в работу мышцы в следующей последовательности: тазового дна, нижней части брюшного пресса, ягодичы, внутренней поверхности бедер.

Затем выполнить все движения в обратной последовательности

СЖИМАНИЕ ПОДУШКИ

Цель: изолировать и вовлечь в работу мышцы тазового дна совместно с глубокими мышцами брюшного пресса, напрягая тем самым глубокие мышцы-стабилизаторы. Укрепить мышцы внутренней поверхности бедра. Освоить правильное положение таза.

Оборудование: подушка.

Исходное положение: положение релаксации, ноги вместе, подушка между коленями. В случае, если имеется заболевание ишиас, переместить подушку выше. Проверить, чтобы таз находился в нейтральном положении.

Выполнение

1. Сделать глубокий вдох и подготовиться.
2. Выдохнуть, сконцентрироваться и втянуть живот. Сжать подушку между коленями. Удерживать таз в нейтральном положении, а копчик в соприкосании с полом. Стараться бедра не напрягать.
3. Сохраняя естественное дыхание, сжать мышцы тазового дна и глубокие мышцы брюшного пресса, считая до десяти. Расслабиться
4. Повторить упражнение пять раз.



неправильное положение (таз приподнят)



правильное положение

Ключевые моменты

Не задерживать дыхание Не напрягать шею и челюсть. Наиболее распространенной ошибкой при выполнении данного упражнения, является поднимание копчика и скручивание таза. Во время выполнения упражнения обращать внимание на удержание нейтрального положения таза.

Другой способ проверить правильность положения таза - это положить руки на живот. Вначале специально выполнить упражнение неправильно, т.е. подтянуть таз и почувствовать давление на руки. Затем выполнить упражнение, не допуская давления на руки. В этом случае таз будет находиться в нейтральном положении.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СТОП

Цель: вовлечь в работу свод и связки стопы, чтобы укрепить ее и увеличить степень подвижности.

Исходное положение: данное упражнение можно выполнять как в положении стоя, так и сидя. Главное, равномерно распределить вес тела на обеих стопах, расположив их параллельно.

Выполнение

1. Вытягивая и не сгибая пальцы ног, подтянуть их основание к пяткам, увеличивая тем самым свод стопы. Отпустить пальцы.

2. Повторить упражнение десять раз.

Ключевые моменты

Не следует сводить упражнение к сгибанию пальцев. Движение должно производиться в области свода стопы. Проконтролировать, чтобы стопы не выворачивались наружу или вовнутрь.

Разновидность упражнения

1. Можно подложить под пальцы стоп край шарфа или полотенца.

2. Выполняя движение, описанное выше, подтянуть шарф.

3. Повторить два раза каждой стопой.



Взмах

Исходное положение: как в предыдущем упражнении.

Выполнение

1. Попробовать поднять только большой палец, не отрывая остальные от пола. Затем, удерживая большой палец в соприкосновении с полом, поднять остальные.

2. Повторить упражнение десять раз, убедиться, что стопа не выворачивается наружу или вовнутрь.

Широкий взмах

1. Попробовать разделить пальцы и поднять по одному



Вытягивание носков и сгибание стоп

На протяжении всех упражнений требуется вытянуть носки или согнуть стопы. Очень важно, чтобы эти движения выполнялись правильно и достигались правильные соотношения положения стоп и напряжения икроножных мышц.

Вытягивание носков

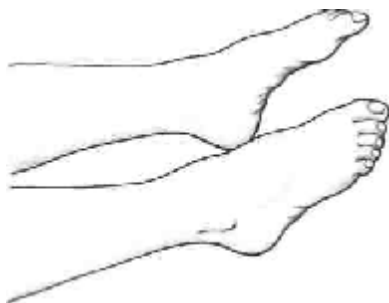
Исходное положение: сидя на полу или лежа (в положении релаксации), плавно вытянув одну ногу, поддерживая ее за колено.

Выполнение

1. Попробовать вытянуть носок стопы, удерживая его на одной линии с лодыжкой, коленным и тазобедренным суставом.

2. Распространенной ошибкой является чрезмерное вытягивание носка, приводящее к его смещению вовнутрь. Убедиться, что носок вытянут строго вперед.

3. Повторить десять раз каждой стопой.



Исходное положение

Сгибание стоп

Выполнение

1. Попробовать плавно согнуть стопу, отводя от себя пятку. Следить, чтобы носок не смещался вовнутрь. Пятка и носок должны быть на одной линии.

2. Повторить упражнение десять раз каждой стопой



сгибание



правильное положение



неправильное положение

СТАБИЛЬНОСТЬ ТАЗА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СКОЛЬЖЕНИЯ НОГИ, СГИБАНИЯ НОГИ, ОПУСКАНИЯ НОГИ И ПОВОРОТА НОГИ НАРУЖУ

Цель: обучиться удержанию таза в нейтральном и стабильном положении во время движения отдельных звеньев тела.

Теперь, когда освоено правильное дыхание, сформирован сильный центр, принимая соответствующие положения спины и таза, изолировать стабилизирующие мышцы, необходимо научиться выполнять при этом движения отдельными звеньями тела и правильно координировать работу всего тела.

Это не так легко, как может показаться, но, как и при овладении навыком езды на велосипеде, вскоре выполнение всех указаний будет доведено до автоматизма. Между тем процесс обучения координации работы всего тела подразумевает мышление и физическую тренировку, выполняющую функцию стимулятора.

Осуществление согласованной двусторонней связи между головным мозгом и мышцами - это поистине упражнения «разумного тела».

Примечание. Обратить внимание, что указание «сконцентрироваться и втянуть живот» необходимо выполнять до начала выполнения упражнения. втянутым. Если не получается вдохнуть и удержать сильный центр, сделать дополнительный вдох и вернуть ногу в согнутое положение на выдохе.

4. Повторить упражнение пять раз каждой ногой.

Исходное положение для упражнений со стабильным тазом: положение релаксации. Проконтролировать, чтобы таз находился в нейтральном положении, а копчик опущен и вытянут. Расположив руки в области таза, проверить, чтобы отсутствовали какие-либо движения и нижняя область живота, которая должна быть втянута, ни в коем случае не выступала вперед.

Выполнение скольжения ноги

1. Сделать глубокий вдох и приготовиться.

2. Сделать выдох, наполниться энергией и сконцентрироваться. Выполнить скольжение ноги по полу, удерживая низ живота в напряжении, а таз — в нейтральном и стабильном положении.

3. Выполнить вдох нижней областью грудной клетки, возвращая ногу в согнутое положение, пытаясь удержать живот втянутым. Если не получается вдохнуть и удержать сильный центр,

сделать дополнительный вдох и вернуть ногу в согнутое положение на выдохе.

4. Повторить упражнение пять раз каждой ногой.



скольжение ноги

Выполнение опускания ноги

1. Сделать глубокий вдох и приготовиться.
2. Выдохнуть, сконцентрироваться и втянуть живот. Медленно опустить одно из колен в сторону до уровня, при котором таз остается в нейтральном положении.
3. Сделать вдох и, сохраняя сильный центр, вернуть колено в исходное положение.
4. Повторить упражнение пять раз каждой ногой, убедившись, что таз не смещается ни в одну из сторон.

