

Особые программы для особых случаев

В этой главе...

- Безопасное занятие пилатесом, если вам за шестьдесят
- Расслабляем шею и плечи
- Позаботимся о проблемах нижней части спины

Не все упражнения пилатеса одинаково подходят всем. Если вам уже за шестьдесят и вы страдаете от напряжения шеи и плеч или если у вас боли в нижней части спины, то читайте эту главу дальше. Вам может понадобиться особая программа по занятию пилатесом.



Основным правилом для каждого медика является заповедь “не навреди”. Если у вас какой-нибудь особый недуг, вам важно знать, что *нельзя* делать, чтобы не усугублять свои проблемы. Более подробно о том, как определить, какие упражнения вам не подходят, см. главу 4.

Какую пользу можно получить от занятий пилатесом, если вы в возрасте

Если вам за шестьдесят, то это вовсе не значит, что должны появиться проблемы со здоровьем, но, если вы начинаете заниматься по новой программе упражнений, вам необходимо предпринять определенные меры предосторожности. Мне уже под сорок, и я почти все время вела активный образ жизни. Несмотря на то что за все эти годы я перенесла несколько серьезных травм, я чувствую, что физически могу выполнять большинство движений по своему выбору. Однако в последние несколько лет я стала замечать, что мне необходимо хорошенько размяться и разогреться, т.е. принимать определенные меры предосторожности, перед тем как выполнить какие-то головокружительные трюки. Сейчас я уже не смогу, проснувшись, сразу же выполнить переворот назад, сначала я должна пройти целиком и полностью всю соответствующую процедуру, чтобы разогреть мышцы и размять суставы.

Не подумайте, что я жалуюсь! Становясь старше, мы должны осознавать, что в нашем теле происходят естественные изменения и нам приходится тратить больше времени на подготовку своего тела к тому, чтобы оно справилось с теми нагрузками, какие предлагает

нам то или иное упражнение. Кости становятся более кальцинированными и хрупкими, мышцы теряют свою эластичность, а защитные сумки, окружающие суставы, теряют жидкость. Все эти изменения повышают опасность получения травмы в результате ушиба, а некоторые виды движений могут негативно сказываться на скелете и мягких тканях. Из этого раздела вы узнаете, какие упражнения лучше не делать, а какие увеличивают долговечность тела и повышают его способность легко двигаться

Один из самых распространенных симптомов старения — это потеря эластичности позвоночника. Но этот процесс можно повернуть вспять благодаря занятию... догадайтесь, чем... пилатесом!



Прежде чем начать заниматься по новой программе упражнений, обязательно проконсультируйтесь со своим врачом. Я говорю вам это не только потому, чтобы подстраховаться. Врач знает историю вашей болезни, и ему могут быть известны причины, по которым вы не должны заниматься пилатесом.

Упражнения, от которых вам, возможно, придется отказаться

Следующие упражнения выполняйте с осторожностью. Если же вы, выполняя их, чувствуете себя хорошо, тогда продолжайте!

- ✓ При выполнении этих упражнений вы накатываетесь весом всего тела на шею.
 - Подъем бедер (Hip-Up) (глава 4).
 - Перекаты на спине (Rolling Like a Ball) (главы 4 и 5).
 - Скручивание за голову (Rollover) (глава 7).
 - Складной нож (Jackknife) (глава 7).
 - Штопор, сверхпродвинутый уровень (Super Advanced Corkscrew) (глава 8).
 - Кресло-качалка (Open Leg Rocker) (глава 6).
 - Печать (Seal) (глава 6).
- ✓ При выполнении этих упражнений требуется сильно растягивать позвоночник.
 - Подъем при выполнении упражнения Встающий лебедь (Rising Swan) (глава 5).
 - Нырющий лебедь (Swan Dive) (глава 8).
- ✓ При сгибании спины вперед при поднятии тяжестей ее можно повредить, поэтому вам, наверное, не следует выполнять упражнение Скручивание позвоночника вниз по стене (глава 14).

Упражнения, на которых вам, возможно, придется сосредоточиться

Если вы только начали заниматься пилатесом, то начинайте формирование собственной методики с главы 4, разумеется, после того, как вы прочитаете первых три главы,

а особенно главу 3. После этого очень осторожно подходите к тем упражнениям, при выполнении которых вы чувствуете определенный дискомфорт.

