



# Содержание

Выражение признательности	8
Об авторах	9
Предисловие. <i>Жаклин Нокс</i>	10
Зачем мы написали эту книгу?	11

## Введение 13

История успеха	13	Йозеф Пилатес (1880–1967).	
Время перемен	14	Краткая биография	29
Возвращаясь к основам	15	8 принципов метода	
Восстановление баланса	18	Пилатеса	30
Сила изнутри	22	Прежде чем вы начнете	47
Хорошо выглядеть и хорошо себя чувствовать	24	Как пользоваться книгой	48

## Разминка 50

Упражнение 1. Позиция релаксации	50	Упражнение 6. Вращение бедер с фиксацией лопаток	64
Упражнение 2. Студийная разминка (статичное потягивание)	52	Вращение бедер с теннисным мячом (с)	66
Открывающее потягивание	52	Упражнение 7. Стабилизация таза	68
Растяжка подколенных мышц	54	Упражнение 8. Повороты плеч	70
Финальная растяжка (с)	56	Упражнение 9. Повороты головы и опускание подбородка	72
Упражнение 3. 50 «подскоков»	58		
Упражнение 4. Сжимание подушки	60		
Упражнение 5. «Раскатка» позвоночника с подушкой	62		

<b>Силовой пояс</b>		<b>74</b>	
Упражнение 10. Скручивание с полотенцем	76	Упражнение 14. «Сотня». Часть 2 (с)	83
Упражнение 11. Косое скручивание с полотенцем	78	Упражнение 15. «Полная сотня» (п)	86
Упражнение 12. Подтягивание колен (с)	80	Упражнение 16. Вытягивание обеих ног (с)	90
Усовершенствованное подтягивание колен (п)	81	Упражнение 17. Вытягивание обеих ног (п)	92
Упражнение 13. «Сотня». Дыхание	82		
<b>Стабилизация лопаток</b>		<b>96</b>	
Упражнение 18. «Куриные крылышки»	98	Упражнение 21. Ромбовидный пресс (п)	104
Упражнение 19. Ромбовидный пресс	100	Упражнение 22. «Звезда»	106
Упражнение 20. «Стрела» (с)	102	Упражнение 23. Положение покоя и спинное дыхание	108
<b>Натяжение и укрепление</b>		<b>110</b>	
Упражнение 24. Стойка	111	Упражнение 27. «Немой официант»	116
Упражнение 25. Вращение плечами	112	Упражнение 28. Сведение лопаток	118
Упражнение 26. Наклоны в стороны из положения <i>стоя</i>	114	Упражнение 29. Вверх и назад (с)	120
<b>Упражнения у стены</b>		<b>122</b>	
Упражнение 30. Основная растяжка у стены	123	Упражнение 34. Вытягивание разведенных ног (с)	130
Упражнение 31. Вращение лодыжек	124	Упражнение 35. Натяжение четырехглавых мышц в положении <i>стоя</i>	132
Упражнение 32. Вытягивание и сгибание носков	126	Упражнение 36. Упражнение у стены	134
Упражнение 33. «Ползущие пальцы»	128		

**Гибкий позвоночник****138**

Упражнение 37. «Раскатка» позвоночника с «марши- рующими» ступнями (с)	140
Упражнение 38. Растяжка позвоночника (с)	144

Упражнение 39. «Пила» (п)	146
Упражнение 40. «Мячик» (с)	148
Упражнение 41. «Тюлень» (с)	150

**Увеличение нагрузки****152**

Упражнение 42. Разработка запястий	154
Упражнение 43. Разработка трицепсов	156
Упражнение 44. «Альбат- рос» (с)	158
Упражнение 45. «Маятник»	160

Упражнение 46. Ступни и кисти	162
Упражнение 47. Пассэ девлоче (с)	164
Упражнение 48. Батман (с)	166
Упражнение 49. Маленькие круги ногой (с)	168

**Разрядка****170**

Упражнение 50. Скручивание вниз	170
Скручивание вниз у стены	173

Упражнение 51. Разведение рук	174
Упражнение 52. Релаксация	176

**Комплексы упражнений****178**

7 ежедневных занятий	178
Занятия 3 раза в неделю	184
Занятия 2 раза в неделю	188

Примечание:

(с) — средний уровень

(п) — продвинутый уровень

## Выражение признательности

### Гордон

Я благодарен Линн за то, что она дисциплинировала меня в процессе создания нашей новой совместной книги.

