

SPARK BEAUTY

# ПИЛАТЕС

для снижения веса

*Сьюзи Райдер*



# **Синтия Вейдер**

## **Пилатес для снижения веса**

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=182602](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182602)*

*Пилатес для снижения веса: Феникс; Ростов н/Дону; 2007*

*ISBN 978-5-222-11103-1*

### **Аннотация**

Мир фитнеса уникален, он не стоит на месте. Если вы желаете получить устойчивые результаты – эффективно и надолго похудеть, активно противостоять стрессам, получить заряд бодрости, хорошего самочувствия и энергии – без перенапряжения, боли и риска получить травму, – предлагаю присоединиться к сторонникам пилатеса. Ведь пилатес – это пестрота эмоций, пластика и грация тела, гордая осанка и легкая походка, физическая и психическая разрядка, отдых и положительные эмоции. Созданный Йозефом Пилатесом и еще не так давно считавшийся элитным видом тренинга, этот удивительный метод вот уже на протяжении целого столетия сохраняет свою актуальность и популярность среди миллионов мужчин и женщин во всем мире. Присоединяйтесь – и вы кардинально измените себя, свое тело и свою жизнь!

# Содержание

Введение	4
Предисловие	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# **Синтия Вейдер**

## **Пилатес для снижения веса**

### **Введение**

Выглядеть и чувствовать себя красивой женщиной хотят все, но большинству присуще заблуждение, что достичь этого невозможно. Вполне возможно! Я предлагаю вам своеобразную формулу успеха, которая состоит из нескольких составляющих. Сначала физическая форма: как привести в порядок пресс, ягодицы, бедра, руки, плечи и грудь. Затем кардиопрограммы: как максимально быстро и эффективно избавиться от лишних складочек, сгоняя лишний жир. И конечно правильное питание: что лучше всего есть, чтобы чувствовать себя энергичной, бодрой и одновременно худеть; как извлечь максимум пользы от овощной диеты и даров матушки-природы.

Если вы, как прелестная ученица, будете выполнять все предложенные рекомендации и методики, то уже через несколько недель, глядя на себя в зеркало, с уверенностью скажите: «Виват, красавица!»; «Прощайте, бесформенные одежды!» Да я просто уверена, что окружающие вас люди будут с удивлением произносить: «Вооружена и очень опасна для мужчин!»

Мы почему-то привыкли относиться к своему телу как к грозному приговору инквизиции. Разумеется, ничего не поделаешь с творением природы, с тем, какими она нас сваяла. Ну родились мы такими, абсолютно не похожими на моделей: у кого-то бедра полноваты; у кого-то — руки; у кого-то лишняя, но сексуальная складочка на животе; или спина, непохожая на осанку балерины. Но если так и продолжать думать всю оставшуюся жизнь, значит послать себя в аут, поставить себе мат, отправить себя в нокаут, то есть, попросту говоря, остаться на всю жизнь неудачницей и пораженцем в борьбе за место под солнцем. Если вам до этого момента не приходила в голову мысль, что пораженческая философия, и только она, мешает вам стать красоткой со сногшибательными формами, значит пора эту философию отправить на свалку ненужных идей.

Еще не так давно проблемы физической активности просто не существовало. Нашим мамам, а до них бабушкам было намного легче, так как физические нагрузки были неотъемлемой частью их повседневной жизни. Да к тому же не было такого количества соблазнов в виде дешевой и высококалорийной пищи, как в наше время. А современные технологии и машины, которые сыграли с нами плохую шутку, снизив ежедневную естественную тренировку организма. Теперь, благодаря им, мы можем делать во много раз больше, прикладывая физических усилий во много раз меньше.

А бешенные скорости и гонка на выживание, в которой

мы вынуждены участвовать: мы все время куда-то торопимся, бежим, не успеваем, перекусываем чем попало и когда придется, мало спим и много подвергаемся стрессам – все это не может не влиять на наше здоровье и соответственно на наш внешний вид.

