

# **ПИЛАТЕС**

## *Техника выполнения упражнений*

Техника пилатеса сильно отличается от всех остальных техник и школ. Если вы хотите получить максимальную пользу от занятий, обязательно обратите внимание на эти особенности.

### **1. Осанка.**

В положении стоя проверьте свою осанку по осям, которые идут через тело. Распределяйте вес по центру стопы. Лишний прогиб в пояснице можно определить, прижавшись к стене — между стеной и поясницей проходят только пальцы, но не вся ладонь.

Цель занятия – развитие силы и контроля над мышцами при максимальном удлинении тела и сохранении стабилизации центра. Поэтому нужно стараться вытянуться, занять как можно больше места, сохраняя таз статичным. Но не переусердствуйте, выполняйте вытягивание и сбросьте напряжение.

### **2. Спина и поясница.**

В положении лёжа на спине с вытянутыми ногами или с ногами, поднятыми вверх поясница должна иметь естественный изгиб: расстояние между ней и полом не должно превышать ширину ладони.

В положении лежа на спине с округленным тазом или с подъемом верхней части корпуса поясница плотно прижимается к полу.

В положении лежа на боку сохраняйте естественный прогиб в талии: линия позвоночника должна быть прямой. Обе ноги приподнимайте над полом, следите за тем, чтобы пятки не смещались одна относительно другой. Представьте себе, что вы стоячий памятник, который положили на бок.

В упоре на ладонях и коленях/стопах спина также сохраняет своё естественное положение – живот втянут, в пояснице естественный лордоз.

### **3. Скручивание и оставление отпечатка.**

«Подкрутить таз или копчик вперед» означает выполнить скручивание в поясничном отделе позвоночника для дальнейшего движения вниз в позиции сидя. «Отпечаток» оставляется каждым позвонком на полу, что обеспечивает массаж всех его отделов.

Скручивание – посыл копчика под себя, округление спины вперед, либо поворот в сторону при стабилизированном тазе, т.е. разминка грудного отдела позвоночника.

### **4. Приближение пупка к позвоночнику.**

Напрягите мышцы низа живота, как бы застегивая пупок и позвоночник на кнопку. Это позволит стабилизировать поясницу, избежать перенапряжения

мышц низа спины и будет способствовать созданию плоского живота. Чем ближе пупок к позвоночнику, тем в большей безопасности ваша спина.

Представьте:

— в положении лежа – на ваш живот давит каменная плита

— в положении стоя – ваш пупок тянут за веревочку по направлению к позвоночнику.

Центр силы – мышцы пресса, нижней части спины, бедер и ягодиц. Эти мышцы — основа мышечной силы организма. Их укрепление и растяжение обеспечит вам здоровый позвоночник, крепкий живот, стройную талию и хорошую осанку. Данный принцип служит необходимой основой выполнения многих упражнений для поддержания всего позвоночника и неподвижности таза. Пилатес назвал этот центр «powerhouse» (электростанция).

### **5. Стабилизация лопаток.**

Стабилизация лопаток – это их плотное прижатие к ребрам. Это нужно для того, чтобы исключить перегрузку шеи и верхней части спины.

Сводите лопатки к центру спины, одновременно приближая их к копчику. Лучше всего тренировать это положение в упоре лежа и в жимах.

### **6. Стабилизация грудной клетки.**

На вдохе концентрируйтесь на расхождении ребер в стороны и одновременно на подъеме грудной клетки вверх. Не позволяйте ей выпячиваться вперед. При несоблюдении этой техники и выпячивании груди вперед мышцы пресса теряют тонус.

### **7. Позиция Пилатес. Стоя и лёжа.**

Ноги сведены и слегка развернуты наружу. Пятки прижаты друг к другу. Колени выпрямлены. Бедра также развернуты наружу.

Эта позиция расслабляет переднюю часть бедра и включает в работы внешние и внутренние поверхности бедер и ягодицы, максимально активизируя центр силы.

Во многих упражнениях используется естественное положение ног: стопы, колени и бедра на одной линии.

### **8. Вытяжение мышц шеи.**

Не перенапрягайте шею, не запрокидывайте её назад и не тяните подбородок к груди, не поднимайте плечи. Старайтесь при напряжении пресса полностью расслабить верхнюю часть корпуса. Концентрируйтесь на удлинении позвоночника от основания черепа, прижимая заднюю часть шеи и плечи к полу.

При скручивании корпуса наверх не запрокидывайте голову назад и не прижимайте подбородок к груди. Старайтесь вытягивать шею за макушкой вверх. Шея и плечи не меняют своего положения в упражнениях на пресс.

## **9. Вовлечение всех групп мышц.**

В пилатесе любое упражнение должно вовлекать в работу все мышечные группы одновременно. Не забывайте про руки, выполняя движение ногами, и наоборот.

### *Меры предосторожности*

Пилатес считается наименее травмоопасным видом тренировки, при грамотном подходе им можно заниматься очень часто. И всё же элементарные правила безопасности стоит соблюдать.

