

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАКАРПАДСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ ТА ОЗОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

Л.М. Джуган, О.О. Бабанін

Пілатес – гімнастика для всіх. Комплекси вправ



Методичні рекомендації

Методичні рекомендації «Пілатес – гімнастика для всіх. Комплекси вправ» укладено викладачами **Джуган Л.М.** та **Бабанін О.О.** кафедри педагогіки, психології та оздоровчих технологій

У роботі викладені рекомендації щодо змісту, форми і методів проведення занять за методикою Дж. Пілатеса, розписані комплекси вправ.

Методичні рекомендації призначено для викладачів і студентів вузів та середніх освітніх закладів.

Рецензенти:

Горват В.В., старший викладач кафедри педагогіки, психології та оздоровчих технологій ;

Кобаль В.І. кандидат, доцент, завідувач кафедри педагогіки, психології та оздоровчих технологій

Затверджено кафедрою педагогіки, психології та оздоровчих технологій

(Протокол № від .2013р.)

Л.М. Джуган, О.О. Бабанін. 2013

Вступ

Пілатес - комплекс вправ для всього тіла, який розвиває гнучкість і рухливість. Пілатес - один з найбезпечніших видів тренування. Ніякі інші вправи не надають настільки м'якої дії на тіло, одночасно укріплюючи його. Тренування за системою пілатес настільки безпечно, що її використовують для відновної терапії після травм хребта.

У наш час пілатес — дуже поширена в усьому світі система вправ. Ця система дозволяє розтягнути і зміцнити м'язи тіла без ударного навантаження, тому практично повністю виключається можливість травматизму при заняттях пілатесом.

Цей напрямок названий на честь свого засновника Джозефа Пілатеса, що народився в 1880 р. у Дюссельдорфі. Джозеф був дуже слабким від народження: у дитинстві він страждав від рахіту, астми й ревматичної лихоманки.

Як і багато хто з тих, хто став відомий усьому світу завдяки значним досягненням в області фізичної культури й здоров'я, Пілатес страждав через фізичну неміч свого тіла й вирішив перебороти його недуги, що мучать, найефективнішим, але й самим нелегким способом: він почав займатися фізичними вправами по розробленій системі. Результат не змусив себе чекати: будучи підлітком він досяг досить серйозних успіхів у гімнастиці, лижах і пірнанні.

Він також займався дослідженнями східних форм фізичних вправ. Об'єднавши все найкраще із західних і східних методик, він створив те, що стало відомо як метод Пілатес.

Свою систему вправ Пілатес спочатку застосовував для лікування різних видів травм, оскільки його вправи дуже дбайливо і ефективно зміцнюють м'язи. І в наш час фізіотерапевти рекомендують заняття пілатесом в реабілітаційний період людям, які перенесли травми хребта.

Крім того, заняття пілатесом надзвичайно корисні жінкам. Пілатес дозволяє значно зміцнити м'язи тазу, спини, преса. Саме ці групи м'язів

найбільш задіяні в родовій діяльності жінки. Тому пілатес рекомендують вагітним при підготовці до пологів і жінкам в післяпологовий період для дбайливого відновлення пружності м'язів живота, спини, стегон.

1. Історичні дані

Майже всі 80 років свого існування Пілатес був виключно привілеєм небагатьох присвячених. Довгий час він був вотчиною балетних танцюристів і кіноактрис, гімнастів і атлетів. Але залишатися в секреті вічно він не міг. За самою своєю природою пілатес, ймовірно, найбільше підходить і є ефективною програмою для більшості людей. Фахівці як традиційної, так і альтернативної медицини виявили сприятливий вплив цієї гімнастики в позбавленні від болю в спині, лікуванні травм хребта, боротьбі з остеоартритом, остеопарозом, наслідками травм колінних та плечових суглобів, а також проявами стресу і головного болю. Список можна продовжувати нескінченно.

Йозеф Губерт Пілатес, народився в 1880 році поблизу Дюссельдорфа. Це був слабкий, хворобливий хлопчик, який страждав на рахіт, астмою та ревматизмом. З десятирічного віку маленький Йозеф почав робити гімнастичні вправи. Сам хлопчик було дуже тендітним і слабким, але завдяки регулярним заняттям до п'ятнадцяти років він накачав таку мускулатуру, яку міг мріяти будь-яка доросла. Його навіть запросили бути моделлю для анатомічних малюнків. Вирішивши зміцнити своє здоров'я, він, замість того, щоб сліпо слідувати загальноприйнятим програмам фізкультури, постійно експериментував, використовуючи різні підходи. У його спадщині ми можемо спостерігати елементи йоги, гімнастики, лижного спорту, циркового та бойового мистецтва, танців і важкої атлетики. Вибираючи найбільш ефективні з них, Пілатес зумів розробити систему, яка б забезпечувала ідеальне поєднання сили і гнучкості тіла. Перед початком Першої світової війни Пілатес тренував детективів Скотланд-Ярду, але відразу після початку війни був інтернований. Висновок послужив для нього каталізатором, і саме в цей період часу він розробив свою техніку гімнастичних вправ, щоб допомогти товаришам по нещастю, багато з яких були людьми похилого віку та інвалідами, підтримувати здоров'я і фізичну форму в 6 умовах ув'язнення.