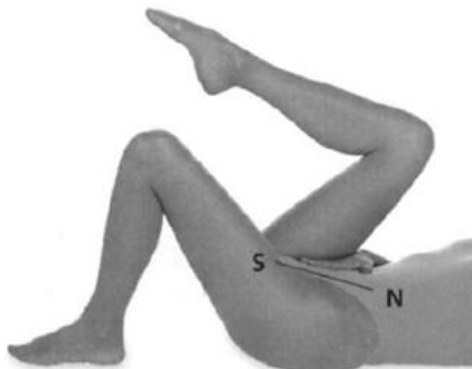


Выполнение сгибания ноги

1. Сделать глубокий вдох и подготовиться.
2. Выдохнуть, сконцентрироваться и втянуть живот. Согнуть правую ногу в тазобедренном суставе, поднимая ее вверх. Представить, что бедренная кость упала внутрь бедра и закрепилась там. Не терять нейтрального положения таза и не отрывать копчик. Не возлагать на другую ногу функции стабилизатора. Представить, что под стопой положено большое шоколадное пирожное, которое нужно оставить в целости и сохранности.
3. Задержать дыхание.
4. Выдохнуть, сконцентрироваться и втянуть живот. Медленно вернуть стопу в исходное положение.
5. Повторить упражнение пять раз каждой ногой. Убедиться, что живот втянут и не выступает вперед.



правильное сгибание колена



неправильное сгибание колена

Выполнение поворота ноги наружу.

Следующее движение предполагает поворот ноги наружу в тазобедренном суставе. При выполнении этого движения в работу включаются мышцы ягодиц, в частности средняя ягодичная, которая является одной из основных мышц-стабилизаторов таза. Если есть заболевания суставов, то необходимо проконсультироваться с врачом.

Первое и второе действия выполняются как в предыдущем упражнении.

3. Выдохнуть, сконцентрироваться и втянуть живот. Повернуть правую ногу в тазобедренном суставе, касаясь (если получится) стопой левого колена. Не допускать каких-либо перемещений тазом

4. Сделать вдох и выдохнуть. Сконцентрироваться и втянуть живот, возвращая ногу в исходное положение.

5. Повторить упражнение пять раз каждой ногой.



поворот ноги наружу

Ключевые моменты

Помнить, что не должно быть скользких движений тазом.

Шею и подбородок удерживать в естественном положении.

Если есть тенденция их смещения, выполнить несколько упражнений, представленных на с. 24 и 29.

Удерживать центральную стабильность.

СКРУЧИВАНИЯ

ПОВОРОТЫ ТУЛОВИЩА В ОБЛАСТИ ТАЛИИ

Цель: обучить вращению спины, сохраняя стабильность. В случае перенесения травм, связанных с межпозвоночными дисками, необходимо проконсультироваться с врачом.

Исходное положение: сидя на стуле, стопы на полу на ширине бедер. Поднять руки и удерживать их перед собой, на уровне груди или чуть ниже, как удобно. Не поднимать плечи и не напрягать шею.

Выполнение

1. Сделать вдох и вытянуть спину.
2. Выдохнуть, сконцентрироваться и втянуть живот. Выполнить поворот туловища вправо с амплитудой, позволяющей удерживать таз, обращенным вперед.
3. Сделать вдох и вытянуться, сохраняя сконцентрированное состояние. Вернуться в исходное положение
4. Повторить упражнение пять раз, сохраняя спину вытянутой.



Ключевые моменты

Не поднимать плечи к ушам. Лопатки удерживать опущенными. Вес тела должен быть равномерно распределен на обеих ягодицах и стопах. Не поворачивать голову слишком далеко. Движение головы должно быть естественным. При повороте стараться не отклонять вперед одно из плеч. Сохранять центральность.

Варианты выполнения

Повороты туловища в области талии в положении стоя

Оборудование: прочный шест длиной от 1,5 до 1,8 м. Идеально подошел бы бамбуковый шест, в связи с его гибкостью.

Исходное положение: расположить шест на плечах, обхватив его руками, кистями сверху. Если неудобно, развести больше руки в стороны.

Выполнение

1. Сделать глубокий вдох и вытянуть спину.
2. Выдохнуть, наполниться энергией и сконцентрироваться. Удерживая таз в стабильном положении и обращенным вперед, плавно выполнить поворот туловища вместе с головой в сторону.
3. Сделать вдох и вернуться в исходное положение.
4. Повторить упражнение десять раз в каждую сторону.



Ключевые моменты

Упражнение похоже на предыдущее, но в данном случае следует уделить больше внимания сохранению положения таза. Если обнаружено движение таза, то попробовать встать лицом к столу или спинке стула, плотно прижавшись бедрами, - это поможет определить, в какой части амплитуды движения участвует таз.

СКРУЧИВАНИЕ ВНИЗ

Цель: снять напряжение со спины, плеч и верхней части туловища, увеличить подвижность спины, осуществляя сегментарный контроль. Научиться сгибанию за счет стабилизирующих мышц живота. Это "ключевое" упражнение любой программы пилатес и может быть включено как в разминку, так и в завершающую часть занятия. Оно объединяет стабилизирующую работу мышц с последовательным движением позвоночника. Выполняя возвратное движение из скрученного положения, нужно представлять, как позвонки, накладываясь один на другой, выпрямляют позвоночник.

В случае наличия проблем, связанных с межпозвоночными дисками, перед началом занятий проконсультироваться со специалистом.

Исходное положение: стоя на расстоянии 45 см от стены. Колени согнуты как при сидении на барном стуле. Стопы параллельно, на ширине бедер, а вес равномерно распределен на обеих стопах. Найти нейтральное положение таза, но копчик удерживать направленным вниз.

Выполнение

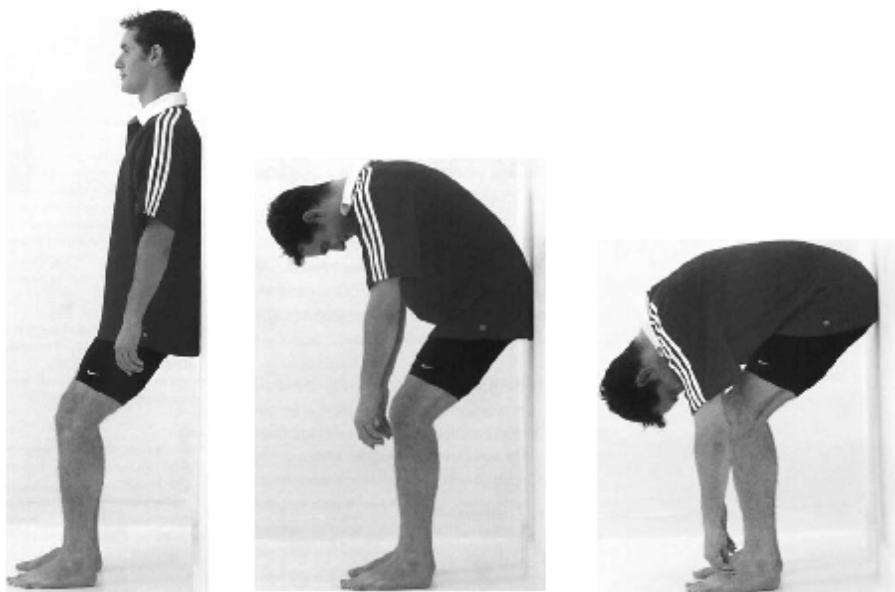
1. Сделать глубокий вдох, подготовиться и вытянуться вверх, снимая напряжение с головы и шеи.

2. Выдохнуть, сконцентрироваться и втянуть живот. Опустить подбородок к груди и под тяжестью головы медленно выполнить скручивание вперед. При этом снять напряжение с головы, свесить руки, удерживая сильный центр.

3. Сделать вдох, свесив голову и руки.

4. Выдохнуть, сохраняя состояние концентрации. Опустить копчик, отводя таз назад и направляя лобковую кость вперед. Разогнуть спину, последовательно поднимая каждый позвонок.

5. Повторить упражнение пять раз.