**Обязательно до начала тренировки проконсультируйтесь с врачом, если вы знаете, что имеете какие-либо заболевания опорно-двигательного аппарата, грыжи и т.д. или если у вас появилась боль в спине или в суставах. Чем лучше вы знаете свой диагноз и свои противопоказания, тем более эффективно пройдет тренировка. В противном случае есть риск себе навредить.**

Всем тем, кто решил заниматься пилатесом, по показанию врача или просто по желанию, также следует соблюдать несколько правил:

**Во-первых**, занятия не должны ни в коем случае приносить боль или плохое самочувствие.

Если вы чувствуете, что у вас кружится голова, свело ногу или резко где-нибудь заболело, прекратите выполнять упражнение. Если боль не прошла или повторяется снова, когда вы выполняете это упражнение — вычеркните его из своего списка. Бывают упражнения, которые могут не подходить лично вам.

**Во-вторых**, максимально исключите резкие движения, особенно в опасных упражнениях типа любых стоек на плечах. Система пилатес подразумевает только медленные и плавные движения, переходящие одно в другое.

**В-третьих**, никогда не занимайтесь на голом полу, без коврика или толстого полотенца. Коврик не должен скользить или сворачиваться.

**В-четвертых**, не кушайте минимум за час до и после занятия.

**В-пятых**, во время критических дней девушкам не рекомендуется выполнять перевернутые позы.

**В-шестых**, никогда не следует перенапрягаться. Слишком большое мышечное напряжение или растяжение может сильно навредить.

**Наконец**, рекомендую отложить тренировку, если у вас болит голова, вы чувствуете недомогание или приближающуюся простуду. Приступайте к тренировкам только после полного выздоровления.



### **Детали**

— Не перенапрягайте шею, тянитесь затылком вверх и назад, выполняйте движение за счет мышц пресса.

— Не прижимайте подбородок к груди. Шея продолжает корпус, а не тянется вперед.

— Максимальное приближение живота к спине за счет напряжения пресса, не выпячивайте живот.

### **Упрощение**

Ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов. Голова опущена на пол или на небольшую подушку.

### **Усложнение и вариации**

1. Ноги прямые и опущены на 45 градусов над полом. Более длительные вдохи и выдохи. Прижимайте поясницу к полу за счет напряжения мышц пресса и втягивания живота!
2. При вытяжении ног вперед разворачивайте ноги стопами наружу, пятками внутрь (супинация), тяните носки на себя.
3. Чередуйте ноги, опуская их по одной к полу или на 45 градусов от него, находясь в позиции, когда мышцы пресса вовлечены, плечи и лопатки подняты. В сотне возможны любые движения ногами и руками в ритме дыхания при верном положении корпуса (лопатки не касаются пола, поясница прижата, шея не перенапряжена).
4. Добавьте удары прямыми руками вниз, 5 ударов на длинном вдохе и 5 на длинном выдохе. Выполняя эти движения, удерживайте корпус в напряжении.



### **Длительность**

Несколько подъемов и спусков (от 5 до 15), в зависимости от подготовленности можно корректировать количество. При работе руками — оправдываем название упражнения, выполняя сто ударов руками. По состоянию и подготовке можно уменьшить или увеличить количество ударов примерно до половины.

### **Круги ногой (single leg circles)**

### **Эффект**

Разминка для тазобедренных суставов, укрепление мышц таза и бедра, укрепление поперечной мышцы живота, стабилизация.

### **Позиция**

Поднимите одну ногу вверх и зафиксируйте её вертикально. Тянитесь носком в потолок. Пятку немного разверните внутрь (супинируйте бедро). Вытяните корпус, расслабьте плечи и верхнюю часть спины. Руки положите вдоль корпуса или за голову, упирайтесь ими в пол для дополнительной устойчивости. Вторую ногу согните в колене.

### **Движение**

Выполняйте круг ногой, как бы рисуя окружность на потолке большим пальцем, начиная движение внутрь и вниз. Работайте, напрягая ногу по всей длине и вытягивая её за носком.



### **Детали**

- Не разворачивайте колено внутрь, не отводите согнутую в колене ногу в сторону.
- С помощью мышц пресса втягивайте живот и не позволяйте бедрам поворачиваться за ногой, т.е. исключите раскачивание за счет мышц центра силы.
- Выдох на начале круга, вдох на окончании.

### **Упрощение и вариации**

1. Немного согните в колене ногу, которой делаете круг, либо опустите её ниже.
2. Вытяните руки в стороны.
3. Замените круги движением ноги вверх-вниз или в сторону-к центру.

### **Усложнение**

По возможности делайте круги больше. Положите вторую ногу на пол, удерживайте её внизу.



### **Длительность**

По 3-5 кругов в обе стороны обеими ногами.

**Скручивания (roll-up — roll-down)**

### **Эффект**

Тренировка комплекса мышц центра силы, укрепление прямой мышцы живота. Массаж позвоночника.

