ПИЛАТЕС
В 10 ПРОСТЫХ УРОКАХ
Синтия Вейдер

Синтия Вейдер

Пилатес в 10 простых уроках

Текст предоставлен правообладателем.
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182604
Синтия Вейдер Пилатес в 10 простых уроках : Феникс; Ростов-на -Дону; 2006
ISBN 5-222-08549-X

Аннотация

В фитнесе – как в обыденной жизни – сначала необходимо поставить цель, а затем последовательно и методично, шаг за шагом, ее добиваться. А когда цель определена, вам остается только выработать стратегию и тактику ее достижения.

Если ваша цель – стройные бедра, плоский пресс, идеальная осанка, а также легкость, гибкость и пластика движений, то я предлагаю вам стратегию под названием «пилатес». Десять простых уроков помогут вам овладеть этой уникальной программой, уже завоевавшей миллионы поклонниц во всем мире.

Содержание

1. Пилатес – умение управлять своим телом 5
Что такое пилатес? 5
Эффективность пилатеса 7
Что вам понадобится? 8
Когда не следует практиковать пилатес? 9
2. Восемь основных принципов метода Йозефа Пилатеса 10
Что такое пилатес? 10
Итоги восьми принципов 14
3. Разминка 15
Упражнение 1 15
Упражнение 2 16
Упражнение 3 19
Упражнение 4 20
Упражнение 5 21
Упражнение 6 23
Упражнение 7 25
Упражнение 8 27
4. Комплекс упражнений на каждый день 29
День 1 29
Упражнение 1 29
Упражнение 2 29
Упражнение 3 31
Упражнение 4 31
Упражнение 5 32
Упражнение 6 34
Упражнение 7 35
Упражнение 8 41
Упражнение 9 43
Упражнение 10 44
Упражнение 11 45
День 2 47
Упражнение 1 47
Упражнение 2 47
Упражнение 3 48
Упражнение 4 50
Упражнение 5 52
Упражнение 6 54
Упражнение 7 56
Упражнение 8 57
Упражнение 9 58
Упражнение 10 59
Упражнение 11 61
Упражнение 12 63
Упражнение 13 64
Упражнение 14 66
Упражнение 15 68

Упражнение 16 69
День 3 71
Упражнение 1 71
Упражнение 2 71
Упражнение 3 72
Конец ознакомительного фрагмента. 77

Синтия Вейдер
Пилатес в 10 простых уроках

1. Пилатес – умение управлять своим телом

Что такое пилатес?

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. Да и новая мода диктует индивидуальность, то есть фитнес из группового становится более индивидуализированным. Например, в США появилась такая услуга, как выезд тренера на дом. А последним писком моды профессионалы называют фитнес по телефону. Во всем этом заложен огромный смысл: групповой тренинг не может индивидуализировать нагрузку (например кому-то слишком тяжело, а кто-то просит ускорить темп).

Из всего вышесказанного можно сделать вывод: кроме идеальной фигуры, нас все больше интересуют здоровье, эмоции, душа, психология... Все это вы найдете в пилатесе, недаром же его называют системой, помогающей управлять своим телом. **Пилатес – это пестрота эмоций, пластика тела, физическая и психическая разрядка, отдых и положительные эмоции.**

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 запрограммированно 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 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 мыщцам, удлинить короткие, увеличить подвижность суставов и конечно же похудеть.

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.

Например, добиваясь плоского живота, многие забывают о спине. А как утверждают профессиональные фитнесистки, невозможно иметь идеальную талию и пресс, обладая слабой спиной, и наоборот. Эти две части находятся в зависимости друг от друга.

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. Все упражнения дополняют друг друга и обеспечивают вашему телу баланс и равновесие.

Эффективность пилатеса

Благоприятное воздействие от занятий пилатесом многие женщины начинают ощущать уже после трех—четырех недель регулярного выполнения упражнений. Конечно же многое индивидуально и будет зависеть от того, как часто вы занимаетесь. Не стоит метод Пилатеса считать панацеей от многих проблем, но его благотворное воздействие подтверждено миллионами приверженцев и десятками лет существования. Перечислю лишь некоторые положительные результаты:

• увеличение гибкости, подвижности и силы суставов;

• исправление осанки, что сделает ваши движения грациозными и элегантными; за счет вытягивания позвоночника вы, возможно, даже «подрастете»;

• чувство внутреннего покоя за счет элементов релаксации;

• эффективная работа внутренних органов;

• улучшение общего самочувствия, так как упражнения, улучшая кислородный обмен, ускоряют выделение эндорфинов («гормонов счастья»);

• усиление работы иммунной системы, что приведет к стойкой сопротивляемости многим болезням;

• улучшение состояния кожи и волос (почувствуете себя молодой и красивой);

• обретение стройной фигуры (не пугайтесь, если ваш вес не будет снижаться первое время, ведь известно, что мышцы весят больше жировой ткани); сочетая упражнения с правильным режимом питания, вы еще больше ускорите процесс формирования красивой фигуры;

• избавление от болей в спине.

Что вам понадобится?

Пилатес идеально подходит для вечерних тренировок, так как ваше тело уже разогрето после трудового дня. Утром тренировки потребуют больше времени на разминку. Я советую по утрам делать пробежку, оставляя на вечер практику пилатеса. Для большего расслабления используйте спокойную классическую музыку.

Вам потребуется удобная, теплая, не стесняющая движений одежда. Лучше всего заниматься босиком.

Для выполнения упражнений лежа используйте одеяло или небольшой мат. Обычный ковер или кровать не подойдут: на первом можно повредить позвоночник, а вторая – чересчур мягкая.

Некоторые упражнения выполняются с подушечкой, она должна быть плоской. Понадобится свернутое полотенце (под голову), гимнастическая палка, теннисный мяч. В дальнейшем включите упражнения с отягощениями: гантели (по 1 или 1,5 кг каждая), утяжелители на ноги (по 1 кг); по мере развития выносливости вес отягощений может возрасти.

Частота тренировок зависит от вашего уровня физической подготовки. Советую реально оценить свои возможности и постепенно увеличивать нагрузку. Но чем чаще вы будете тренироваться, тем больше пользы извлечете для себя. В данной книге я предлагаю вам две программы тренинга: одна рассчитана на каждодневные занятия, вторая – 2 раза в неделю. На начальном этапе рекомендую начать тренировки с двух раз в неделю, затем, по мере развития силы и выносливости, перейти на каждодневные тренировки. И, конечно, лучше выполнить 5 упражнений качественно, чем 10 – спустя рукава.

Когда не следует практиковать пилатес?

• Когда вы плохо себя чувствуете или заболели.
• Сразу после еды.
• При употреблении алкоголя.
• Если перетренировались (лучше дать вашим мышцам возможность отдохнуть).
• После травмы или при проблемах с позвоночником (лучше получить консультацию у врача).
• Если вы беременны (также лучше проконсультироваться у врача).

2. Восемь основных принципов метода Йозефа Пилатеса

Что такое пилатес?

Постоянно совершенствуя свой метод, Йозеф Пилатес, тем не менее, всегда придерживался основных принципов, заложенных им в разработанную программу упражнений. Вот эти принципы.

1. Релаксация.
2. Концентрация.
3. Выравнивание.
4. Центрирование.
5. Дыхание.
6. Плавность выполнения.
7. Выносливость.
8. Координация.

Рассмотрим их чуть более подробно.

Релаксация. Как бы с течением времени не менялась программа Пилатеса, любая тренировка начинается с расслабления, с тем, чтобы помочь вам избавиться от напряжения в различных областях тела. Позиция релаксации не означает подготовку ко сну, наоборот, она помогает настроить организм на дальнейшую тренировку, избавляя тело и разум от напряжений и стрессов. Принимая определенную позицию, вы подготавливаете мышцы, которые хотите проработать. Первый принцип основан на том, что, прежде чем укреплять ослабленные мышцы, необходимо их расслабить и удлинить (напряженная мышца сильно сокращается и сопротивляется проработке).

Посмотрите на рисунок – здесь показана одна из самых идеальных поз для избавления тела от напряжения. Советую начинать комплекс с этой позиции и заканчивать свою тренировку расслаблением в этой позе.

Концентрация. Второй принцип основан на том, что тело создается разумом. Умение концентрировать мысль на той части тела, над которой идет работа, помогает достичь мак-

симального эффекта. Со временем, после практики, ваши действия станут автоматическими, но концентрация все равно необходима.

Согласитесь, что любое движение зарождается не в мышцах или суставах, а именно в уме – в коре головного мозга. Обычно мы бессознательно выполняем многие движения, например, нам не нужно учить наши ноги ходить. Но нервная система сама выбирает правильную координацию движений, а, мысленно концентрируясь, мы помогаем ей выбрать правильную комбинацию мышц для выполнения новых двигательных действий.

Зрительный образ, создаваемый при помощи концентрации, например на мышцах пресса, обеспечит вам правильное выполнение упражнения, а значит максимально быстрое достижение ожидаемых результатов.

Выравнивание. Тело – единая, замкнутая система. Если одна из его частей плохо работает, страдают все остальные. Например, искривление позвоночника неминуемо приводит к частым головным болям (об этом всегда предупреждают остеопаты). Проведем аналогию между нашим телом и постройкой дома: если вы неправильно заложили фундамент, ваш дом может рухнуть в любой момент. Так же и состояние вашего позвоночника (или осанки) влияет на общее самочувствие и здоровье. В результате неправильно выполняемых упражнений сила тяжести смещается в сторону, а это, в свою очередь, создает дополнительное напряжение в суставах или связках. Доминирование одной мышцы приводит к тому, что другие работают меньше или вовсе не задействованы. Пилатес помогает решить эту проблему, так как в упражнениях большой акцент делается на положении ступней, шеи, позвоночника и конечностей при выполнении движений.

Особое значение следует придавать нейтральному положению позвоночника, а также взаимному расположению позвоночника и таза.

Необходимо исключить любые мышечные дисбалансы. Ваше тело должно занимать соответствующее положение, чтобы включить в работу нужные мышцы.

Теперь определим правильное положение тела стоя и лежа.

Положение лежа. Лягте на спину, согните колени, вытяните шею и стопы, положите руки на живот и расставьте локти. Используя мышцы живота, приподнимите копчик над полом. Вы заметили, что талия потеряла свой естественный изгиб? Мышцы вокруг тазобедренных суставов напряжены.

Теперь измените положение – выгните дугой вверх нижнюю часть спины. Вы чувствуете, что она стала очень уязвимой? Повторите несколько раз эти два движения и хорошо запомните положение вашего тела в обоих вариантах.

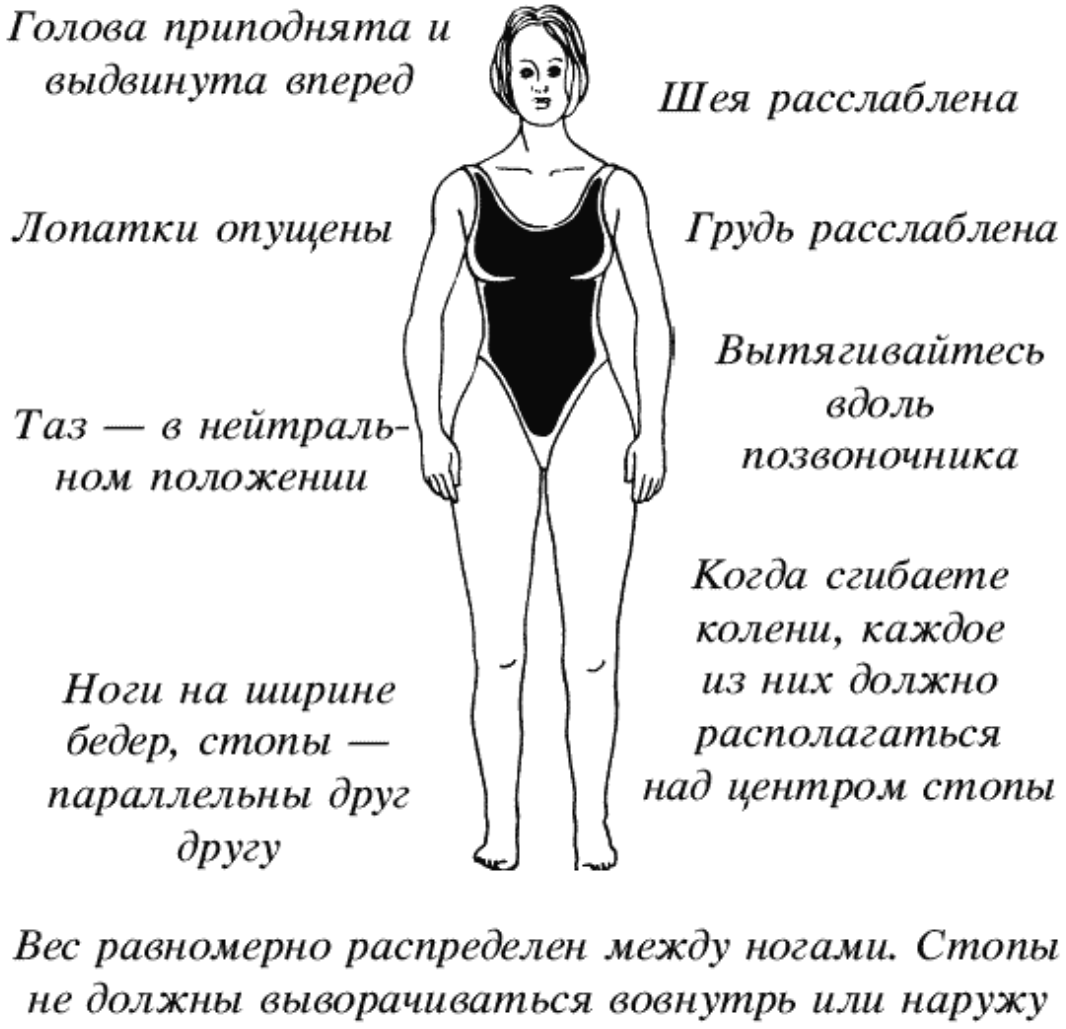
Ваша задача – найти нейтральное положение из двух крайностей, что и будет идеальным для дальнейшего выполнения упражнений. Ваш таз не должен быть поджат, а спина не должна выгибаться вверх.

Необходимо, чтобы копчик был прижат к полу и вытянут, таз сохранял свою естественную длину и нигде не был вывернут, а спина имела небольшой естественный изгиб.

Особенно следует учитывать положение тела при выполнении упражнений для мышц пресса. Именно здесь возникает желание подобрать или наклонить таз. Попробуйте, лежа на спине, подложить руку под талию – так вы почувствуете давление, которое способствует прижатию спины к полу и которого следует избегать.

Попрактиковавшись, вы добьетесь нужных результатов, а наградой послужит проработка тех мышц, которые должны работать.

Положение стоя



Центрирование. Начальный этап каждого упражнения – создание сильного центра. Чтобы понять, где он находится, достаточно разобраться в связи между мышцами живота и позвоночником.

Мышцы живота служат корсетом и опорой позвоночнику и внутренним органам. Огибая слоями крест-накрест туловище, они не позволяют верхнему позвонку соскользнуть с нижнего. Все мышцы живота играют также важную роль в поддержке средней части тела: они не просто сгибают туловище, но и имеют большое значение для поддержания правильной осанки. Слабость этих мышц приводит к нестабильности нижней части спины (вот почему многие жалуются на проблемы в пояснице). Выполняя любые упражнения (стоя, сидя или лежа), старайтесь нижние мышцы живота подтянуть вверх и внутрь к позвоночнику. Этим вы не только подкачаете их, постоянно держа в напряжении, но и создадите силовой стержень между пупком и позвоночником. Такое центрирование – начальный базис большинства упражнений, поскольку обеспечивает стабилизацию туловища и позволяет, не напрягая нижнюю часть спины (читай – не вызывая травмы поясницы), удлинять и вытягивать мышцы.

Дыхание. Дыхание – это жизнь. Чтобы организм во время выполнения движений получал максимальное количество кислорода, необходимо научиться правильно дышать.

Как правило, мы дышим слишком поверхностно, при глубоком вдохе у нас либо поднимаются плечи, либо выпячивается живот. Выпячивание живота недопустимо при практике

пилатеса, как вы помните – нижние мышцы живота должны быть постоянно подтянуты к позвоночнику. Правильно дышать – означает дышать полной грудью, максимально расширяя грудную клетку (это так называемое «грудное» или «боковое дыхание»). При вдохе нижняя часть грудной клетки должна расширяться, при выдохе – сжиматься. Ваша задача – стимулировать движение воздуха в бока и спину. Следите за тем, чтобы грудина не поднималась слишком высоко; на начальном этапе не делайте чрезмерных усилий – это может вызвать головокружение. Дышите легко и естественно, придерживаясь следующего правила: перед выполнением движения – вдох; в процессе выполнения – выдох, причем выдыхая подтягивайте живот к позвоночнику; затем вдох, расслабление и возвращение в исходное положение. Выполнение упражнения на выдохе позволит вам избежать перенапряжения, расслабиться в движении. Также вы сможете сохранить стабильность туловища и не задерживать дыхание (задержка негативно влияет на сердце).

Плавность выполнения. Каждое упражнение следует выполнять в определенном темпе и ритме. Одни делаются медленно, другие связаны с довольно быстрыми движениями. Но ни одно из упражнений в пилатесе не выполняется в быстром темпе, наоборот, все они требуют равномерности и плавности движений.

Смысл пилатеса – в грациозном, управляемом и контролированном выполнении естественных движений, что позволяет концентрировать свое внимание на том, чтобы необходимую работу делали нужные мышцы. К тому же многие женщины ошибаются, считая медленные упражнения довольно легкими. Наоборот, они гораздо сложнее, к тому же меньше шансов обмануть себя.

И еще: быстрые и резкие движения в хорошем темпе зачастую приводят к травмам. Советую подобрать спокойную музыку, которая должна звучать легким фоном. Так вы не будете отвлекаться и больше сконцентрируетесь на своем теле. Следует также помнить, что при быстрых движениях мышцы резко сокращаются, а вам необходимо удлинение. Мышцы легче растягивать медленно и спокойно – так вы снижаете риск повреждения сустава и ваша мышца быстрее приспосабливается к нагрузке.

Выносливость. Постепенно практикуя пилатес, вы обнаружите, насколько возросла ваша выносливость. Если раньше вы частенько уставали, проводя целый день на ногах, то после регулярных тренировок в течение месяца или двух вы заметите ощутимый прилив сил. Укрепление глубинных мышц туловища позволит легко справляться с любой деятельностью, ведь вы перестанете растрачивать энергию на ненужное напряжение и бесполезные движения, потому что мышцы начнут работать так, как их запрограммировала природа.

Если у вас возникнет желание укрепить и повысить качество работы сердечно-сосудистой системы (к сожалению, пилатес этого не может предложить), советую дополнить программу кардионагрузкой: прыжками на скакалке 3 раза в неделю по 20–30 минут; бегом, быстрой ходьбой, плаванием или ездой на велосипеде (ролики, кардиотренажеры) – выбор большой и на любой вкус.

Координация. Умение сосредоточивать внимание неразрывно связано со способностью координировать свои действия. Благодаря методу управления телом (за счет того, что вы будете осознанно выполнять движение), ваше чувство тела значительно возрастет. Постепенно развивая концентрацию внимания на скоординированности движений рук, ног и туловища, а также дыхания, вы утратите неуклюжесть движений, сделаете их более плавными и отточенными, что будет заметно не только при выполнении упражнений, но и в повседневной жизни. Выработанная связь между разумом и телом качественно улучшит вашу деловую, личную или бытовую жизнь.

