

Н. Н. Воротилова

*Институт физической культуры и спорта
СГУ им. Н.Г. Чернышевского*

Использование фитнес технологий на уроках физической культуры и самостоятельных занятиях

Учебно-методическое пособие

**г. Саратов
2016**

Содержание

Введение.....	3
1. Фитнес в системе физической культуры.....	4
2. Система Пилатес - путь повышения мотивации студентов к занятиям по физической культуре.....	8
2.1. Пилатес или йога: что выбрать?	13
2.2. Пилатес или калланетика?	13
2.3. Пилатес и ЛФК.....	14
2.4. Питание: как питаться перед тренировкой	15
3. Базовые упражнения пилатеса.....	17
3.1. Упражнения для начинающих.....	17
3.2. Упражнения для продолжающих.....	28
4. Стретчинг	49
5. Заключение.....	55
6. Литература.....	56

Введение

Фитнес – это часть физической культуры общества и личности, а также система физической подготовки для достижения оптимальной физической формы образованного человека, необходимой для выполнения им функций в современном обществе.

Самым отличительным моментом развития системы фитнес является возможность удовлетворения эстетических потребностей. Она сыграла немаловажную роль в развитии и становлении многообразных форм фитнеса, начиная с аэробики, оздоровительного бодибилдинга и заканчивая многими другими видами. Фитнес – это образ жизни, ведущий к физическому и умственному здоровью человека, а аэробика, калланетика, пилатес, йога - это часть фитнеса, необходимая для формирования красивой фигуры, укрепления здоровья человека.

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО

1. Фитнес в системе физической культуры

Фитнес – культура затрагивает сегодня различные аспекты жизнедеятельности студенческой молодежи – быт, досуг, мир окружающих материальных и духовных ценностей. Поэтому рассмотрение созидательной роли ее различных видов и форм в формировании человеческого потенциала занимает особое значение. Если фитнес-культура, безусловно, важна для людей разного возраста, то для студентов она жизненно необходима. Известно, что ежедневные многочасовые академические и самостоятельные занятия вынуждают студентов вести малоподвижный образ жизни. С точки зрения физиологии – это один из стресс-факторов, негативно влияющий на здоровье. Результатом негативного влияния фактора гиподинамии на фоне интеллектуальных перегрузок является противоречие между достижениями студентов в освоении профессии и потерями в состоянии здоровья. В системе высшего профессионального образования (ВПО) при формальном декларировании стратегии гармоничного развития студентов приоритет отдается их интеллектуальному развитию в ущерб физическому развитию и здоровью.

Известно, что без достаточной двигательной активности человек не может воспользоваться в своей жизни тем, что заложено в него природой, не может продуктивно трудиться, быть здоровым. Двигательная активность как самый естественный и сильный раздражитель, способствующий изменить состояние организма человека, играет особую роль в становлении важнейших механизмов его жизнедеятельности. В студенческой среде наблюдается неудовлетворенность содержанием академическими занятиями физической культурой, что негативно сказывается на уровне физической подготовленности и состояния здоровья. В связи с этим является актуальным поиск эффективных путей оздоровления студентов, повышения уровня их физического развития и подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни, и практическая их реализация в учебном процессе.

Одним из наиболее приемлемых путей решения этой проблемы является интеграция различных видов, средств и методов фитнеса в физическую культуру студентов. Как показывают результаты многочисленных исследований, для поддержания нормального состояния здоровья необходимо включение фитнес - программ в дополнение к повседневной деятельности. Тренирующее воздействие физических нагрузок на основные функциональные системы организма позволяют поддерживать здоровье студентов на оптимальном уровне. Уровень физической подготовленности является одним из важнейших параметров эффективности фитнес - культуры студентов. Стремление студентов к достижению красивого и гармоничного телосложения заложено в основу фитнес - программ.

Улучшение здоровья, способность адекватно действовать в стрессовых и экстремальных ситуациях – вот реальные преимущества фитнес культуры. Студенты, занимающиеся фитнесом регулярно, делают это с удовольствием, и даже с нетерпением ждут начала очередного занятия. В результате этих занятий они улучшают свое здоровье, лучше выглядят, становятся стройнее, улучшает качество своей жизни. Систематические занятия фитнесом позволяют:

- справиться с требованиями интенсивной учебной деятельности без чрезмерного напряжения за счет расширения резервов адаптации организма к стресс-факторам,
- нормализовать эмоциональный тонус и успешно преодолеть физическое напряжение и различные стрессы, что, в конечном счете, повышает творческую активность студентов, их работоспособность и положительно сказывается на эффективности учебных занятий, а также формирует и совершенствует физические качества и жизненно важные умения и навыки,
- повышать расход энергии, компенсируя избыток питания, тем самым помогая контролировать вес и бороться с ожирением, снизить риск заболевания атеросклерозом, гипертонической и ишемической болезнями сердца.

Фитнес-культура наиболее полно удовлетворяет потребности студенческой молодежи, содействуя повышению не только двигательной, но и общей культуры, расширению мировоззрения. Для практических занятий характерны следующие особенности:

- оздоровительная направленность,
- привлекательность занятий,
- высокая эмоциональность,
- педагогический мониторинг.

Занятия способствуют повышению духовно-деятельностного потенциала личности, расширению диапазона функциональных возможностей организма, предупреждению утомления, а также активизации процессов восстановления и психологической профилактики. Эффективность различных направлений фитнеса заключается в комплексном воздействии на моторику, гемодинамическую, дыхательную и нервную системы организма, профилактику различных заболеваний. Эмоциональность занятий обеспечивается не только музыкальным сопровождением, создающим положительный психологический настрой, его танцевальной и игровой направленностью, но и необходимостью согласовывать свои движения с действиями партнеров в группе, что также повышает интерес к занятиям. Это позволяет рассматривать студенческую фитнес-культуру как высокоэффективную систему оздоровительных занятий, направленных на улучшение физических кондиций, укрепление здоровья, гармоническое физическое развитие.

Телесная гармонизация способствует оздоровлению психики, а здоровая психика снижает риски заболевания студентов. Эта связь позволяет в рамках фитнес культуры говорить о целостности формирования культуры тела, психической культуры, без которых трудно поддерживать физическое, ментальное и духовное здоровье студентов. Методически фитнес-культура опирается не только на опыт подготовки студентов к учебной и будущей профессиональной деятельности, практику развития генетически заданных двигательных способностей, но и опыт воспитания моральных и нравственных качеств. Уровень их развития, а также совокупность освоенных знаний, оздоровительных технологий, умений и навыков составляют личностные ценности фитнес культуры и определяют ее как одну из граней культуры человека. Это характеризует фитнес-культуру как важный компонент физической культуры, обеспечивающий рациональное использование человеком двигательной деятельности, с целью оптимизации состояния и развития, физической подготовки к жизненной практике и производству.

Инновационные процессы и инновационное сознание является базовыми составляющими современного прогресса. Инновации все более приобретают статус генерального индикатора цивилизованности того или иного общества и все чаще становятся предметом научного осмысления.

Социо-культурный запрос определил необходимость развития и распространения инновации в сфере физической культуры.

