

# СОДЕРЖАНИЕ

## ВВЕДЕНИЕ

Методика Пилатеса . . . . .	7
Основы Пилатеса . . . . .	12

## РАСТЯЖКИ

Растяжка задних мышц бедер . . . . .	18
Растяжка подвздошно-большеберцового тракта . . . . .	19
Растяжка мышц-сгибателей бедер . . . . .	20
Растяжка четырехглавой мышцы . . . . .	21
Растяжка бегуна . . . . .	22
Растяжка камбаловидной мышцы . . . . .	23
Растяжка грушевидной мышцы . . . . .	24
Растяжка поясницы . . . . .	25
Растяжка позвоночника I . . . . .	26
Растяжка трехглавой мышцы . . . . .	27
Растяжка широчайшей мышцы спины . . . . .	28
Сгибание шеи . . . . .	30
Боковая растяжка шеи . . . . .	31

## УПРАЖНЕНИЯ

### Упражнения для начинающих

Неполное сгибание туловища . . . . .	34
Маленькие шаги . . . . .	36
Подъем ног лежа на боку — подготовка . . . . .	38
Раскачивание . . . . .	40
Растяжка позвоночника II . . . . .	42
Скручивание спины . . . . .	44
Раскручивание вниз . . . . .	46
«Мостик I» . . . . .	48

Круги ногой. . . . .	50
«Сотня I» . . . . .	52
Поочередное растягивание ног . . . . .	54
Одновременное растягивание ног . . . . .	56
«Поднимающийся лебедь» . . . . .	58
Поза ребенка. . . . .	60
Раскручивание вниз в положение «планка» . . . . .	62
Покачивание бедер. . . . .	64
Растяжка сухожилий . . . . .	66
Равновесие на одной ноге. . . . .	68
«Ветряная мельница» . . . . .	70
Удары пятками . . . . .	72
Выборочная последовательность . . . . .	74

### Упражнения для продолжающих

«Планка» с отведением прямой ноги назад. . . . .	76
Подъем ноги вперед в упоре сзади. . . . .	78
«Тюлень» . . . . .	80
«Пила». . . . .	82
Скрещивания . . . . .	84
«Ножницы». . . . .	86
«Головоломка I». . . . .	88
Удары ногой вперед лежа на боку I . . . . .	90
Пассе в сторону . . . . .	92
Серия упражнений на боку — «Велосипед» . . . . .	94
Скручивание наверх . . . . .	96
Захлест одной ногой . . . . .	98
Отжимания в упоре лежа . . . . .	100
Скручивание за голову. . . . .	102
«Русалочка» . . . . .	104
«Плавание». . . . .	106

Наклон в сторону I . . . . .	108
«Мостик II» . . . . .	110
Вытяжение шеи . . . . .	112
«Сотня II» . . . . .	114
Выборочная последовательность . . . . .	116

## **Продвинутый уровень**

Скручивание . . . . .	118
Удары ногой вперед лежа на боку II . . . . .	120
«Головоломка II» . . . . .	122
«Кресло-качалка» . . . . .	124
Удары двумя ногами . . . . .	126
«Короткая планка» . . . . .	128
Подъем ноги назад в упоре лежа . . . . .	130
Скручивание бедер . . . . .	132
«Тюлень» с ударами ступнями . . . . .	134
Наклон в сторону II . . . . .	136
Отжимания . . . . .	138
Подъем ног лежа на боку . . . . .	140
Удар ногой вперед стоя на колене I . . . . .	142
Раскручивание вниз — тренировка косых мышц. . . . .	144
«Мостик III» . . . . .	146
«Перочинный нож» . . . . .	148
«Штопор» . . . . .	150
Удар ногой вперед стоя на коленях II . . . . .	152
Контроль равновесия . . . . .	154
«Звезда» . . . . .	156
Выборочная последовательность . . . . .	158

<b>СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ И БЛАГОДАРНОСТИ.</b> . . . . .	160
---	-----

# РАСТЯЖКА ЗАДНИХ МЫШЦ БЕДЕР

**П**ростая, но эффективная растяжка очень важна при подготовке мышц ног ко многим упражнениям, описанным в этой книге. Старайтесь не перенапрягать двуглаву мышцу бедра, полусухожильную и полуперепончатую мышцы — все вместе больше известные как задние мышцы бедра. Лучше всего делать медленную, целенаправленную растяжку.

## ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

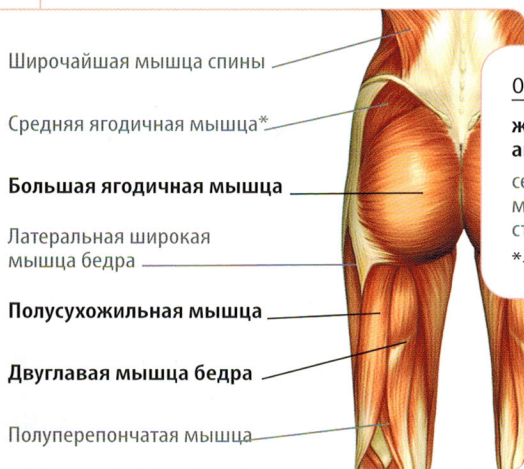
### ПРАВИЛЬНО

- Нижний отдел спины должен оставаться на полу.

### НЕПРАВИЛЬНО

- Поднимать вытянутую ногу настолько, чтобы с коврика приподнималась вторая нога.

1. Лягте ровно на спину, поднимите одну ногу, поддерживая рукой ногу в подколенной области.
2. Медленно разгибайте колено, пока не почувствуете напряжение в задней поверхности бедра.

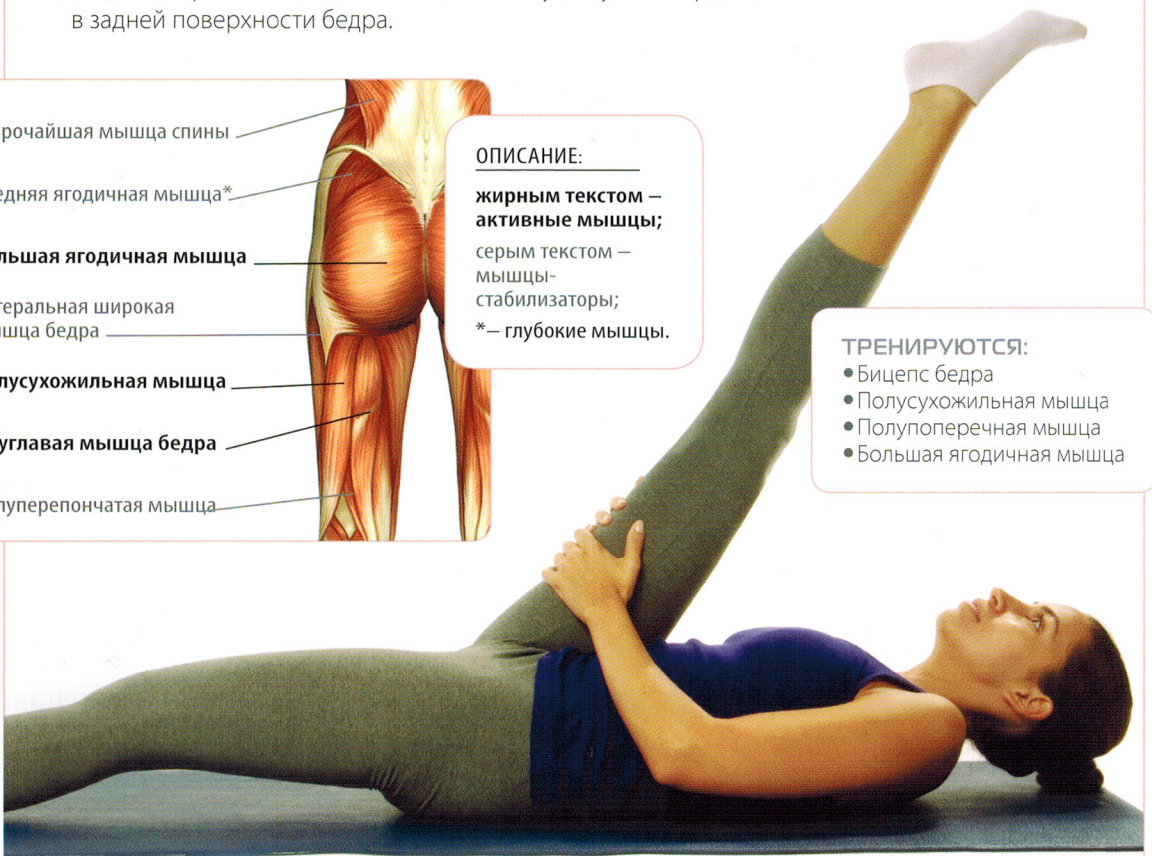


### ОПИСАНИЕ:

**жирным текстом — активные мышцы;**  
серым текстом — мышцы-стабилизаторы;  
\* — глубокие мышцы.

### ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Бицепс бедра
- Полусухожильная мышца
- Полупоперечная мышца
- Большая ягодичная мышца



3. Оставайтесь в таком положении 15 секунд. Повторите три раза на каждой ноге.

# РАСТЯЖКА ПОДВЗДОШНО-БОЛЬШЕБЕРЦОВОГО ТРАКТА

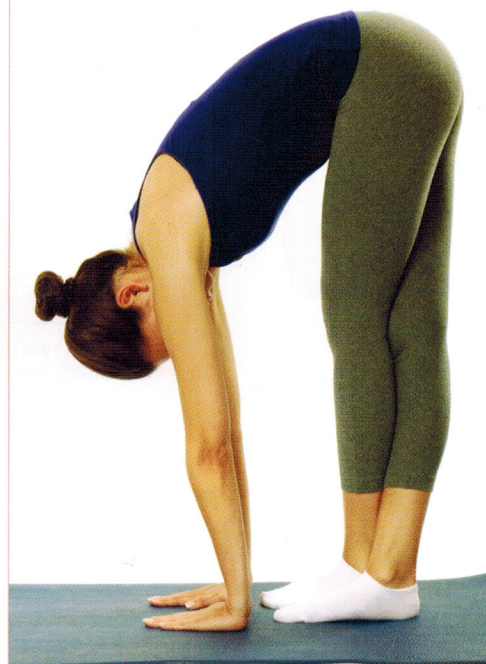
**П**одвздошно-большеберцовый тракт представляет собой толстый тракт из соединительной ткани, который пересекает тазобедренный сустав и спускается к коленной чашечке, большой берцовой кости и сухожилию двуглавой мышцы бедра. Подвздошно-большеберцовый тракт стабилизирует колено и отводит мышцы бедра. Такой тип растяжки необходимо применять перед выполнением упражнений, связанных с нижней частью корпуса.



## ОПИСАНИЕ:

**жирным текстом – активные мышцы;**  
серым текстом – мышцы-стабилизаторы;  
\* – глубокие мышцы.

- 1.** Примите положение стоя, скрестите левую ногу перед правой.
- 2.** Наклонитесь, при этом не сгибая колени и дотрагиваясь руками до пола.
- 3.** Оставайтесь в таком положении 15 секунд. Повторите три раза на каждой ноге.



## ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Подвздошно-большеберцовый тракт
- Двуглавая мышца бедра
- Большая ягодичная мышца
- Латеральная широкая мышца бедра

# РАСКАЧИВАНИЕ

Упражнение «Раскачивание» концентрируется на равновесии и контроле, работе позвоночника и растяжках. Кроме того, массаж спины, который вы получаете в ходе упражнения, подарит вам незабываемые ощущения.

## ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

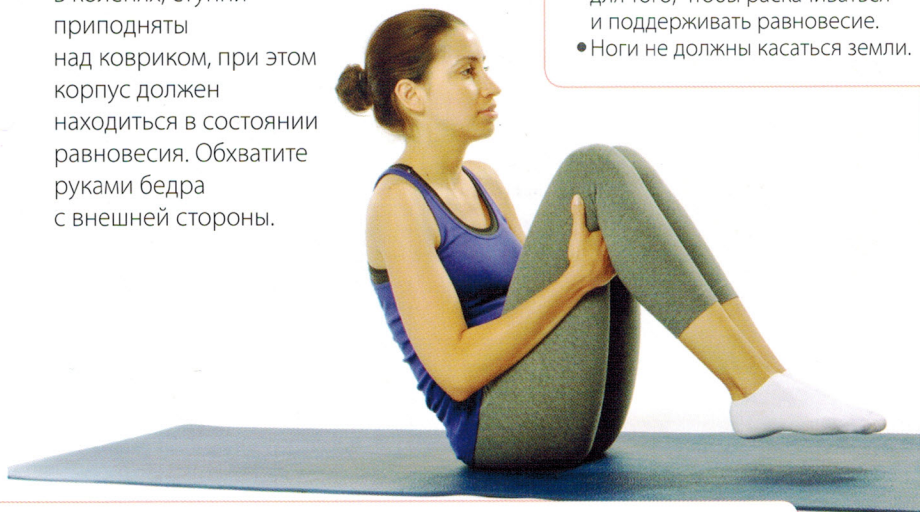
### ПРАВИЛЬНО

- Ваша спина должна находиться в согнутом положении на протяжении всего упражнения.
- Для поддержания равновесия необходимо использовать мышцы пресса.

### НЕПРАВИЛЬНО

- Использовать мышцы рук для того, чтобы раскачиваться и поддерживать равновесие.
- Ноги не должны касаться земли.

1. Исходное положение — сидя, ноги согнуты в коленях, ступни приподняты над ковриком, при этом корпус должен находиться в состоянии равновесия. Обхватите руками бедра с внешней стороны.



## ЦЕЛЬ

- Мышцы живота

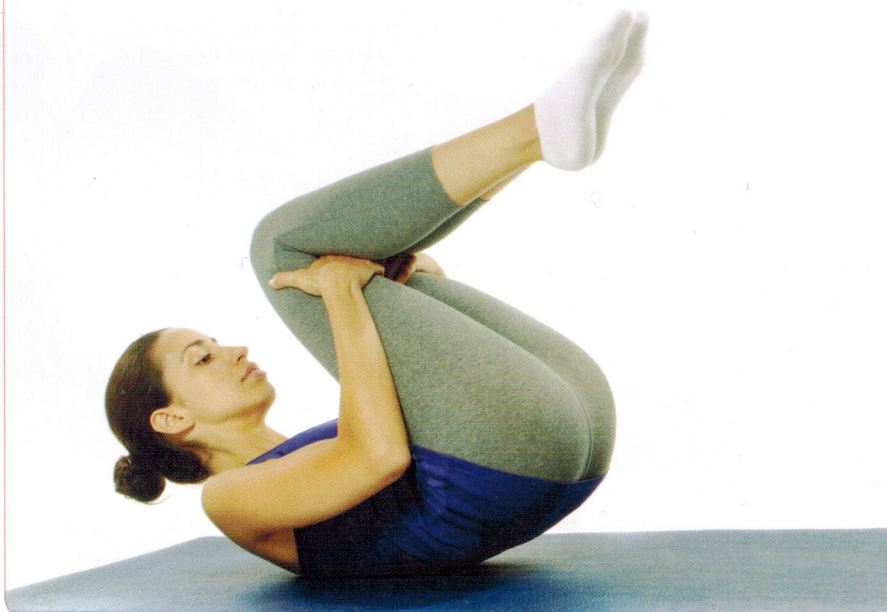
## ПРЕИМУЩЕСТВА

- Массирует мышцы спины
- Усиливает контроль над мышцами живота

## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- Проблемы с шеей

2. Напрягая нижние мышцы пресса для поднятия бедер, сворачивайтесь на плечи.