- ✓ Для укрепления мышц брюшного пресса выполняйте следующие упражнения.
 - Сгибание верхней части мышцы брюшного пресса (Upper Abdominal Curls) (в главах 4, 12 и 13 есть варианты этого упражнения).
 - Сотня (Hundred) (в главах 5, 6 и 7 приведены различные варианты данного упражнения).
 - Пятерки (Fives) (см. врезку в главе 6).
- ✓ Для укрепления мышц спины выполняйте следующие упражнения.
 - Захлест одной ногой (Single Leg Kicks) (глава 6).
 - Захлест двумя ногами (Double Leg Kicks) (глава 6).
- ✓ Для укрепления мышц ягодиц выполняйте серии упражнений Подъем ног лежа на боку (Side Kick series) (см. главу 9).
- ✓ Чтобы лучше стабилизировать торс, выполняйте следующие упражнения.
 - Маленькие шажки (Tiny Steps) (в главе 4 описано, как выполнять это упражнение на коврике, а в главе 11 рассказывается, как выполнять его с валиком).
 - Вытягивание рук (Arm Reaches) (также см. главы 4 и 11)
 - Мостик и вариант Мостика на одной ноге (в главе 5 вариант выполнения этого упражнения на коврике, а в главе 13 — с большим мячом. В главе 12 вы также найдете вариант Мостика с маленьким мячом, но в ней нет варианта данного упражнения на одной ноге).
 - Четвероногое (Quadruped) (глава 16).
- ✓ Для растяжки спины выполняйте следующие упражнения.
 - Кошачьи растяжки (Cat Stretches) (глава 10). Если вам больно стоять на коленях, подложите под них что-нибудь.
 - Подгибание копчика (Coccyx Curls) (глава 4).
 - Русалка (Mermaid) (глава 10). Возможно, при выполнении этого упражнения вам придется сесть на подушку.
- ✓ Для растяжки плеч выполняйте базовый комплекс упражнений для плеч (глава 11) на валике.

Снимаем боль в шее и плечах

Одна из самых распространенных жалоб на здоровье в настоящее время связана с напряжением в шее и плечах. Люди имеют обыкновение сидеть за компьютерами по несколько часов подряд. Перенапряжения шеи и плеч почти невозможно избежать даже на самом эргономичном рабочем месте. Вести такой сидячий образ жизни противоестественно, и плечевые мышцы переутомляются, если им часами приходится поддерживать ваши руки, когда вы работаете с клавиатурой. Кроме того, эмоциональное напряжение

и стресс, как правило, отзываются на мышцах шеи. Упражнения пилатеса могут помочь вам расслабить эти мышцы.

- ✓ Для того чтобы расслабить мышцы шеи и плеч, попробуйте сделать следующее.
 - Пожимание плечами (Shoulder Shrugs) (глава 4).
 - Свободное опускание плеч (Shoulder Slaps) (вариант выполнения этого упражнения на коврик см. в главе 4, а вариант с валиком — в главе 11).
 - Вытягивание рук (вариант выполнения этого упражнения на коврик см. в главе 4, а вариант с валиком — в главе 11).
 - Куриные крылышки (Chicken Wings) (вариант на валике см. в главе 11).
 - Снежные ангелы (вариант на валике см. в главе 11).
 - Растяжка спины с раскрытой грудной клеткой (Open Back Stretch) (вариант выполнения на большом мяче см. в главе 13).
 - Скручивание позвоночника вниз по стене (Rolling Down the Wall) (глава 14).
- ✓ Чтобы укрепить глубокие мышцы шеи, выполняйте следующие упражнения.
 - Сгибания верхней части брюшного пресса (Upper Abdominal Curls) (глава 4).
 - Встающий лебедь (Rising Swan) (вариант на коврик см. в главе 5).
 - Лебедь (Swan) (вариант на валике см. в главе 11).
 - Круговые движения руками у стены (Arm Circles on the Wall) (глава 14).
 - Куриные крылышки у стены (Chicken Wings on the Wall) (глава 14).

Облегчаем боль в спине с помощью пилатеса

Повторю еще раз: возникновение боли в спине в большинстве своем связаны с неправильной позой. Под неправильной позой я подразумеваю ту позу, в которой вы проводите большую часть своего времени.

Вы сидите за рабочим столом и смотрите прямо перед собой? К сожалению, так поступают большинство людей, и им очень трудно сидеть все восемь часов подряд, сохраняя правильную позу. Получается порочный круг: сначала вы сидите в такой позе (обычно слегка согнув спину), в которой не обеспечивается достаточная поддержка позвоночника. Потом ваши поструральные мышцы теряют свою силу, так как вы не задействуете их изо дня в день, а после этого вы уже при всем желании не можете сидеть как следует, так как ваши поструральные мышцы потеряли свою силу! Так что же вам делать? Не бросать же вам работу и идти в цирк? Угадайте, что же тогда? Пилатес, и еще раз пилатес, который может спасти положение.