Анализ содержания инновационных форм и средств физической активности населения разных стран показывает, что на данном историческом этапе физическая культура человека трактуется не только как совокупность физических качеств личности, но и как определенный стиль жизни, имеющий здоровье в качестве важного ценностного ориентира индивида.

Решающим фактором укрепления здоровья сегодня признана позиция самого человека, его отношение к собственному социальному, психологическому и физическому здоровью. Новые представления о человеческой жизнедеятельности ориентируют личность на достижения физического и духовного развития, улучшения самочувствия, психического и физического здоровья.

Вместе с тем появление инновационных видов оздоровительной физической культуры связано с интенсивным развитием и физкультурно-оздоровительной работы и прежде всего с возникновением и ростом фитнес индустрии, где создаются новые направления фитнеса и различные фитнес - технологии, имеющие свою специфику.

Одна из задач физического воспитания в высшем учебном заведении убедить студентов, что физическая культура становится главным фактором, обеспечивающим не только здоровье и работоспособность людей, но и успешность их трудовой деятельности, продолжительность их социальной активности. Практика показывает, что даже в рамках обязательного физкультурного образования интерес сохраняется только к занятиям, удовлетворяющим конкретные потребности занимающихся студентов.

В связи со снижением уровня здоровья студентов, традиционные методы физического воспитания становятся малоэффективными, они, как правило, приводят к снижению удовлетворенности обучающихся их содержанием.

Фитнес - это целенаправленный процесс оздоровления, основанный на добровольности выбора двигательной активности, для поддержания, укрепления и сохранения здоровья (физического, социального, духовного), для снижения риска заболеваний и их профилактики, для приобщения к здоровому образу жизни с целью личной успешности и физического благополучия на фоне привлекательности занятий и получения удовольствия от них.

К фитнесу относят различные физические упражнения, современные виды двигательной деятельности, авторские оздоровительные методики и программы, инновационные технологии, целью которых является оздоровление, а главным принципом – «нагрузка ради здоровья».

Однако можно отметить, что появляющиеся фитнес – индустрии, фитнес технологии выходят далеко за ее пределы и находят широкое применение во всех видах физической культуры - в образовании, рекреации, реабилитации, спорте.

Так грамотное и целенаправленное внедрение фитнес - технологий в систему непрерывного физкультурного образования, в занятие физической культуры для оздоровления, развитие и воспитание детей, подростков, учащейся молодежи является сегодня одной из основных и актуальных задач модернизации учебных планов, программ дошкольных учреждений, школы, средних профессиональных и высших учебных заведений.

Для того чтобы заинтересовать студентов целенаправленно заниматься физической культурой необходимо идти в ногу со временем. Нужно использовать современные направления физической культуры, применять новые методики проведения занятий, и тогда студенты будут развиваться как современные личности. Для достижения поставленной задачи необходимо применять в учебном процессе различные популярные виды двигательной активности, в том числе программы по аэробике, основу которых могут составлять базовая аэробика, танцевальная и силовая, йога, калланетика, система пилатес. Эти увлекательные и полезные занятия оздоровительной физической культуры способны увеличить эмоциональный фон, плотность и эффективность процесса обучения.

2. Система Пилатес - путь повышения мотивации студентов к занятиям по физической культуре

Пилатес - современная оздоровительная гимнастика, в основе которой лежит взаимодействие разума и тела.

Пилатес прочно вошел в арсенал современных фитнес-клубов, эту методику активно рекомендуют и врачи. Метод совершенствования тела по Пилатесу – это уникальная система физических упражнений, направленная на растяжение и укрепление мышц, разработанная более 90 лет назад Джозефом Х. Пилатесом.

Система упражнений тонизирует мышцы, улучшает осанку, повышает гибкость и чувство равновесия, объединяя тело и разум, делает фигуру более стройной. Традиционные методы тренировок часто подводят нас, т.к. они базируются на разработке отдельных мышц и воздействуют на изолированные зоны тела, а не рассматривают всё тело, как единое целое. Если вашей целью является сбалансированное развитие тела, улучшение обменных процессов, снятие стресса, повышение выносливости, улучшение внешнего вида и состояния здоровья, логично будет применять предлагаемый метод, позволяющий достичь всех необходимых результатов, что подтверждено многолетней практикой.

Философская основа метода Пилатеса заключается в совместной тренировке разума и тела для их лучшего взаимодействия и достижения цели – общей спортивной формы.

Преимущества, которые вы получаете при использовании этой уникальной и замечательной системы упражнений, – многочисленны: сильное, гладкое, гибкое тело, которое дышит глубоко и полно; здоровое сердце, что обеспечивает богатая кислородом кровь, текущая с новой силой; душевно–телесная координация, поднимающая дух!

Другими словами, мы получаем тело, «способное в полную силу, естественно, легко и непринуждённо выполнять многие разнообразные ежедневные задачи с вдохновением и удовлетворением», - как описывает это сам Пилатес.

Метод Пилатеса распространяется и за пределы гимнастического зала. Переучивая наше тело ходить, сидеть, стоять и правильно двигаться, превращает каждое движение в мини – фитнес тренировку, заставляет нас чувствовать себя лучше, что бы мы ни делали.

Практика по Пилатесу заставляет вас чувствовать прилив энергии, свежесть и расслабленность, а не истощение и усталость.

Метод адаптирован к любому уровню фитнес подготовки и приводит Вас к постепенному увеличению силы тела, его гибкости и выносливости, протекая в Вашем собственном ритме.

Метод Пилатеса не панацея, его благотворное воздействие подтверждено миллионами приверженцев и десятками лет его существования. Он помогает Вашему телу сохранять молодость, активность и полную жизненную силу.

Пилатес развивает координацию, улучшает гибкость, учит двигаться красиво и грациозно. Занятия пилатесом полезны людям любого возраста и пола, всем, кто хочет хорошо выглядеть и быть в отличной форме. непохожие друг на друга упражнения требуют необычайно точного плавного без пауз выполнения, а значит, высокой концентрации на том, что вы делаете.

Упражнения пилатес очень многоплановы и включают в работу большое количество мышц одновременно, требуя правильной техники выполнения, а количество повторений при этом может быть минимальным. Движения в пилатес мягко растягивают мышцы, делая их длиннее и стройнее. Плюс к этому, в работу включаются очень глубокие мышечные группы, о существовании которых вы даже не задумывались и не подозревали, а они играют не последнюю роль в формировании красивой фигуры.

Вся философия пилатеса умещается в одной фразе: «Здоровье - первая составляющая счастья». Метод Джозефа Пилатеса основан на том, что развитие человека возможно лишь при ведении здорового образа жизни и умении соблюсти баланс между совершенствованием физических, умственных и духовных качеств. Создатель системы пилатеса верил, что посредством физического укрепления и растяжения мышц тела очищенная, наполненная энергией кровь, возвращаясь к бездействующим мозговым клеткам, вызывает, соответственно, прилив умственной и творческой энергии. Чтобы получить максимальную пользу от занятий, важно освоить технику упражнений. В отличие от традиционного подхода, основанного на выполнении упражнений с плоской спиной, упражнения Пилатеса выполняются с сохранением естественных изгибов позвоночника. Одним из основных моментов в пилатесе является сохранение состояния растяжения мышц во время их напряжения.

