

Содержание

Внимание!	13
Об авторе	14
Благодарность	15
От издательства	16
Введение	17
Об этой книге	17
Структура книги	17
Часть I. Основы пилатеса	18
Часть II. Упражнения на гимнастическом коврикe	18
Часть III. За ковриком. Упражнения с использованием тренажеров и вспомогательных приспособлений	18
Часть IV. Особые случаи	19
Часть V. Великолепные десятки	19
Пиктограммы, используемые в книге	19
С чего начать?	19
Часть I. Основы пилатеса	21
Глава 1. Начала пилатеса	23
Основы упражнений по системе пилатеса	24
“Электростанция” (пояс силы) Пилатеса	26
Развитие метода Пилатеса	27
Восемь великих принципов Пилатеса	27
Контроль	28
Дыхание	29
Плавность движений (Flowing movement)	30
Точность (Precision)	30
Центрирование (Centering)	31
Стабильность (Stability)	32
Амплитуда движения	33
Противопоставление (Opposition)	33
Что необходимо для начала занятий	34
Глава 2. Внимание! Приготовиться!..	35
Соединение пилатеса с другими видами упражнений	35
Награда не заставит себя ждать: ваши выгоды от пилатеса	36
Ищем свой центр	36
Учимся применять мысленный контроль	36
Помогите своему позвоночнику — оси жизни и здоровья	37
Повышение качества вашей сексуальной жизни	40
Привлекательная внешность. Пилатес и красивое тело	40
Пока не увижу — не поверю: отдельные мысленные образы пилатеса	42

Глава 3. Учим алфавит пилатеса: упражнения на коврике	45
Определяем, подходят ли вам упражнения на гимнастическом коврике	46
Изучаем алфавит пилатеса	47
Нейтральный позвоночник	48
Втянутый брюшной пресс	49
Мостик	50
Выгиб в виде буквы С	50
Бедрa вверх	53
Точка равновесия	54
Укладка позвоночника	54
Абдоминальная позиция пилатеса	55
Первая позиция пилатеса	56
Часть II. Упражнения на гимнастическом коврике	59
Глава 4. Подготовительные упражнения. Основы	61
Предостережение	62
Серии упражнений, представленных в этой главе	62
Вдох при нейтральном положении позвоночника	63
Пожимание плечами	64
Свободное опускание плеч	65
Вытягивание рук и круговые движения руками	65
Подтягивание копчика	66
Мелкие шаги	69
Сгибание верхней части брюшного пресса	71
Бедрa вверх	72
Подготовка к скручиванию позвоночника вниз в виде буквы С	74
Точка равновесия / Головоломка (подготовительное упражнение)	76
Перека́т на спине (облегченный вариант)	79
Глава 5. Переходим к выполнению серии упражнений на коврике	81
Серия упражнений, представленных в этой главе	81
Подтягивание копчика	82
Сгибание (качание) верхней части брюшного пресса	82
Сотня для начинающих	83
Точка равновесия/подготовка к выполнению Дразнилки	85
Бедрa вверх	85
Перека́т на спине	85
Вытягивание одной ноги	88
Поднимающийся лебедь	89
Скручивание позвоночника при опускании спины вниз	92
Мостик	94
Растяжка позвоночника с наклоном вперед	96
Подъем ног лежа на боку	98

Глава 6. Крепнем день изо дня: упражнения на коврике для среднего уровня	101
Серия упражнений, описанных в этой главе	102
Сотня, средний уровень	102
Скручивание позвоночника вверх	105
Перекаты на спине	107
Растягивание прямых ног поочередно	107
Растягивание прямых ног одновременно	107
Скрещивания	110
Ножницы	111
Кресло-качалка	112
Захлест одной ногой	115
Захлест двумя ногами	117
Подъем ног, лежа на боку	119
Упражнение Головоломка (облегченный вариант)	119
Печать	122
Глава 7. Продвигаемся вперед. Серии упражнений продвинутого уровня	125
Серия упражнений, описанных в данной главе	125
Сотня для продвинутого уровня	126
Скручивание позвоночника вверх	128
Скручивание за голову	129
Перекат на спине	131
Растягивание прямых ног поочередно	131
Растягивание ног одновременно	131
Скрещивания	133
Ножницы	134
Растяжка спины с наклоном вперед	134
Кресло-качалка	134
Штопор	135
Встающий лебедь	137
Пила	137
Захлест одной ногой	140
Захлест двумя ногами и положение покоя	140
Вытягивание шеи	140
Мостик на плечах	142
Скручивание спины	145
Перочинный нож	146
Подъем ног лежа на боку	149
Головоломка, вариант для продвинутого уровня	149
Растяжка сгибающей мышцы бедра	153
Круги ногами	154
Плавание	155
Контроль передней части тела	156