Итоги восьми принципов

1. Релаксация – выполнение упражнений без напряжения мышц, расслабленно и спокойно.

2. Концентрация – сосредоточение на любых движениях; чтобы помочь себе, создавайте визуальные образы (например, представьте, как сокращается мышца нижней части живота).

3. Выравнивание – соблюдение взаимного расположения частей тела.

4. Центрирование – подтягивание живота вверх и вглубь к позвоночнику перед началом движения.

5. Дыхание – подготовка к движению – вдох, процесс движения – выдох (дышать полной грудью).

6. Плавность выполнения – медленное, без рывков и спешки выполнение движения.

7. Выносливость – постепенное повышение нагрузки (тем самым вы увеличите выносливость).

8. Координация – развитие чувства собственного тела (тем самым вы улучшите координацию движений).

3. 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.

Лежа в позиции релаксации, постарайтесь расслабиться и сосредоточиться на выполнении упражнения, добивайтесь, чтобы все существующие области напряжения в вашем теле покинули его. Расслабьте бедра и мышцы около тазобедренных суставов; расслабьте шею. Убедитесь, что ваш таз находится в нейтральном положении (об этом я писала ранее), не поджимайте его и не выгибайте спину.

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. Следите в этот момент, чтобы ваш таз и позвоночник оставались в неподвижном положении, копчик был прижат к полу и вытянут, мышцы тазобедренных суставов не напрягались. Сохраняйте подтянутость мышц при выполнении еще 4 вдохов и выдохов. Полностью расслабьтесь после выполнения подготовительного упражнения.

Упражнение 2

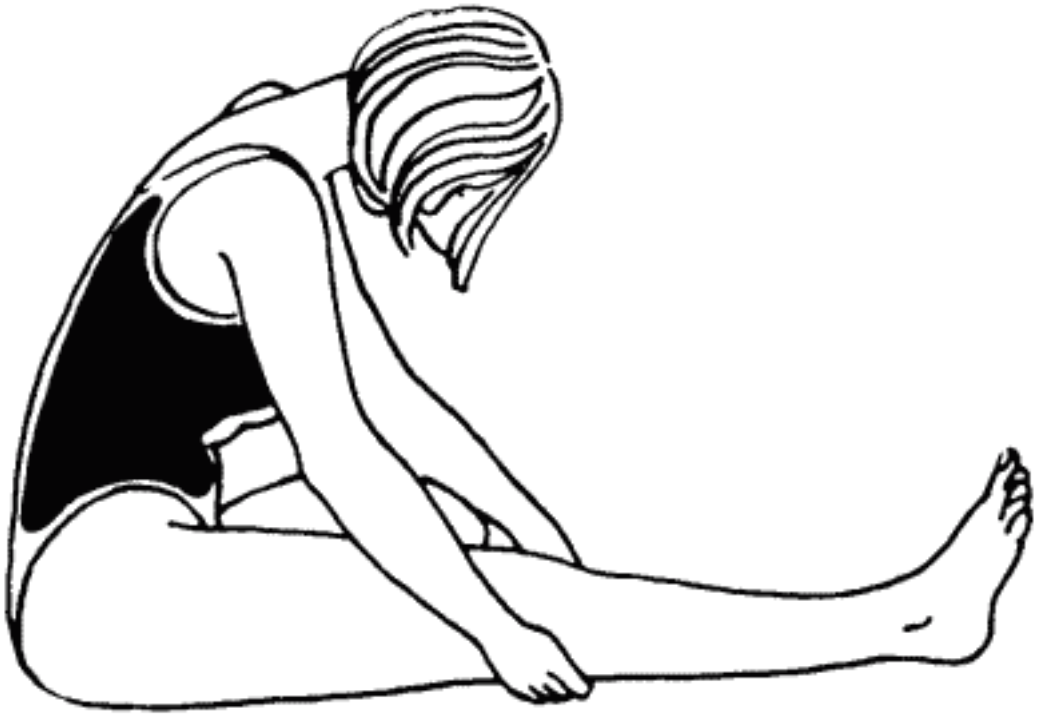
Данное упражнение состоит из трех движений, которые помогут вам растянуть мышцы и основательно разогреть их.

I. **Исходное положение:** сидя, ноги согнуты в коленях, стопы соединены (не притягивайте стопы чересчур близко к туловищу). Выровняйте таз, убедившись, что сидите на седалищных буграх. Выполните подготовительный вдох и потяните вверх туловище. Выдыхая, подтяните мышцы тазового дна вверх, а нижнюю часть живота – к позвоночнику. Вытягиваясь вверх, наклоните туловище вперед и расслабьтесь в этом положении.

Выполните 10–12 вдохов и выдохов (в этом же положении), вдох направляйте в нижнюю часть грудной клетки. Руки свободно расположены на щиколотках, шея вытянута (ни в коем случае не откидывайте голову назад), лопатки сомкнуты и расслаблены. Выполнив заданное количество вдохов и выдохов, не расслабляйте мышцы тазового дна и низ живота, на выдохе медленно вернитесь в исходное положение.

II. Завершив предыдущее растягивание, выпрямите одну ногу перед собой. Выровняйте таз, убедитесь, что по-прежнему сидите на седалищных буграх. Прямая нога должна располагаться на уровне тазобедренного сустава, параллельно ему, подошва согнутой ноги – на внутренней стороне колена, стопа расслаблена.

Выполните вдох и потянитесь вверх вдоль позвоночника. Выдыхая, подтяните мыщцы тазового дна и низа живота. Вытягиваясь вверх, наклоните туловище вперед. Очень важно не заваливаться на выпрямленную ногу, а распределять вес равномерно. Расслабившись, выполните 10–12 вдохов и выдохов (дышите широко, наполняя воздухом низ грудной клетки). В этом положении вытяните шею, опустите лопатки, руки расположите перед собой. Ваш вес должен свободно распределяться между двумя ягодицами. Выполнив заданное количество вдохов и выдохов, на выдохе подтяните таз и низ живота, затем медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение, вытянув вперед другую ногу. Во время исходного положения тянитесь вверх макушкой головы, не напрягайте колено вытянутой ноги – она должна быть расслаблена. Если вам пока еще не позволяет гибкость сделать правильный наклон, не пытайтесь искусственно ускорить движение.



III. Сразу после выполнения предыдущего упражнения, вытяните обе ноги вперед, параллельно друг другу, стопы расслабьте. Старайтесь макушкой головы тянуться вверх.

Выполните вдох и потянитесь вдоль позвоночника. Выдыхая, подтяните вверх мышцы тазового дна, а брюшные мышцы – к позвоночнику, втягивая низ живота; потянувшись вверх, медленно наклоните туловище вперед. Расслабьтесь в этом положении, дышите, наполняя воздухом низ грудной клетки, а затем выполните 10–12 вдохов и выдохов. При этом шея должна быть вытянута, лопатки опущены, макушка головы тянется вперед. При наклоне не напрягайтесь; если вам не достает гибкости, не усердствуйте, стараясь наклониться как можно ниже. Если ощущаете напряженную боль под коленями, заканчивайте упражнение. Выполнив заданное количество вдохов и выдохов, на выдохе снова подтяните тазовые мышцы и нижнюю часть живота и медленно вернитесь в исходное положение. Каждый раз при возвращении в исходное положение из наклона, почувствуйте выпрямление всех позвонков на спине.

Упражнение 3

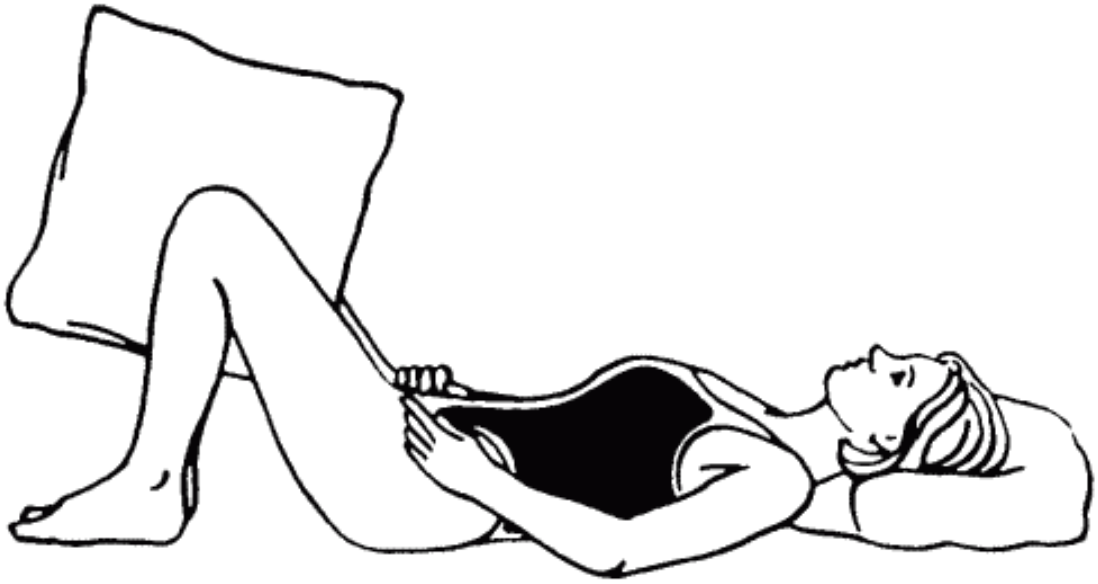
Исходное положение: лежа на спине, голова на плоской подушке, подбородок параллелен полу. Ноги согнуты в коленях, стопы на ширине бедер, параллельны и плотно прижаты к поверхности. Руки свободно расположены вдоль туловища.

Естественно дыша, подтяните мышцы тазового дна вверх, а брюшные – к позвоночнику. Затем ритмично поднимайте и опускайте ягодицы, каждый раз касаясь ими пола. Общее количество повторений – 50 раз. Во время выполнения – верхняя часть туловища расслаблена.

Упражнение 4

Упражнение прекрасно укрепляет мышцы живота и внутренних сторон бедер.

Исходное положение: лежа на спине, под голову можно положить плоскую подушку. Ноги согнуты в коленях, стопы соединены. Между коленями зажата подушка. До начала выполнения упражнения убедитесь в нейтральном положении таза. Сделайте глубокий вдох, на выдохе подтяните мышцы тазового дна и низа живота. Сожмите подушку коленями. Продолжая естественно дышать, сжимайте подушку и работайте мышцами пресса и тазового дна до счета 10. Расслабьтесь и повторите упражнение еще 4 раза. Во время выполнения не поджимайте таз и не отрывайте копчик от поверхности. Убедитесь в правильном положении таза, просунув ладонь под поясницу. Если движения неправильные, спина будет давить на руку.



Упражнение 5

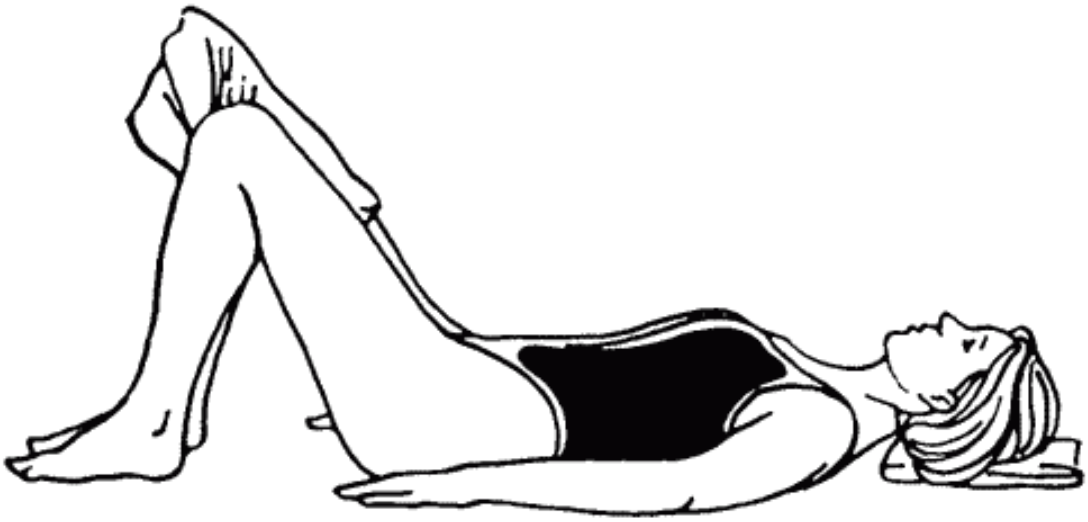
Исходное положение: лежа на спине, стопы параллельны и находятся друг от друга на расстоянии не больше ширины ладони. Руки расслаблены и расположены ладонями вниз вдоль туловища. Расстояние от стоп до ягодиц не превышает 30 см. Вам понадобится пухлая подушка, которую необходимо зажать между коленями.

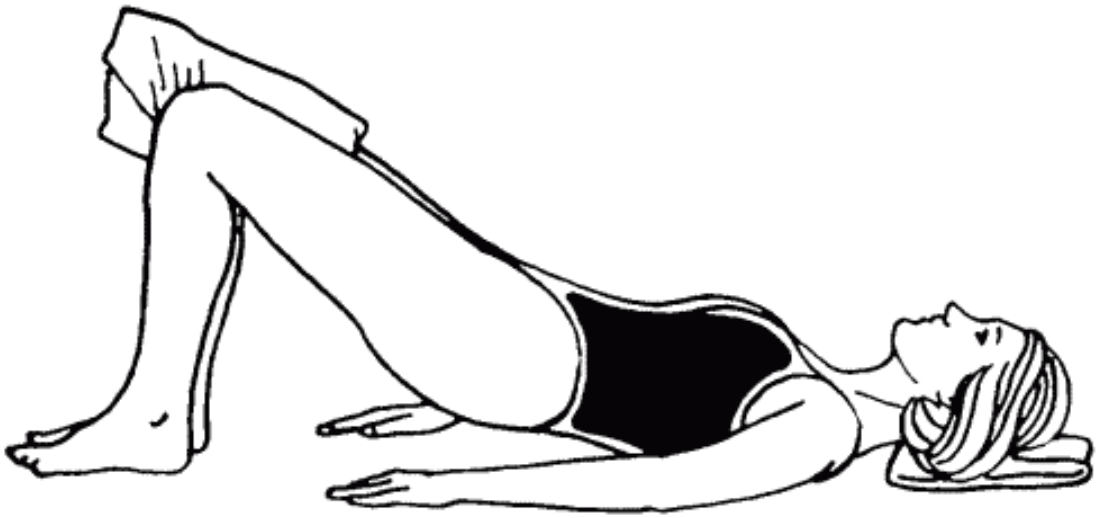
Вдохните, на выдохе подтяните тазовые мышцы вверх, а брюшные – к позвоночнику; сжимая подушку коленями, одновременно слегка оторвите копчик от пола.

Снова вдохните, на выдохе, подтягивая мышцы таза вверх, а брюшные – к позвоночнику, медленно вернитесь в исходное положение.

Вдохните, на выдохе подтяните мышцы таза и живота, приподнимите над полом большую часть спины. Вдохните, выдохните и снова вернитесь в исходное положение. Опускайтесь медленно – позвонок за позвонком.

Продолжайте подниматься и опускаться, каждый раз на выдохе приподнимая над полом все большее количество позвонков. Находясь в верхней точке подъема, вдыхайте, затем на выдохе растягивайте позвоночник, опуская его на поверхность. Следите за тем, чтобы постоянно сжимать подушку и держать подтянутыми мышцы живота. Общее количество повторов упражнения – 5 раз.

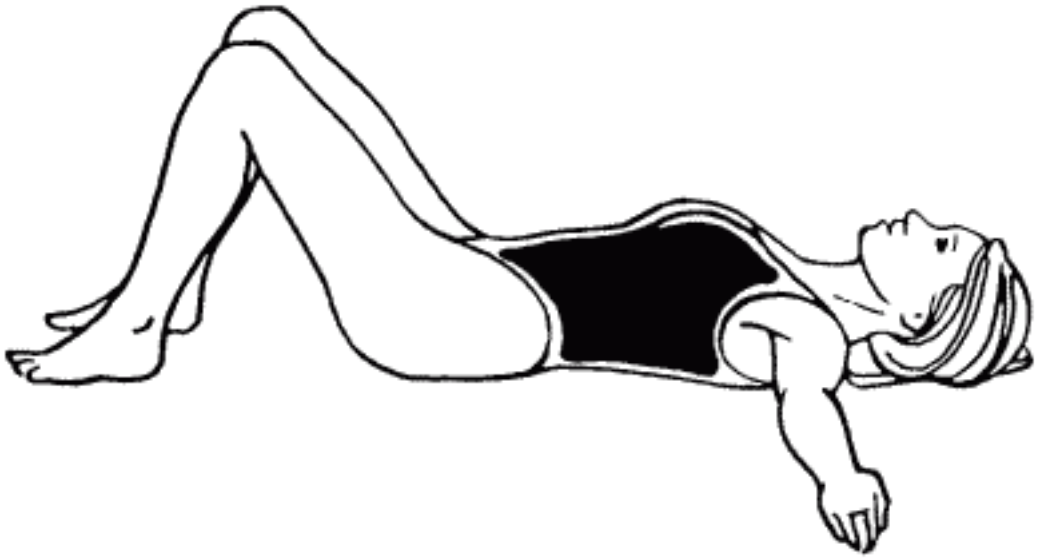


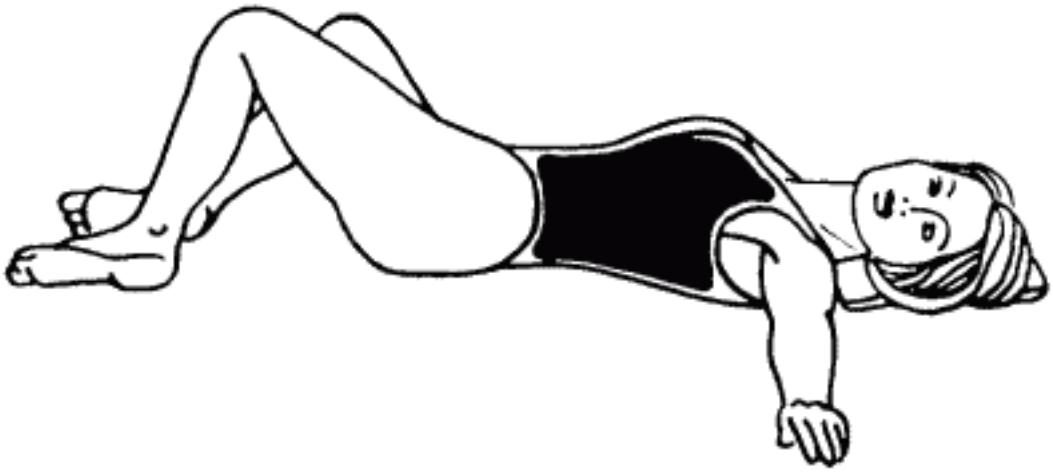


Упражнение 6

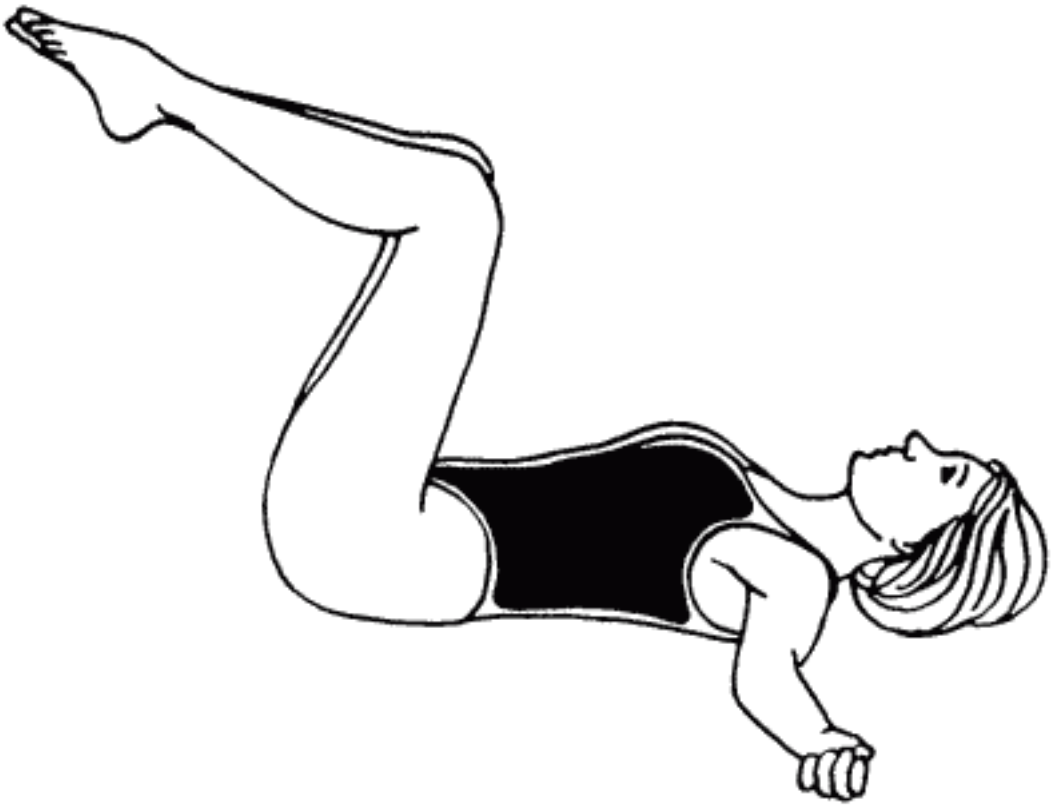
Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы – на ширине бедер, параллельны друг другу. Руки вытянуты в стороны на уровне плеч, ладони направлены вверх.