Ключевые моменты

Возможно, во время выполнения захочется сделать дополнительный вдох. Это неплохо, но не стоит забывать, что выдох необходимо осуществлять во время движения спины. Убедиться, что при опускании не происходит перемещения на одну из сторон, проверить положение рук по отношению к стопам. Убедиться, что вес равномерно распределен на обеих стопах, и нет перемещения ни в одну из сторон.

РАСКРЫТИЕ РУК

Оборудование: подушка и теннисный мяч.

Цель: развернуть верхнюю часть туловища и растянуть мышцы груди, удерживая стабильное положение лопаток.

Почувствовать развернутое положение при сохранении стабилизации. Плавно и безопасно выполнить ротацию спины. Это одно из наиболее расслабляющих и доставляющих удовольствие

упражнений программы пилатес. Мысли должны быть заняты перемещением рук и кистей в пространстве.

Примечание. Необходимо помнить, что в данном упражнении в работе участвуют ротаторы спины, поэтому при наличии травм, связанных с дисками, обязательна консультация врача.

Исходное положение: лежа на боку, голова на подушке, колени согнуты под прямым углом к туловищу, спина прямая, но с естественными изгибами.

Вставить между коленями теннисный мяч (с тем, чтобы поднять бедро до уровня таза). Соединить вместе стопы, лодыжки, колени и бедра.

Вытянуть руки перед собой ладонями друг к другу.

Выполнение

1. Сделать глубокий вдох, приготовиться.
2. Выдохнуть, сконцентрироваться и втянуть живот
3. Во время вдоха медленно поднять "верхнюю руку", удерживая локоть в естественном положении, а лопатку опущенной. Следить за рукой, поворачивая голову в сторону движения. Цель - коснуться пола за спиной, но не форсировать движение. Стараться удерживать колени вместе, а таз неподвижным. Сохранять состояние концентрации.

4. Выдыхая, вернуть руку, описывая дугу, в исходное положение.

5. Повторить упражнение пять раз, затем лечь на другой бок и начать сначала.

Ключевые моменты

Сохранять состояние концентрации. Разворачиваясь, не касаться туловищем пола в области талии. Помнить, голову необходимо поворачивать естественно, следя взглядом за движением руки. Убедиться, что голова не отрывается от подушки. Напрягая мышцы, расположенные под лопатками, не поднимать плечи к ушам.



ВРАЩЕНИЕ В СТОРОНУ

Цель: выполнить ротацию спины, сохраняя стабильность, вовлечь в работу мышцы брюшного пресса (косые).

Исходное положение: положение релаксации, стопы на ширине бедер, параллельны, руки в стороны ладонями вверх.

Выполнение

1. Сделать вдох и подготовиться.
2. Выдохнуть, сконцентрироваться и втянуть живот. Повернуть голову в сторону, одновременно опустив колени в

противоположном направлении. Немного увеличивая степень вращения, можно увеличить амплитуду движения безболезненно. Не отрывать от пола лопатку противоположной стороны.

3. Сделать вдох, сохраняя состояние концентрации.

4. Выдохнуть и при помощи сильного центра вернуть колени и голову в исходное положение.

5. Повторить восемь раз в каждую сторону. Думать о последовательном вращении каждого участка спины и о приведении в исходное положение грудной клетки, талии, поясницы и ягодиц.



Варианты выполнения

Попробовать выполнить это упражнение, но со сведенными стопами и теннисным мячом между коленями. Может показаться, что нет никакой разницы, но удержание мяча между коленями позволит контролировать положение таза, а также чуть усложнит работу косых мышц живота

Ключевые моменты

Удерживать таз в нейтральном положении. Следить за работой мышц живота. Не опускать ноги под силой тяжести.

СКРУЧИВАНИЕ

Цель: укрепить мышцы брюшного пресса, выполняя правильные движения туловищем. Придать животу плоскую форму. Данное упражнение не следует выполнять при наличии проблем в области шеи.

Исходное положение: положение релаксации. Медленным покачиванием головы из стороны в сторону снять напряжение шеи. Одна рука за головой, другая в нижней части брюшного пресса. Таз в нейтральном положении.

Выполнение

1. Сделать глубокий вдох и приготовиться.
2. Выдохнуть, сконцентрироваться и втянуть живот. Чуть подтянуть подбородок, выполнить скручивание, начиная с грудного отдела.
- 3 Живот не должен выпирать вверх. Удерживать таз в нейтральном положении и следить, чтобы копчик не отрывался от пола. Не подтягивать таз и не тянуть шею!
4. Сделать вдох и вернуться в исходное положение.
5. Повторить упражнение десять раз (изменяя положение рук после пятого повторения).

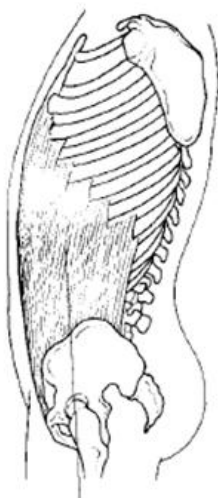


Ключевые моменты

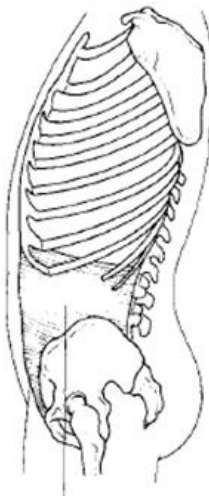
Не напрягать бедра. Следить за сохранением нейтрального положения. Представить на передней поверхности туловища узкую липкую ленту, которая не должна сморщиться.

КОСЫЕ СКРУЧИВАНИЯ

Цель: вовлечь в работу косые мышцы брюшного пресса. При наличии проблем в области шеи не выполнять это упражнение.



наружные косые



внутренние косые

Исходное положение: как в предыдущем упражнении, только в этом случае обе руки расположить за головой и развести локти в стороны, не заводя их за уши.

Выполнение

1. Сделать глубокий вдох и подготовиться.
2. Выдохнуть, сконцентрироваться и втянуть живот. Потянуть правое плечо к левому колену, не смещая локоть. Следить, чтобы живот оставался втянутым, а таз стабильным.
3. Сделать вдох и опуститься.
4. Повторить упражнение пять раз в каждую сторону.



Ключевые моменты

Как и в предыдущем упражнении, убедиться, что таз в нейтральном положении. Верхнюю часть туловища удерживать развернутой. Не напрягать шею.

ПРОДЕВАНИЕ НИТКИ В ИГОЛКУ

Цель: расслабить верхнюю часть спины, в частности вокруг области плечевого пояса.

Исходное положение: стоя на четвереньках, кисти под плечами, колени под тазобедренными суставами, шея вытянута. Взгляд обращен вниз, на пол.

Выполнение

1. Сделать глубокий вдох и перенести центр тяжести на правую кисть.

2. Выдохнуть, сконцентрироваться и втянуть живот. Поднять левую руку и опустить на пол тыльной стороной. Локоть должен быть разогнут и расслаблен.

3. Выполнить скольжение левой рукой под правой, сгибая правую руку. Удерживая оба плеча опущенными, расслабить шею.

4. Сделать вдох и полностью расслабиться.

5. Выдохнуть и вернуться в исходное положение, сохраняя состояние энергичности и концентрации.

6. Повторить упражнение по три раза каждой рукой.



РАСТЯГИВАНИЕ МЫШЦ И СУХОЖИЛИЙ НОГ

РАСТЯГИВАНИЕ МЫШЦ-СГИБАТЕЛЕЙ БЕДРА

Цель: плавно растянуть мышцы-сгибатели бедра.

Исходное положение: положение релаксации.