Після війни він повернувся до Німеччини, де навчав правилами самооборони гамбурзьких поліцейських і солдатів німецької армії, а потім переїхав до Нью-Йорк, де в 1923 році разом з дружиною Кларою відкрив свою першу студію. Завдяки привабливості того, що пізніше стали називати «методом Пілатеса» або просто «Пілатесом», помноженої на широту характеру Йозефа, його студія незабаром знайшла надзвичайну популярність серед танцюристів і інших артистів, де кожен тренувався у своєму власному режимі, що відповідав його конкретним проблемам і інтересам. Всі ці роки благами пілатеса користувалися дуже багато легендарних осіб зі світу кіно і балету: Джордж Баланчин, Грегорі Пек, Катаріна Хепберн, Теренс Стемп, Джоан Коллінз, Крістен Скотт-Томас та інші.

Йозеф Пілатес постійно удосконалював свій метод, пристосовуючи вправи до індивідуальних потреб клієнтів. У цьому й полягала унікальність його підходу. Після смерті Пілатеса (у віці 87 років!) Його метод продовжував розвиватися, абсорбуючи нововведення, що вводяться талановитими викладачами, включаючи в себе новітні відкриття в галузі медицини та рекомендації лікарів.

Багато років пілатес був справою професіоналів - танцюристів, артистів, гімнастів та інших спортсменів, для яких тіло - саме життя. Основи пілатеса нині вивчають представники всіх верств населення, крок за кроком просуваючись до класичних вправ.

Пілатес - це безпечна програма вправ без ударного навантаження, що дозволяє розтягти й зміцнити основні м'язові групи в логічній послідовності, не забуваючи при цьому й про більше дрібні слабкі м'язи. Ця система відповідає вимогам будь-якого організму.

Як і будь-яке інше фізичне навантаження, пілатес розвиває гнучкість суглобів, еластичність зв'язувань, силу, міжм'язову й внутрішньом'язову координацію, силову витривалість і психічні якості, але головна відмінність пілатеса від всіх інших видів - зведена практично до нуля можливість травм і негативних реакцій.

Всі вправи виконуються зі спеціальними тренажерами. Це може бути ізотонічне кільце, фітбол, гумові амортизатори або тренажер Pilates Allegro. Постійно концентруючи свою увагу на подиху, положенні хребта й малого таза, людин вчиться почувати своє тіло. Таким чином, налагоджується зв'язок між тілом і розумом на енергетичному рівні.

Пілатес укріплює м'язи-стабілізатори, що виконують роль своєрідного корсета, фіксує нормальне положення тіла (постави, внутрішніх органів).

Пілатес розвиває координацію, покращує гнучкість, учить рухатися красиво і граціозно. Заняття пілатесом корисні людям будь-якого віку і статі, всім, хто хоче добре виглядати і бути у відмінній формі. Несхожі один на одного вправи вимагають незвичайно точного плавного без пауз виконання, а значить, високої концентрації на тому, що ви робите. Вправи пілатес дуже багатопланові, і включають в роботу велику кількість м'язів одночасно, вимагаючи правильної техніки виконання, а кількість повторень при цьому може бути мінімальною. Рухи в пілатес м'яко розтягують м'язи, роблячи їх довшими і стрункішими.

Незвичність і перевага цієї системи вправ, що зумовлює необхідність і актуальність використання її тренерами при тренуванні спецгруп, полягає в наступному:

- Пілатес розвиває гнучкість і силу певних груп м'язів.
- Пілатес корисний для хворих, що перенесли травму хребта.
- Пілатес укріплює тіло і заспокоює дух.
- При будь-якому рівні підготовки можна підібрати оптимальні вправи.
- Не існує обмежень за віком і немає протипоказань при правильному підборі комплексу.
- Кожен рух виходить з свідомості, тобто кожне скорочення м'яза контролюється діяльністю мозку.

