ОСОБЕННОСТИ ПИЛАТЕСА ИЛИ КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Гайдашова Ю.Н.

На заре своего существования пилатес оставался неизвестным за пределами круга профессиональных танцовщиков. Сейчас же его применяют не только в фитнес-центрах, но и в клиниках, в лечебной физкультуре, в танцевальных студиях.

Джозеф Пилатес верил, что опережает свое время на полвека. Он создал систему, которая настолько корректная и настолько подходит современному человеку, что остается неизменной и по сей день, увеличивая свою популярность.

Упражнения системы пилатес специально разработаны для восстановления естественных изгибов позвоночника и перебалансировки мышц вокруг суставов. Главная цель занятий по методике Пилатеса – осознать свои стереотипы в движениях и осанке, избавиться от плохих привычек и найти эффективные и выполняемые без напряжения альтернативы, чтобы снова восстановить нервно-мышечное равновесие.

Основные отличия пилатеса от других систем и тренировок:

1. Разумное управление телом на основе стабилизации позвоночника

Пилатес помогает избавиться от привычки бездумно напрягать мышцы, при этом отходя от правильного положения тела в пространстве. Стабилизация поясничного отдела и таза позволяет сохранить или создать правильную осанку, не мешая при этом силовому воздействию на основные мышцы и группы мышц.

2. Комплексное и изоляционное воздействие на все группы мышц

Каждое упражнение из основного курса пилатеса разрабатывает все группы мышц, от основных до мельчайших. Пилатес учит изолировать мышцы, на которые направлено упражнение, расслабляя при этом остальные, но сохраняя естественное положение тела.

3. Работа с мышцами-стабилизаторами,

поддерживающими скелет и внутренние органы, тренировка силы «изнутри». Она не приведет к увеличению мышечной массы или к кубикам на животе, но позволит укрепить организм изнутри, научиться удерживать свое тело в верном положении в пространстве и, за счет отсутствия пережатия мягких тканей избежать многих болезней в будущем.

4. Растягивание

Одна из особенностей тренировки по системе пилатес – растягивание мышц до нормального состояния, что придает им эластичность, тонус и способствует восстановлению естественной грации и свободы движения. На занятиях можно даже немного вырасти, т.к. восстанавливается естественная линия позвоночника и баланс в позвоночных дисках — вы постепенно забудете привычку «садиться» на позвоночник.

5. Качество упражнений важнее их количества

В пилатесе очень важна техника выполнения упражнений. Три верных подхода дадут вам больше пользы, чем двадцать неверных. Именно из-за неосознанных движений мы зарабатываем себе различные болезни спины, суставов и внутренних органов. Неверная техника может эту неосознанность усугубить. Также часто методики страдают однобокостью, что приводит к болям в спине, шее, пояснице. Это происходит потому, что такие методики разрабатывают объемные мышцы, оставляя мелкие в бездействии. В пилатесе ни одно упражнение не приводит к мышечному дисбалансу.

6. Сведение практически к нулю возможность травм

Пилатес – один из самых безопасных видов тренировки, он может быть любым по уровню нагрузки, от очень простого и аккуратного до серьезного силового, который далеко не каждому атлету будет под силу. Упражнения пилатес оказывают очень мягкое воздействие на тело, одновременно тренируя его. Именно поэтому для занятий пилатесом практически нет возрастных ограничений.

7. Эффективность пилатеса для обоих полов

Неправильно думать, что пилатес подходит только для женщин. Неверные двигательные стереотипы присутствуют у обоих полов, развивающая различные физические качества тренировка нужна всем. Хотя пилатес показан женщинам-мамам, т.к. он дополнительно укрепляет мышцы тазового дна, сила которых необходима при родах, а также восстанавливает тело после родов. Женщинам в положении также полезно заниматься.

8. Занятия по системе пилатеса

- ориентированы на оздоровление позвоночника
- позволяют научиться разумно управлять своим телом
- тонизируют и укрепляют мышцы, создают мышечный корсет
- развивают равновесие, улучшают осанку
- оттачивают линии тела, придавая мышцам более удлиненную форму
- помогают справиться с болями в спине
- развивают дыхательную систему
- помогают развитию позитивного мышления в борьбе со стрессом

Упражнения разработаны с акцентом на развитие мышечной силы, в особенности на укрепление мышц пресса и спины, улучшение гибкости и подвижности в суставах.

Пилатес – это самоконтроль, здоровье, грация и энергия тренированного тела!

Вся работа над собой в системе пилатес основывается на принципах, разработанных самим Джозефом Пилатесом и подтвержденных временем.

1. Концентрация. Качество важнее количества.

«Концентрируйте внимание на правильном исполнении движений, иначе вы будете делать их неверно и не получите от тренировки никакой пользы» Дж. Пилатес

Речь идет об умении сосредоточиться и направить свое внимание на нужную мышцу или группу мышц. Именно мозг управляет всеми нашими

движениями. Цель пилатеса – научить не бессознательно двигаться, а понимать, почему происходит движение и как организм при этом движении работает.

