



StartFit – негосударственное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования в индустрии фитнеса и бодибилдинга
(образовательная лицензия №040681 от 02.03.2020г)

Рабочая тетрадь

ПИЛАТЕС



Москва, 2025

Основы анатомии ОДА

ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ В РАЗДЕЛЕ АНАТОМИИ «ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ».

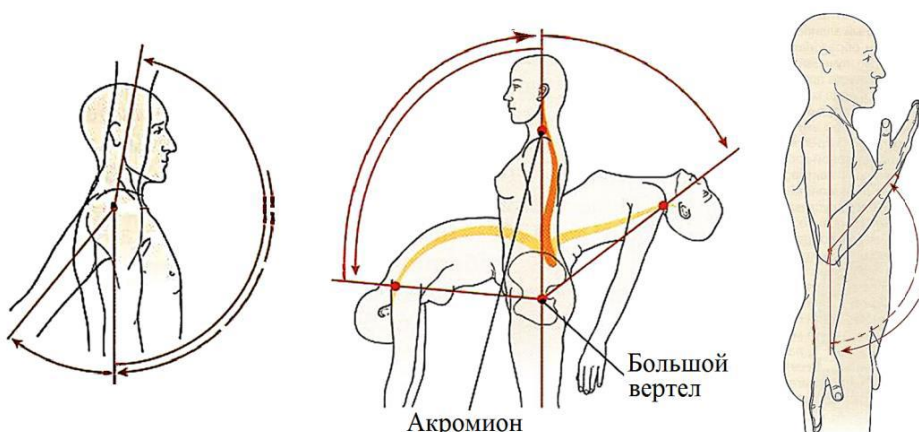
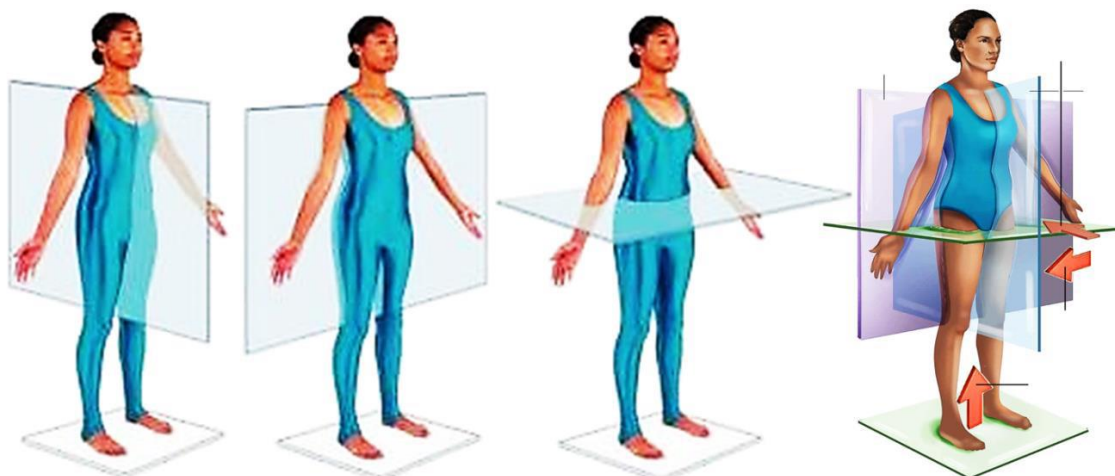
функция: _____

- ✓ пассивная часть (кости, хрящи, мембраны, суставы)
- ✓ активная часть (мышцы, фасции, сухожилия и их влагалища)

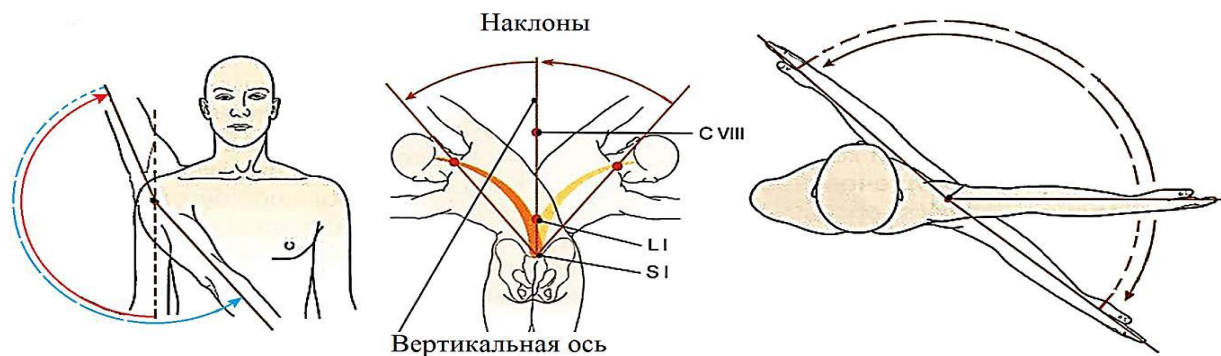
ОБЩИЕ ТЕРМИНЫ

Для обозначения положения тела человека в пространстве, расположения его частей относительно друг друга в анатомии используют понятия о плоскостях.

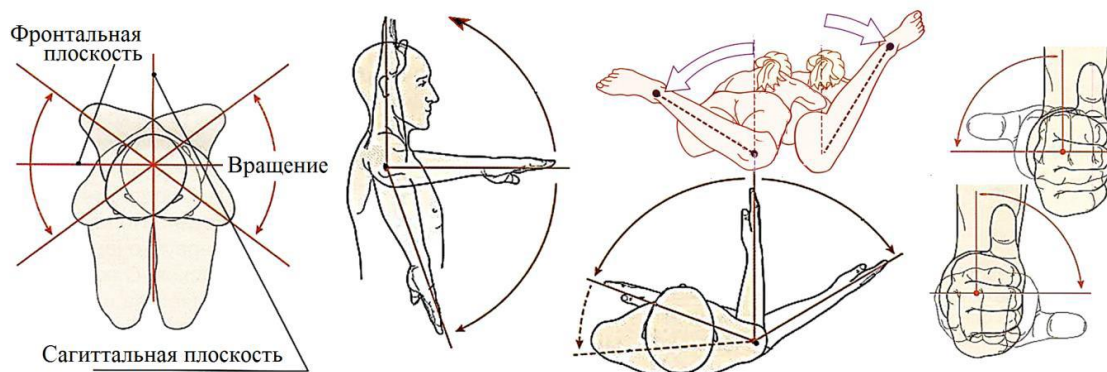
- ✓ _____ - делит тело на правую и левую часть.
- ✓ _____ - делит тело на переднюю и заднюю часть.
- ✓ _____ - делит тело на верхнюю и нижнюю часть.



- _____ - движение в определённом направлении от тела;
- _____ - возвратное движение в направлении к анатомической позиции.



○ _____ - изменение расположения поверхности кости в различных направлениях;



ОСТЕОЛОГИЯ.

Скелет - (от греч. *skeleton* – высушенный) представляет собой совокупность костей, определённым образом соединённых друг с другом.

Функции скелета.

- Опора и каркас для мягких тканей и органов
- Защита
- Движение
- Кроветворение
- Депо минеральных веществ (Ca, Fe, P)



Типы костей:

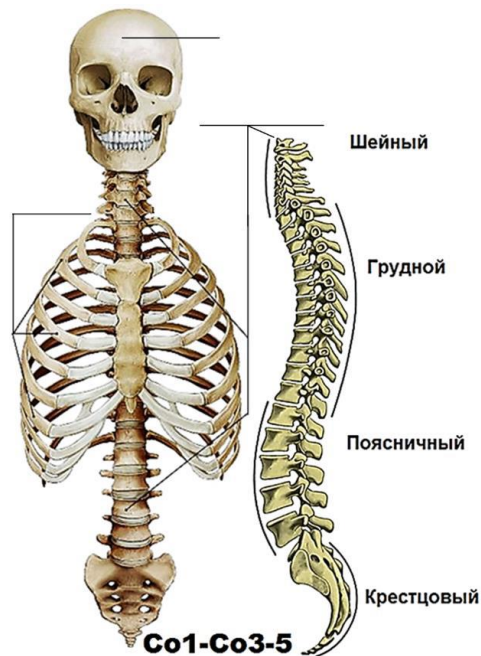
Позвоночный столб образован 33-34 позвонками.

Различают пять отделов:

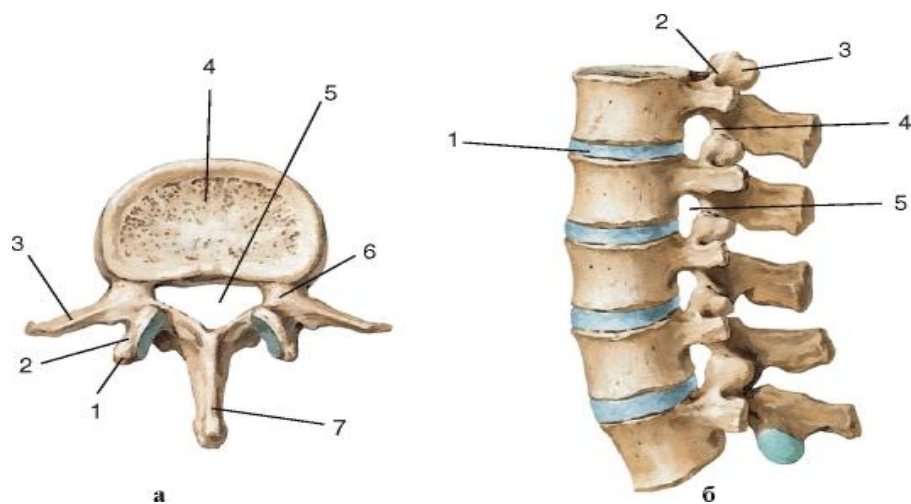
- ✓ _____ C1-C7
- ✓ _____ Th1-Th12
- ✓ _____ L1-L5
- ✓ Крестцовый S1-S5
- ✓ Копчиковый Co1-Co3-5.

Позвоночный столб имеет естественные изгибы:

- ✓ Шейный _____
- ✓ Грудной _____
- ✓ Поясничный _____
- ✓ Крестцово-копчиковый кифоз



Позвонок состоит из тела и дуги, которая, замыкаясь, образует позвоночное отверстие. От дуги позвонка отходят два верхних и два нижних суставных отростка, правый и левый поперечные отростки. Сзади, по средней линии, отходит остистый отросток.