2. Принципи пілатеса

- релаксація — це принцип пілатеса, з якого починається кожне заняття. Дозволяє зняти навантаження, що накопичилося за день;

- концентрація - цей принцип є основоположним для всієї системи. Суть цього принципу полягає в зосередженні уважної концентрації саме на ті м'язи, які в даний момент тренуються. Чим вище концентрація на кожному русі, тим ефективніше вправи;

- вирівнювання — це принцип, спрямований на вироблення правильної постави. Якщо не приділяти правильному розташуванню суглобів організму, то можна пошкодити суглоби. Тому правильне взаємне розташування всіх суглобів є дуже важливим для безпеки занять;

- дихання — це принцип контролювання дихання. При заняттях пілатесом дихання повинно бути глибоким з концентрацією на заповненні повітрям нижньої частини легенів. При такому способі дихання при виконанні вправ не з'являється задишка;

- центрування — це фундаментальний принцип пілатеса. Принцип заснований на стабілізуючих властивості поперечних м'язів живота. Саме цим м'язам та іншим м'язам преса приділяється найбільша кількість уваги у тренуваннях, оскільки преса підтримує хребет і життєво важливі органи черевної порожнини у правильному положенні;

- координація — цей принцип пілатеса вимагає точності виконання кожного руху при заняттях і постійного контролю над своїм тілом. Повторюючи рухи правильно на заняттях, наш організм звикає завжди рухатися правильно;

- плавність рухів — цей принцип заснований на плавних рухах при виконанні вправ. Кожна вправа плавно переходить до наступної. Рухи звичайно виконуються повільно, даючи можливість подумки сконцентруватися на необхідних м'язах;

- витривалість - цей принцип дозволяє збільшити витривалість всього організму за рахунок поступового збільшення інтенсивності тренувань.

Підвищується ефективність роботи дихальної та серцево-судинної систем організму;

- регулярність — без цього принципу всі зусилля будуть практично непомітні. Рекомендована регулярність занять пілатесом — не менше трьох разів на тиждень.

3. Методики пілатеса

Існують три основні методики пілатеса: тренування на підлозі, тренування із спеціальним устаткуванням, заняття на спеціальних тренажерах.

Тренування на підлозі

Це основна методика, розроблена Джозефом Пілатесом і вдосконалена його послідовниками. Вправи розраховані на будь-який рівень фізичної підготовки і будь-який вік. Заняття проводяться під повільну музику на м'якому неслизькому килимку. Тренуватися потрібно на голодний шлунок (варто утриматися від їжі за дві години до заняття), в одязі, що не утрудняє рухів, без взуття.

Протягом заняття різні пози і рухи повільно і граціозно змінюють один одного в певному порядку. На перший погляд вправи схожі на звичайний шейпінг. Але якщо вони здаються вам дуже легкими, це означає що ви робите щось не так.

Важливо постійно тримати в голові і дотримуватися всіх принципів пілатеса. І тоді ви обов'язково відчуєте скорочення найдрібніших м'язів і зможете переконатися в ефективності цієї методики

Краще всього займатися з тренером в невеликих групах або навіть індивідуально. Лише досвідчений інструктор може підібрати адекватне навантаження, простежити за правильністю виконання вправ, навчить правильно дихати і зверне увагу на ваші помилки. Проте зараз існує безліч відеоматеріалів, що дозволяють освоїти методику пілатес і самостійно.

Декілька порад, які допоможуть вам зробити це легко і швидко.

□ Постійно тримайте прес в напруженому стані. Пам'ятайте, що це енергетичний центр, що є основою будь-якого руху. Спина повинна залишатися завжди прямою. Стежте за поставою, за правильним положенням всіх частин тіла. З часом ви триматимете красиву поставу не лише під час занять, але і в повсякденному житті.

□ Не забувайте, що дихати потрібно грудьми, якнайширше розкриваючи ребра при вдиху, і скорочуючи м'язи преса при видиху. Постійно контролюйте свої відчуття, концентруйтеся на кожному русі, підтримуючи напругу в певних зонах.

□ При виконанні більшості рухів плечі мають бути опущені, а лопатки плавно тягнутися одна до одної. Це дозволяє збільшити об'єм грудної клітки і полегшити правильне дихання. Крім того, коли ви опускаєте плечі, груди автоматично висуваються вперед, і ви набуваєте красивої постави. Прагніть завжди тримати голову прямо, не закидаючи її назад і не притискуючи підборіддя до грудей.

□ Можна уявити, що у вас між підборіддям і грудьми затиснутий апельсин. Весь час намагайтеся витягнути хребет, в думках направляючи рух одночасно в обидві сторони від куприка і від верхівки. Це дозволить збільшити відстань між хребетними дисками і значно збільшити рухливість хребта.

Тренування із спеціальним устаткуванням

Якщо ви серйозно захопитесь пілатесом, з часом вам захочеться збільшити інтенсивність. І тоді вам буде потрібним спеціальний спортивний інвентар.