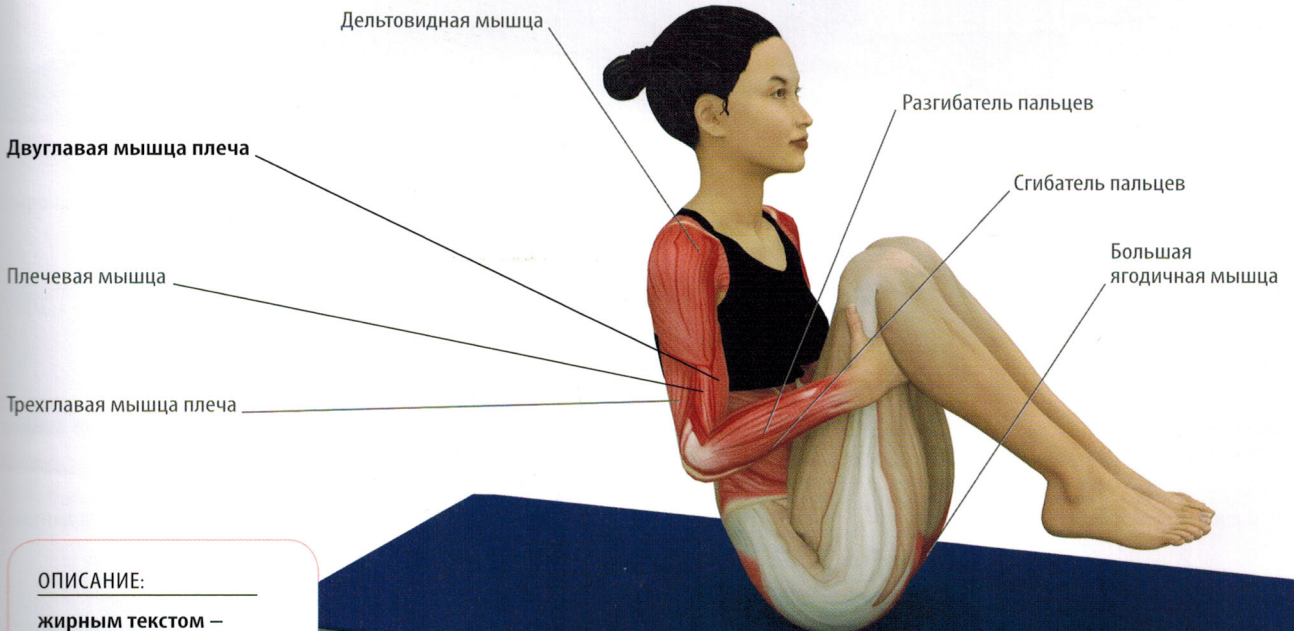


### ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Прямые мышцы живота
- Трехглавая мышца плеча
- Двуглавая мышца плеча
- Большая ягодичная мышца
- Напрягатель широкой фасции бедра
- Поперечная мышца живота
- Внутренняя косая мышца живота



3. На выдохе, напрягая мышцы живота, вернитесь в исходное положение равновесия. На протяжении всего упражнения ваши плечи должны быть расслаблены.



### ОПИСАНИЕ:

**жирным текстом – активные мышцы;**  
серым текстом – мышцы-стабилизаторы;  
\* – глубокие мышцы.

## ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

### ПРАВИЛЬНО

- Вытягивайте конечности настолько, насколько это возможно, в противоположных направлениях.
- Во время выполнения упражнения сжимайте ягодицы и притягивайте пупок к позвоночнику.
- Вытягивайте и расслабляйте шею.