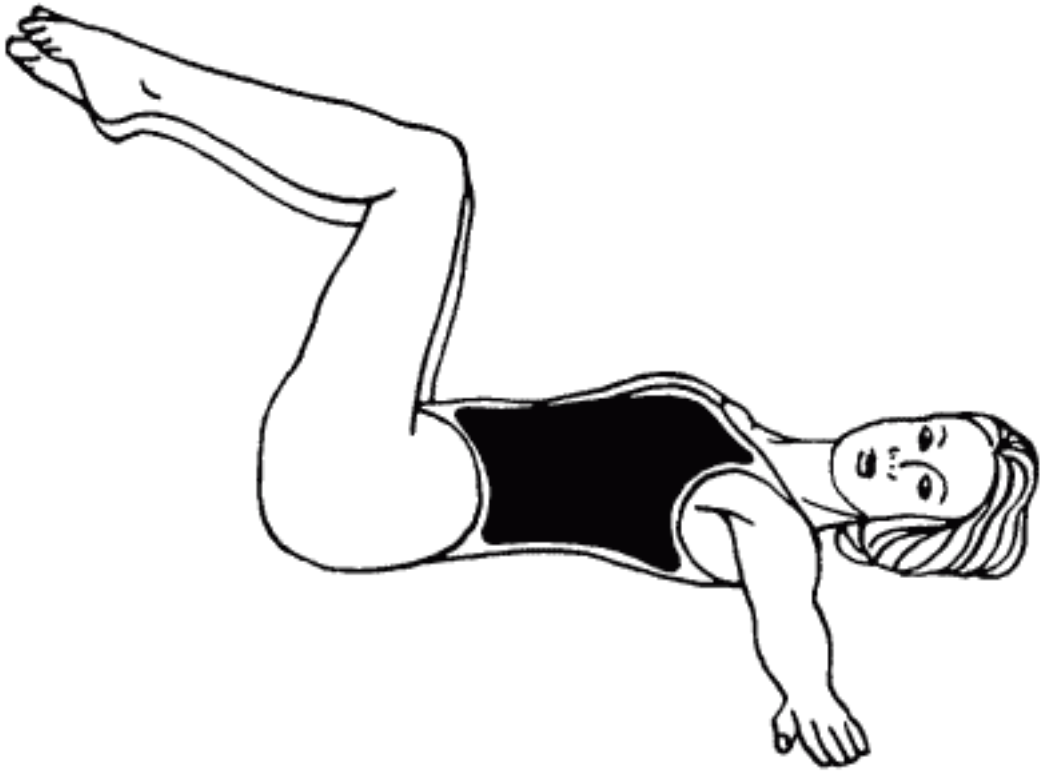
Выполните вдох, на выдохе подтяните мышцы таза и живота. Медленно, контролируя положение тела (следите за тем, чтобы лопатки были плотно прижаты к полу) поверните колени вправо, голову влево, кисть левой руки ладонью вниз. На вдохе, держа мышцы таза и живота подтянутыми, верните голову, колени и кисть в исходное положение. Повторите упражнение 10 раз в каждую сторону.





По мере увеличения силы и выносливости перейдите на более усложненный вариант данного упражнения. Он заключается в том, чтобы выполнять те же движения, удерживая согнутые в коленях ноги на весу, как показано на рисунках.

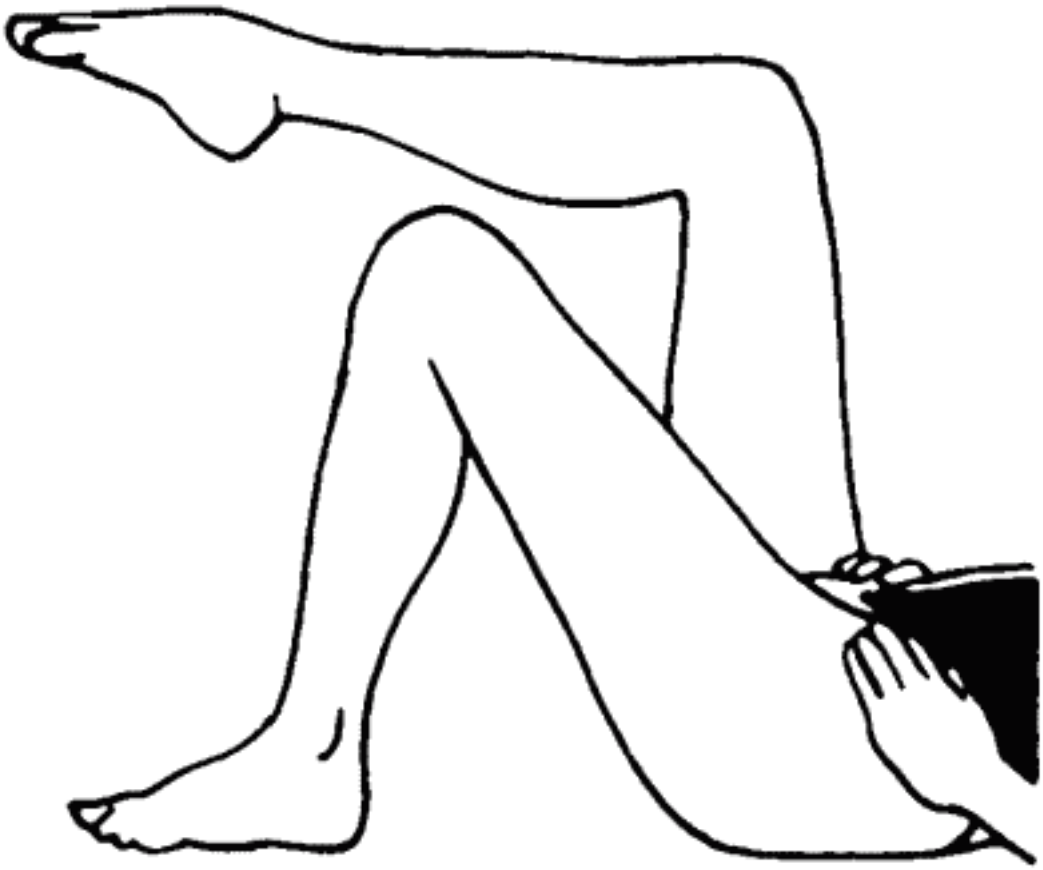




Упражнение 7

Исходное положение: примите позу релаксации, руки расположите как показано на рисунке.

Вдохните, на выдохе подтяните мышцы таза и живота. Затем поднимите правую ногу, согнутую в колене. Следите за тем, чтобы копчик постоянно оставался прижатым к полу. Сделайте вдох, на выдохе подтяните мышцы живота и таза, затем разверните в тазобедренном суставе поднятую правую ногу, по возможности так, чтобы стопа приблизилась к левому колену (во время выполнения сохраняйте неподвижное положение таза). Вдохните и выдохните, подтяните мышцы таза и живота и вернитесь в исходное положение – в позу релаксации. Повторите упражнение 8 раз с каждой ноги.



Упражнение 8

Исходное положение: поза релаксации.

В исходном положении постарайтесь расслабить шею, лицевые и грудные мышцы, добиваясь жесткого соприкосновения лопаток с поверхностью. Шея и затылок должны быть вытянуты, но без напряжения.

Выполните медленные повороты головы вправо и влево, каждый раз возвращаясь в исходное положение. Не следует с силой или быстро поворачивать голову. Добившись расслабления шейных мышц, при исходном положении слегка опускайте подбородок вниз. Затем верните голову в начальное положение и выполните 8 раз повороты головы и опускание подбородка.

Схема следующая: исходное положение, поворот головы, исходное положение, опускание подбородка, исходное положение, поворот головы в другую сторону, исходное положение, опускание подбородка, исходное положение... и так далее.

Необходимо учитывать следующее при выполнении этого, казалось бы, легкого упражнения:

• повороты осуществляйте естественным образом;

• во время наклона подбородка – не приподнимайте голову над полом;

• старайтесь поворачивать голову не нарушая центральную ось, то есть – строго вправо и влево, а не вправо вверх или вниз, например.

4. Комплекс упражнений на каждый день

День 1

Сначала выполните разминку.

Упражнение 1

Упражнение прорабатывает все мышцы пресса.

Исходное положение: поза релаксации.

Прежде чем выполнить упражнение, сделайте несколько дыхательных циклов: глубокий и широкий вдох на три счета, затем выдох – на три счета.

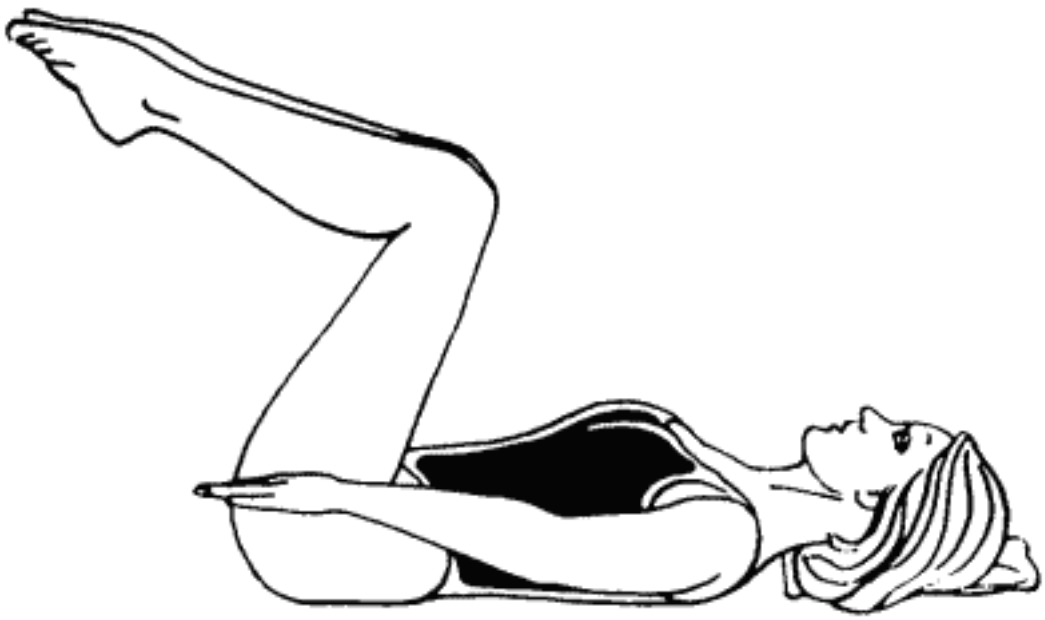
Во время дыхательных циклов подтягивайте вверх мышцы тазового дна, а мышцы живота к позвоночнику, сохраняя эту фиксацию на протяжении (их может быть до 10) всех вдохов-выдохов.

После данной подготовки переходите к выполнению упражнения на пресс.

Техника выполнения для новичков

Из исходного положения подтяните мышцы пресса и тазового дна. Затем медленно поочередно поднимите ноги, согнутые в коленях, к груди.

Удерживая положение, как показано на рисунке, вытяните руки вперед параллельно полу, ладони направлены вниз. Глубоко вдыхая выполните пять покачиваний руками вперед-назад, выдыхая, снова покачивайте руками пять раз. Доведите общее число покачиваний до ста – 20 подходов по пять повторов, затем медленно поочередно опустите ноги на пол.



Упражнение 2

Упражнение укрепляет мышцы спины.

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине бедер. Согните руки в локтях и расположите на полу так, как показано на рисунке (кисти прижаты к поверхности, локти – на уровне плеч, предплечья параллельны корпусу, ладони направлены вверх, пальцы – вперед).

Глубоко вдохните, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна и начните медленно продвигать локти вдоль корпуса.

Вы должны почувствовать, как напрягаются мышцы спины, а лопатки сводятся внизу.

Для эффективной проработки мышц старайтесь не отрывать тыльные стороны ладоней от пола. В противном случае поверните кисти вовнутрь, чтобы по полу скользили края

больших пальцев. Также сохраняйте исходное положение предплечий: не отрывайте их от поверхности, держите параллельно полу. Глубоко вдохните, выдыхая, верните руки в исходное положение. Повторите до 8 раз.

Упражнение 3

Упражнение эффективно укрепляет мышцы спины, помогает избавиться от сутулости.

Исходное положение: лежа на животе, ноги параллельны, стопы – на ширине бедер; сложите пальцы в форме ромба и расположите подо лбом, локти направлены стороны, лопатки расслаблены.

Вдохните и потянитесь во всю длину своего тела, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, опустите вниз лопатки. Через макушку вытяните вперед туловище и шею и приподнимите голову вверх на несколько сантиметров.

Вдохните и задержитесь в этом положении несколько секунд. Выдохните и вернитесь в исходное положение. Продолжайте вытягивать тело во всю его длину. Повторите упражнение еще один или два раза.

Не допускайте запрокидывания головы назад, взгляд направляйте только в пол.

Упражнение 4

Это упражнение является небольшим расслаблением, или передышкой, позволяющей растянуть и укрепить позвоночник.

Исходное положение: станьте на четвереньки, колени разведены, стопы соединены друг с другом (верхняя часть стоп расположена на полу). Медленно потяните спину; не поднимая головы и не отрывая от поверхности ладони, опустите ягодицы на пятки (ни в коем случае не садитесь между ног), округлите спину. Для максимального растягивания позвоночника, вытягивайте руки вперед. Расслабьтесь и отдохните в этом положении, затем сделайте десять вдохов и выдохов. На последнем выдохе медленно, выпрямляя позвонок за позвонком, вернитесь в исходное положение.

Упражнение 5

Упражнение прекрасно прорабатывает плечи.

Исходное положение: станьте так, чтобы соответствовать подписям к рисунку. На протяжении всего упражнения сохраняйте подтянутое положение мышц живота и тазового дна.

Правильное положение тела

Макушка тянется вверх

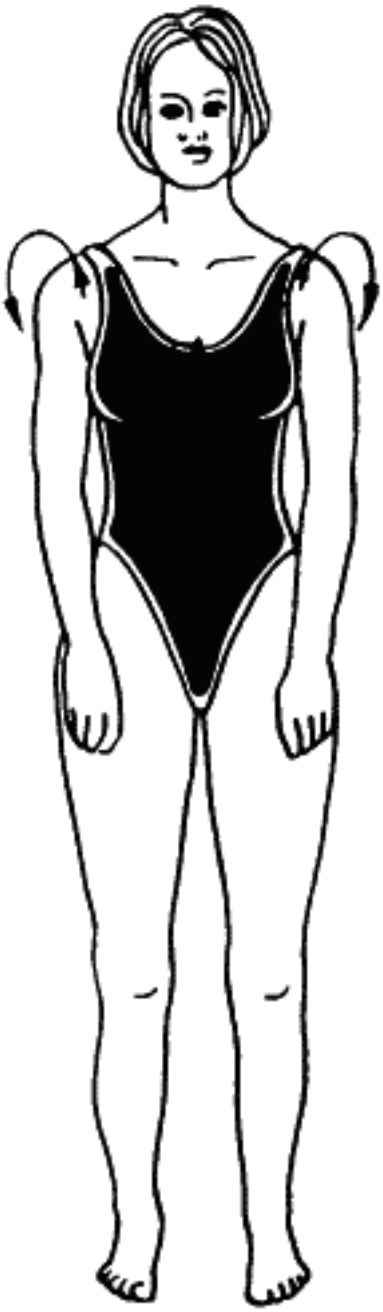
Плечи расслаблены

Центр стабилизирован

Колени расслаблены

Вес равномерно распределен на обе ноги

Сохраняя естественное дыхание, выполните вращение плечами: 10 раз назад, 10 раз вперед. Согните руки в локтях (как куриные крылышки), выполните по 10 вращений руками в каждую сторону. Затем вытяните руки в стороны и сделайте еще по 10 вращений вперед и назад в данном положении (руки не напряжены, а сохраняют естественный изгиб).



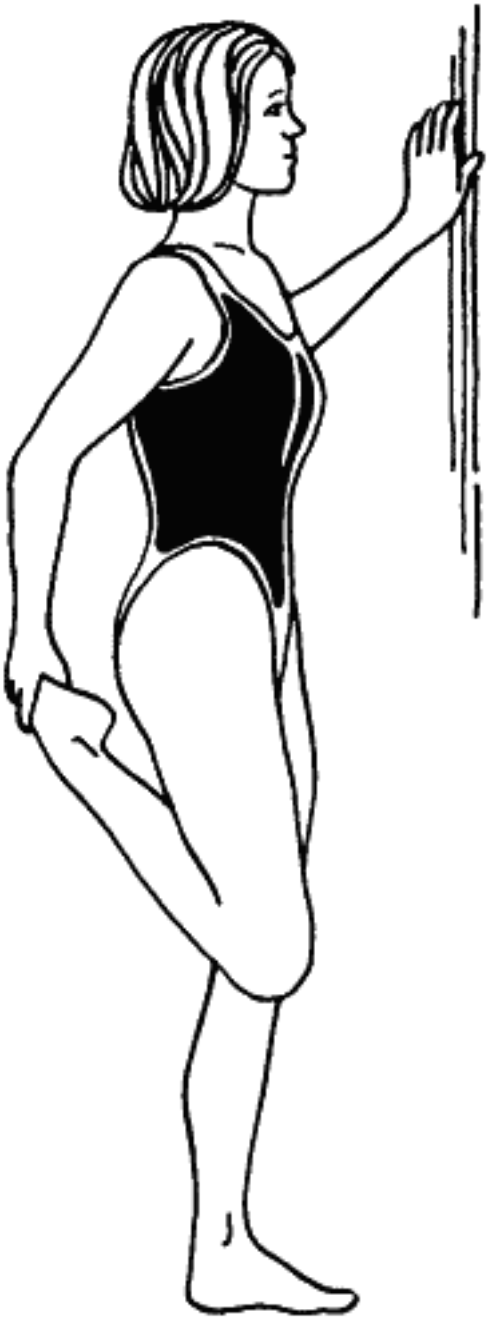
Расслабьтесь, несколько раз встряхнув руки от плеч до кистей.

