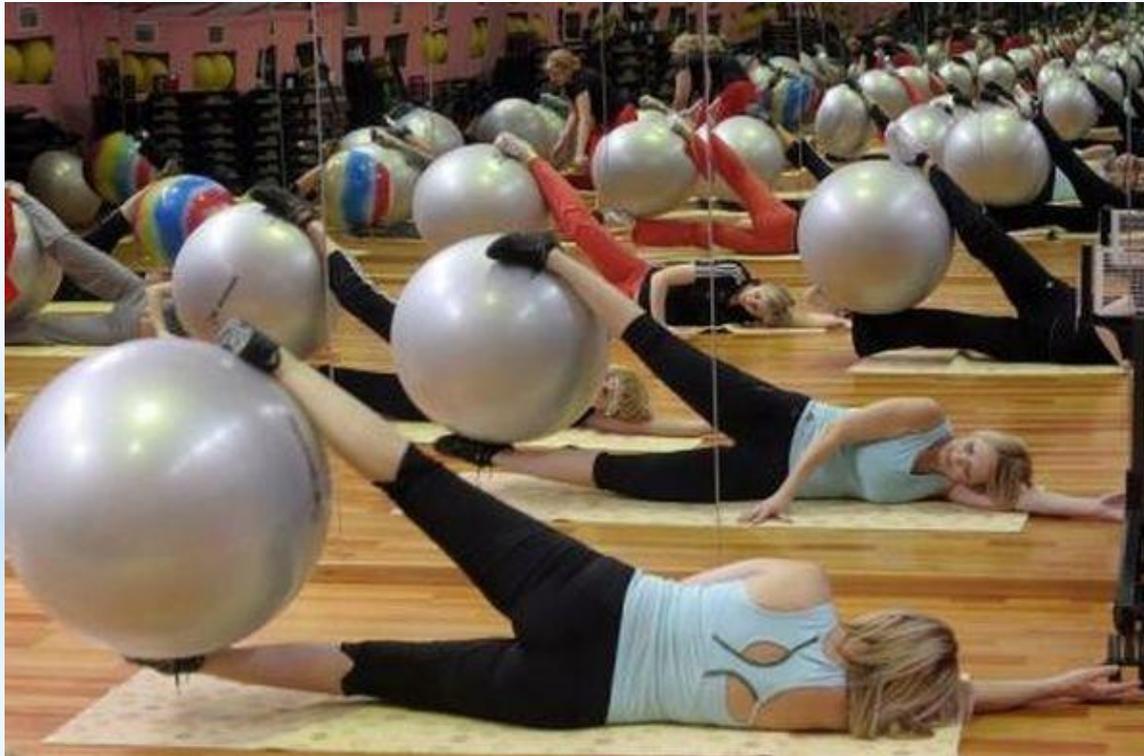


* Пилатес

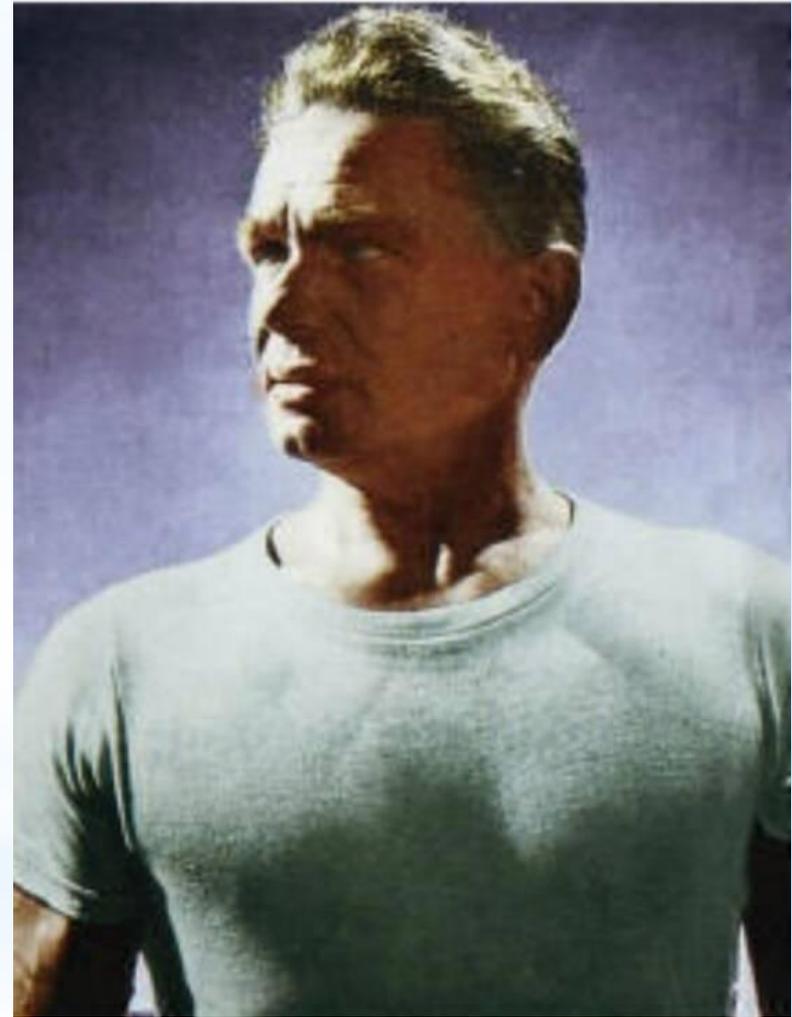
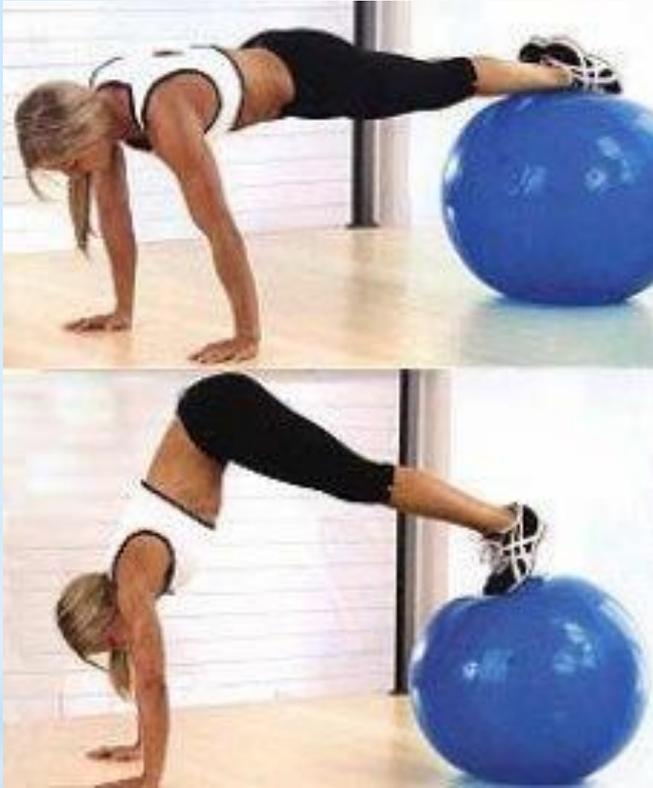


Выполнила:

Бурых Кристина

Группа: Т10РТ

- * . Методика пилатес была разработана немецким физиотерапевтом Йозефом Хубертом Пилатесом.



Изначально он называл разработанный метод Contrology, так как основным правилом пилатеса является контроль работы всего тела с помощью дыхания.

* Сам метод пилатес основан на централизованной тренировке тела, нагрузка направлена прежде всего на глубоко расположенные, некрупные, более слабые группы мышц, которые служат для поддержания правильной осанки. Тренировка пилатес включает в себя растяжку, силовую нагрузку и правильное дыхание.