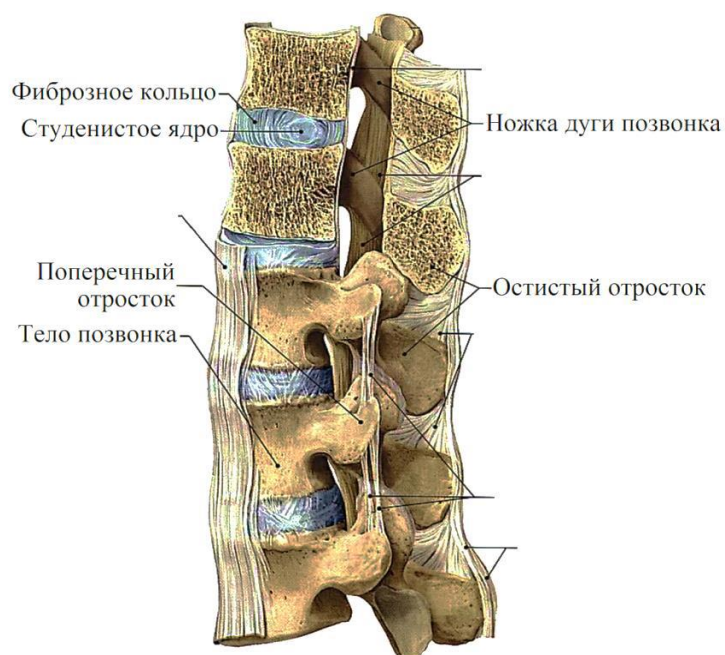
Соединения между телами позвонков подкрепляются:

- Передней продольной связкой
- Задней продольной связкой.

Дуги позвонков соединяются при помощи желтых связок, которые заполняют пространство между ними.

Остистые отростки соединяются межостистыми связками и надостистой связкой.

Поперечные отростки соединяются межпоперечными связками.

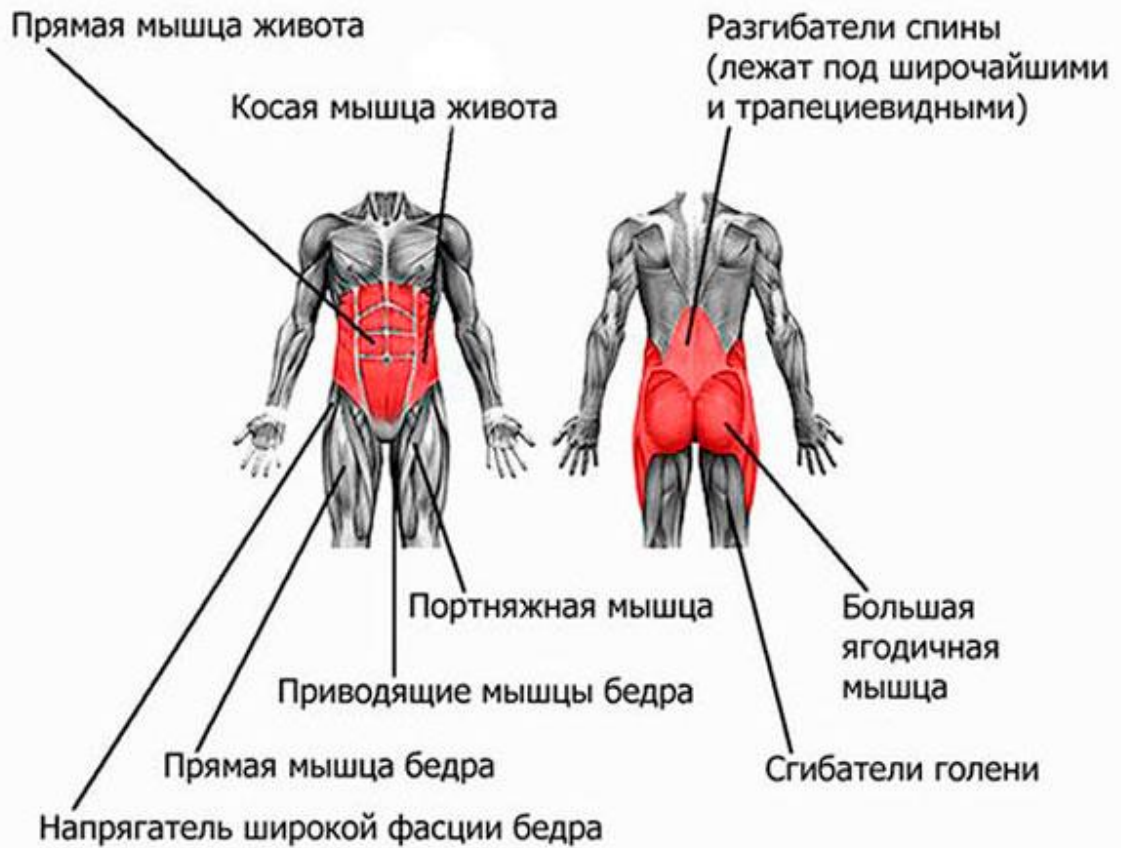


Мышечная система человека

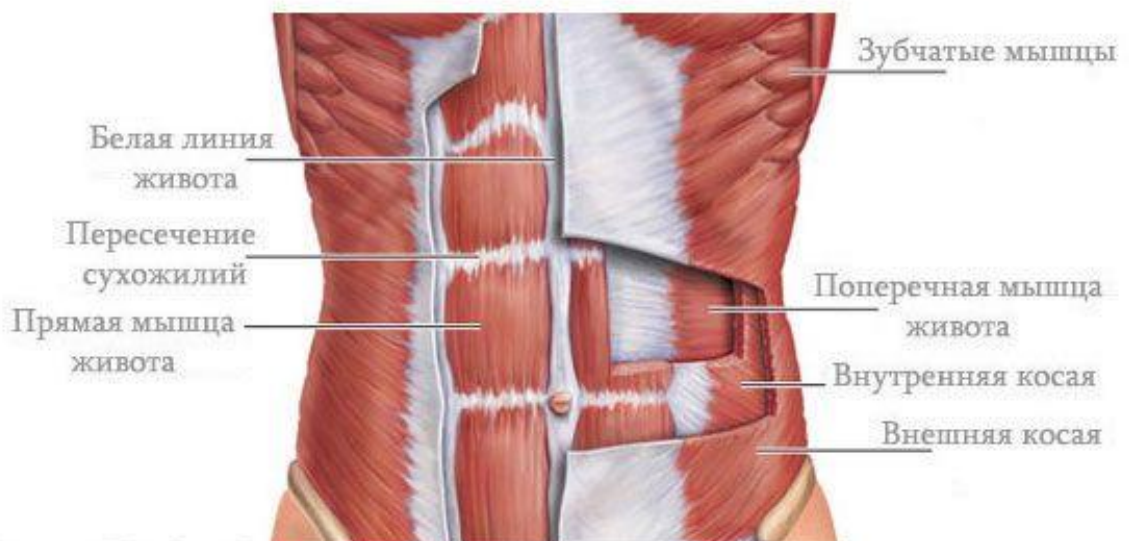


Типы волокон скелетной мышцы

Внешние мышцы кора



Мышцы живота



Мышцы конечностей.



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Исторические факторы создания пилатес

Систему тренировки "Пилатес" разработал почти сто лет назад Джозеф Убертус Пилатес (Joseph Hubenus Pilates) (1883 — 1967). Эта система оздоровления, обогащенная новыми педагогическими технологиями и инновационными, подходами, пользуется сегодня огромной популярностью во всем мире.

Многие годы метод Пилатеса оставался практически неизвестным за пределами круга профессиональных танцовщиков. Сегодня же его применяют в клиниках, в лечебной физкультуре, в фитнес — центрах, в школах танцевального искусства.

Сам Джозеф Пилатес разработал 34 упражнения, а сегодня их создано уже около 500. Интересно, что большинство различных методик рассчитано на многократное повторение каждого движений, а упражнения системы "Пилатес" очень многоплановы, и главное — задействуют большое количество мышц, требуя точности и полного сосредоточения на том, что нужно делать.

Метод Пилатеса за почти столетнюю свою успешную историю дал качественно новый толчок развитию фитнес — индустрии именно в то время, когда она зашла в тупик в создании новых оздоровительных и тренировочных программ, Современный взгляд на здоровый стиль жизни, неудовлетворенность результатами модных программ прошлого вызвали в последние годы подъем интереса к так называемому ментальному фитнесу — методикам оздоровительной тренировки, основанных на неразрывной связи тела и сознания.

"Пилатес" часто называют "методом звезд", сегодня его используют Сюзан Фаррелл, Гленн Кпоуз, Джоди Фостер, Джессика Панж, Элизабет Херли, Сигурни Уивер. Кэтрин Зета-Джонс, Камерон Диаз, Мадонна, Ванесса Уильямс, Синди Крауфорд. Клавдия Шиффер, Джулия Роберте и многие другие. Занятия позволяют танцорам и актерам избежать травм и служат прекрасным методом реабилитации. Компания " British Airways " объявила, что теперь на борту ее самолетов будет предлагаться основанный на системе Пилатеса комплекс физических упражнений, помогающий пассажирам легче переносить продолжительные перелеты

Около 1500 "Пилатес-студий" открыто сегодня в США, 500 — в Англии. Первый Институт Пилатеса в России открылся в Москве в 2003 году.

Джозеф Убертус Пилатес родился недалеко от Дюссельдорфа в Германии. Он рос очень болезненным ребенком, страдал рахитом, астмой, ревматизмом. Уже в Хенести он начал изучать различные системы физической культуры от йоги до методов оздоровления Древней Греции и Рима, занимался гимнастикой, плаванием, лыжами и стал разрабатывать собственную программу физического совершенствования, которую впоследствии назвал "Искусством контроля" (" The Art of Contrology "). Уже к 14 годам Джозеф изменился и окреп настолько, что его можно было фотографировать в качестве модели для учебников по анатомии. Юноша добился неплохих успехов в гимнастике, прыжках в воду, даже выступал в цирке. В 1912 году он сменил немецкое гражданство на английское и стал профессиональным боксером и одновременно детективом Скотланд-Ярда. Когда началась Первая мировая война, английские власти интернировали его из-за национальности, и в ланкастерском лагере он обучал заключенных борьбе и самообороне. На остроге Мэн, работая санитаром в госпитале, Пилатес решил всерьез заняться вопросами физической культуры и спорта. Для раненых с повреждениями опорно-двигательного аппарата он создал систему тренажеров в виде пружин, прикрепляющихся к кроватям, и назвал их "универсальным исправителем". На базе этих

устройств специалисты позднее разработали программу занятий по методике Пилатеса на тренажерах — "Аллегро-Пилатес". "Реформер", "Трапедия", "Стул" и др.

После войны Д. Пилатес вернулся в Германию и работал с прогрессивными специалистами в области культуры движения, особенно сблизившись с Рудольфом фон Лабаном, теоретиком современного танца. В то время он преподавал физическую подготовку в полиции Гамбурга, но когда ему предложили работу в армии Германии, он покинул страну.

Первую свою официальную школу Пилатес открыл вместе с женой в Нью-Йорке после эмиграции в Соединенные Штаты в 1926 году, а затем в Джакобс Пилоу в штате Массачусетс.