Все упражнения начинаются с «приближения пупка к позвоночнику и одновременного его подтягивания вверх» (для этого необходимо втянуть живот и вывести таз чуть вперед). Кроме того, методика уделяет особое внимание стабилизации грудной клетки и лопаток, постоянному контролю всех участков тела (при выполнении движения ногами не следует забывать про руки). Все упражнения начинают выполнять из позиции «пилатес»: бедра и стопы развёрнуты наружу. Упражнения выполняются без обуви.

Необходимо помнить, что упражнения ни в коем случае не должны вызывать боль или неприятные ощущения.

Для человека нынешнего тысячелетия забота о здоровье стала не просто нормой жизни, а необходимостью, продиктованной условиями окружающей среды, развитием новых технологий и высоким жизненным ритмом. Стоит немного расслабиться и не уделить своему физическому состоянию должного внимания, как тут же снижается иммунитет, нарушается обмен веществ, появляются лишние килограммы. Эти изменения влекут за собой целый ряд заболеваний, лечение которых впоследствии может растянуться на неопределенный период.

Сегодня созданы все условия для того, чтобы любой человек мог воспользоваться возможностью регулярно заниматься своим физическим совершенствованием. Огромное множество специальных техник для оздоровления и похудения позволяют это с минимальными финансовыми и

временными затратами. Каждый человек может выбрать для себя тот путь к здоровому образу жизни, который для него наиболее действенный и комфортный. Однако большее доверие вызывают комплексы физических нагрузок, которые прошли многолетние испытания и помогли многим людям. Именно к таким системам относится комплекс упражнений Пилатес.

Свое название данный комплекс упражнений получил в честь человека, который её придумал и разработал - Джозефа Хуберга Пилатеса.

Как и любой комплекс физических упражнений, система Пилатес основана на определенной нагрузке, которую испытывает человек во время занятий физической культурой и спортом. Однако в данном комплексе присутствует несколько существенных отличий от других систем, за счет которых пилатес стала считаться уникальной.

Прежде всего, поскольку упражнения пилатес выполняются медленно, размеренно и плавно, получить травму во время тренировки практически невозможно. Главная цель системы — научить чувствовать свое тело, чувствовать каждую мышцу и каждую косточку. По мере овладения техникой можно научиться управлять не только собственным самочувствием, но и самостоятельно «вылепить» себе такое тело, о котором всегда мечтал.

Основу системы составляют упражнения для всего тела, развивающие гибкость, подвижность и укрепляющие поперечные и прямые мышцы живота, которые Пилатес называл «каркасом прочности». Сочетание правильного дыхания и главными, сосредоточенными движениями позволяют легко и последовательно укреплять мышцы без наращивания мышечной массы. При этом в разработку во время тренировки включаются те мышцы, о которых вы даже не подозревали.

Мягкое и одновременно с этим последовательное, глубокое воздействие на организм в результате приводит к удивительным достижениям, если следовать принципам системы пилатес:

Правильное дыхание

Дыхание - одна из основных функций организма, которое производится не только произвольно, но и бессознательно. Нужно научиться делать вдох воздуха в спину, в участок, где расположены малые ребра. Передняя часть грудной клетки не должна расширяться воздухом, не нужно также надувать живот, вместо этого необходимо обратить внимание на заполнение нижней части легких. Должно казаться, что когда вы дышите, раздуваете спину. Такая форма дыхания дает возможность двигаться и наклоняться, не ограничивая при этом объем вдыхаемого воздуха. Воздух, поступающий извне, насыщает кислородом мышцы, которые задействованы в упражнении. На выдохе организм избавляется от газов, которые не были переработаны, а также бесполезных соединений, при этом проясняется сознание и улучшается уровень выносливости.

Сознательная концентрация

Концентрация состоит из переплетающихся между собой мыслительных и физических процессов. Довольно часто ощущается некоторый разбег между сознанием и телом. Основная задача пилатеса состоит в их взаимодействии и настроен на совместную работу, установку прочной связи между сознанием и телом.

Качество упражнений улучшается, если научиться правильно концентрировать свое внимание на определенных участках тела. Во время выполнения движений нужно концентрировать все свое внимание на мышцах, задействованных в том или ином упражнении.

Постоянный контроль «каркаса прочности»

Базой и основным компонентом выполнения упражнений по курсу пилатеса является область источника энергии. Джозеф Пилатес отметил эту зону как «каркас прочности». Согласно научной терминологии - это поперечные и прямые мышцы живота. Из этой области берет начало энергии, используемая для выполнения упражнений. Область живота выполняет функции поддержания позвоночника и других жизненно важных органов. В связи с этим, когда втягиваются мышцы этой зоны, можно прекрасно улучшить осанку, снизить или полностью избавиться от многих проблем, которые связаны с хроническими болезнями, значительно облегчить и избавиться от причин болей в позвоночнике или шеи, а так же улучшить самочувствие в целом.

Плавность и мягкость движения

Методика Пилатеса соответствует некоторой последовательности, своего рода структуре упражнений, постепенно затрагивающая все группы мышц. Все движения плавные и неспешные. Главное требование - максимальная четкость движений. Добиться точности можно при постоянном физическом контроле теле. Подобно йоге, вытягивание и приложение силы в комбинации с дыханием приводят к успокаивающему эффекту. Однако в отличие от йоги, такие занятия обладают гораздо большей динамикой и не имеют повторений, поэтому и вероятность того, что они надоедят гораздо ниже. Затраты физической силы по курсу упражнений переходят в ощущение релаксации и чувство того, как без особых усилий уходит стресс, накопленный за день. Вашему телу необходим четкий контроль, помогающий чудотворным способом освободить разум.

Сосредоточенность

Регулярность выполнения упражнений

Если вы хотите достичь видимых и ощутимых результатов, то занятие необходимо проводить регулярно, не меньше трех раз в неделю.

Систему упражнений Пилатес можно уверенно назвать одной из наиболее действенных и безопасных систем. Выполнять комплекс могут люди любого пола и возраста, вне зависимости от их физической подготовки.

Кроме общего оздоровления организма пилатес позволяет решить такие проблемы со здоровьем как головная боль, травмы позвоночника, остеопороз, остеоартрит, боли в спине, стрессы и др. Кроме того, медики всего мира активно используют данную систему во время восстановительного периода пациентов, перенесших тяжелые травмы.

Занимаясь по системе упражнений пилатес спустя некоторое время, можно отметить прилив сил, общее омоложение организма и отсутствие негативных эмоций. Нельзя не отметить, что система способствует улучшению работы мозга и помогает развить интуицию, логическое мышление, память и т.д. В наше стремительное подобные способности - это просто подарок, который

может получить любой, кто стремится к совершенствованию не только тела, но и души.

Многие комплексы упражнений основаны на физической нагрузке организма. Система Пилатес тоже не является исключением и для занятий придется приложить некоторые усилия.