### **Позиция**

Лежа на спине, ноги прямые, руки вытянуты назад.

### **Движение**

На вдохе вытяните руки вперед. Выдыхая, напрягите пресс и выполните скручивание корпуса вверх и вперед, начиная с шеи и плеч. Медленно поднимайте корпус, отрывая позвонок за позвонком от пола. Вытяните корпус вперед, округляя спину. Выполните вдох. На выдохе напрягите ягодицы,

подкрутите копчик вперед и начните медленное движение вниз. Нижняя часть корпуса стабилизирована и напряжена. Кладите спину на пол, чувствуя каждый позвонок, до положения лежа.



### **Детали**

- Не выпячивайте живот и не задерживайте дыхание. Выдох — на скручивании, вдох — на паузе лежа и сидя.
- Низ живота прижат к спине, концентрация на мышцах центра силы.
- Приближайте подбородок к груди, чтобы не перенапрягать шею.
- Стремитесь к плавному выполнению упражнения.

### **Упрощение**

1. Слегка согните одну или обе ноги, при подъеме придерживайте себя руками за бедра. Колени могут быть как вместе, так и на ширине таза, вместе со стопами.
2. Проденьте полотенце под бедра согнутых ног и поднимайте корпус, держась за концы полотенца.
3. Выполняйте упражнение, держа полотенце в руках, чтобы обеспечить равное расстояние между ладонями.
4. Если поясница недостаточно гибкая для округления и подачи таза вперед, выполните перед скручиванием упражнение мостик на плечах.

### **Усложнение и варианты**

1. Супинируйте (разворачивайте пятками внутрь) ноги во время скручивания.
2. Отведите одну руку за голову, согнув её в локте, чередуйте руки. Также можно выполнять неполное скручивание, включая в работу мышцы живота — руки в замке на затылке, на выдохе отрывайте верх корпуса от пола, на вдохе мягко опускайтесь на пол. Поясница должна быть все время прижата к полу,

кроме исходного положения лежа на спине. Можно задействовать переднюю большеберцовую мышцу, поднимая носки на себя и оставляя пятки на полу.

3. Держите себя руками за лопатки, выполняя скручивание. В позиции сидя рисуйте руками круги.

4. После скручивания выполняйте складку вперед, тянитесь поясницей к бедрам, старайтесь выпрямить спину.



#### **Длительность**

От 5 до 15 скручиваний.

#### ***Вытяжение шеи (neck pull)***

#### **Эффект**

Укрепление мышц центра силы, пресса, растягивание задней поверхности бёдер, улучшение подвижности позвоночника и формирование осанки.

#### **Позиция**

Лёжа на спине, заведите руки за голову. Прямые ноги разведены на ширину плеч, живот втянут.

#### **Движение**

На выдохе начните скручивание корпуса вперед. Приближайте пупок к спине. Ноги приклеены к полу. На вдохе вытянитесь макушкой в потолок, выпрямите спину. Выдыхая, начните раскручивание корпуса вниз. Подкручивайте копчик вперед и кладите позвонок за позвонком на коврик. Максимально напрягайте пресс.



### **Детали**

- Не давите руками на затылок, чтобы не перенапрячь шею.
- Не отрывайте ноги от пола.
- Тяните локти в стороны на протяжении всего упражнения.

### **Упрощение**

Вытяните одну или обе руки вперед. Возьмите в руки гантели. Согните ноги в коленях и держитесь за них руками.

### **Длительность**

5 повторений.

## ***Перекаты на спине (rolling like a ball)***

### **Эффект**

Массаж позвоночника, растягивание мышц спины, развитие мышц пресса, улучшение баланса и координации.

### **Позиция**

Сидя на полу, согните ноги в коленях и обхватите колени ладонями. Оторвите стопы от пола и найдите равновесие. Локти тяните в стороны. Плечи максимально отдалены от ушей.

### **Движение**

Округлите спину, посылая копчик вперед и приближая пупок к позвоночнику. Подбородок касается груди. Начните перекат, сохраняя корпус в исходном положении. При движении старайтесь еще больше округлить спину. Перекатитесь до края лопаток и вернитесь обратно в исходное. Перекат

осуществляется полностью на работе мышц центра, а не на инерции — не делайте захлеста ногами.



### **Детали**

- При перекате назад не касайтесь головой пола. При возвращении не касайтесь пола стопами. Держите тело в балансе.
- Продолжайте движение не по инерции, а за счет работы мышц центра силы.
- Почувствуйте, как каждый позвонок ложится на пол и поднимается вверх.
- Избегайте поворотов и перемещений по полу.

### **Упрощение**

Зажмите небольшой мяч между бедрами и животом. Держите ноги не за колени, а под ними. Оставляйте одну ногу на полу.