Большим успехом его система пользовалась у танцоров и балетмейстеров, по ней занимались Марта Грекам и Джордж Баланчин, Рудольф Сен-Дени, Тед Шон, Эль-вин Эили, Ханья Хопьм, Джером Роббинс и их ученики. Лишь в 1970-х годах Алан Хердман познакомил с этим методом англичан, после обучения в Нью-Йорке у последователей Пилатеса Рона Флетчера и Каролы Тир, Студия Хердмана в Лондоне стала одним из самых известных мировых центров по изучению системы Пилатеса.

В 1945 году вышла книга Джозефа Пилатеса "Возвращение к жизни", само название книги выразило истинную природу нового метода упражнений: здоровый образ жизни с помощью "пробуждения тела через движение и сознания — через осознанную мысль. Таким образом, философия Пилатеса основана на экзотерической точке зрения, то есть достижении крепкого здоровья на фундаменте равновесия физических, умственных и духовных качеств человека.

Физиологическое воздействие пилатес на организм человека:

Цели и задачи пилатес

Система тренировок по методу Пилатеса не разрывно связана с программами «Mind Body» – «Разумное тело». Ведь главная ее цель – не только совершенствование физических качеств тела, но и развитие интеллектуальных способностей, создание и укрепление непосредственной связи тела и разума. И то, что пилатес становится все более популярным, говорит о востребованности методики в наши дни.

Задачи пилатес:

Виды тренировок:

Существуют следующие разновидности тренировок пилатес:

- **Тренировка на полу.** Многие упражнения техники пилатес выполняются на полу – главным образом, сидя или лежа. Данные комплексы упражнений решают самые разные проблемы, например, снимают боль в спине, улучшают осанку, способствуют похудению.
- **Тренировка со специальным оборудованием.** Такие упражнения также выполняются на полу, однако при этом используется различное оборудование: роллы (целиндры), мячи, кольцо Pilates Ring и другие.
- **Тренировка на специальных тренажерах.** Тренажеры пилатес (реформер ,стул ,трапеция,бочка,спайн корректор)

имеют свои особенности. Опора в них не является жестко фиксированной, поэтому при выполнении силового упражнения приходится прикладывать дополнительное усилие, чтобы удержать равновесие. Благодаря этому в работу включается большое количество мелких мышц, которые не задействуются при обычных тренировках.

Основные принципы пилатес:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

1 Дыхание

- Вдох: диафрагма сокращается и опускается, живот и грудная клетка расширяются

- Двигаясь, поперечная мышца (ПМ) живота помогает поддерживать внутрибрюшное давление, поддерживает позвоночник и позволяет рёбрам расшириться во время дыхания.

- Ошибки:** использование дополнительных мышц шеи на вдохе, подъём рёбер при разгибании позвоночника, брюшное дыхание в упражнении, задержка дыхания.

[illegible]

2. Осевое вытяжение

[illegible]

3.Артикуляция позвоночника.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

4. Организация головы.шеи.плеч.

[illegible]

5.Распределение веса и выравнивание конечностей.

6 Интеграция.

Центр (центрирование).

Цель практически всех упражнений в пилатесе – развитие «Источника силы», т.е. Эти мышцы – основа всего организма. Сам Джозеф Пилатес называл эту зону каркасом прочности. Основную функцию выполняют поперечные мышцы живота, многораздельные мышцы спины и мышцы тазового дна – это «центр» — глубокие мышцы, которые выполняют функцию поддержки позвоночника и всех жизненно важных органов. Работая с центром, можно значительно улучшить осанку, снизить или устранить многие проблемы, связанные с хроническими болезнями, облегчить и устранить причины болей позвоночника и шеи, а также улучшить общее самочувствие.

Концентрация.

Упоминая принцип концентрации, мы говорим о нашей способности сосредоточить свое внимание на чем-то конкретном. Мы учимся концентрироваться на нашем теле, на том, что происходит, когда мы выполняем, то или иное движение. Поскольку наш мозг управляет нашими движениями, мы учимся концентрироваться на отдельных зонах нашего тела, на мышцах, которые задействованы в каждом конкретном упражнении. Принцип концентрации позволяет нам осознавать, что происходит с нашим телом и лучше чувствовать его.

Контроль.

Каждое движение должно быть осознанным. Контролируя свои движения, мы обеспечиваем безопасность их выполнения. При более высоком уровне контроля ошибки если и отмечаются, то лишь в мелочах, положение тела точно выстроено, улучшается координация и чувство равновесия. Человек способен успешно воспроизвести упражнение несколько раз, затрачивая меньше усилий и избегая лишнего напряжения мышц. Умение точно контролировать свои движения требует немалой практики. Впоследствии, отработанные упражнения выполняются без особого участия сознания, что позволяет сконцентрировать внимание на тонкостях упражнения, чтобы совершенствовать их в случае необходимости.

Точность.

Точность — это как раз то качество, которое отличает пилатес от многих других систем упражнений. Все движения должны выполняться в строгом соответствии с инструкциями. Тело должно принимать строго заданное положение, и вы — хорошо понимать цель каждого упражнения. Чем точнее совершаются движения, тем ближе вы подойдете к поставленной цели и тем большую пользу принесет упражнение. В точности заложен ключ к овладению пилатесом. Каждое движение в системе пилатес имеет цель, в ней не существует маловажных рекомендаций и мелочей. Упущение любой детали может отразиться на эффективности упражнения. Джозеф Пилатес считал, что выполнение даже одного движения точно принесет больше пользы, чем выполнение нескольких упражнений с неточностями. Только технически правильное и точное выполнение движений положительно влияет на организм в целом, улучшает состояние здоровья, позволяет избежать травм и перегрузок.

Плавность и непрерывность.

При выполнении упражнений необходимо стремиться к плавности движений. Под ней понимается перетекание одного движения в другое без остановок и резких переходов. Требование плавности относится не только к каждому отдельному упражнению, но и ко всей тренировке в целом. Даже во время отдыха или смены позиции, не отключается центр и дыхание не меняется. Все движения в пилатесе должны быть плавными и медленными, но несмотря на это мышцы всегда находятся под напряжением. Программа занятий строится последовательно, чтобы создать естественность ритма и плавность движений.

Регулярность

Залог успеха — регулярные тренировки. В идеале заниматься 3 раза в неделю. При таких тренировках вы получаете 100%-ный результат, 2 раза в неделю дают вам 80% успеха, а вот нерегулярные занятия от случая к случаю не принесут должного эффекта даже через несколько месяцев. Пилатес – это система упражнений, которыми не скучно заниматься, т.к. вы постоянно совершенствуете свое тело и свои умения, ваши упражнения будут усложняться и изменяться в соответствии с вашим прогрессом.

Нейтральное положение

- ПМ сокращается вокруг туловища, как ремень.
 - Контроль центра происходит при подходящей для желаемого движения степени активации мышц живота, тазового дна и мышц позвоночника.
 - Глубокие мышцы центра не создают направленного движения. Сократившись вместе, через осевое вытяжение они подготавливают тело к движению во всех направлениях.
 - Активация ПМ не меняет положение туловища, как это делает сгибание или ротация.
 - Осевое вытяжение, оптимальное выравнивание головы, рёбер и таза в вытяжении автоматически активизируют нужные мышцы центра.
 - Активация улучшает осевое вытяжение и правильную осанку.
 - При движении ПМ помогает поддерживать позвоночник. **Лёжа на спине**
- Нейтральное положение

Принципы Движения

- Затылок, задняя часть рёбер и таза выровнены (соприкасаются с матом)
- Подложите подушечку под голову, чтобы улучшить положение головы, шеи и рёбер.
- Таз параллелен потолку, можно положить руки на таз, чтобы убедиться в положении таза.
- Задняя часть рёбер соприкасается с матом
- Взгляд немного вперёд на потолок
- Длина по всему телу от макушки до копчика
- Уши на одной линии с плечами

Ошибки: Надавливание головой назад / подъём подбородка, поднятая голова без опоры,

выгибание

Скручивание, начиная со сгибания головы

- Взгляд идёт за ногами
- Двигайте рёбра, чтобы поднять голову, расширьте заднюю часть рёбер
- Скользите грудной к лобковой кости. Преподаватель: рука на груди/задней стороне рёбер. Ученик: пальцы на груди.

Ошибки: выпячивание подбородка в потолок, выпирание живота вперёд, подкручивание таза, недостаточное сгибание грудного отдела.

Скручивание, начиная со сгибания таза

- Голова лежит без подушки на полу
 - Оторвитесь от мата
 - Увеличьте расстояние между тазом и рёбрами/плечами
- Ошибки:** перенапряжение ягодиц, прогиб в нижних рёбрах, недостаток длины передней стороны таза и задней стороны ног, надавливание головой/руками в мат.

Ротация позвоночника

- Должна происходить ротация в обратную сторону, чтобы движение произошло.
- Когда таз вращается в одном направлении, верхняя часть туловища и голова вращаются в противоположном направлении или остаются в исходном положении.

Ошибки: двигаться всем телом как единым блоком, нежелательное прогибание или скручивание, поворот головы без поворота грудного отдела.

Лёжа на животе

Нейтральное положение

- Кости таза соприкасаются с матом (или параллельны мату, если не соприкасаются)
- Взгляд направлен на мат, в положении отдыха голова парит над ним или лежит на нем, на боку
- Уши на одной линии с плечами
- Ноги удлинены

Ошибки: подбородок лежит на мате, лобковая кость поднята (сгибание бедра), подкручивание

Разгибание с головы

- Приподнимите верхнюю часть груди, удерживая нижние рёбра на мате
- Удлините шею
- Выполняйте разгибание рёбер, они поднимут голову. **Лёжа на боку**
- Туловище в нейтральном положении – затылок, задняя сторона рёбер и таза выровнены по заднему краю мата и как будто прикасаются к стене.
- Бёдра и плечи находятся строго одно над другим.
- Подложите нижнюю руку или подушечку под голову.

Ошибки: рёбра/талия провисают вниз или поднимаются слишком высоко, верхнее бедро/плечо смещается вперёд или назад.

В положении Сидя

Нейтральное положение

- Туловище в нейтральном положении, как будто сидя у стены, затылок, задняя часть рёбер и таза прикасаются к стене.
- Поправьте положение сидя, чтобы создать нейтральное выравнивание тела – голова над плечами, над рёбрами, над тазом.

- Убедитесь, что передняя сторона бедра и поясница расслаблены – проверьте руками.

Ошибки: сутулость, невозможность сидеть на седалищных костях, невозможность поддерживать нейтральный позвоночник, излишнее использование сгибателей бедра, рёбра впереди таза.

Боковое сгибание

- Раскройте верхние рёбра, как веер, удлиняя шею и скользя нижними рёбрами к тазу.
- Мягко сократите нижние рёбра без компрессии
- Поддерживайте выравнивание головы, рёбер и таза, как будто выполняете движение у стены.

Ротация

- Должна происходить ротация в обратную сторону, чтобы движение произошло.
- Вращайте одну сторону рёбер вперёд, а другую – назад.
- Закручивайтесь по спирали вокруг позвоночника.