### НЕПРАВИЛЬНО

- Поднимать плечи



### ОПИСАНИЕ:

**жирным текстом – активные мышцы;**

серым текстом – мышцы-стабилизаторы;

\* – глубокие мышцы.

**4.** На выдохе поднимите противоположные руку и ногу, вытягивая и приподнимая голову и плечи с коврика.

**5.** На вдохе во время возвращения в исходное положение вытягивайте все конечности. Повторите 6–8 раз.





# УДАР НОГОЙ ВПЕРЕД СТОЯ НА КОЛЕНЕ I

**У**пражнение «Удар ногой вперед стоя на колене I» еще называют «Высокий удар ногой вперед стоя на колене». Оно стимулирует несколько групп мышц и направлено на поддержание равновесия и удлинение мышц всего тела. Глубокие полные вдохи и выдохи по мере выполнения вами движений помогут вам извлечь наибольшую пользу из каждой растяжки.

## ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Прямая мышца живота
- Поперечная мышца живота
- Длинная приводящая мышца
- Подвздошно-поясничная мышца
- Подвздошная мышца
- Тонкие мышцы
- Бицепс бедра
- Латеральная широкая мышца бедра

- 1.** Станьте на колено на коврик, одна нога вытянута в сторону, а вторая — параллельно бедру, согнута в колене.



## ЦЕЛЬ

- Отводящие мышцы
- Мышцы живота
- Ягодичные мышцы

## ПРЕИМУЩЕСТВА

- Сужает талию

## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

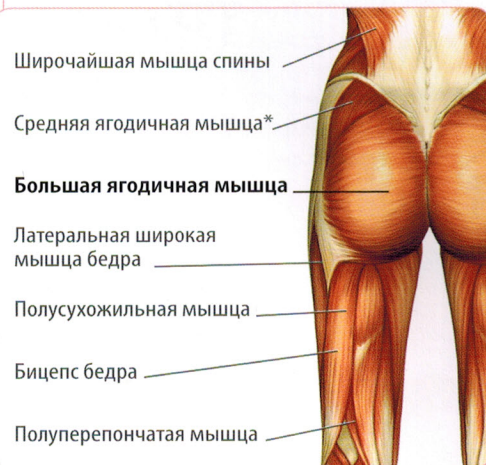
- Травма/боль в колене
- Боль в спине

- 2.** Положите обе руки за голову, локти разведены в стороны.
- 3.** Вдохните, поднимите вытянутую ногу с коврика, стараясь поднять ее на уровень бедра.



4. Выдохните, переместите поднятую ногу вперед, вытягивая носок и отводя его назад, не двигая при этом бедрами.

5. Сделайте 5-6 подходов.