### **Усложнение**

1. Перекат «тюлень»: Сидя на полу, согните ноги в коленях, разведите их на ширину плеч, плотно сведите пятки. Оторвите стопы от пола, найдите равновесие. Обхватите пятки ладонями. На вдохе приблизьте пупок к позвоночнику. Максимально округлите спину и, выдыхая, перекатитесь назад до края лопаток, не меняя положения ягодиц и ног. Найдите равновесие на лопатках, слегка заведя ноги за голову. Выполните три удара пятками одна о другую. На выдохе вернитесь в положение сидя, приближая подбородок к груди и округляя спину.



2. Перекат «кресло-качалка» или «ноги врозь»: Положение сидя в равновесии, держите себя за голени, ноги сохраняйте прямыми, прижимайте пупок к позвоночнику. На выдохе перекайтесь назад, соединяя ноги. На вдохе вернитесь в исходное.



3. Вытяните руки вперед, выполняйте перекаты, не держась руками за ноги.

### **Длительность**

Делайте от 5 до 10 перекатов за раз. Не выполняйте упражнение на голом полу!!

### **Вращение бедер (hip rotation)**

### **Эффект**

Упражнение развивает мышцы пресса, бедер и ягодиц, улучшает гибкость задних поверхностей ног, укрепляет мышечный корсет.

### **Позиция**

Лежа на спине, вытяните прямые ноги вверх. Руки держите параллельно корпусу для дополнительного равновесия. Плечи расслаблены и прижаты к полу.

### **Движение**

На вдохе прижмите пупок к позвоночнику и начните движение стопами: в стороны, наверх и опять на себя. Разворачивайте ноги от бедра.



### **Детали**

- Не сгибайте ноги в коленях.
- Шея, спина и плечи должны быть неподвижны и расслаблены при выполнении упражнения.
- Прижимайте ноги плотно друг к другу так, чтобы между ними не было просвета.
- Вдох на начале круга и выдох на завершении.

### **Упрощение**

Положите ладони, одна на другую, под копчик.

### **Усложнение и вариации**

1. По окончании упражнения медленно опустите прямые ноги вниз.
2. Выполняйте вращения, опустив прямые ноги на 45 градусов от пола.
3. Комбинируйте вращение и опускание-поднятие ног. Выдох на отпускании, вдох на возврате в исходное.

### **Длительность**

5-7 кругов стопами в обоих направлениях.

### **Скрещивания (crisscross)**

### **Эффект**

Упражнение на косые мышцы живота, формирует линию талии и укрепляет мышцы центра силы.

### **Позиция**

Лежа на спине, подтяните колени к груди. Заведите руки за голову. Приблизьте живот к спине.

### **Движение**

Вытяните правую ногу чуть выше параллели с полом и скрутите корпус в сторону так, чтобы достать колена правым локтем. Тяните локти в стороны. Удерживайте положение на выдохе. На вдохе меняйте положение. Представьте, что ваша поясница приклеена к полу и вы не можете перекатываться с боку на бок.



### **Детали**

- Отрывайте от пола и скручивайте корпус в талии, а не просто вращайте плечами.
- Верхняя часть спины и локти не должны касаться пола.
- Напрягайте бедра и ягодицы.
- Тянитесь локтем к колену, напрягая пресс (косые мышцы), а не коленом к локтю, оставляя плечо на полу.

### **Упрощение**

Поставьте ноги на пол, выполняйте скручивание только корпусом. После каждого скручивания опускайте корпус на пол на вдохе, на выдохе скручивайте его в другую сторону.



### **Усложнение**

Смотрите на локоть, ближний к полу. Опускайте прямую ногу ниже. Меняйте ноги, выпрямляя их в параллель со стеной.

### **Длительность**

5-10 повторений в каждую сторону.

## ***Шмонор (corkscrew)***

### **Эффект**

Одно из сложнейших упражнений пилатеса. Укрепление мышц центра силы и ног, развитие гибкости ног, спины и тазобедренных суставов, улучшение баланса.

### **Позиция**

Лёжа на спине, поднимите прямые ноги перпендикулярно полу. Руки выпрямлены вдоль корпуса. Мышцы центра силы зажаты, концентрируйтесь на приближении пупка к позвоночнику.



### **Движение**

Выполните прокрут в тазобедренном суставе, будто бы рисуя круг на потолке большими пальцами ног. На выдохе начинайте движение, вдыхайте, возвращая ноги в исходное положение.



### **Детали**

— Вытяните заднюю поверхность шеи, плечи расслабьте и сохраняйте это расслабление на протяжении всего упражнения.

— «Прикрепите» все тело к полу, втяните живот. Поясница сохраняет естественный прогиб на протяжении всего упражнения!

— Ноги плотно прижаты друг к другу и работают, как одна.

— Не отрывайте таз от пола и не перекачивайтесь из стороны в сторону. Максимально вовлекайте в работу пресс.

### **Упрощение и вариации**

1. Уменьшайте амплитуду круга.
2. Вытяните руки в стороны.
3. Научитесь выполнять упражнение маятник.
4. Научитесь выполнять упражнение вытягивание ног одновременно.