Ошибки: двигаться всем телом как единым блоком, нежелательное сгибание/разгибание, нежелательное движение таза, поворот головы без поворота грудного отдела.

Четвереньки

- Плечи над кистями, бедра над коленями
- Активизация кистей/предплечий во избежание компрессии запястья.
- Туловище в нейтральном положении (затылок, задняя часть рёбер и таза выровнены и зафиксированы)
- Взгляд в пол
- Позвоночник вытянут и создаёт расстояние между головой и тазом.
- Поддерживайте плечи и бедра при подъёме руки/ноги

Упражнения.

1. Pelvic Clock. Тазовые часы

Цель: это упражнение улучшает подвижность таза и позвоночника, осознанность тела, подвижность бедра

Нейтральное выравнивание: это упражнение начинается и заканчивается в нейтральном положении.

Артикуляция: таз ведёт позвоночник в сгибание, разгибание и ротацию без бокового наклона.

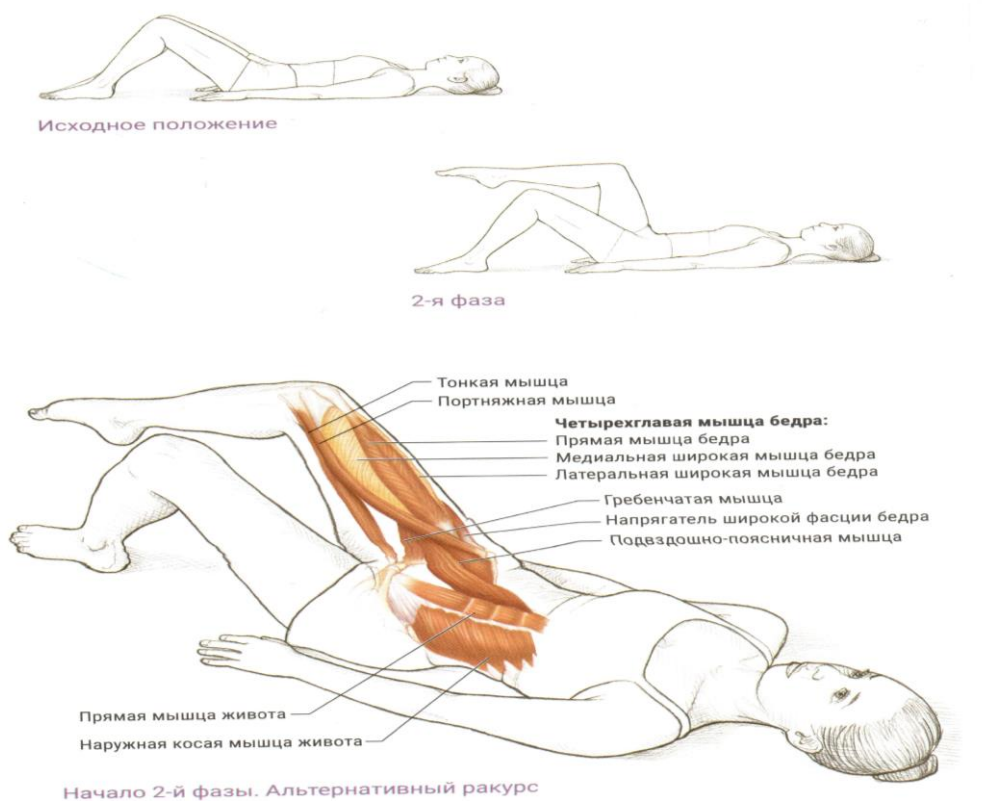
Дыхание: Вдох на 6:00 (копчик смотрит в пол), выдох на 12:00 (поясничный отдел позвоночника смотрит в пол)

Противопоказания: нет

Меры предосторожности:

3-й триместр беременности - положите клиента на подушки

2. Dead Bug & Femur Arcs.



[illegible]

3. Arm Arcs . Арки руками .

[illegible]

4 Book Opening. Открытая книга

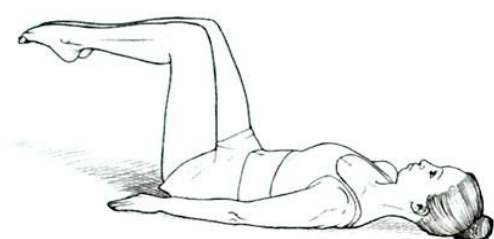
Цель: это упражнение учит двигать руками, не двигая туловищем
Выравнивание туловища: это упражнение выполняется в нейтральном положении

[illegible]

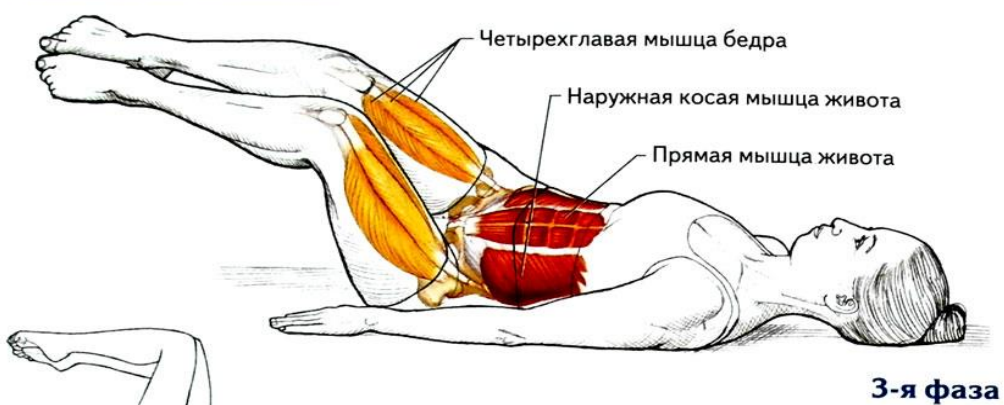
5. Bent Knee Opening . Раскрытие согнутой ноги

Цель: это упражнение учит двигать ногой, не двигая туловищем, для стабильности при вращательной силе

6. Side to Side .Повороты таза лежа на спине.



Исходное положение

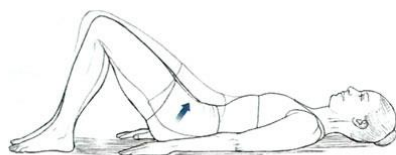


3-я фаза



5-я фаза

7. Bridging . Мост



Исходное положение и 2-я фаза



3-я фаза

8. Assisted Roll Up . (СКРУЧИВАНИЕ НАВЕРХ)

Упражнение растягивает и укрепляет мышцы спины, улучшает подвижность позвоночника.

1. Лежа на спине, растяните тело по всей длине, словно потягиваетесь утром в постели. Ноги в позиции » Пилатес «: плотно сожмите ягодицы и задние верхние внутренние поверхности бедер. Потяните стопы на себя, разверну? носки врозь.

Вытяните руки вверх над головой.

2 На вдохе начните опускать руки вниз и, как только они достигнут уровня груди. оторвите голову от пола, начиная скручивание корпуса вперед — наверх, Не используйте шея и плечи в начальной фазе отрыва от пола. Используйте мышцы «центра силы».

3 Продолжая скручивание наверх, не отрывайте ноги от пола. Представь те, что ваши ноги прикреплены ремнями к полу, и часть корпуса ниже бедер — неподвижна.

4 Растянитесь вперед от бедер, сохраняя ощущение прижимания пупке к позвоночнику, сделайте выдох. Не расслабляйте корпус при наклоне вперед.

Для достижения правильной техники соблюдайте следующую последовательность выполнения упражнения: приблизить подбородок к груди, Грудь — над ребрами, ребра — над животом, живот— над тазом. Далее, при растяжении вперед, представьте что х отите максимально отдалить корпус от таза, скручиваясь над кодами.

5 На вдохе приблизьте пупок к позвоночнику. Начните раскручивание вниз со сжатия ягодиц и легкого опускания копчика на пол, посылая его под себя, Используйте разнонаправленные силы втягивания живота к позвоночнику и растяжения вперед, что поможет исключить падение назад. Для сохранения устойчивого положения ног плотно сжимайте задние верхние части внутренних поверхностей бедер. Для облегчения задачи представьте, что вы плотно зажали

маленький мячи щиколотками или внутренними провинностями бедер. Можно использовать настоящий мячик.

Возвращаясь в исходное положение, ощутите, как позвонки один за другим укладываются на пол. Когда плечи коснутся пола, опустите голову на пол, поднимите руки над головой, растяните тело во всю длину и выдохните, прежде чем повторить упражнение.

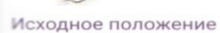
Рекомендаций:

- * Стремитесь к плавному выполнению упражнения .
- * Держите подбородок приближенным к груди при скручивании вверх и вниз, исключив тем самым вытягивание шеи. Думайте о скручивании корпуса вперед и его растяжении, а затем — о его раскручивании вниз и вытягивании позвоночника.

9 Roll Up Скручивание с наклоном вперед.

Цель: это упражнение улучшает подвижность позвоночника, силу мышц живота, осознанность тела, осанку

Исходное положение на седалищных буграх. Стопы параллельны друг другу и полностью погружаются в пол как в мягкую глину. Голова как воздушный шарик тянется в потолок. Руки под коленями, бедра надавливают в ладони. На выдохе начните подкручивать таз, направляя седалищные бугры к пяткам. Медленно укладывайте позвонок за позвонком на пол, сохраняя положение макушки вертикально. В нижней точке на вдохе за макушкой начните уходить вперед, сгибаясь, словно вокруг большого живота. И когда грудная клетка оказывается над тазом, возвращайтесь в исходное положение – на седалищные бугры. Следите, чтобы стопы не отрывались и чтобы в позвоночнике было сгибание.

This image shows a full page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings on the page.

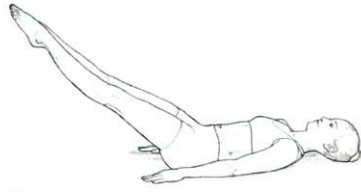
10.Chest Lift. Скручивание



Скручивание - базовое упражнение для пресса, является одним из основных в системе Пилатес.

