

Пилатес

Автор презентации:
Волкова Вероника 10А

● Пилатес — система физических упражнений (методики фитнеса), разработанная в начале XX века Хубертосом Джозефом Пилатесом. Сторонники пилатеса утверждают, что им можно заниматься как в фитнес-клубе, так и самостоятельно дома, что им могут заниматься люди любого возраста и пола, с любым уровнем физической подготовки, и что возможность травм здесь сведена к минимуму.



Описание системы



- Система пилатес включает в себя упражнения для всех частей тела. Данная система упражнений была разработана в начале XX века, но получила наибольшее признание в начале XXI века. В настоящее время пилатесом занимаются более 11 миллионов человек по всему миру.
- Метод пилатеса делает упор на взаимодействие разума и тела при выполнении упражнений. Выполнение упражнений пилатеса сопровождается концентрацией на дыхательном ритме, правильности выполнения упражнения и осознанием действия каждого упражнения на ту или иную группу мышц.
- Пилатес укрепляет мышцы пресса, улучшает баланс и координацию, а также снижает стресс. Упражнения пилатеса безопасны и подходят для широкого возрастного спектра. Пилатесом можно заниматься как в фитнес-клубе, так и самостоятельно, дома.

Преимущества

По утверждениям сторонников данной системы, пилатес обладает следующими преимуществами:

- развивает каждый аспект физической формы: силу, выносливость, гибкость, ловкость, быстроту;
- повышает осознание физической формы тела;
- улучшает контроль над телом;
- учит правильной активации мышц (иннервация);
- корректирует осанку;
- улучшает работу внутренних органов;
- усиливает обменные процессы в организме;
- фокусируется на правильном дыхании;
- помогает в расслаблении и снятии напряжения;
- подходит женщинам во время беременности;
- помогает достичь внутренней гармонии посредством здорового тела.



Основные принципы



Дыхание

- Метод Пилатеса использует "рёберное" дыхание, которое является важной частью упражнений. Воздух, поступающий в лёгкие во время занятий пилатесом, не расширяет переднюю часть грудной клетки и не надувает живот, а концентрируется на заполнении нижней части лёгких и, таким образом, возникает ощущение, что вы раздуваете спину. Эта форма глубокого дыхания позволяет наклоняться и двигаться, не ограничивая объем вдыхаемого воздуха. Поступающий воздух насыщает кислородом задействованные в упражнениях мышцы.



Концентрация

● Концентрация включает в себя комбинирование физических и мыслительных процессов. Зачастую существует разграничение между телом и сознанием. Задача пилатеса — обеспечение их взаимодействия и совместной работы, то есть установление связи между телом и сознанием. Качество упражнений значительно возрастает, если научиться концентрироваться на определённых зонах тела. Во время выполнения движения необходимо сконцентрировать все внимание на мышцах, которые задействованы в данном упражнении.



Центр



- **Фундаментом и основным компонентом выполнения упражнений курса пилатеса является зона источника энергии. Йозеф Пилатес назвал эту зону каркасом прочности. В научной терминологии это прямые и поперечные мышцы живота. Именно из этой зоны, по словам сторонников методики, берет начало энергия, которая используется для выполнения упражнений. Например, если в упражнении необходимо выполнить движение от бёдер, то нужно втянуть в себя мышцы пресса и начать движение изнутри источника энергии. Именно район живота выполняет функцию поддержки позвоночника и всех жизненно важных органов. Сторонники пилатеса утверждают, что, втягивая мышцы этой зоны, можно значительно улучшить осанку, снизить или устранить многие проблемы, связанные с хроническими болезнями, облегчить и устранить причины болей позвоночника и шеи, а также улучшить общее самочувствие.**

Точность и контроль

- В методике Пилатеса существует определённая последовательность, или структура упражнений, последовательно затрагивающая все группы мышц. Движения неспешные и плавные. Основное требование — движения должны быть точными. Необходимая точность происходит от постоянного физического контроля тела. Подобно тайцзицюань, движения не резкие, а плавные. Движения направлены на вытягивание или укрепление мышц, чему способствует глубокое дыхание в каждой позе. Как и в йоге, комбинация дыхания, вытягивания и приложения силы производят успокаивающий эффект. Но в отличие от йоги, сами занятия более динамичные и основаны на повторении.
- Изначально Джозеф Пилатес назвал свой метод контрологией (англ. *contrology*), подразумевая практику метода контроля состояния мышц мысленным усилием.



Плавность



- Грация при выполнении этого курса упражнений рождается тогда, когда одно движение плавно соединяется со следующим. Каждое движение или упражнение имеет определённую точку начала и завершения. Задачей является сделать эти точки неразличимыми в единой целостности занятия. Каждое упражнение ведёт к следующему. Движение не прекращается, и начало одного упражнения является продолжением предыдущего.

Изоляция, расслабление

Один из навыков, который необходимо освоить, — тренироваться, не создавая ненужное напряжение в зонах, не находящихся в разработке в данный момент (например, при тренировке мышц центра стараться не помогать себе другими мышечными группами).