Упражнение 6

Упражнение растягивает передние мышцы бедер.

Исходное положение: стоя, обопритесь левой рукой о спинку стула или стену.

Вдохните и потяните все тело вверх. На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, согните правую ногу в колене и обхватите правой рукой стопу. Обязательно следите, чтобы спина сохраняла нейтральное положение – не наклоняйте корпус вперед и не заваливайте его назад, держитесь за опору. Мягко и плавно потяните ногу к ягодице. Задержитесь в этом положении до 1 минуты. Дыхание естественное. Повторите упражнение на другую ногу. Общее количество повторов – по 2 раза на каждую ногу.

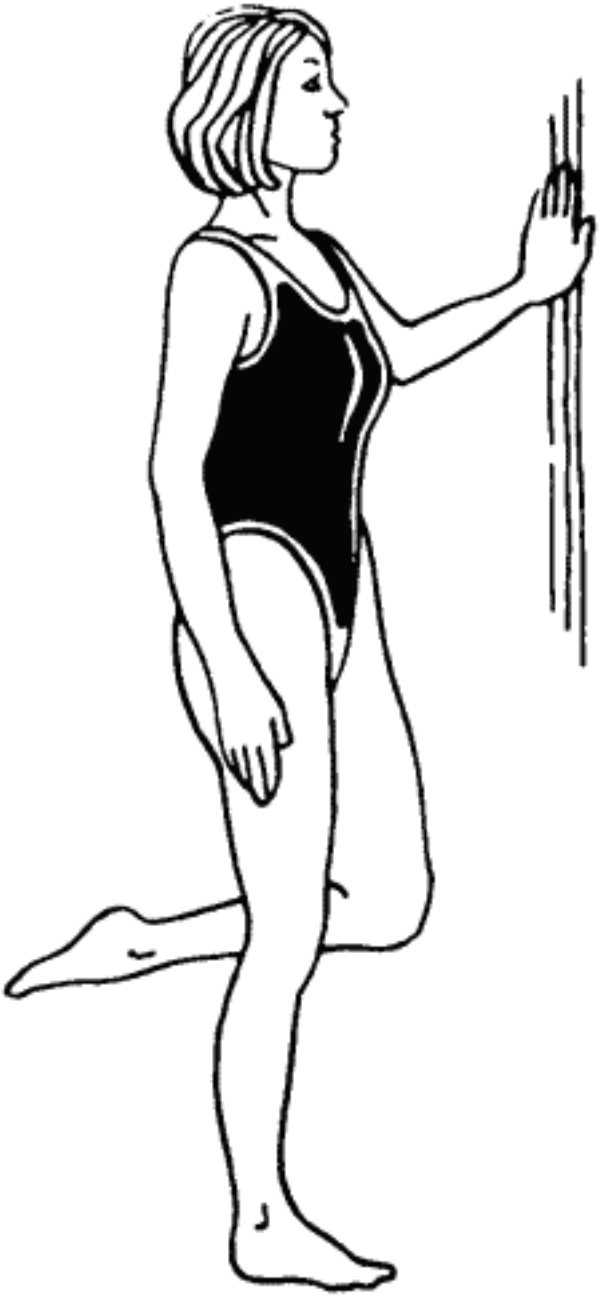


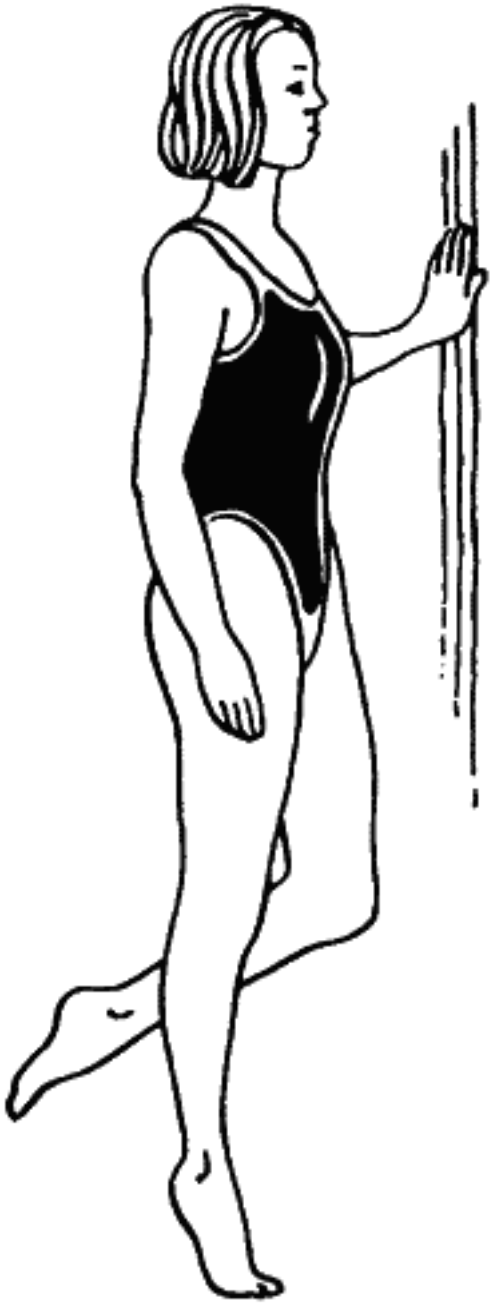
Упражнение 7

Упражнение эффективно укрепляет мышцы ног.

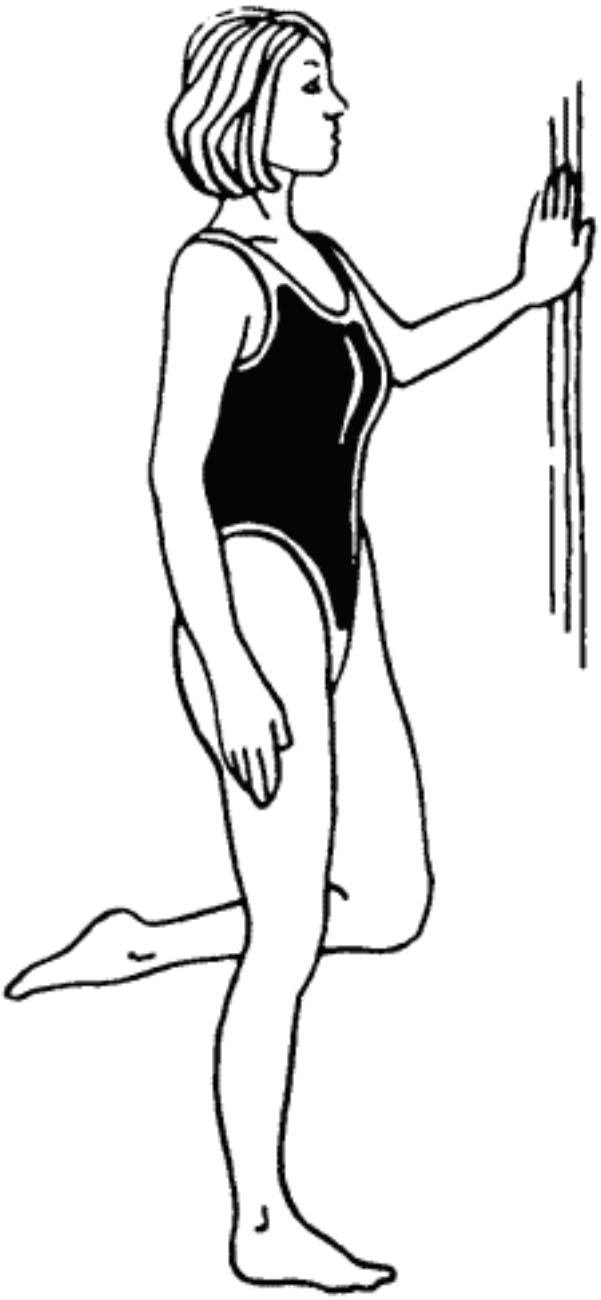
Исходное положение: станьте боком к опоре, вытяните максимально свое тело вверх, подтяните мышцы живота и тазового дна, согните ближнюю к опоре ногу в колене так, чтобы оно было направлено вперед прямо, а стопа не закрывалась вторым коленом. Обопритесь рукой о стену.

Вдохните и потяните вверх позвоночник. На выдохе поднимитесь на носок.



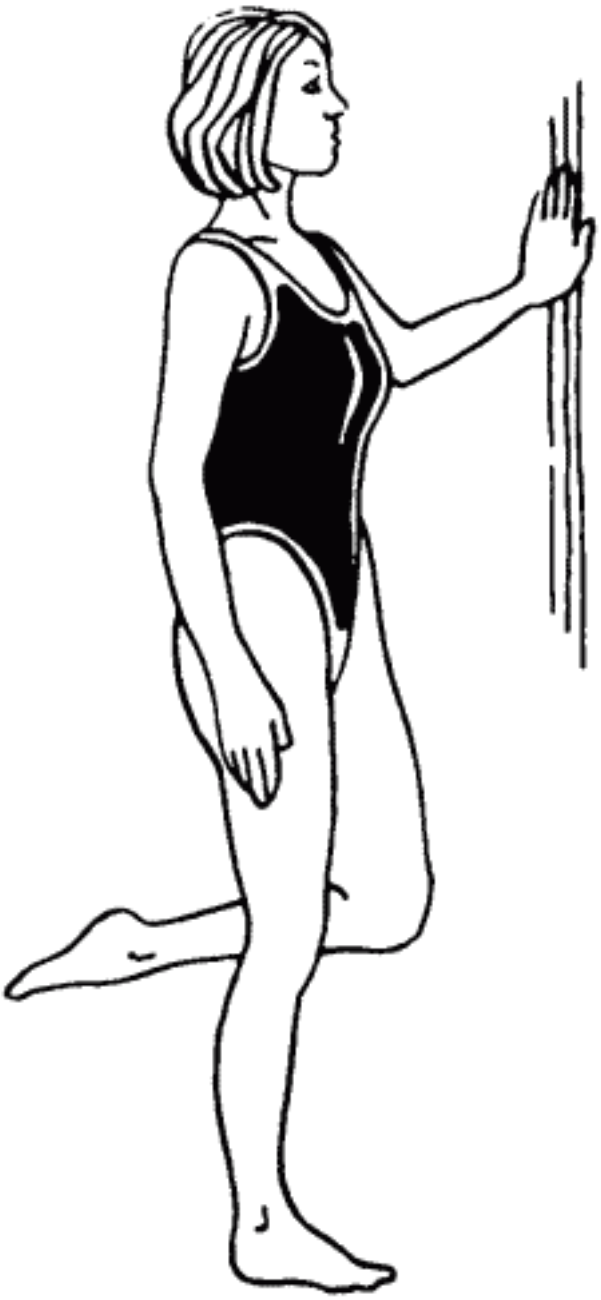


Вдохните, на выдохе медленно вернитесь в исходное положение.



Глубоко вдохните. На выдохе согните опорную ногу в колене так, чтобы коленная чашечка была направлена или находилась на одной линии с серединой стопы. При этом продолжайте тянуться вверх всем телом.

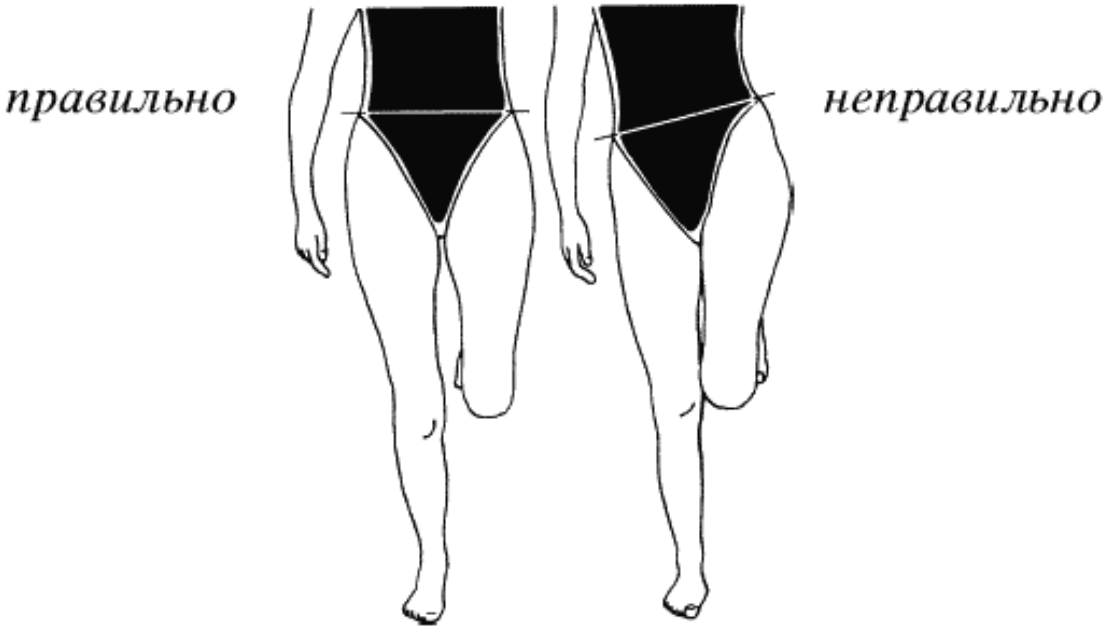
На вдохе вернитесь в исходное положение.



Повторите упражнение с другой ноги. Учитывайте, что вам необходимо тренировать ногу ближайшую к стене – то есть не забудьте повернуться другим боком.

Общее количество выполнения – по 4 раза на каждую ногу.

Ниже на рисунке показаны правильное и неправильное положение таза.



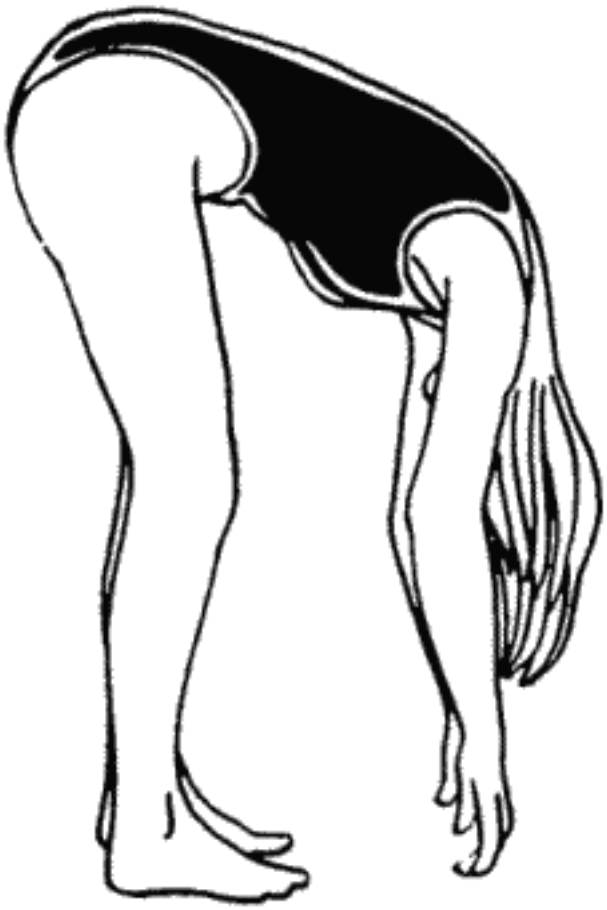
Упражнение 8

Следующие четыре упражнения являются заминкой, которая просто необходима в конце каждой тренировки. Она помогает телу остыть и расслабиться.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине бедер, вес тела равномерно распределен между стопами. Колени расслаблены, а значит слегка согнуты, таз нейтрален, копчик направлен вниз.

Вдохните, потяните спину, максимально расслабьте шею и голову. На выдохе опустите вниз подбородок, позволяя голове медленно склониться вниз под собственной тяжестью; руки свободно свисают вниз. На вдохе медленно наклоните туловище вниз, позволив голове и рукам повиснуть еще более свободно.

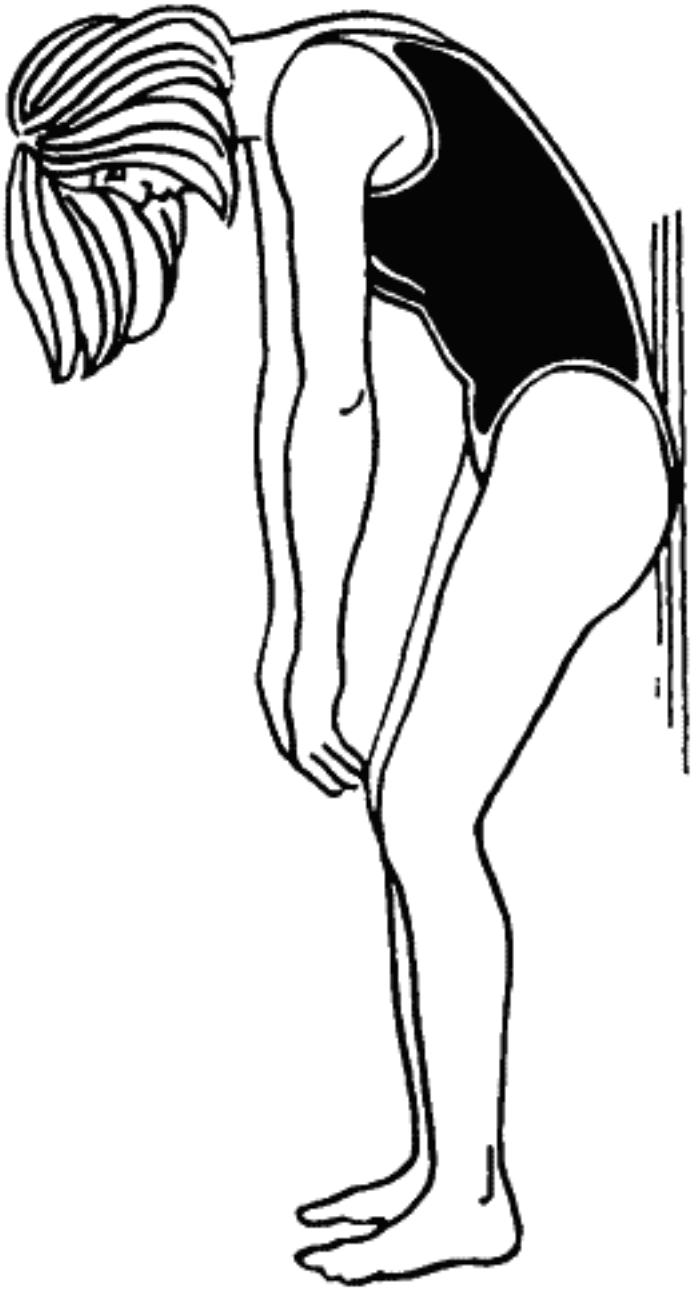
Выдохните и опустите копчик вниз, подавая лобковую кость вперед. Посмотрите на рисунок: туловище полностью округлено и расслаблено.