*Советы начинающим

- * • Для занятий пилатес необходимо выбирать удобную, не стесняющую движений одежду. Более всего для выполнения упражнений пилатес подходит облегающая, но не сковывающая движений одежда. Одежда не должна мешать, слетать за правильностью выполнения движений.
- * • Выполнять упражнения пилатес нужно босиком или в носочках, это необходимо для того, чтобы мышцы голеней и стоп полностью участвовали в работе. За час до и в течение часа после тренировки стоит воздержаться от приема пищи. Упражнения следует выполнять на коврике или на полотенце.
- * • Сначала освоите все упражнения базовой программы, их нужно выполнять в течение четырех - шести недель после начала занятий. Лишь после этого вы можете приступить к выполнению упражнений начального уровня сложности.

* **Цель занятия пилатес** - развитие силы и контроля над мышцами при максимальном удлинении тела. При выполнении упражнений растягивайте корпус от копчика до макушки.



* Основные принципы пилатеса

- релаксация
- концентрация
- выравнивание
- дыхание
- центрирование
- координация
- плавность движений
- выносливость

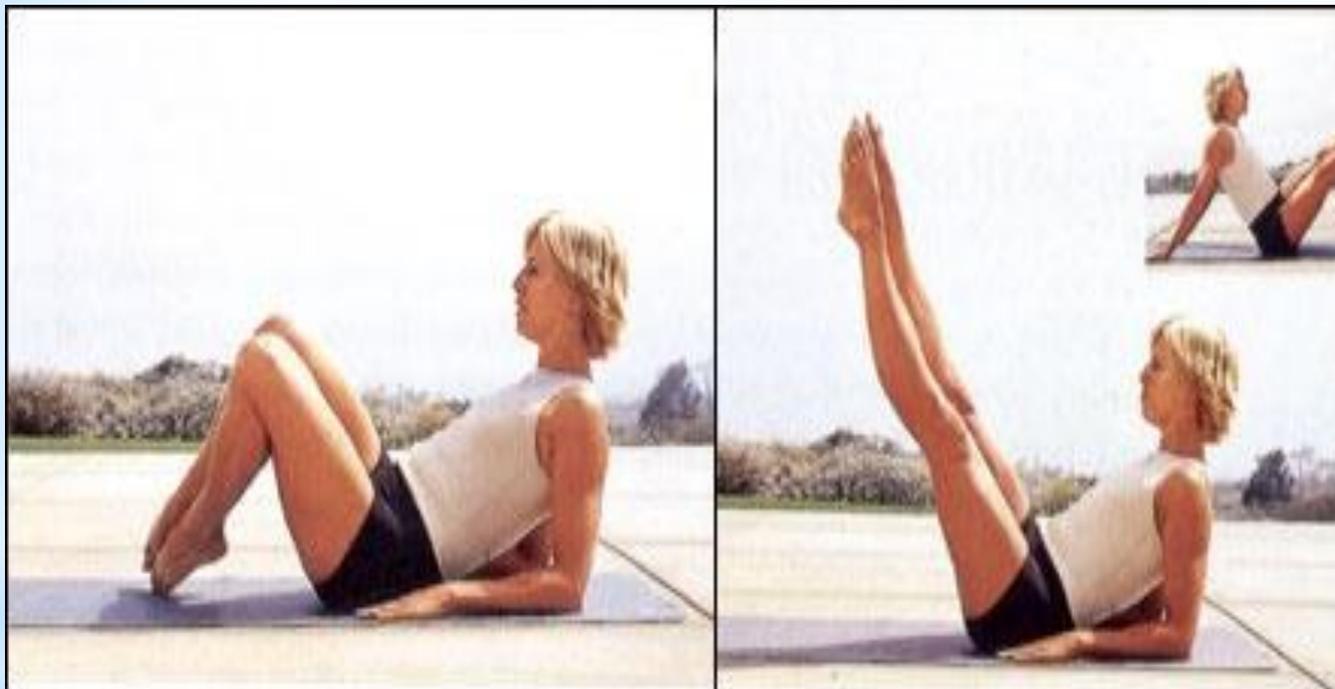


* Упражнения

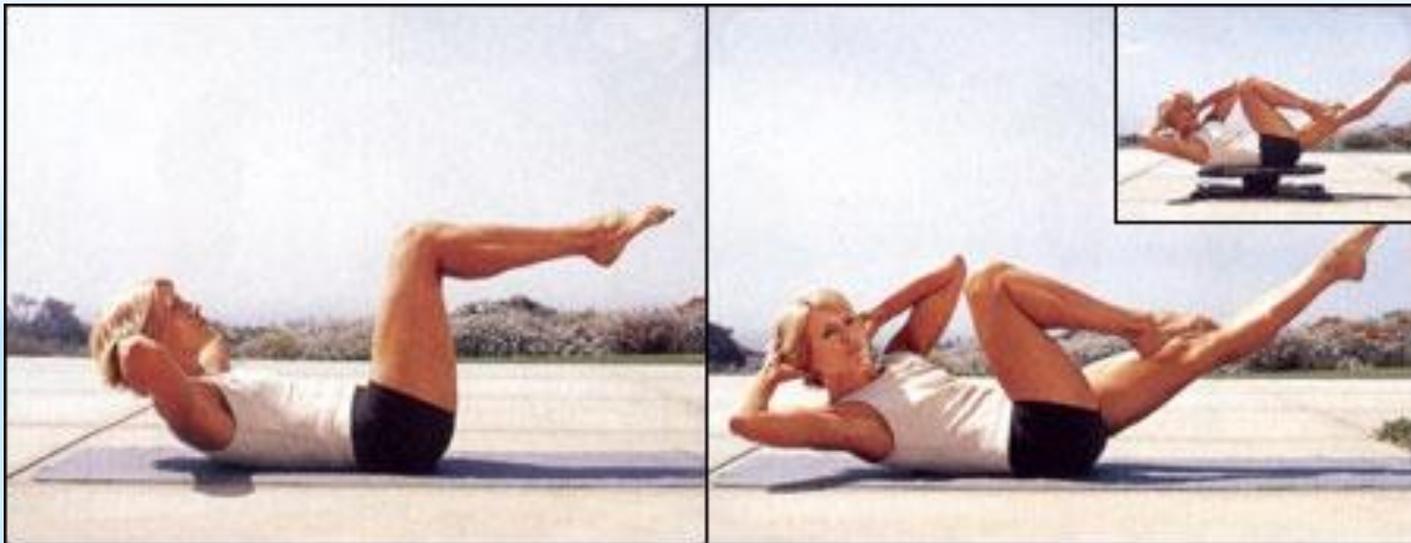
* Лодка.