Выполнение

1. Сделать глубокий вдох и подготовиться.
2. Выдохнуть, сконцентрироваться и втянуть живот. Согнуть правую ногу в коленном суставе и подтянуть колено к груди, максимально сгибая ногу в тазобедренном суставе.
3. Сделать вдох, обхватывая руками правую ногу чуть ниже колена. В случае если имеются какие-то проблемы с коленным суставом, во избежание давления на сустав, обхватить ногу под бедром.

4. Выдохнуть и, сохраняя состояние концентрации, вытянуть на полу левую ногу. При этом нижняя область спины должна оставаться в нейтральном положении.

При значительном прогибе спины вернуть ногу в положение с чуть согнутым коленом. Удерживать растяжку в течение пяти вдохов.

5. Во время следующего вдоха, сохраняя состояние концентрации, опять вытянуть левую ногу.

6. Сделать вдох и, удерживая мышцы живота в напряжении, выдохнуть, возвращая правую ногу в исходное положение.

7. Повторить дважды каждой ногой, удерживая плечи опущенными и расслабленными.



Ключевые моменты

Проверить положение верхней части туловища. Локти должны быть обращены наружу, лопатки опущены, грудь раскрыта, шея не напряжена. Убедиться в нейтральном положении.

РАСТЯГИВАНИЕ МЫШЦ ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Цель: сохраняя нейтральное положение таза, растянуть мышцы внутренней поверхности бедра.

Исходное положение: положение релаксации.

Выполнение

1. Сделать глубокий вдох и приготовиться

2. Выдохнуть, сконцентрироваться и втянуть живот. Последовательно привести колени к груди. Поддерживая естественное дыхание, расположить каждую руку сверху одноименного колена и медленно развести колени в стороны. В этом

положении растягивается внутренняя поверхность бедра. Не округляя спину, удерживать данное положение в течение двух минут.

3. После двух минут, сохраняя состояние энергичности и сконцентрированности, медленно соединить ноги и опустить стопы на пол.



Ключевой момент. Сохранять нейтральное положение.

Вариант выполнения

Широкое разведение ног у стены

Цель: положение, более опасное для растягивания мышц внутренней поверхности бедра, но в то же время отличное для расслабления. В положении с поднятыми ногами "икроножный насос" вызывает прилив крови к сердцу, вынуждая сердце работать с большей интенсивностью, улучшая, тем самым, циркуляцию крови и лимфатический дренаж и помогая предотвратить варикозное расширение вен, отечность, а также вывести токсины.

Исходное положение: положение, показанное на рисунке. Сначала придвинуться к стене лежа на боку, затем развернуться и медленно вытянуть ноги. Положение должно быть удобным. Подложить под голову подушку. Проверить, полностью ли касаются ноги стены. Для удобства ладони можно расположить под ягодицами. В случае чрезмерного натяжения подколенного сухожилия, следует немного отодвинуться от стены. Не отрывать копчик от пола, в противном случае потеряется нейтральное положение.

Примечание. В случае появления какого-либо дискомфорта в области ног, прекратить выполнение упражнения

Выполнение

1. Медленно развести ноги, пока не почувствуется растягивание мышц внутренней поверхности бедер. Разводя ноги, можно их чуть согнуть, однако следить, чтобы движение обеих ног было равномерным и одновременным. Удерживать положение с разведенными ногами в течение двух минут, при этом можно переложить ладони на живот, разводя, тем самым, лопатки и расслабляя локти.

2. Возвращая ноги в исходное положение, при желании, можно воспользоваться помощью рук.

3. Перед тем как встать, необходимо повернуться на бок.



РАСТЯГИВАНИЕ ПОДКОЛЕННОГО СУХОЖИЛИЯ

Цель: удерживая туловище в стабильном положении и не допуская каких-либо дополнительных движений тела, растянуть подколенное сухожилие. Подколенное сухожилие объединяет три мышцы. Свое название подколенное сухожилие получило в былые времена, когда фермеры подрезали свиньям подколенные сухожилия, чтобы те не разбегались. Подколенное сухожилие участвует в сгибании колена. Из-за сидячего образа жизни подколенное сухожилие, как правило, несколько укорочено. К его укорочению может также привести замещение им слабых ягодичных мышц. Поэтому дополнительно, помимо растягивания подколенного сухожилия, необходимо также выполнять упражнения на укрепление ягодичных мышц.

Если подколенное сухожилие чрезмерно укорочено, то наверняка, ограничена подвижность в коленном суставе и достаточно высок риск травматизма поясничной области спины во время ежедневных наклонов туловища вперед и занятий спортом.

Оборудование: длинный шарф.

Примечание. При обнаружении дискомфорта немедленно остановиться.

Исходное положение: положение релаксации. Возможно понадобится подушка под голову. Привести одно колено к груди. Взяться за шарф снизу, ладонями к себе. Протянуть шарф над основанием стопы.

Выполнение

1. Сделать глубокий вдох и подготовиться
2. Удерживая нейтральное положение таза ("север к югу"), выдохнуть, сконцентрироваться и втянуть живот.
3. Медленно вытянуть ногу вверх. Копчик не отрывать от пола, стопу не напрягать.
4. Поддерживая естественное дыхание, удержать растяжку в течение 20-30 с.
5. Медленно сгибая, расслабить ногу.
6. Повторить упражнение пять раз каждой ногой. Для увеличения степени растягивания, согнуть стопу по направлению к лицу.



Ключевые моменты

Выпрямляя ногу, стараться не вращать таз из стороны в сторону. Для осуществления контроля за положением таза попробовать притянуть пупок к спине. Растягивая ногу, не отрывать копчик от пола Контролировать положение шеи. Очень часто, растягивая ногу, сгибают шею. При обнаружении подобного явления, подложить под голову подушку и выпрямить шею. Не напрягать шею и грудь и не сводить локти.

Держаться за шарф, как в упражнении "Размешивание коленом" - это облегчит задачу не разводить локти и удерживать их опущенными. Не нужно чрезмерно выпрямлять ногу. Растягивание следует выполнять с учетом индивидуальных возможностей. Убедиться, что во время упражнения нога не поворачивается ни в одну из сторон.

РАСТЯГИВАНИЕ ЧЕТЫРЕХГЛАВОЙ МЫШЦЫ И МЫШЦ-СГИБАТЕЛЕЙ БЕДРА В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА БОКУ

Цель: растянуть четырехглавые мышцы, расположенные на передней поверхности бедра и мышцы-сгибатели бедра. Растянуть и укрепить мышцы на передней поверхности бедер, которые могут быть чрезмерно укорочены при сидячем образе жизни. С помощью мышц-стабилизаторов плеч и мышц в области талии выровнять положение туловища. В случае наличия проблем с коленями, проконсультироваться с врачом. В данном упражнении можно воспользоваться шарфом, обернув его вокруг стопы и уменьшая тем самым давление на колени, или же вовсе отказаться от данного упражнения.

Очень важно, чтобы во время выполнения упражнения таз и спина находились в нейтральном положении. Не прогибать спину.

Оборудование: шарф и подушка.

Исходное положение: лежа на боку, голова на вытянутой руке (для удержания головы на одном уровне можно положить подушку между головой и рукой). Согнуть колени под прямым углом к туловищу. Спина прямая, с естественными изгибами. Расположить одноименные кости одну над другой, т.е. ступня над ступней, колено над коленом, бедро над бедром и плечо над плечом.

Выполнение

1. Сделать глубокий вдох, приготовиться и вытянуть спину.

2. Выдохнуть, сконцентрироваться и втянуть живот Согнуть колено и взяться рукой за тыльную сторону ступни, если это возможно (может понадобиться шарф).