Большинство упражнений пилатеса на коврик укрепляют мышцы, необходимые для правильного поддержания позвоночника, и показывают, что собой представляет

правильная поза. Недостаточно просто выполнять упражнения пилатеса; если хотите улучшить свою осанку и избавиться от боли в спине, пилатес должен стать составной частью вашей повседневной жизни. Ваша работа за столом должна проходить в позиции Нейтрального позвоночника и Втянутого брюшного пресса. Если сможете ввести более глубокие принципы пилатеса в свою повседневную жизнь, то немедленно заметите перемены в своей осанке, у вас будет хорошее самочувствие, и вы избавитесь от болей в спине.

Понимание основных причин появления боли в нижней части спины

Еще раз повторяю, что в большинстве случаев боли в спине являются результатом неправильной осанки при сидении, стоянии или ходьбе. Основное, что вам надо запомнить для предотвращения ухудшения осанки, — это то, что вы должны сидеть и стоять с выпрямленной спиной и втянутым животом, а ваши лопатки должны быть опущены, оттягивая вашу спину вниз. Когда найдете правильную для себя позу, вы почувствуете легкость в спине, которая появляется благодаря корректной осанке.

Вам придется постепенно выработать у себя привычку правильно сидеть много часов подряд. Ваши постуральные мышцы должны снова приобрести правильную форму и укрепиться. Чем лучше вы это понимаете, тем легче вам будет это сделать. Если вам приходится много стоять, то думайте о том, чтобы расслабить колени, не следует держать их в закрепленном состоянии. Попробуйте распределить вес своего тела равномерно на обе ноги. Следите за тем, чтобы живот был постоянно втянут.

Но не стоит во всем винить только неправильную осанку. Часто виновником является также и сидячий образ жизни. Посмотрим правде в глаза: мы не созданы для того, чтобы сидеть перед монитором компьютера по восемь часов в день или вообще сидеть на стуле, если уж на то пошло. Сидячий образ жизни плохо сказывается на вашей спине. Когда вы сидите на стуле, мышцы вашей спины должны все время работать, чтобы поддерживать тело в вертикальном положении. Ваши ноги вообще ничем не могут им в этом помочь. Кроме того, если вы все время будете находиться в одной и той же позе, этим вы никак не улучшите циркуляцию крови и не поднимите мышечный тонус. Разбейте свой рабочий день, делайте в нем перерывы: регулярно вставайте со стула, растягивайте мышцы, выходите прогуляться или делайте серии упражнений пилатеса, если это возможно.

Избегайте нагрузок при сгибании

У большинства рабочих, работающих на стройке, к сорока годам спины выглядят просто ужасно, так как большую часть дня спины у них согнуты, да к тому же постоянно приходится поднимать тяжести. Даже если при поднятии тяжестей вы будете сохранять абсолютно правильное положение тела, вы все равно не сможете избежать нагрузок на позвоночник во время его прогиба, например при укладке пола или в том случае, если вам придется выполнять любую работу, сгибая при этом поясницу.

Наклон — это сгибание позвоночника вперед во время сидения или стояния, или то действие, которое выполняет ваш позвоночник при скручивании вверх при переходе в сед. *Нагрузка* означает... именно нагрузку. Примером сгибания позвоночника с нагрузкой может служить упражнение Скручивание позвоночника вниз по стене, описанное в главе 14, если выполнять его с гантелями в руках. При сгибании вперед вес вашего

тела, головы и гантель тянет вас вниз. Этот вес удерживается мышцами и связками спины. Упражнение **Подъем бедер** — это еще один пример сгибания с нагрузкой. Когда вы поднимаете бедра вверх, вес ваших ягодиц и ног перемещается на спину. Если вы перекатитесь слишком далеко назад, то вес всего тела переместится на шею. Шее особенно противопоказаны большие нагрузки, так как она состоит из хрупких позвонков, которые предназначены только для того, чтобы поддерживать голову, когда вы стоите. Когда мышцы вашего центра станут достаточно накаченными, ваш позвоночник сможет выдерживать большие нагрузки без риска быть травмированным.



Сгибание представляет собой движение позвоночника, которое особенно опасно для его структурных компонентов, особенно для межпозвоночных дисков и связок спины. Если почувствуете дискомфорт при выполнении упражнений со сгибанием, то воздержитесь от их выполнения! Вместо них выполняйте все упражнения, при которых не страдает ваша спина, а потом, когда мышцы окрепнут, возвращайтесь к тем упражнениям, которые вы пропустили.



Чтобы избежать нагрузки при сгибании, правильно пользуйтесь механикой тела при сгибании и поднятии тяжестей.

- ✓ Поддерживайте позицию нейтрального позвоночника. Просто держите позвоночник прямо. Не наклоняйте спину вперед (сгибание).
- ✓ Сгибайте ноги в коленях, а если что-нибудь поднимаете, пользуйтесь для этого мышцами ног, а не мышцами спины!
- ✓ Удерживайте положение **Втянутый пресс**, подтягивая пупок к позвоночнику. Это помогает удерживать спину в правильном положении.