[illegible]

11 The Hundred . Сотня



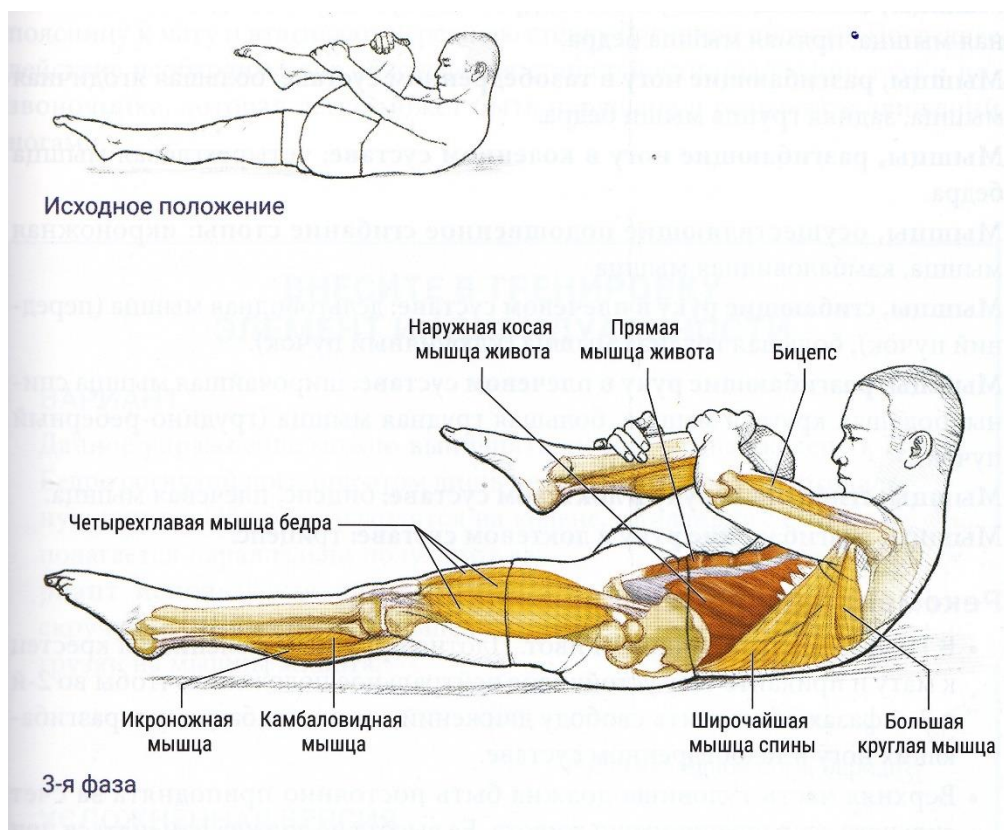
Исходное положение



3-я фаза

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

12. Single Leg Stretch . Растяжка одной ноги.

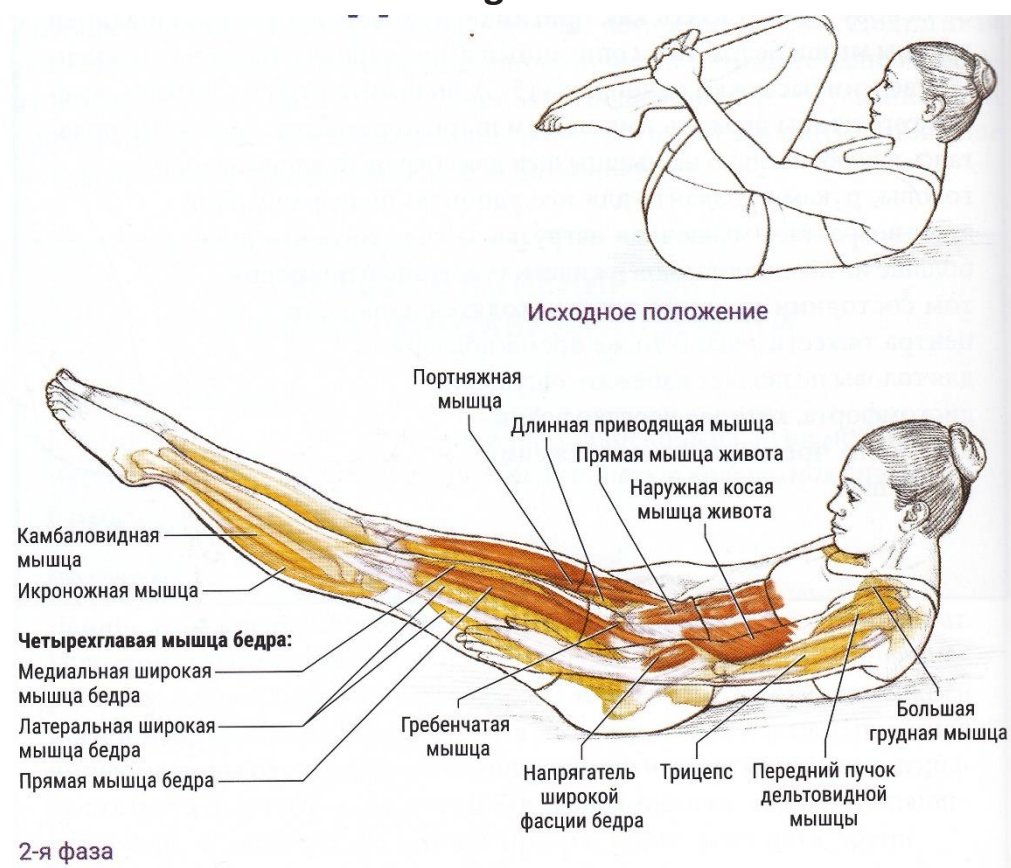


Исходное положение



4-я фаза

13 Dubl Leg Stretch. Растяжка ног



14. Sidelying. Подъем ног лежа на боку.



Исходное положение



2-я фаза

This image shows a full page of blank white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings on the paper.

15. Mermaid. Русалка.

Цель: это упражнение улучшает подвижность позвоночника в боковом сгибании и ротации, а также выравнивание плеч.

Положение туловища: это упражнение начинается и заканчивается в нейтральном положении.

Артикуляция: в боковом сгибании и ротации

Дыхание: боковое сгибание на выдохе, на вдохе возвращение в исходное положение; ротация на выдохе, возврат на вдохе.

Частые ошибки и коррекция:

- подъём плеч – мягко тяните плечи к талии, вытягивайте шею,
- неспособность сидеть в Z-седе – сидите со скрещенными ногами, на свёрнутом мате

Противопоказания: полная замена тазобедренного сустава

Меры предосторожности:

патологии позвоночника в острой стадии

недавняя операция на колене – сядьте в комфортное положение

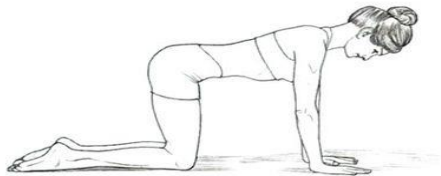
остеопороз – ограничьте амплитуду движения, чтобы избежать максимального бокового сгибания и ротацию

дискомфорт в плече – держите руку перед плеч

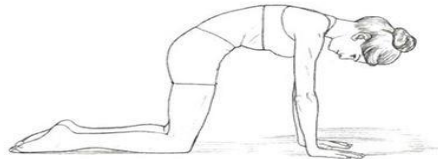
- рёбра спереди таза – тяните рёбра назад так, чтобы они были выровнены над тазом



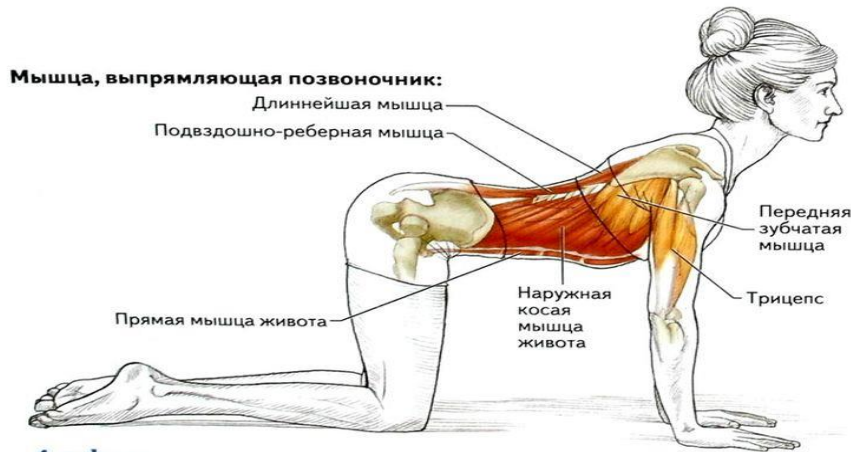
16. Quadruped Series. Четвереньки.



Исходное положение



2-я фаза



4-я фаза

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.

18. Prone Press Up. Разгибание позвоночника.

Цель: это упражнение улучшает подвижность грудного отдела, силу центра в разгибании

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

19. Spine Stretch. Растяжка спины.



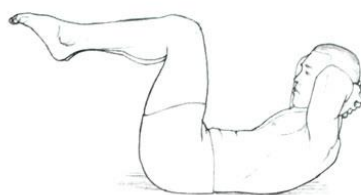
Окончание 2-й фазы

[illegible]

20. Standing Roll Down. Скручивание из положения стоя.



21. Criss Cross. Крест на крест



Исходное положение



2-я фаза

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



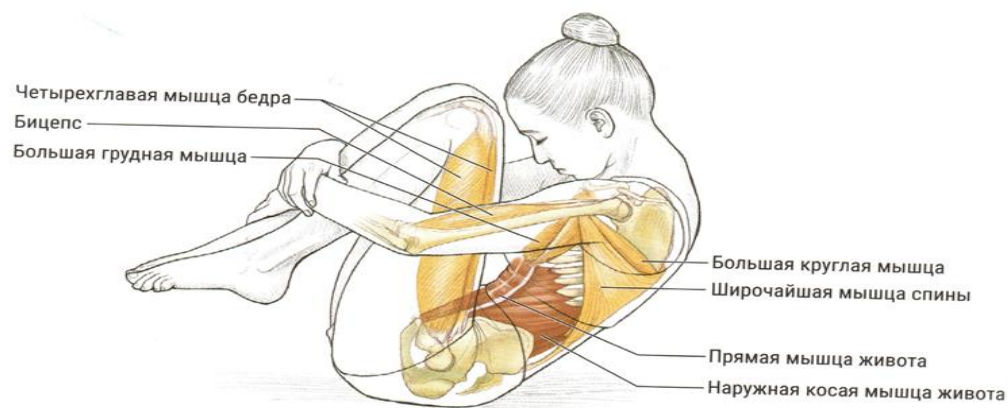
23.Rolling. Перекаты на спине.