Широчайшая мышца спины

Средняя ягодичная мышца\*

**Большая ягодичная мышца**

Латеральная широкая мышца бедра

Полусухожильная мышца

Бицепс бедра

Полуперепончатая мышца

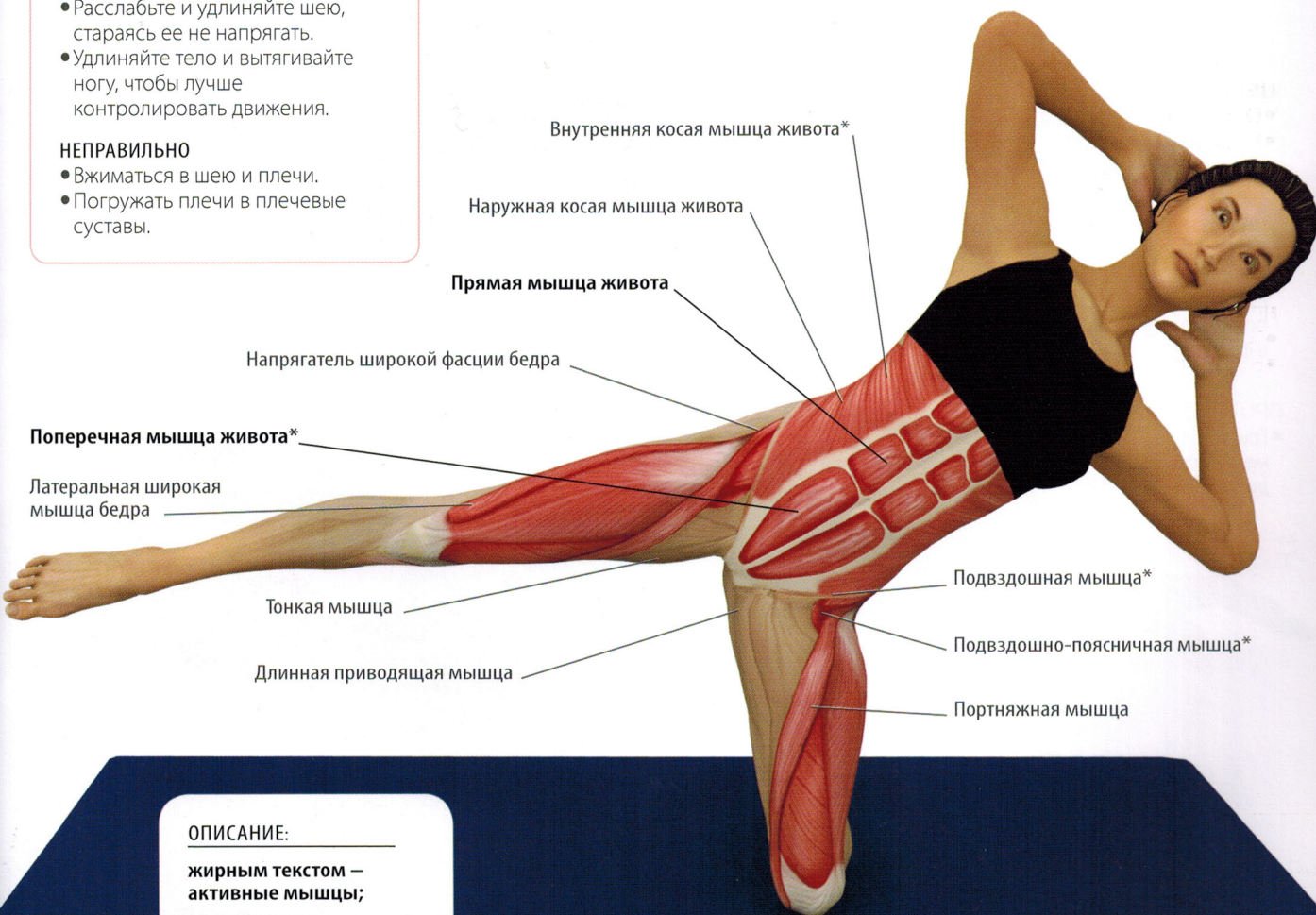
**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:**

**ПРАВИЛЬНО**

- Туловище должно быть выпрямлено, чтобы лучше поддерживать равновесие при движении ног.
- Расслабьте и удлинните шею, стараясь ее не напрягать.
- Удлинните тело и вытягивайте ногу, чтобы лучше контролировать движения.

**НЕПРАВИЛЬНО**

- Вжиматься в шею и плечи.
- Погружать плечи в плечевые суставы.



Внутренняя косая мышца живота\*

Наружная косая мышца живота

Прямая мышца живота

Напрягатель широкой фасции бедра

Поперечная мышца живота\*

Латеральная широкая мышца бедра

Тонкая мышца

Длинная приводящая мышца

Подвздошная мышца\*

Подвздошно-поясничная мышца\*

Портняжная мышца

**ОПИСАНИЕ:**

**жирным текстом – активные мышцы;**

серым текстом – мышцы-стабилизаторы;

\* – глубокие мышцы.