



Тренировка в домашних
УСЛОВИЯХ

Автор: старший преподаватель КФВ и С
Кукель А.А.

Что такое пилатес

- В отличие от фитнеса пилатес – это комплекс упражнений, направленных на развитие мышц и увеличение плотности тела. При регулярных занятиях исправляется осанка, улучшается координация. Мышцы становятся более эластичными, повышается подвижность суставов и гибкость позвоночника.
- На занятиях пилатесом основное внимание уделяется контролю за техникой дыхания и мышцам брюшного пресса. Эффективность тренировок достигается не за счет количества выполненных упражнений, а за счет их качества. Специальное глубокое дыхание и точные упражнения способствуют укреплению мышц брюшной полости, таза, спины.
- Очень важно соблюдать технику упражнений, потому что результата возможно добиться только таким образом. Пилатес больше направлен на укрепление и тонизирование мышц, но он не дает силовой и аэробной нагрузки.
- Основное преимущество пилатеса заключается в сбалансированности мышечной нагрузки, что снижает вероятность получения травм. Силовые и кардиотренировки предполагают направленную нагрузку на определенные группы мышц, при пилатесе мышцы работают равномерно.

Основные плюсы пилатеса:

- Вы получаете красивое гибкое тело с эластичными мышцами. При этом вы сможете избежать явно выраженной рельефности и перекачанности мышц.
- Выравнивание и стабилизация позвоночника. Доказано, что занятия пилатесом способствуют устранению болей в спине и пояснице.
- Проработка глубоких мышц брюшного пресса. Уходит висцеральный жир, живот становится плоским и упругим.
- Улучшается осанка. За счет распрямления позвоночника улучшается работа внутренних органов, исчезают боли в спине.
- Форма тела становится другой – вытягиваются и обозначаются линии фигуры, что особенно заметно на самых проблемных зонах живота и бедер. Уходит массивность, появляется внешняя легкость.
- Безопасность занятий – тренировки рекомендованы в период реабилитации после травм суставов и позвоночника, а также в целях профилактики.
- Глубокое дыхание усиливает кровообращение, способствует увеличению объема легких. Снимает депрессию, нормализует сон. Исчезает дискомфортное ощущение беспокойства.
- Повышается гибкость и подвижность суставов. Каждое движение в пилатесе направлено на безопасное растяжение мышц и повышение двигательной активности суставов.
- Понижается давление, улучшается работа сердечно-сосудистой системы, что благотворно сказывается на общем состоянии организма.
- Улучшается координация и баланс тела. Уже после нескольких занятий вы почувствуете, что движения стали более точными, а шаг – легким.
- Устраняется мышечный дисбаланс – при выполнении упражнений задействованы все группы мышц. Тело прорабатывается целиком, а не отдельными участками.

Основные принципы пилатеса

- Следует помнить, что пилатес – это не просто набор упражнений, выполняемых в определенном порядке. Джозеф Пилатес подходил к своей методике именно как к способу гармонизировать и объединить тело, разум и дух.
- Философия пилатеса базируется на шести принципах:
- **Центрирование.** Основа всего – сильный центр. Напрягите мышцы живота, подтяните пупок к позвоночнику. Важно, чтобы позвоночник был прямой. Вы должны ощущать напряжение мышц в течение всего занятия.
- **Концентрация.** Предельная собранность и внимание каждому движению. Если все ваше внимание уделено правильности выполнения упражнений, результат начнет появляться очень быстро.
- **Точность и симметрия.** Необходимо следить за тем, чтобы положение тела было ровным, без перекосов – лопатки, плечи должны находиться на одной линии.
- **Контроль.** Упражнения выполняются с осознанным контролем за каждым движением и полным погружением в действие.
- **Дыхание.** Нет дыхания – нет пилатеса. На занятиях применяют так называемое среднее грудное дыхание со вдохом через нос, выдохом – через рот.
- **Вытяжение.** Во время тренировки необходимо чувствовать вытяжение во всем позвоночнике.



Тренировка Пилатес видео занятие

<https://www.youtube.com/watch?v=0BJh9WoSUMw&list=WL&index=69&t=1495s>

**Пилатес – это всегда хорошее
настроение и заряд бодрости.**