Я также признателен Гордону Вайзу, Саре Бенни и Нилу Ленгу из издательства «Pan Macmillan» за их веру в нашу методику. Как всегда, большое спасибо моим родителям — тем более в год 50-летия их супружеской жизни, а также верным клиентам, как старым, так и новым.

### Линн

С чего бы мне начать? Методика управления телом в форме книг, видеокассет и учебной программы для инструкторов нам удалось разработать только потому, что она, как нам кажется, оказывает необыкновенное воздействие на каждого, кто соприкасается с ней.

Меня всегда поражают энергичность и преданность делу всех, кто оказывается вовлеченным в наши проекты. Разумеется, я благодарна Гордону; инструкторам — членам Ассоциации управления телом по системе Пилатеса в Великобритании и других странах; преподавателям подготовительных курсов, особенно Нилу, Полу, Миранде, Мици и Саше; слушателям этих

курсов; коллективу издательства «Pan Macmillan»; компании «Telstar Video», выпускающей кассеты с нашими программами; нашему литературному агенту Майклу Олкоку; Хелен, которая ведет вместе со мной занятия здесь, в Севеноуксе; Джуди, Эллене и Черил, работающим в студии; Еве, которая отвечает в нашей ассоциации за связи с общественностью; Крису и Кейт из IAG; а также Шелли и Иэну — мы все теперь большая дружная семья, и без взаимной поддержки и помощи каждого ее члена нам сейчас просто не обойтись. Большое спасибо всем вам!

Особая благодарность — Джексу, нашему консультанту-физиотерапевту, который является также моим партнером в танцах и походах по магазинам.

Ну а самая большая признательность адресована моей семье — дочерям Ребекке и Эмили, которые продолжают терпеть меня, и Ли, который, трудясь «за сценой», обеспечивает мое выживание и процветание нашего «управления телом».

Наконец, мы с Гордоном в большом профессиональном и личном долгу перед Хельгой Фишер, которая не только без устали работает над тем, чтобы все, что мы делаем, отвечало высочайшим стандартам, но и является необыкновенным другом.

---

## Об авторах

Линн Робинсон и Гордон Томсон — признанные лидеры и новаторы в системе Пилатеса. Совместно с Хельгой Фишер они создали компанию по подготовке инструкторов техники пилатеса, которая ныне занимает в Европе лидирующее положение среди всех организаций, связанных с этим методом. Их выпускники преподают пилатес по всему миру. Линн и Гордон являются директорами Ассоциации управления телом по системе Пилатеса.

Линн, ко всему прочему, ведет занятия по пилатесу в Севеноук-

се, графство Кент, тесно сотрудничая со специалистами по спортивной медицине. Она является пионером в разработке упражнений для домашних условий, что способствует массовому распространению пилатеса.

Гордон Томсон ранее работал в различных балетных труппах в качестве актера и танцора. Пилатес он изучил 23 года назад. Он является владельцем собственной студии управления телом по системе Пилатеса в Южном Кенсингтоне, Лондон.

## Предисловие

Анализ движения играет фундаментальную роль в определении причин возникновения травм и болей. Когда тело идеально выстроено и мышцы работают в согласии друг с другом, создается возможность для нормального движения, плавного и безболезненного.

Как физиотерапевт, специализирующийся на болях в спине, я каждый день вижу, что любое отклонение от этого нормального движения почти неизбежно приводит к травмам, дисфункциям и болям. Когда такое случается, тело адаптируется и, преодолевая боль, приучает себя двигаться неправильным образом. Именно поэтому пилатес так важен и эффективен. Он корректирует неправильные движения, выправляя позвоночник, в котором и заключен корень всех проблем.

С помощью пилатеса человек может вновь научиться двигаться правильно, используя для этого глубокие мышцы, отвечающие за осанку.

«Прописывая» метод Пилатеса своим пациентам, я обнаружила, что лечебная гимнастика на его основе сразу приводит к значительным улучшениям. Пилатес является очевидным шагом вперед на пути предупреждения боли и поддержания хорошего телесного и душевного самочувствия. Я от всего сердца рекомендую эту книгу всем, кто занимается спортом, работает в сфере реабилитации и физкультуры, и даже тем, кто вообще ею не занимался! Почему? Да просто потому, что пилатес — это следующий шаг...