Исходное положение



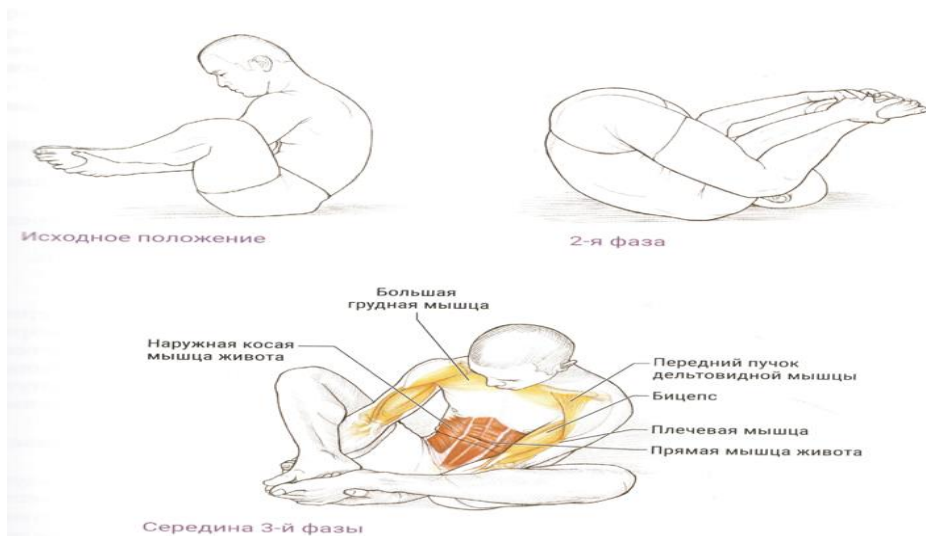
2-я фаза



3-я фаза

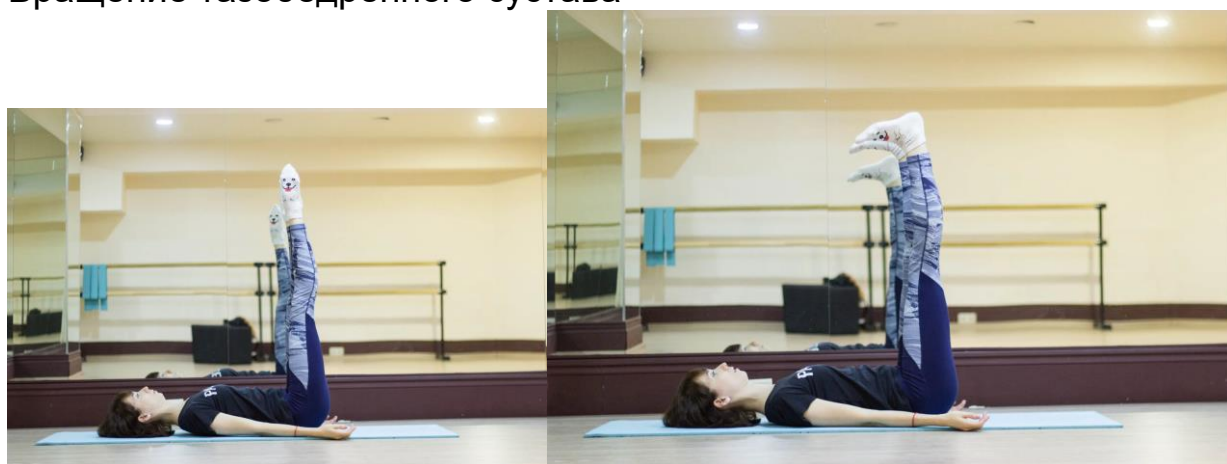
This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

24 Seal Тюлень.



25 Hip rotation

Вращение тазобедренного сустава





Разминка для тазобедренных суставов, развивает мышцы пресса, бедер и ягодиц, улучшает гибкость задних поверхностей ног, укрепляет мышечный корсет.

Исходное положение

Лежа на спине, вытяните прямые ноги вверх. Руки держите параллельно корпусу для дополнительного равновесия. Плечи расслаблены и прижаты к полу.

Выполнение

На вдохе прижмите пупок к позвоночнику и начните движение стопами: в стороны, наверх и опять на себя. Разворачивайте ноги от бедра. Не сгибайте ноги в коленях. Шея, спина и плечи должны быть неподвижны и расслаблены при выполнении упражнения. Прижимайте ноги плотно друг к другу так, чтобы между ними не было просвета. Вдох на начале круга и выдох на завершении.

26. Inner-thigh lift

Упражнения на боку: подъем на внутреннюю поверхность бедра

Укрепление и растяжение внутренних мышц бедер, улучшение баланса.

Исходное положение

Лёжа на боку, левую ногу поставьте перед правым бедром. Выверните тело в одну линию, зафиксируйте естественный прогиб в талии. Положите голову на руку.

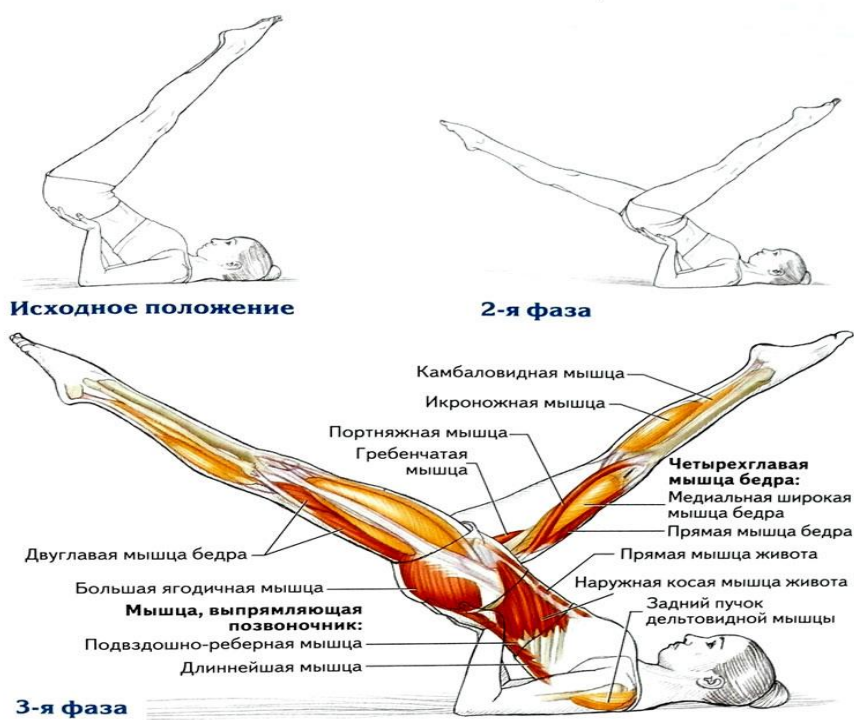
Выполнение

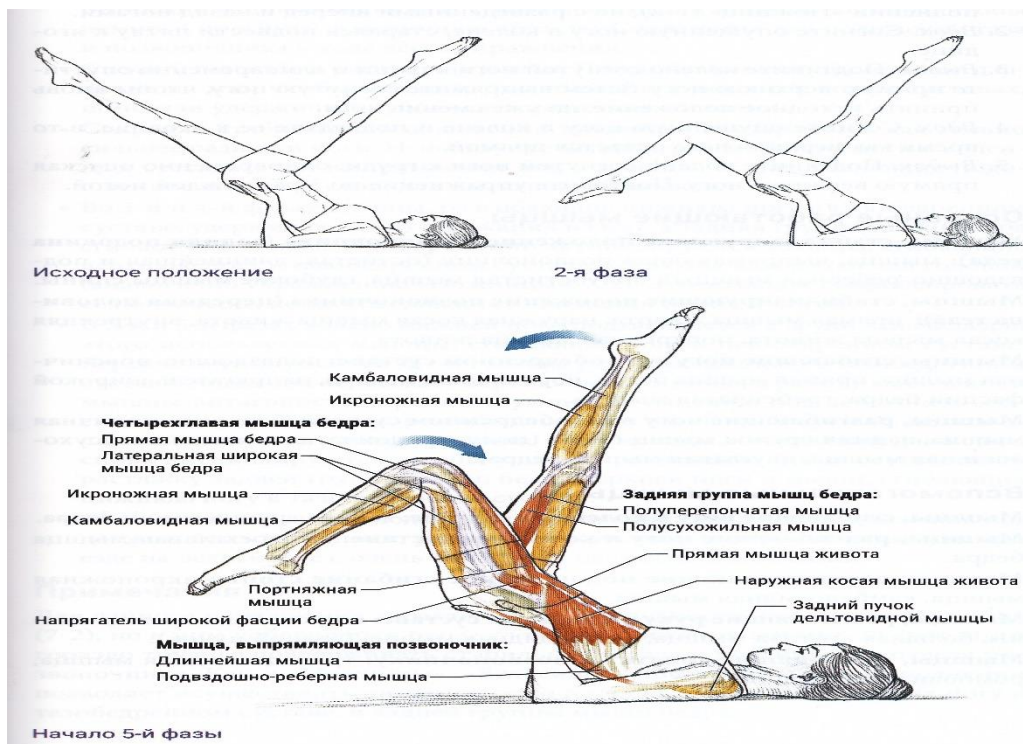
Выдыхая, поднимите правую ногу вверх. На вдохе опустите её в исходное. После нескольких подъемов поменяйте ногу.

Держите верхнюю часть корпуса неподвижной.

Акцентируйте внимание на подъеме ноги, не касайтесь пола, опуская её вниз. Отрывайте от пола бедро полностью.

27.Scissors. Ножницы.





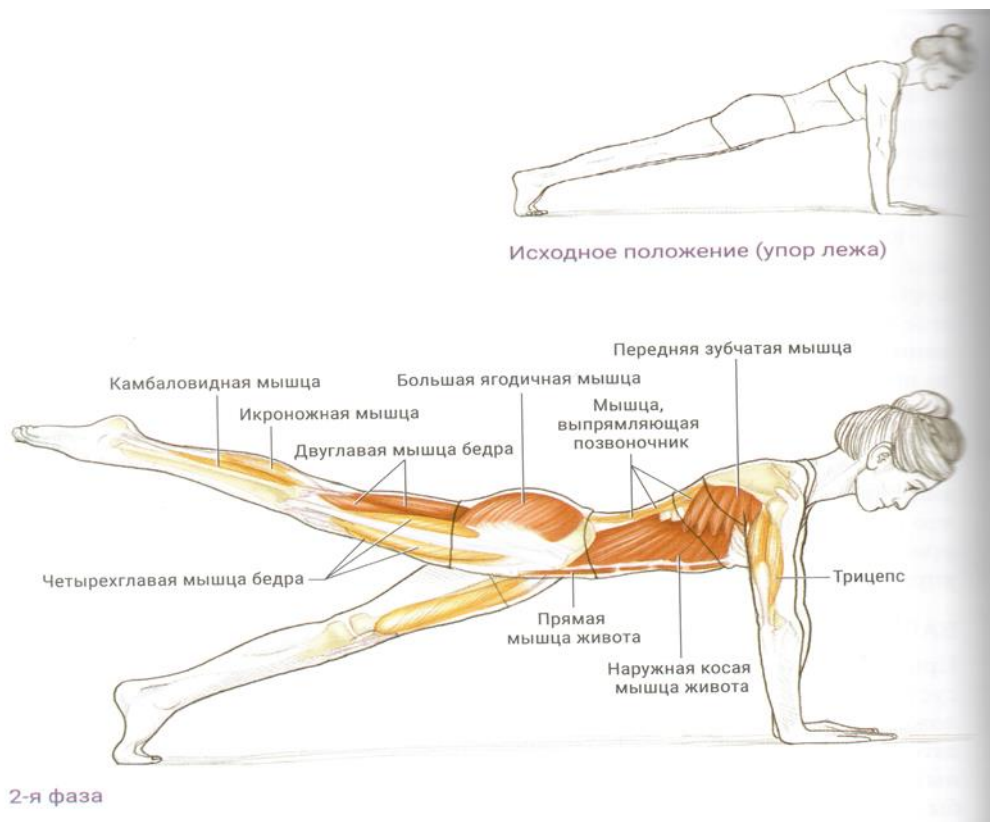
28. Corkckrew.Штопор.



