

***УКРЕПЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА С
ПОМОЩЬЮ ЗАНЯТИЙ
ПИЛАТЕСОМ***

**ПОДГОТОВИЛА СТУДЕНТКА
ГРУППЫ 18ИА-О-21/3
СМИРНОВА АНАСТАСИЯ**

ПИЛАТЕС

**– это серия упражнений для
увеличения прочности тела,
развития мышц,
улучшения осанки,
баланса и координации.**

ОСОБЕННОСТИ ПИЛАТЕСА

- определяется не количеством упражнений, а качеством
- упражнения делаются в определенном порядке, мягко сменяя одно за другим



РАЗМЕРЕННЫЙ ТЕМП И РАВНОМЕРНАЯ НАГРУЗКА



КАК ПРАВИЛЬНО ЗАНИМАТЬСЯ ПИЛАТЕСОМ

- работать по правилам
- следить за предельным вытяжением позвоночного столба
- непрерывный контроль пресса

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА «РЁБЕРНОГО» ДЫХАНИЯ

- кровь с кислородом быстрее выводит из мышц молочную кислоту
- снимает боль после интенсивных нагрузок
- расширяется грудная клетка
- способствует кровотоку



ПРЕИМУЩЕСТВА ПИЛАТЕСА

- выравнивает и стабилизирует позвоночник
- подтягивает тело и укрепляет мышцы
- контролируя дыхание и правильное положение тела, можно научиться контролировать свои движения и лучше чувствовать тело
- глубокое дыхание, которое лежит в основе пилатеса, помогает снять беспокойство, избавиться от депрессии и бессонницы

**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!**