Пилатес демонстрирует комплексный подход одновременно ко всему организму, а не к отдельно взятой группе мышц. Вы не тренируете отдельно спину, пресс или ноги, вы тренируете все это в едином комплексе. Нагрузки распределяются таким образом, что прорабатывается максимальное количество мышечной массы одновременно. Кроме того, помимо просто автоматического выполнения упражнений, как, к примеру, занятие на тренажерах, все движения в пилатес гармонично дополняют друг друга и требуют сосредоточенности и концентрации. Человек, который занимается по данной системе, очень хорошо чувствует свое тело и осознанно направляет необходимую энергию на восстановление организма, или на избавление от ненужных жировых отложений в проблемных зонах.

Система упражнений Пилатес для начинающих должно начинаться с общего ознакомления и вводных занятий. Для этого следует воспользоваться услугами профессионального тренера или инструктора. Однако, благодаря интернету, сегодня вовсе не обязательно посещать тренировочный зал для овладения популярным комплексом. При желании вы можете выполнять пилатес дома, не только прочитав последовательность и технику упражнений, но и просмотрев видео и фотографии. Тем не менее, пилатес считается достаточно сложным по технике выполнения комплексом, чтобы не свести на нет все ваши усилия, постарайтесь придерживаться основных правил, которые актуальны, в первую очередь, для новичков:

Внимательно относитесь к дыханию во время тренировки - дышите грудью, стараясь шире раскрывать ребра при вдохе и максимально сокращать мышцы при выдохе

Постоянно контролируйте пресс - держите его в напряжении на протяжении всего занятия, черпая энергию и распространяя её на весь организм, все движения должны идти именно от пресса

Максимально точно выполняйте рекомендации и принимайте правильное положение - неудобная или неправильная поза может не только не принести пользы, но и навредить организму

Плечи, во время выполнения большинства упражнений, должны быть опущены - это имеет большое значение для постановки правильного дыхания, так как при опущенных плечах шире раскрывается грудная клетка

Держите прямо голову, не запрокидывая назад и не прижимая подбородок к груди - при выполнении упражнений на полу или стоя на четвереньках, это позволяет задействовать группы мышц, которые трудно прорабатываются в обычных условиях

Старайтесь вытягивать позвоночник на протяжении выполнения всех упражнений - вы увеличиваете расстояние между позвоночными дисками, делая свое тело более гибким и подвижным.

Грациозность выполнения курса упражнений начинается тогда, когда одно движение плавно переходит в другое. Каждое упражнение или

отдельное движение имеет свою точку начала и завершения. Главная задача - сделать такие точки одним целым на протяжении занятия. Каждое упражнение переходит к началу следующего, движение не имеет конца, так как окончание одного упражнения - продолжение следующего.

Основным навыком, необходимым для освоения является сознание того, что тренироваться необходимо так, чтобы не происходило ненужного напряжения в зонах, которые не находятся в работе в данный момент, к примеру, если вы занимаетесь тренировкой мышц пресса, то старайтесь не помогать во время упражнения другим мышечным группам.

2.1. Пилатес или Йога: что выбрать?

Йога. Её корни уходят на Восток. Последователи называют йогу путешествием в свой внутренний мир. Здесь духовная составляющая преобладает над физической. Она учит расслабляться и медитировать. Что особенно важно в нашей сумасшедшей жизни. Во время занятий вы учитесь дышать и оставаться спокойной, отбрасывать в себе неуверенность и преодолевать препятствия. Нагрузка рассматривается как часть медитации. Это отличный способ снять стресс, научиться контролировать. А в качестве бонуса вы получите гибкое и подтянутое тело.

Пилатес. Эта практика, наоборот, в большей степени сконцентрирована на теле. Однако, это не значит, что сознанию не уделяется внимание. Все движения медленные. Необходимо фокусировать свое внимание на выполнении упражнения.

Обе эти практики связывают тело и разум. Йога фокусируется на медитации. А Пилатес на том, как при помощи разума сделать своё тело гибким и подтянутым.

Йога. Большинство поз статичны, т.е. вы прибываете в них некоторое время. Длительность измеряется не в секундах, а в количестве вдохов и выдохов.

Пилатес. Почти все упражнения выполняются на полу и направлены на развитие силы, гибкости и выносливости и состоят из определенного количества подходов и повторов.

Люди, которые не любят динамичных движений чаще всего отдают предпочтение йоге. Выбирайте, что вам по душе.

2.2. Пилатес или калланетика?

Пилатес и калланетика были разработаны для общего оздоровления организма для приведения мышц в тонус и не предназначены для формирования рельефных мышц. Если вы новичок и ваши мышцы не особо развиты, то вам больше подойдут занятия пилатесом. Эти упражнения постепенно научат выдержке и приведут вас в форму, а людям подготовленным помогут сохранить достигнутые результаты. Занятия калланетикой требуют определенной выдержки и выносливости. Данный вид фитнеса больше подходит для подготовленных людей, так как новичкам достаточно сложно сразу втянуться в ритм и выдержать все нагрузки от

выполнения упражнений. Особенность как пилатеса, так и калланетики состоит в том, что нацелены данные виды спорта на формирование правильного дыхания.

В калланетика основное внимание уделяют бедрам, ягодицам и животу. Калланетику часто называют гимнастикой «неудобных ног» и характеризуют её как систему, не уделяющую необходимого внимания развитию позвоночных мышц.

2.3. Пилатес и ЛФК

У системы Пилатес и Лечебной физкультуры очень много общего. Они обе используются для восстановления организма после травм для лечения различных нарушений в работе опорно - двигательного аппарата и позвоночника для укрепления мышц.

ЛФК - широко используется в системе комплексного лечения. Он является ведущим методом медицинской реабилитации - восстановительного лечения. Правильное применение ЛФК способствует ускорению выздоровления, восстановлению нарушенной трудоспособности и возвращению больных к активной трудовой деятельности.

Пилатес - это тренировка, направлена на реализацию тех же целей: комплексное лечение различных нарушений в работе организма, восстановление после травм за счет укрепления мышечного корсета.

Эффективность ЛФК проверена веками. Врачи считали физические упражнения обязательным и важным компонентом любого лечения.

Эффективность пилатеса проверена пока что одним веком, но за это время система стала очень популярной, особенно при восстановлении опорно - двигательного аппарата.

Основным средством ЛФК являются физические упражнения - мышечные движения, являющиеся мощным стимулятором жизненной функции человека. Лечебная физкультура использует весь арсенал средств, накопленных физкультурой.

Пилатес также предполагает серию упражнений на все группы мышц. Каждое базовое упражнение пилатеса включает в себя работу с основными мышцами тела - центром силы - это мышцы пресса, нижней части спины, бедер и ягодицы. Их укрепление и растяжение обеспечит вам здоровый позвоночник, крепкий живот, стройную талию и хорошую осанку.

ЛФК отличается от других методов лечения тем, что во время применения физических упражнений больной сам активно участвует в лечебно - восстановительном процессе. Активное, сознательное участие больного в занятиях лечебной физкультурой усиливает действие физических упражнений.