Медленно и плавно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 5 раз.

Упражнение 9

Исходное положение: стоя спиной к стене(расстояние около 40 см), согните колени и обопритесь о поверхность, стопы расположены параллельно друг другу. Выполните движение, аналогичное вышеописанному упражнению.



Данное упражнение идеально подходит тем, кто испытывает боли в спине или другие проблемы в позвоночнике.

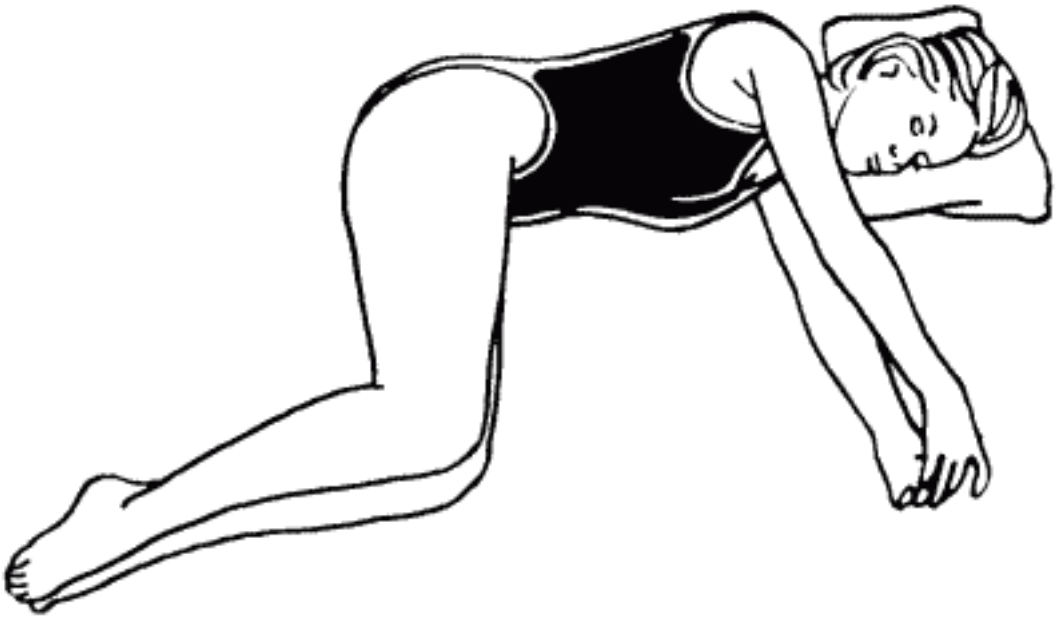
Упражнение 10

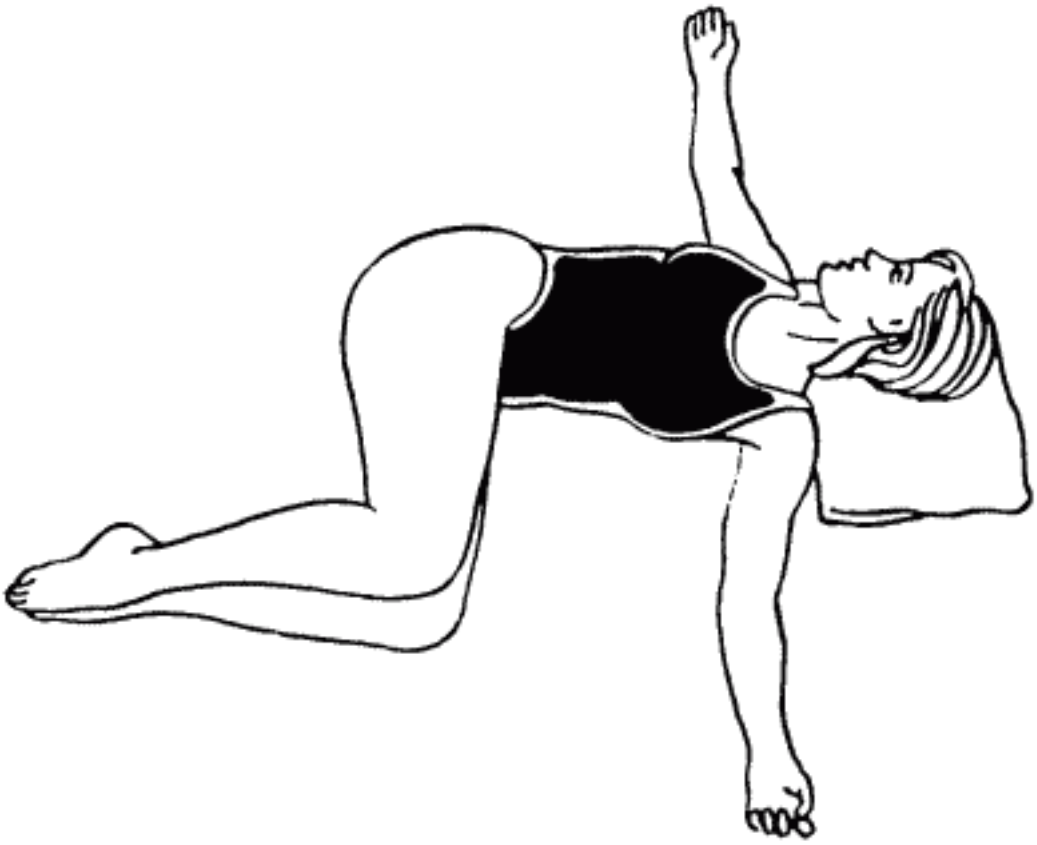
Исходное положение: лежа на боку, голова на плоской подушке, ноги согнуты под прямым углом, спина прямая, но не напряжена – сохраняйте естественный изгиб позвоночника. Руки выпрямлены перед собой на уровне плеч, ладони направлены друг к другу.

Из исходного положения сделайте вдох, на выдохе медленно поднимите верхнюю руку и плавно отведите назад (как показано на рисунке).

Важно, чтобы взгляд был направлен на руку, и соответственно голова двигалась одновременно с рукой. Ваша задача коснуться пальцами пола. Не форсируйте события, если у вас не получится с первого раза.

Старайтесь держать таз неподвижным, а колени соединенными. На выдохе медленно верните руку по широкой дуге в исходное положение. Повторите упражнение 6 раз, повернитесь на другой бок и выполните заданное количество в другую сторону.





Упражнение 11

Примите позицию релаксации, описанную в самом начале разминки.

В этой позе начните расслабление всего тела с кончиков пальцев.

Расслабьте щиколотки, икры, колени, бедра, затем кисти рук, локти, плечи, грудь шею.

Расслабьте челюсть, губы сомкнуты, глаза закрыты, мышцы лица расслаблены. Дышите свободно. Расслабившись, не менее важно правильно выйти из релаксации, так как ни в коем случае нельзя резко вскакивать из положения лежа в положение стоя. Плавно поверните голову набок, пошевелите пальцами рук, затем ног. Медленно перекатившись на бок, полежите несколько минут и, помогая себе руками, вставайте.

День 2

Сначала выполните разминку.х

Упражнение 1

Упражнение прорабатывает мышцы пресса.

Исходное положение: лежа на большом полотенце, ноги согнуты в коленях, стопы параллельны и расположены на ширине бедер.

Возьмитесь руками за углы полотенца над головой. Вдохните, выдохните и слегка опустите подбородок к груди. Подтяните мышцы живота к позвоночнику, а мышцы тазового дна – вверх, втягивая весь низ живота. Из этого положения выполните медленное скручивание корпуса вверх (таз зафиксирован в нейтральном положении и неподвижен, живот подтянут). На вдохе медленно, подчеркиваю, медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение: на начальном этапе 5 раз, по мере увеличения силы 8–10 раз. Очень важно не расслаблять мышцы на протяжении всего выполнения скручиваний; таз плотно прижимайте к полу; не напрягайте мышцы шеи – они не должны участвовать в упражнении; держите подбородок слегка опущенным.

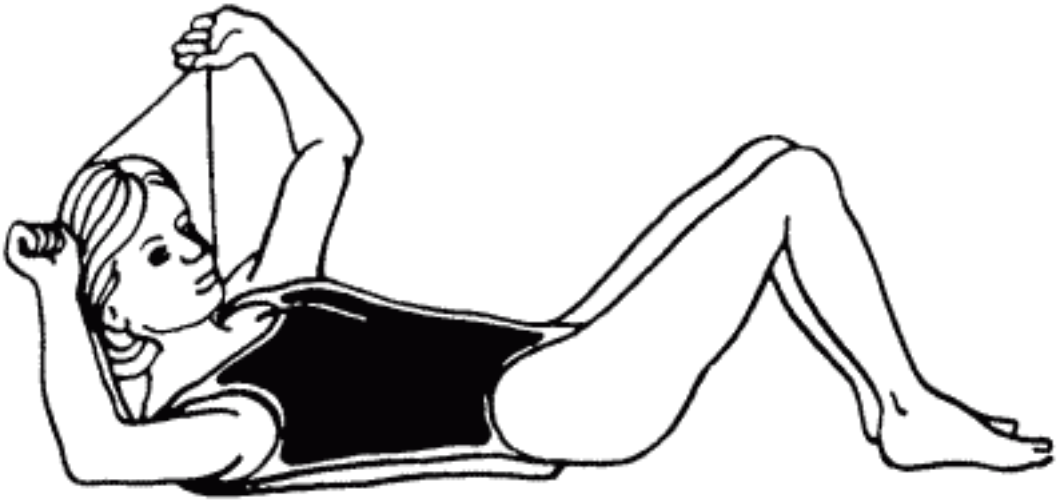
Упражнение 2

Упражнение прорабатывает косые мышцы пресса.

Исходное положение: лежа на большом полотенце, ноги согнуты в коленях, стопы параллельны и расположены на ширине бедер.

Возьмитесь руками за углы полотенца. Вдохните, на выдохе поднимите мышцы тазового дна и живота, затем выполните медленные скручивания, поднимая корпус так, чтобы левое плечо тянулось к правому колену. На вдохе медленно вернитесь в исходное положение. Следите за тем, чтобы живот был подтянут на протяжении всего упражнения, шея расслаблена, таз сохранял зафиксированное положение. Общее количество повторений – по 5 раз в каждую сторону. По мере развития силы и выносливости увеличьте количество повторов до 10 в каждую сторону.

Выполняя скручивания в первом и втором упражнениях, старайтесь не напрягать мышцы бедер, прорабатывайте пресс только за счет мышц живота. Ни в коем случае не двигайте тазом – он зафиксированно прижат к полу. Верхняя часть туловища поднимается одним движением – не двигайте плечами. Постоянно сохраняйте в напряжении мышцы пресса.

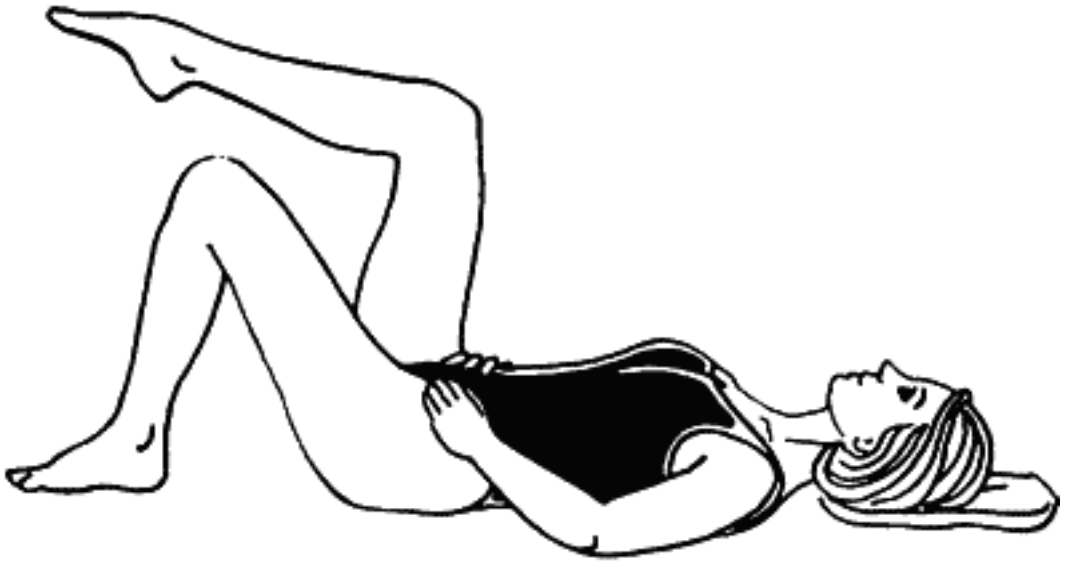


Упражнение 3

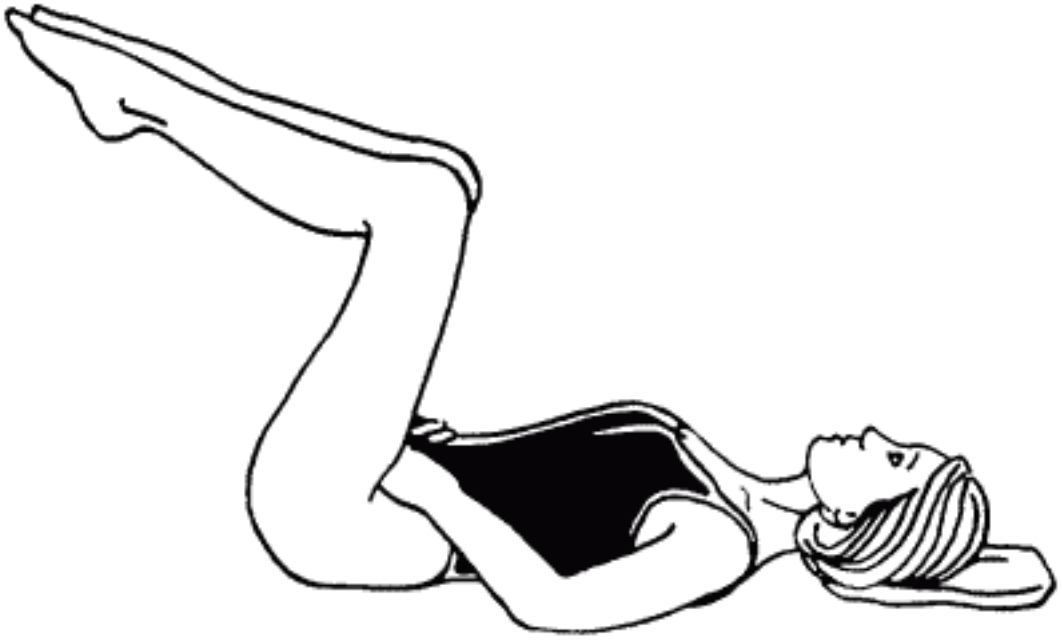
Упражнение эффективно укрепляет мышцы пресса.

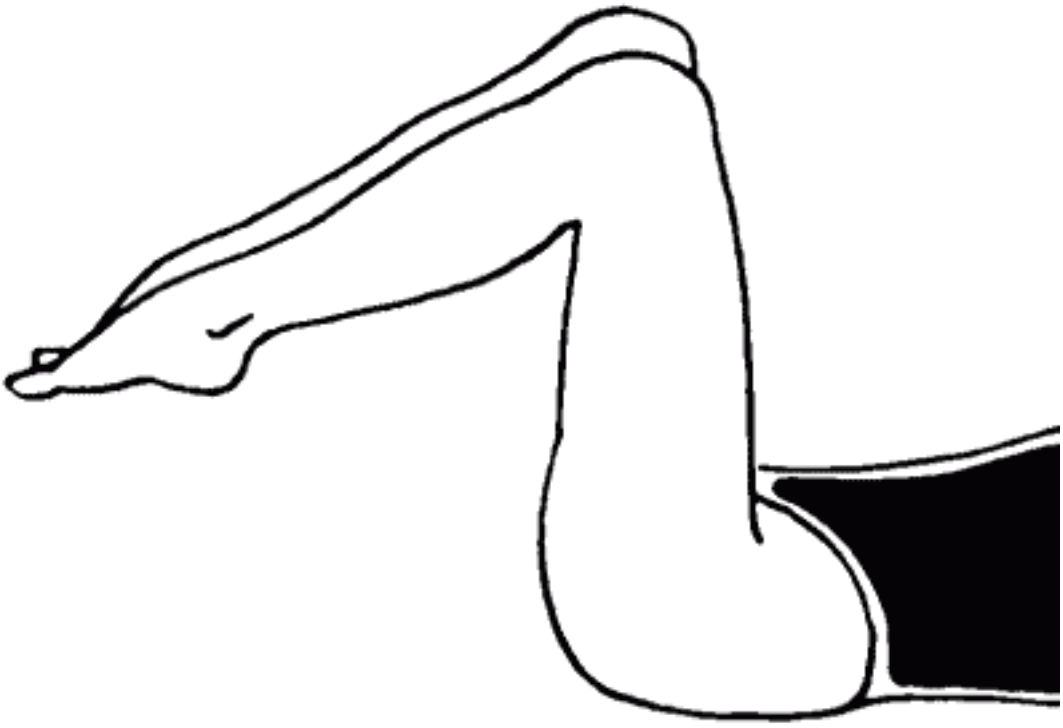
Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине бедер и параллельны, шея вытянута и расслаблена, таз в нейтральном положении. Из исходного положения сделайте глубокий вдох. На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, затем плавно подтяните к груди одну ногу, согнутую в колене. Продолжая выдох, поднимите вторую ногу, согнув ее в колене. Вдохните и на выдохе верните на поверхность ногу, кото-

рую только что подняли, а затем, медленно, вторую ногу. Повторите упражнение 10-12 раз, чередуя каждый раз правую и левую ноги.



На более продвинутом этапе поднимайте к груди оба колена одновременно, но не более чем на полметра от пола.





Повторяйте упражнение 10-12 раз.

Упражнение 4

Упражнение прекрасно прорабатывает плечи.

Правильное положение тела

Макушка тянется вверх

Плечи расслаблены

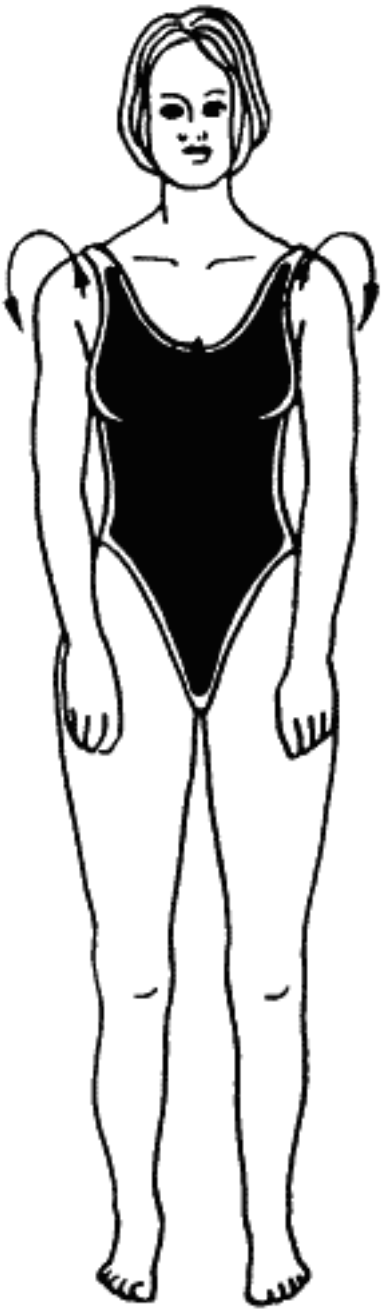
Центр стабилизирован

Колени расслаблены

Вес равномерно распределен на обе ноги

Исходное положение: станьте так, чтобы соответствовать подписям к рисунку. На протяжении всего упражнения сохраняйте подтянутое положение мышц живота и тазового дна.