Нам приходится платить огромную цену, и она измеряется медицинскими терминами, ставшими уже привычными: излишний вес, стенокардия, низкая активность, депрессии. Этот список просто пугает.

Пугает сам факт возникновения тенденций к полному исключению физической активности. Самолеты, автомобили, лифты, эскалаторы, многие другие механические средства, неотвратимо снижают постоянную потребность в мышечной работе.

В нашу жизнь внедрились, а отказаться от них уже не представляется возможным, соблазны в виде телефонов, факсов, телевизоров, компьютеров, видеоприставок и видеоигр. Покупка по каталогам, заказ еды на дом, огромные рынки, целые улицы магазинов – все создано для нашего удобства, но это удобство оборачивается для нас гиподинамией.

В какой-то мере, всего несколько десятков лет назад, нашим мамам было не только легче, но и в чем-то труднее. Ведь физические упражнения были достаточно простыми, не было даже самого понятия фитнес, а о физиологии человека и влиянии различных видов упражнений было известно не так уж много. Вспомните, еще лет двадцать назад, когда фитнес

только входил в моду, считалось, что продолжительные тренировки до изнеможения и жесткое ограничение калорий, полный отказ от вредных продуктов могут навсегда избавить нас от лишнего веса и проблем со здоровьем.

Сегодня понятие «фитнес» стало намного шире и многограннее. Оказывается, чтобы чувствовать себя сильной и здоровой, достичь равновесия и гармонии, совершенно не нужно отказываться от радостей жизни.

В наши дни быть в форме означает жить полной насыщенной жизнью: наслаждаться едой, получать удовольствие от занятий любыми видами спорта, находиться в гармонии со своими чувствами и душой.

Фитнес помогает нам создать такое тело, какое только можно пожелать, но начинать надо с самосознания. Как только вы поверите, что в ваших силах кардинально изменить свою внешность, считайте, что процесс уже запущен. Да, порой придется нелегко, но ведь тренировки – не легонькая прогулочка. Однако остаться на всю жизнь некрасивой еще тяжелее.

Помните, какой был бум аэробики в 80-х. Как нам пропагандировали образ женщины в цветных гетрах и в костюме для аэробики, не вылезающей из спортзала и потеющей, потеющей до изнеможения. Сегодня это кажется абсурдным, а развивающаяся семимильными шагами фитнес-индустрия доказала, что даже десятиминутные тренировки в течение дня оказывают огромную пользу нашему организму.

Это хорошо видно на примере эксперимента, который проводили исследователи. В ответ на пустые отговорки, что, мол, на регулярные тренировки нет ни времени, ни денег, специалисты фитнеса доказали обратное. Они установили, что пешие прогулки, даже краткие, помогают привести себя в форму. Каким образом? Да очень просто. Они попросили 60 желающих, а в основном это были любители «диванного образа жизни», в течение 20 недель ежедневно ходить пешком: первую группу – один раз в день по 40 минут, вторую – два раза по 15 минут, третью – три раза по 5 минут. Контрольная группа продолжала нежиться на диване. В конечном итоге у всех «ходоков» заметно снизилось содержание холестерина в организме и улучшилась физическая форма. Во-первых, вот вам бесплатный фитнес; во-вторых, мораль – не ленитесь ходить пешком. А еще можно сказать, что именно пораженческая философия вынуждает многих находить отговорки. По этому поводу есть прекрасный афоризм: «Кто не хочет – ищет причину, а кто хочет – ищет возможности».

Неужели вы думаете, что многие профессиональные фитнес-дивы уже с детства имели идеальные фигуры? Многие из них в юности были круглыми толстушками. Просто они прекрасно понимают, что абстрактные мечты о красивой фигуре и отговорки не дают никакого результата, что надо много и упорно работать над собой. А фитнес – он больше в нашей голове, а не в бассейнах, клубах и тренажерных залах. Нельзя изменить себя, если голова не думает по-новому, ес-

ли образ мышления остается ретроградским. Тот самый образ мысли, который позволяет объедаться чипсами, пирожными и шоколадом, да еще лежа на диване, да еще и перед зомбирующим нас телевизором.

