

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА  
**ПИЛАТЕС**  
СО СТУДЕНТАМИ НА ЗАНЯТИЯХ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ



Могилев 2021

*Деривативное электронное издание  
на основе печатного издания:*

Оздоровительная система пилатес  
со студентами на занятиях по физической культуре  
автор-составитель И. А. Букас  
Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2021. – 88 с. : ил.  
ISBN 978-985-568-850-2

Методические рекомендации содержат практический материал по системе «Пилатес», историю ее возникновения и развития. Приведены комплексы упражнений с наглядными иллюстрациями, кратким описанием по различным направлениям. Предлагаются подборки упражнений на разные группы мышц, комплексы для самостоятельных занятий с использованием спортивного инвентаря и без него, даны практические рекомендации.

Рекомендуются студентам основной, подготовительной и специальной медицинских групп высших учебных заведений.

УДК 378.016:796.012

ББК 75

Оздоровительная система пилатес со студентами на занятиях по физической культуре [Электронный ресурс] : методические рекомендации / автор-составитель И. А. Букас. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2021. – Загл. с экрана.

212022, г. Могилев  
ул. Космонавтов, 1  
тел.: 8-0222-70-43-51  
e-mail: alexpzn@mail.ru  
<http://www.msu.by>

- © Букас И. А., составление, 2021
- © МГУ имени А. А. Кулешова, 2021
- © МГУ имени А. А. Кулешова,  
электронное издание, 2021

## ВВЕДЕНИЕ

ПИЛАТЕС – оздоровительная система, объединяющая восточную и западную философию физического и умственного развития, направленная на одновременное укрепление, растягивание, тонизирование мышц [3; 4].

По системе Пилатеса тренируются голливудские знаменитости. Занятия по системе Пилатеса есть в солидных фитнес-клубах.

В США, на «второй родине» автора методики Джозефа Пилатеса, эта новая для нас философия тренинга популярна уже несколько десятилетий. Сегодня «классический» Пилатес практикуют наряду с его новыми разновидностями, не менее эффективными.

Пилатес – идеальное дополнение к вашим повседневным тренировкам. Занятия по системе Пилатеса сделают вас гибкой и грациозной. К тому же занятия Пилатеса имеют большой омолаживающий эффект, пока не объясненный наукой. Кстати, йоги, практикующие растяжку, тоже выглядят моложе. Благодаря Пилатесу к вам снова вернется головокругительное ощущение легкости тела, какое было у вас в юности. Пилатес – самая эффективная и безопасная методика растяжки. Она оставила далеко позади все другие похожие методики, даже те, что пришли к нам из древних японских единоборств.

Главное преимущество методики Пилатес – это то, что она «работает» с вашим телом комплексно. Пилатес повышает мышечный тонус, делает ваши движения более пластичными. Вместо того чтобы тренировать отдельно спину, отдельно пресс, отдельно ноги, вы тренируете все тело сразу. Согласитесь, это существенная разница.

В традиционном Пилатесе есть упражнения, выполняемые на мате, и упражнения, для которых нужны тренажеры. Разумеется, тренажеры особые, разработанные автором методики Джозефом Пилатесом почти сто лет назад. К слову, они чем-то напоминают старинные орудия пыток. Интересно то, что поверхность этих тренажеров – нестабильная, поэтому вам приходится постоянно прилагать усилия, чтобы сохранять равновесие. Таким образом, в работу включается масса мелких мышц, о которых вы в ходе обычных тренировок даже не вспоминаете. Самое простое упражнение на этих тренажерах требует от вас максимум концентрации. Это совсем не то, что крутить педали велоэргометра и попутно пересказывать новости подруге.

Пилатесом могут заниматься люди абсолютно разного возраста и пола, а также с разным уровнем физической подготовки. Методика Пилатес эффективно помогает развитию выносливости, силы, координации, улучшает гибкость и умение двигаться красиво. Комплексы упражнений Пилатеса включают в работу большое количество крупных и мелких мышечных групп одновременно, требуя правильной техники выполнения, что играет ключевую роль в формировании правильной осанки и красивой фигуры. Используя методику Пилатеса, можно привлечь большее количество студентов к посещению занятий физической культурой.

Многие считают, что занятия на тренажерах и на мате – две совсем разные методики. Но это совсем не так. То и другое надо практиковать как единое целое.

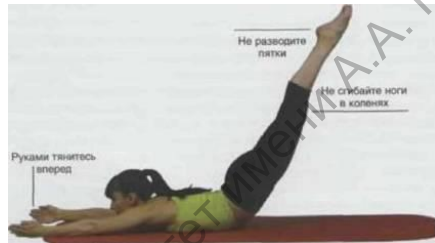
Мы рекомендуем совмещать Пилатес с обычными фитнес-тренировками. Наша мускулатура состоит из двух слоев мышц – поверхностных и внутренних. На тренажерах вы качаете поверхностные. С помощью Пилатеса вы будете прорабатывать так называемый глубокий слой мышц, до которого силовые упражнения, как правило, «не добираются». А это очень и очень полезно. Вдобавок вы подружитесь со своим телом, научитесь чувствовать его, станете изящной и грациозной.

# КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПО СИСТЕМЕ ПИЛАТЕС № 1

## НЫРЯЮЩИЙ ЛЕБЕДЬ

Упражнение укрепляет мышцы спины, шеи и плеч.

1. Лягте на живот, руки согнуты в локтях, ладони под плечами. Ноги разведены на 15-20 см.



2. На подъеме оторвите руки от пола, на вдохе вытяните их перед собой ладонями внутрь и перекайтесь вперед на грудь, отрывая ноги от пола. Представьте, что ныряете за мячом.



3. Сразу же на выдохе перекайтесь назад, отрывая грудь от пола. Представьте, что вы бросаете мяч назад за голову. Держите руки и ноги прямыми во время перекатов. Не запрокидывайте голову при перекате вперед и не подергивайте ею во время переката назад для создания инерции. Поднимайтесь от груди и вытягивайте заднюю поверхность шеи для поддержания веса головы.

Рекомендации: используйте инерцию для переката вперед-назад. Повторить 5 раз.

## НОЖНИЦЫ

Упражнение укрепляет мышцы бедер, растягивает мышцы спины.

1. Лежа на спине, разверните ноги и оттяните носки. Вытяните руки вниз, вдоль корпуса прижмите ладони к полу.



2. Сосредоточившись на приближении пупка к спине, на вдохе поднимите ноги вертикально вверх. Не запрокидывайте голову назад, вытягивайте заднюю поверхность шеи.

3. Продолжая поднимать корпус, тянитесь носками в потолок. Оторвите спину от пола и вытяните ее к потолку, оставляя вес тела на лопатках (не переносите его на шею или на руки). Приблизьте живот к спине и на выдохе напряжением ягодич мышц выведите таз вперед. Для обеспечения безопасности поднятого положения и стабильности корпуса подставьте руки под поясницу.



4. На вдохе разведите ноги: одну вперед за голову, другую назад к полу, дважды пружиня. Сохраняйте корпус неподвижным.



5. На выдохе «ножницами» смените ноги и выполните 2 пружинящих движения.

Рекомендации:

\* Сохраняйте стабильное положение бедер при смене прямых ног, не теряйте контроль. Необходимую силу для данного упражнения создавайте напряжением мышц брюшного пресса и ягодиц.

\* Для усиления растяжения старайтесь разводить ноги как можно шире во время пружинящих движений, но не сгибайте их в коленях.

\* Не задерживайте дыхание.

\* Если чувствуете дискомфорт или боль в области шеи, спины или запястьях – пропустите упражнение.

Выполните по 3 повторения с каждой ноги.

## ВЕЛОСИПЕД

Упражнение направлено на растягивание передних мышц бедра.



1. Сохраняя поднятое положение корпуса после упражнения «ножницы», продолжайте поддерживать бедра и поясницу руками. Не допускайте разгибания в запястьях.



2. На вдохе потянитесь правой ногой за голову, а левую ногу, не сгибая, опустите вниз к полу.



3. На выдохе согните левую ногу в колене, потянитесь пяткой к ягодице.





4. Подтягивая левое колено к груди, опустите правую прямую ногу назад к полу. Представьте, что вы стараетесь удержать ноги на педалях большого велосипеда во время движения, а корпус приклеен к вашим рукам.

5. Повторите то же с другой ноги. Выполните 3 раза каждой ногой, акцентируя внимание на вытяжении ноги за голову и стремясь коснуться носком пола. Выдох выполняйте в момент максимального разведения ног при «педалировании».

Поменяйте направление движения и выполните 3 повторения в другую сторону.

Рекомендации:

\* При смене ног удерживайте таз неподвижным.

\* Для контроля движения используйте мышцы «центра силы» (удерживайте пупок приближенным к позвоночнику). Не прогибайтесь в пояснице, иначе вы не сможете удерживать живот втянутым и он начнет выпячиваться.

\* Если чувствуете дискомфорт или боль в области шеи, спины или запястьях – пропустите упражнение.

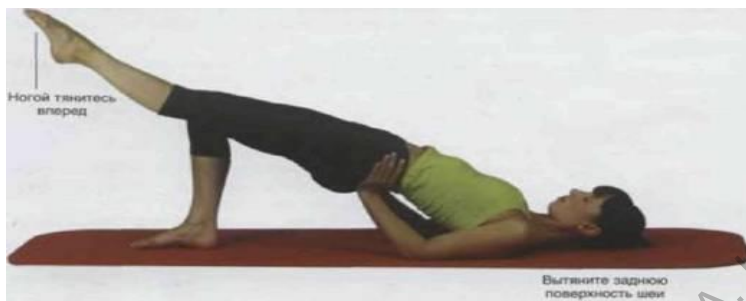
\* По окончании опустите спину на пол, согните ноги в коленях, плотно прижмите стопы к полу.

## МОСТИК НА ПЛЕЧАХ

Упражнение направлено на мобилизацию всей длины позвоночного столба.



1. Лягте на спину, согните ноги в коленях, стопы плотно прижмите к полу. Сжимая ягодицы, поднимите бедра от пола и подставьте руки под таз, развернув пальцы наружу. Не разводите локти широко, поместите их точно под корпус. Представьте, что вы подвешены к потолку ремнем, проходящим под бедрами. Не переносите вес тела полностью на шею или на руки.



2. Приблизьте пупок к позвоночнику и сожмите ягодицы, вытяните заднюю поверхность шеи. Вытяните одну ногу перед собой, разверните ее в позицию Пилатес.



3. На вдохе поднимите вытянутую ногу вверх как можно выше, но только до тех пор, пока спина не начнет опускаться к полу.

4. На выдохе опустите ногу вниз, вытягивайте ее от бедра, сведите колени. Во время опускания ноги удерживайте таз неподвижным и параллельным полу.

Рекомендации:

\* Сохраняйте поднятое и абсолютно неподвижное положение таза при подъеме и опускании ноги. Давите опорной ногой в пол, что поможет сохранить баланс.

\* Держите ногу выпрямленной, не прогибайтесь в пояснице, не расслабляйте ногу и не касайтесь ею пола.

Если чувствуете дискомфорт или боль в области спины, запястья, локтей или коленей – пропустите упражнение.

\* Для усложнения упражнения выполняйте двойной мах ногой, потянув стопу на себя, и медленно опускайте ее, сводя колени.

Выполните 3-5 подъемов и опустите ногу на пол в исходное положение. Повторите с другой ноги.

Уберите руки и плавным перекатом опустите спину на пол. Подтяните колени к груди для расслабления поясницы, затем сядьте, выпрямите спину и вытяните ноги перед собой.

### СКРУЧИВАНИЕ СПИНЫ

Дыхательные упражнения помогают удалять застойный воздух из легких. Также развиваются сила и гибкость мышц спины и живота.

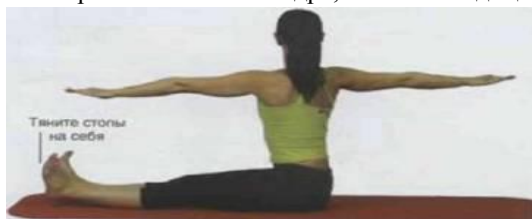
1. Сядьте прямо, руки в стороны на уровне плеч, словно хотите коснуться боковых стен комнаты. Плотно сожмите ноги в позиции Пилатес, натяните стопы на себя. На вдохе сконцентрируйтесь на приближении пупка к позвоночнику и одновременном его подъеме вверх, «обозначая» талию. Потянитесь макушкой вверх в потолок, а пятками вперед.



2. На выдохе поверните корпус в области талии в правую сторону. Плотно сожмите ноги и ягодицы и оставайтесь в положении сидя, не заваливайтесь назад и не округляйте спину в области поясницы (копчик не должен касаться пола).

Усиливайте выдох, поднимая грудную клетку во время скручивания.

Представьте, что выжимаете воздух из легких или воду из мокрого полотенца. Не отрывайте от пола бедра, пятки и ягодицы.



3. Возвращаясь в исходное положение, вдохните, ощущая, как легкие наполняются свежим воздухом. Удерживайте плечи опущенными, руки – вытянутыми в стороны. Повторить по 5 раз в каждую сторону.



Рекомендации:

\* Максимально вытягивайте шею и позвоночник вверх, как во время скручивания в обоих направлениях.

\* Скручивание должно происходить в области талии, а не плеч. Попробуйте поместить руки за голову и повторите движения. Голова естественным образом должна продолжать скручивание спины. Не поворачивайте голову за границу комфортного положения.

\* На протяжении всего упражнения плотно сжимайте ягодицы и задние части внутренних поверхностей бедер, тяните стопы на себя, удерживайте ноги прямыми, пятки – сведенными вместе.

\* Для усложнения добавьте легкие пружинящие движения в каждую сторону для полного удаления воздуха из легких.

## ПЕРОЧИННЫЙ НОЖ

Упражнение способствует силе вашего тела

1. Лежа на спине, разверните ноги в позицию Пилатес. Вытяните руки вдоль корпуса и плотно прижмите их к полу. На вдохе сконцентрируйтесь на приближении пупка к позвоночнику.