Подъем ног стоя на колене	158
Наклоны в сторону/Русалка, продвинутый уровень	160
Печать	162
Отжимания по Пилатесу	163
Глава 8. Может быть, в один прекрасный день...	
Упражнения сверхпродвинутого уровня	167
Упражнения сверхпродвинутого уровня, описанные в этой главе	167
Скручивание корпуса в упоре на руке	168
Контроль сохранения равновесия	170
Сверхпродвинутый штопор	172
Сверхпродвинутая головоломка	173
Ныряющий лебедь	177
Звезда	178
Бумеранг	179
Глава 9. Дополнительные упражнения для ягодиц и бедер	185
Подключаем ягодицы	185
Упражнения для ягодиц и бедер, представленные в этой главе	186
Начинаем выполнять серию упражнений Подъем ног лежа на боку	186
Подъем ног лежа на боку (начальный уровень)	187
Велосипед (начальный уровень)	188
Вверх/вниз параллельно (начальный уровень)	188
Кранчер для ягодиц (начальный уровень)	190
Махи внутренней поверхностью бедра (начальный уровень)	192
Вверх/вниз с выворотом стопы (начальный уровень)	193
Вверх/вниз с пассе (средний уровень)	194
Восьмерка (средний уровень)	195
Большие круги (продвинутый уровень)	197
Глава 10. Мяу! Растягиваем позвоночник	201
Растяжки для спины, представленные в этой главе	202
Базовый кот (начальный уровень)	202
Охотящийся кот (начальный уровень)	203
Русалка (средний уровень)	204
Сексуальная растяжка спины (начальный уровень)	207
Часть III. За ковриком. Упражнения с использованием тренажеров и вспомогательных приспособлений	211
Глава 11. Пенопласт никогда еще не приходился так кстати.	
Упражнения, выполняющиеся с использованием валика	213
Упражнения, представленные в этой главе	214
Свободное опускание плеч	214
Вытягивание рук/круговые движения руками	216

Куриные крылышки	217
Снежные ангелы	219
Мелкие шажки	220
Лебедь	221
Глава 12. Абракадабра! Волшебное кольцо или маленький мяч	225
Упражнения, представленные в этой главе	226
Прощупывание глубоких мышц брюшного пресса (базовое)	226
Сгибание верхней части мышцы брюшного пресса (базовое)	227
Мостик (начальный уровень)	228
Скручивание за голову (продвинутый уровень)	229
Кресло-качалка (средний уровень)	232
Вокруг света (продвинутый уровень)	234
Глава 13. Размер имеет значение. Упражнения на большом мяче	237
Упражнения, представленные в этой главе	238
Скручивание позвоночника вниз (начальный уровень)	238
Сгибание верхней части мышцы брюшного пресса (средний уровень)	239
Растяжка спины с раскрытой грудной клеткой (средний уровень)	242
Мостик на мяче (для начинающих)	243
Планка на мяче (средний уровень)	246
Колени к грудной клетке (средний уровень)	247
Растяжка вверх (продвинутый уровень)	251
Растяжка Ланы Тернер (начальный уровень)	252
Глава 14. Используем стенку для расслабления по пилатесу	255
Упражнения, выполняющиеся у стены, представленные в этой главе	255
Круговые движения руками у стены	256
Сидение на корточках, опершись о стену	258
Скручивание позвоночника вниз по стене	260
Глава 15. Везде одни пружины. Беглое знакомство с оборудованием пилатеса	263
Для чего нужно такое оборудование?	264
Помощь при выполнении основных движений	264
Чтобы помочь вам выполнять эксцентрические упражнения	264
Для укрепления конечностей	264
Чтобы мышцы были удлиненными и стройными	264
Придаем особое значение контролю	265
Краткое знакомство с оборудованием	266
Средневековый аппарат для пыток с удобной обивкой:	
универсальный реформер	266
Комбинированный чудо-стул — два в одном	268
Требуются водители: кадиллак	270
Кадиллак, не требующий огромного гаража: пружинный мостик	272