Найбільшою популярністю користуються тренування на гімнастичному м'ячі. М'яч досить великого розміру (наприклад діаметром 65 см при зрості 1м 65см) допомагає розвивати глибокі м'язи, особливо черевного преса. При цьому майже повністю знімається навантаження з

попереку і суглобів. Кругла форма м'яча дозволяє задіювати м'язи по повній амплітуді. А його нестійкість вимагає постійної м'язової напруги, аби утримати рівновагу.

Часто в пілатесі використовуються також стрічкові еспандери. Вони дозволяють виконати вправи на розтяжку, а також створити додаткове навантаження за допомогою опору. Спеціальне кільце невеликого діаметру призначене для ефективнішого тренування стегнових м'язів. Воно зажимається між ніг і його опір сприяє зміцненню «найледачіших» м'язів ніг. Циліндри і напівциліндри (або ролери) добре зарекомендували себе для поліпшення балансу.

Тренажери для пілатеса

Працюючи в госпіталі з лежачими хворими, Джозеф Пілатес розробив особливу техніку гімнастичних вправ. Він обладнав лікарняні ліжка шківками, ремнями і пружинами. Подібні пристосування і стали прототипами сучасних тренажерів, використовуваних у вправах по методу Пілатеса.

Спеціальні снаряди візуально нагадують залізне ліжко, днище якого або відсутнє, або рухливе. Таким чином опора, на якій виконуються вправи на тренажерах, не фіксується. І тому доводиться прикладати додаткові зусилля, аби утримати рівновагу. При цьому тіло вимушене залучати до роботи величезну кількість дрібних м'язів, які неможливо задіювати при звичайних навантаженнях.



1. Основна відмінність тренажерів пілатес від звичайних в тому, що опора на якій ви знаходитесь, виконуючи вправу, не є жорстко фіксованою. Під час виконання силової вправи вам доводиться прикладати додаткове зусилля, щоб утримати рівновагу на нестабільній

поверхні. При цьому ваше тіло вимушено включає в роботу величезну кількість дрібних м'язів, які не задіюються при звичайних тренуваннях.

4. Вправи на підлозі Для виконання цих вправ необхідний тільки м'який, зручний килимок.



"Сотня" Лягти на спину так, щоб весь хребет лежав на підлозі, руки вільно опущені уздовж тіла, долоні лежать на підлозі. Поволі підняти коліна до грудей, а потім випрямити їх вгору під кутом 90 градусів до тіла. Підтягти підборіддя до грудей, а потім підняти плечі так, щоб прямі руки були паралельні підлозі. Підтягти сідниці і живіт до поясиці. Дихати поволі через ніс, роблячи вдих і видих на 5 рахунків. Одночасно на кожен рахунок виконувати невеликі, але жорсткі рухи прямими руками вниз-вгору, неначе необхідно долонями бити по воді. Закінчивши, повністю розслабити все тіло. Необхідно добитися того, щоб виконувати цю вправу на 100 рахунків.



"Райський куточок" Лягти на живіт, витягнути руки над головою. Не піднімаючи голови і корпусу вгору, за допомогою рук опуститися на п'яти. (Якщо є дискомфорт або біль в колінах, покласти подушку або згорнутий валом рушник між сідницями і п'ятами.) Спина кругла, голова опущена вниз, прямі руки витягнуті вперед, долоні лежать на підлозі. Підтягти сідниці до п'ят, щоб краще розтягнути поясицю. Дихати поволі і глибоко.



Розтяжка для хребта. Сісти на підлогу, випрямити спину. Розвести прямі ноги на ширину плечей. Витягнути прямі руки перед

собою на рівні плечей. Підтягти хребет вгору, розпрямити грудну клітку. На вдиху підтягти живіт і сідниці до поясниці і поволі опустити корпус вперед, округляючи хребець за хребцем, ніби лягаєте на великий м'яч. Зробити видих і потягнутися руками і грудьми вперед. На вдиху повернутися в початкове положення. Зробити видих. Повторити три рази. Потім розтягнути м'язи спини, нахилившись вперед до ніг і обхвативши долонями ступні



Почергове згинання колін. Лягти на живіт. Підняти корпус і спертися на зігнуті руки. Лікті повинні бути точно під плечима. Грона рук сполучені. Розпрямити грудну клітку. Дивитися прямо перед собою. Зігнути праву ногу і підтягти п'яту до сідниць. 2 рази ще сильніше підтягти п'яту до сідниць і опустити ногу. Випрямити праву ногу. Зробити аналогічні вправи лівою ногою. Весь час втягувати живіт і сідниці до хребта. Весь час напружувати м'язи сідниць. Повторити вправу 5 разів.