В этом положении еще плотнее прижмите руки к полу, сильнее напрягите ягодицы. На выдохе потянитесь ногами в потолок, выводя бедра вперед. Стопы и нос должны составлять вертикальную линию. Представьте, что вы – перочинный нож, который складывают и раскладывают. Вес тела должен приходиться на лопатки.

2. Сожмите ягодицы и верхние части внутренних поверхностей бедер и оторвите ноги от пола. За счет напряжения мышц «центра силы» заведите ноги за голову. Остановитесь, когда окажетесь на лопатках, не перекачивайтесь на шею.



3. На выдохе плавно, позвонок за позвонком, опустите спину на пол. Оставляйте ноги как можно дольше на весу, сопротивляясь силе гравитации. Для стабилизации корпуса и снятия нагрузки с мышц шеи и плеч во время опускания спины скользите ладонями по полу вперед. Представьте, что ваши ноги прикреплены пружинами к потолку.



4. Когда спина окажется на полу полностью, на выдохе опустите ноги вниз и повторите упражнение 10 раз.

Рекомендации:

\* Для полного вовлечения в работу мышц бедер и ягодиц удерживайте ноги слегка развернутыми наружу и не разводите их на протяжении всего упражнения.

Если чувствуете дискомфорт или боль в области шеи, спины или плечевых суставов – пропустите упражнение.

По мере освоения движения постарайтесь не заводите ноги за голову перед вытягиванием их наверх. Стремитесь к плавности движения при подъеме ног и опускании спины на пол.

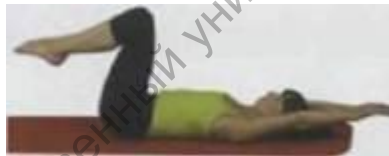
## ГОЛОВОЛОМКА 1

Упражнение улучшает баланс и координацию.



1. Балансируя на копчике и приближая пупок к позвоночнику, удерживайте корпус в V-позиции упражнения. Разверните ноги в позицию Пилатес, вовлекая в работу мышцы внутренней поверхности бедер и ягодиц.

Если вам пока трудно выполнять подряд все упражнения серии «головоломка», опускайте спину и голову на пол, подтягивая колени к груди после каждого варианта.



В этом случае, готовясь к «головоломке 2», лежа на спине, вытяните ноги под углом в  $45^\circ$  от пола, поднимите руки вверх за голову. Выполните подъем корпуса вверх, как в варианте 1, и зафиксируйте тело в V-позиции.





2. На вдохе, удерживая верхнюю часть корпуса абсолютно неподвижной, опустите ноги вниз. Не прогибайтесь в пояснице и не округляйте ее, опуская ноги. Не опускайте ноги ниже уровня, позволяющего контролировать движение. Плотно сожмите ноги, не «роняйте» их на пол.



3. На выдохе поднимите ноги, возвращаясь в V-позицию. Сохраняйте верхнюю часть тела неподвижной. Представьте, что ваша грудь магнитом притягивается к потолку. Поднимая ноги, тянитесь ими к груди. Опустите плечи вниз для расслабления мышц шеи и спины. Не раскачивайтесь на копчике.



Рекомендации:

- \* Убедитесь, что упражнение осуществляется за счет мышц «центра силы», для этого плотно сожмите ягодицы и внутренние поверхности бедер.

- \* Представьте, что к щиколоткам прикреплены тянущие ноги вверх пружины, сопротивление которых приходится преодолевать при движении ног вниз.



\* Если чувствуете боль в спине – остановитесь. Лягте на спину и подтяните колени к груди для расслабления поясницы.

\* Ключевой момент упражнения – постоянный контроль, поэтому выполняйте движения медленно и обдуманно до полного овладения ими.

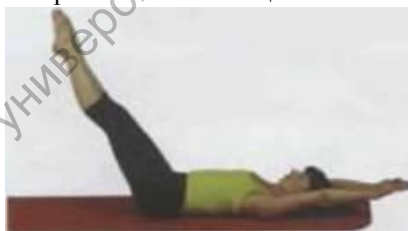
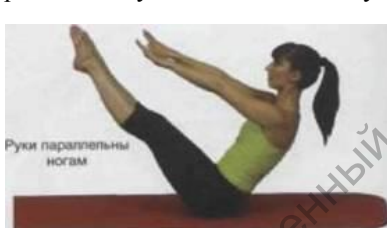
Опустите и поднимите ноги 3 раза. Затем останьтесь в V-позиции для подготовки к «головоломке 2».



## ГОЛОВОЛОМКА 2

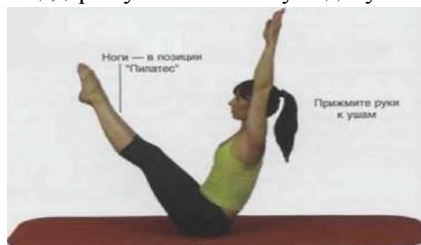
Упражнение представляет собой комбинацию вариантов 1 и 2, вовлекает в работу все мышцы тела, особенно «центр силы».

1. Удерживайте корпус в V-позиции, балансируя на копчике и приближая пупок к позвоночнику. Разверните ноги в позицию Пилатес.



Если вы делаете паузу для отдыха между упражнениями серии «головоломка», в положении лежа на спине поднимите ноги под углом в 45 градусов от пола, поднимите руки вверх за голову. Выполните подъем корпуса вверх, как в варианте 1, и зафиксируйте тело в V-позиции.

2. Поднимите руки вверх. Еще плотнее прижмите пупок к позвоночнику, еще сильнее сожмите внутренние поверхности бедер и ягодицы, что обеспечит поддержку поясничному отделу спины.

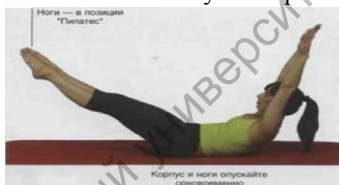




3. На выдохе начните вытягивать тело по всей длине, одновременно опускайте ноги к полу и раскручивайте верхнюю часть корпуса, прижимая позвонки к полу поочередно.

Представьте, что растягиваете мощную пружину, прикрепленную к щиколоткам в грудине. Медленно опустите корпус на пол, отдаляя верхнюю часть корпуса от щиколоток, прижимайте к полу позвонки по позвонку. Тянитесь руками вверх за голову.

4. Объединяя 1-й и 2-й уровни, поднимите в V-позицию ноги и верхнюю часть корпуса одновременно, коснитесь руками стоп, выдыхая, медленно вернитесь в V-позицию. Старайтесь складываться по центру за счет прижатия пупка к позвоночнику и напряжения ягодиц.



Рекомендации:

\*Растягивайте и складывайте тело, насколько возможно контролируя движение «центром силы». Не задерживайте дыхание, иначе помешаете собственному прогрессу.

\*Если вам трудно выполнять подъем, попробуйте изменить порядок дыхания (опускание корпуса – на выдохе, подъем – на вдохе).

\*Если чувствуете боль в области спины – остановитесь. Лягте на спину и подтяните колени к груди для расслабления поясницы.

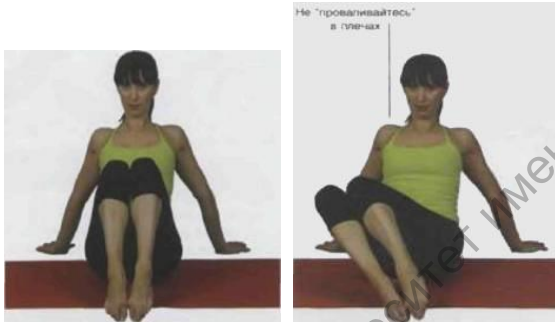
\*Закончив упражнение, оставайтесь в V-позиции. Заведите руки назад и поставьте их на пол пальцами назад.



## КАНКАН

Упражнение направлено на поддержание равновесия туловища при работе ног, укрепляет мышцы брюшного пресса.

1. В положении сидя с прямой и слегка отклоненной спиной назад поставьте прямые руки за спиной, упритесь ладонями в пол и разверните кисти пальцами назад. Согните ноги в коленях, оттяните стопы (пальцы ног касаются пола).



2. На вдохе, не разводя ног, отведите колени вправо. На выдохе верните ноги в исходное положение и повторите движение влево. Корпус не должен двигаться. Держите спину прямой, сводите ребра вместе, не вытягивайте шею вперед.



3. По мере освоения движения, после отведения коленей, выпрямите ноги по диагонали, развернув их в позицию Пилатес. Представьте, что ноги слились в одну, не расслабляйте их.

4. Повторите движение в другую сторону.



Рекомендации:

\*Помните, что корпус должен обеспечивать противовес выпрямленным ногам, поэтому еще сильнее прижимайте руки к полу во время смещения центра тяжести и вытягивайте корпус вверх к потолку.

\*Сконцентрируйте внимание на мышцах брюшного пресса и таза, что поможет снять нагрузку с передних поверхностей бедер.

\*Не «проваливайтесь» в плечах и не округляйте поясницу. Не поднимайте плечи и не сгибайте руки при выпрямлении ног.

\*Если чувствуете дискомфорт или боль в области спины или плеч – пропустите упражнение.

Выполните по 3 повторения в каждую сторону.



## КРУГИ НОГАМИ

Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, растягивает переднюю поверхность плеча, мышцы груди и рук.

1. Оставаясь в V-позиции, поставьте прямые руки назад за спину, упритесь ладонями в пол и разверните кисти пальцами назад.



2. На вдохе начните круговое движение ногами вправо к низу, удерживая их в позиции Пилатес.

Представьте, что ваши ноги слились в одну. Не теряйте контроль над ногами и не расслабляйте их.

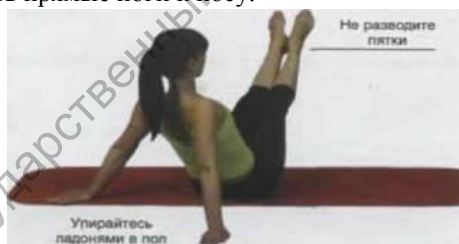
3. При опускании и круговом движении ног еще сильнее прижимайте руки к полу, чтобы обеспечить противовес ногам во время смеще-

ния центра тяжести. Представьте, что ваши руки приклеены к полу, вы не можете двигать корпусом, а способны только вытягивать его вверх к потолку.



4. На выдохе верните ноги в исходное положение, замыкая круг движением влево и вверх.

Акцентируйтесь на возвращении ног в центр и завершении кругового движения, используя всю энергию «центра силы». Представьте, что хотите подтянуть прямые ноги к носу.



5. Каждый раз меняйте направление кругового движения, выполняя вращение в начале круга и выдох – на его завершении. Сосредоточьтесь на мышцах брюшного пресса и таза, что поможет снять нагрузку с передней поверхности бедер.

Рекомендации:

\*Тянитесь грудью вверх и назад от стоп, не «проваливайтесь» в плечах и не округляйте поясницу. Не поднимайте плечи и не сгибайте руки при выполнении кругов ногами, не тянитесь шей вперед, держите спину прямой, ребра сводите вместе.

\*Если вам тяжело удерживать руки прямыми, опустите на локти.

\* Если вы перенесли травму плеча или чувствуете боль в спине – не выполняйте упражнение. Для расслабления поясничного отдела лягте на пол и подтяните колени к груди.



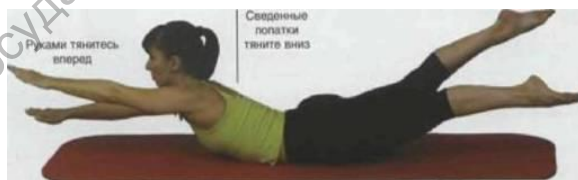
Выполните по 3 круга в каждую сторону, затем опустите ноги на пол, лягте на живот и вытяните руки перед собой.

## ПЛАВАНИЕ

Упражнение укрепляет и растягивает мышцы спины.



1. Лежа на животе, сожмите ноги в позиции Пилатес. Руки вытяните вперед. Растяните тело по всей длине.



2. На вдохе приблизьте пупок к позвоночнику и одновременно оторвите от пола правую руку и левую ногу. Задержитесь в этом положении, оторвав от пола голову и грудь. Вытяните заднюю поверхность шеи, тянитесь макушкой вперед. Пальцами рук и ног тянитесь в противоположные стороны.



3. Поменяйте положение рук и ног. Держите руки и ноги прямыми и не позволяйте им касаться пола. Грудь и бедра должны быть оторваны от пола. Продолжайте смену ног и рук, создавая эффект плавания или легких ударов по воде, вдыхая на 5 счетов (ударов) и выдыхая на последующие 5. Удерживайте центр корпуса неподвижным на протяжении всего упражнения. Не запрокидывайте голову назад (линия взгляда должна проходить по воображаемой поверхности воды).

Рекомендации:

\*Ключевой момент упражнения – контроль движения от центра корпуса. Используйте «центр силы» для удержания поднятого положения тела. Не расслабляйте живот: если вы коснетесь им пола, то немедленно почувствуете дискомфорт в пояснице.



Выполните 2-3 повторения серии вдохов-выдохов, затем сядьте на пятки и наклонитесь вперед для расслабления поясницы.

### **ПОДЪЕМ НОГИ НАЗАД В УПОРЕ ЛЕЖА**

Упражнение растягивает ахиллово сухожилие и икроножные мышцы, укрепляет мышцы «центра силы».

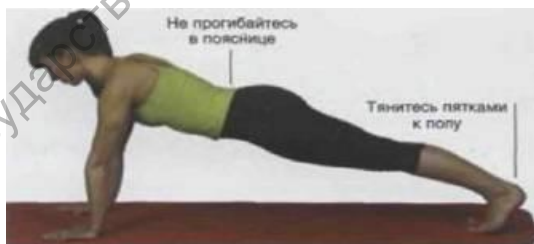


1. Лежа на животе с плотно сведенными ногами в позиции Пилатес, поставьте ладони на пол под плечи.