Сохраняя естественное дыхание, выполните вращение плечами: 10 раз назад, 10 раз вперед. Согните руки в локтях (как куриные крылышки), выполните по 10 вращений руками в каждую сторону. Затем вытяните руки в стороны и сделайте еще по 10 вращений вперед и назад в данном положении (руки не напряжены, а сохраняют естественный изгиб).



Расслабьтесь, несколько раз встряхнув руки от плеч до кистей.

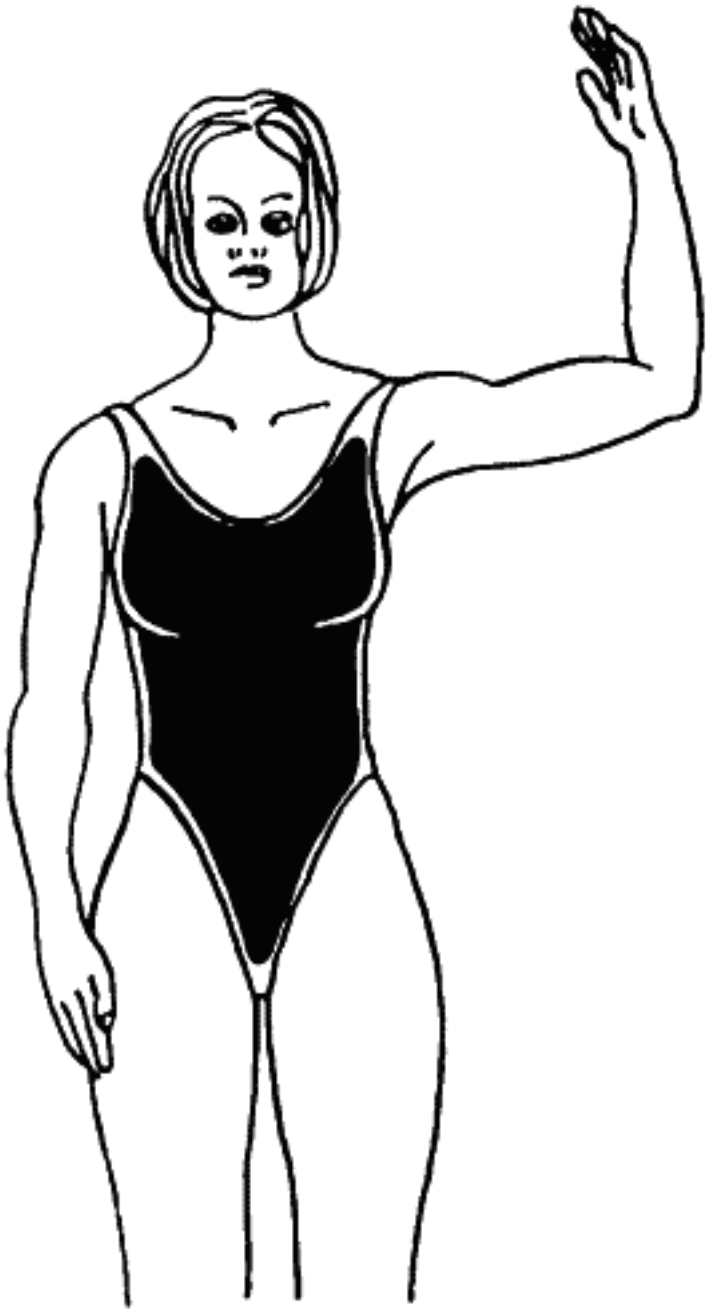
Упражнение 5

Упражнение хорошо прорабатывает мышцы поясницы и талии.

Исходное положение: стоя, ноги слегка согнуты в коленях, расстояние между стоп – ширина бедер, руки свободно опущены и прижаты к бедрам.

На вдохе, вытягиваясь вверх, поднимите левую руку. Не поднимайте лопатки (насколько это возможно), держите расслабленными шею и плечи. В конце движения разверните ладонь вовнутрь. На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, потянитесь рукой вверх и диагонально вправо. Во время наклона правая рука скользит вниз – вдоль бедра. Наклон выполняйте строго в сторону – ни вперед, ни назад. Взгляд направляйте прямо перед собой – ни вниз, ни вверх. Продолжая выдох, не прекращайте тянуться вверх. Выдох-

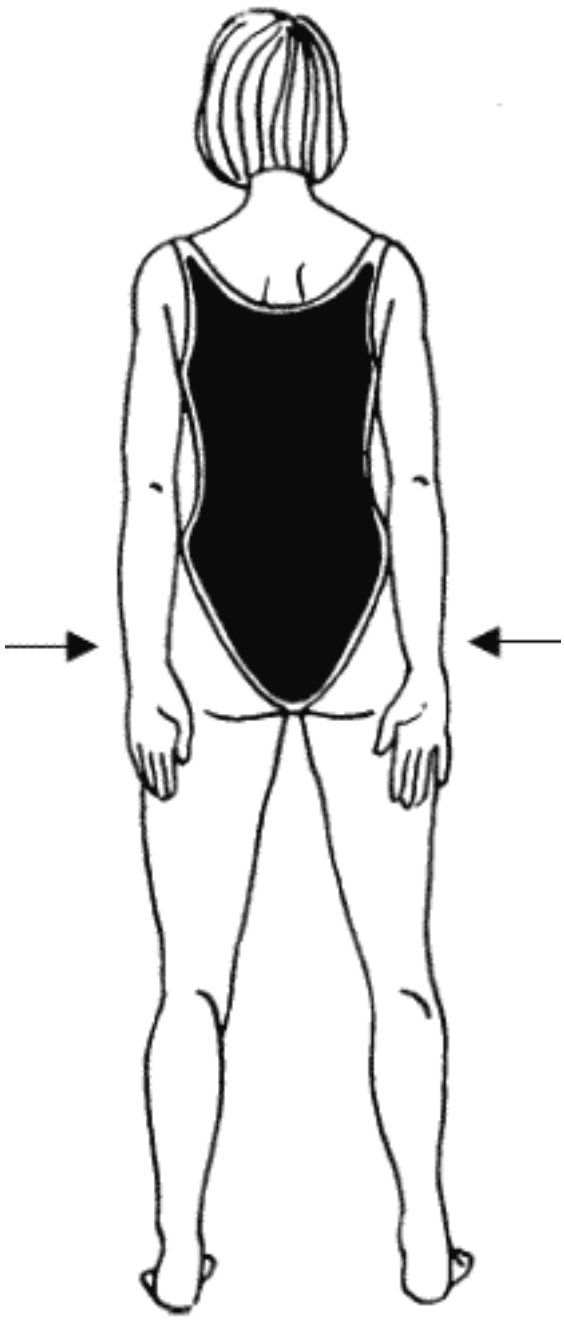
ните, сохраняя подтянутость живота, и медленно вернитесь в исходное положение, опустив руку. Повторите упражнение в другую сторону. Общее количество повторов – по 10 раз вправо и влево.



Упражнение 6

Упражнение прекрасно укрепляет мышцы верхней части спины и плеч, растягивает позвоночник.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине бедер, колени слегка согнуты и находятся на одной линии со стопами. Наклоните туловище вперед – голова, шея и спина образуют одну прямую линию. Взгляд направлен вперед-вниз так, чтобы не ощущать напряжения в задней части шеи. Руки расположены немного сзади туловища (как показано на рисунке), ладони направлены назад.



Вдохните и потяните позвоночник вверх. На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, опустите лопатки вниз, соединяя их друг с другом. Затем старайтесь соединить руки, пытаясь соприкоснуться большими пальцами. Вдохните и задержитесь в данной позиции на несколько секунд. Расслабьтесь на выдохе и верните руки в исходное положение. Повторите упражнение 6–8 раз. После выполнения заданных повторов, медленно выпрямитесь, вытягивая вверх позвоночник и шею.

Упражнение 7

Упражнение эффективно укрепляет мышцы спины, помогает избавиться от сутулости.

Исходное положение: лежа на животе, ноги параллельны, стопы – на ширине бедер; сложите пальцы в форме ромба и расположите подо лбом, локти направлены стороны, лопатки расслаблены.

Вдохните и потянитесь во всю длину своего тела, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, опустите вниз лопатки. Через макушку вытяните вперед туловище и шею и приподнимите голову вверх на несколько сантиметров.

Вдохните и задержитесь в этом положении несколько секунд. Выдохните и вернитесь в исходное положение. Продолжайте вытягивать тело во всю его длину. Повторите упражнение еще один или два раза.

Не допускайте запрокидывания головы назад, взгляд направляйте только в пол.

Упражнение 8

Упражнение эффективно укрепляет все мышцы спины и позвоночника.

Исходное положение: лежа на животе(для комфорта положите под лоб небольшое свернутое полотенце), руки выпрямлены вдоль туловища, ладони направлены к бедрам, ноги вместе, носки вытянуты, шея выпрямлена.

Вдохните и потянитесь во всю длину своего тела. На выдохе напрягите мышцы живота, соедините лопатки и приподнимите над полом верхнюю часть тела. Пальцы выпрямлены. Не откидывайте голову назад, взгляд все время направлен в пол. Прижимайте бедра друг к другу, стопы от поверхности не отрывать.

На вдохе потяните тело в длину – от макушки до кончиков пальцев на ногах. Выдохните и медленно опуститесь в исходное положение. Повторите упражнение еще один или два раза.

Упражнение 9

Это упражнение является небольшим расслаблением, или передышкой, позволяющей растянуть и укрепить позвоночник.

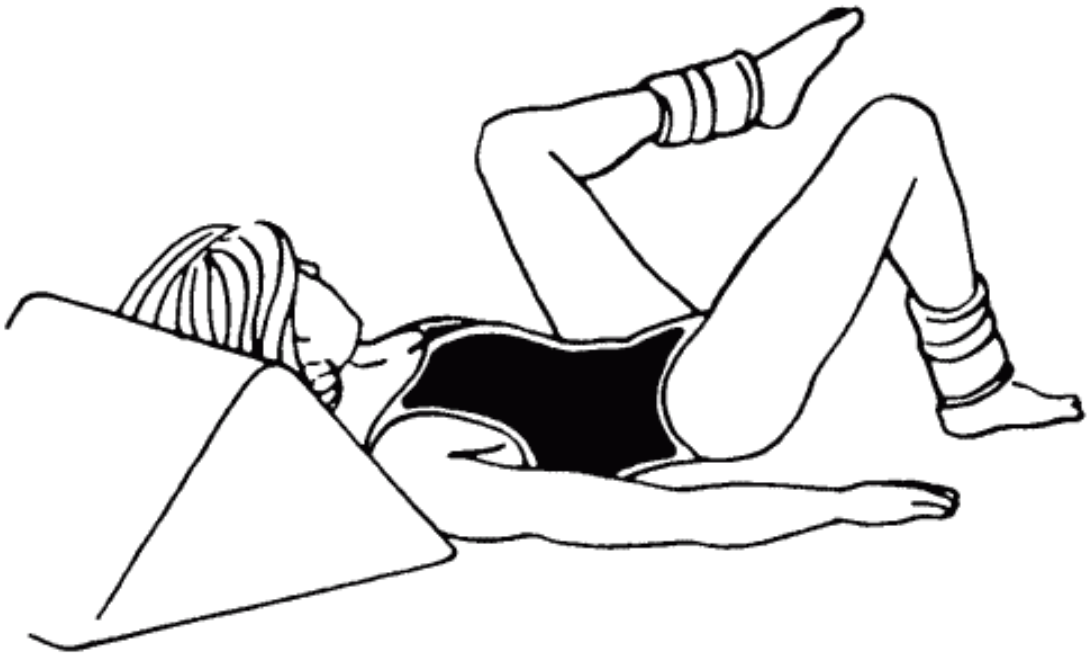
Исходное положение: станьте на четвереньки, колени разведены, стопы соединены друг с другом (верхняя часть стоп расположена на полу). Медленно потяните спину; не поднимая головы и не отрывая от поверхности ладони, опустите ягодицы на пятки (ни в коем случае не садитесь между ног), округлите спину. Для максимального растягивания позвоночника, вытягивайте руки вперед. Расслабьтесь и отдохните в этом положении, затем сделайте десять вдохов и выдохов. На последнем выдохе медленно, выпрямляя позвонок за позвонком, вернитесь в исходное положение.

Упражнение 10

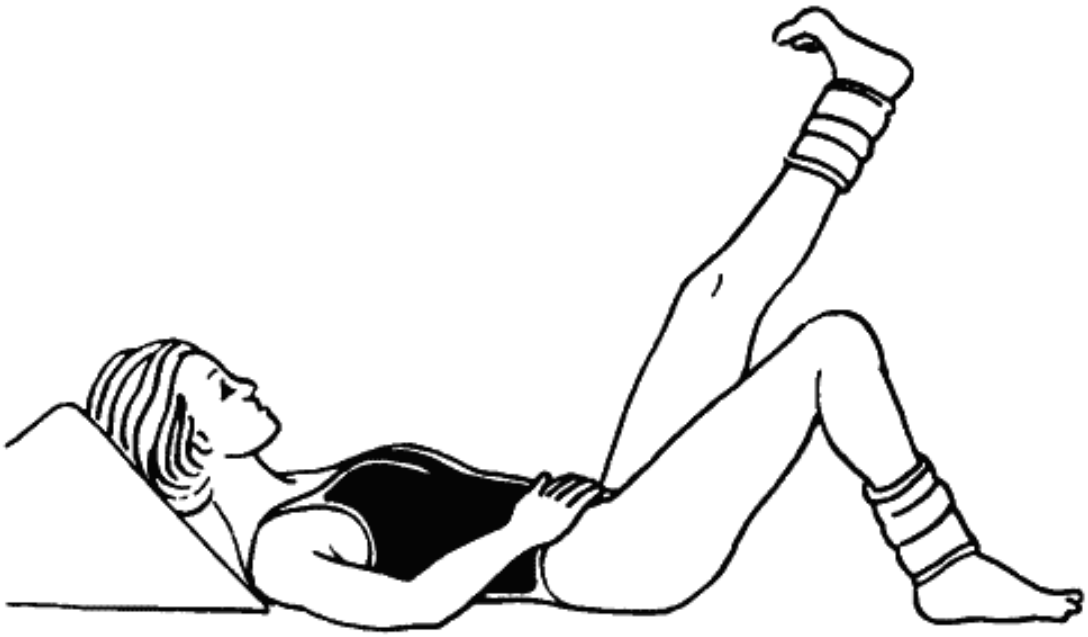
Упражнение эффективно прорабатывает мышцы ног, бедер и ягодиц. Для выполнения вам понадобятся утяжелители на ноги весом от 1 до 2 кг в зависимости от вашего уровня подготовки.

Исходное положение: лежа на спине, обопритесь на подушку, что позволит вам снизить нагрузку с мышц спины (на полу должны располагаться низ грудной клетки, поясница и таз, на опоре – только верхняя часть спины). Ноги согнуты в коленях и разведены на ширину бедер.

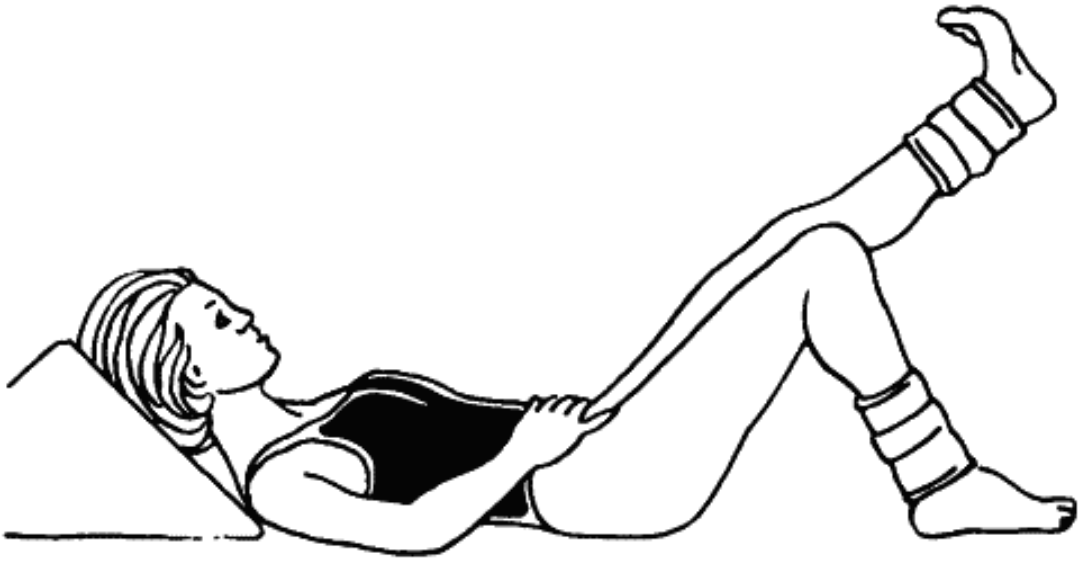
Вдохните, на выдохе подтяните мышцы тазового дна и живота, а затем согните ногу в колене и поднимите к себе, после чего, не двигая тазом, разверните в тазобедренном суставе наружу.



На вдохе выпрямите ногу медленным движением; нога по прежнему должна быть повернута и находиться на одной линии с тазом. На выдохе, выпрямив ногу, направьте стопу на себя.



Затем опускайте ногу почти до самого пола, при этом спина не должна выгибаться. На вдохе поверните ногу коленом вверх и вытяните носок.



На выдохе согните ногу в коленном суставе, поверните наружу и повторите упражнение 10 раз. Расслабьтесь и поменяйте ноги местами, снова выполнив упражнение 10 раз на другую ногу.