Круги ногою. Лягти на спину. Руки вільно лежать уздовж тіла. Підтягти праве коліно до грудей, потім випрямити праву ногу під прямим кутом до тулуба. Підняти живіт і сідниці до поясниці і небагато напружити м'язи сідниць. Нахилити праву ногу влівопоперектуловища, потім по дузі опустити її вниз і управо, а потім підняти вгору. Описати такий круг в повітрі 5 разів. Потім тією ж ногою описати 5 разів круг в інший бік. Поміняти ноги і зробити вправу лівою ногою. Стежити, щоб ноги при русі описували в повітрі трикутник з вершинами, що округляли, або овал і при цьому були весь час в межах ширини плечей.

5. Вправи із спеціальним устаткуванням (м'яч, еспандери).

Для виконання цього комплексу вам буде потрібно набір для пілатеса TORNEO A-815, в який входять мат, гимнастичській м'яч, еспандери.



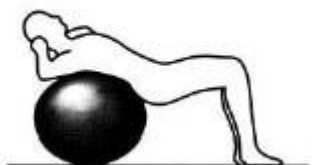
1. Розігрівання. Тренування балансу - мобілізація хребта, зміцнення м'язів ніг. Сядьте на м'яч, утримуючи рівновагу. Ступні ніг завжди повинні бути щільно притиснуті до підлоги.



2. вправа для рук. Укріплює м'язи рук, м'язи плечового поясу і м'язи спини. Виконуйте віджимання від підлоги, коліна на м'ячі. Погляд направлений в підлогу, ноги прямі.



3. Підйом ніг. Укріплює ноги, мобілізує грудний відділ хребта. Помістивши м'яч під живіт, піднімайте прямі ноги. Тримаєте плечі і зап'ястя на одному рівні.



4. Повороти тулуба. Мобілізує грудний відділ хребта, укріплює м'язи тазу.

Помістіть м'яч під поясницю, виконуйте повороти тулуба. Не відривайте ноги від підлоги, не рухайте тазом.



5. Підняття ноги і протилежної руки. Укріплює ноги, мобілізує грудний відділ хребта. Встаньте на коліна, помістіть м'яч під себе, утримуючи рівновагу, піднімайте одночасно протилежні руку і ногу.



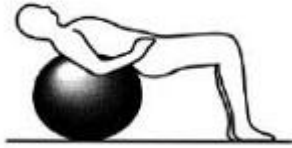
6. Розтягування стегна. Розслабляє спину. Лежачи на спині, перекочуйте м'яч, розташований під ногами.



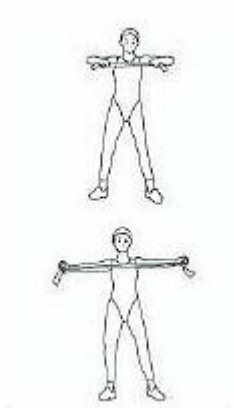
7. Згинання ніг. Укріплює м'язи ніг і м'яза тазу. Лежачи на спині, помістіть ступні ніг на м'яч, виконуйте підйоми тазу. Не дозволяйте м'ячу рухатися.



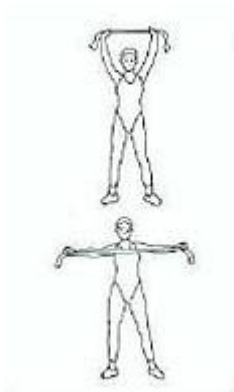
8. Вправа для зміцнення внутрішніх сторін стегон. Лежачи на боці, помістіть ногу на м'яч, виконуйте підйоми тазу. Утримуйте стегна точно одне над іншим, не відкочуйтеся вперед або назад.



9. Управа для м'язів тазу. Мобілізує грудний відділ хребта, укріплює м'язи тазу. Помістіть м'яч під лопатки, виконуйте підйом тазу. Не відривайте ноги від підлоги.

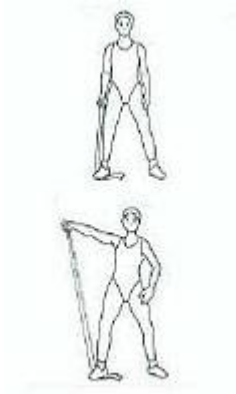


10. М'язи плечового поясу і спини . Встаньте прямо, ноги на ширині плечей, руки перед грудьми. Підніміть лікті на висоту плечей. Глибоко вдихніть і при видиху розведіть руки в сторони. Поверніться у вихідне положення при вдиху. Повторьте вправу не менше 12 разів.