2. Приближая пупок к позвоночнику, отождмитесь от пола. Сожмите задние части внутренних поверхностей бедер, выровняйте тело по прямой линии, словно от макушки да пяток проходит металлический стержень.

3. На выдохе переместите вес тела назад, приближая пятки к полу, на вдохе вернитесь обратно. Держите руки и ноги абсолютно прямыми, тянитесь вверх и вперед от основания ладоней, не разгибайте кисти рук. Используйте «центр силы» для удержания поднятого и прямого положения корпуса, приблизьте пупок к позвоночнику, не расслабляйте живот, не опускайте его вниз под действием силы тяжести. Представьте, что вы подвешены к потолку ремнем, опоясывающим вес в области талии. Повторите движение 2-3 раза для разминки запястий.



На вдохе поднимите от пола левую прямую ногу вверх, зафиксируйте ее положение. Тянитесь ногой назад.





На выдохе потянитесь правой пяткой к полу, перемещая вес тела назад. На вдохе вернитесь обратно.



Рекомендации:

\*Во время подъемов ног удерживайте центр корпуса неподвижным и не разворачивайте таз.

\*Не опускайте голову вниз. Тянитесь макушкой вперед, вытягивая шею в одну линию со спиной. Представьте, что вы – раскачивающийся таран и макушкой собираетесь пробить стену перед вами.

\*Для увеличения растяжения ахиллова сухожилия и икроножных мышц приближение пяток к полу выполняйте двумя пружинящими движениями.

Выполните 3 повторения и поменяйте ноги.

### **ПОДЪЕМ НОГИ ВПЕРЕД В УПОРЕ СЗАДИ**

Упражнение укрепляет мышцы «центра силы» с акцентом на ягодичные. Также развивается сила мышц плеч и рук, растягиваются задние поверхности ног.

1. Сидя с прямой спиной, поставьте ладони на пол точно под плечи, разверните пальцы рук вперед.

2. Оторвите таз от пола, зафиксируйте тело на прямой линии с вытянутыми и плотно сжатыми в позиции Пилатес ногами. Оттяните носки, касаясь ими пола.



3. На вдохе поднимите ногу максимально вверх, не прогибаясь в пояснице. Удерживайте центр корпуса поднятым и неподвижным во время подъема ноги. Представьте, что вы подвешены к потолку ремнем, проходящим под вашими бедрами и поддерживающим центр тела в неподвижном положении.



4. Натяните стопу на себя в верхней точке и на выдохе медленно опустите ногу на пол пяткой вперед.

5. Как только пятка коснется пола, оттяните носок и снова поднимите ногу вверх, выполняя вдох.

6. Не сгибайте ноги в коленях на протяжении всего упражнения, иначе исключите из работы мышцы бедер и ягодиц.

Рекомендации:

\* Держите руки прямыми, тянитесь вверх от основания ладоней, сохраняйте прямой угол в запястьях и не «проваливайтесь» в плечах.

\* Не опускайте таз вниз, как будто боитесь напороться на острую иглу под вами. Прижимайте пупок к позвоночнику не выпячивайте живот.

\* Не запрокидывайте голову назад. Поначалу прижимайте подбородок к груди. По мере освоения упражнения старайтесь вытягивать шею в одну линию со спиной.

! Если чувствуете дискомфорт или боль в области запястий или плечевых суставов, пропустите упражнение.

Повторите упражнение 3 раза, затем поменяйте ноги.

## ПОДЪЕМЫ НОГ, СТОЯ НА КОЛЕНЯХ

Упражнение формирует линию талии и укрепляет мышцы бедер. Также развиваются баланс и координация движений.

1. Стоя на коленях, поставьте левую руку на пол, поместив ладонь точно под плечо, и разверните пальцы наружу от корпуса (рука должна быть параллельна бедру).

Правую руку заведите за голову, подняв локоть в потолок.



2. Вытяните правую ногу в сторону и поднимите ее вверх до параллели с полом, удерживайте равновесие. Зафиксируйте корпус в неподвижном положении. Представьте, что вы подвешены к потолку ремнем, проходящим под вашей талией.



3. На вдохе выведите ногу вперед, не изменяя положения корпуса. Не опускайте ногу ниже параллели. Представьте, что вы бьете ногой по мячу, подвешенному перед вами. По мере освоения упражнения добавляйте по 2 пружинящих движения.



4. На выдохе отведите ногу максимально назад. Бедра не должны двигаться, а живот – выпячиваться.

Рекомендации:

\* Во время движений ногой держите центр корпуса и талии неподвижными. Приближайте пупок к позвоночнику.

\* Направляйте локоть заведенной за голову руки точно в потолок, что поможет «раскрыть» грудь и плечи. Вытягивайте шею по одной линии с позвоночником и не опускайте голову вниз. Не проваливайтесь в плечах и не поднимайте голову вверх.

\* Представьте, что упираетесь макушкой в стену, что не позволит корпусу двигаться во время движения ноги.

\* Концентрируясь на равновесии, начните с небольшой амплитуды движений ногами, постепенно увеличивая ее.

! Если чувствуете дискомфорт или боль в коленях, не выполняйте упражнение. Замените его на подъемы ног лежа на боку.

Выполните 4 повторения одной, потом другой ногой.

Затем сведите ноги и, продолжая упираться на руку, опуститесь на пол на бедро.

## РУСАЛОЧКА

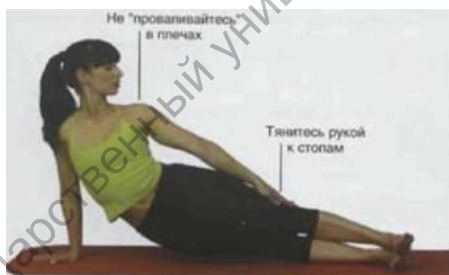
Упражнение укрепляет и растягивает мышцы рук и плеч, бедра и косые мышцы живота, развивает баланс, укрепляет запястья.

1. Сидя на правом боку, слегка согните ноги в коленях и сведите их вместе. Положите левую стопу перед правой.

Поставьте правую руку на пол, поместив ладонь точно под плечо, и, развернув пальцы наружу от корпуса, левую руку положите на левую щиколотку.



2. Опираясь на правую руку, поднимите бедра от пола и положите левую стопу точно на правую. Балансируя на руке и внешней стороне стопы, вытяните корпус в прямую линию от макушки до стоп. Зафиксируйте корпус в неподвижном положении. Представьте, что вы подвешены к потолку ремнем, проходящим под правым бедром.



3. Поднимите голову вверх к потолку и потянитесь подбородком к верхнему плечу. Выполняя медленный выдох, слегка опустите бедра вниз, скользите левой рукой по ноге к стопам. Ощутите растяжение правой стороны корпуса. Не переносите вес тела на запястье полностью, не «проваливайтесь» в плечах.

4. Выполните глубокий вдох, вытяните левую руку вверх к уху и потянитесь ею как можно дальше от стоп. Выровняйте руку, шею, корпус и ноги по одной линии, повернув голову вперед. Вы должны почувствовать растяжение левой стороны корпуса. Не скручивайте корпус вперед во время его вытяжения.

Рекомендации:

\* Для сохранения баланса выполняйте движения медленно, полностью контролируя их.

\* Если вам сложно поддерживать поднятое положение корпуса на руке, разбейте упражнение на части. Начните с подъема руки к уху и поворота головы вверх, не поднимая бедер от пола. Освоив данный шаг, попробуйте удерживать поднятое положение корпуса при выполнении полных вдоха и выдоха. Далее, объедините все элементы и выполните упражнение.



\* Если чувствуете дискомфорт или боль в области запястья и плеча, не выполняйте упражнение.

Выполните движение 4 раза, затем опустите бедра на пол, левую руку положите на щиколотку, правую поднимите вверх. Выполните наклон корпуса влево, потянувшись к ногам в позиции «русалки», растягивая правые боковые мышцы. Поменяйте сторону.

Примите положение сидя с прямой спиной, вытяните ноги перед собой, упритесь руками в пол по бокам.

## БУМЕРАНГ

Упражнение развивает силу и гибкость практически всех мышц тела.

1. Сидя, скрестите ноги перед собой, положив щиколотку левой ноги на щиколотку правой. Выпрямите ноги в коленях. Упритесь руками в пол и вытяните корпус вверх.



2. Напрягите все мышцы тела, приближая пупок к спине и подкручивая таз вперед, качните перекач на спину. В момент подъема ног от пола упирайтесь ладонями в пол.

3. На вдохе перекачнитесь до лопаток, заведя ноги за голову. Не переносите вес тела на шею. Выпрямите руки, насколько возможно, и плотно прижмите их к полу.



4. Удерживая неподвижное положение на лопатках, на выдохе поменяйте положение ног: правая щиколотка – над левой.

5. На вдохе перекачнитесь обратно, зафиксируйте корпус в V-позиции и потянитесь руками к стопам.



Балансируя, заведите руки за спину, скрестите и вытяните их назад.



6. Чтобы исключить подъем плеч, не заводите руки назад слишком высоко, даже при хорошей подвижности в плечевых суставах.

7. Медленно, под полным контролем, сделайте выдох и начните скручивание и вытяжение корпуса вперед с одновременным опусканием ног на пол. Старайтесь удерживать угол в тазобедренном суставе неиз-

менным, тянитесь носом в колени, не «роняйте» ноги на пол. Как только ноги коснутся пола, поднимите руки за спиной как можно выше.



8. Расцепите руки и по кругу, через стороны, вытяните их вперед, потянитесь к стопам, представьте, что плывете стилем «баттерфляй».

9. Расслабьте шею при наклоне вперед к ногам, но ненадолго, чтобы не сбить динамику всего упражнения.

Рекомендации:

\* На первый взгляд, упражнение может показаться очень сложным, но, используя опыт предыдущих упражнений, сохраняйте постоянный контроль над движением, и вы быстро его освоите.

\* Выполните 4 повторения, каждый раз меняя положение ног.



Продолжайте перекач: вперед – на вдохе, назад – на выдохе.

\* Сохраняйте прогнутое положение тела во время перекатов с плотно сведенными ногами и вытянутыми руками.

\* Не задерживайте дыхание.

\* Выполняя упражнение, держите пятки вместе. Если это очень сложно, сначала слегка разводите их, но не расслабляйте ягодицы.

\* Если чувствуете дискомфорт или боль в пояснице – пропустите упражнение или выполняйте только подготовительную часть.



Выполните максимум 5 повторений, затем сядьте на пятки, наклонитесь вперед, опустив лоб на пол для расслабления поясницы. В этой позиции отдыха сделайте 2 вдоха и лягте на живот, упираясь локтями в пол.



## ОТЖИМАНИЯ

Упражнение укрепляет мышцы плеч, груди, рук и верхней части спины, а также растягивает мышцы плечевой области и задние поверхности ног.

1. Стоя, плотно сведите ноги в позиции Пилатес. Выполните глубокий вдох и втяните пупок к позвоночнику, одновременно подтягивая его наверх.



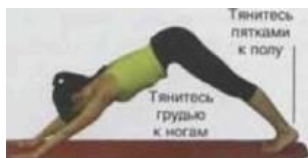
2. Приближая подбородок к груди, на выдохе начните скручивание корпуса вниз. Не отводите таз назад, представьте, что за вами находится стена.



3. На вдохе пройдите руками по полу вперед до упора лежа, ладони поставьте точно под плечо.

4. На выдохе опустите бедра, выравнивая ноги и корпус в одну линию. Представьте, что вы подвешены к потолку ремнем, опоясывающим вас в области талии.





5. Выполните 3 отжимания, сгибая локти точно вдоль корпуса. На вдохе сгибайте руки, на выдохе выпрямляйте их. Если вам тяжело удерживать локти прижатыми к корпусу, на первом этапе слегка разведите их в стороны, но не вводите это в привычку.

6. Поддерживайте голову и корпус на прямой линии. Не опускайте голову вниз и не поднимайте ее вверх. Во время сгибания рук думайте о приближении подбородка к полу, а во время их разгибания давите ладонями в пол.

7. После последнего отжимания поднимите таз вверх, потянувшись грудью к ногам. Представьте, что ремень тянет вас к потолку. На выдохе плотно прижмите ладони и пятки к полу, втяните живот, усиливая растяжение.

8. Выполните вдох и пройдите руками по полу к стопам. Держите ноги прямыми, насколько возможно. На выдохе начните раскручивание корпуса вверх и выпрямитесь до положения стоя.

Рекомендации:

\* Ключевой момент упражнения – удержание корпуса неподвижным во время отжимания. Приближайте пупок к позвоночнику, плотно сводите ноги и ягодицы. Прижимайте локти к корпусу во время отжиманий. Эти движения максимально активизируют «центр силы».

\* Чем больше напряжено ваше тело, тем меньше риск прогиба в поясничном отделе, что, в свою очередь, переносит вес тела на плечевые суставы, вызывая перенапряжение. Начните с небольшой амплитуды отжимания и не форсируйте усложнение. Прогрессируйте постепенно.

! Если чувствуете дискомфорт или боль в области запястий или плечевых суставов, пропустите упражнение.

\* Для усложнения попробуйте выполнить упражнение с поднятой ногой, не сгибая ее в колене и не касаясь пола.

\* Возвращаясь руками по полу к стопам, поднимите ногу максимально вверх. Зафиксировав ее в этом положении, вытяните руки перед собой. Не опуская ног, поднимите корпус вверх, как в «ласточке», затем соедините ноги и вытянитесь вверх.

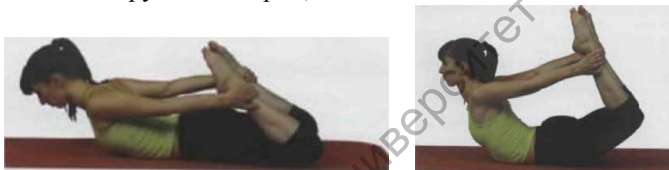
Выполнить упражнение не более 3 раз. Затем встаньте прямо.