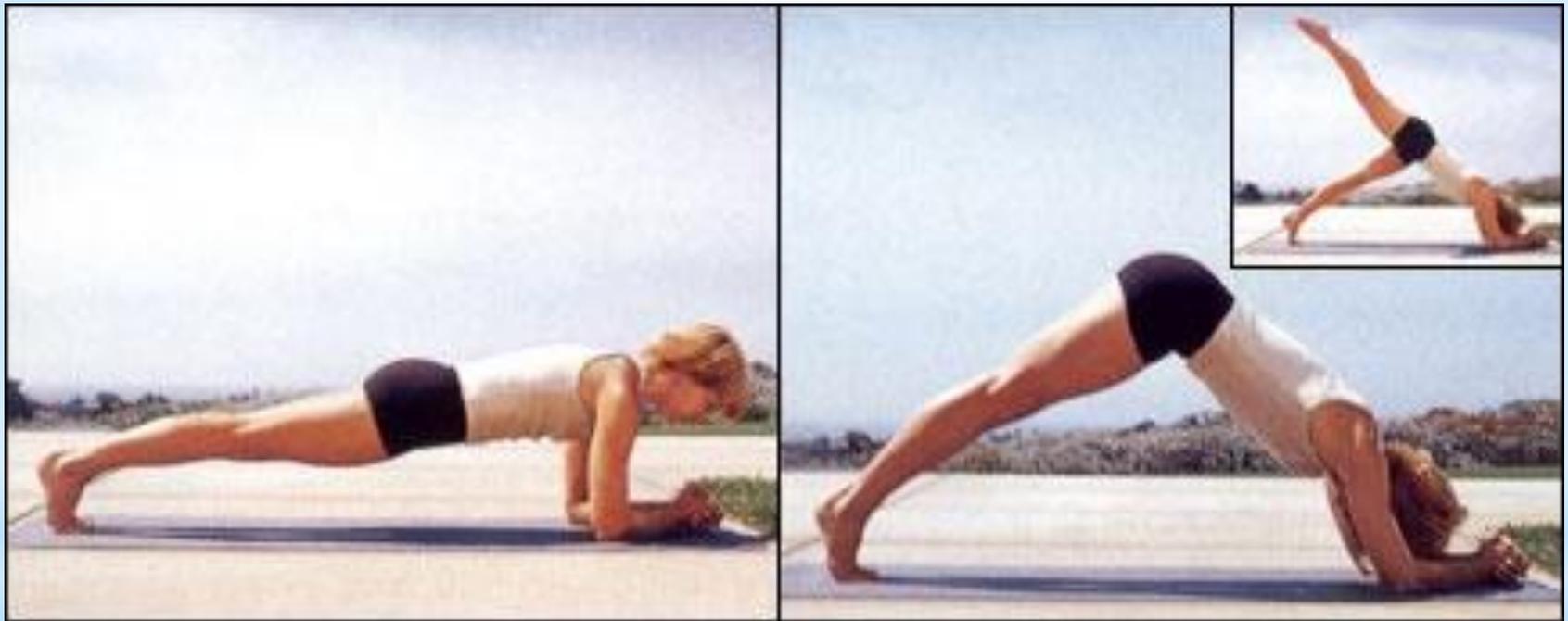
*Канкан



* Крест-накрест



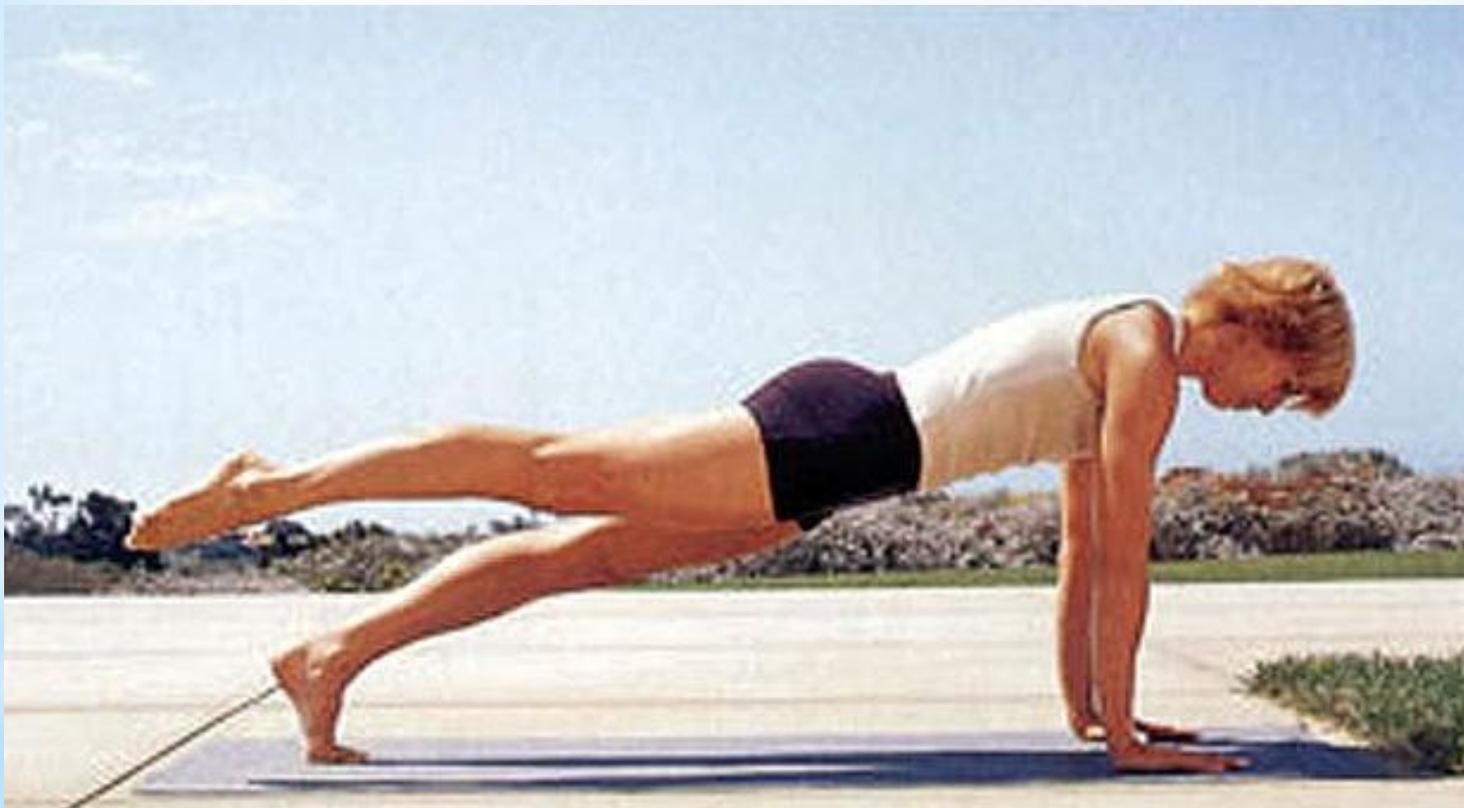
* Поза Планки



* Русалка



* Мах ногой

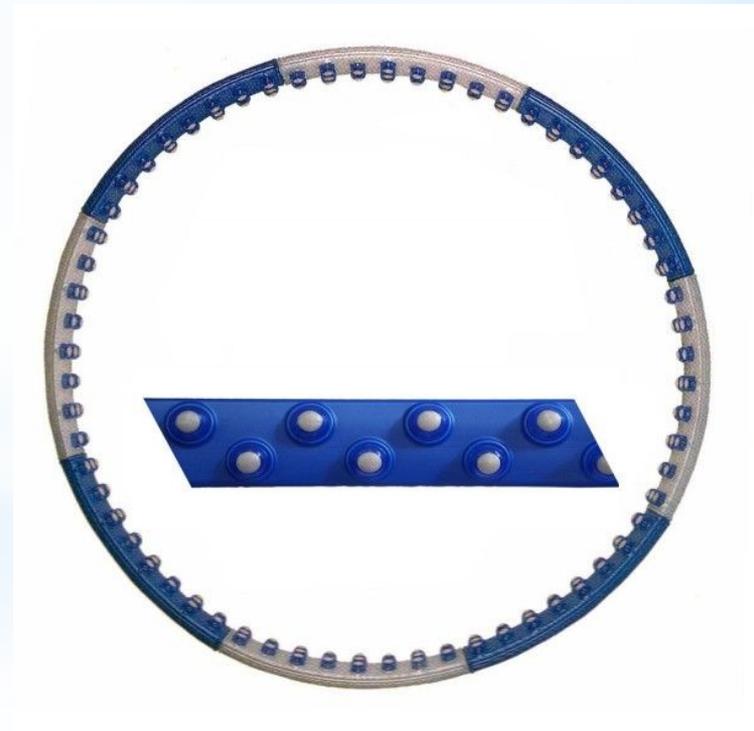


* Поворот корпуса



* Занятия пилатесом станут ещё разнообразнее и эффективнее, если вы будете применять специальные тренажёры для пилатеса. Существует несколько типов тренажёров для пилатеса, рассмотрим их.