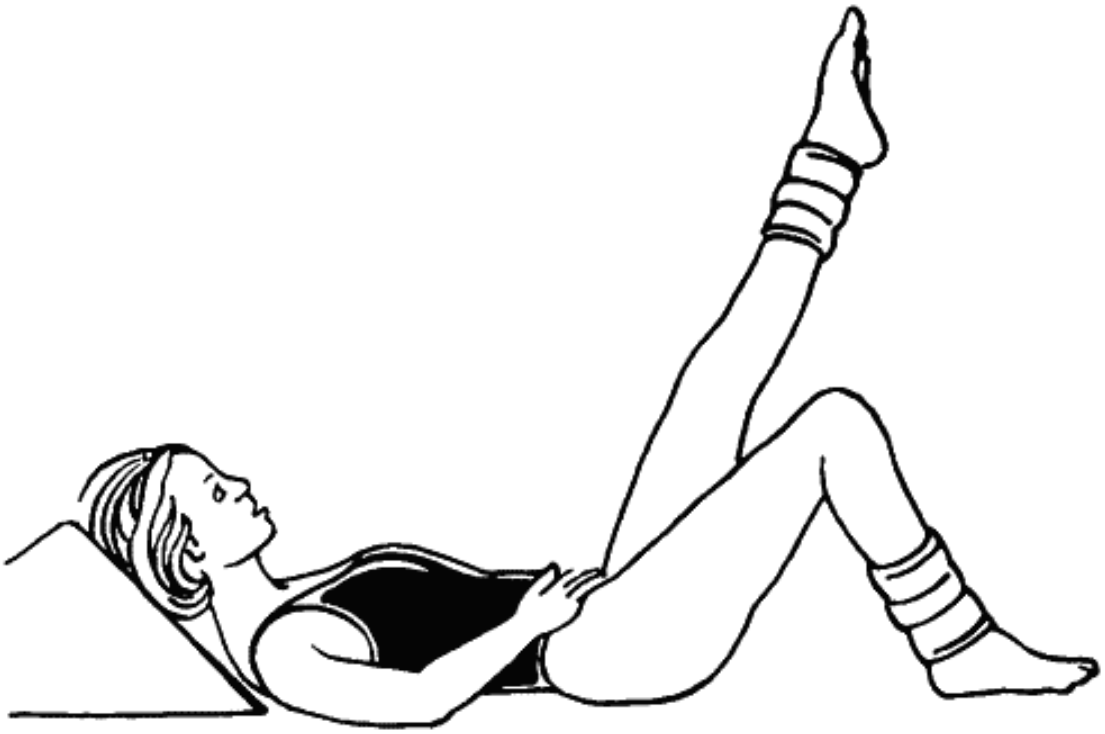
Упражнение 11

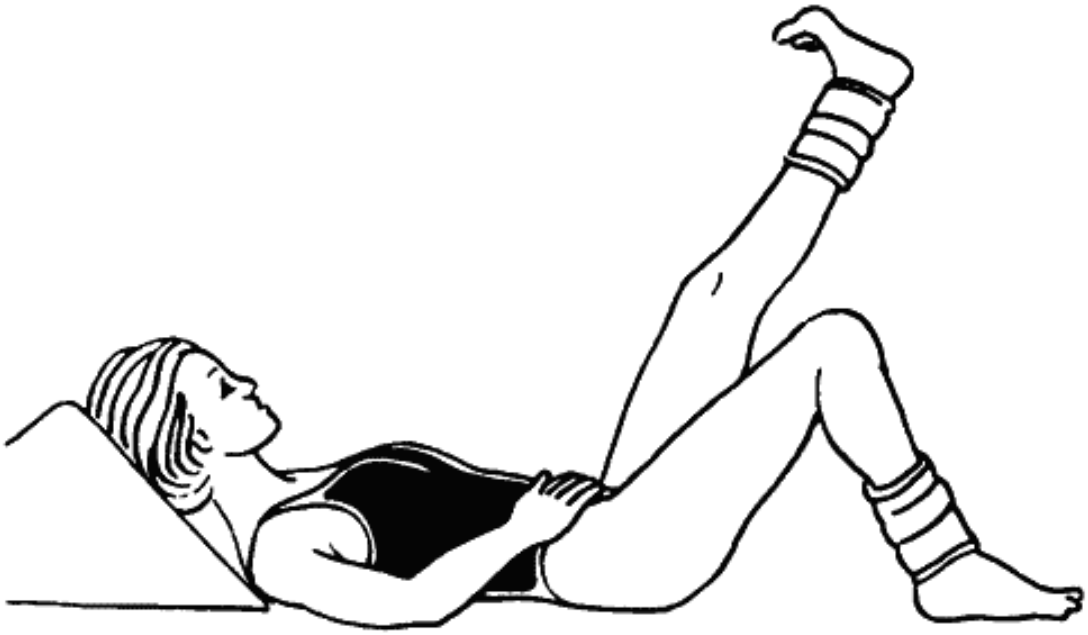
Упражнение эффективно укрепляет мышцы ног, бедер и ягодиц. Вам также понадобятся утяжелители для ног весом от 1 до 2 кг.

Исходное положение: аналогично предыдущему упражнению. Выпрямите одну ногу перед собой, разворачивая ее в тазобедренном суставе и вытягивая стопу. Вторая нога плотно прижата к полу.

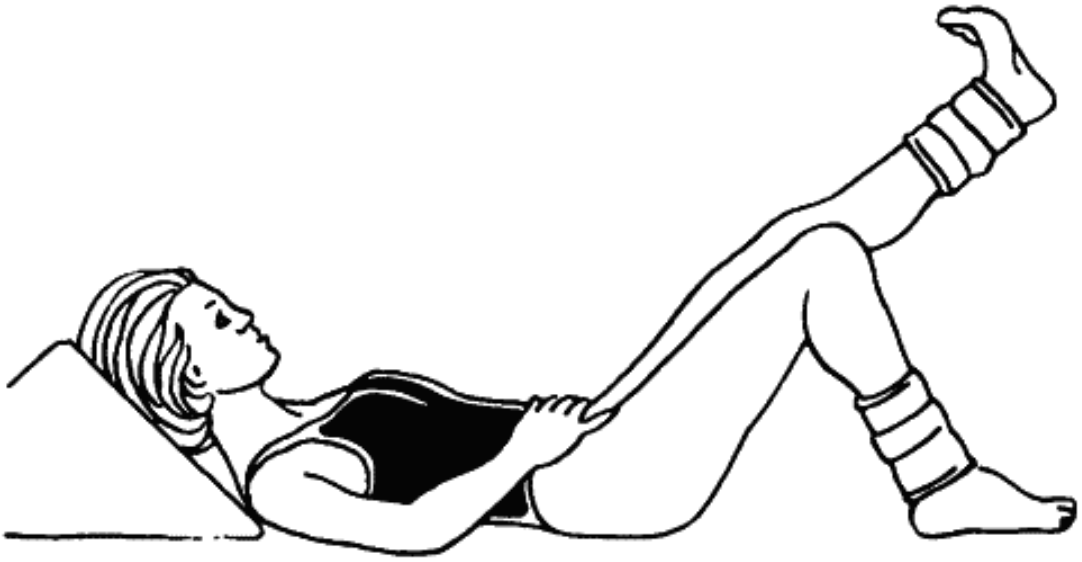
Вдохните, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна. На вдохе поднимите вверх прямую и развернутую ногу. Выдохните и направьте стопу на себя.

Медленно опускайте ногу до самого пола и опять поднимайте вверх.





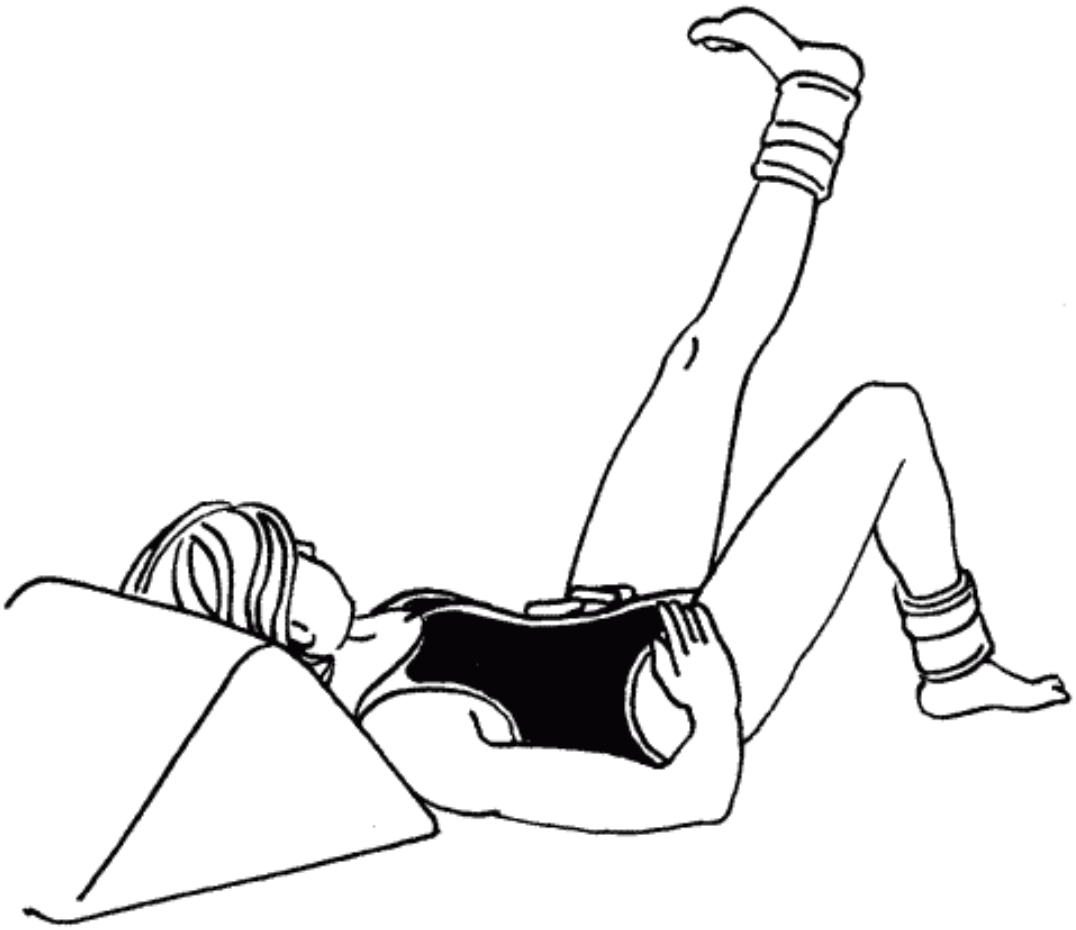
Выполните 10 раз подъем и опускание ноги. Затем поменяйте ноги и повторите упражнение 10 раз.



В дальнейшем, чтобы увеличить нагрузку опускайте ногу на четыре счета, а поднимайте на два.

Упражнение 12

Упражнение эффективно укрепляет мышцы ног и тазобедренные суставы. Вам также понадобятся утяжелители для ног весом от 1 до 2 кг.
Исходное положение: аналогично двум предыдущим.



Вдохните, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, затем, выпрямляя ногу, поднимите ее вверх и удерживайте на весу. Сохраняя естественное дыхание и неподвижность таза, натяните носок на себя и выполните всей ногой медленные небольшие круги воздухе, сначала вправо, затем влево. Верните ногу в исходное положение и выполните упражнение другой ногой. Общее количество выполнения – 10 раз.

Упражнение 13

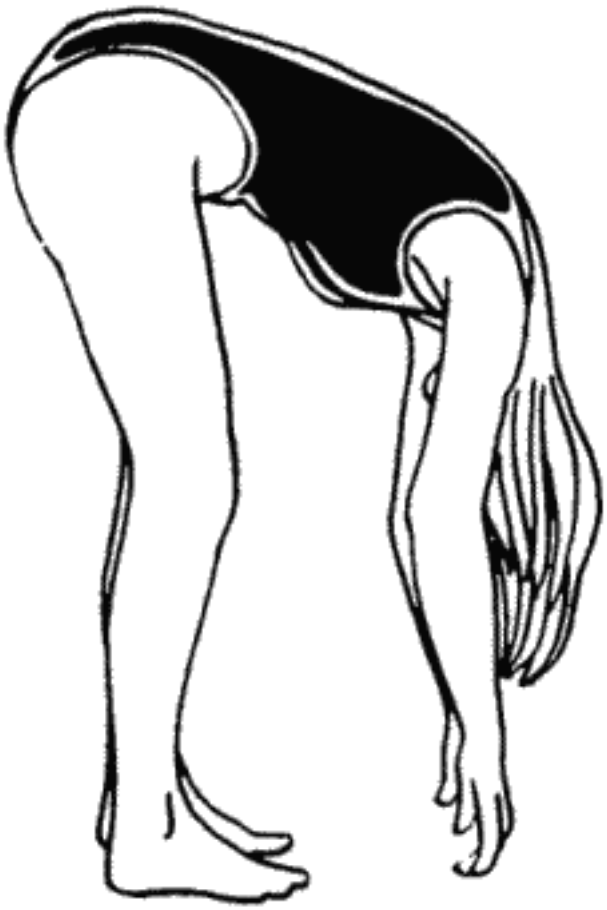
Следующие четыре упражнения являются заминкой, которая просто необходима в конце каждой тренировки.

Она помогает телу остыть и расслабиться.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине бедер, вес тела равномерно распределен между стопами. Колени расслаблены, а значит слегка согнуты, таз нейтрален, копчик направлен вниз.

Вдохните, потяните спину, максимально расслабьте шею и голову. На выдохе, опустите вниз подбородок, позволяя голове медленно склониться вниз под собственной тяжестью; руки свободно свисают вниз. На вдохе медленно наклоните туловище вниз, позволив голове и рукам повиснуть еще более свободно.

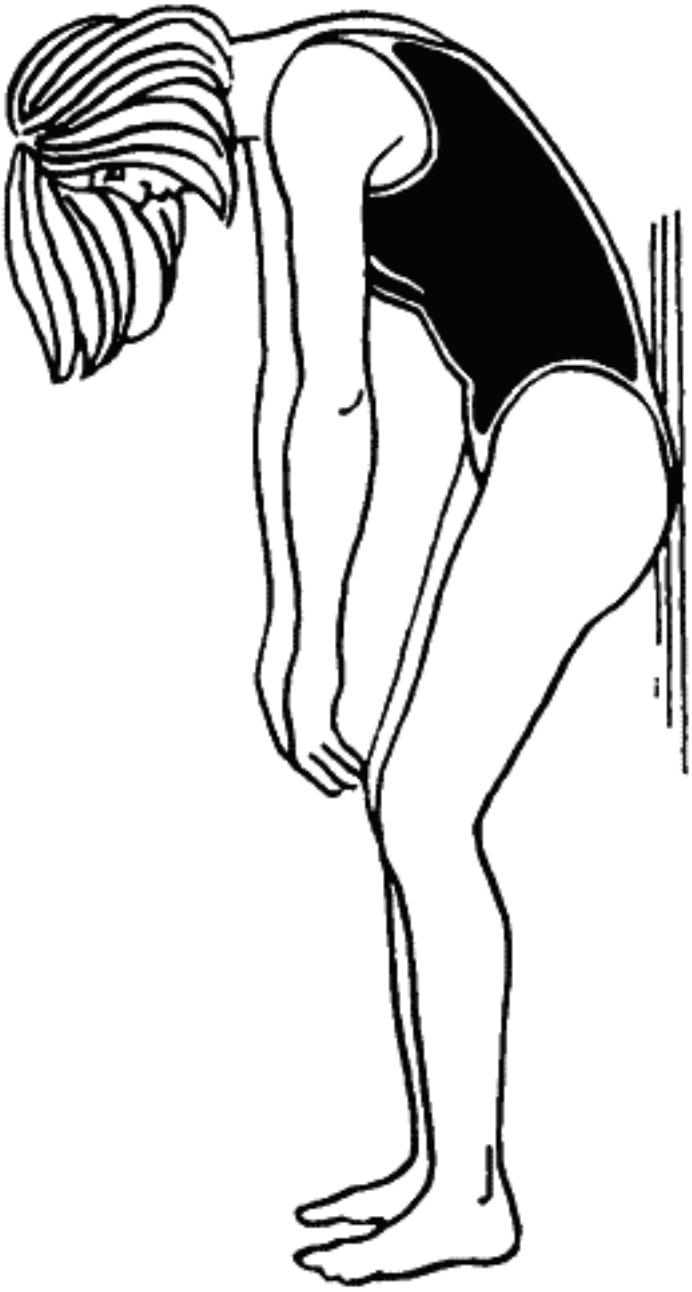
Выдохните и опустите копчик вниз, подавая лобковую кость вперед. Посмотрите на второй рисунок: туловище полностью округлено и расслаблено.



Медленно и плавно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 5 раз.

Упражнение 14

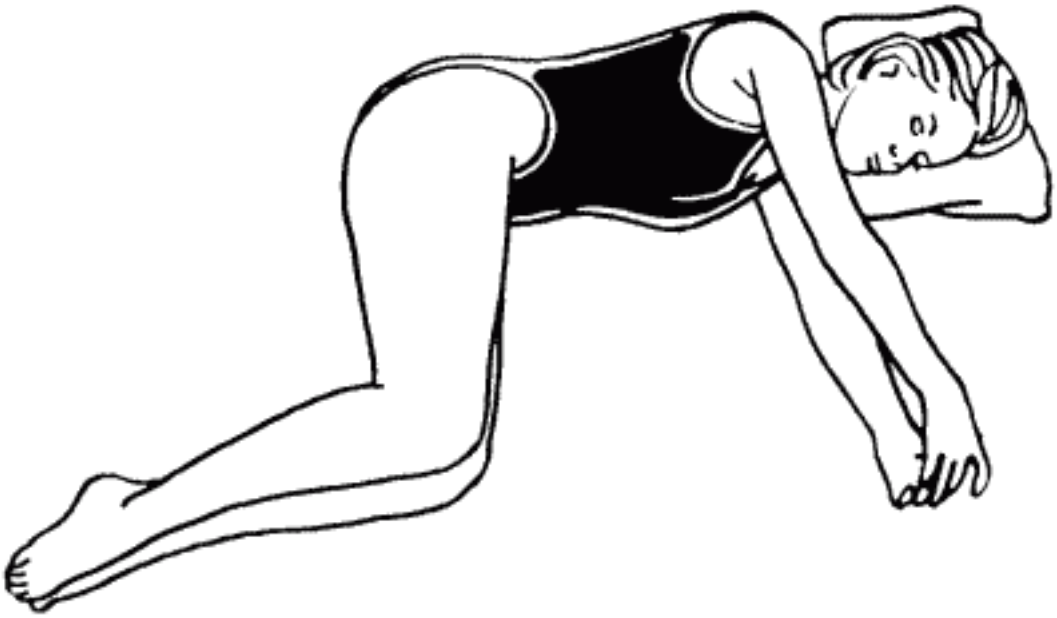
Исходное положение: стоя спиной к стене (расстояние около 40 см), согните колени и обопритесь о поверхность, стопы расположить параллельно друг другу. Выполните движение, аналогичное вышеописанному упражнению.