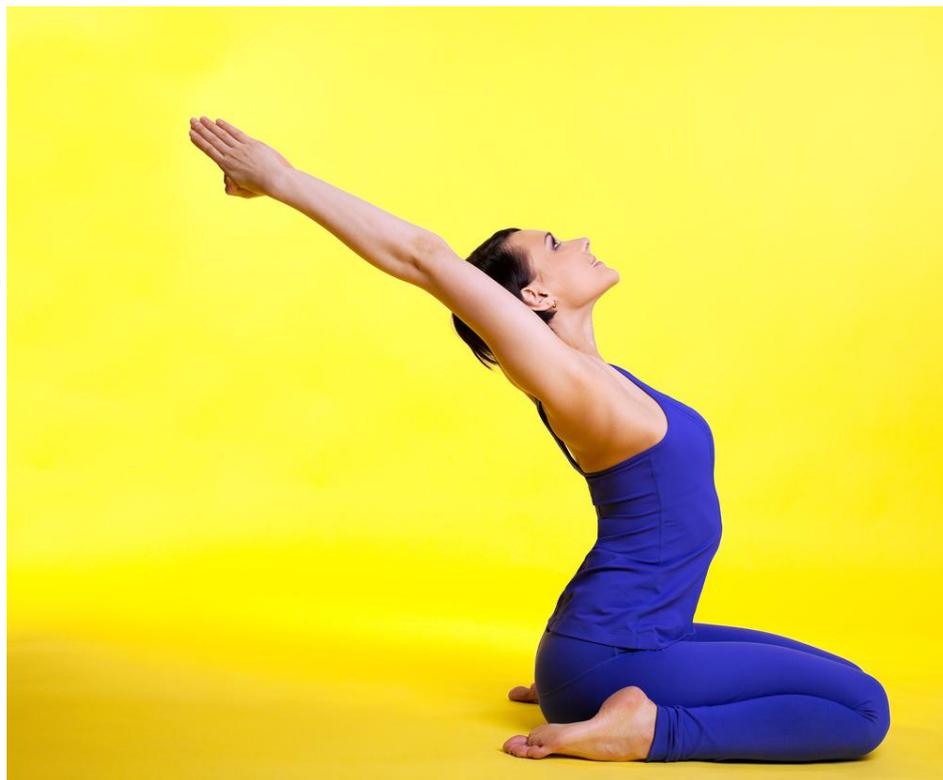
Регулярность

- Для достижения ощутимых результатов необходимо заниматься регулярно (не менее 5 раз в неделю).



Упражнения

● Существуют различные упражнения и их варианты, соответствующие различным уровням физической подготовки. Среди популярных упражнений системы Пилатеса — «сотня» (англ. *The Hundred*, название вытекает из 10 дыхательных циклов по 10 вдохов и выдохов) и «планка» (англ. *The Plank*). При выполнении первого работают мышцы брюшной полости, при выполнении второго, статического упражнения — различные мышцы тела: рук, ног, плечевого пояса, спины и живота.



Сотня (hundred)

● Эффект

● Упражнение направлено на развитие центра и стабилизацию поясничного отдела позвоночника. Оно сочетает в себе дыхательную гимнастику, укрепление центра, растягивание ног и шеи, а также усиленную работу мышц пресса и рук.

● Позиция

● Лёжа на спине, ноги согнуты, ладонями можно придерживать колени.

● Движение

● На выдохе поднимите верх корпуса, потянитесь ладонями вдоль пола вперед, выпрямите ноги вверх. Корпус плотно прижат к полу и стабилизирован, лопатки не касаются коврика. На вдохе вернитесь в исходное положение.

● Длительность

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



Круги ногой (single leg circles)

- **Эффект**
- Разминка для тазобедренных суставов, укрепление мышц таза и бедра, укрепление поперечной мышцы живота, стабилизация.
- **Позиция**
- Поднимите одну ногу вверх и зафиксируйте её вертикально. Тянитесь носком в потолок. Пятку немного разверните внутрь (супинируйте бедро). Вытяните корпус, расслабьте плечи и верхнюю часть спины. Руки положите вдоль корпуса или за голову, упирайтесь ими в пол для дополнительной устойчивости. Вторую ногу согните в колене.
- **Движение**
- Выполняйте круг ногой, как бы рисуя окружность на потолке большим пальцем, начиная движение внутрь и вниз. Работайте, напрягая ногу по всей длине и вытягивая её за носком.
- **Длительность**
- По 3-5 кругов в обе стороны обеими ногами.



Скручивания (roll-up — roll-down)

Эффект

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

Позиция

Лежа на спине, ноги прямые, руки вытянуты назад.

Движение

На вдохе вытяните руки вперед. Выдыхая, напрягите пресс и выполните скручивание корпуса вверх и вперед, начиная с шеи и плеч. Медленно поднимайте корпус, отрывая позвонок за позвонком от пола. Вытяните корпус вперед, округляя спину. Выполните вдох. На выдохе напрягите ягодицы, подкрутите копчик вперед и начните медленное движение вниз. Нижняя часть корпуса стабилизирована и напряжена. Кладите спину на пол, чувствуя каждый позвонок, до положения лежа.

Длительность

От 5 до 15 скручиваний.



Вытяжение шеи (neck pull)

Эффект

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

Позиция

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

Движение

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

Длительность

5 повторений.



Вращение бедер (hip rotation)

- **Эффект**
- Упражнение развивает мышцы пресса, бедер и ягодиц, улучшает гибкость задних поверхностей ног, укрепляет мышечный корсет.
- **Позиция**
- Лежа на спине, вытяните прямые ноги вверх. Руки держите параллельно корпусу для дополнительного равновесия. Плечи расслаблены и прижаты к полу.
- **Движение**
- На вдохе прижмите пупок к позвоночнику и начните движение стопами: в стороны, наверх и опять на себя. Разворачивайте ноги от бедра.
- **Длительность**
- 5-7 кругов стопами в обоих направлениях.



Спасибо за внимание!

- Источники информации:

<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%81>

<http://propilates.ru/upr/start.html>