Занятия ЛФК имеют большое воспитательное значение - больной привыкает систематически проделывать физические упражнения - это становится его повседневной привычкой. Так занятия лечебной физкультурой переходят в занятие общей физкультурой, становятся бытовой необходимостью, образом жизни больного и тогда, когда он уже выздоровел и возвратился к трудовой деятельности

Упражнения системы пилатес ориентированы на оздоровление позвоночника. Они тонизируют мышцы, развивают равновесие, улучшают телосложение, придавая мышцам более удлиненную форму, помогают справиться с болями в спине, развивают дыхательную систему, помогают развитию позитивного мышления в борьбе со стрессом. За счет оригинального дыхания происходит массаж внутренних органов. Пилатес - это тренировка, в которой совершенствуется не только тело, но и умственные и интеллектуальные возможности.

Сходств немало: обе тренировки направлены на восстановление естественной силы организма, на омоложение позвоночника, укрепление внутренних мышц, создание мышечного корсета и усиление контролем над телом.

Различий меньше: ЛФК - это исключительно лечебная, мягкая тренировка, направленная на реабилитацию конкретных частей тела под контролем врача. А пилатес - это фитнес - тренировка, которая комплексно развивает тело, даже если никаких нарушений не наблюдается. Пилатес позволяет научиться управлять своим телом и держать его под контролем.

2.4. Питание: Как питаться перед тренировкой

Чтобы сжигать жир и строить мышцы более эффективно, важно составить план питания. Имеет значение не только то, что вы едите, но и время приема пищи. Каждый, решивший заниматься физической культурой и спортом и добиться хороших результатов, должен знать, как питаться между тренировкой и какие продукты должны быть в рационе.

Правильно питание после тренировки помогает мышцам восстанавливаться и расти. Без белков и углеводов не добиться стройности и сильных плотных мышц. Но не стоит забывать о легкой еде до начала занятия. Прием пищи способствует повышению уровня сахара в крови, в результате, что сжигается больше жира, чем, если бы вы занимались без перекуса заранее.

Спланировать время приема пищи не обходимо так, чтобы большая часть потребления углеводов попадала на ту часть дня, когда вы занимаетесь фитнесом. Так получите больше энергии для тренировки, а так же углеводы помогут мышцам восстановиться после физических нагрузках.

Типичные углеводы, которые можно съесть перед тренировкой - это фрукты, такие как яблоки или бананы. Они повысят уровень сахара в крови, т.е. отлично справятся с задачей, которую должны решить продукты, которые мы употребляем перед тренировкой. Так же фрукты дадут вам заряд энергии для выполнения физических упражнений. За 30 минут - час до тренировки можно так же выпить стакан обезжиренного молока или белкового коктейля. Объемная и более тяжелая пища должна попасть в желудок за 1.5-2 часа до тренировки, чтобы успеть перевариться. Чтобы тренировка проходила эффективно, не забывайте пить достаточное количество минеральной воды в течение всего дня и по не много каждый 15- 20 минут во время физической активности. Это необходимо для обеспечения нормальной гидрации организма.

Питание до тренировки является неотъемлемой частью программы потери веса и наращивания мышечной массы.

Выбирая еду после тренировки, необходимо сосредоточиться на белках и углеводах. Белки - строительный материал для мышц, в то время как углеводы помогают им восстановиться. Главное здесь выбрать правильное соотношение этих питательных веществ. Лучшая еда сразу после тренировки - это йогурт с овсянкой. Так же можно съесть банан, горсть миндаля или выпить протеиновый коктейль.

Начинать принимать пищу необходимо не ранее чем через полчаса. В течение 30-45 минут после занятия есть «окно», чтобы обеспечить мышцы углеводами и белками. Таким образом, организм не может сжигать мышцы. Есть нужно небольшими порциями каждый 3 часа, чтобы не приходилось слишком долго ждать приема пищи, а затем переесть, потому что вы чувствуете голод.

Эти простые правила помогу получить лучшие результаты от тренировок и добиться поставленных целей перед собой.

3. Базовые упражнения пилатес

3.1. Упражнения для начинающих



Скручивание

Советы при выполнении упражнения

- Никогда не задерживайте дыхание во время всего упражнения!
- Представьте себе, что Вы медленно укладываете позвонок за позвонком на пол, и также медленно отрываете позвонок за позвонком от пола.
- Голова и шея должны являться продолжением позвоночника. Голова не должна наклоняться, запрокидываться и наклоняться вперед.
- Во время упражнения пилатес тренируются брюшные мышцы пресса.



Круг ногой



Растяжение позвоночника



Сворачивание

Первым упражнением пилатес, которое стоит освоить является скручивание. Сядьте на коврик, вытяните ноги. Руки держите на бедрах. Согните колени как показано на рисунке.

Ступни должны твердо стоять на поверхности. Нельзя отрывать их от пола во время выполнения упражнения. Спина прямая, макушкой тянитесь вверх. Шея является продолжением спины. Руки прислоните к подколенным впадинам так, как Вам удобно.

Начинайте раскручиваться, опускайте поясницу позвонок за позвонком на пол. Не отрывайте ноги от пола. Кладите на пол среднюю часть спины, затем начинайте опускать шейные позвонки.

Начинайте скручиваться обратно – также позвонок за позвонком.

Полностью вытяните Ваш позвоночник и потянитесь макушкой вверх.

Повторите упражнение пять-шесть раз без пауз.

Растяжение

Советы при выполнении упражнения.

- При вытягивании ног напрягите мышцы ягодиц, это поможет Вам поднять ноги.
- Дыхание должно оставаться равномерным.
- Делайте движения в соответствии с Вашим темпом дыхания
- Во время выполнения упражнения пилатес вытягивайте позвоночник



Упражнение пилатес на растяжение выполняется на коврике. Вы лежите на спине, руки вытянуты вдоль тела, не напряжены. Ноги слегка согнуты.

Ступни во время упражнения не отрываются от пола.

Поднимаете обе ноги, сгибаете их, колени направлены к груди. Обхватите обе ноги руками поверх голеностопных суставов и тяните колени к груди. Голову и плечи тяните вверх от колена. Это движение выполняется на выдохе.

Теперь отведите руки с ног и вытягивайте одновременно обе ноги вверх. Желательно, чтобы ноги при этом были прямыми, но если Вам тяжело – их можно согнуть. Это движение делается на вдохе.

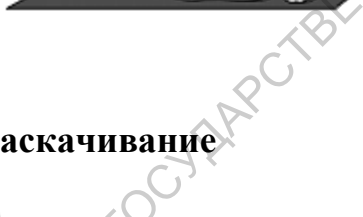
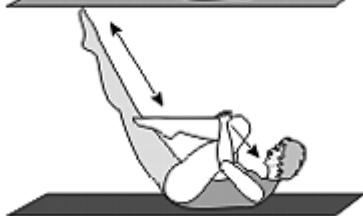
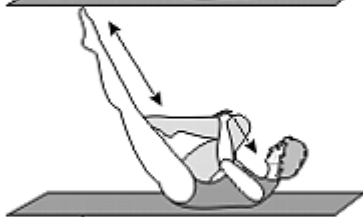
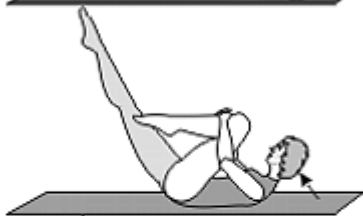
Далее все заново. Делайте упражнение шесть - восемь раз, ориентируясь на свое дыхание.