### **Усложнение**

1. Увеличивайте амплитуду движения.
2. Отрывайте таз от пола в момент, когда выполняете движение ногами на себя. По окончании упражнения медленно опустите прямые ноги на пол.
3. Супинируйте бедра (разверните ноги пятками внутрь, носками наружу).

### **Длительность**

По 3-7 кругов в каждую сторону, чередуя их.

**Уколы в потолок (*up prick*)**

### **Эффект**

Укрепление и растяжение внутренних и внешних мышц бедер и ягодиц, укрепление мышц пресса, растягивание поясницы.

### **Позиция**

Лежа на спине, поднимите прямые ноги вверх. Плечи и шея расслаблены, руки вытянуты вдоль корпуса. Держите позицию с помощью центра силы.



### **Движение**

Начните серию «уколов в потолок» — быстрый и небольшой, на несколько сантиметров, прыжок ягодицами вверх за ногами, старайтесь как бы коснуться потолка большими пальцами ног. Работайте с помощью мышц пресса.

### **Детали**

- Поясница и плечи прижаты к полу.
- Старайтесь не помогать себе руками.

### **Усложнение и вариации**

1. Вытяните руки назад или в стороны.
2. Выполняйте перекат назад: колени прижаты к груди, пятки к ягодицам, одна стопа на другой. На выдохе поднимайте таз вверх, округляя поясницу, не помогайте себе ногами! На вдохе задержитесь наверху, выдыхая, опустите спину на пол. Поменяйте ноги местами.



## **Длительность**

По 10-15 уколов или перекатов.

## **Вытягивание обеих ног (double leg stretch)**

### **Эффект**

Укрепление мышц пресса, рук и ног, тренировка центра силы, баланс.

### **Позиция**

Лёжа на спине, согните ноги в коленях и обхватите их руками, притянув к груди.

### **Движение**

На выдохе вытяните ноги вверх, оторвите голову и шею от пола, приблизив подбородок к груди, руки тянутся вперед. На вдохе вытяните руки вверх. Выдыхая, нарисуйте ими круг и на вдохе вернитесь в исходное положение.



### **Детали**

- Чтобы снять напряжение с верхней части спины, тянитесь грудью вверх к коленям.
- Старайтесь удерживать неподвижность шеи во время выполнения упражнения.
- Плотно сжимайте ягодицы и бедра.
- Представьте, что вас растягивают в разные стороны. Корпус не меняет своего положения.

### **Упрощение**

Согните ноги в коленях.

### **Усложнение и вариации**

1. Супинируйте бедра (разворачивайте их пятками внутрь).
2. Опускайте ноги, насколько позволяет пресс, а не вытягивайте их вверх.
3. После круга руками на выдохе оставайтесь с поднятым верхом корпуса и прямыми ногами, выполните вдох. Выдыхая, опустите ноги на 45 градусов над

полом или ниже. Вдыхая, верните ноги в исходное, выдыхая, нарисуйте руками полный круг, вдыхая вернитесь в исходное.



**Длительность**  
От 5 до 8 раз.

### **Мостики на плечах (shoulder bridge)**

#### **Эффект**

Укрепление мышц центра силы, задних поверхностей бедер, ягодиц и нижней части спины.

#### **Позиция**

Лёжа на спине, поставьте стопы на пол близко к тазу на ширине плеч. Расстояние между стопами и коленями одинаковое и не должно меняться во время выполнения упражнения.



#### **Движение**

На выдохе, отрывая позвонок за позвонком от пола, начните поднимать корпус вверх. Упирайтесь пятками и плечами в пол, не давите на затылок. На вдохе сохраните позицию, на выдохе опуститесь вниз.



### **Детали**

— Держите бедра и ягодицы в напряжении. Представьте, что под вашей талией проходит ремень, который тянет вас в потолок.

— Приближайте пупок к позвоночнику на протяжении всего упражнения.

— Стойте на плечах, а не на голове, не давите затылком в пол.

### **Упрощение**

Держите себя за талию руками и опирайтесь на локти.

### **Усложнение и вариации**

1. Поднимайте носки вверх, оставаясь на полу на пятках.

2. Поставьте стопы дальше от таза для дополнительного напряжения в мышцах задней поверхности бедра.

3. Поставьте стопы вместе, соедините колени для дополнительной активации приводящих мышц бедра.

4. Вытяните прямые руки за головой. Выполняйте сложные мостики на плечах.

5. Лёжа на спине, поставьте стопы как можно ближе к ягодицам, колени держите вместе. Положите стопу правой ноги на левое бедро. На вдохе поднимите ягодицы от пола и потянитесь за ними максимально высоко. Колено правой ноги тяните как можно ниже в пол. На выдохе опуститесь на пол и поменяйте ногу.



## **Длительность**

Выполните по 3-7 подъемов.

## **Вытягивание одной ноги (single leg stretch)**

### **Эффект**

Упражнение укрепляет спину и ноги, а также мышцы центра силы (пресс).