### ПЕРЕКАТЫ НА ЖИВОТЕ

В упражнении развивается гибкость шеи, плеч, спины, передней поверхности бедра и связок колена, также повышается сила всех мышц спины и брюшного пресса.

1. Лежа на животе, подтяните пятки к ягодицам и захватите ноги за щиколотки с наружных сторон, оттяните носки.



2. На вдохе медленно растяните весь корпус вверх, отрывая от пола грудь и колени, тянитесь стопами к затылку.



3. На выдохе еще сильнее потяните стопы к голове и перекатитесь вперед на грудь.

4. На вдохе прижмите пупок к позвоночнику и перекатитесь обратно, отрывая грудь от пола, тянитесь стопами назад.

Рекомендации:

\* Держите руки прямыми во время перекатов, не отпускайте ноги и не приближайте пятки к ягодицам.

\* На запрокидывайте голову при перекате вперед и не подергивайте ею во время переката назад для создания инерции. Поднимайтесь от груди и вытягивайте заднюю поверхность шеи для поддержания веса головы.

\* Не задерживайте дыхание.

\* Четко сохраняйте прогнутое положение тела во время перекатов, не расслабляйте ноги, сохраняйте небольшое расстояние между ними во время всего упражнения. Если это очень сложно, сначала разводите ноги шире, но не расслабляйте ягодицы.

Выполните 5 перекатов подряд, затем сядьте на пятки, наклонитесь вперед, опустив лоб на пол для расслабления поясницы.

### СКРУЧИВАНИЕ КОРПУСА В УПОРЕ НА РУКЕ

Упражнение укрепляет все мышцы брюшного пресса с акцентом на косые мышцы живота, мышцы рук и плеч. Также растягиваются мышцы спины, улучшается баланс и контроль над телом.

1. Сидя на правом бедре, слегка согните ноги в коленях и сведите их вместе, положив левую стопу перед правой.

Поставьте правую руку на пол, поместив ладонь точно под плечо и развернув пальцы наружу от корпуса, левую руку положите на левую голень.



2. На вдохе, опираясь на правую руку, поднимите бедра от пола, выпрямляя колени, вытяните левую руку вверх к голове (прижмите ее к уху). Поверните голову вниз, смотрите на кисть правой руки или немного вперед. Балансируя, вытяните корпус в одну прямую линию от пальцев вытянутой руки до пальцев ног. Зафиксируйте корпус в неподвижном положении. Представьте, что вы подвешены к потолку ремнем, проходящим под правым бедром.



3. Удерживая баланс, опустите левую руку вниз и заведите ее назад под корпус. На выдохе потянитесь головой к верхней части корпуса вслед за рукой, скручивая корпус в области талии. Бедра и ноги должны оставаться неподвижными.



4. На вдохе отведите левую руку максимально назад и разверните плечи и голову в потолок. Сохраняйте неподвижность нижней части корпуса.

5. Вытяните корпус в прямую линию и, выполняя левой рукой круг вниз, на выдохе медленно опуститесь в исходное положение.

Рекомендации:

\* Ключевой момент упражнения – удержание таза и ног в поднятом и неподвижном положении. Во время вытяжения и скручивания верхней части корпуса для сохранения баланса выполняйте движения медленно, под полным контролем.

\* Не переносите вес тела на запястье полностью, не «проваливайтесь» в плечах и бедрах.

Выполните по 2-3 скручивания в каждую сторону.

## ГРЕБЛЯ

Упражнение укрепляет мышцы «центра силы», растягивает мышцы задних поверхностей бедер, спины, рук и плеч, улучшает подвижность позвоночника и способствует усилению контроля над телом.

1. Сидя с прямой спиной, разверните ноги в позицию Пилатес. Оттяните пальцы ног и упритесь пятками в пол. Сожмите кисти в кулаки и прижмите их к груди. Разведите локти в стороны, не поднимая плеч.



2. На вдохе поджимайте копчик вперед под себя, начните раскручивать корпус назад на пол для стабилизации нижней части корпуса, плотно сожмите ягодицы и внутренние поверхности бедер.

3. Не опуская спину на пол, напряжением мышц «центра силы» задержите корпус в положении, когда мышцы пресса задействованы в работе максимально. Разведите руки точно в стороны ладонями назад. Удерживайте спину, не падайте на пол.

На выдохе начните скручивание верхней части корпуса вверх и вперед. Представьте, что давите руками на стену за спиной, помогая растяжению спины.



4. Растяните корпус над ногами, соединя ладони за спиной около копчика. Не тянитесь головой сильно вперед, это приведет к перенапряжению мышц задней поверхности шеи. Поднимите корпус над ногами как можно выше (не «падайте» на ноги), втягивайте живот максимально, усиливая тем самым растяжение спины. На вдохе поднимите сцепленные руки вверх и потянитесь ими к потолку. Не поднимайте плечи к ушам и не прокручивайте руки в плечах, даже при хорошей подвижности в плечевых суставах.



Приближайте пупок к спине.

5. Медленно расцепите кисти и на выдохе по кругу через верх подведите руки к стопам, представьте, что плывете стилем «баттерфляй».

6. Медленно раскручиванием выпрямите спину, верните руки в исходное положение, подводя кулаки к груди и разводя локти в стороны. Выпрямляйте спину вверх, а не назад, словно прижимаетесь к стене. Вытягивайте спину максимально.

Рекомендации:

\* Держите ягодицы сжатыми, ноги плотно сведенными в позиции Пилатес, давите пятками в пол. Удерживайте ноги плотно прижатыми к полу, не позволяйте им скользить по полу вперед и назад. Приближайте пупок к спине для активизации «центра силы».

\* Для упрощения поддержания равновесия натяните стопы на себя.

\* Выполняйте упражнение плавно, без пауз и рывков. Не задерживайте дыхание.

Повторите упражнение 3-5 раз.



Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова

## МОДУЛИ

А теперь вы можете заняться творчеством и объединить несколько уже освоенных упражнений в модули, например:

### МОДУЛЬ 1

После растяжения спины сядьте в исходное положение и разведите руки в стороны. Вы помните, что скручивание корпуса сначала в одну, а затем в другую сторону.



### МОДУЛЬ 2

После подъема на лопатки подставьте руки под поясницу и выполните «ножницы» ногами. После 3 повторений с каждой ноги зафиксируйте корпус в стойке на лопатках со сведенными ногами и плотно прижмите руки к полу. Продолжите выполнение – плавно, позвонок за позвонком, опустите спину на пол, стараясь держать ноги на весу как можно дольше.







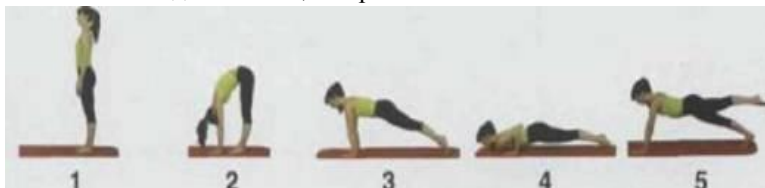
### МОДУЛЬ 3

Вернувшись после переката в положение балансирования, сведите ноги перед собой в позицию Пилатес, удерживая их неподвижно, поставьте руки за спину на пол. Выполните по одному кругу ногами в каждую сторону. Затем, фиксируя корпус в V-позиции, захватите ноги за щиколотки. Разведите их врозь и согните в коленях, возвращаясь в исходное положение.



### МОДУЛЬ 4

В положении упора лежа после 3-х отжиманий поднимите от пола левую ногу вверх, зафиксируйте ее положение. Двумя пружинящими движениями потянитесь правой пяткой к полу, перемещая вес тела назад. Перенеся вес тела обратно на руки, соедините ноги. Выполните 3 отжимания. Соединив ноги, выпрямитесь в положение стоя.





При объединении упражнений в модули важно помнить о необходимости соблюдения всех требований к каждому из них в отдельности. Не забывайте о плавности выполнения движений, согласовывая их с правильным дыханием.

## **КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПО СИСТЕМЕ ПИЛАТЕС № 2**

Упражнения с изотоническим кольцом улучшают мышечный тонус, выносливость, координацию и баланс. Соппротивление металлического стержня внутри кольца улучшает мышечный тонус, повышает силу мышц всего тела, позволяет более целенаправленно воздействовать на отдельные группы мышц, особенно на проблемные зоны (внутренние и внешние поверхности бедер, заднюю поверхность плеча, мышцы груди и ягодицы).

Использование изотонического кольца также помогает эффективно изучить правильную технику выполнения упражнений системы Пилатес, фокусируя внимание на мышцах «центра силы», и подготовиться к выполнению более сложных движений.

### **СЖИМАНИЕ КОЛЬЦА ПЕРЕД ГРУДЬЮ**

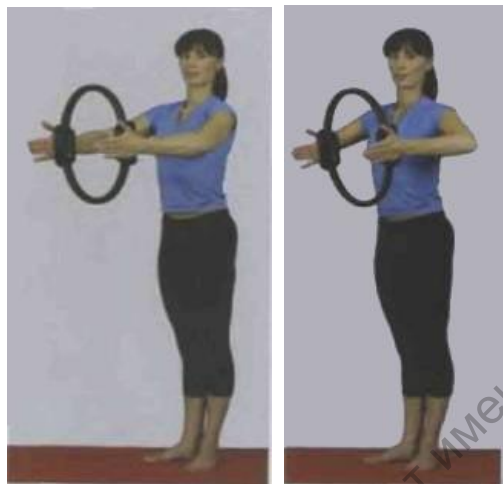
Упражнение тренирует мышцы «центра силы», груди и передней поверхности плеча.

1. Стоя разверните ноги в позицию Пилатес. Согните руки, разводя локти точно в стороны. Захватите кольцо основаниями ладоней, пальцы вытяните вперед. На вдохе максимально приблизьте живот к спине, сведите лопатки, опустите плечи. Слегка сожмите кольцо, ощущая напряжение грудных мышц. Не поднимайте плечи и не опускайте локти ниже линии, параллельной полу.

2. На выдохе, удерживая лопатки сведенными, живот втянутым, выпрямите руки вперед. Удерживайте кольцо сжатым, локти «мягкие», направлены в стороны.

3. На вдохе, разводя локти точно в стороны, подведите кольцо к груди. Держите живот втянутым, на выдохе расслабьте кольцо.

Повторите упражнение 3-5 раз, затем опустите кольцо вниз.



Для усложнения упражнения добавьте по 5 сжиманий кольца в каждом из крайних положений.

## СОТНЯ

Дыхательное упражнение, активизирующее циркуляцию крови для разминки и подготовки тела к последующим упражнениям.

1. Лежа на спине, подтяните колени к груди. Сделайте глубокий вдох, на выдохе максимально приблизьте грудь и живот к спине.



2. Сохраняя ощущение некоего веса, прижимающего ваш корпус к полу, поднимите голову и плечи от пола так, чтобы увидеть живот. Важно, чтобы скручивание происходило в верхней части корпуса, а не в

области шеи. Поднимайте корпус до тех пор, пока нижний край лопаток остается плотно прижатым к полу. Вытяните руки вдоль корпуса.

Если вы чувствуете боль в шее, опустите голову на пол, затем попробуйте заново, убедившись, что подъем осуществляется за счет мышц пресса, а не напряжением шеи. Выпрямите ноги к потолку, развернув их в позицию Пилатес, сожмите ягодицы и задние верхние внутренние поверхности бедер так плотно, чтобы между ними не оставалось просвета.



3. Выполните ударные движения прямыми руками, словно взбиваете брызги на поверхности воды. Сохраняйте руки прямыми и выполняйте движения чуть выше пола, но без его касания.

На пять счетов (ударов руками) выполняйте вдох, на пять счетов – выдох.

4. Опустите ноги на угол в 45 градусов, от пола или ниже, но до тех пор, пока спина не начнет прогибаться. Удерживая стопы на уровне глаз, сохраняйте спину неподвижной и плоской, а живот – втянутым. Это непростая задача для начинающих, поэтому приступайте к упражнению, когда оно не вызывает у вас сильного напряжения. Никогда не опускайте ноги ниже удобного для поясницы положения. Продолжайте удары руками. Начните с 20-30 вдохов-выдохов, постепенно доведите их количество до 100.

Рекомендации:

\* Важно постоянно концентрироваться на приближении живота к спине и сохранять максимальный подъем корпуса во время всего периода дыхательных движений.

\* Максимально отводите плечи от ушей для растяжения мышц шеи и усиления концентрации на мышцах брюшного пресса.

\* Сожмите ягодицы и задние верхние части внутренних поверхностей бедер для обеспечения стабилизации нижней части спины.

\* Если начинаете чувствовать боль в области поясницы, слегка подтяните колени к груди.

\* Со временем выполняйте более длительные по времени выдохи, что позволит улучшить выносливость дыхательной системы.

Закончив упражнение, опустите голову и подтяните колени к груди, затем растяните тело во всю длину, готовясь к следующему упражнению.

## СКРУЧИВАНИЕ НАВЕРХ

Упражнение растягивает и укрепляет мышцы спины, улучшает подвижность позвоночника.

1. Лежа на спине, растяните тело по всей длине, словно потягиваетесь утром в постели. Ноги в позиции Пилатес. Плотно сожмите ягодицы и задние верхние внутренние поверхности бедер. Потяните стопы на себя, развернув носки врозь. Вытяните руки вверх над головой.



2. На вдохе начните опускать руки вниз и, как только они достигнут уровня груди, оторвите голову от пола, начиная скручивание корпуса вперед – вверх. Не используйте шею и плечи в начальной фазе отрыва от пола. Используйте мышцы «центра силы».

3. Продолжая скручивание вверх, не отрывайте ноги от пола. Представьте, что ваши ноги прикреплены ремнями к полу и часть корпуса ниже бедер неподвижна.



4. Растянитесь вперед от бедер, сохраняя ощущение прижимания пупка к позвоночнику, сделайте выдох. Не расслабляйте корпус при наклоне вперед.