Вернитесь в исходное положение, когда стопы стоят на коврике.

Поочередное растяжение

Советы при выполнении упражнения.

- Внимательно следите за тем, чтобы во время выполнения упражнения корпус не смещался.
- Дыхание должно оставаться равномерным.
- Делайте движения в соответствии с Вашим темпом дыхания
- Во время выполнения упражнения пилатес вытягивайте позвоночник



Упражнение пилатес «поочередное растяжение» упражнение на попеременное вытягивание то одной, то другой ноги.

Исходное положение: лежа, руки лежат параллельно телу, они свободны. Ноги слегка согнуты, ступни прижаты к полу.

Поднимайте обе ноги, согните их в коленях и прижимайте к груди. Левую ногу обхватите руками ниже колена и тяните ее к груди. В это время правую ногу уводите вверх, выпрямляя и вытягивая ее вверх. При этом голову и плечи притягивайте к колену, отрывая от пола.

Теперь поменяйте ноги.

Держите локти наружу.

Во время выполнения упражнения необходимо тянуться кончиками пальцев ног вверх, как бы растягивая тело.

Сделайте пять – восемь раз на каждую ногу.

Раскачивание

Советы при выполнении упражнения.

- Никогда не задерживайте дыхание во время упражнения пилатес.
- Опускайте на пол позвонок за позвонком.
- Не допускайте резких движений, Вы должны двигаться не по инерции, а благодаря напряжению мышц.
- Голова должна быть продолжением Вашего корпуса, ее нельзя запрокидывать.
- Во время упражнения пилатес тренируются мышцы брюшного пресса.



Упражнение пилатес «раскачивание» является довольно таки сложным упражнением, несмотря на кажущуюся простоту. Оно поможет обрести равновесие и улучшить баланс тела.

Сядьте на коврик прямо. Спина прямая, макушкой тянитесь вверх, вытягивая позвоночник. Удлиняйтесь, растите.

Ноги слегка согнуты, ступни прижаты к полу, но без напряжения.

Руками обхватите внешние стороны бедер, живот втянут, Вы должны как бы тянуться пупком к позвоночнику.

Теперь округлите спину, и аккуратно позвонок за позвонком опускайтесь на плечи.

Позвоночник должен впечататься в коврик. Спина должны быть круглой. Голова должна являться продолжением спины, не запрокидывайте ее.

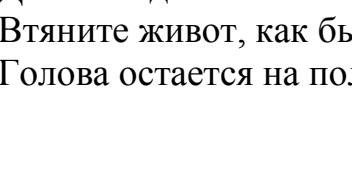
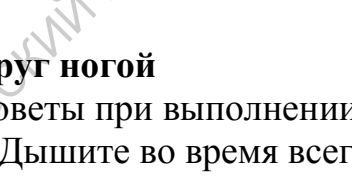
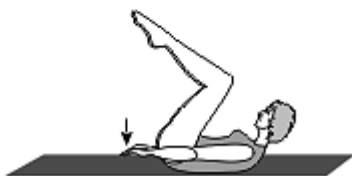
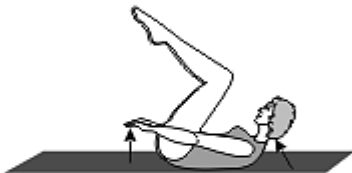
Медленно раскачивайтесь. Голова не должна опускаться на пол. Начинайте движение вверх до исходного положения. Вернувшись в исходное положение, потяните спину, потянитесь макушкой вверх.

Повторите пять-шесть раз без пауз.

Сотня

Советы при выполнении упражнения.

- Дыхание должно быть глубоким, медленным и ровным.
- Голова должна быть продолжением корпуса, даже если Вы отрываете корпус от коврика.
- Во время упражнения тренируются поперечные мышцы брюшного пресса.
- Ноги во время выполнения упражнения пилатес должны быть расслаблены.



«Сотня» - это первое упражнение, разработанное Йозефом Пилатесом.

Исходное положение – Вы лежите на спине, ноги лежат параллельно телу. Ноги притянуты, ступни вытянуты.

Слегка приподнимите ноги наверх, приподнимите голову и плечи. Приподнимайте ноги, притягивая поясничные позвонки к полу.

Когда ноги будут находиться в верхнем положении, начинайте вертикальные движения руками вниз-вверх. Амплитуда не должна быть большой. Ноги должны оставаться на месте, их нельзя напрягать.

Соблюдайте темп дыхания. Например, на один вдох совершайте десять движений вверх-вниз. На десять вдохов у вас получится сто движений.

Если нагрузка для Вас слишком большая, сделайте движения на пять вдохов – выдохов. Ориентируйтесь на свой темп дыхания.

Круг ног

Советы при выполнении упражнения.

- Дышите во время всего упражнения пилатес равномерно.
- Дыхание должно быть медленным и глубоким.
- Втяните живот, как бы пытайтесь прижаться пупком к позвоночнику.
- Голова остается на полу, тянитесь макушкой к стенке.

Упражнение пилатес «Круг ногой» является упражнением пилатес, которое надо делать поочередно на разные ноги.

Тело должно быть неподвижно, движения ноги во время упражнения не должны как то влиять на положение корпуса.

Исходное положение – лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела, ноги слегка присогнуты. Ступни прижаты к полу.

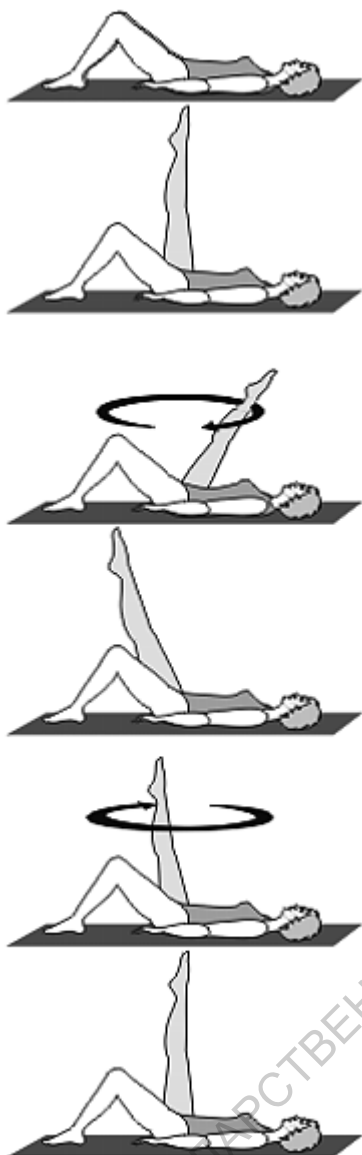
Поднимите правую ногу вертикально. Сделайте это на выдохе, начинайте вращения ногой сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

Амплитуда не должна быть большая, она у каждого своя. Не стремитесь начертить как можно больший круг ногой. Обязательно следите за дыханием.

