

Рената Сабонгуй

**Ваш путь
К СОВЕРШЕНСТВУ!**

ПИЛАТЕС

*Гимнастика для женского
здоровья и красоты*

Москва
Мир и Образование

ВВЕДЕНИЕ

*Я вижу, насколько мне полезен пилатес.
Позвольте показать, что и вам тоже он
может быть полезен.*

Магистр Рената Сабонгуй

Что такое пилатес

Пилатес — единственная система упражнений, которая подарит вам стройные и красивые ноги, однако самое важное в пилатесе — то, что благодаря ему вы приобретете прекрасную физическую форму и устранили мышечный дисбаланс. Пилатес подарит вам гибкий и сильный позвоночник и подтянутый живот.

В каждом упражнении системы пилатес развивается так называемый «источник силы» — группа мышц, поддерживающих тело (область между тазом и ребрами).

Пилатес абсолютно безопасен для поддержания физической формы в любом возрасте. Многие медицинские центры по всему миру рекомендуют пилатес для реабилитации пациентов после травм или с хроническими болями в спине.

О чем вы можете прочесть в этой книге

Сидячий образ жизни, постоянный стресс и недостаток двигательной активности обычно приводят к самым разным проблемам: от головной боли и болей в спине до серьезных проблем, например невозможности забеременеть. Пилатес Ренаты Сабонгуй представляет собой систему идеально подобранных упражнений и релаксационных техник в сочетании с методикой правильного дыхания. При регулярных занятиях вы не только избавитесь от хронических болей и будете в хорошей форме, но и улучшите работу органов брюшной полости и малого таза, укрепите мышцы тазового дна, поясничной области. Все это может значительно повлиять на устранение причины функционального бесплодия.

Автор этой книги Рената Сабонгуй из огромного множества упражнений системы пилатес выбрала подходящие специально для вас и расположила их в идеальной последовательности. В книге некоторые упражнения описаны с различными вариантами, чтобы вы могли делать их по-разному, или с дополнениями, чтобы вам было проще их понять. В каждом описании упражнения есть указание на возможные ошибки, которых необходимо избегать, и объяснение того, для чего упражнение предназначено.

Тазовое дно и его значение для здоровья женщины

Тазовое дно — это комплекс мышц, которые обеспечивают механическую опору органам, находящимся в малом тазе. Тазовое дно состоит из трех групп мышц: внешние, срединные и внутренние.

Мышцы тазового дна контролируются нашим сознанием. В зависимости от повышения или понижения напряжения мышц меняется положение матки и, следовательно, положение яичников. Неправильное мышечное напряжение приводит к тому, что органы не могут правильно функционировать.

Нарушение мышечного напряжения может быть причиной:

- болезненных менструаций;
- недоразвития матки у девочек;
- частых задержек менструации;
- сексуальных проблем;
- нарушения менструального цикла.

Поскольку ***правильное функционирование тазового дна зависит от правильного положения таза и правильной осанки***, то их нарушение может привести к:

- болям в крестце, костях;
- головным болям, депрессии;
- болезненному онемению пальцев рук;
- одышке;
- повышению или понижению напряжения ягодичных мышц;

- неправильному положению головы;
- нарушению сна.

На беременность могут повлиять не только нарушения в области половых органов, но и их функционирование. Что это значит? В чем может быть причина?

- Нарушение функционирования анального сфинктера и связанные с этим проблемы, например, *запор*.
- Судорожное сжатие и дисфункция мышечного аппарата матки — мышечной ткани, которая поддерживает половые органы. Такое может происходить, например, при *сидячем образе жизни*.
- Нарушения в области мышц тазового дна, которые поддерживают органы брюшной полости удерживают их в правильном положении и могут ослабнуть при *недостаточной двигательной активности*.
- *Дисфункция диафрагмы*, которая влияет на стабилизацию таза и, следовательно, на правильное положение органов брюшной полости.
- Если спинная мускулатура и мышцы брюшной полости ослаблены и не поддерживают таз в правильном положении, то на мышцы тазового дна идет чрезмерная нагрузка. Комплекс мышц таза может наклониться, перекрутиться или встать неправильно и в таком случае не может правильно поддерживать органы брюшной полости. Причин этому может быть несколько: *чрезмерная физическая активность, травма таза, врожденные пороки таза, состояние после переломов или после повторяющихся выпадений межпозвоночных дисков*.
- При хронических болях для организма естественно делать так, чтобы избегать движений в области болезненных ощущений, и из-за этого может возникнуть *неправильное положение таза*.
- К другим причинам, которые могут привести к функциональному бесплодию, относятся, например, *цивилизационный стресс, психологический барьер...*

Иными словами, очевидно, что **если избавиться от болезней, которые отравляют вам жизнь, то можно улучшить состояние половых органов и повысить шан-**

сы на зачатие, да и в целом улучшить состояние здоровья с гинекологической точки зрения.