Для достижения правильной техники соблюдайте следующую последовательность выполнения упражнения: приблизить подбородок к груди, грудь – над ребрами, ребра – над животом, живот – над тазом. Далее, при растяжении вперед, представьте, что вы хотите максимально отдалить корпус от таза, скручиваясь над ногами.

5. На вдохе приблизьте пупок к позвоночнику. Начните раскручивание вниз с сжатия ягодич и легкого опускания копчика на пол, посылая его под себя. Используйте разнонаправленные силы втягивания живота к позвоночнику и растяжения вперед, что поможет исключить падение назад. Для сохранения устойчивого положения ног плотно сжимайте задние верхние части внутренних поверхностей бедер. Для облегчения задачи представьте, что вы плотно зажали маленький мяч щиколотками или внутренней поверхностью бедер. Можно использовать настоящий мячик.

Возвращаясь в исходное положение, ощутите, как позвонки один за другим укладываются на пол. Когда плечи коснутся пола, опустите голову на пол, поднимите руки над головой, растяните тело во всю длину и выдохните, прежде чем повторить упражнение.

Рекомендации:

- \* Стремитесь к плавному выполнению упражнения.
- \* Держите подбородок приближенным к груди при скручивании вверх и вниз, исключив тем самым вытягивание шеи. Думайте о скручивании корпуса вперед и его растяжении, а затем – о его раскручивании вниз и вытягивании позвоночника.

Повторите упражнение 3-5 раз, затем опустите руки вдоль корпуса, готовясь к следующему упражнению.

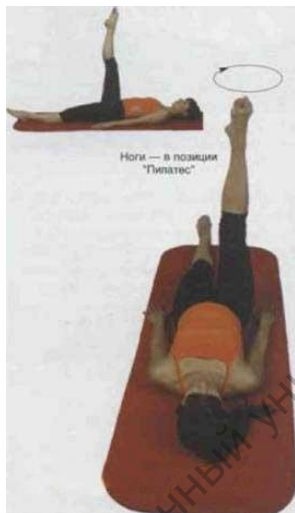


## КРУГИ НОГ

Упражнение развивает подвижность и силу в тазобедренных суставах, улучшает гибкость задней и внутренней поверхности ног.

1. Лежа на спине, подтяните колено к груди и выпрямите ногу вертикально, придерживая ее за голень или щиколотку. Вытяните шею и прижмите к полу ее заднюю поверхность. Опустите руки вниз, вдоль корпуса, старайтесь держать поднятую прямую ногу перпендикулярно

полу. Упритесь ладонями в пол для дополнительной устойчивости и снятия нагрузки с передней поверхности бедра (квадрицепса), разверните ногу наружу от бедра и думайте о вовлечении в работу ягодичных мышц. Если в области таза вы чувствуете дискомфорт или характерные «щелчки», примите исходное положение и не забудьте сжать ягодичицы. Другую ногу вытяните на полу в прямую с позвоночником линию. Это поможет удерживать устойчивое положение корпуса.



2. Выполните круг одной ногой, начиная движение внутрь, затем вниз, и по кругу возвращайте ее в исходное положение. Удерживайте разворот ноги от бедра наружу, плотно прижимая таз к полу. Нога не должна двигаться по очень большой амплитуде и раскачиваться, движение происходит только в тазобедренном суставе. Не опускайте ногу так низко, чтобы поясница отрывалась от пола. Если необходимо, слегка согните ногу, вытянутую на полу. Это поможет удержать спину плоской.





Рекомендации:

\* Не разворачивайте колено внутрь при выполнении круговых движений, концентрируйтесь на его внутренней поверхности.

\* Представьте, что ваша нога рисует круги на потолке, словно карандаш.

\* Концентрируйтесь на полной неподвижности таза и верхней части корпуса при выполнении кругов ног.

\* Акцентируйтесь на отсутствии раскачивания за счет активизации мышц «центра силы» и контроля движений. Старайтесь удержать ногу неподвижно в конце каждого круга, чувствуя работу мышц брюшного пресса. Не упирайтесь затылком в пол и не отрывайте грудной отдел позвоночника от пола.

\* Со временем увеличивайте круги. Постоянно контролируйте положение таза.

Выполните 3-5 повторений, делая вдох на начальной фазе движения, выдох – на завершающей. Поменяйте направление кругового движения ноги и повторите 3-5 раз, постоянно сохраняя стабильное положение таза.

Повторите упражнение другой ногой.

Закончив упражнение, согните ноги и посылая пятки к ягодицам, перекатитесь вперед в положение сидя.

## **ПЕРЕКАТЫ НА СПИНЕ**

Упражнение развивает силу мышц брюшного пресса, улучшает баланс и массирует спину.

1. Сидя на полу, подтяните колени к груди. Обхватите щиколотки с внешних сторон. Плотно сведите пятки, слегка разведите колени и оторвите стопы от пола, балансируя на копчике. Подбородок приблизьте к груди, локти разведите в стороны.



2. За счет плотного прижимания пупка к позвоночнику и подкручивания таза вперед начните перекат назад, не изменяя положения ног. Не запрокидывайте голову назад, стараясь создать инерцию для движения.



3. На вдохе перекайтесь назад только до края лопаток: голова и шея не должны коснуться пола. Постарайтесь почувствовать, как позвонки поочередно прижимаются к полу. Важно максимально окружить корпус и сохранять это положение на протяжении всего переката: держите живот втянутым и зафиксируйте положение головы и шеи. Постепенно приближайте голову к коленям. Не прижимайте локти к корпусу. Не поднимайте плечи.

4. На выдохе вернитесь в положение сидя. Для правильного выполнения упражнения тянитесь пятками к ягодицам.

Представьте, что сидите в кресле-качалке, которая запрокидывается назад и немедленно возвращается обратно.

Возвратись в положение сидя, замрите в верхней точке, балансируя на копчике. Ноги не должны касаться пола.

Рекомендации:

\* Инерция – это ключевой момент упражнения. Чем медленнее вы перекатываетесь назад, тем выше шанс избежать инерции при возвращении в положение сидя.

\* По мере освоении упражнения следите за тем, чтобы пятки оставались плотно прижатыми к ягодицам на протяжении всей серии перекатов.

Выполните 5 перекатов, затем опустите стопы на пол. Закончив упражнение подтяните одно колено к груди, готовясь к серии упражнений на мышцы живота.

### РАСТЯГИВАНИЕ НОГ ПООЧЕРЕДНО

Первое из пяти упражнений для мышц брюшного пресса. Вся серия упражнений выполняется плавно, в единой последовательности. Без изменения исходного положения корпуса. Укрепляются мышцы «центра силы» и растягиваются мышцы ног и ягодиц.

1. Сидя, согните ноги в коленях, обхватите левую ногу, поместив левую руку на щиколотку, а правую – на колено (это положение будет способствовать уравниванию ноги и таза), подтяните левое колено к груди.



2. Перекатом опуститесь на спину, удерживая левое колено у груди. Вытяните правую ногу вперед и удержите ее над полом под углом, позволяющим сохранять плоское положение спины. Руки согнуты в локтях, подбородок приближен к груди. На выдохе сконцентрируйтесь на максимальном приближении пупка к позвоночнику.





3. На вдохе поменяйте ноги и руки соответственно. Прямой ногой потянитесь от бедра в плоскости, проходящей через центр тела. Не опускайте выпрямленную ногу ниже уровня, позволяющего удерживать спину плоской. Сжимайте ягодицы во время выпрямления ноги, что поможет обеспечить правильное положение корпуса.

Рекомендации:

\* Выполнять движения ногами, удерживайте верхнюю часть корпуса поднятой и неподвижной за счет работы мышц брюшного пресса: зафиксируйте взгляд на животе и не напрягайте шею.

\* Постоянно держите живот втянутым и при смене ног прижимайте спину к полу еще сильнее.

\* Для полного вовлечения мышц брюшного пресса в работу тянитесь локтями в стороны, опустите плечи вниз, максимально отводя их от ушей.

\* При дискомфорте (травмах) в коленях обхватывайте ногу под бедром.

\* При дискомфорте в нижней части спины выпрямляйте ноги только вертикально вверх.

\* Только по мере увеличения силы нижней части живота опускайте ногу ближе к полу.

Выполните 5-10 повторений, затем согните ноги, подтянув колени к груди для подготовки к следующему упражнению.

### **РАСТЯГИВАНИЕ НОГ ОДНОВРЕМЕННО**

Второе из пяти упражнений для мышц брюшного пресса. Укрепляются мышцы «центра силы» и полностью растягивается все тело.

1. Лежа на спине, подтяните колени к груди. Обхватите ноги за щиколотки, слегка согните руки в локтях, приподнимите от пола голову и плечи.



2. На глубоком вдохе растяните тело по всей длине, вытянув руки к ушам и выпрямив ноги под углом в  $45^\circ$  от пола, словно потягиваетесь утром в постели. Не запрокидывайте голову назад при вытяжении рук вверх. Для поддержания положения шеи во время растяжения приблизьте подбородок к груди.

Во время вдоха и вытяжения руки остаются прямыми, а растяжение осуществляйте разнонаправленно: представьте, что вас растягивают в разные стороны и только за счет напряжения мышц брюшного пресса вы плотно прижаты к полу. Для поддержания нижней части спины, выпрямляя ноги, напрягите ягодицы и плотно сведите внутренние поверхности бедер (позиция Пилатес).



3. На выдохе подтяните колени к груди, руки через стороны, по кругу опустите вниз к ногам.

4. Для усиления выдоха втяните живот, максимально отдаляя руки от коленей. Вообразите, что полностью удаляете воздух из легких. Если во время выдоха вы станете надавливать голенью на руки, увеличивая расстояние между коленями и грудью, а руки удерживать прямыми, то почувствуете приятное расслабление шеи и верхней части спины.

Рекомендации:

\* Удерживайте торс абсолютно неподвижным на протяжении всего упражнения.

\* При дискомфорте в нижней части спины выпрямляйте ноги вертикально вверх вместо угла в  $45$  градусов от пола. По мере увеличений силы нижней части живота начинайте опускать выпрямленные ноги к полу.

Выполните упражнение 5-10 раз, затем подтяните колени к животу, сделайте полный выдох и переходите к следующему упражнению.

## РАСТЯГИВАНИЕ СПИНЫ ВПЕРЕД

Упражнение улучшает подвижность позвоночника и способствует формированию правильной осанки. Также растягиваются задние поверхности бедер и из легких удаляется застойный воздух.

1. Сидя с прямыми ногами, разведите стопы чуть шире бедер.

Вытяните руки перед собой, натяните стопы на себя так, словно упираетесь пятками в противоположную стену. На вдохе максимально вытяните позвоночник вверх, представляя движение головы сквозь корону к потолку.



2. Приблизив подбородок к груди, начните скручивание корпуса вперед к животу. Представьте, что ваш корпус формирует букву С, вы выдавливаете воздух из легких



3. На выдохе растяните верхнюю часть корпуса вперед, одновременно втягивая живот, тяните мизинцы ног на себя. Представьте, что двигаетесь по большому надувному мячу, зажатому между ног. Сжимайте воображаемый мяч верхними частями внутренних поверхностей бедер в момент, когда грудь оказывается на верхушке мяча. При скручивании и растяжении спины сохраняйте бедра в стабильном положении, не разворачивайте колени вовнутрь, держите живот втянутым.



4. На вдохе начните раскручивание вверх, словно прижимаясь к стене за вами. Раскручивайтесь вверх, а не назад. Представьте, что пространство между позвонками увеличивается.

Во время раскручивания вверх убедитесь, что движение начинается от «центра силы», а не с головы (голова должна подниматься последней). Возвратясь в положение сидя с прямой спиной, выдохните, удерживайте руки вытянутыми перед собой. Старайтесь сделать спину плоской, представляя, как прижимаете ее к стене. Опустите плечи вниз, максимально отводя их от ушей, это снимет нагрузку с мышц задней поверхности шеи. Тянитесь макушкой к потолку.

Рекомендации:

\* Сконцентрируйтесь на правильном дыхании для помощи контроля над движением. Не задерживайте дыхание, это вызовет большое напряжение тела и ограничит достижение нужного результата.

\* По мере освоения упражнения с каждым повторением старайтесь увеличить растяжение спины путем более глубокого наклона.

Сделайте 3 повторения упражнения, усиливая каждый раз растяжение спины при наклоне вниз. Закончив, сядьте прямо, согните ноги, подтянув колени к груди, подготовьтесь к следующему упражнению.

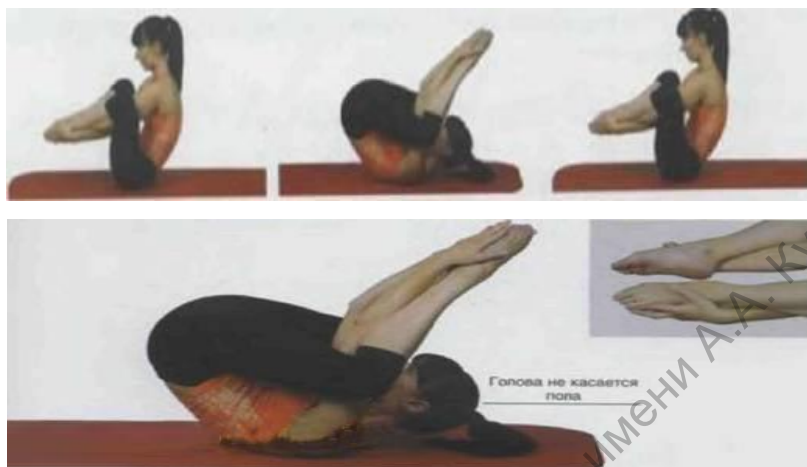
## ТЮЛЕНЬ

Упражнение развивает силу мышц брюшного пресса, действует аналогично массажу спины, помогает оценить баланс и координацию.