Часть IV. Особые случаи	275
Глава 16. Пилатес во время беременности и после родов	277
Рекомендации по выполнению упражнений во время беременности	277
Укрепляем мышцы брюшного пресса, а живот пусть растет	278
Укрепление других частей тела	278
Не допускайте чрезмерных растяжек	279
Во всем надо соблюдать меру	279
Предродовые упражнения	280
Упражнения пилатеса, которые следует делать	280
Упражнения Кегеля по пилатесу	282
На четвереньках	282
Сидение на корточках у стены с мячом для упражнений	285
Глубокие приседания с мячом	287
Проведение занятий после родов	289
Глава 17. Особые программы для особых случаев	291
Какую пользу можно получить от занятий пилатесом, если вы в возрасте	291
Упражнения, от которых вам, возможно, придется отказаться	292
Упражнения, на которых вам, возможно, придется сосредоточиться	292
Снимаем боль в шее и плечах	293
Облегчаем боль в спине с помощью пилатеса	294
Понимание основных причин появления боли в нижней части спины	295
Избегайте нагрузок при сгибании	295
Сам себе инструктор	296
Упражнения, от которых вам, возможно, придется отказаться	297
Упражнения, на которых вам, возможно, придется сосредоточиться	297
Часть V. Великолепные десятки	299
Глава 18. Десять самых важных упражнений	301
Подтягивание копчика	301
Сгибание верхней части мышцы брюшного пресса	301
Сотня	302
Мостик	302
Скручивание позвоночника вниз и вверх	302
Перекаты на спине	303
Встающий лебедь	303
Подъем ног лежа на боку	303
Плавание	304
Сексуальная растяжка для спины	304
Глава 19. Десять изменений, которые можно ожидать от занятий пилатесом	305
Более упругие ягодицы	305

Длинные и стройные мышцы	305
Улучшение осанки	306
Поза с наклоном головы вперед	306
Поза тела с напряженными плечами	306
Поза с выпяченным животом	307
Плоский живот	308
Ослабление боли в спине	308
Повышение гибкости	309
Улучшения половой жизни	309
Новые знания о своем теле	309
Хорошее чувство равновесия	309
Увеличение силы мышц	310
Глава 20. Десять простых способов внести пилатес в свою повседневную жизнь	311
Выполняем растяжку <i>Базовый кот</i> каждое утро	311
Думайте о золотой нити на макушке, подтягивающей вас вверх	312
По возможности всегда держите брюшной пресс втянутым	312
Держите плечи расслабленными, а лопатки — опущенными	312
Не забывайте глубоко дышать	312
Приобретите подушку, поддерживающую поясницу, для работы и поездки в автомобиле	313
Когда сидите на работе, держите спину прямой	313
Во время работы сидите на большом мяче	313
Приобретите подушку для шеи	313
Правильная походка	314
Глава 21. Десять вопросов, которые надо задать при выборе студии или инструктора	315
Имеет ли ваш инструктор квалификационное свидетельство?	315
Сколько часов составил их курс обучения?	316
Каков стаж преподавания у вашего инструктора?	316
Имеет ли ваш инструктор подготовку по реабилитации?	316
Дает ли вам инструктор достаточную нагрузку?	317
Проводятся ли в этой студии групповые занятия на коврике и/или с использованием тренажеров?	317
Эта студия полностью оборудована?	318
Предлагает ли студия скидки на комплекс, серию занятий?	318
Что значит, очень дорого за одно занятие по пилатесу?	318
Кто руководит студией?	318
Глава 22. Десять способов дополнить тренировку по пилатесу	321
Танцы	321
Занятия йогой	321
Не переedayте перед занятиями	322

Массаж	322
Медитация	322
Плавание	323
Занятие растяжкой	323
Принятие горячих ванн	323
Пользование оборудованием для занятий аэробикой	323
Ходьба	324
Предметный указатель	325