### **Позиция**

Лёжа на спине, подведите колени к груди. Поднимите шею и плечи, стабилизируйте корпус и прижмите пупок к позвоночнику. Не приближайте подбородок к груди, удерживайте позицию прессом.

### **Движение**

Вытяните бедра параллельно стене, ноги согнуты в коленях. Выдыхая, потянитесь правой ногой вверх, придерживая при этом левую, чтобы бедро не отклонялось в сторону. На вдохе меняйте ноги.



### **Детали**

- Держите корпус неподвижным и в напряжении.
- Прижимайте поясницу к полу.
- Опустите плечи на максимальное расстоянии от ушей.

### **Упрощение**

После каждого вытяжения ноги кладите корпус на пол или не поднимайте корпус вообще.

### **Усложнение и вариации**

1. Супинируйте (поворачивайте пяткой внутрь) прямую ногу.
2. Добавьте скручивание в сторону, вовлекая косые мышцы живота, уведя руки за голову.
3. Вытяните правую ногу вперед и держите её параллельно полу или выше. Тянитесь большим пальцем в стену. Левую ногу придерживайте в естественной позиции. Корпус также в напряжении. На вдохе поменяйте ноги и руки.

4. Объедините два движения: вытягивайте прямую ногу вверх, потом медленно опускайте её до параллели с полом. На выдохе поднимайте её опять до параллели со стеной. Поменяйте ноги.



5. Уведите руки за голову, удерживайте прессом корпус над полом, поясницу прижмите к полу. Выдыхая, опускайте ноги к полу поочередно, вдох на возвращении ноги в исходное положение — в параллель со стеной.

6. Уведите руки за голову, удерживайте прессом корпус над полом, поясницу прижмите к полу. Выдыхая, опускайте одну ногу на 45 градусов над полом, вытягивая носок на себя. Оставляйте вторую ногу и корпус неподвижными. На вдохе возвращайте ногу в исходное положение, меняйте ногу.



**Длительность**

По 5-10 повторений каждой ногой.

**Повороты сидя (spine twist)**

## **Эффект**

Это дыхательное упражнение, которое помогает удалять застойный воздух из легких. Также развиваются сила и гибкость мышц живота, повышается осознанность движения с помощью включения мышечного корсета. Отлично подходит для начинающих.

## **Позиция**

Сидя на полу, выпрямите спину, вытяните руки в стороны, сведя лопатки. Ноги прямые, разведены на ширину плеч. Напрягите нижнюю часть живота, потянитесь макушкой вверх, вытягивая позвоночник.

## **Движение**

На выдохе перевернитесь в области талии вправо. Усиливайте выдох за счет пресса и поднятия грудной клетки вверх. Как бы «ввинчивайтесь» в потолок затылком. На вдохе вернитесь в исходное положение. Не поднимайте плечи, руки вытянуты в стороны параллельно полу. Выполните поворот в другую сторону.



## **Детали**

- Не заваливайтесь назад и не округляйте спину.
- Поворачивайтесь в талии, а не в плечах! Плоскость шея-голова-руки должна оставаться неизменной!
- Бедра, пятки и ягодицы приклеены к полу. Выполняйте поворот в корпусе, а не в тазобедренном суставе или плечах.
- Максимально вытягивайтесь вверх по линии позвоночника.

## **Упрощение и вариации**

1. Чуть согните ноги в коленях.

2. Выполняйте легкие пружинящие движения в каждую сторону для полного удаления воздуха из легких.

3. Сядьте по-турецки, меняя ноги через несколько поворотов. Согните руки в локтях, ладони вместе. большие пальцы касаются грудины, указательные — подбородка, это позволит избежать движений в плечевом поясе и шее.

### **Длительность**

По три повторения в каждую сторону.

## ***Перочинный нож (jackknife)***

### **Эффект**

Разработка мышц центра силы и пресса, развитие координации и баланса, укрепление мышц рук, спины и плеч, массаж позвоночника. Это одно из очень немногих рывковых упражнений в пилатесе.

### **Позиция**

Лёжа на спине, вытяните руки вдоль корпуса, прижмите пупок к спине, ноги поднимите вверх.



### **Движение**

Выдыхая, быстрым движением поднимите корпус вверх, оставаясь на плечах и грудном отделе позвоночника. Задержитесь в позиции во время вдоха, на выдохе опустите таз вниз, в исходное.



### **Детали**

- Вес тела переводите на плечи, не давите затылком в пол.
- Сохраняйте спину округленной, находясь в позиции. Выполняйте действия за счет силы мышц пресса.
- Используйте ладони для сохранения равновесия. Вытягивайтесь за ногами вперед и вверх.

### **Упрощение**

1. Не используйте березку вообще, выполняйте только перекат на плечи.
2. Чуть согните ноги в коленях.
3. Выйдя в позицию с согнутыми ногами, опускайте их ниже к полу.