3. Сделать вдох и проверить, чтобы таз находился в нейтральном положении.

4. Выдохнуть и, сохраняя состояние энергичности и концентрированности, плавно потянуть стопу назад, растягивая, таким образом, переднюю поверхность бедра. Не прогибать спину. Копчик удерживать на одной линии с макушкой головы.

5. Удерживать растяжку в течение 20 с, напрягая при этом мышцы в области талии и поддерживая естественную длину туловища.

6. Через 20 с разогнуть ногу, сохраняя состояние энергичности и сконцентрированности.

7. Повторить упражнение по три раза с каждой стороны.



Ключевые моменты

Удерживать туловище ровным. Не поднимать лопатки и сохранять расстояние между руками и плечами; Удерживать грудь развернутой. Если невозможно обхватить рукой ступню, воспользоваться шарфом, обернув им стопу.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ И ОТДЫХА

ПОЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ОТДЫХА

Цель: растянуть крестцовую, поясничную, среднюю и верхнюю части спины, внутреннюю поверхность бедер. Научиться контролировать дыхание в положении релаксации, почувствовать заполнение и освобождение от воздуха легких. Если имеются проблемы с коленями, лучше избегать положения для отдыха, поскольку возможно давление на коленный сустав.

Выполнение

1. Обычно положение для отдыха следует за положением лежа на животе.
2. Подняться, не отрывая от пола конечности, соединить с стопы и развернуть колени.
3. Не изменяя положения рук и головы, медленно переместить туловище назад и вниз, опустив ягодицы на стопы, но не между стоп. Спина должна быть округленной.
4. Расслабиться в этом положении, помогая руками максимально растянуться. Глубоко вдыхая, почувствовать, как расширяется грудная клетка и спина.
5. Развести еще больше колени и почувствовать, как растягивается внутренняя поверхность бедер.
6. Разводя колени, стараться грудь опустить к полу.
7. Соединяя колени, растягивать поясничную часть спины.
8. В этом положении сделать десять вдохов и выдохов.



Подъем туловища из положения для отдыха

Выдохнуть, сконцентрироваться и втянуться, медленно поднимаясь. Представить, как опускается копчик и перемещается вперед тазовая кость. Принимая вертикальное положение, выпрямить спину, накладывая позвонки один на другой.

КОРОТКОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ

Цель: снять напряжение с тела. Отличный способ расслабиться после завершения рабочего дня или любой другой нагрузки.

Выполнение

1. Принять положение релаксации. Опустить туловище полностью на пол. Вытянуть туловище.

2. Сосредоточить внимание на ногах. Расслабить стопы, расправив пальцы ног. Расслабить лодыжки. Расслабить икры. Расслабить колени. Расслабить бедра. Опустить бедра в стороны.

3. Попробовать еще более опустить небольшую часть спины к полу. Почувствовать длину спины. Перенести внимание на руки. Вытянуть пальцы, раскрыть ладони. Позволить пальцам чуть согнуться и расслабить ладони. Развернуть локти.

4. Расслабить переднюю поверхность плеч. При каждом выдохе разводить лопатки. Расслабить грудную клетку. Расслабить шею. Проверить состояние челюсти. Не напрягать ее. Расслабить язык у основания и расположить его у рта. Мягко сомкнуть губы.

5. Закрыть глаза. Расслабить лицо. Спина плавно прилегает к полу. Следить за дыханием, но не прерывать его.

Возвращение из состояния релаксации

1. Очень плавно, только под действием веса, повернуть голову в сторону.
2. Медленно вернуть голову в исходное положение и повернуть в другую сторону с последующим возвращением в исходное положение.
3. Выполнить плавные движения пальцами рук, затем пальцами ног.
4. Очень медленно повернуться на бок и, прежде чем встать, полежать несколько секунд.



МЕТОДИКА ПИЛАТЕС ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

"Метод совершенствования тела по методике пилатес - это идеальная система упражнений для людей, занимающихся спортом. Она позволяет сформировать правильную устойчивую осанку, которая является основой для более безопасного и эффективного совершенствования спортивной техники. Если бы только люди начинали заниматься по этому методу до того, как они получают травму!" – доктор Шарлотта Кови

"Успех в плавании в значительной мере зависит от техники движений. Неверные методики тренировки приводят к возникновению мышечной усталости и/или мышечному дисбалансу, что в итоге выражается в снижении спортивных показателей. Методика пилатес в настоящий момент используется в подготовке пловцов для правильной тренировки мышц с целью совершенствования техники различных способов плавания, а также для улучшения показателей пловцов в целом" – Поль Мэсси, главный врач сборной команды Великобритании по плаванию.

Следующий раздел рекомендаций посвящен спорту. Предлагаемые рекомендации предназначены, главным образом, для профессионалов. Эти упражнения принесут не меньшую пользу и увлеченным спортсменам - любителям. В настоящее время одновременно со стремительным ростом количества спортивных клубов и фитнес - центров столь же быстро увеличилось количество клиник, занимающихся лечением спортивных травм. Как такое могло произойти, если занятия спортом делают нас более здоровыми и физически подготовленными?

Одна из проблем на уровне любительских занятий спортом связана с людьми, которые занимаются различными видами двигательной активности, не имея соответствующей спортивной подготовки. Ярким примером тому могут служить вспомнившие о своих прежних увлечениях игроки в футбол, которым уже далеко за 30-35 лет, возобновившие занятия футболом после длительного перерыва и без необходимой подготовки. Они не посещают регулярно тренировочные занятия и их тело не обладает ни гибкостью, ни силой, достаточными для того, чтобы выдержать жесткую нагрузку во время игры. Другая проблема связана с сущностью самого спорта. Многие виды спорта односторонни, иными словами, они развивают лишь какие-то определенные способности человека или только один тип мышц. Каждый вид спорта требует от спортсменов развития определенных

двигательных навыков, необходимых для того, чтобы успешно заниматься тем или иным видом спорта, и не стоит пытаться изменить манеру броска ведущего игрока в баскетбол, подачи игрока в теннис или удара по мячу игрока в волейбол. Тем не менее, несколько хорошо подобранных упражнений пилатес в дополнение программе регулярных тренировок сделают тело более сбалансированным и сохранят привычные двигательные навыки. Результатом будет снижение количества травм, ускорение реабилитации после полученной травмы и повышение работоспособности в целом благодаря более эффективному функционированию тела.

Совершенствование характера включения мышц в работу позволит спортсмену улучшить свои показатели и повысить выносливость, а так же даст ему возможность жить, не страдая от боли, когда он перестанет заниматься спортом.

После того как будут освоены базовые упражнения и будет достигнута стабильность тела, очень важно продолжать постоянно ее развивать, а не останавливаться на достигнутом. Предлагаемые программы ни в коей мере не предназначены для замены традиционных тренировочных программ и должны осуществляться лишь как дополнение к ним.

Футбол

Для большинства футболистов не является новостью, что травмы представляют, пожалуй, самую большую головную боль для тренеров, да и для самих игроков. Многих травм, получаемых на футбольном поле, трудно избежать, поскольку они связаны непосредственно с самим характером игры. Однако ряд травм, способных вывести футболиста из игры на несколько недель, можно было бы предупредить, если бы только футболисты уделяли больше внимания своему мышечному балансу. К счастью, многие врачи, работающие в футбольных клубах, в настоящее время используют методику пилатес для профилактики травм.