Сделайте пять – шесть круговых движений. Поменяйте направление движения.

Затем поменяйте ногу. Контролируйте стабильность тела. Оно не должно перемещаться, наклоняться во время выполнения упражнения.

Подберите темп, который удобен для Вас.



Раскачивание 2

- Голова должна быть продолжением корпуса, даже если Вы отрываете корпус от коврика.
- Во время упражнения пилатес тренируются поперечные мышцы брюшного пресса.
- Ноги во время выполнения упражнения не напряжены.



«Раскачивание 2» это усложненная версия обычного раскачивания.

Исходное положение упражнения пилатес – сидя, спина прямая, затылком тянемся вверх, растягивая позвоночник.

Обхватите ноги и тяните их в направлении ягодиц. Округлите спину, раздвиньте колени, чтобы голова упиралась в пространство между ними. Это нужно сделать на вдохе.

Начинайте раскачивание. Катитесь до плеч, но ни в коем случае не опускайте голову на пол.

Затем, не задерживаясь на коврике, начинайте подниматься. Возвращайтесь в начальную позицию.

Позвоночник должен впечатываться в коврик.

Повторите упражнение пять – восемь раз.

Растяжение позвоночника

Советы при выполнении упражнения.

- Дышите глубоко, медленно и равномерно.

Советы при выполнении упражнения.

- Дышите во время всего упражнения равномерно.
- Дыхание должно быть медленным и глубоким.
- Растягивайте позвоночник.
- Притягивайтесь пупком к позвоночнику, втянув живот.
- Ноги расслаблены, ступнями тянитесь к туловищу.



Цель этого упражнения пилатес – растяжение позвоночника.

Сядьте прямо, спина должна быть прямой. Пальцы ног и ступни тянутся к колену.

Вытяните руки вперед. На выдохе медленно начинайте сгибаться вперед.

Обратите внимание на то, что поясница должна оставаться прямой, скручиваться должна только верхняя часть позвоночника.

Тянитесь далеко вперед. Ноги можно слегка согнуть.

Скручивайте позвонок за позвонком, медленно опускайте голову между руками к ногам.

Старайтесь вытянуть руки как можно дальше вперед, тянитесь макушкой вперед.

Не останавливайтесь, продолжайте движение в исходное положение.

Повторите пять – восемь раз.

Сворачивание

Как делать упражнение? Roll up, значит, «сворачиваться поднимаясь».

Исходное положение:

Лежа на спине, руки вдоль туловища.

Начинаем поднимать голову, а затем руки. Тянемся руками, чтобы достать носки ног. «Сворачиваемся».

Далее, полежав минуту-другую на выдохе, начинаем подниматься и разворачиваться. Руки запрокидываем за

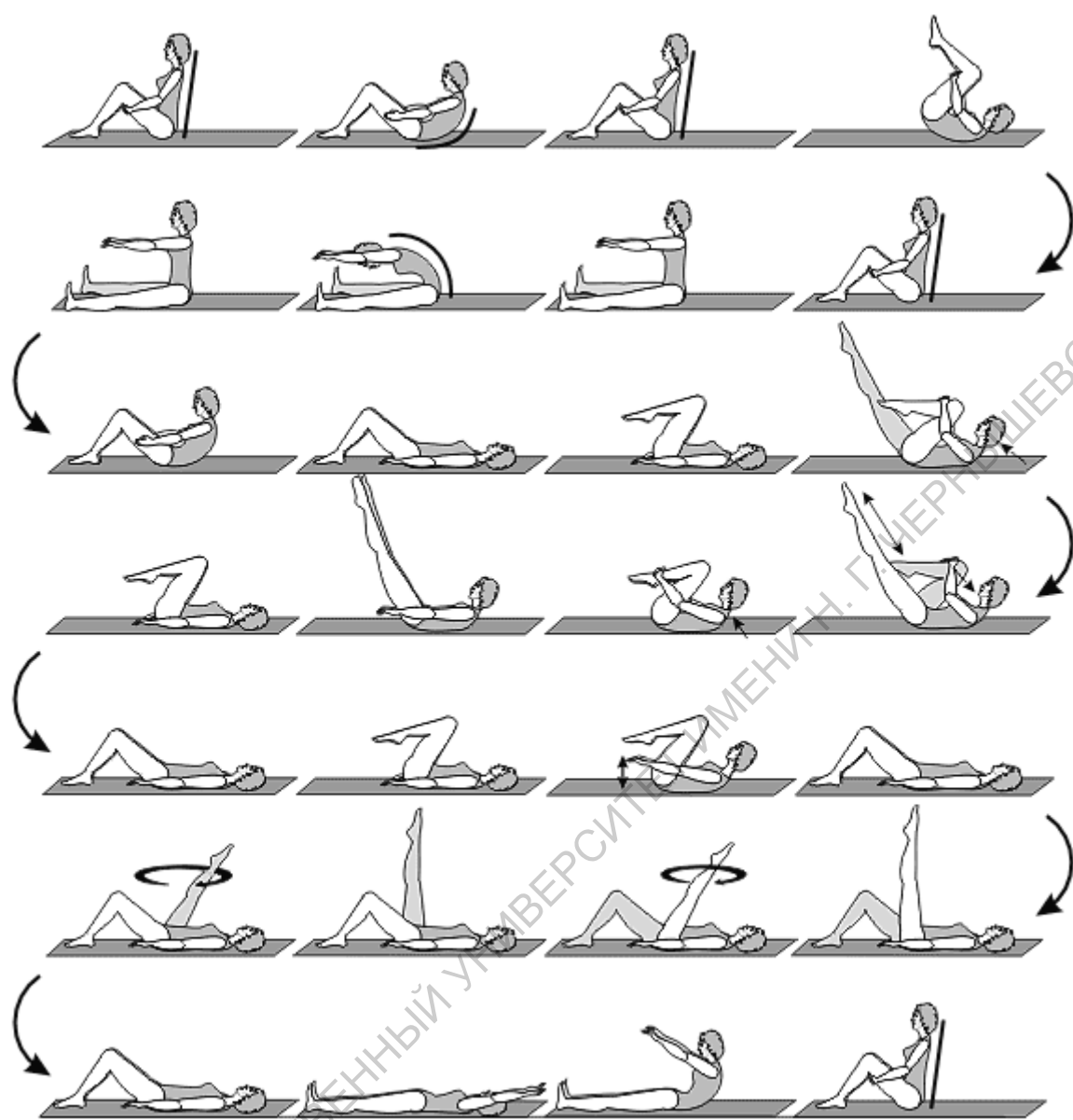


Сворачивание

голову и выдыхаем. Выдох. Руки опустили. Полежать немного, чтобы восстановилось дыхание и пульс.

Можно сделать несколько раз. Делать не напрягаясь, свободно. Желательно тянуться всем телом и стремиться лечь на колени грудью. Пупок при этом прижат. Дыхание свободное.