### **Усложнение и вариации**

1. Положите руки ладонями вверх в исходном положении.
2. В исходном положении опускайте ноги почти до пола, сохраняя естественный прогиб в пояснице, вдыхая, поднимайте их до упора и отрывайте таз от пола.
3. Поднявшись на плечах, задержитесь, балансируя, и выполняйте опускание ног поочередно: одна нога вытягивается к потолку, вторая опускается до параллели с полом. Вдыхая, меняйте ноги, выдыхая, вытягивайтесь. Для дополнительного усложнения супинируйте ноги, кладите руки вверх, для упрощения сгибайте ноги в коленях, руки вытягивайте вдоль корпуса на пол.



4. Отведите руки назад, возьмите одну ногу за пальцы, а вторую медленно выпрямляйте до параллели со стеной, тянитесь носком вверх. Следите, чтобы спина оставалась прямой. По несколько подходов на каждую ногу.



5. Выходите в «березку», выпрямляя спину, для упрощения поддерживайте себя руками за поясницу, для усложнения вытяните руки назад. Опускайте ноги назад до пола, попробуйте связать кисти в замок. Опускаясь, кладите спину «позвонок за позвонком» на пол.



6. Удерживаясь на плечах и лопатках, выполняйте «велосипед» ногами. Для упрощения придерживайте себя за поясницу.

7. Удерживаясь на плечах и лопатках, выполняйте махи ногами вперед и назад, растягивая их в разные стороны. Для упрощения придерживайте себя за поясницу.

#### **Длительность**

3-7 повторов.

### **Отжимания (push-ups)**

#### **Эффект**

Укрепление мышц верхней части корпуса: рук, плеч, груди, а также центра и задней поверхности ног.

#### **Движение**

Стоя на коленях и ладонях, напрягите мышцы низа живота, стабилизируйте позвоночник в естественном положении и оторвите колени от пола, вытягиваясь в одну линию от макушки до стоп.



Выполните по 3 отжимания, прижимая сгибаемые локти к корпусу. Сохраняйте естественное положение позвоночника! Не опускайте голову вниз. После жимов опустите колени на пол.

#### **Детали**

— Ключевой момент упражнения – удержание корпуса неподвижным и прямым, не прогибайтесь в спине.

— Максимально активизируйте центр силы.

#### **Упрощение**

Ставьте ладони для упора шире коврика. Выполняйте по одному отжиманию. Отжимайтесь, оставляя колени на полу. Не отжимайтесь вообще, а только удерживайте корпус в ровной планке.

#### **Усложнение и вариации**

1. После очередного отжимания закрепите корпус в упоре лёжа и выполните несколько движений назад и вперед на носках. При этом не поднимайте и не опускайте таз.

2. Выполняйте отжимания с одной поднятой вверх ногой, держа её параллельно полу.

3. Выполните стойку на локтях. Следите, чтобы локти располагались ровно под плечами, а корпус был максимально прямым. Можно из этого положения выполнять движения вперед назад или поднимать ноги.



4. Выполните по три подъема тазом, следите, чтобы спина оставалась прямой. После выходите обратно в параллель с полом. По три медленных подъема.



#### **Длительность**

В зависимости от степени подготовки по три подхода, три отжимания в каждом.

#### **Вращение головой (neck roll)**

#### **Эффект**

Развитие всех мышц спины, а также шеи, плеч и рук.

#### **Позиция**

Лежа на животе, поставьте ладони у груди, под плечами. Напрягите ягодицы и ноги. Прижмите носки к полу.

#### **Движение**

Поднимитесь на полусогнутых руках вверх, оставляя таз на полу, а живот удерживайте на весу, втягивая его. Локти прижмите к корпусу. Вытягивайтесь макушкой вверх. Поверните голову направо, словно хотите

посмотреть себе за спину. После медленно опустите голову вниз и поверните её налево. Выпрямитесь, на выдохе опуститесь на коврик.



### **Детали**

- Удерживайте корпус стабилизированным, без прогибов в пояснице.
- Держите пятки приклеенными друг к другу.
- Не перенапрягайте поясницу, сводите лопатки.

### **Упрощение**

Поставьте руки на локти.

### **Длительность**

По 3-6 подходов.

### ***Захлест одной и двумя ногами (single and double leg kick)***

### **Эффект**

Развитие мышц задних поверхностей бедер и ягодиц, растягивание мышц плеч, рук и верхней части спины.

### **Позиция**

Лежа на животе, сцепите руки за спиной в замок, положите замок на поясницу, а локти на пол.

### **Движение**

Двумя пружинящими движениями попытайтесь достать пятками до ягодиц: сначала одной ногой, потом другой, а потом двумя ногами вместе, сгибая их в

коленях. Не поднимайте ягодицы вверх, прижимайте таз к полу. После ударов положите ноги на пол, выпрямите руки и тянитесь ими назад, поднимая верхнюю часть корпуса и прогибаясь в пояснице. Тянитесь макушкой вверх. Плотно сведите лопатки. Опустите корпус на пол, руки и ноги верните в исходное положение.



#### **Упрощение**

Упирайтесь в пол локтями.

#### **Длительность**

5-7 повторов.

