

ПІЛАТЕС

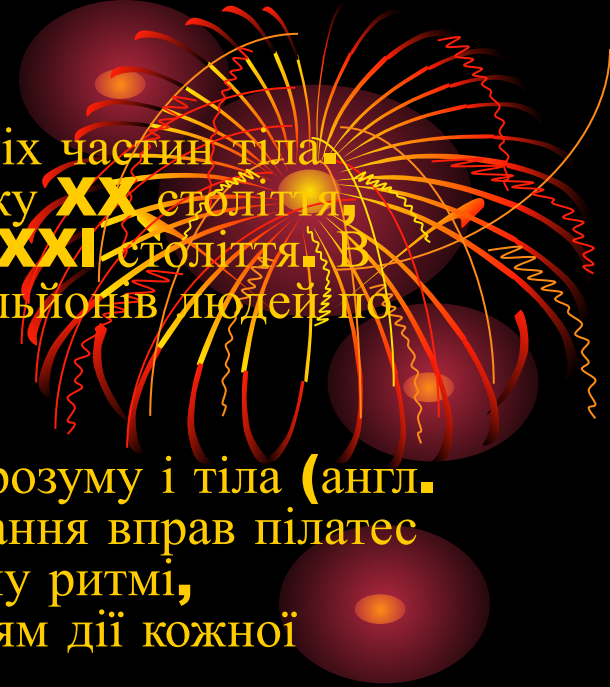


Вик
студ
ФВ
Коп



- Пілатес — комплекс фізичних вправ, винайдених на початку **XX** століття німецьким спортсменом Джозефом Пілатесом, метою яких є розвиток гнучкості всіх м'язів тіла. Система являє собою поєднання йоги, балету та ізометричних вправ. Загалом пілатес сприяє зміцненню м'язів, фіксує нормальне положення тіла (постави, внутрішніх органів), укріплює м'язи спини, преса і тазу, покращує гнучкість тіла, знижує рівень стресу і поліпшує загальний стан здоров'я спортсменів. Пілатес є популярним у Німеччині, Великобританії і США.

- Система пілатес включає в себе вправи для всіх частин тіла. Дана система вправ була розроблена на початку **XX** століття, але отримала найбільше визнання на початку **XXI** століття. В даний час пілатесом займаються понад **10** мільйонів людей по всьому світу.
- Метод пілатеса робить наголос на взаємодію розуму і тіла (англ. **Body & Mind**) при виконанні вправ. Виконання вправ пілатес супроводжується концентрацією на дихальному ритмі, правильності виконання вправи і усвідомленням дії кожної вправи на ту чи іншу групу м'язів.
- Пілатес зміцнює м'язи преса, покращує баланс, покращує координацію і знижує стрес. Вправи пілатес безпечні і підходять для широкого вікового спектру. Пілатесом можна займатися як у фітнес-клубі, так і самотійно, удома.



Переваги Пілатес

- розвиває кожен аспект фізичної форми: силу, витривалість, гнучкість, спритність, підвищує швидкість;
- покращує усвідомлення фізичної форми тіла;
- контроль над тілом;
- вчить правильній активації м'язів, коригує поставу;
- покращує роботу внутрішніх органів;
- підсилює обмінні процеси в організмі
- фокусується на правильному диханні;
- допомагає в розслабленні і знятті напруги;
- підходить жінкам під час вагітності;
- допомагає досягти внутрішньої гармонії за допомогою здорового тіла



Основні принципи пілатесу

- Дихання - функція організму, вироблена довільно і несвідомо. Метод Пілатеса використовує «глибоке дихання». Глибоке дихання є важливою частиною вправ пілатес. Таке дихання ініціюється в ділянці живота. Більшість людей при вдиху розширюють верхню частину грудної клітки. Такий вид дихання називають грудним. Дихання в пілатес не розширює передню частину грудної клітки і не надуває живіт. Дихання пілатес концентрується на заповненні нижньої частини легенів. При такому диханні виникає відчуття, що ви роздмухуєте спину. Ця форма глибокого дихання дозволяє нахилитися і рухатися, не обмежуючи об'єм вдихуваного повітря. Повітря, що надходить, насичує киснем задіяні у вправах м'язи.



- **Концентрація** включає в себе комбінування фізичних і розумових процесів. Найчастіше існує розмежування між тілом і свідомістю. Завдання пілатесу - забезпечити їх взаємодію і спільну роботу, тобто встановити зв'язок між тілом і свідомістю (пілатес - одна з фітнес програм **«Body & Mind»**).