**Жаклин Нокс,**  
*физиотерапевт*

## Зачем мы написали эту книгу?

Даже не верится, что наша первая книга, «Управление телом по методу Пилатеса», была опубликована всего два года назад. Когда она была представлена широкой общественности, мы получили огромное количество откликов в прессе всего мира — ведь это первая в истории книга, посвященная методу Пилатеса. То, что последовало за этим, удивило и обрадовало нас одновременно: английские инструкторы метода управления телом не справляются с наплывом новых клиентов, Ассоциация управления телом (оказывающая поддержку инструкторам) только за первый год получила более 12 тысяч заявок, так что наша программа подготовки инструкторов расписана уже на год вперед. Интересно отметить, что половину наших слушателей ныне составляют профессионалы, специализирующиеся на физиотерапии, остеопатии и мануальной терапии (хиропрактике).

Кроме того, в сотрудничестве с компаниями «Telstar» и «GMTV» мы также выпустили программу «Управление телом по методу Пилатеса» на видеокассетах. Она быстро заняла вторую строчку в национальном списке видеобестселлеров, наступая на пятки «Секретным материалам»! За какой-то год пилатес вынырнул из относительной безызвестнос-

ти, став ведущей гимнастической техникой и получая все большую поддержку со стороны медиков.

Успех первой видеопрограммы побудил нас выпустить в декабре 1998 года новую программу «Недельная программа пилатеса», которая имела столь же высокий уровень продаж, а также напечатать — в соавторстве с Хельгой Фишер — серию небольших брошюр «Занятия для тела и разума» и «Пилатес в течение дня».

Выпуск тиражей за границей, программа семинаров по всей стране, семинары с участием специалистов-медиков, выпуск собственного журнала и моделей одежды, спортивные шоу и конференции — все это содействовало нашему дальнейшему успеху. Но как бы впечатляюще все это ни звучало, главное заключается в том, насколько этот метод поможет лично *вам*.

Зная, что метод Пилатеса действительно эффективен, мы весьма огорчены тем фактом, что огромное большинство наших сограждан еще не имели возможности приобщиться к этой методике.

Именно это побуждает нас пропагандировать пилатес в своих книгах. И они находят своих читателей, о чем свидетельствуют письма, которые мы получаем каждый день. Вот одно из них.



Благодаря пилатесу моя спина обрела утраченные много лет назад силу и подвижность. Перед тем как попробовать эти упражнения, я была фактически инвалидом, страдая спастическими болями в спине. Я даже не могу поверить, насколько все изменилось с тех пор. Вся моя жизнь преобразилась, и я отсылаю к методу Пилатеса всякого, кто хотя бы вскользь упоминает в разговоре со мной болях в спине. В прошлом году я даже пробежала марафонскую дистанцию на соревнованиях в Глазго.

**Лиз Дойг**, *Хеленсберг*

Получая такие отзывы читателей, мы начинаем понимать, какое влияние и известность получили наши книги и видеокассеты и, конечно, сам метод Пилатеса. Порой это подтверждается самым причудливым образом. Както дождливым вечером в одном из центральных книжных магазинов Лондона мы проводили презентацию. Туристка из Южной Африки, возвращавшаяся в свою гостиницу мимо этого магазина, узнала нас и оборвала выступление на полуслове: она купила нашу книгу в ЮАР и соби-

ралась написать нам о том, как ей помог метод Пилатеса, а через какое-то время ей позвонила дочь и порекомендовала купить эту книгу. Она, эта женщина, впервые в Лондоне, и тут такое совпадение. Она просто поверить не может — это, должно быть, судьба!

Наша первая книга начиналась изречением Лао-цзы: «Путь в тысячу миль начинается с одного шага». Что ж, пора сделать следующий шаг на этом пути — и в смысле понимания того, как этот метод работает, и, конечно, в смысле выполнения более сложных упражнений.

Все упражнения, представленные в данной книге, мы постарались тщательно классифицировать. Некоторые из них предназначены для тех, кто никогда раньше не слышал о пилатесе, а также служат напоминанием основ для тех, кто уже приобрел некоторый опыт. Далее мы представляем упражнения среднего и повышенного уровня сложности, которые станут для вас новым испытанием и обогатят ваши занятия — облегчая «следующий шаг».