Вот некоторые из наиболее распространенных футбольных травм: повреждения паха, растяжения сухожилий бедра, повреждения крестообразных связок колена, травмы голеностопного сустава. Травмы у защитников и полузащитников, особенно связанные с состоянием межпозвоночных дисков, нередко

усугубляются еще и тем, что игроки часто отбивают мяч не только боком или бедром, а и спиной. Причиной многих проблем является дисбаланс мышц. С особенностями игры в футбол связаны следующие изменения мышечного баланса у большинства футболистов:

- мощные, испытывающие большую нагрузку четырехглавые мышцы бедра;
- сильные, плотные сухожилия бедра;
- укороченная передняя большеберцовая мышца;
- неэластичные мышцы голени;
- неэластичные сгибатели бедра;
- переутомленные разгибатели спины;
- слабые ягодичные мышцы;
- слабая поперечная мышца живота;
- слабая поперечно - остистая мышца спины.

Все это приводит к тому, что тело характеризуется плохой устойчивостью торса и таза, а также неудовлетворительной гибкостью. И в довершение всего практически каждый футболист, даже высокого класса, отдает предпочтение какой-то одной ноге и стороне тела, результатом чего является односторонний дисбаланс тела. Поэтому ничего удивительного нет в том, что они так часто оказываются "вне игры".

Рекомендуемые упражнения к программе тренировок по футболу:

скручивание вниз.....	с. 63
изгибы спины.....	с. 40
растягивание мышц - сгибателей бедра.....	с. 71
растягивание подколенного сухожилия.....	с. 74
вращение в сторону.....	с. 66
растягивание четырехглавой мышцы и мышц-сгибателей бедра в положении лежа на боку.....	с. 76
косые скручивания.....	с. 69
стрела.....	с. 46
положение для отдыха.....	с. 78

Теннис

Занятия по методике пилатес является идеальным видом тренировки, который снимает напряжение, успокаивает, стимулирует умственную и двигательную активность и оказывает активное преобразующее воздействие на тело. «Когда я чувствую себя нездоровым, я сразу иду в студию пилатес. Именно методика пилатес поддерживает меня уже многие годы» – Пат Кеш (в прошлом чемпион Уимблдонского теннисного турнира).

Игра в теннис связана с частыми скручиваниями, поворотами и быстрыми изменениями направления движения. При одной только подаче происходит быстрое вращение в изогнутом положении, что оказывает нагрузку на поясничный отдел позвоночника и плечи. Правильная техника имеет большое значение для предотвращения травм. Например, если при подаче нагрузка распределяется равномерно на все тело, а не только на мышцы плеча, то игрок сможет избежать проблем с позвоночником; правильный плавный удар слева или справа поможет предотвратить "теннисный локоть". К числу наиболее распространенных повреждений относятся травмы плечевого сустава, повреждения колена, воспаление ахиллова сухожилия, повреждения в поясничном и шейном отделах позвоночника.

Проблемы, приводящие к нарушениям осанки:

- неустойчивость в поясничном отделе спины;
- нестабильность таза;
- переутомленные разгибатели шеи;
- переутомленная мышца, поднимающая лопатку;
- неэластичные грудные мышцы и передние дельтавидные мышцы, что приводит к сутулости;
- неэластичная широчайшая мышца спины;
- грудной отдел позвоночника находится в согнутом состоянии;
- перенапряженные предплечья (особенно если игрок постоянно "закручивает" мяч, т.е. осуществляет вращение руки в запястье и локте).

Рекомендуемые упражнения к программе тренировок по теннису:

скручивание вниз.....	с. 63
изгибы спины	с. 40
повороты головы и опускание подбородка.....	с. 24
опускание плеч сверху и сбоку.....	с. 29
растягивание подколенного сухожилия	с. 74
растягивание четырехглавой мышцы и мышц-сгибателей бедра в положении лежа на боку.....	с. 76
косые скручивания	с. 69
стрела.....	с. 46
продевание нитки виголку.....	с. 70
положение для отдыха.....	с. 78
поднимание шеста.....	с. 32
раскрытие рук.....	с. 64

Плавание

Плавание - один из самых лучших и приятных способов поддержания спортивной формы. Тем не менее, пловцы-профессионалы точно также страдают от различных нарушений, непосредственно связанных с плаванием и, в частности, со стилем плавания. Вообще-то говоря, профессиональные пловцы сами виноваты в том, что имеют нарушения, связанные с неудовлетворительной осанкой верхней части тела. Как правило, они обладают нарушением осанки типа «круглая спина», связанным с чрезмерно развитыми прямыми и косыми мышцами живота. На рушения, встречающиеся у пловцов:

- доминирующая широчайшая мышца спины;
- дисбаланс между внутренними и внешними вращателями плеча;
- неудовлетворительная стабильность поясничного отдела позвоночника;
- чрезмерно развитые прямые и косые мышцы живота;
- мышечный дисбаланс в районе коленного сустава, приводящий к вращению колена;
- чрезмерно удлиненные ноги;
- нестабильность плечевых суставов;

- неэластичные мышцы груди;
- выраженное преобладание мышц-разгибателей шеи;
- изгиб в грудном отделе позвоночника.

Рекомендуемые упражнения к программе тренировок по плаванию:

морская звезда.....	с. 28
опускание плеч сверху и сбоку.....	с. 29
стрела.....	с. 46
продевание нитки в иглоку.....	с. 70
положение для отдыха.....	с. 78
косые скручивания.....	с. 69
растягивание мышц - сгибателей бедра.....	с. 71
раскрытие рук.....	с. 64

Легкая атлетика

См. также раздел "Бег"

Это очень обширная тема, ведь каждый вид соревнований по легкой атлетике имеет свои, свойственные только этому виду спорта, нарушения и травмы. Например, для спортсменов, участвующих в соревнованиях по метанию копья и диска, общую программу упражнений следует дополнить упражнениями на развитие стабильности лопатки. Однако поскольку для всех спортсменов-легкоатлетов необходима устойчивость туловища, общая программа занятий может быть дополнена стандартным набором упражнений. Помимо всего прочего для всех легкоатлетов будет полезной техника диафрагмального дыхания, используемая в системе занятий по методике пилатес, поскольку она в значительной мере увеличивает объем легких и, соответственно, потребление кислорода. Поскольку системы тренировки становятся все более сложными, очень важно иметь здоровую основу для подготовки спортсменов.

Рекомендуемые упражнения к программе тренировок по легкой атлетике:

морская звезда.....	с. 28
стабилизация поясницы.....	с. 36

изгибы спины.....	с. 40
растягивание четырехглавой мышцы и мышц-сгибателей бедра в положении лежа на боку.....	с. 76
скручивание.....	с. 68
косые скручивания	с. 69
растягивание подколенного сухожилия.....	с. 74
растягивание мышц внутренней поверхности бедра.....	с. 72
упражнение для стоп.....	с. 54
стрела.....	с. 46
положение для отдыха.....	с. 78
тяга в сторону (в положении сидя и стоя).....	с. 42
скручивание вниз.....	с. 63
полет рук (в положении стоя).....	с. 31
правильная стойка.....	с. 22
поднимание шеста.....	с. 32
раскрытие рук.....	с. 64

Бег

В этом разделе рассмотрены проблемы профессиональных бегунов и людей, занимающихся оздоровительным бегом. Бег трусцой по-прежнему остается одним из самых популярных видов оздоровительных занятий, тем не менее, и он таит в себе опасность потенциальных травм. Одна из основных проблем заключается в том, что в большинстве случаев люди бегают по твердой поверхности, покрытой асфальтом или вымощенной камнем. Вследствие этого при беге практически все суставы подвергаются постоянной тряске и значительной нагрузке. К этому можно добавить плохую технику бега и существующий мышечный дисбаланс и получится все необходимое для получения ряда травм. Плохая техника бега характерна, в частности, для бегунов на длинные дистанции. Спринтерам отличная техника жизненно необходима - без нее они просто не сдвинутся никуда дальше стартовых колодок. Как правило, большинство бегунов как на длинные, так и на короткие дистанции, имеют следующие нарушения мышечного баланса:

- чрезмерно развитые четырехглавые мышцы;
- чрезмерно развитые мышцы бедра;

- у бегунов на длинные дистанции ослаблены ягодичные мышцы;
- неудовлетворительная стабильность таза;
- ослабленные поперечные мышцы живота;
- слабые внутренние мышцы стопы, плоскостопие (можно потратить целое состояние на хорошие беговые туфли и при этом не тренировать мышцы стопы);
- "синдром межфасциального пространства" — для многих бегунов характерно это состояние, при котором, в частности, повышается давление в нижних конечностях исключительно из-за чрезмерной нагрузки;
- неэффективное дыхание.