- Якість вправ значно зростає, якщо навчитися концентруватися на певних зонах тіла. Під час виконання руху необхідно сконцентрувати усю увагу на м'язах, які задіяні в даній вправі.



Центр



- Фундаментом і основним компонентом виконання вправ курсу Пилатесу є зона джерела енергії. Джозеф Пилатес назвав цю зону «каркасом міцності». У науковій термінології це прямі і поперечні м'язи живота. Саме з цієї зони, за словами прихильників методики, бере початок енергія, яка використовується для виконання вправ. Наприклад, якщо у вправі необхідно виконати рух від стегон, то треба втягнути в себе м'язи пресу і почати рух зсередини джерела енергії. Саме район живота виконує функцію підтримки хребта і усіх життєво важливих органів.

Точність і контроль



- У методиці Пілатеса існує певна послідовність, або структура вправ, що послідовно зачіпає всі групи м'язів. Рухи неспішні і плавні. Основна вимога - рухи повинні бути точними. Необхідна точність походить від постійного фізичного контролю тіла. Подібно до Тайцзицюань, руху не різкі, а плавні. Рухи спрямовані на витягування або зміцнення м'язів, чому сприяє глибоке дихання в кожній позі. Як і в йозі, комбінація дихання, витягування і додатка сили справляють заспокійливий ефект. Але на відміну від йоги, самі заняття динамічніші і засновані на повторенні. Спочатку Джозеф Пілатес назвав свій метод **Contrology**, маючи на увазі практику методу контролю стану м'язів уявним зусиллям.

Плавність

- Грація при виконанні цього курсу вправ народжується тоді, коли один рух плавно з'єднується з наступним. Кожен рух або вправа має певну точку початку і завершення. Вашим завданням є зробити ці точки невиразними в єдиній цілісності заняття. Кожна вправа веде до наступного. Рух не припиняється, і кінець однієї вправи є продовженням наступного.



Ізоляція, релаксація



- Один з навичок, який необхідно освоїти - тренуватися, не створюючи непотрібну напругу в зонах, що не знаходяться в розробці в даний момент, наприклад, якщо ви тренуєте м'язи центру, намагайтеся не допомагати собі іншими м'язовими групами.



Регулярність



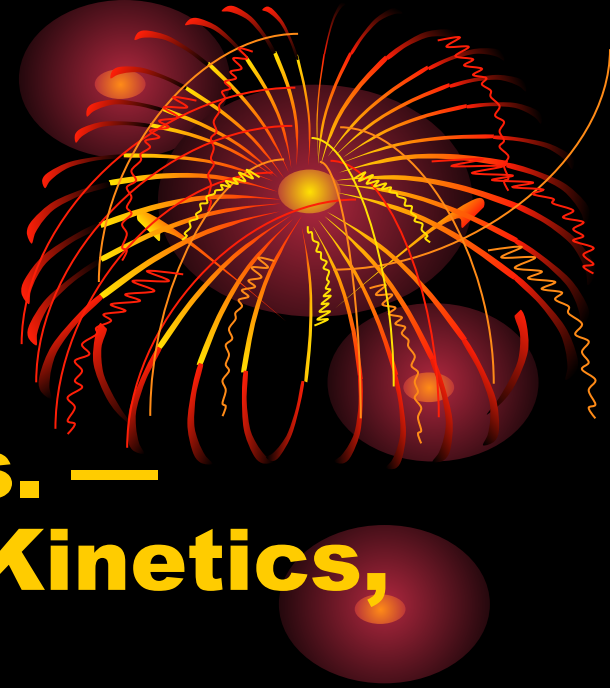
- Для того щоб досягти відчутних результатів, необхідно займатися регулярно (не менше **5** разів на тиждень).



- Сотня
- Вправа Сотня (англ. **The Hundred**) є одним з найпопулярніших вправ системи пілатес. При виконанні цієї вправи працюють всі м'язи черевної порожнини. Свою назву Сотня отримала завдяки особливій техніці дихання. Сотня складається з **10** дихальних циклів. Кожен цикл включає в себе **5** вдихів і **5** видихів. Існує кілька варіацій вправи Сотня, які відповідають різним рівням фізичної підготовки.



Література



- **Isacowitz, Rael. Pilates. — United States: Human Kinetics, 2006**
- **<http://pilatesplus.ru/>**
- **<http://pilates.by/>**
- **<http://iwomanly.ru/fitness/uprazhneniya-pilates-dlya-nachinayuschih/>**