1. Сидя на полу, подтяните колени к груди и разведите их на ширину плеч, плотно сведите пятки. Обхватите щиколотки изнутри, оторвите стопы от пола, балансируя на копчике.

На вдохе сконцентрируйтесь на приближении пупка к позвоночнику и одновременном его подъеме вверх.





2. Перекатитесь назад до края лопаток, не изменяя положения ног. Не перекачивайтесь до шеи. Балансируйте на лопатках, слегка заводя ноги за голову. При заведении ног за голову можно их слегка выпрямлять, но не меняйте угол между корпусом и бедром.

Во время балансирования на лопатках выполните три хлопка пятками, как тюлень ластами.

3. На выдохе вернитесь в положение сидя, приближая подбородок к груди. Для подъема тянитесь стопами вперед.

Во время балансирования в положении сидя выполните три хлопка пятками. Представьте, что сидите в кресле-качалке, балансирующей в крайних положениях, и старайтесь не перевернуться.

Рекомендации:

\* Сохраняйте баланс в обоих положениях и не касайтесь стопами пола.

\* Ключевой момент данного упражнения – способность расслабляться и получать удовольствие от движения. Это упражнение в шутку называют «десертом» основного курса упражнений Пилатес, поскольку оно вызывает приятные ощущения после напряженной работы. Поэтому не напрягайте плечи и ноги, выполняя перекаты, контролируйте «центр силы» и дыхание при перекатах назад и подъемах.

\* Не запрокидывайте голову при перекате назад и не подергивайте ею во время переката вперед (оба переката начинайте напряжением мышц «центра силы»).



\* Сначала можно исключить хлопки пятками в положении на лопатках, выполняя их только в положении сидя. По мере освоения выполняйте упражнение полностью.

! Если чувствуете дискомфорт или боль в шее, пропустите упражнение.

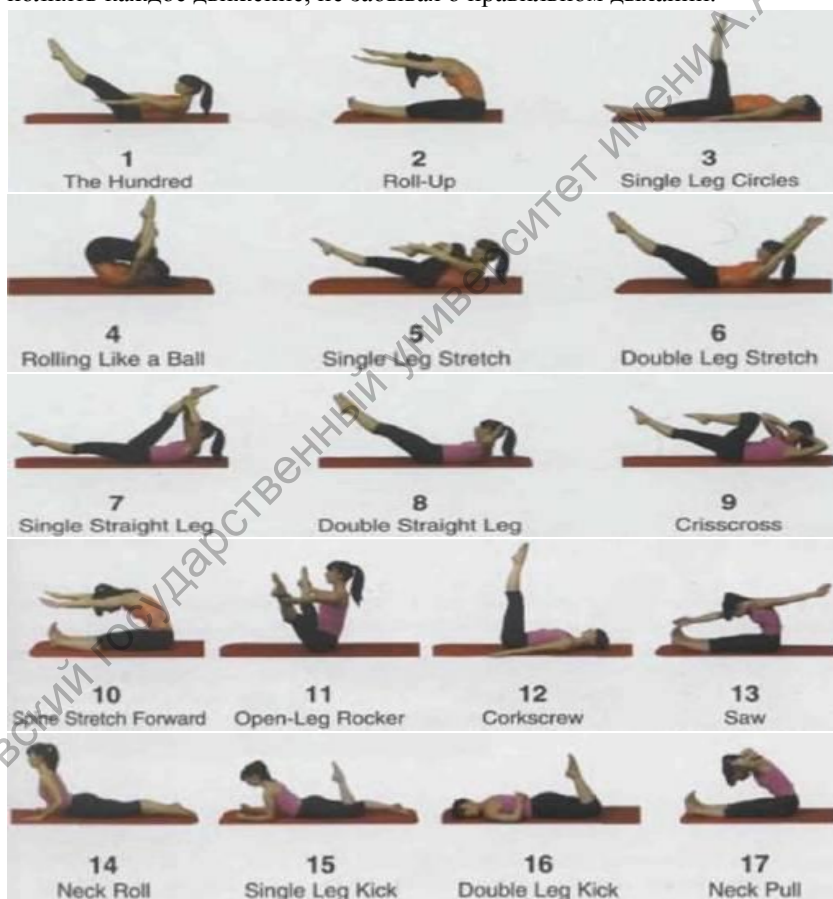
Выполните 6 перекатов.

Для начального и среднего уровня подготовленности это упражнение завершает курс тренировки Пилатес.

При тренировке по программе для подготовленных на последнем перекате, в позиции на лопатках, скрестите щиколотки, расслабьте руки, отпустив ноги, и перекатитесь в положение сидя, вытягивая руки вперед.

## ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ ПРОГРАММЫ СРЕДНЕГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ

В программе среднего уровня сложности предлагаются дополнительные упражнения. Не пренебрегайте известными вам упражнениями, а новые, более сложные, старайтесь освоить так же хорошо. Обратите внимание на переходы от одного упражнения к другому и их модификации для упрощения или усложнения тренировки. Старайтесь точно выполнять каждое движение, не забывая о правильном дыхании.





Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова

## КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПО СИСТЕМЕ ПИЛАТЕС № 3

### РАСТЯГИВАНИЕ ПРЯМЫХ НОГ ПООЧЕРЕДНО

Третье упражнение для мышц брюшного пресса. Дополнительно растягивает поверхности ног и укрепляет мышцы живота.

1. Лежа на спине, подтяните колени к груди, обхватите ноги за щиколотки. Слегка согните руки в локтях, локти разведите в стороны.

Голову и плечи приподнимите от пола.

На выдохе плотнее прижмите спину к полу.

2. Выпрямите правую ногу к потолку, обхватив ее обеими руками за щиколотку. Одновременно левую ногу вытяните вперед над полом. Представьте некий вес, прижимающий корпус к полу, приблизьте подбородок к груди.

На вдохе потяните вытянутую ногу к голове, сделав два пружинящих движения. Не сгибайте ногу в колене.



3. На выдохе быстро «ножницами» поменяйте ноги, не сгибая их.

Обхватите левую ногу за щиколотку и повторите движение, выполняя вдох на первое пружинящее движение и выдох на второе. Представьте себе ритм движения «дворников» на лобовом стекле автомобиля.

Рекомендации:

\* Сохраняйте корпус абсолютно неподвижным во время выполнения растяжения и смены ног.

\* Не поднимайте и не опускайте плечи во время пружинящих движений ног.

\* Если упражнение поначалу трудно выполнить, обхватывайте ногу ниже щиколотки. Попробуйте держаться за голень, если и это очень сложно – за бедро. Ни в коем случае не держите ногу под коленом.

\* Для усложнения попробуйте выполнить упражнение, вытянув руки вдоль тела. Не забывайте о контроле и здравом смысле: при дискомфорте в области шеи или нижней части спины остановитесь.

Выполните 5-10 повторений, затем вытяните ноги вверх в позицию Пилатес. Заведите руки за голову для подготовки к следующему упражнению.

### РАСТЯГИВАНИЕ ПРЯМЫХ НОГ ОДНОВРЕМЕННО

Четвертое упражнение для мышц брюшного пресса максимально разрабатывает зону «центра силы», вовлекая в работу как верхнюю, так и нижнюю часть живота, способствует повышению силы и гибкости задней поверхности ног.

1. Лежа на спине, выпрямите ноги вертикально вверх в позицию Пилатес, заведите руки за голову, но не скрещивайте их. Приподнимите голову и плечи от пола.

Плотно прижмите корпус к полу. Помните, что подъем верхней части корпуса осуществляется от задней поверхности плеч за счет мышц брюшного пресса, а не шеи, поэтому не давите руками на голову.



2. Для обеспечения стабильности нижней части спины сожмите ягодичцы и на вдохе опустите прямые ноги вниз к полу. Зафиксируйте ноги в том положении, когда спина начинает прогибаться.

3. Сожмите ягодичцы еще сильнее и на выдохе поднимите ноги вверх к потолку. Вы должны чувствовать, что грудная клетка слегка тянется по направлению к ногам, когда они возвращаются в вертикальное положение.

При подъеме ног стопы не должны заходить за линию талии, останавливайте их строго перпендикулярно полу.

Рекомендации:

\* Удерживайте корпус абсолютно неподвижным, не прогибайтесь в пояснице, опуская ноги к полу.

\* Представьте, что ноги привязаны к закрепленной на стене у вас за головой пружине и вы должны растягивать ее вниз и сопротивляться ей при движении ног вверх.

\* Разведите локти в стороны, опустите плечи вниз, отдаляя их от ушей. Таким образом растягиваются мышцы шеи и повышается концентрация внимания на мышцах живота.

\* Для усиления контроля над движением удерживайте бедра слегка развернутыми наружу и максимально плотно сжимайте их при возвращении ног вверх, при этом тянитесь грудью к ногам.

\* На протяжении всего упражнения удерживайте живот втянутым и спину плотно прижатой к полу. Представьте, что подъем и опускание ног начинаются в области пупка.

\* Поначалу и до тех пор, пока это будет необходимо, подложите руки буквой V под копчик ладонями вниз для избежания перегрузки в области поясницы.

\* Для усложнения измените динамику упражнения: опускайте ноги, делая выдох, поднимайте – на вдохе.

Выполните упражнение 5-10 раз, затем подтяните колени к груди и переходите к следующему упражнению.

## **СКРЕЩИВАНИЯ**

Последнее упражнение для мышц брюшного пресса, направленное на тренировку косых мышц живота, формирование линии талии и укрепление зоны «центра силы».

1. Лежа на спине, подтяните колени к груди, плечи и голову приподнимите от пола. Заведите руки за голову, разведя локти точно в стороны. На вдохе приблизьте живот к спине.



2. Выпрямите правую ногу вперед над полом и скрутите верхнюю часть корпуса, пока не коснетесь правым локтем левого колена.

Убедитесь, что скручивание происходит в области талии и вы не просто вращаете плечами. Удерживайте положение скручивания на полном выдохе.

Убедитесь, что верхняя часть спины и локти не касаются пола. Для усиления растяжения смотрите на левый локоть. При взгляде назад на локоть во время скручиваний вы максимально вовлечете в работу косые мышцы живота и даже укрепите глазные мышцы.



3. На вдохе поменяйте положение, касаясь левым локтем правого колена и выпрямляя вперед левую ногу, снова удерживая скрученное положение корпуса на протяжении полного выдоха.

Представьте, что центральная часть корпуса зацементирована в пол и вы не можете перекатываться с боку на бок.

Рекомендации:

\* Убедитесь, что скручивание происходит в области талии, а не плеч и шеи.

\* Локти разведите в стороны насколько возможно. Не сводите их и не касайтесь ими пола во время скручивания.

\* Не торопитесь при выполнении упражнения. Старайтесь почувствовать скручивание корпуса и удержание нужного положения при полном выдохе.

\* Не позволяйте вытянутой ноге опускаться слишком низко. Поддерживайте контроль над упражнением за счет напряжения ягодиц.

\* Не раскачивайте корпус из стороны в сторону. Чем более зафиксировано положение центральной части корпуса, тем выше эффективность упражнения. Выполните 5-10 повторений и затем подтяните колени к груди. Перекатом примите положение сидя и выпрямите ноги перед собой, готовясь к следующему упражнению.

### КРЕСЛО-КАЧАЛКА

Упражнение действует аналогично массажу спины, способствует развитию гибкости мышц спины и задней поверхности ног, укрепляет мышцы «центра силы» и просто доставляет удовольствие.

1. Сидя на полу, согните ноги в коленях, колени разведите на ширину плеч. Обхватите ноги за щиколотки с внешней стороны.

Втяните живот, приближая пупок к позвоночнику, отклонитесь назад и оторвите стопы от пола, балансируя на копчике.





2. Выпрямите ноги вверх к потолку в V-позицию, сохраняя баланс. Руки должны быть прямыми. Сконцентрируйтесь на сведении лопаток.



3. На вдохе, приближая пупок к позвоночнику и подкручивая таз вперед, начните перекат назад. Не запрокидывайте голову назад, стараясь создать инерцию для движений, приближайте подбородок к груди. Держите ноги и руки прямыми, для переката используйте только мышцы «центра силы».



4. Перекатитесь назад, пока не коснетесь пола основаниями лопаток. Не перекачивайтесь до шеи. Сохраняйте расстояние между стопами и угол в тазобедренном суставе неизменными.

5. На выдохе вернитесь в исходное положение, удерживайте подбородок приближенным к груди. Балансируйте в верхней точке после каждого переката.

Рекомендации:

\* Не запрокидывайте голову при перекате назад и не подергивайте ею во время переката вперед для создания инерции.

\* Основное правило заключается в том, чтобы научиться выполнять перекат только за счет мышц брюшного пресса и исключить перенапряжение при подъеме вверх каждый раз. Динамика – ключ к успеху. И перекат назад, и возвращение в положение сидя начинайте со стягивания живота.

\* Представьте, что ездите в кресле-качалке с высокой спинкой, которая запрокидывается назад и немедленно возвращается обратно.

\* Для начала только выпрямляйте ноги и балансируйте без переката назад. Затем добавьте перекат с прямыми ногами, держитесь не за щиколотки, а за середину голени, но не под коленями.

\* Для усложнения упражнения выполните такой же перекат, не держась за ноги (руки свободно лежат на щиколотках или голени).

\* Другой вариант усложнения – перекат со сведенными ногами, что усилит растяжение задних поверхностей ног.

Выполните 8 перекатов, затем вернитесь в положение сидя, балансируя на копчике. Соедините ноги и, оставляя их наверху, опустите верхнюю часть корпуса на пол.

### ВРАЩЕНИЕ БЕДЕР

Упражнение развивает подвижность и силу тазобедренных суставов, улучшает гибкость задних поверхностей ног.



1. Лежа на спине, выпрямите ноги к потолку и плотно сведите их, натяните стопы на себя и тянитесь пятками вверх. Для стабилизации верхней части корпуса вытяните руки вдоль корпуса, ладони и плечи прижмите к полу.