Обруч (хула-хуп)



*Изотоническое кольцо



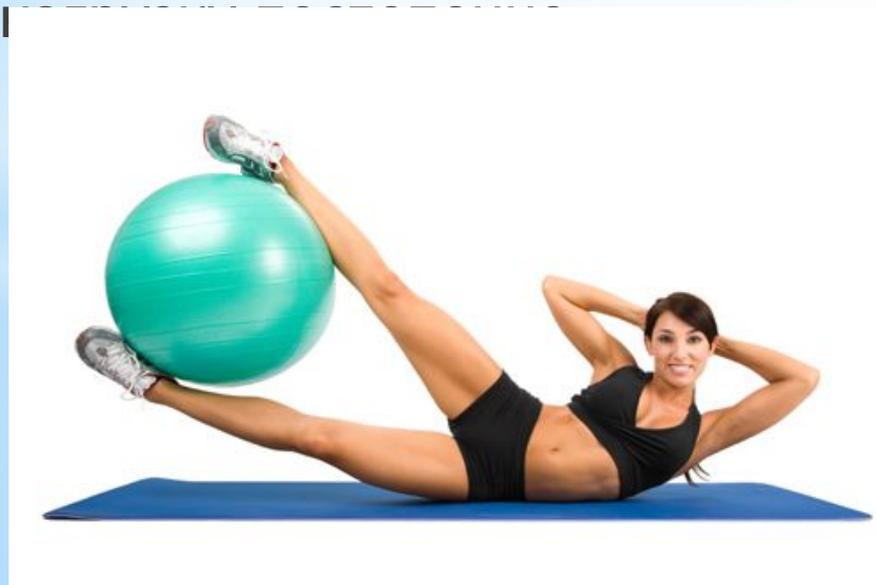
* Диск здоровья



* Пилатес с мячом

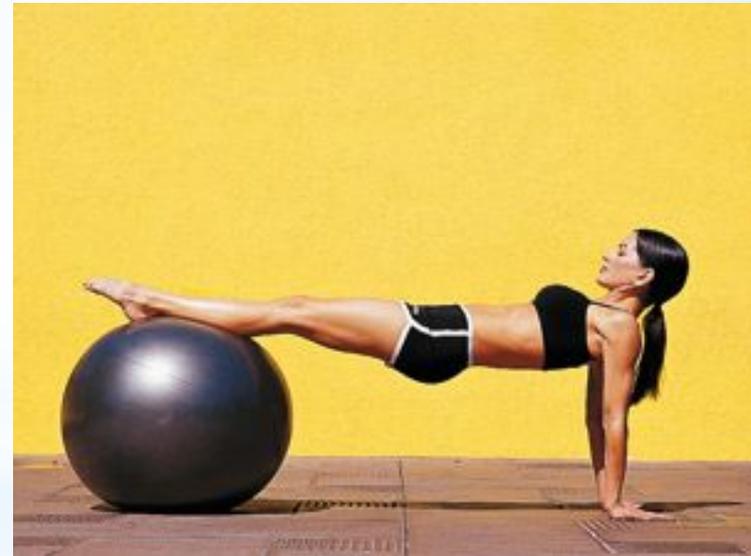
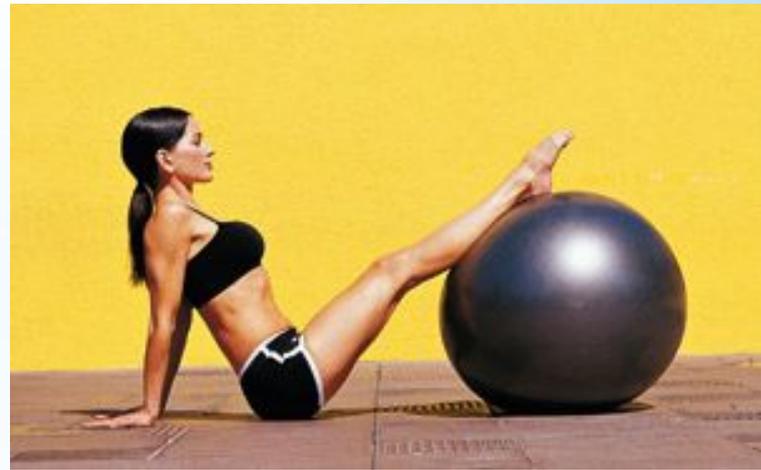
* План занятий