#### ***Плавание (swimming)***

#### **Эффект**

Укрепление мышц спины и ног.

#### **Позиция**

Лёжа на животе, вытяните руки вперед. Растяните тело по всей длине.



### **Движение**

Оторвите от пола ноги и руки, тянитесь ими вверх. Сведенные лопатки тяните вниз. Начните смену рук и ног, как будто плаваете. Держите руки и ноги в напряжении. Выполняйте выдохи и вдохи на 5 ударов.



### **Детали**

- Удерживайте центр корпуса неподвижным.
- Не запрокидывайте голову назад.
- Ключевой момент упражнения – контроль над движением от центра корпуса. Напрягайте живот.

### **Упрощение**

Поднимайте отдельно ноги и руки. Комбинируйте с подъемами ног и рук одновременно, научитесь выполнять упражнение вытягивание лежа на животе.

### **Длительность**

5-10 дыханий.

### **Упражнения на боку: мах вперед (front-back)**

### **Эффект**

Укрепление и растяжение мышц бедер и ягодиц, улучшение баланса.

### **Позиция**

Лёжа на боку, выровняйте корпус по одной линии. Нижнюю ногу поставьте на пальцы. Плечи и бедра находятся одно над другим. Ноги в позиции пилатес.

## **Движение**

Поднимите ногу немного вверх и разверните её пяткой вниз. Приблизьте пупок к позвоночнику и, на вдохе и выведя ногу максимально вперед, выполните два пружинящих движения. На выдохе отведите ногу назад. Не сгибайте ногу в колене.



## **Детали**

- Основная масса тела приходится на бедро.
- Держите верхнюю часть корпуса неподвижной.
- Не опускайте стопу ниже уровня таза.
- Не перекачивайтесь бедрами за ногой, стабилизируйте туловище.

## **Упрощение**

Выведите ноги вперед под углом 45 градусов к корпусу.

## **Усложнение и вариации**

1. Заведите руки за голову, локти расправьте в стороны.
2. Оторвите опорную руку от пола.
3. Упражнение «велосипед»: Отведите верхнюю ногу максимально назад, согнув её в колене. Приближайте пятку к ягодице. Потом подтяните колено вперед, к плечу. Держите ногу параллельно полу. На вдохе вытяните ногу вперед и на мышцах переведите её назад, опять согнув в колене. Представьте, что вы крутите педали большого велосипеда.



**Длительность**

До 10 движений на каждую ногу.

**Упражнения на боку: подъем ноги вверх (up-down)**

**Эффект**

Укрепление и растяжение мышц бедер и ягодиц, улучшение баланса.

**Позиция**

Лежа на боку, нижняя нога полусогнута, верхняя прямая, параллельна полу.

**Движение**

На выдохе поднимите ногу вверх, оставляя таз и туловище неподвижными, сохраняя прогиб в талии. На вдохе верните ногу в исходное положение.



### **Детали**

- Тянитесь макушкой от плеч, не проваливайтесь в плечах.
- Основная масса тела приходится на бедро.
- Держите корпус неподвижным.

### **Усложнение и вариации**

1. Выведите верхнюю ногу немного вперед и выполняйте подъемы из этого положения.
2. Оторвите опорную руку от пола.
3. Выполняйте махи ногой, вытягивая носок при подъеме и оттягивая его на себя при опускании. Старайтесь избегать резких движений, выполняйте упражнение на полном контроле, удерживая корпус неподвижным, сохраняя естественный прогиб в талии.
4. Упражнение «круги»: удерживая корпус неподвижным, выполняйте круговые движения верхней ногой в одну и в другую сторону. Увеличивайте радиус круга по мере укрепления мышц.

### **Длительность**

До 10 движений на каждую ногу.

**Упражнения на боку: подъем на внутреннюю поверхность бедра** (*inner-thigh*

*lift*)

### **Эффект**

Укрепление и растяжение внутренних мышц бедер, улучшение баланса.

### **Позиция**

Лёжа на боку, левую ногу поставьте перед правым бедром. Выровняйте тело в одну линию, зафиксируйте естественный прогиб в талии. Положите голову на руку.



### **Движение**

Выдыхая, поднимите правую ногу вверх. На вдохе опустите её в исходное. После нескольких подъемов поменяйте ногу.

### **Детали**

- Держите верхнюю часть корпуса неподвижной.
- Акцентируйте внимание на подъеме ноги, не касайтесь пола, опуская её вниз.
- Отрывайте от пола бедро полностью.

### **Упрощение**

Положите левую ногу, согнутую в колене, перед корпусом на пол. Согните в колене работающую ногу.



### **Усложнение и вариации**

1. Выполняйте частые пружинящие движения вверх работающей ногой вместо одного подъема.
2. Рисуйте работающей ногой «круги», уводя её вперед, назад и вверх.
3. Выполняйте махи нижней ногой к верхней, выпрямив и закрепив верхнюю чуть выше параллели с полом.

### **Длительность**

До 10 движений на каждую ногу.