2. На вдохе сконцентрируйтесь на прижимании пупка к позвоночнику и начните разворачивать ноги в позицию Пилатес. Разворот начинайте от бедер и заканчивайте стопами.



3. Завершите круг стопами, оттяните носки и на выдохе верните ноги в исходное положение. Не отрывайте таз от пола и не сгибайте ноги в коленях. Шея, спина и плечи должны оставаться полностью неподвижными и расслабленными на протяжении всего упражнения.

Представьте, что все тело прочно прикреплено к полу, а пятки плотно склеены.

Рекомендации:

\* Вначале, если сложно удерживать ноги прямыми в коленях, подложите руки под копчик, сложив кисти треугольником, чтобы приподнять таз и облегчить удержание ног в вертикальном положении.

\* Не забывайте сжимать ягодичные мышцы и верхние части внутренних поверхностей бедер так, чтобы между ногами не возникало просвета. Не прогибайтесь в пояснице.

\* Делайте вдох на начале круга и выдох – на его завершении.

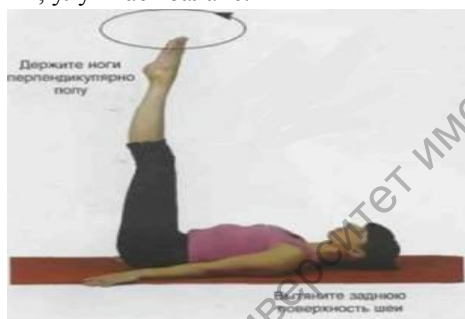
\* Если вы испытываете серьезные затруднения в удержании ног в вертикальном положении и чувствуете перенапряжение в области поясницы даже с подложенными под копчик руками, пропустите упражнение.

Выполните 5 повторений и поменяйте направление кругового движения: оттяните носки, разведите их в стороны и соедините впереди, потянувшись пятками в потолок. Выполните 5 вращений.

По окончании упражнения подтяните колени к груди для расслабления поясницы.

### ШТОПОР

Упражнение укрепляет мышцы «центра силы», развивает гибкость мышц спины, улучшает баланс.



1. Лежа на спине, выпрямите ноги к потолку, развернув их в позицию Пилатес. Для стабилизации верхней части корпуса руки вытяните вдоль корпуса, ладони прижмите к полу. Сконцентрируйтесь на приближении пупка к позвоночнику.

2. На вдохе начните очерчивать круг ногами вправо, затем опустите ноги вниз. Далее по кругу на выдохе верните ноги в исходное положение. Не отрывайте таз от пола и не перекачивайтесь из стороны в сторону. Представьте, что все тело прочно прикреплено к полу и только ноги способны двигаться.





3. Каждый раз меняйте направление кругового движения, выполняя вдох на начале круга и выдох – на его завершении. Шея, спина и плечи должны оставаться полностью неподвижными и расслабленными на протяжении всего упражнения.

Представьте, что ваши ноги слились в одну.



Рекомендации:

\* Для начала очерчивайте совсем маленькие круги и подложите руки под копчик, сложив кисти треугольником, чтобы приподнять таз и облегчить удержание ног в вертикальном положении. По мере увеличения силы и повышения контроля над движением увеличивайте диаметр очерчиваемых кругов.

\* Для усложнения упражнений отрывайте таз от пола в момент, когда ноги заходят назад за голову. Представьте, что рисуете стопами большой круг вокруг центра вашего корпуса в обоих направлениях.

Не забывайте сжимать ягодицы и верхние части внутренних поверхностей бедер так, чтобы между ногами не было просвета. Не перекатывайтесь назад на шею. Не прогибайтесь в пояснице.

Выполните 3-5 повторений в каждую сторону, затем подтяните колени к груди для расслабления поясницы. Перекатитесь вперед в положение сидя, выпрямите ноги и разведите на ширину бедер.

## ПИЛА

Упражнение относится к дыхательным, помогающим удалять застойный воздух из легких. Также развивается линия талии и растягиваются задние поверхности бедер.

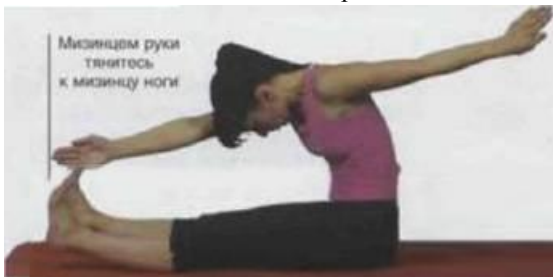
1. Сидя с прямой спиной, вытяните ноги перед собой и разведите их чуть шире бедер. Натяните стопы на себя, потянувшись руками вперед. Вытяните позвоночник максимально вверх.

Поднимите руки в стороны и вытяните их, словно хотите одновременно коснуться боковых стен комнаты. На вдохе сконцентрируйтесь на прижимании пупка к позвоночнику и одновременном его подъеме вверх. Представьте, что ваша голова проходит сквозь корону.



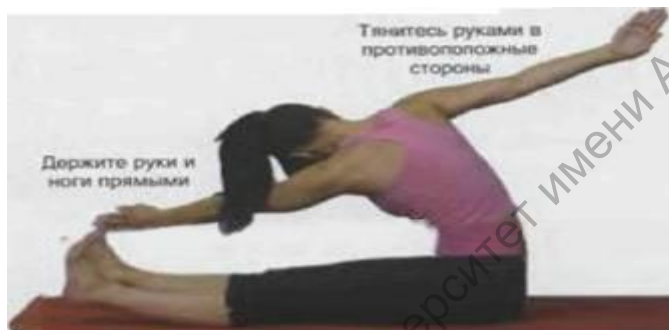
2. Выполните скручивание корпуса в области талии влево. Тянитесь грудью и головой к левой ноге, а правой рукой – за мизинцем левой ноги. Представьте, что отпиливаете мизинцем правой руки мизинец левой ноги. Ассоциируя движение с движением пилы. Продолжая тянуться грудью к левому бедру, оделяйте полный выдох. Не поднимайте голову, тянитесь макушкой к мизинцу левой ноги, а левой рукой – точно в противоположную сторону. На отрывайте правую ягодицу от пола.

Представьте, что нижняя часть тела зацементирована и вы способны двигаться только выше линии бедер.





3. На вдохе раскручиванием вверх верните корпус в исходное положение, начиная подъем от пупка. Голова должна подниматься в последнюю очередь. Сидите прямо, не отклоняя корпус назад.



4. Выдохните и только потом начните движение в другую сторону. Думайте о наполнении легких воздухом и полном его выжимании на выдохе при повороте корпуса.

Рекомендации:

\* При вытяжении корпуса в обоих направлениях бедра и ягодицы должны оставаться плотно прижатыми к полу, ноги и отведенная назад рука – прямыми.

\* При выполнении растяжения корпуса в наклоне тянитесь противоположной пяткой вперед и сидите на противоположной ягодице, колени не должны заворачиваться внутрь.

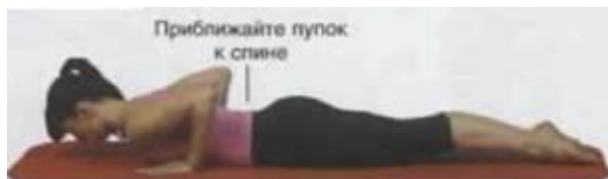
\* Если вам трудно, слегка согните колено противоположной ноги или оба колена. По мере улучшения гибкости выпрямляйте ноги полностью.

Выполните 4 повторения в каждую сторону, затем перевернитесь на живот, готовясь к следующему упражнению.

### ВРАЩЕНИЕ ГОЛОВОЙ

Упражнение развивает силу и гибкость всех мышц спины, шеи и плеч.

1. Лежа на животе, упритесь ладонями в пол точно под плечами. Плотно сожмите ноги в позиции Пилатес, вытяните носки и прижмите стопы к полу.



2. На вдохе прижмите пупок к позвоночнику и начните выпрямлять руки. Тянитесь грудью вверх, не запрокидывайте голову назад (шея также вытягивается вверх). Прижимайте локти к корпусу.

3. На выдохе поверните голову вправо, словно хотите посмотреть за спину.



4. На вдохе очертите половину круга головой: опустив вниз, поверните ее налево.

5. На выдохе согните руки и опуститесь обратно на пол. Для поддержания поясничного отдела держите плотно сжатыми ягодицы и задние части внутренних поверхностей бедер.

Рекомендации:

\* Выпрямите руки насколько сумеете. Сначала можете поставить руки на локти, что позволит снять нагрузку с поясницы.

\* Начиная подъем корпуса с плотного сведения лопаток и максимального отведения плеч от ушей.

Выполните 2-4 подъема, каждый раз меняя направление движения головой.



## ЗАХЛЕСТ ОДНОЙ НОГОЙ

Упражнение укрепляет мышцы задних поверхностей бедер, верхней части спины и рук, растягивает мышцы передних поверхностей бедер, живота и связки колен.



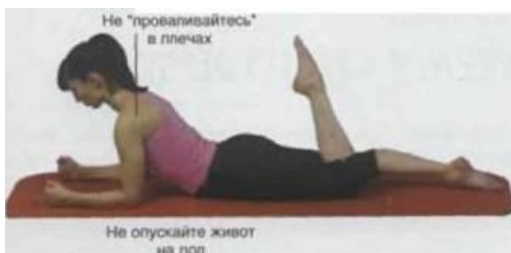
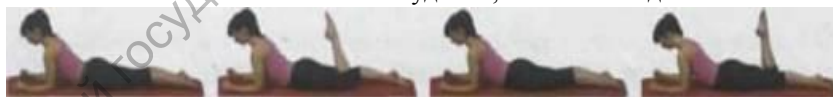
1. Лежа на животе, упритесь локтями в пол и втяните живот, приближая пупок к позвоночнику и одновременно прижимая лобковую кость к полу.

На выдохе максимально вытяните позвоночник от копчика до макушки, сведите лопатки (верхняя часть спины должна быть плоской). Для поддержания поясничного отдела разверните ноги в позицию Пилатес: сожмите ягодицы и задние верхние части внутренних поверхностей бедер. Убедитесь, что локти находятся точно под плечами, грудь приподнята, в области шеи и верхней части спины отсутствует прогиб.

Сконцентрируйтесь на подъеме верхней части корпуса, сильно надавив локтями на пол. Представьте, что под вашим животом проходит ремень, тянущий вес к потолку. Чтобы оставаться на полу, вам необходимо упираться в него локтями и лобковой костью.

\* Сожмите кисти в кулаки, расположив их точно перед локтями или соединив перед грудью.

\* Если это положение вам неудобно, положите ладони на пол.



2. На выдохе пяткой левой ноги двумя пружинящими движениями попытайтесь достать до левой ягодицы.

На вдохе сведите ноги на полу.

3. То же выполните правой ногой. Нога, остающаяся на полу, должна быть вытянутой и не отрываться от пола.

Рекомендации:

\* Не опускайте живот на пол, поднимая корпус за счет упора в пол локтями.

При выполнении захлестов ногами корпус должен оставаться приподнятым и абсолютно неподвижным. Проще всего это сделать, вытягивая грудь вверх и вперед, упираясь локтями и одновременно прижимая локтевую кость к полу.

\* Тянитесь макушкой вперед для вытягивания шеи максимально и поддержания веса головы. Не «проваливайтесь» в плечах и не прогибайтесь в пояснице.

\* Плотно сожмите бедра и ягодицы для полного вовлечения в работу мышц задней поверхности бедра и ягодиц.

\* Если чувствуете дискомфорт или боль в коленях – пропустите упражнение.

Можно подводить пятку к ягодице медленнее, но это не должно вызывать боль.

! Если чувствуете боль в области поясницы, сядьте на пятки и наклонитесь вперед для расслабления поясничного отдела.

Выполните 5 повторений с каждой ноги, затем сядьте на пятки и наклонитесь вперед для расслабления поясницы. Готовясь к следующему упражнению, лягте на живот, голову поверните на бок, руки сцепите за спиной.

### **ЗАХЛЕСТ ДВУМЯ НОГАМИ**

Упражнение развивает мышцы задних поверхностей бедер и ягодицы, одновременно растягивая мышцы плеч и средней части спины.

1. Лежа на животе, поверните голову и опустите ее на щеку. Сцепите руки за спиной и поднимите их максимально вверх, но так, чтобы это положение было удобным при опущенных на пол плечах и локтях.



Прижмите локти и переднюю часть плеч к полу при подъеме сцепленных рук максимально вверх за спиной. Ноги разверните в позицию Пилатес: плотно сожмите ягодицы и внутренние поверхности бедер. Удерживайте ноги вместе, во время растяжения спины не отрывайте таз от пола.



2. На вдохе тремя пружинящими движениями попытайтесь достать пятками ягодицы, словно рыба хвостом. При выполнении захлестов ягодицы не должны подниматься вверх.



3. На выдохе выпрямите ноги и вытяните руки к пяткам, одновременно прогибаясь в пояснице. Тянитесь руками назад и вниз, стараясь дотянуться ими ниже ягодиц. Тянитесь макушкой вперед и наверх для вытягивания задней поверхности шеи, не опускайте грудь на пол. Продолжая тянуться сцепленными руками к пяткам, плотно сведите лопатки и вытяните позвоночник. Ноги и стопы плотно прижмите к полу.



4. На выдохе опустите корпус на пол, положив голову на другую щеку. Руки и ноги верните в исходное положение.

Представьте, что ваши пятки и стопы связаны резиновым жгутом, который вы перетягиваете назад и вперед. Для поддержания поясницы втягивайте живот, прижимая пупок к позвоночнику.

! Если чувствуете дискомфорт или боль в пояснице или плечевых суставах – пропустите упражнение.

Выполните 3 повторения в каждую сторону, затем сядьте на пятки и наклонитесь вперед для расслабления поясницы, готовясь к следующему упражнению, перевернитесь на спину, вытяните руки над головой и выпрямите ноги.