Тот самый образ мысли, который заставляет нас думать, что можно прикрывать лишние килограммы бесформенной и безразмерной одеждой и это вполне нормально. Возможно, большинство из нас так и живут. И только в тот момент, когда на вас лавиной накатит прозрение, и вы поймете, что все это ненормально, что так не должно быть и не будет, только тогда с вами и вашей фигурой будут происходить перемены. Потому что только изменившись внутри, можно стать другой снаружи. Те, кто в фитнесе добился великолепных результатов, те, кто может похвастаться идеально отточенной фигуркой, тоже через все это проходили. Они также, как и мы, были слабохарактерными, с лишним жиром и складками на бедрах и животе, так же пытались успокоить себя, что лишние килограммы это нормально, так же любили сладенькое и так же мало двигались. Но то, что они стали другими снаружи, означает, что они стали другими внутри.

Если по внимательней присмотреться к фитнесисткам, которые сделали тренировки нормой всей своей жизни, то наверняка вы заметите, как от них так и веет положительной энергией, они чаще других находятся в приподнятом настроении. С другой стороны, они совсем не отличаются от обычных женщин: они также любят, страдают, у них есть де-

ти и мужа, они также работают или учатся. Но их выделяет внутренний огонек, живость, оптимизм, здоровый румянец и великолепный цвет лица. И во всем этом богатстве нет никакого секрета, или чего-то сверхъестественного. Просто они следят за своим здоровьем и управляют своим настроением. Они знают, что их выбор – это фитнес, а не ожирение; легкое дыхание, а не отдышка; они убедились, что долголетие, жизненная активность, яркая полная жизнь – это реальные цели, которых можно достичь, выполняя определенные фитнес-программы.

Мы часто жалуемся, что нам не хватает силы воли. Я твердо убеждена: стоит набраться решимости, и можно сразу избавиться от вредных привычек, лишних килограммов, начать свои тренировки и так далее. Когда все это не удастся, мы ощущаем себя неудачниками. Но не стоит слишком винить себя, поскольку ученые давно уже доказали, что химические процессы в организме вместе с наследственностью играют куда большую роль в нашем поведении, чем предполагалось. С помощью силы воли конечно можно сказать «хватит, начинаю новую жизнь». Но наша физиология действует по своим законам, основанным на химических связях между мозгом и остальным телом. Например, мы можем быть психологически настроены на голодание, и организм тут же устремиться создавать жировые отложения на запас. Те же самые центры удовольствия в нашем мозгу, которые позволяют нам наслаждаться вкусной пищей, так же включа-

ются под влиянием лекарств, никотина, алкоголя. Вот почему не имеет смысла насиловать себя. Необходимо научиться владеть собой, вместо того, чтобы использовать научные данные как оправдание для лени, обжорства, дурных привычек и отказа от правильного образа жизни.

Ошибка многих, кто решил начать тренироваться, правильно питаться и поддерживать здоровый образ жизни в том, что они сразу резко высоко поднимают планку и начинают с жестких мер. Представьте, как отреагирует ваш организм, если еще вчера, позавчера и позапозавчера ему было позволено все, а сегодня вы уже морите его голодом, доводите до изнеможения тренировками и отказываете в привычных 5-ти чашечках кофе в день. Он попросту устроит вам настоящий бунт или революцию. Пройдет одна неделя, другая – и все вернется на круги своя. Вначале одной решимости бывает достаточно, как минимального стимула, но на длительный период нужна программа, которая поможет изменить себя и весь стиль жизни, на более здоровый. Нельзя полагаться только лишь на одну силу воли. Она каверзная дама, все равно подведет. А знаете почему? Потому что ее действия напоминают самонаказание. Разве приятно лишать себя привычных вещей. Как только нам что-то запрещают, нам хочется этого еще сильнее. Знаете, в спорте резкие движения, выполненные не разогретым телом, вызывают травмы. Так и в нашей жизни, резкие отказы вызывают травмы, но только психические. У американцев есть великолепное

выражение «step by step», что означает «шаг за шагом».