**Пилатес призван вернуть вам естественную гибкость и грацию, а также обеспечить навыками, которые непременно отразятся на вашей походке, осанке, на том, как вы отдыхаете, и на том, как вы работаете.**

**Йозеф Пилатес**

# Введение

## История успеха

*Физическое совершенство является первойшей предпосылкой счастья.*

**Йозеф Пилатес**

В мире фитнеса происходит что-то необычайное. Это настоящая революция, которая, в лучших традициях, началась «снизу». Ее источником стали не агрессивная реклама, не привлекательные скидки и не «раскрутка» в средствах массовой информации. Она происходит потому, что люди испытывают на себе — посредством книг, видеокассет, студий и классов пилатеса — просто фантастическую эффективность этой техники упражнений.

Занимаясь спортом на протяжении 70-х, 80-х и 90-х годов, люди наконец-то открыли для себя технику упражнений, которая обеспечивает устойчивые результаты без перенапряжения, боли и риска получить травму.

Старые приверженцы пилатеса, много лет назад научившиеся двигаться осторожно, направленно, осмысленно, и сейчас, на склоне лет, остаются бодрыми, подтянутыми, крепкими, гибкими, что неоспоримо свидетельствует о долгосрочной эффективности этой техники.

Почти все 75 лет своего существования пилатес был почти исключительно привилегией немногих посвященных, но оставаться в секрете вечно он не мог — да и зачем? По самой своей природе пилатес, вероятно, самая подходящая и эффективная программа упражнений для большинства людей. Физиотерапевты, остеопаты, хиропрактики, специалисты как традиционной, так и альтернативной медицины, впечатленные удивительным успехом этого метода, тем, как эффективно он помогает людям избавляться от болей в спине и излечивать травмы позвоночника, обнаружили также благотворное воздействие этой гимнастики на иммунную систему, ее эффективность в борьбе с остеоартритом, остеопорозом, последствиями травм коленных и плечевых суставов, а также с проявлениями стресса и головной боли... Список можно продолжать бесконечно. Ныне на занятия по пилатесу, которые прежде были вотчиной балетных танцоров и киноактрис, записываются спортсмены-олимпийцы, международные звезды регби и крикета.

Что им может предложить пилатес? Резкий взлет спортивных достижений, а также менее продолжительные и более ред-

кие перерывы в спортивной карьере, связанные с травмами.

Энтузиасты пилатеса и раньше никогда не сомневались в действенности этого метода, но в последние годы специалистам-медикам удалось обосновать, *почему* он работает, и в этой книге мы постараемся объяснить техническую сторону метода Пилатеса. Удивляет и радует то, что в результате медицинских исследований, проводившихся последние 10 лет в международном масштабе, были сделаны точно такие же выводы, к которым сам Йозеф Пилатес пришел еще в 20-е годы!

Но не надо все принимать на веру. Вы должны испытать этот метод на себе. Рассказывать о пилатесе словами — все равно что пытаться объяснить вкус какого-то блюда. Представьте на мгновение, что вы никогда не пробовали шоколада. Мы могли бы исписать несколько страниц, рассказывая вам, какой у него чудесный вкус, что он готовится из многих ингредиентов и (зачастую слишком многих) пищевых добавок. Мы могли бы представить вам поэтапный процесс его изготовления. Но после всего прочитанного приблизились бы вы к пониманию того, каков шоколад на вкус *на самом деле*? Конечно нет. Вы должны попробовать его сами. То же относится и к пилатесу. Ныне его испытывает на себе все большее число людей. Именно поэтому в США

пилатес недавно назвали «наиболее быстрорастущей системой фитнеса в мире».

## Время перемен

Согласны, вы слышали такое и раньше: «очередная модная тенденция в мире физкультуры, о которой через год-два все напрочь забудут!» Но не на этот раз. Метод Пилатеса обречен остаться, потому что никакой другой метод упражнений не в состоянии настолько изменить вас и ваше тело.

Пилатес действует на совершенно ином уровне, нежели другие гимнастические системы. Он меняет сам характер использования вами своего тела. Он меняет характер ваших движений. Избавленное от «перекосов», ваше тело возвращается в состояние равновесия. Оно будет двигаться так, как назначено ему природой, — как вы двигались будучи детьми, пока не погрязли во вредных привычках, касающихся осанки. Эта вновь обретенная свобода движений обеспечит эффективную работу не только скелетно-мышечной, но также сердечно-сосудистой и лимфатической систем. Вы не только будете отлично выглядеть внешне — благотворные перемены произойдут и внутри, на клеточном уровне. Это станет возможным благодаря улучшению кровообращения, осуществляющего питание тканей и удаление ток-

сичных отходов жизнедеятельности. Метод Пилатеса основывается на идее о единстве разума и тела, и это делает его действительно холистским подходом к физкультуре.