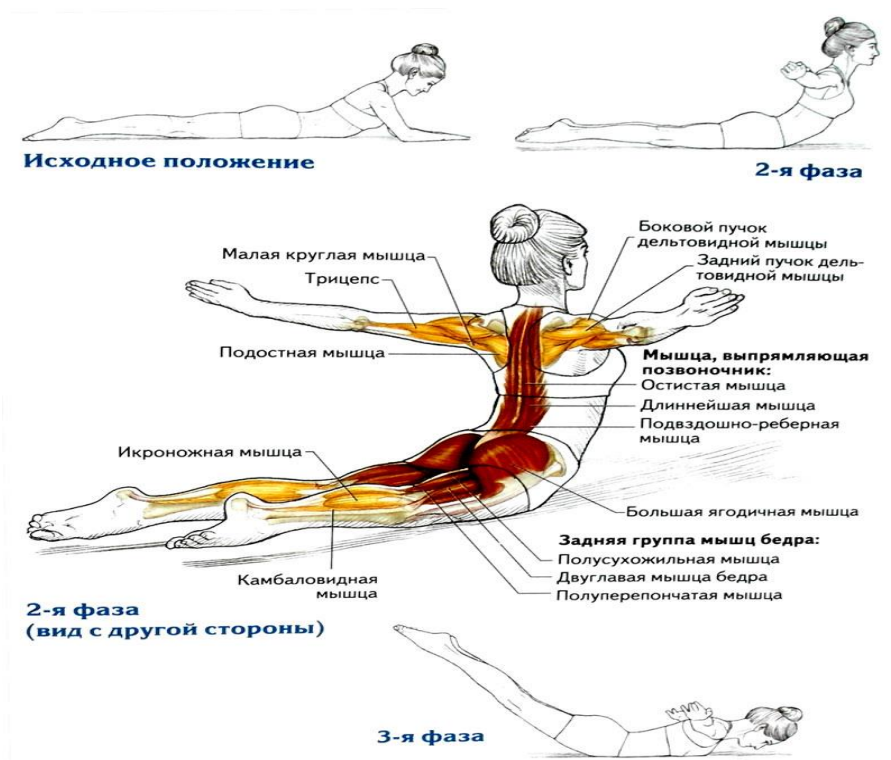
29. Leg Pull. Обратная планка.



30. Leg Pull Front. Планка



31.Swan 1.2.3. Лебедь.



32. Swimming. Плавание.

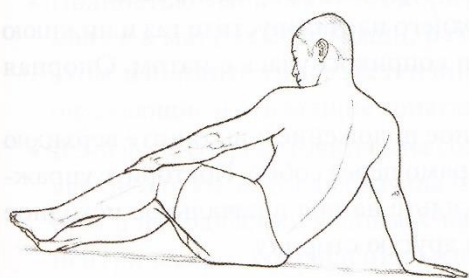


33.Side leg kick. Удары ногами на бок с опорой на руку.
34 Side kick .Удары ногами на бок.

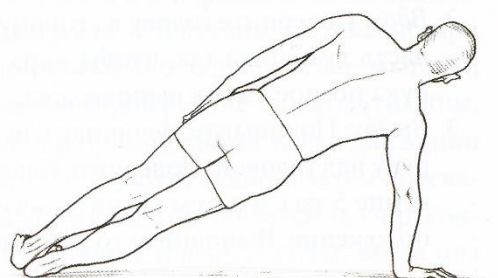


This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

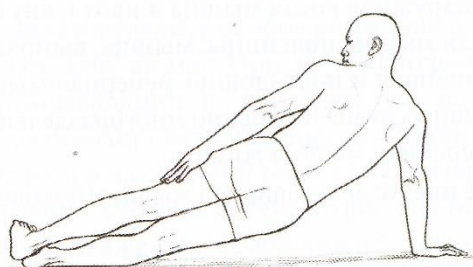
36 Sideband Боковое сгибание позвоночника с опорой на одну руку



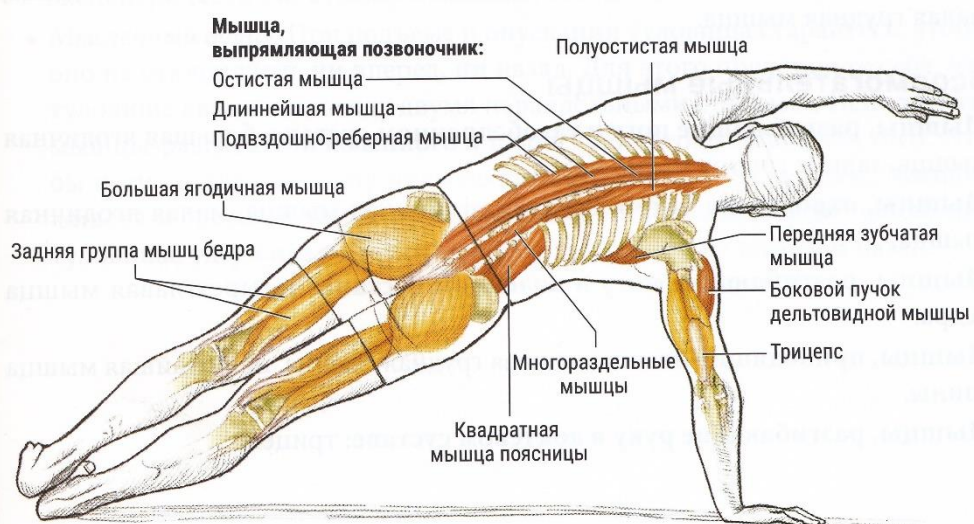
Исходное положение (начало)



Исходное положение (окончание)



2-я фаза



3-я фаза

38 Saw Пила.

Исходное положение

2-я фаза

Мышца, выпрямляющая позвоночник:
Длиннейшая мышца
Подвздошно-реберная мышца

Трицепс

Наружная косая мышца живота

Большая ягодичная мышца

Задняя группа мышц бедра

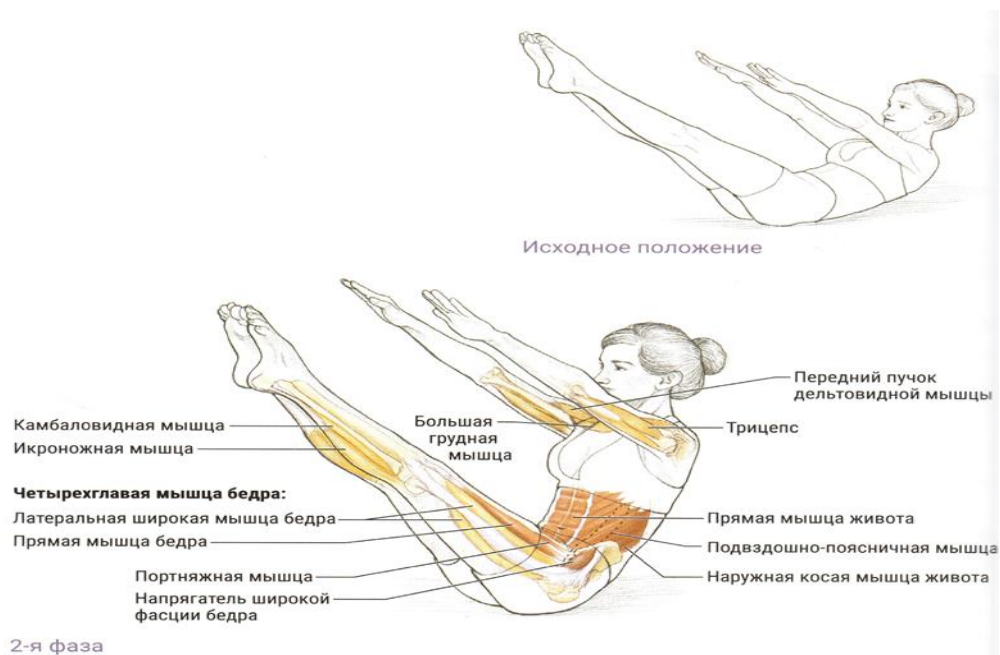
Передняя большеберцовая мышца

Длинный разгибатель пальцев стопы

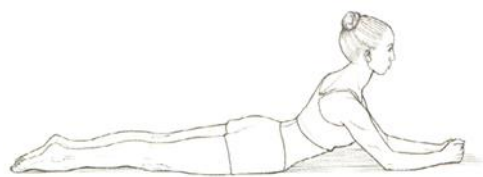
3-я фаза

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

39. Teaser. Клоун.



40 Leg kick. Удары пяткой.



Исходное положение



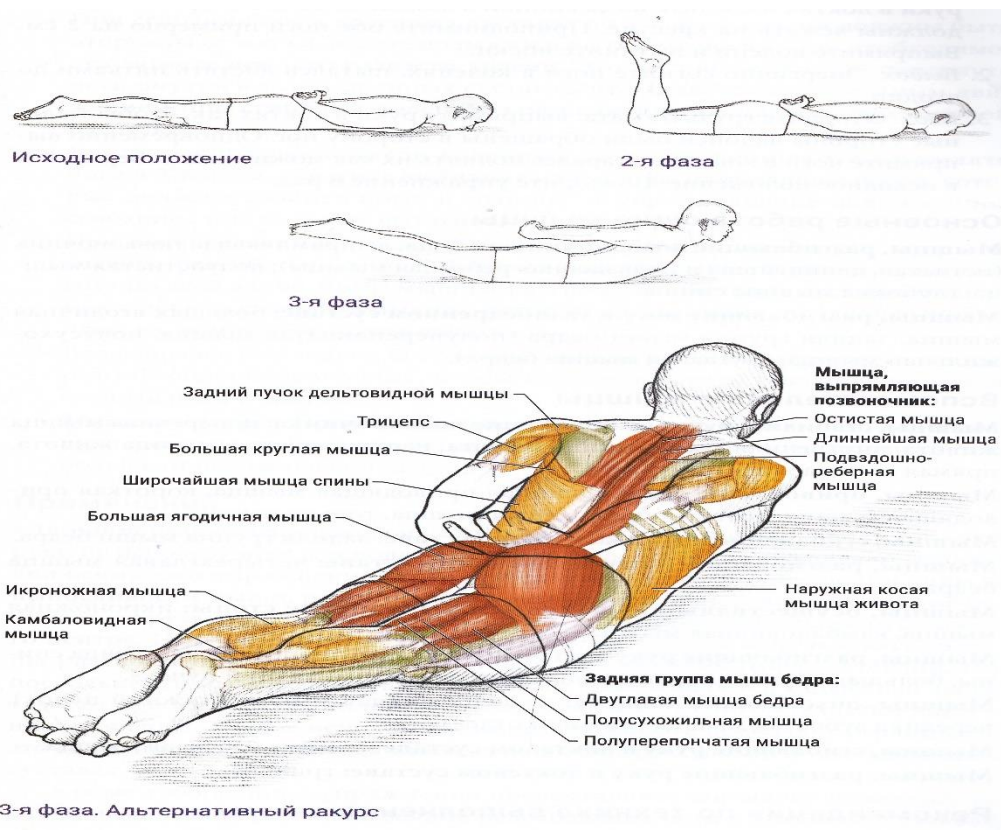
2-я фаза



3-я фаза

[illegible]