Сам себе инструктор

Известный врач Робин Мак-Кензи написал книгу *Лечите свою спину* (Treat Your Own Back), которая произвела настоящий переворот в подходе к реабилитации пациентов, страдающих от болей в спине. В основном в этой книге описывается программа, с которой можно экспериментировать, чтобы выяснить, какие движения приводят к обострению боли в спине, а какие движения и положение тела облегчают боль. После этого вы выполняете те движения, после которых чувствуете себя лучше. Это звучит неправдоподобно просто, но это действительно работает. Я полностью согласна с этим подходом и предлагаю вам следовать тем же принципам при занятии пилатесом.

При попытке выполнить новое упражнение, заметьте, усиливается ли или уменьшается боль в спине. Используйте эту информацию для самолечения. Например, если вы заметите, что при сгибании (наклоне спины вперед), как при выполнении упражнения **Растяжка спины с наклоном вперед**, ваша спина чувствует себя отлично, то вы с полной уверенностью можете продолжать выполнять все упражнения со сгибанием. Если же при выполнении противоположных по характеру движений, т.е. движений, подразумевающих выпрямление (прогиб спины), как, скажем, в упражнении **Встающий лебедь**, у вас появляются болевые ощущения в спине, то вам следует воздержаться от их выполнения. Причина вашей проблемы может состоять в скручивании позвоночника, при этом это

даже может быть скручивание только в одном направлении. Возьмите на заметку, где и когда у вас возникает боль, и тренируйтесь в соответствии с этим.



Когда почувствуете боль, вы должны очень осторожно относиться к попыткам выполнять новые упражнения. Я бы рекомендовала вам сначала посоветоваться с врачом, чтобы убедиться в том, что у вас нет серьезных травм, а затем обратиться к опытному инструктору по пилатесу, если вы боитесь получить травму.

Упражнения, от которых вам, возможно, придется отказаться

Если у вас возникают боли в нижней части спины, выполняйте следующие рекомендации.

- ✓ Будьте осторожны при выполнении любых упражнений, подразумевающих сгибание с нагрузкой. Но вы должны не забывать и о том, что некоторые люди чувствуют облегчение при выполнении упражнений со сгибанием. Если вы относитесь к этой категории, тогда не придавайте слишком большого значения приведенному ниже списку упражнений.
 - Подъем бедер (Hip-Up) (глава 4).
 - Перекаты на спине (Rolling Like a Ball) (главы 4 и 5).
 - Скручивание за голову (Rollover) (глава 6).
 - Складной нож (Jackknife) (глава 7).
 - Штопор, сверхпродвинутый уровень (Super Advanced Corkscrew) (глава 8).
 - Кресло-качалка (Open Leg Rocker) (глава 6).
 - Печать (Seal) (глава 6).
- ✓ Будьте осмотрительны при выполнении упражнений, при которых имеет место резкое выпрямление позвоночника.
 - Встающий лебедь (Rising Swan) (глава 5).
 - Ныряющий (Swan Dive) лебедь (глава 8).
- ✓ Вам, возможно, придется избегать сгибаний спины вперед с избыточным весом, как при выполнении упражнения Скручивание вниз по стене (глава 14).

Упражнения, на которых вам, возможно, придется сосредоточиться

Все люди отличаются друг от друга, и *спины* у них также разные. Но есть несколько упражнений, которые вы найдете вполне выполнимыми и которые могут облегчить вашу боль.

- ✓ Для растяжки спины попробуйте выполнить следующие упражнения.
 - Кошачьи растяжки (Cat Stretches) (глава 10).
 - Подтягивание копчика (Coccyx Curls) (глава 4).

- Русалка (Mermaid) (глава 10).
- ✓ Для укрепления ягодиц выполняйте упражнения из серии Подъем ног лежа на боку (глава 9).
- ✓ Для повышения способности стабилизировать свой торс попробуйте выполнить следующие упражнения.
 - Мелкие шажки (Tiny Steps) (вариант с валиком см. в главе 11).
 - Вытягивание рук (Arm Reaches) (см. главу 4 и вариант с валиком в главе 11).
 - Мостик и вариант Мостика на одной ноге (Bridge and single leg variation) (глава 5).
 - Четвероногое (Quadruped) (глава 16).
- ✓ Для растяжки бедер и икр ног делайте следующие упражнения.
 - Растяжка подколенных сухожилий (описанную как часть упражнения Ножницы см. в главе 6).
 - Растяжка сгибающей мышцы бедра (Hip Flexor Stretch) (глава 7).
- ✓ Для растяжки спины попробуйте выполнять все упражнения, представленные в главе 10 (но будьте осторожны при выполнении упражнения Сексуальная растяжка для спины, поскольку в нем присутствует момент скручивания позвоночника, это упражнение может усугубить некоторые проблемы со спиной).