Ниже предложено несколько подготовительных разминочных упражнений. Упражнения из второго списка следует включить в основную программу тренировочных занятий, а также добавить к упражнениям, рекомендованным для типа осанки занимающегося.

предбеговая разминка (15 мин)

диафрагмальное дыхание	с. 17
скручивание вниз.....	с. 63
тяга в сторону (в положении сидя и стоя).....	с. 42
стабилизация поясницы.....	с. 36
изгибы спины.....	с. 40
растягивание четырехглавой мышцы и мышц-сгибателей бедра в положении лежа на боку.....	с. 76
скручивание.....	с. 68
вращение в сторону.....	с. 66
растягивание подколенного сухожилия.....	с. 74
растягивание мышц внутренней поверхности бедра.....	с. 72
стрела.....	с. 46
положение для отдыха.....	с. 78

Дополнительные упражнения к общей тренировочной программе:

морская звезда.....	с. 28
«размешивание» коленом.....	с. 49
положение для отдыха	с. 78
упражнения для стоп.....	с. 54

Лыжный спорт

Как много выходных, проведенных на лыжах, оканчивается гипсом! Невозможно снизить риск травм. Однако можно помочь сделать мышцы достаточно сильными и эластичными, чтобы они могли справиться со значительными нагрузками, которым подвергается тело во время занятий этим азартным видом спорта.

Для занимающихся лыжным спортом необходимы:

- сильные четырехглавые мышцы бедра и, в особенности, широкая медиальная мышца бедра;
- хорошая стабильность таза, которую обеспечивают средние ягодичные мышцы
- сильные глубокие нижние мышцы брюшного пресса, особенно поперечные и косые
- хорошая стабильность лопатки, необходимая для эффективного использования лыжных палок
- хорошая подвижность голеностопных суставов - для этого необходимо укрепить мышцы - сгибатели голени
- упражнения для пальцев ног
- упражнения для коррекции изгиба грудного отдела позвоночника
- упражнения для улучшения координации

Комплекс упражнений для лыжного спорта:

приседание с упором спиной на стену	с. 45
изгибы спины	с. 40
скручивание.....	с. 68
косые скручивания.....	с. 69
стрела.....	с. 46
положение для отдыха.....	с. 78
упражнение для стоп.....	с. 54
растягивание мышц - сгибателей бедра.....	с. 71
растягивание четырехглавой мышцы и мышц - сгибателей бедра в положении лежа на боку.....	с. 76
поднимание шеста.....	с. 32
сжимание подушки.....	с. 52

Велосипедный спорт

Велосипедный спорт - здоровый вид спорта, который позволит достаточно быстро повысить уровень физической подготовки. Однако те, кто занимаются велоспортом, вынуждены находиться в неудобном положении в течение длительного времени, что впоследствии может привести к следующим нарушениям и проблемам:

- преобладание сгибателей бедра;
- доминирование мышц бедра;
- преобладание четырехглавой мышцы бедра;
- ослабленные ягодичные мышцы;
- перенапряженные задние сгибатели голеностопного сустава;
- выступающие лопатки (круглые плечи) - это происходит из-за того, что спортсмен держится за руль
- неэластичные грудные и верхние трапециевидные мышцы;
- травмы предплечья, связанные с чрезмерной нагрузкой;
- воспаление нервных окончаний верхних конечностей;
- боли в нижней части спины, связанные с наклоненной вперед позой и неподвижностью спины и таза;
- сверхподвижный голеностопный сустав.

Рекомендуемый комплекс упражнений для велосипедистов представлен ниже:

поиск нейтрального положения.....	с. 18
изгибы спины.....	с. 40
круговые движения лодыжкой.....	с. 48
растягивание подколенного сухожилия.....	с. 74
растягивание четырехглавой мышцы и мышц-сгибателей бедра в положении лежа на боку.....	с. 76
стрела.....	с. 46
положение для отдыха.....	с. 78
правильная стойка.....	с. 22
повороты туловища в области талии.....	с. 61
упражнение для стоп.....	с. 54
раскрытие рук.....	с. 64

СЛОВАРЬ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТЕРМИНОВ

Вращение вовнутрь - движение кости относительно продольной оси, направленное к туловищу. Например, вращая ногу вовнутрь, вращаем бедро вовнутрь в тазобедренном суставе.

Гиперподвижность - чрезмерная амплитуда движений в суставе, приводящая к неустойчивости сустава.

Гипоподвижность - недостаточная амплитуда движений в суставе, приводящая к малой подвижности.

Грудное или диафрагмальное дыхание - расширение нижней части грудной клетки во время вдоха и сужение во время выдоха. Позволяет увеличить потребление кислорода и вовлечь в работу межреберные мышцы.

Диафрагмальное дыхание - см. грудное дыхание.

Кифоз - изгиб позвоночника в грудном отделе, характеризующийся чрезмерной выпуклостью назад - горб.

Латеральное сгибание - наклон туловища в сторону.

Лопаточная стабилизация - использование мышц, корректирующих положение спины (нижние части трапециевидных и передние зубчатые мышцы) с целью стабилизации и приведения лопаток в положение, обеспечивающее правильную работу плеч и рук.

Лордоз - термин часто используют для определения чрезмерной впадины в области поясницы.

Максимальный объем мощности (МОВ) - максимальное усилие, производимое мышцей. Мобилизующие мышцы - отвечают за выполнение движений с большой амплитудой, например круговые движения отдельных звеньев тела. Работа мышц включает в себя фазы сокращения и расслабления. Обладая длинной формой, мышцы располагаются близко к поверхности тела, поэтому являются поверхностными. Мышцы способны быстро сокращаться и работать на 40—100 % их максимальной мощности.

Нейтральная спина - положение спины, поддерживающее естественные изгибы спины, обеспечивающее мышечный баланс и оптимальную длину связок позвоночного столба.

Нейтральный таз - положение таза, обеспечивающее поддержание естественных изгибов спины и мышечный баланс. Для принятия положения нейтрального таза необходимо лобковую кость и кости, выступающие чуть выше на передней поверхности таза - передние верхние подвздошные гребни, привести в одну плоскость.

Подвздошные кости так же должны находиться в одной плоскости относительно друг друга. Положение нейтрального таза теряется при отклонении таза вперед или назад.

Оптимальная длина мышц - любая мышца при оптимальном усилии достигает оптимальной длины. В этом состоянии мышца, с одной стороны, не сильно сокращена, с другой - не слишком растянута.

Отведение - движение, направленное в сторону от осевой линии тела. Например, поднятие рук в стороны до горизонтального положения.

Приведение - движение, направленное к осевой линии тела. Например, опускание рук по сторонам, из горизонтального положения.

Разгибание - движение, ведущее к выпрямлению конечности и увеличению расстояния между звеньями конечности. Например, выпрямление ноги. Разгибание туловища - движение назад от осевой линии.