41 Double Leg kick Двойной удар

[illegible]

Исходное положение (начало)

Исходное положение (окончание)

2-я фаза

Задний пучок дельтовидной мышцы

Большая круглая мышца

Бицепс

Икроножная мышца

Камбаловидная мышца

Задняя группа мышц бедра:

Полусухожильная мышца

Двуглавая мышца бедра

Четырехглавая мышца бедра

Широчайшая мышца спины

Большая ягодичная мышца

Мышца, выпрямляющая позвоночник:

Подвздошно-реберная мышца

Длиннейшая мышца

Остистая мышца

Наружная косая мышца живота

3-я фаза

[illegible]

43. Push up. Отжимание.

Основные работающие мышцы:

1. Мышцы живота, стабилизирующие положение позвоночника: прямая мышца живота, наружная косая мышца живота, внутренняя косая мышца живота, поперечная мышца живота.
2. Мышцы, сгибающие руку в плечевом суставе: передний пучок дельтовидной мышцы, большая грудная мышца (ключичный пучок), клювовидно-плечевая мышца, бицепс (длинная головка).
3. Мышцы, разводящие лопатки: передняя зубчатая мышца, малая грудная мышца.
4. Мышцы, разгибающие руку в локтевом суставе: трицепс, локтевая мышца.

Вспомогательные мышцы:

1. Мышцы спины, разгибающие позвоночник и стабилизирующие его положение: мышца, выпрямляющая позвоночник.
2. Мышцы, разгибающие ногу в тазобедренном суставе: большая ягодичная мышца, задняя группа мышц бедра.
3. Мышцы, сгибающие ногу в тазобедренном суставе: подвздошно-поясничная мышца, прямая мышца бедра.
4. Мышцы, разгибающие ногу в коленном суставе: четырехглавая мышца бедра.
5. Мышцы, разгибающие руку в плечевом суставе: широчайшая мышца спины, большая круглая мышца, большая грудная мышца (грудино-реберный пучок).

44 Inverted – V

Упражнение «Inverted V» направлено на укрепление и тонизацию мышц пресса, ягодиц, плеч, бёдер и икр.

Инструкция по выполнению:

1. Займите низкую позицию планки, вытянув тело в прямую линию, согнув локти под плечами и расставив ноги на ширине бёдер.
2. Нажмите вниз через плечи и руки, чтобы поднять бёдра к потолку.
3. Медленно вернитесь в исходное положение и повторите до завершения набора.

Некоторые рекомендации по технике:

- При выстраивании нейтрали должны сохраниться естественные изгибы в позвоночнике.
- При стабилизации плечевого пояса лопатки «поддерживают» грудную клетку.
- При раскрытии седалищных бугров происходит сгибание в тазобедренных суставах, а не скругление поясницы.

46 Standing Balance^{1,2} Баланс стоя

КАТЕГОРИИ УПРАЖНЕНИЙ

1. Интеграция в положении лежа на спине	Дыхание, Осевое вытяжение, контроль центра лежа на спине. Выравнивание верхних и нижних конечностей, возможна артикуляция позвоночника в сгибании.
2. Брюшные мышцы в положении лежа на спине	Дыхание, Осевое вытяжение, контроль центра в сгибании позвоночника. Организация головы, шеи, плеч в сгибании позвоночника.
3. Интеграция в положении лицом вниз	Дыхание, Осевое вытяжение, контроль центра лежа на животе. Возможна артикуляция позвоночника в разгибании. Возможны сгибания, разгибания плеча или разгибание бедер.
4. Интеграция в положении лежа на боку.	Дыхание, Осевое вытяжение, контроль центра лежа на боку. Возможны выравнивание верхних конечностей, распределение веса. Движения конечностей в сторону от центра.
5. Весовая нагрузка на верхние конечности	Дыхание, Осевое вытяжение, контроль центра в распределении веса. Организация головы, шеи, плеч в распределении веса. Выравнивание верхних конечностей и распределении веса.
6. Интеграция в положении сидя	Дыхание, Осевое вытяжение, контроль центра в положении сидя. Организация головы, шеи, плеч в положении сидя. Возможна артикуляция позвоночника в разных плоскостях.
7. Интеграция всего тела	Дыхание, Осевое вытяжение, контроль центра во всех положениях. Возможна артикуляция позвоночника в разных плоскостях. Баланс и интеграция движения.
8. Перевернутые	Дыхание, Осевое вытяжение, контроль центра в перевернутых положениях, возможны баланс или координация с усилием.
9. Интеграция в положении стоя	Дыхание, Осевое вытяжение, контроль центра стоя. Выравнивание нижних конечностей и распределении веса стоя.

Схемы урока:

Базовый уровень class1	Class 2	Class 3
1. Pelvic Clock 2. Book opening R 3. Bridging + Arm Arcs 4. Book opening L 5. Chest Lift 6. Side lying R 7. Dart 8. Side lying L 9. Mermaid 10. Quadruped Series 11. Standing Roll Down	1. Chest Lift 2. Bent Knee Opening 3. Dead Bug 4. Side lying R 5. Mermaid R 6. Spine Stretch 7. Side lying L 8. Mermaid L 9. Assisted Roll Up 10. Single Leg Stretch 11. Prone Press Up 12. Standing Roll Down	1. Side to Side 2. Bridging 3. Chest Lift 4. Side Kick series R 5. Prone Press Up 6. Side Kick series L 7. Spine Stretch 8. Assisted Roll Up 9. Dart 10. Quadruped Series 11. Standing Roll Down
Средний уровень		
Class1	Class 2	Class 3
1. Pelvic Clock 2. Bridging 3. Chest Lift 4. Book opening R 5. Side Kick series R 6. Swimming 7. Book opening L 8. Side Kick series L 9. Assisted Roll Up 10. Roll Up 11. Quadruped Series 12. Swan 1 13. Standing Roll Down	1 Chest Lift 2 Femur Arcs Circle 3 Side lying R 4 Mermaid R 5 Single Leg Stretch 6 Side lying L 7 Mermaid L 8 Prone Press Up 9 Quadruped Series 10 Assisted Roll Up 11 Dable Leg Stretch 12 Swan 1 13 Standing Roll Down	1. Side to Side 2. Bridging 3. Leg Circle RL 4. Hundred 5. Pre side Lift RL 6. Swan 7. Pre side Lift RL 8. Leg Circle RL 9. Assisted Roll Up 10. Rolling 11. Swan 12. Leg Pull Front 13. Standing Roll Down
Продвинутый уровень		
Class 1	Class 2	Class 3
1. Bridging 2. Hundred 3. Sidekick series R 4. Swan 1 5. Swimming 6. Sidekick series L 7. Quadruped Series 8. Mermaid R 9. Roll Up 10. Mermaid L 11. Dable Leg Stretch	1. Side to Side 2. Chest Lift 3. Singl Leg Stretch 4. Side Lift R 5. Leg Kick 6. Side Lift L 7. Swan 2 8. Leg Pull Front 9. Criss Cross 10. Roll Up 11. Side to Side	1. Side to Side 2. Chest Lift 3. Singl Leg Stretch 4. Side Lift R 5. Swan 2 6. Side Lift L 7. Quadruped Series 8. Roll Up 9. Criss Cross 10. Teaser 11. Leg Kick

PILATES PROPS.

Тренировка по методу Д.Пилатеса направленная на укрепление мышц стабилизирующих позвоночник, корректирующих осанку и на развитие гибкости.

На уроке используется малое оборудование (мяч, изотоническое кольцо, ролл, fitball, миниболл-маленький мяч, ленточный амортизатор-резина) с помощью которого можно облегчить или усложнить занятие в зависимости от цели упражнения и возможности занимающихся.

Что такое пропсы в пилатесе?

Пропсы - что это такое и для чего они нужны: в переводе с английского Пропс - Реквизит. Это мало оборудование, которое используется на групповых или персональных тренировках по Пилатесу.

Цель применения Пропсов:

- увеличение проприорецепции,
- помощь в организации движений,
- использование как нестабильной опоры для улучшения баланса и стабильности,
- увеличении сопротивления и силы.

Какие виды пилатеса существуют.

Существует несколько видов тренировок по системе пилатес:

Пилатес Матворк — базовое направление системы пилатес, основанное на постепенном усложнении упражнений.

Пилатес Микс — комплекс разнообразных упражнений с применением малого оборудования.

Силовой пилатес — физические упражнения с использованием утяжелителей и тренажеров Pilates Bar.

Пилатес со студийным оборудованием — разновидность пилатеса, предназначенная для реабилитации после травм и операций, коррекции осанки, лечения и профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Меры предосторожности при занятиях.

Пилатес считается наименее травмоопасным видом тренировки, при грамотном подходе им можно заниматься часто. И всё же элементарные правила безопасности стоит соблюдать.

Обязательно до начала тренировки проконсультируйтесь с врачом, если вы знаете, что имеете какие-либо заболевания опорно-двигательного аппарата, грыжи, протрузии, искривления позвоночника и т.д., если у вас появилась боль в спине или в суставах на занятиях.

Чем лучше вы знаете свой диагноз и свои противопоказания, тем более эффективно пройдет тренировка. В противном случае есть риск себе навредить.

Всем тем, кто решил заниматься пилатесом, по показанию врача или просто по желанию, также следует соблюдать несколько правил:

- занятия не должны ни в коем случае приносить боль или плохое самочувствие.

Если вы чувствуете, что у вас кружится голова, свело ногу или резко где-нибудь заболело, прекратите выполнять упражнение. Если боль не прошла или повторяется снова, когда вы выполняете это упражнение — вычеркните его из своего списка. Бывают упражнения, которые могут не подходить лично вам.

- исключите резкие движения, система пилатес подразумевает только медленные и плавные движения, переходящие одно в другое.

- никогда не занимайтесь на голом полу, без коврика или толстого полотенца. Коврик не должен скользить или сворачиваться.

- во время критических дней девушкам не рекомендуется выполнять перевернутые позы.

- никогда не следует перенапрягаться. Слишком большое мышечное напряжение может навредить.

-рекомендую отложить тренировку, если у вас болит голова, вы чувствуете недомогание или приближающуюся простуду. Приступайте к тренировкам только после полного выздоровления.

Структура урока. Практика

- Как проводить разминку и заминку на уроке пилатес
- Основная часть урока : как составить гармоничный и логичный комплекс упражнений
- с чем можно сочетать пилатес во время урока

[illegible]

[illegible]