В этом вам может помочь выбор правильных упражнений, разработанных специально для этой области. Для долгосрочного эффекта и предотвращения рецидивов проблемы необходимы регулярные ежедневные упражнения для правильной осанки.

Кроме упражнений, которые вы найдете в этой книге, вы можете еще делать несколько несложных вещей.

Полезно каждой женщине:

- *откажитесь от сидячего образа жизни;*
- *избегайте односторонних нагрузок позвоночника — например, вследствие ношения тяжелых сумок;*
- *измените свой режим питания.*

Для области таза и позвоночника полезны:

- *устранение функциональных блокад;*
- *двигательная активность;*
- *нагрузка на мышцы тазового дна;*
- *нагрузка на мышечный корсет туловища.*

Укрепление ягодичных и брюшных мышц и растяжка мышц в области позвоночника способствуют правильному функционированию половых органов и приближают нас к цели — беременности и рождению здорового ребенка.

Желаем вам много сил и терпения!

УПРАЖНЕНИЯ

Правильное дыхание при выполнении упражнений

Дыхание — это одна из основных естественных функций нашего тела. К сожалению, многие взрослые люди потеряли естественный навык и привыкли дышать неправильно — в отличие от маленьких детей, которые пока не страдают дурными привычками и дышат правильно, как положено природой.

В том, что необходимо дышать правильно, можно убедиться из следующего списка.

Если мы дышим правильно, то:

- кровеносная система лучше очищается;
- повышается жизненный тонус;
- внутренние органы получают больше полезных веществ;
- органы и мышцы получают больше энергии;
- мы двигаемся легко и изящно;
- улучшается мозговая деятельность;
- улучшается мышечная координация.

Во время выполнения упражнений очень важно дышать ритмично и непринужденно, т. е. не задерживать дыхание, чтобы в теле не образовывался избыток углекислого газа. Задержка дыхания может вызвать повышение давления, к тому же вы во время упражнений будете слишком напряжены.

Многие люди дышат в основном *поверхностным дыханием*, т. е. таким дыханием, которое доходит только до верхней части грудной клетки. Из-за этого они не получают необходимый для организма объем воздуха и, следовательно, органы, расположенные ниже грудной клетки, хуже снабжаются кислородом.

Во многих системах упражнений и релаксационных техниках вы можете встретиться с так называемым *брюшным дыханием*. Этот способ дыхания помогает организ-

му получить необходимый объем воздуха, но не подходит для методики пилатес.

Правильное дыхание согласно методике пилатес

Этот способ дыхания связан с тем, что для упражнений понадобится сильный и прочный брюшной пресс. Для того чтобы пресс был сильным, необходимо развивать и напрягать его мышцы. Поэтому брюшное дыхание вам не подойдет. Основатель метода Йозеф Пилатес создал способ, который требует дыхания, идущего от спинных и боковых ребер, так называемую *методику латерального дыхания* (иногда называется также *грудным дыханием*). При вдохе область спины и стенки грудной клетки расходятся, при выдохе сходятся. Вы должны почувствовать, что кожа на спине напрягается. Ребра при таком дыхании поднимаются, как будто раскрывается зонтик. А брюшной пресс во время выполнения упражнения остается стянутым (с ощущением «застегнутой молнии», или «бриллианта в пупке»), как будто вы даже сдерживаете дыхание. Мы направляем дыхание через плоский живот в стороны и спину. Живот не идет вперед.

В некоторых упражнениях используется так называемое *перкуссивное дыхание* по Рону Флетчеру (перкуссия — удар), один из видов ритмического дыхания. Например — быстро два раза вдохнуть и два раза выдохнуть, в таком случае мы двумя вдохами наполняем легкие и двумя выдохами освобождаем. Этот вид дыхания можно использовать при пульсировании («пружинке»), или когда мы проверяем зоны комфорта — например, чувствуем, что в сжатой мышце что-то тянет, если у нас есть тенденция задерживать дыхание и стягивать мышцы (так часто случается, например, в упражнении «пила»). Перкуссивное дыхание побуждает нас к концентрации и к сознательному дыханию. Поэтому мышца получает кислород и расслабляется. *Дыхание способствует движению!*

Основные положения тела

Основное положение стоя

Встаньте прямо, пятки вместе, носки слегка разведены. Обратите внимание на три точки на ступнях — большой палец, мизинец и пятка. Ноги вместе, как будто у вас магниты на внутренней части лодыжек, колен и бедер. «Завинтите тазобедренные суставы» и сделайте так называемый **«поцелуй»** — втяните в себя нижнюю часть ягодиц, ту, которая «выглядывает» из плавок.