11. М'язи верхньої частини спини. Встаньте, поставивши ноги небагато ширше за плечі. Втягніть живіт, розслабте плечі. Тримайте руки прямо над головою, при цьому гона рук повинні знаходитися на ширині плечей. Глибоко вдихніть і при видиху розведіть руки в сторони. Опустіть руки

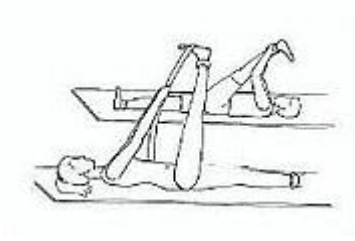
перед грудьми до рівня плечей. Поверніться у вихідне положення. Повторіть вправу не менше 12 разів.



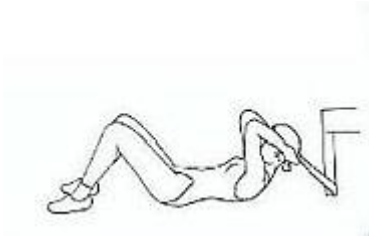
12. М'язи плечей. Ноги на ширині плечей. Наступіть на один кінець еспандера ногою, другий кінець намотайте на руку. Глибоко вдихніть. При видиху відведіть пряму руку убік до рівня плечей. При вдиху поверніться у вихідне положення. Повторіть вправу не менше 12 разів. для кожної руки.



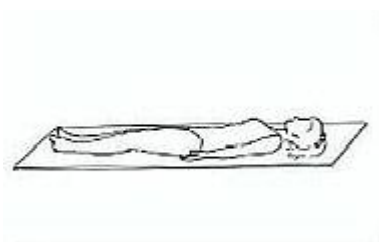
13. Рівновага тіла. Встаньте, широко розставивши ноги в сторони. Зробіть випад на праву ногу, наступіть на один кінець еспандера ногою, зіпріться правою рукою на коліно. Виконуйте тягу вгору лівою рукою. Ліва рука повинна бути витягнута горизонтально підлозі. Повторіть вправу не менше 12 разів для кожної руки.



14. **Розтягування м'язів ніг** . Ляжте рівно на спину на килимок. Підніміть одну ногу у вертикальне положення з підлоги, використовуючи еспандер.



15. **Вправа для м'язів живота**. Використовуючи ніжку важкого столу або стільця, зав'яжіть кінці еспандера навколо неї. Ляжте на підлогу. Завжди виконуйте вправи для м'язів живота із зігнутими колінами, при цьому нижня частина спини повинна бути притиснута до підлоги. Підшви ніг на підлозі. Тримаєте середину еспандера обома руками за головою. Зробіть глибокий вдих, при видиху підніміть голову і плечі, при цьому руки лежать на потилиці. При вдиху поверніться у вихідну позицію. Спершу спробуйте повторити вправу 10 разів. Потім робіть скільки зможете, збільшуючи це число при кожному тренуванні.



6. Пілатес для вагітних

Часи, коли вагітність вважалася хворобою, вже давно минули. Хоча до цих пір окремі лікарі продовжують дотримуватися цього переконання і рекомендують припинити всі **фізичні навантаження**. Однозначно можна сказати одне, що кожна вагітність індивідуальна, але якщо ви відчуваєте себе

нормально, то невелика зарядка вам не зашкодить, а тільки піде на користь, як вам, так і малюкові.

Універсальний комплекс вправ для вагітних:

1. Підйом тазу і вправу Кегля.

І.П. - Лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, стопи впираються в підлогу. Голову помістіть на невелику подушку, руки - вздовж тіла. Суть вправи Кегля в напрузі м'язів в області заднього проходу і піхви і утримання такого становища протягом 8 секунд. Потім потрібно повільно розслабити м'язи. Дана вправа корисно для нормального протікання вагітності і пологів, тому його рекомендується виконувати з самого початку вагітності, а з четвертого місяця воно стає обов'язковим. Вправа Кегля можна виконувати сидячи або стоячи, не менше 20-25 разів на день.

2. Вправа для спини.

І.П. - Лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах. Зробіть видих і одночасно притисніть спиною до підлоги. На вдиху розслабте м'язи спини. Повторіть вправу кілька разів. Після четвертого місяця вагітності вправу рекомендується виконувати стоячи, притулившись до стіни. В даному випадку вдавлювання спини в стіну виробляється на вдиху.

3. "Котяча спина". Дана вправа надзвичайно корисно вагітним, тому що дозволяє знизити навантаження на хребет.

І.П. - Встаньте на карачки, спираючись на прямі руки. Голова, шия і хребет повинні перебувати на одній лінії. Прогніть хребет вгору, голову при цьому опустіть. М'язи сідниць та живота напружуються. Потім розслабтеся і поверніться в і.п. Повторіть вправу кілька разів.