У этого метода есть и другие преимущества. Чтобы начать получать результаты, вам не понадобится дорогостоящее снаряжение, членство в гимнастических клубах, которое не всякому по карману, вы даже сэкономите многие часы своего драгоценного времени. Упражнения, представленные в этой книге, составляют самодостаточную программу физкультуры — вам потребуются лишь некоторые простейшие предметы домашнего обихода, внимание, некоторый уровень решимости и примерно три часа в неделю. Требования, как видите, минимальные, особенно если сравнить их с массивными и дорогостоящими тренажерами и снарядами, которыми оборудованы оздоровительные и спортивные клубы. В центре внимания наших упражнений — вы сами, а не тренажеры или какие-то внешние обстоятельства. Главное действующее лицо — не снаряжение, не музыка и не инструктор — только вы сами.

Эта книга написана с целью стать пособием для самостоятельной работы, чтобы вы сами могли помочь себе. Одной из важнейших перемен в мире медицины в последние годы стало

признание исключительной ценности такого рода «самопомощи». Настала пора снять бремя ответственности за ваше здоровье с врачей и прочих специалистов и переложить его на свои собственные плечи. Разумеется, нам не обойтись без помощи специалистов, когда возникают проблемы со здоровьем, но мы и сами в состоянии сделать очень многое для его поддержания. Ведь это ваше тело, оно принадлежит только вам, и именно от вас зависит, сколько времени оно еще будет верно служить вам.

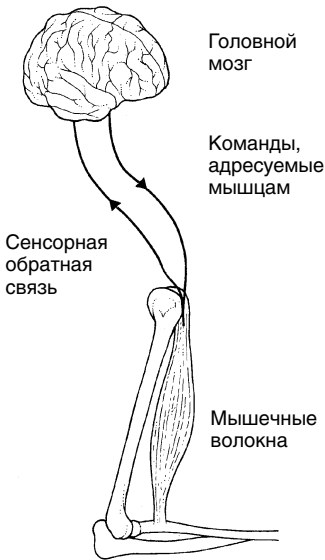
### **Возвращаясь к основам**

Мы уже говорили о том, что действенность пилатеса объясняется тем, что с его помощью вы начинаете совершенно по-другому относиться к своему телу и использовать его. И если мы хотим преуспеть в этом деле, то должны вернуться к самым основам, чтобы отучиться от двигательных привычек, нарушающих осанку, и восстановить нормальные, естественные движения.

Давайте посмотрим на то, как мы двигаемся. Когда вы хотите взять в руки карандаш, то не думаете обо всех тех мышцах, которые необходимо задействовать, чтобы осуществить это движение. После того как решение о движении принято, наша нервно-мышечная система сама выбирает, какая комбина-

ция мышц выполнит это движение, и посылает соответствующие сигналы в мышечные волокна. Однако сигналы по этому каналу связи идут и в обратную сторону, так что мозг постоянно получает информацию о том, в каком состоянии находится данная мышца, действует ли она, не больно ли ей и т. д. Это наша сенсорная обратная связь.

Для перемещения костей обычно требуются коллективные усилия мышц, поэтому они, как правило, действуют группами. Одна из мышц группы может быть главной движущей силой, в то время как другие корректируют направление

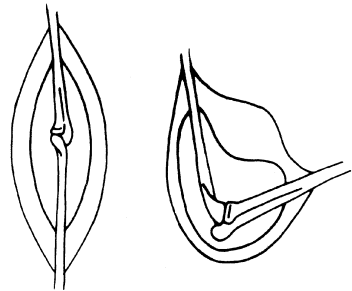


*Двусторонний канал связи (вроде телефонной линии)*

или фиксируют кость на месте; при этом противолежащие мышцы должны расслабляться и «уходить с дороги».

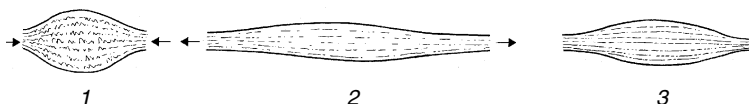
Эффективность такой коллективной работы зависит от того, насколько хорошо каждый «участник» исполняет свою роль. Что произойдет, если одна из мышц не в состоянии выполнять то, что от нее требуется, или справляется со своей работой плохо?