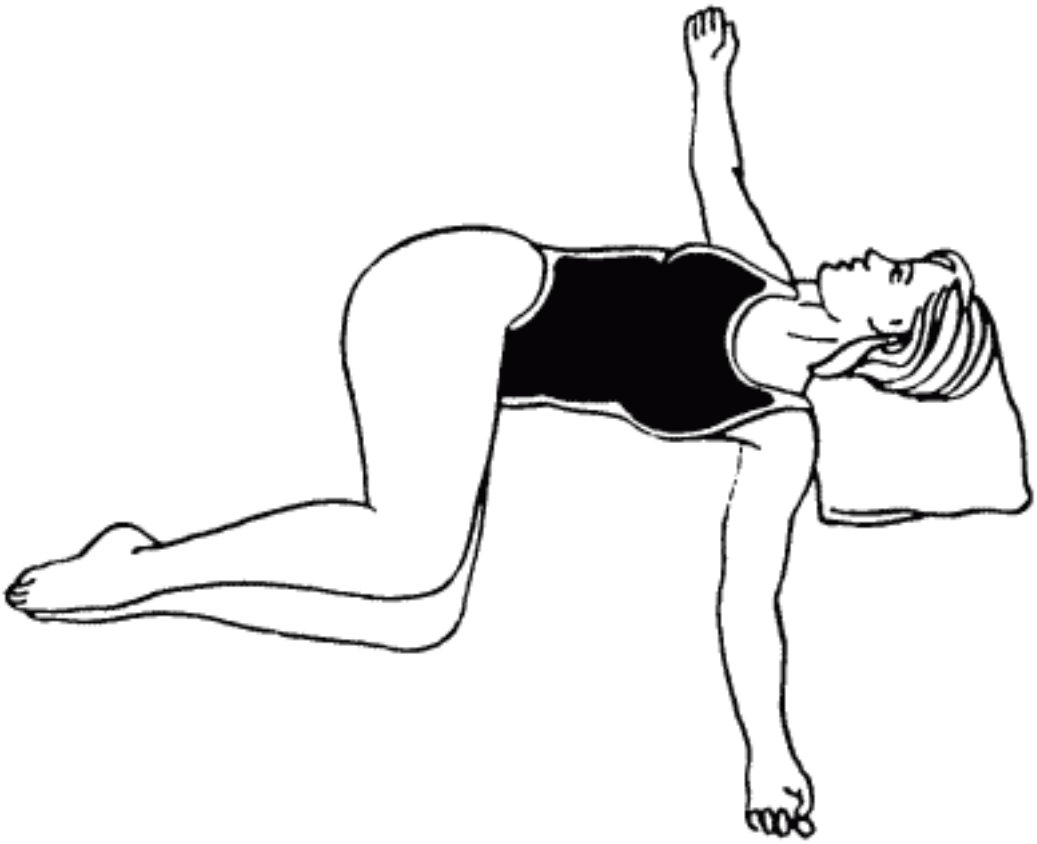
Данное упражнение идеально подходит тем, кто испытывает боли в спине или другие проблемы в позвоночнике.

Упражнение 15

Исходное положение: лежа на боку, голова на плоской подушке, ноги согнуты под прямым углом, спина прямая, но не напряжена – сохраняйте естественный изгиб позвоночника. Руки выпрямлены перед собой на уровне плеч, ладони направлены друг к другу.



Из исходного положения сделайте вдох, на выдохе медленно поднимите верхнюю руку и плавно отведите назад (как показано на рисунке). Важно, чтобы взгляд был направлен на руку, и соответственно голова двигалась одновременно с рукой. Ваша задача коснуться пальцами пола. Не форсируйте события, если у вас не получиться с первого раза.



Старайтесь держать таз неподвижным, а колени соединенными. На выдохе медленно верните руку по широкой дуге в исходное положение. Повторите упражнение 6 раз, повернитесь на другой бок и выполните заданное количество раз в другую сторону.

Упражнение 16

Примите позицию релаксации, описанную в самом начале разминки.

Из этого положения начните расслабление всего тела с кончиков пальцев.

Расслабьте щиколотки, икры, колени, бедра, кисти рук, локти, плечи, грудь шею.

Расслабьте челюсть, губы сомкнуты, глаза закрыты, мышцы лица расслаблены. Дышите свободно. Расслабившись, не менее важно правильно выйти из релаксации, так как ни в коем случае нельзя резко вскакивать из положения лежа в положение стоя. Плавно поверните голову набок, пошевелите пальцами рук, затем ног. Медленно перекатившись на бок, полежите несколько минут и, помогая себе руками, вставайте.

День 3

Сначала выполните разминку.

Упражнение 1

Упражнение прорабатывает мышцы пресса.

Исходное положение: лежа на большом полотенце, ноги согнуты в коленях, стопы параллельны и расположены на ширине бедер.

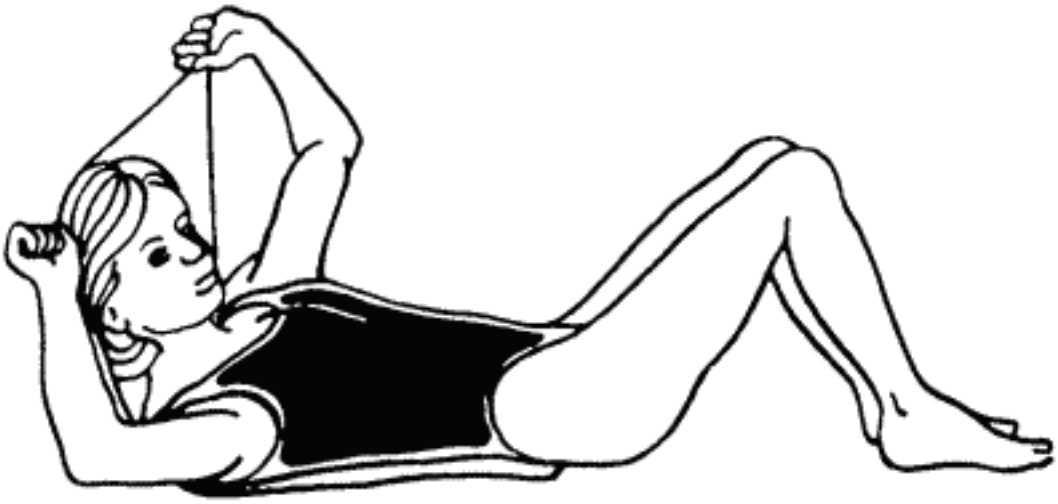
Возьмитесь руками за углы полотенца над головой. Вдохните, выдохните и слегка опустите подбородок к груди. Подтяните мышцы живота к позвоночнику, а мышцы тазового дна – вверх, втягивая весь низ живота. Из этого положения выполните медленное скручивание корпуса вверх (таз зафиксирован в нейтральном положении и неподвижен, живот подтянут). На вдохе медленно, подчеркиваю, медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение: на начальном этапе 5 раз, по мере увеличения силы 8–10 раз. Очень важно не расслаблять мышцы на протяжении всего выполнения скручиваний; таз плотно прижимайте к полу; не напрягайте мышцы шеи – они не должны участвовать в упражнении; держите подбородок слегка опущенным.

Упражнение 2

Упражнение прорабатывает косые мышцы пресса.

Исходное положение: лежа на большом полотенце, ноги согнуты в коленях, стопы параллельны и расположены на ширине бедер.

Возьмитесь руками за углы полотенца. Вдохните, на выдохе поднимите мышцы тазового дна и живота, затем выполните медленные скручивания, поднимая корпус так, чтобы левое плечо тянулось к правому колену. На вдохе медленно вернитесь в исходное положение. Следите за тем, чтобы живот был подтянут на протяжении всего упражнения, шея расслаблена, таз сохранял зафиксированное положение. Общее количество повторений – по 5 раз в каждую сторону. По мере развития силы и выносливости увеличьте количество повторов до 10 в каждую сторону.



Выполняя скручивания в первом и втором упражнениях, старайтесь не напрягать мышцы бедер, прорабатывайте пресс только за счет мышц живота. Ни в коем случае не двигайте тазом – он зафиксированно прижат к полу. Верхняя часть туловища поднимается одним движением – не двигайте плечами. Постоянно сохраняйте в напряжении мышцы пресса.

Упражнение 3

Упражнение прорабатывает все мышцы пресса.

Исходное положение: поза релаксации.

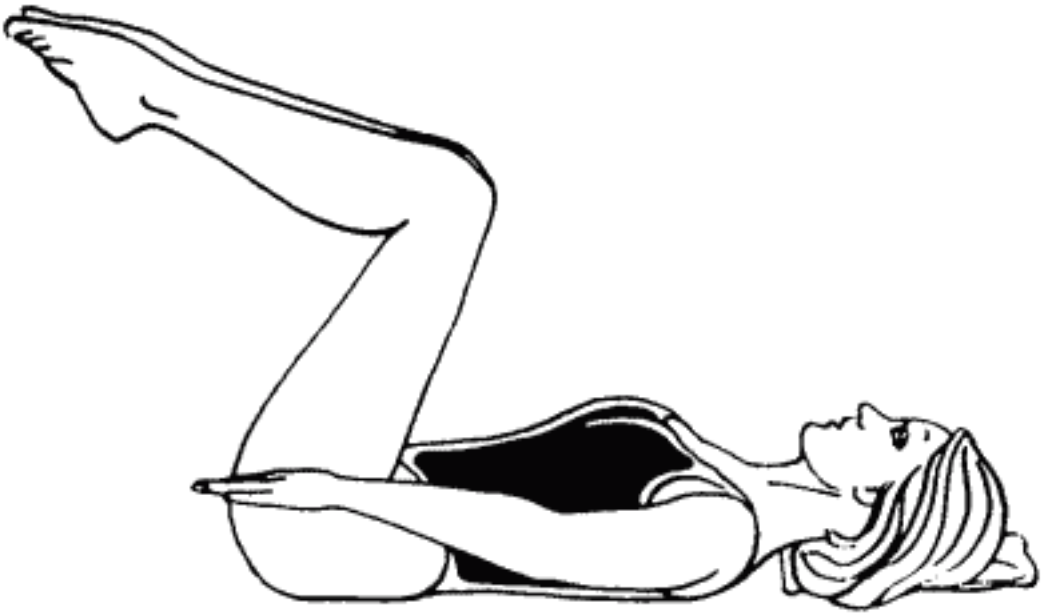
Прежде чем выполнить упражнение, сделайте несколько дыхательных циклов: глубокий и широкий вдох на три счета, затем выдох – на три счета. Во время дыхательных циклов подтягивайте вверх мышцы тазового дна, а мышцы живота к позвоночнику, сохраняя эту фиксацию на протяжении (их может быть до 10) всех вдохов-выдохов.

После данной подготовки переходите к выполнению упражнения на пресс.

Техника выполнения для новичков

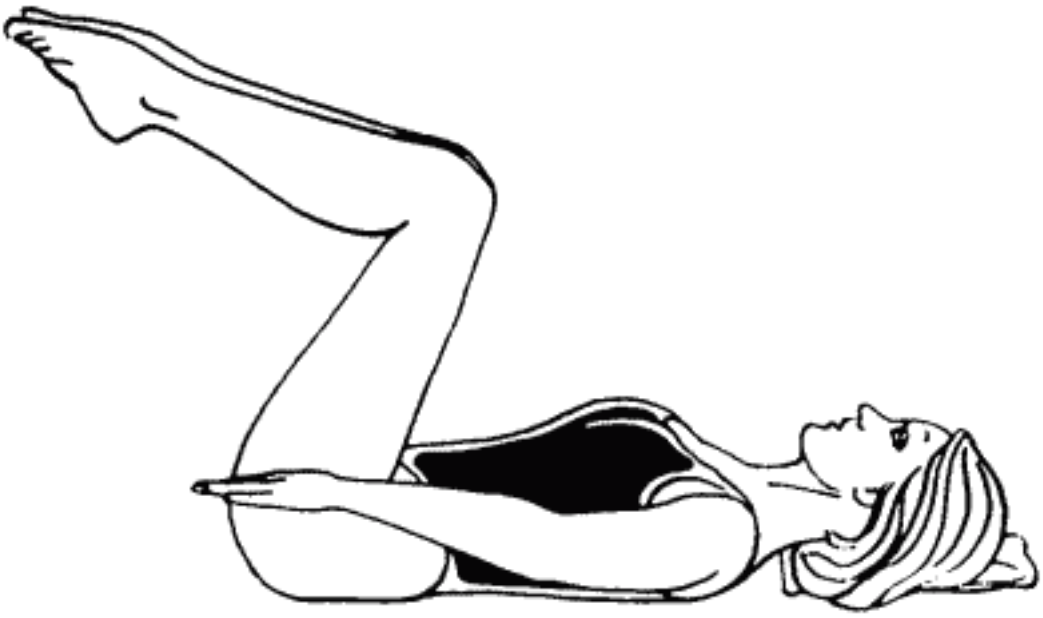
Из исходного положения подтяните мышцы пресса и тазового дна. Затем медленно поочередно поднимите ноги, согнутые в коленях, к груди.

Удерживая положение, как показано на рисунке, вытяните руки вперед параллельно полу, ладони направлены вниз. Глубоко вдыхая выполните пять покачиваний руками вперед-назад, выдыхая, снова покачивайте руками пять раз. Доведите общее число покачиваний до ста – 20 подходов по пять повторов, затем медленно поочередно опустите ноги на пол.



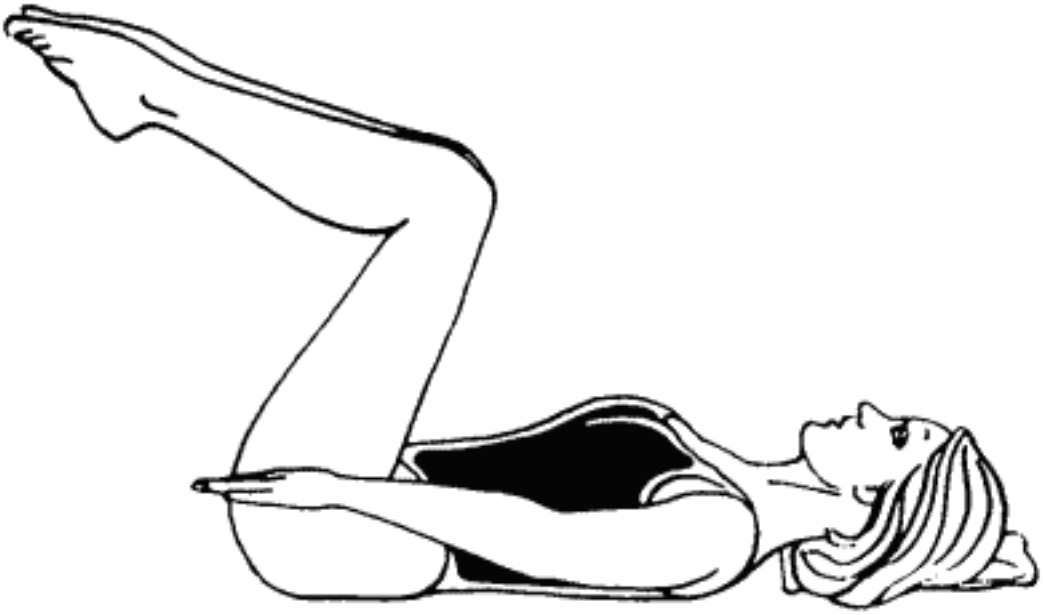
Техника выполнения для среднего уровня

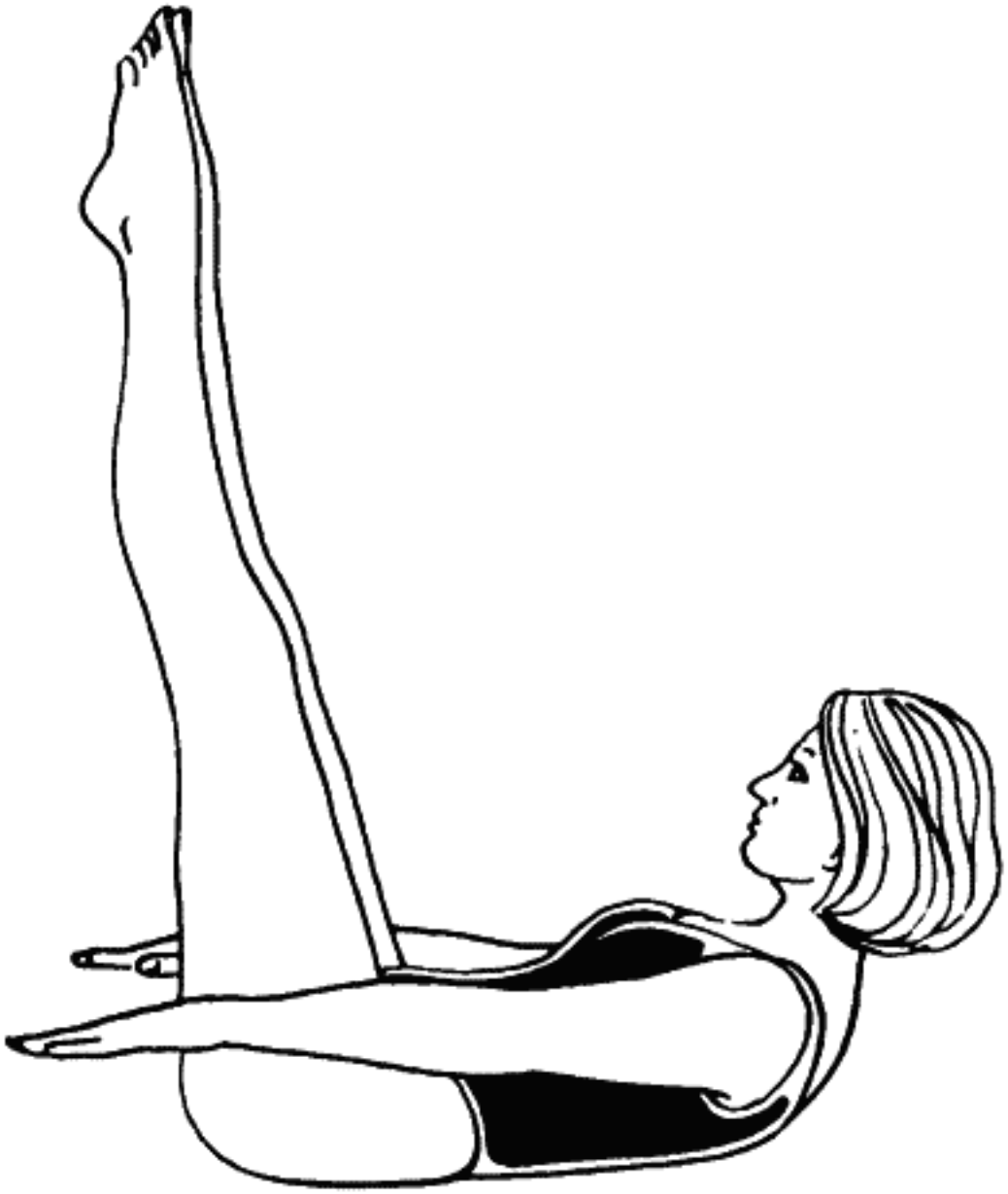
Примите позу релаксации, подтяните мышцы живота и тазового дна, поочередно поднимите ноги, согнутые в коленях, к груди (как показано на рисунке). Сделайте глубокий вдох, на выдохе приподнимите над полом верхнюю часть корпуса (сохраняйте шею расслабленной, плотно прижимайте таз к поверхности, не двигая его в стороны). Затем выполните сто покачиваний руками вперед-назад. Сочетайте движение с дыханием: вдох – пять покачиваний, выдох – пять покачиваний. После завершения медленно опустите сначала голову на пол, затем поочередно – обе ноги. Чтобы расслабить мышцы шеи, слегка опустите подбородок к груди.



Техника выполнения для продвинутого уровня

Примите положение лежа, как показано на рисунке (колени подтянуты к груди, руки выпрямлены вперед и параллельно полу). Глубоко вдохните, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, опустите подбородок к груди и приподнимите над полом верхнюю часть корпуса. Одновременно выпрямите ноги и оттяните передние части стоп на себя; почувствуйте натяжение мышц задних поверхностей бедра.





Из этого положения выполните пять покачиваний руками вперед-назад на вдохе и пять – на выдохе. Доведите до ста общее количество повторений. После выполнения согните ноги в коленях и опустите на пол одновременно с верхней частью корпуса. Сохраняйте в напряжении мышцы живота от начала до окончания упражнения. Выполняйте проработку пресса только мышцами живота, не включая в работу бедра – они должны быть расслаблены. Вытягивайте вперед кончики пальцев. Ни в коем случае не поднимайте плечи и лопатки вверх.

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.