Концентрация – это способность осознавать и ощущать тело как единое целое. Старайтесь постоянно осознавать происходящее в вашем теле, концентрируйтесь на каждом движении.

2. Централизация.

«Пресс — электростанция нашего организма». Дж. Пилатес

Централизация — это задействование мышц, которые, будучи в напряжении, создают стабилизирующий, силовой пояс в области брюшного пресса. Система пилатес основана на стабилизации позвоночника, а сложнее всего стабилизировать самую подвижную его часть — поясничный отдел. Втягивание живота и напряжение пресса в целом включает в работу мощный стабилизатор — поперечную мышцу. Представляйте, что ваш пупок приклеен к позвоночнику, во время всей тренировки. Возможны три варианта тренировки: напряжение поперечной мышцы (втягивание живота), напряжение мышц малого таза, тазового дна, либо и то и другое одновременно. Всегда следите за тем, чтобы не выпячивался живот, ведь в этом случае поперечная мышца не работает, а значит вы выполняете серьезное упражнение на брюшной пресс, не стабилизируя при этом позвоночник, что ведет к травмам.

3. Правильное дыхание.

Пилатес позволяет очищать кровь через насыщение легких кислородом, улучшить обменные процессы и расширить объем дыхания. Но для этого надо научиться правильно дышать. Главное – дышать на занятиях в том же ритме, что и в обычной жизни, не задерживать дыхания и не учащать его. Вы подстраиваете движения под дыхание, а не дышите, как придется, лишь бы осилить упражнение. Ритм дыхания регулирует процесс движения. В пилатесе используется техника грудного, реберного дыхания, в отличие от наиболее часто встречающегося, брюшного. При реберном дыхании мышцы центра силы остаются в напряжении и в процессе не участвуют. Ребра должны раздвигаться в стороны под действием увеличения объема легких. Вдох делается носом, выдох — ртом, но без напряжения лицевых мышц. Не меняйте положения тела при дыхании (например, часто плечи непроизвольно поднимаются вверх).

4. Мышечный контроль.

«Рефлекторные действия наших мышц не должны доминировать над нашей волей». Дж. Пилатес

Система пилатес учит выполнять упражнения, контролируя мышцу или группу мышц, на которую оно направлено, и не испытывая при этом дополнительного напряжения. Для этого нужно:

— уметь подчинять работу мышц своей воле.

— ровно дышать, не задерживать дыхание во время выполнения сложных упражнений.

— прислушиваться к своему телу, избегать перенапряжения, боли. Пилатес –

НЕ способ быстро похудеть к лету. Пилатес – не быстрый, но эффективный способ восстановления естественного мышечного баланса.

5. Точность.

Этот принцип обращает ваше внимание на технику выполнения упражнений. Каждое движение в системе пилатес имеет цель, в ней не существует маловажных рекомендаций и мелочей. Упущение любой детали может отразиться на эффективности упражнения.

Пилатес считал, что выполнение даже одного движения точно принесет больше пользы, чем выполнение нескольких упражнений с неточностями. Только технически правильное и точное выполнение движений положительно влияет на организм в целом, улучшает состояние здоровья, позволяет избежать травм и перегрузок. Точность ведет к большей изящности движений, требует правильного положения тела перед началом упражнения, регуляции скорости и дыхания. Количество не компенсирует качество!

6. Плавность.

Пилатес можно сравнить с танцем (ведь не зря изначально его преимуществами пользовались танцоры) – все движения должны быть плавными и медленными, переходящими из одного в другое. Программа занятий строится последовательно, чтобы создать естественность ритма и плавность движений для гармоничной тренировки. Правильное, ритмичное и глубокое дыхание также влияет на плавность движений.

7. Изоляция определенной мышцы.

Изоляции способствует расслабление неработающих мышц, она позволяет полностью сконцентрироваться на работающей. Многие позиции в упражнениях пилатеса разработаны таким образом, что облегчают задачу расслабления тела при работе с определенной его частью.

Пилатес — это не напряжение, а комфортное выполнение упражнений с изоляцией определенных мышц.

8. Визуализация.

Известно, что воображение помогает нам лучше понимать этот мир там, где мы не можем его достаточно разглядеть. Пилатес использует в своей системе зрительные образы для привлечения сознания к физической нагрузке: таким образом занятия становятся полезными не только физически, но и умственно. Вы тренируете не только тело, но тело в единстве с разумом.

Попробуйте «вытянуться вверх так, чтобы упереться макушкой в потолок». Вы и сами не заметите, как в работу вовлекутся мышцы, о существовании которых вы даже не подозревали. Визуализация — это новая, но достаточно хорошо зарекомендовавшая себя концепция в мире спорта и фитнеса в частности.

9. Регулярность тренировок.

Идеальный вариант для занятий – это два-три раза в неделю, хотя пилатес — наименее травмоопасный вид тренировки, поэтому им можно заниматься хоть каждый день. Время дня выбирайте сами, когда вам

комфортнее заниматься физической нагрузкой. Занятия должны проводиться систематически и регулярно, каждое занятия длится от 45 минут до одного часа.

Очень полезно совмещать пилатес с кардиотренировками – бегом, велосипедом, ходьбой и т.д.