

Введение

На сегодняшний день пилатес стал одним из самых популярных методик фитнеса в США. Им увлекается чуть ли не каждая вторая звезда Голливуда, а классы занятий пилатесом на гимнастическом коврике есть почти что в каждом спортзале практически во всех небольших городках по всей стране. Главное предназначение этой книги в том, чтобы вы получили общее впечатление об упражнениях пилатеса, выполняющихся на гимнастическом коврике. Кроме того, в нее включена подробная информация, относящаяся к истокам метода пилатеса, его истории и философии. Если вы решили не ограничиваться одним ковриком, то найдете в этой книге информацию о тренажерах и вспомогательных приспособлениях пилатеса, а также специальные программы для беременных, людей пожилого возраста и людей, перенесших травму.

Об этой книге

Каждую книгу серии *...для чайников* можно читать с самого начала и до конца или же выборочно, отдавая предпочтение тем главам, которые вас особенно заинтересовали. И все же, принимая во внимание тот факт, что пилатес является техникой улучшений здоровья, в которой можно добиваться действительных успехов только постепенно и поэтапно, вам, возможно, не захочется сразу же переходить к сложным упражнениям.

- ✓ Если вы новичок, то, наверное, захотите начать с введения, а затем прочитать часть I, содержащую первые три главы. После этого можете приступить к практическому выполнению упражнений на коврике, которые описываются в главе 4. При желании можете затем перескочить к главам 11–14, где описываются упражнения пилатеса, выполняемые с помощью вспомогательных приспособлений, которые можно добавить в свою повседневную программу. Если вы только начинаете заниматься пилатесом, то я рекомендую воздерживаться от слишком сложных упражнений, пока вы не освоите его базовые движения, укрепив свои мышцы и увеличив гибкость.
- ✓ Если вы уже хорошо знакомы с пилатесом и ваша цель состоит лишь в том, чтобы найти какие-то упражнения, которые можно было бы добавить в уже имеющуюся базу, просмотрите главы 4–14. Но я рекомендую вначале потратить немного времени, чтобы ознакомиться с “алфавитом пилатеса” в главе 3. Вы также найдете новые для вас интересные моменты, касающиеся пилатеса, и во всех других главах.

Структура книги

Настоящая книга разделена на пять частей. Конечно, вы сами выберете наиболее интересную для вас часть, но я бы посоветовала сначала прочитать части I и II, прежде чем углубляться в оставшийся материал.

Часть I. Основы пилатеса

Если вы новичок и только знакомитесь с пилатесом, то я рекомендую сначала прочитать часть I. В ней рассказывается о становлении пилатеса; из нее вы узнаете, в чем заключается его отличие от других методик фитнеса, сможете понять, какие выгоды он вам сулит, а также найдете массу другой полезной и любопытной информации. Но даже если вам не терпится сразу перейти к самим упражнениям, я все равно советую вначале посмотреть, что представляет собой “алфавит пилатеса”, изложенный в главе 3. Этот алфавит представляет собой обучающее средство, который я сама разработала для того, чтобы было легче усвоить базовые движения. Вы, конечно же, можете сразу перейти к упражнениям, не останавливаясь на алфавите, но в конечном счете вы поймете, что сэкономите свое время, если вначале познакомитесь с моим алфавитом.

Часть II. Упражнения на гимнастическом коврике

Данная часть построена очень просто. Вы начинаете с базовых упражнений пилатеса, выполняемых на коврике, затем плавно переходите к упражнениям начального уровня, потом к упражнениям среднего уровня, а далее к упражнениям продвинутого уровня. Я настоятельно советую вам придерживаться вышеуказанного порядка, так как он был разработан самим Джозефом Пилатесом. В его основе лежит железная логика, и когда вы начинаете с самого начала, ваше тело заранее подготавливается к будущим нагрузкам, это происходит постепенно и совершенно безопасно для вашего здоровья.

Не надо сразу перескакивать к продвинутым упражнениям — в худшем случае вы что-то себе повредите, а в лучшем — не сможете правильно выполнить упражнение.

В части II я также предлагаю несколько специальных упражнений, которые могут представлять для вас определенный интерес, например, специальные упражнения для ягодичных мышц в главе 9 или отличное упражнение на растяжку спины в главе 10. В этих главах указывается, к какому уровню относится то или иное упражнение, что позволяет определить, сможете ли вы с ним справиться.

В главе 8, посвященной сверхпродвинутому уровню, вашему вниманию предлагаются не серии упражнений, а скорее подборка отдельных упражнений, которыми можно пополнить ваши серии продвинутых упражнений. Здесь у вас появляется возможность слегка поэкспериментировать, но я все равно рекомендовала бы вам придерживаться базовых серий, которые приводятся в главах 4–7.

Часть III. За ковриком. Упражнения с использованием тренажеров и вспомогательных приспособлений

В части III предлагаются фотографии и описание некоторых тренажеров и вспомогательных приспособлений пилатеса. В главах 11–13 показаны упражнения, которые можно выполнять с помощью доступного вспомогательного оборудования. В главе 14 приведены упражнения, которые выполняют, стоя спиной к стене, т.е. с опорой спины о стенку. Глава 15 посвящена “тяжеловесному оборудованию” и предназначена для тех, кто собирается завести полностью оборудованную студию пилатеса или подумывает о том, чтобы купить такое оборудование для домашнего пользования.

Часть IV. Особые случаи

Часть IV может оказаться для некоторых из вас самой важной. Если вы беременны или недавно родили ребенка, читайте главу 16. Все, что там изложено, — для вас. В главе 17 приведены советы для людей пожилого возраста, для тех, кто имеет какие-либо проблемы со спиной, а также для тех, у кого, как говорят медики, “застывшие” плечи (к примеру, из-за постоянного сидения за компьютером!).

Часть V. Великолепные десятки

Часть с таким названием есть в каждой книге серии ...*для чайников*. В главах этой части в сжатом виде описаны различные вопросы, относящиеся к пилатесу.

Пиктограммы, используемые в книге



Когда увидите эту пиктограмму, знайте, что сейчас последует совет, который облегчит ваши занятия пилатесом.



Некоторые вещи стоят того, чтобы их запомнить. Данной пиктограммой отмечены действительно важные моменты, которые должны отложиться в памяти.



Я применяю эту пиктограмму в тех случаях, когда существует реальный риск получить травму. Если увидите данную пиктограмму, внимательно прочитайте весь абзац. Может статься, что потом вы будете очень рады, что сделали это!



При выполнении упражнений пилатеса, большую роль играет внутренняя концентрация. Эта пиктограмма означает, что для правильного выполнения упражнения надо призвать на помощь свое воображение.



Ищите эту пиктограмму, когда будете готовы приступить к освоению более сложных упражнений. Под ней описаны изменения, которые вносятся в упражнения с целью повышения имеющегося уровня.

С чего начать?

Эту книгу можно читать с самого начала и до конца. Или же, если хотите, бегло просматривайте те или иные части, останавливаясь на главах, которые кажутся вам наиболее интересными, — но не вздумайте пробовать выполнить упражнение Складной нож (Jackknife) или Бумеранг (Boomerang), пока не будете готовы! В том случае, если вы относитесь к какой-либо категории людей, которым посвящены главы 16 и 17, начните именно с этих глав. Можете также сначала приступить к углубленному изучению “великолепных десятков”, где в легкодоступной и обобщенной форме изложены вопросы, касающиеся занятий пилатесом.