Иногда случается, что по ряду причин — неправильная осанка, слабое здоровье, условия работы, спортивные травмы, травмы от повторяющегося напряжения — мышца испытывает постоянную нагрузку. Мышца напоминает резинку, и если она становится слишком короткой и тугой, то не может должным образом сокращаться или расслабляться, чтобы уступить место противолежащей мышце. Или она не может эффективно сокращаться, оттого что слиш-



*Для эффективного сокращения мышцы противолежащая ей должна иметь возможность удлиниться и расслабиться*

## Мышечные волокна



1. Если мышца короче своей идеальной длины, она не может эффективно функционировать.
2. Слишком длинная мышца тоже плохо работает.
3. Для эффективной работы мышцы должны иметь надлежащую длину и состоять из волокон надлежащего типа.

ком слаба и растянута (см. рис. сверху).

Так или иначе, эта мышца выходит из строя, нарушая баланс во всей мышечной комбинации. Представим себе футбольную команду. Командная игра расстраивается и в том случае, если один игрок получает травму и не может более вносить свою лепту в общие действия, и в том случае, если какой-то игрок передерживает мяч. Матч должен продолжаться, и команде в том и другом случае приходится менять тактику игры.

То же самое применимо и к вашему телу. В любом случае вы должны выполнить движение, достичь своей цели — взять карандаш, — и ваше тело адаптируется к ситуации, выбирая иную комбинацию мышц для осуществления этого действия. Эта новая комбинация гораздо менее эффективна, она неестественна — не отвечает той тактике, которую перед матчем наметил тренер. Делая такое ложное движение, вы включаете механизм «мошен-

ничества». Мышцы обладают памятью, запоминая свое исходное положение и свои движения, и если одно и то же движение повторяется хотя бы несколько раз, оно входит в привычку — в данном случае речь идет о вредной привычке, которая может в скором времени стать причиной боли.

Было бы неплохо, если бы эту проблему можно было решить, посетив гимнастический зал или немного позанимавшись любимым видом спорта. Но беда в том, что мы в большинстве своем тащим за собой в спортивный зал и свои вредные привычки, свои ложные движения, которые там закрепляются еще больше. Кроме того, некоторые виды спорта лишь усугубляют проблему, создавая дополнительный мышечный дисбаланс.

Возьмем, например, гольф. Не нужно быть специалистом в вопросах спортивной медицины, чтобы понять, что, гоняя мяч по огромному полю, вы раз за разом мобилизуете одни и те же мышцы. Типичный голь-

фист вырабатывает свой «фирменный» удар, выполняя его 40 или 50 раз за игру во всех ситуациях — такого рода постоянное использование одной и той же группы мышц неминуемо ведет к мышечному дисбалансу в теле. Немудрено, что многие игроки в гольф испытывают проблемы со спиной. Это относится не только к гольфу, но и к теннису, футболу, регби, плаванию, тяжелой атлетике и т. д.

Одной из причин эффективности пилатеса является то, что он восстанавливает мышечный баланс, изменяя порядок использования мышц при осуществлении различных движений, приучая ваше тело к нормальным, естественным движениям.

### Восстановление баланса

Давайте внимательнее рассмотрим то, как мышцы вовлекаются в работу и как осуществляются «обходные», «обманные» движения.

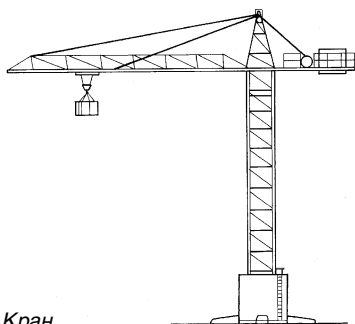
Мы уже говорили о том, как мышцы сотрудничают при перемещении костей. Они работают как одна команда. В футбольной команде каждый игрок играет свою роль — защитника или нападающего. Точно так же и мышцы имеют два основных амплуа: одни играют двигательную роль, другие — стабилизирующую.

Попросту говоря, двигательные мышцы совершают круп-

ные движения, например поднятие руки. Чтобы выполнить такое масштабное движение, мышцы действуют поэтапно, периодически включаясь в работу и отключаясь.