### ВЫТЯЖЕНИЕ ШЕИ

Упражнение укрепляет мышцы «центра силы», растягивает задние поверхности бедер, улучшает подвижность позвоночника и способствует формированию правильной осанки.

1. Лежа на спине, заведите руки за голову, не скрещивая их. Прямые ноги разведите на ширину бедер, натяните стопы на себя, упритесь пятками в пол. Убедитесь, что ваша спина выпрямлена и живот втянут.



2. Для начала движения сожмите ягодицы и на вдохе начните скручивание корпуса вверх и вперед. Подъем осуществляйте в следующей последовательности; приблизьте подбородок к груди, поднимите грудь над ребрами, ребра – над животом, живот – над бедрами.

Представьте, что ваше тело, как стружку, снимают с пола. Не отрывайте ноги от пола, не позволяйте им скользить вперед и назад.



3. На выдохе округлите спину над бедрами, словно в поклоне. Удерживайте локти разведенными в стороны, еще сильнее приблизьте пупок к позвоночнику. Не тянитесь головой далеко вперед и не давите руками на затылок, это приведет к перенапряжению мышц задней поверхности шеи.



4. На вдохе начните раскручивание корпуса вверх в положение сидя, так, как если бы вы прижимались к стене за вами. Выпрямляйтесь вверх, а не назад, вытягивайте спину максимально.

5. На выдохе, подкручивая таз вперед (посылая копчик под себя), начните раскручивать корпус назад на пол. Начиная движение напряжением внутренних мышц брюшного пресса и постоянно задействуйте в работе мышцы «центра силы». Ощутите, как позвонки поочередно опускаются на пол и пространство между ними увеличивается. Не сводите локти.

Рекомендации:

\* Ключевой момент упражнения – четкая фиксация нижней части корпуса. Представьте, что ноги приклеены к полу.

\* Сконцентрируйтесь на четком движении спины во время скручивания вверх и прижимайте поочередно позвонки к полу во время раскручивания вниз.

\* Держите локти в стороны на протяжении всего упражнения.

\* Если не можете подняться вверх с прямыми ногами, согните колени и помогайте себе при подъеме руками, переставляя их вперед вдоль бедер. Затем потянитесь вперед, выпрямляя ноги и заводя руки за голову. После раскручивания вытяните спину максимально, согните ноги и поставьте руки на пол около бедер, плавно опустите корпус на пол.

Повторите упражнение 5 раз. Закончив, лягте на спину.

## СЕРИЯ ПОДЪЕМОВ НОГ ЛЕЖА НА БОКУ

Упражнения укрепляют мышцы внутренних и внешних поверхностей бедер, развивают силу и подвижность в тазобедренных суставах.



Положение тела при выполнении всех упражнений этой серии остается неизменным. Упражнения выполняются как на правом, так и на левом боку. Для начального уровня подготовленности одну руку подставьте под голову, а другую поставьте на пол перед собой для опоры.

Для среднего и высокого уровней сложности заведите руки за голову, плечи расправьте точно в стороны.



Исключение составляет подъем на внутреннюю поверхность бедра, когда голова кладется на вытянутую руку.

Если все данные положения доставляют болевые ощущения в области плеча и шеи, возможно использование предлагаемых для каждого упражнения модификаций. Сначала выполните все упражнения серии на одном боку, затем перевернитесь на живот для исполнения переходного упражнения. Ту же последовательность упражнений, соответствующих вашему уровню подготовленности, выполните лежа на другом боку.

Позиция тела:

1. Лежа на боку, выровняйте по одной линии локоть, плечо, поясничный отдел и ягодицы.

2. Выведите ногу вперед на угол в 45 градусов от прямой линии тела. На начальном этапе можно изменить его до позволяющего сохранять устойчивое положение. Плотно сожмите ягодицы для усиления контроля над движением.

3. Выровняйте плечи и бедра: одно плечо находится точно над другим, так же, как и бедра.

4. Перенесите вес тела на руку, находящуюся на полу перед вами. Представьте, что у вас на плече стоит стакан с водой, который нужно удержать. Если вы используете продвинутый уровень сложности, представьте, что локоть сверху приклеен к потолку.

5. Вытяните мышцы задней поверхности шеи, тянитесь макушкой от плеч.

6. Выровняйте позвоночник в прямую линию, не «проваливайтесь» в плечах и талии.

7. Удерживайте ноги в позиции Пилатес, слегка развернув бедра и стопы наружу. Это снимет нагрузку с передней поверхности бедра, а бедра и ягодицы будут вовлечены в работу максимально эффективно.

8. Для акцентирования внимания на движении оттяните носки или потяните стопы на себя. Помните, что движение начинается от мышц «центра силы», поэтому не заостряйте внимание на ноге, находящейся на полу.

9. Основная масса тела должна приходиться на нижнее бедро. Не перекачивайтесь на нем вперед-назад во время выполнения упражнения.

10. Ключевой момент упражнений – поддержание неподвижной верхней части корпуса во время движения ногами, для стабилизации корпуса используйте «центр силы».

11. Если во время выполнения упражнения устают шею, опустите голову на руку. Для сохранения прямой линии позвоночника подложите скрученное полотенце или маленькую подушечку на руку под шею.

12. Увеличивайте амплитуду движения постепенно, но жертвуя контролем ради нее. Если вы не можете удерживать равновесие и перекачиваетесь из стороны в сторону, то эффективность упражнения станет понижаться, а плавность и интеграция будут утеряны.

## ВПЕРЕД-НАЗАД

Упражнение укрепляет и растягивает одновременно мышцы задних поверхностей бедер и ягодиц, улучшает баланс.

1. Примите исходное положение, соответствующее вашему уровню подготовленности. Поднимите ногу вверх (стопа – до уровня таза) и слегка разверните ее в тазобедренном суставе пяткой вниз.



2. На вдохе приблизьте пупок к позвоночнику. Выведите ногу максимально вперед, выполняя ею 2 пружинящих маха. Удерживайте корпус неподвижным: Бедра и плечи не должны перекачиваться ни вперед, ни назад, не скручивайте корпус в талии.



На выдохе верните ногу и отведите ее назад под углом в 45 градусов. Не сгибайте ногу в колене, иначе потеряете равновесие.

Рекомендации:

\* Во время движений ноги сохраняйте корпус вытянутым и неподвижным, не опускайте стопу ниже уровня таза.

\* Вытягивайте ноги от таза и не сгибайте колени. Не перенапрягайте мышцы. Для стабилизации корпуса используйте «центр силы».

\* Начните с небольшой амплитуды движений, а затем постепенно ее увеличивайте, не теряя неподвижности корпуса.

Повторите упражнение максимум 10 раз и сведите пятки вместе.



## ВВЕРХ-ВНИЗ

Упражнение укрепляет мышцы внешних поверхностей бедер и ягодиц, одновременно растягивая мышцы внутренних поверхностей бедер.



1. Примите исходное положение, соответствующее вашему уровню подготовленности. Ногю, находящуюся сверху, разверните в тазобедренном суставе в позицию Пилатес. Не напрягайте мышцы передней поверхности бедра.



2. На вдохе поднимите ногу вертикально вверх, не сгибая ее в колене. Поднимайте ногу на высоту, позволяющую сохранять ее прямой и удерживать развернутой пяткой вперед. Не прогибайтесь в талии и не «проваливайтесь» в плечах. На выдохе, сопротивляясь силе гравитации, опустите ногу, продолжая вытягивать ее от таза.

Представьте, что ваша нога прикреплена за щиколотку пружиной к стене за головой. Контролируйте движение за счет "центра силы".

Рекомендации:

\* Удерживайте верхнюю часть корпуса приподнятой, тянитесь макушкой вверх от таза.

\* Не позволяйте ноге разворачиваться внутрь во время подъема и опускания.

Повторите упражнение 5 раз и сведите ноги в позицию Пилатес.

## МАЛЫЕ КРУГИ

Упражнение укрепляет мышцы задних поверхностей бедер и ягодицы.

1. Примите исходное положение, соответствующее вашему уровню подготовленности.



2. Слегка поднимите верхнюю ногу (верхняя пятка – точно над нижней) и с усилием начните выполнять круговые движения ногой от бедра вперед. Не разворачивайте внутрь колено, бедро и стопу. Не сгибайте колено и не выполняйте круги только стопой, движения должны выполняться от тазобедренного сустава. Вдох выполняйте на начальной фазе движения, выдох – на завершающей. Старайтесь удерживать ногу неподвижно в конце каждого круга, чувствуя работу мышц брюшного пресса и ягодиц.

Рисуйте ровные круги. Представьте, что ваша нога движется по внутренней поверхности небольшого обруча.

Рекомендации:

\* Сохраняйте корпус вытянутым, слегка приподнятым и неподвижным во время кругов ногами. Для поддержания равновесия сожмите ягодицы.

\* Вытягивайте ногу от таза. Представьте, что пальцами ноги передвигаем монетку по стене, удерживая ее от падения.

Выполните 5 кругов вперед, поменяйте направление и повторите в другую сторону. Затем сведите ноги в позицию Пилатес.

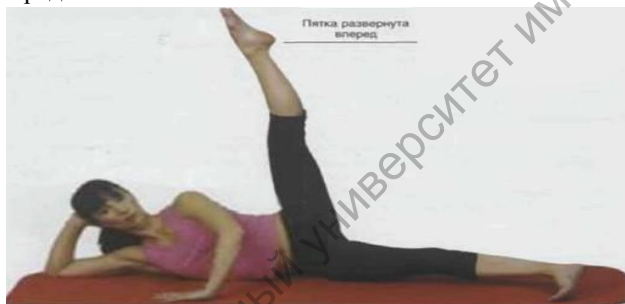
## ПАССЕ В СТОРОНУ

Упражнение укрепляет мышцы внешних и внутренних поверхностей бедер, улучшает баланс.



1. Примите исходное положение, соответствующее вашему уровню подготовленности.

2. Поднимите ногу вертикально вверх, удерживая ее развернутой пяткой вперед.



3. Согните ногу в колене и опустите стопу на внутреннюю поверхность противоположного бедра или перед ним. В согнутом положении колено должно быть направлено точно в потолок, пятка согнутой ноги – вперед.

4. Скользя стопой по ноге вниз, выпрямите колено, соединяя ноги в позиции Пилатес.

Рекомендации:

\* Чем стабильнее положение верхней части корпуса, тем выше эффект от упражнения. Не прогибайтесь в талии и не «проваливайтесь» в плечах при выпрямлении ноги вверх.

\* Не разворачивайте внутрь колено, бедро и стопу, сохраняйте корпус неподвижным во время движений.

\* Повторите упражнение 3-5 раз, затем смените направление движения: подтяните стопу по ноге вверх, сгибая колено, выпрямите ногу вертикально вверх и затем медленно, сопротивляясь силе гравитации, опустите ногу низ.

Представьте, что ваша нога преодолевает сопротивление пружины, закрепленной между щиколоткой и стеной за головой.

\* Важен ритм выполнения упражнения: плавное выполнение упражнения принесет значительно больший эффект, чем резкое. Не выполняйте подъем ноги махом.

Повторите упражнение 3-5 раз в каждом направлении. На последнем повторении подтяните стопу вверх по ноге и поставьте ее на пол перед бедром.

Могилевский государственный университет имени К.Д. Кулешова

## **ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО СИСТЕМЕ ПИЛАТЕС**

1. Регулярность – выполнение тренировок на протяжении 3-4 месяцев с частотой 2-3 раза в неделю принесут первые результаты тренинга.

2. Дыхание – дышать необходимо без задержки, глубокий вдох и полный выдох, что позволит хорошо раскрыть диафрагму и насытить мышцы дополнительно кислородом.

3. Концентрация – необходимо полностью отдалиться тренировкам, чувствовать каждое движение и мышцу, не отвлекаться, полностью расслабить тело и тянуться как можно больше.

4. Упор на центр тела – большая часть всех нагрузок приходится на центральную область от груди до ягодиц, что хорошо тренирует мышцы, опоясывающие позвоночник.

5. Плавность – все движения выполняются медленно, исключая рывки. Движения плавные, без сильных пауз. Только так возможно избежать растяжений и дальнейших травм.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Алперс, Э. Пилатес / Э. Алперс; пер. с англ. О. А. Караковой. – М. : АСТ Астрель, 2007. – 272 с.
2. Алтер, М. Дж. Наука о гибкости / М. Дж. Алтер. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 421 с.
3. Буркова, О. В. Влияние системы пилатес на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л. Д. Буркова; ФГОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма». – М. : Радуга, 2008. – 27 с.
4. Исаковиц, Р. Анатомия пилатеса / Р. Исаковиц, К. Клиппингер; пер. с англ. С. Э. Борич. – Минск : Попурри, 2012. – 240 с.
5. Склярова, И.В. Организация и методика проведения занятий по системе пилатес: учебно-методическое пособие / И.В. Склярова. – СПб. : Изд-во СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2015. – 36 с.
6. Букас, И. А. К вопросу об эффективности использования оздоровительных видов гимнастики в физическом воспитании студенток высших учебных заведений / И. А. Букас // Научный поиск: я начинаю путь: материалы респ. студ. науч.-практ. конф., Минск, 15 апр. 2020 г. / ред. кол. : Н. М. Машарская [и др.]; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2020. – 216 с.
7. Остин, Д. Пилатес для вас / Д. Остин. – Москва: Поппури, 2004. – 320 с.
8. Мискевич, Т. В. Оздоровительные системы физической культуры: методические рекомендации / Т. В. Мискевич, Т. Е. Старовойтова. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2019. – 18 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПО СИСТЕМЕ ПИЛАТЕС № 1.....	5
МОДУЛИ .....	40
КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПО СИСТЕМЕ ПИЛАТЕС № 2.....	43
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ ПРОГРАММЫ СРЕДНЕГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ.....	58
КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПО СИСТЕМЕ ПИЛАТЕС № 3.....	60
ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО СИСТЕМЕ ПИЛАТЕС.....	85
ЛИТЕРАТУРА.....	86