4. Повороти головою.

І.П. - Сидячи на підлозі чи стільці. Очі заплющені, руки опущені вздовж тулуба. Обертайте головою по колу на вдиху. При видиху опустіть голову вперед. Виконайте по декілька поворотів голови в кожну сторону.

5. Піднімання рук.

І.П. - Сидячи на підлозі, ноги схрещені "по-турецьки", руки зігнуті в ліктях, кисті лежать на плечах. Розпрямите руки і витягніть їх високо вгору, як би намагаючись торкнутися стелі. Тіло повинне залишатися "нерухомим". Поверніться в і.п. Повторіть вправу 10-15 разів.

6. Піднімання прямих ніг.

І.П. - лежачи на правому боці, ноги випрямлені, голова лежить на зігнутому правому лікті, права рука перед грудною кліткою. На вдиху підніміть пряму ліву ногу якнайвище. Опустіть ногу на видиху. Повторіть вправу по 10 разів для кожної ноги.

Гімнастика для молодих мам

Дана серія вправ призначена для жінок, які нещодавно стали мамами. Систематичне виконання їх дозволить вам швидше знайти форму, "дородові розміри" або наблизитися до них.

1. І.П. - Встаньте на карачки, спина повинна бути прямою, опора на випрямлені руки. Повільно, як ніби ви знаходитеся під водою, підніміть пряму праву ногу. Так само повільно опустіть її. Повторіть вправу з іншої ноги. Виконайте по 10 разів для кожної ноги.

2. І.П. - Лежачи на животі, руки під підборіддям, під груди для зручності можна покласти маленьку подушечку. Підніміть одну ногу випрямлену і зафіксуйте тіло в такому положенні на декілька секунд. Поверніться в і.п. Виконайте вправу з іншої ноги. Повторіть вправу по 10-15 разів для кожної ноги.

3. І.П. - Сидячи на п'ятах. Заведіть одну руку за спину через плече долонею усередину, а іншу - знизу, долонею назовні. На вдиху зчепите руки за спиною в "замок" і зафіксуйте їх у такому положенні на декілька секунд. Поверніться в і.п. і поміняйте руки.

Наступні вправи дуже важливі для здоров'я жінки, починати практикувати їх можна набагато раніше за інших, приблизно через тиждень після пологів. Чим раніше жінка почне виконання цих вправ, тим швидше відновиться її здоров'я. Врахуйте, що вправи можна виконувати, якщо пологи пройшли без розривів промежини, в іншому випадку потрібно дочекатися повного загоєння.

Для того щоб виконувати рекомендовані вправи правильно, потрібно навчитися відчувати м'язи тазового дна.

Уявіть собі, що вам хочеться відвідати туалет "по маленькій нужді". Знайоме відчуття? Так от, перервіть процес у самому розпалі. Просто стисніть м'язи передньої частини тазового дна.

Щоб відчувати м'язи задньої частини тазового дна, стисніть анус на секунду-другу.

От і все, ви навчилися відчувати м'язи тазового дна і можете приступати до освоєння спеціальних вправ.

1. І.П. - Сидячи на підлозі, ноги зігнуті в колінах, стопи впираються в підлогу, опора на руки ззаду тулуба. Повільно розводите коліна в сторони, намагаючись укласти їх на підлогу. Це, звичайно, вийде далеко не відразу. Потім так само повільно зведіть коліна разом.

2. Для цієї вправи вам знадобиться маленький гумовий м'ячик. І.П. - Лежачи на підлозі, ноги зігнуті в колінах. Затисніть м'ячик між колінами і стискайте його ногами з усіх сил. Стискаючи м'яч, напружуйте м'язи промежини і сідниць. Утримуйте м'язи в такому напруженні хвилину-другу, навантаження можна поступово збільшувати.

Пам'ятайте, що після пологів не час геройствовать і будувати з себе камікадзе, тому всі вправи слід виконувати повільно. Ви повинні одержувати задоволення від виконуваних вправ, уникати надмірного фізичного навантаження, різких рухів і занадто частого серцебиття.

Завершувати комплекс вправ слід релаксацією. Наприклад, так: сядьте на стільчик, ноги широко розставте, руки зчепите в замок і упріться ліктями в коліна. Покладіть голову на зчеплені кисті. Закрийте очі і залишіться в такому положенні на 3-4 хвилини.

7. Вправи проти целюліту

Виконуючи такі вправи пілатесу ви зможете позбавитися від «галіфе» на стегнах і вирішити багато проблем, пов'язаних з цією частиною тіла.