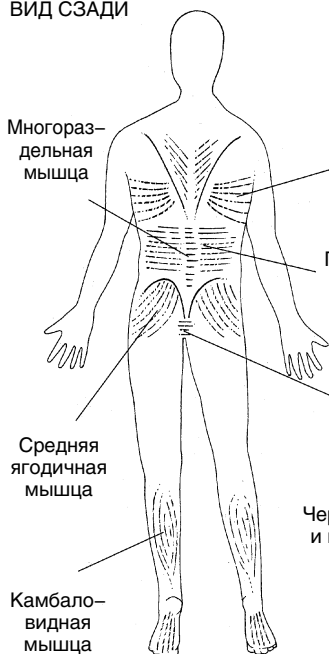
Двигательные мышцы, как правило, располагаются ближе к поверхности и обычно длиннее стабилизирующих. Они быстро утомляются и работают на 40—100% своей полной эффективности, или «максимального произвольного сокращения» (МПС). Хорошим примером служат подколенные мышцы (сгибатели голени), идущие вдоль нижней поверхности каждого бедра. Они выполняют несколько действий, в том числе сгибают ногу в колене и отводят ее назад в тазобедренном суставе.

В то время как вы благополучно сгибаете ногу в колене или отводите ее назад, в работу включаются некоторые мышцы туловища, призванные стабилизировать вас.

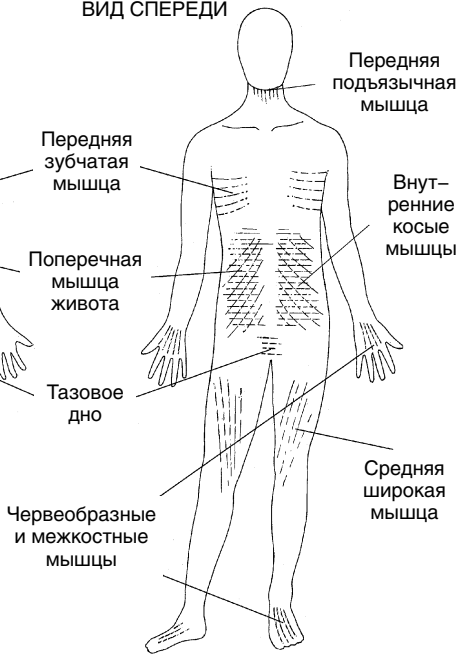


Кран

ВИД СЗАДИ



ВИД СПЕРЕДИ



Главные стабилизирующие мышцы, на которые нацелены упражнения Пилатеса

Вы должны иметь некий устойчивый фундамент, подобно тому как нуждается в нем башенный кран, поднимающий груз на длинной стреле. Этим стабилизирующим мышцам приходится оставаться в действии длительное время, поэтому они должны быть выносливыми.

Как правило, эти мышцы располагаются в глубинных слоях тела и зачастую короче

двигательных. Их КПД составляет 20—30% от МПС.

Когда мышцы этих двух типов отлично выполняют свою работу, тело уравновешено, все мышечные группы достигают высокого уровня синергизма\*, а суставы занимают наиболее благоприятное нейтральное положение, являющееся для них естественным. Все это можно наблюдать у человека с идеальной осанкой.

\* В физиологии — совместное действие каких-либо органов или систем. — *Прим. ред.*



## Растяжка подколенных мышц (базовый уровень)

### Цель

Осторожно удлинить позвоночник и сгибатели голени. Освоить релаксацию и боковое дыхание. Прочувствовать правильное положение шеи, плеч и таза. Научиться пользоваться стабилизирующими мышцами шеи и плеч. Научиться концентрироваться на своем теле.

Подколенные мышцы являются по преимуществу двигательными, но они начинают

играть несвойственную им стабилизирующую роль, когда нарушено взаимное расположение частей тела и нет внутренней стабильности корпуса. В результате они становятся очень короткими и тугими. Если вы на своем прошлом опыте столкнулись с тем, что эти мышцы не удлиняются, как бы усердно вы ни занимались гимнастикой, значит, вам нужна балансировка мышц. Вам нужен пилатес!

Если вы недавно перенесли травму тазобедренного или коленного сустава, предварительно посоветуйтесь с врачом.

### Исходное положение

- ◆ Завершив первое студийное потягивание, выпрямите одну ногу перед собой.
- ◆ Выровняйте таз — упритесь в стену, если необходимо.
- ◆ Убедитесь, что сидите на седалищных буграх.
- ◆ Прямая нога находится на уровне тазобедренного сустава и параллельна ему. По-



*Исходное положение*

*Конечное положение*

доща согнутой ноги покоится на внутренней стороне колена. Ступня расслаблена.

- ♦ Если так будет легче, можете сидеть на небольшой подушечке.