Попробуйте постепенно, мелкими шажками, продвигаться к своей цели. Проанализируйте, какие «подводные камни» мешают вам продвигаться вперед, а затем постепенно устраняйте их со своего пути. Определите для начала те цели, которых вы можете реально и с успехом добиться. Если они будут конкретными и краткосрочными, то послужат вежами на пути к успеху. Чем больше таких целей вам удастся достичь, тем более успешной вы будете себя ощущать. По мере того, как вы все чаще успешно достигаете поставленных целей, ваше желание быть красивой и иметь прекрасную фигуру, неуклонно возрастает. Вы даже на уровне подсознания начинаете формировать обстоятельства, которые позволяют вам добиться все больших и больших успехов. Через некоторое время вам даже не придется заставлять себя жить по другому. Раз вы в течение нескольких месяцев бегали по утрам, вам даже в голову не придет подумать утром, сколько предстоит пробежать. Вы просто встанете и побежите. Но как это ни странно, окружающие вас люди будут думать, что у вас прямо «железная сила воли».

Книга, которую вы держите в руках, станет для вас хорошим путеводителем по дороге к красивой фигуре. Уникальная программа Йозефа Пилатеса, завоевавшая миллионы поклонников во всем мире, поможет вам без ущерба для здоровья стать обладательницей красивых линий тела.

Приложив на начальном этапе небольшие усилия и скон-

центрировав свою силу воли, вы поймете, что время не потрачено впустую. Не останавливайтесь на достигнутом, продолжайте двигаться дальше, пусть эта начальная цель – иметь красивые формы тела – перерастет для вас в большую любовь к фитнесу. Один раз попробовав вы уже не сможете отказаться от того чувства неудержимого восторга, который дарят тренировки собственного тела. Это удивительное ощущение! К тому же регулярные занятия изменят не только ваше тело, но и характер. Успехи повысят самооценку. Вы станете на удивление целеустремленной, как любой человек, который знает, что делает для себя нечто очень-очень важное.

Фитнес способен сделать из вас прекрасную амазонку, на которую будут с жадностью и восторгом заглядываться супермены и завидовать подружки. Неужели вам не хочется стать обладательницей бесценного капитала – красивой фигурки? Такой капитал способен перевернуть вашу жизнь, как миллионный выигрыш в лотерею.

Да любой мужчина возле вас почувствует себя мужественным, сильным и настоящим рыцарем. А что еще нужно женщине, если рядом любимый мужчина. Рядом с ним куда легче быть желанной, прекрасной, любящей и любимой.

А теперь поговорим о том, почему пилатес – идеальная программа для вашей фигуры.

# Предисловие

Мир фитнеса – уникален, он не стоит на месте. Если вы относитесь к категории женщин, желающих получить устойчивые результаты без перенапряжения, боли и риска получить травму – предлагаю присоединиться к сторонникам пилатеса.

Еще не так давно метод, созданный Йозефом Пилатесом, считался элитным видом тренинга, закрытой школой, доступной немногим. Но долго оставаться в тени он не мог, ведь эта система, по своей сути, самая эффективная программа упражнений, подходящих для большинства людей. В настоящее время пилатесом увлекаются многие международные звезды спорта, элита шоу-бизнеса, певцы и актеры. Список сторонников метода неуклонно растет и впечатляет: Мадонна, Джессика Лэнг, Гленн Клоуз, Джоди Фостер, Патрик Суэйзи, Сигурни Уивер, Билл Мюррей и так далее. Уникально уже хотя бы то, что, созданный в XIX веке, пилатес остается популярным в XXI, и его популярность, отнюдь не спадает.

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 обеспе-

чат 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 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.

# 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.