Сгибание - движение, ведущее к уменьшению расстояния между звеньями конечности. Например, сгибание в локтевом суставе сближает кисть с плечом.

Сегментарный контроль спины - способность к выполнению плавного и последовательного движения спиной, от позвонка к позвонку. Без сегментарного контроля подвижность между позвонками может быть либо гипермобильной (чрезмерной), либо гипомобильной (недостаточной). Джозеф Пилатес охарактеризовал движение спины как "движение колеса".

Силовой пояс - термин, часто используемый Джозефом Пилатесом. Подразумевается образование вокруг туловища естественного мышечного корсета, объединяющего центральную стабильность и лопаточную стабильность, совместно обеспечивающих стабильность и защищенность туловища.

Сколиоз - искривление спины, характеризующееся с одной стороны латеральным изгибом, с другой — вращением. Очень часто S-образную форму спины называют сколиозом, но в действительности это "смещение".

Средоточие - напряжение глубоких стабилизирующих мышц (таких, как поперечная мышца живота, мышцы тазового дна, поперечно - остистая мышца спины) с целью стабилизации поясничного отдела позвоночника. Команда преподавателя

"наполниться энергией и сконцентрироваться" подразумевает сжатие мышц тазового дна и притяжение мышц низа брюшного пресса к спине. Таким образом, формируется сильный центр, от которого берут свое начало движения.

Стабилизирующие мышцы - выполняют роль держателей костей во время их перемещения вокруг сустава. Поддерживая тонус, мышцы выполняют длительную по продолжительности работу (поэтому их называют стабилизаторы тонуса). Они располагаются глубоко по всему телу и по своему предназначению должны обладать выносливостью. Как правило, эти мышцы имеют небольшую длину и работают на 20-30 % их максимальной мощности.

Стабильность таза - способность удерживать таз в нейтральном положении (используя мышцы для стабилизации таза) при движении отдельных звеньев тела.

Центральная стабильность - см. средоточие.

ЛИТЕРАТУРА

1. Буркова О. В. Пилатес - фитнес высшего класса / О. В. Буркова, Т. С. Лисицкая – М.: Радуга- 2005. – 207 с.
2. Вейдер С. Пилатес для идеального пресса / С. Вейдер - М.: - Феникс – 2007. 192 с.
3. Вейдер С. Пилатес для идеальной осанки / С. Вейдер – М.: Феникс – 2007. – 97 с.
4. Вейдер С. Пилатес для снижения веса / С. Вейдер - М.: - Феникс – 2007. 192 с.
5. Вейдер С. Пилатес от А до Я / С. Вейдер – М.: Феникс – 2007. 320 с.
6. Гавердовский Ю. Ж. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. / Ю. Ж. Гавердовский М.: Советский спорт 2008. – 912 с.
7. Исаковиц Р. Анатомия пилатеса / Р Исаковиц, К. Клиппингер – М.: Попурри – 2012. – 240 с.
8. Кановская М. Б. Пилатес - путь к здоровью / - М.: Сова – 2009. – 152 с.
9. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин
10. Паттерсон Э. Золотые правила Йозефа Пилатеса / Паттерсон Э. – М.: Феникс – 2006. – 224 с.
11. Робинсон Л. Пилатес: Путь вперед / Л. Робинсон, Г. Томсон – М.: Попурри – 2003. – 192 с.
12. Робинсон Л. Пилатес – управление телом / л. Робинсон, Х. Фишер, Ж. Нокс, Г. Томсон – М.: Попурри – 2009. – 272 с.
13. Сабиров Ю. Гимнастика. Справочник / Ю. Сабиров, Я. Фрадков - М.: Москва -1980- с.-
14. Смирнова И. Пилатес: Самоучитель / И. Смирнова – М.: Вектор – 2008. - 122 с.
15. Ужегов Г. Биоритмы на каждый день / Г. Ужегов - М.: Москва - 1997. - 608 с.
16. Элсуорт А. Анатомия пилатеса / А. Элсуорт – М.: Эксмо – 2012. – 160 с.

Лимонченко А. С., Асташова Е. Н., Леонтьева І. В., Ярошенко П. В. Фізичне виховання. «Пілатес». – Методичні рекомендації

В світлі реформи фізичного виховання важливою методологічною і практичною проблемою виступає всесторонній і гармонійний розвиток особистості студента через взаємозв'язок фізичних, розумових і духовних якостей.

Метою методичних рекомендацій є надання допомоги студентам в отриманні знань та освоєнні комплексу вправ, занять за методикою пілатес.

Зміст пропонованої системи вправ відображено в планах практичних занять, матеріалах для самостійної роботи.

На основі узагальнення, наявного в науково - методичній літературі досвіду і результатів практичного досвіду наводяться приклади вправ та особливості їх виконання в процесі занять за методом Пілатеса.

Ключові слова: гімнастика, фізична підготовка, витривалість, оздоровлення, координація.

Лимонченко А. С., Асташова Е. Н., Леонтьева И. В., Ярошенко П. В. Физическое воспитание. «Пилатес». – Методические рекомендации.

В свете реформы физического воспитания важной методологической и практической проблемой выступает всестороннее и гармоническое развитие личности студента через взаимосвязь физических, умственных и духовных качеств.

Целью методических рекомендаций является оказание помощи студентам в получении знаний и освоении комплекса упражнений, занятий по методике пилатес.

Содержание предлагаемой системы упражнений отражено в планах практических занятий, материалах для самостоятельной работы.

На основе обобщения, имеющегося в научно - методической литературе, результатов практического опыта приводятся примеры упражнений и особенности их выполнения в процессе занятий по методу Пилатеса.

Ключевые слова: гимнастика, физическая подготовка, выносливость, оздоровление, координация.

Limonchenko A. S., Astashova E. N., Leontieva I. V., Yaroshenko P. V. Physical education. „Pilates”. – Guidelines

In light of the reform of physical education important methodological and practical problem playing a full and harmonious development of the individual student through the relationship of physical, mental and spiritual qualities.

The purpose of guidelines is to assist students in gaining knowledge and mastering complex exercise classes on Pilates technique.

Content of the proposed system is reflected in the exercise plans workshops, materials for independent work.

On the basis of summarizing available in scientific and methodological literature, results practical experience are examples of exercises and their performance characteristics in the process of Pilates training method.

Key words: gymnastics, physical fitness, endurance, recovery, coordination.

Навчально-методичне видання

ЛИМОНЧЕНКО Андрій Сергійович
АСТАШОВА Олена Миколаївна
ЛЕОНТЬЄВА Інна Василівна
ЯРОШЕНКО Петро Вікторович

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ **«ПІЛАТЕС»**

Курс за вибором студента

Методичні рекомендації
для іноземних студентів вищих навчальних закладів

Російською мовою

У пропонованих рекомендаціях представлено практичні та методичні вказівки щодо організації занять за методикою Пілатес. Рекомендації призначені студентам загальних спеціальностей для навчання спеціальним вправам за обраним курсом (Пілатес) дисципліни «Фізичне виховання».

За редакцією авторів

Здано на склад. 05.02.2014 р. Підп. до друку 05.03.2014 р.
Формат 60x84 1/16. Папір офсет. Гарнітура. Times New Roman.
Друк ризографічний. Ум. друк. арк 5,64. Наклад 200 прим. Зам. № 33.

Видавець і виготовлювач
Видавництво Державного закладу
«Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
вул. Оборонна, 2, м. Луганськ, 91011. т/ф (0642) 58-03-20.
e-mail: alma-mater@list.ru
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3459 від 09.04.2009