**Действие**

- 1 Сделайте подготовительный вдох и вытянитесь вверх вдоль позвоночника.
- 2 Выдыхая, «застегнитесь и подтянитесь». Вытягиваясь вверх из бедер, слегка подайте туловище вперед. Не заваливайтесь на одну ногу, распределяйте вес равномерно.
- 3 Расслабившись в таком положении, сделайте 12 вдохов и выдохов. Дышите широко, наполняя воздухом нижнюю часть грудной клетки и спину. Шея вытянута, лопатки опущены, руки покоятся впе-

реди. Равномерно распределяйте вес тела между обоими сиделищными буграми.

- 4 Сделав 12 вдохов и выдохов, на выдохе «застегнитесь и подтянитесь», а затем медленно возвращайте спину в вертикальное положение позвоночника за позвонком.
- 5 Повторите, вытянув вперед другую ногу.

**Основные моменты**

- ♦ Макушка головы тянется вверх, нижняя челюсть расслаблена, подбородок слегка опущен вниз.
- ♦ Равномерно распределяйте вес тела между обоими сиделищными буграми.
- ♦ Не напрягайте колено, прямая нога вытянута, но расслаблена.
- ♦ Расслабляйте стопу.

## Финальная растяжка (средний уровень)

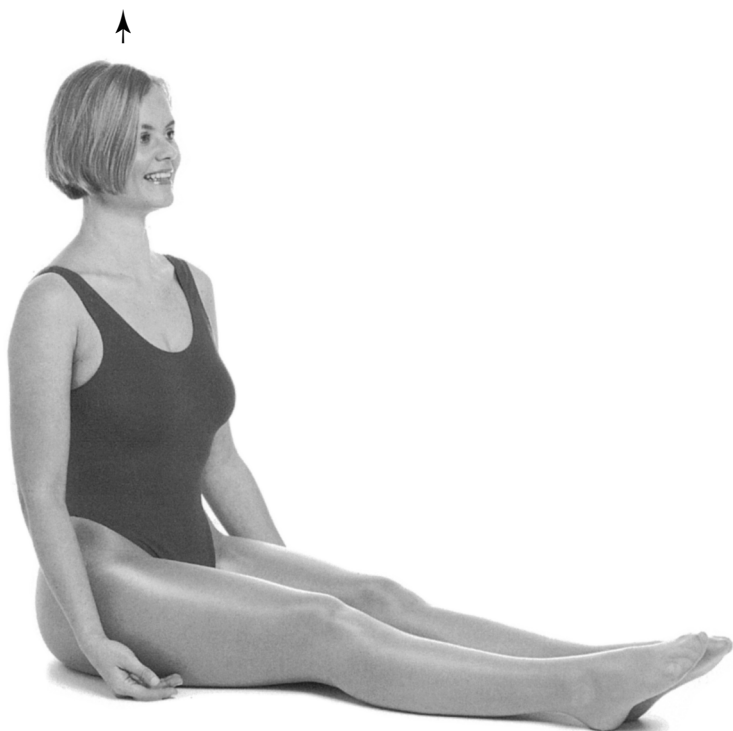
### Цель

Та же, что и в предыдущем упражнении.

Это более сложное упражнение, поэтому посоветуйтесь с врачом, если есть проблемы со спиной.

### Исходное положение

- ♦ Завершив предыдущую растяжку, вытяните обе ноги перед собой, держа их параллельно друг другу. Убедитесь, что сидите на сиделищных буграх.
- ♦ Ступни расслаблены.
- ♦ Если угодно, можете сесть на небольшую подушечку.



*Исходное положение*



*Конечное положение*

### **Действие**

- 1** Сделайте подготовительный вдох и вытянитесь вверх вдоль позвоночника.
- 2** Выдыхая, «застегнитесь и подтянитесь»; вытягиваясь вверх из бедер, слегка подайте туловище вперед.
- 3** Расслабившись в таком положении и дыша вширь, наполняя воздухом нижнюю часть грудной клетки и спину, сделайте 12 вдохов и выдохов. Шея вытянута, макушка тянется «вдаль», лопатки опущены.

- 4** Сделав 12 вдохов и выдохов, на выдохе «застегнитесь и подтянитесь», а затем медленно возвращайте спину в вертикальное положение позвонок за позвонком.

### **Основные моменты**

- ♦ Подаваясь вперед, не напрягайтесь.
- ♦ Если ощущаете покалывание в пальцах ног, заканчивайте упражнение.