

# 15 ПИЛАТЕС минут в день



за 15 минут  
ФИТНЕС

# **Синтия Вейдер**

## **Пилатес. 15 минут в день**

*Текст предоставлен правообладателем.*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=182597](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182597)*

*Вейдер Синтия. Пилатес. 15 минут в день: Феникс; Ростов-на-Дону;  
2007*

*ISBN 978-5-222-11181-9*

### **Аннотация**

Недостаток многих фитнес-программ заключается в том, что они очень узко нацелены на проблемные зоны. Но нельзя тренировать одну область тела отдельно от остальных. Все они тесно связаны между собой. Пилатес тем и уникален, что позволяет комплексно воздействовать на организм, – без внимания не остается ни одна часть тела. Это полный и гармоничный метод физического тренинга. Тренируясь всего 15 минут в день, вы не только добьетесь великолепной фигуры, но и вернете своему телу гармонию и равновесие, под влиянием выполненных упражнений сможете активно противостоять стрессам.

# Содержание

Введение	4
Разминка	7
Упражнение 1	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# **Синтия Вейдер**

## **Пилатес. 15 минут в день**

### **Введение**

По опросам, которые проводил в конце 2005 года «Shape», – один из самых популярных журналов о фитнесе (если не единственный) – пилатес входит в пятерку лидеров среди различных оздоровительных направлений, возглавляющих так называемый «хит-парад фитнеса». Я думаю это связано с тем, что пилатес относится к системам, объединенным общим названием «mind body», или «тело и дух», «разумное тело».

Вдумчивое отношение к своему телу, внимание к каждому движению, тихая музыка и спокойная обстановка, грамотно подобранные упражнения, определенная философия тренинга благотворно воздействуют не только на наше тело, но и на нашу психику, ослабленную стрессами, работой и многими другими социальными факторами. К тому же занятия этим уникальным видом фитнеса идеально подходят тем, кто имеет слишком большой вес, не любит бегать и прыгать, кто недавно перенес травму, даже людям преклонного возраста. Ведь не секрет, что многих женщин угнетает поход в фитнес-клуб: необходимо демонстрировать окружающим

свое не всегда совершенное тело, приобретать абонемент и специальную одежду для тренинга. А что говорить о тренажерах, наводящих ужас своими приспособлениями (многие не знают как к ним подступиться)?! А пилатес – идеальный вариант для тренировок в домашних условиях. Он не требует ни специальных приспособлений, ни какой-то определенной одежды.

Метод Йозефа Пилатеса, как никакой другой, поможет глобально изменить себя и свое тело. Регулярно выполняя упражнения, вы вернете ему гармонию и равновесие. Оно будет двигаться так, как было запрограммировано природой. Вновь обретенная фигура и свобода движений обеспечат вам эффективную работу не только скелетно-мышечной, но и сердечно-сосудистой и лимфатической систем. Ваша психика под влиянием выполненных упражнений сможет активно противостоять стрессам. А ведь не секрет, что стрессы – это и избыточный вес, и раннее старение, и износ организма, и целый букет заболеваний.

Какой-нибудь скептик может спросить: «Что такого особенного в данном методе тренинга?» Ответ предельно прост: пилатес, как метод управления телом, ничего не оставляет без внимания. Это полностью холистический подход. Подобно восточным оздоровительным системам, он помимо тренировки тела тренирует и разум. Научившись прислушиваться к своему телу и осознавать его, развивая координацию и равновесие между телом и разумом, вы обретете спо-

способность управлять своим организмом. В пилатесе нет необходимости использовать силу; во избежание напряжения и травм, движения выполняются плавно и медленно. Но именно благодаря этому вы сможете придать силу слабым мышцам, удлинить короткие, увеличить подвижность суставов и конечно же похудеть.

Тренируясь всего 15 минут в день, вы не только добьетесь великолепной фигуры, но и вернете своему телу гармонию и психическое равновесие, под влиянием выполненных упражнений сможете активно противостоять стрессам.

# Разминка

## Упражнение 1

**Исходное положение:** лежа на мате, подложите под голову плоскую подушку, шея расслаблена и параллельна полу. Стопы параллельны, расстояние между ними равно ширине бедер (или – ширине плеч). Пальцы стоп должны быть четко направлены по одной линии. Расположите руки на животе, разведите локти в стороны.



Переместите руки на нижний край грудной клетки. На вдохе максимально раздвиньте грудную клетку вширь, на выдохе сомкните ребра, расслабьте грудину. Повторите 4 раза. Затем сосредоточьтесь на нижней части живота. Вдохните полной грудью. Выдыхая одновременно подтяните мышцы тазового дна вверх, а низ живота – к позвоночнику. Сохраняйте подтянутость мышц при выполнении еще 4 вдохов

и выдохов. Полностью расслабьтесь после выполнения подготовительного упражнения.



# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.