* Выполняйте эти упражнения 3-4 раза в неделю, делая по 3 подхода из 8-10 повторов. Но если вы прежде никогда не занимались с фитболом или по системе Пилатеса, начните с 1 подхода каждого упражнения дважды в неделю, увеличивая

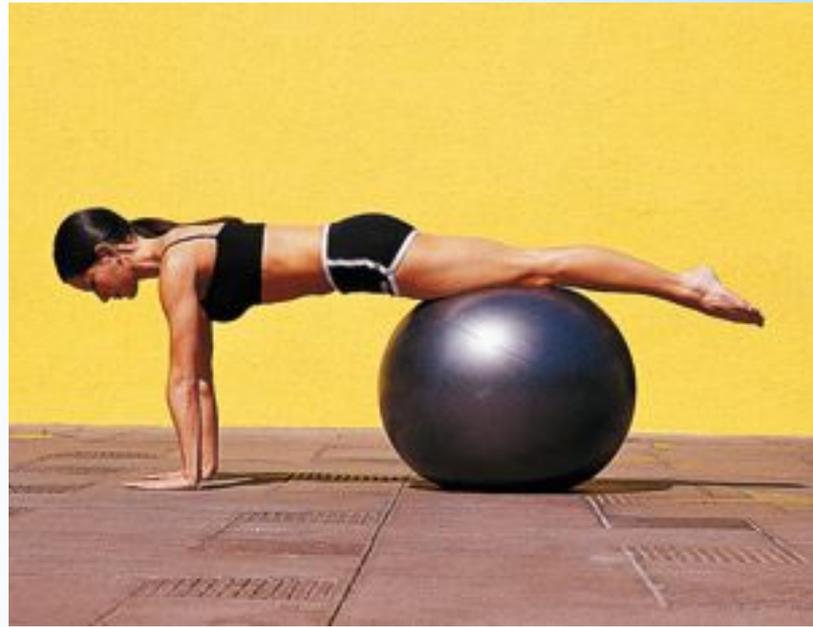


КАК ВЫБРАТЬ МЯЧ?
Вам нужно на него сесть, согнув колени под прямым углом. Если бедра будут параллельны полу, значит, это ваш размер.

* Мостик. Работают мышцы ягодиц, пресса и спины. Сядьте на пол, икры на мяче, руки в упоре сзади. Усилением ягодичных мышц приподнимите таз, выпрямляя при этом туловище. Задержитесь на несколько секунд, затем вернитесь в исходное положение и повторите.



*Уголок. Работают все мышцы живота. Лягте животом на мяч, поставив ладони на пол на ширине плеч. Переступая руками, перенесите корпус немного вперед так, чтобы мяч оказался под бедрами, а тело образовало прямую линию. Подкатывая мяч ближе к рукам и поднимая таз, сделайте стойку на руках углом. Вернитесь в исходную позицию и повторите.



***Пилатес** - идеальное дополнение к вашим повседневным тренировкам. Уроки пилатеса сделают вас гибкой и грациозной. К тому же уроки пилатеса имеют большой омолаживающий эффект, пока не объясненный наукой. Благодаря пилатесу к вам снова вернется головокружительное ощущение легкости тела, какое было у вас в юности. Пилатес - самая эффективная и безопасная методика растяжки. Она остановила далеко позади все другие похожие методики, даже те, что пришли к нам из древних японских единоборств. По системе Пилатеса тренируются даже голливудские знаменитости.