Вы должны почувствовать, будто эти две части ягодиц хотят поцеловаться.

Напрягите снизу брюшной пресс. Подтяните живот к позвоночнику.

Представьте себе, что на вас узкие джинсы и вы пытаетесь их надеть до конца — вам нужно втянуть живот, чтобы застегнуть молнию.

Дыхание латеральное, т.е. ребра идут в стороны.

Вы должны чувствовать, что грудная клетка раскрывается в стороны, как дверца. Обратите внимание — как дверца, а не как вращающаяся дверь! Потому что в этом случае может усилиться лордоз (изгиб вперед) позвоночника, а это нежелательно для правильного положения тела.

Плечи и лопатки разведены и слегка направлены вниз.

Вы должны чувствовать, что на грудной клетке как будто нарисована широкая улыбка.

Подбородок втяните, будто в ящик, голова — теменем вверх. Расслабьте шею и несколько раз мотните головой, как будто говорите: «Нет, нет, нет!» На вдохе вы должны чувствовать, что «начало» дыхания проходит сквозь голову через нос прямо к затылку, к верхнему позвонку.



Основное положение лежа

Лягте на ровную поверхность. Ноги могут быть вытянуты, согнуты в коленях или опираться на стопы. Втяните мышцы брюшного пресса.

Чтобы сделать это правильно, представьте себе, что на вас очень тесные джинсы и вы пытаетесь их надеть до конца — вам нужно втянуть живот, чтобы застегнуть молнию.

Подтяните живот к позвоночнику.

Дыхание латеральное, т. е. ребра идут в стороны.

Вы должны чувствовать, что грудная клетка раскрывается в стороны, как дверца. Обратите внимание — как дверца, а не как вращающаяся дверь! Потому что в этом случае может усилиться лордоз (изгиб вперед) позвоночника, а это нежелательно для правильного положения тела.

Плечи и лопатки разведены и слегка направлены вниз.

Вы должны чувствовать, что на грудной клетке как будто нарисована широкая улыбка.

Поясница растянута и прижата к полу как можно сильнее.

Весь позвоночник — как жемчужная нить, лежащая на земле. Нельзя, чтобы таз и копчик прижимались к поверхности. Снова сделайте «поцелуй» — втяните в себя нижнюю часть ягодиц, ту, которая «выглядывает» из плавок. Мы должны чувствовать напряжение мышц тазового дна.

Голова должна тянуться макушкой вперед, к стене.



Основное положение сидя

Крепкая спина, голова направлена вверх. Во всем, кроме нижних конечностей, все остается так же, как в положении стоя.

Вы должны чувствовать, что отодвигаетесь от сиделищных костей, как будто вы сидите на узком листе — не опирайтесь на ягодицы очень сильно.

Вытянитесь вверх, старайтесь держать линию шеи и головы направленной вверх. Не нарушайте прямую линию позвоночника, шеи и головы, не направляйте шею вперед. (Бедро, плечо и ухо находятся прямо друг под другом.)

Вы должны почувствовать растяжку, как будто через телята проходит веревка.



Упражнение 1

Поднятие колена и отведение колена в сторону**ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ**

Исходное положение: стоя — см. с. 9.

**Поднятие колена**

Перенесите тяжесть тела на одну ногу, а другую ногу, чередуя вдох-выдох, поставьте на носок. Затем на вдохе поднимите колено вверх, чтобы бедро и голень составляли прямой угол. Вверх — вдох, вниз — выдох.

Отведение колена в сторону

Перенесите тяжесть тела на одну ногу, а другую ногу, чередуя вдох-выдох, поставьте на носок. Затем на вдохе поднимите колено вверх, чтобы бедро и голень составляли прямой угол. На выдохе отведите колено в сторону, на вдохе перенесите вперед и на выдохе опустите ногу и обоприте ее на носок.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	3
Что такое пилатес	3
О чем вы можете прочесть в этой книге	3
Тазовое дно и его значение для здоровья женщины	4
УПРАЖНЕНИЯ	7
Правильное дыхание при выполнении упражнений	7
Основные положения тела	9
Выравнивание таза	18
Вытягивание позвоночника	64
Упражнения в положении лежа на животе	76
Коменсационные упражнения	86
Упражнения в положении лежа на боку	94
Об авторе	106