1. Ляжте на правий бік. Ноги простягніть вперед на 45 ° щодо торсу. Правим ліктем упирайтеся в підлогу, долоні зімкніть на потилиці. На вдиху виведіть ліву ногу вперед і трохи підніміть вгору. При цьому пальці стопи тягніть на себе. На видиху відведіть ліву ногу назад, напружуючи стегна і сідниці. Носок ноги повинен бути витягнутий. Повторіть вправу 5-6 разів, потім, ще піднявши ліву ногу, зробіть нею по 5-6 невеликих кругових обертань за годинниковою і проти годинникової стрілки. Переверніться на інший бік і повторіть вправу з іншою ногою.

2. Встаньте, притулившись спиною до стіни. Ступні відсуньте від стіни на відстань, рівну подвійній довжині ступні. Ноги на ширині стегон. Напружте прес і стегна, втягніть живіт. На вдиху підніміть руки на рівень грудей, одночасно «сповзаючи» спиною по стіні, поки стегна не виявляться паралельні підлозі, а коліна – над щиколотками. Затримайтеся в такому положенні 5-10 секунд і випрямити ноги, «проковзне» спиною вгору по стіні. Повторіть вправу не менше 3 разів.

Щоб збільшити ефективність вправ пілатесу можна перенести їх з горизонтальної площини у вертикальну. Саме завдяки такому положенню

тіла, і особливо опорі на одній нозі, навантаження на м'язи стегон стає набагато інтенсивніше. Таким чином можна досить швидко зміцнити стегна, зробити їх форму привабливою і підтягнутою.

3. Встаньте прямо, ноги поставте разом, руки в сторони на рівні плечей, долоні дивляться вперед. Зробіть вдих. На видиху ліву ногу зігніть в коліні і підніміть перед собою, направивши ступню вправо і витягнувши носок. Одночасно праву руку зігніть і перенесіть її вперед. Зробіть вдих. На видиху заведіть ліву ногу назад, піднімаючи коліно, і змініть положення рук, випрямивши праву і зігнувши ліву. Повторіть вправу 8-12 разів з однієї ноги, потім з іншою.

4. Поставте ноги на ширині плечей, руки підніміть вгору. Ліву ногу відведіть назад, поставивши на носок, і зробіть вдих. На видиху нахиліть корпус вперед, а ліву ногу підніміть на висоту стегна. Поверніться у вихідне положення і повторіть вправу 8-10 разів, потім поміняйте ноги.

5. Поставте ноги разом, руки розведіть в сторони на рівні плечей, долоні дивляться в підлогу. Зігніть коліно лівої ноги і підійміть сто перед собою, передня поверхня ступні повинна стосуватися лівої гомілки. Зробіть вдих. На видиху повільно поверніть верхню частину корпусу і руки вліво, утримуючи ноги і стегна в тому ж положенні. На вдиху поверніться в попередню позицію і поверніться в іншу сторону. Виконайте 8-12 вправ, після чого поміняйте ноги. Ноги поставте в першу балетну позицію: п'яти разом, носки нарізно.

6. Напівзігнуті в ліктях і опущені руки утворюють овал (як у балеті). На вдиху підніміться на шкарпетки і підніміть руки через сторони вгору. На видиху зігніть коліна, опускаючи стегна якнайнижче, при цьому таз з центральною осі не зміщайте. Повільно поверніться у вихідну позицію. Повторіть вправу 8-12 разів.

Початківцям краще приступати до вправ пілатесу під керівництвом досвідченого інструктора, який простежить за правильністю виконання рухів і виправить неточності.

Виконувати вправи пілатесу від целюліту треба максимально усвідомлено, за рахунок напруги тільки потрібних м'язів, а не сили інерції.

Не дивіться на стелю під час виконання вправ. Намагайтеся дивитися в напрямку руху тіла.

Якщо ви робите перерву в заняттях на довгий термін з якоїсь не залежить від вас причини, наприклад через хворобу, то при поновленні вправ можна робити їх з тією ж інтенсивністю, якої ви вже досягли.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Вейдер С. Пилатес для идеального веса. //С. Вейдер. Ростов на Дону: Феникс. – 2007. – 197 с.
2. Вейдер С. Пилатесот А до Я. // С. Вейдер. Ростов на Дону: Феникс. – 2007. – 320 с.
3. Самойленко В. П. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий. – М.:Комерческие тхнологии. – 2001. – 316 с.
4. Хердман А. Система Пилатеса. // А. Хердман. Киев:София. – 2004. – 144 с.

ЗМІСТ

1. Історичні дані	5
2. Принципи пілатеса.....	8
3. Методики пілатеса.....	9
4. Вправи на підлозі.....	12
5. Вправи із спеціальним устаткуванням.....	14
6. Пілатес для вагітних.....	18
7. Вправи проти целюліту.....	22