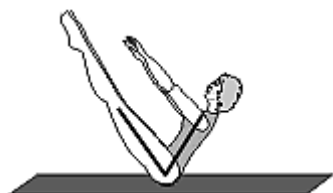
После того, как Вы освоили основные базовые упражнения пилатес, Вам необходимо научиться выполнять их в определенной последовательности. Вам нужно научиться выполнять упражнения так, чтобы одно упражнение плавно перетекало в другое, ведь одна из главных задач при выполнении упражнений пилатес – их плавность, отсутствие резких движений. Мы составили таблицу последовательности выполнения упражнений пилатес, чтобы достичь плавного выполнения всех движений и плавного перехода от одного упражнения к другому. Каждое упражнение необходимо выполнять три - пять раз на каждую сторону. Старайтесь соблюдать основные принципы пилатес при выполнении упражнений, это в несколько раз повысит их эффективность. Во время выполнения упражнений Вы должны быть предельно сконцентрированы, выполнять все упражнения медленно, ориентируясь на Ваш ритм дыхания. Не забывайте притягивать пупок к позвоночнику на протяжении всего занятия. Перекачивайтесь с позвонка на позвонок и ни в коем случае не задерживайте дыхание.



САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. Чернышевского

3.2. Упражнения для продолжающих

Эти упражнения для тех, кто освоил **базовые упражнения** пилатес. Цель этой группы упражнений – научиться соблюдать все **основные принципы пилатес** при выполнении упражнений. Когда Вы освоите эти упражнения, Ваши занятия пилатес станут полноценными.



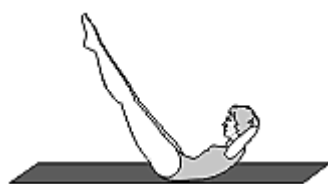
Головоломка



Пила



Скрещивания



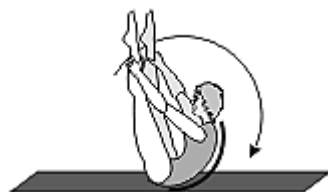
Одновременное
растягивание прямых ног



Кресло-Качалка



Растягивание
прямых
ног поочередно



Кресло-Качалка
завершение



Штопор



Вращение головой



Захлест одной ногой



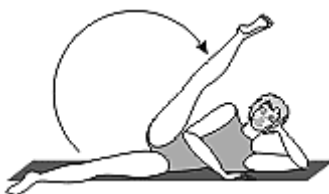
Захлест двумя ногами



Подъем ног лежа на
боку



Захлест ногой вперед



Захлест ноги вверх-
Круги ногой
вниз





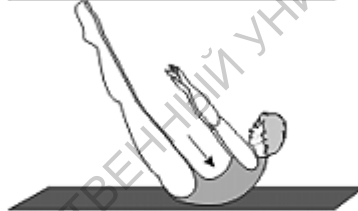
Тюлень



Вытяжение шеи



Отжимания

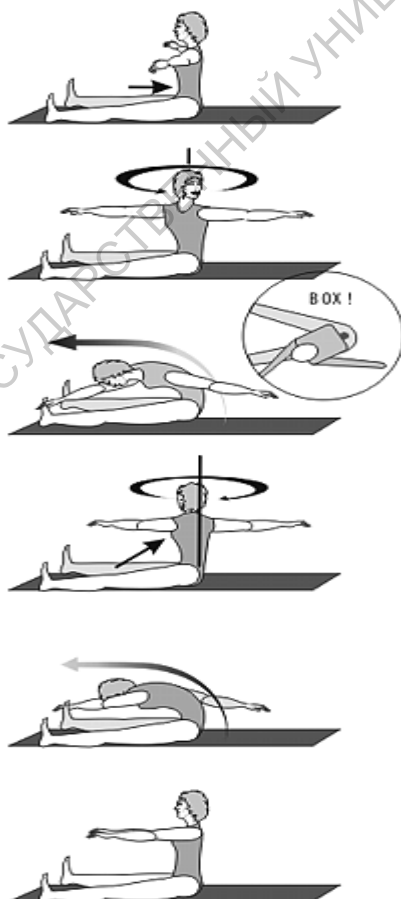


Головоломка

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО

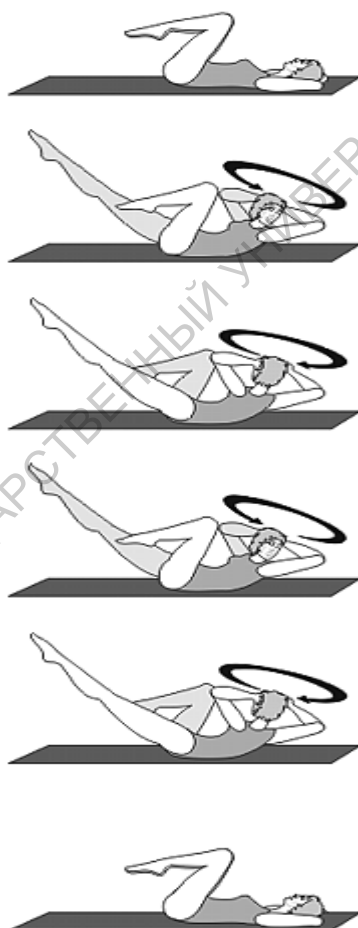
Советы по выполнению упражнений.

Дышите глубоко, медленно и равномерно! Ваша голова всегда должна быть продолжением Вашего позвоночника, даже если спина при этом округлена. Пупок старайтесь прижимать к позвоночнику. Ноги на протяжении выполнения упражнения расслаблены, Вы ни в коем случае не должны их напрягать. При выполнении этого упражнения Вы работаете над каркасом прочности благодаря скручиваниям и раскручиваниям и перераспределению нагрузки. Начинайте упражнение в положении лежа, ноги подняты, а руки вытянуты назад. Поясница прижата к полу, таз не приподнимайте. Начинайте вытягивать прямые ноги, создавая угол между ногами и корпусом в 45° . Вы начинаете скручиваться, начиная с шейных позвонков. Образовав угол, Вам необходимо выпрямить спину и потянуться макушкой вверх. Руки параллельно ногам. Начинайте раскручиваться, позвонок за позвонком впечатывайтесь в коврик. Сначала поднимайте руки. Положение ног не меняйте. Начинайте медленно скручиваться, сначала поднимайте руки, затем голову, плечи, спину. На вдохе Вы поднимаетесь, на выдохе опускаетесь. Если Вы сбились с ритма дыхания, это не страшно, главное – не задерживайте дыхание во время выполнения упражнения. Повторите упражнение два – три раза.



Пила

Советы по выполнению упражнений. Дышите глубоко, медленно и равномерно! Ваша голова всегда должна быть продолжением Вашего позвоночника, даже если спина при этом округлена. Пупок старайтесь прижимать к позвоночнику. Ноги на протяжении выполнения упражнения расслаблены, Вы ни в коем случае не должны их напрягать. С помощью этого упражнения Вы подтяните мышцы брюшного пресса и нижней части спины. Одновременно Вы работаете над мышцами верхней части спины. Исходное положение, сидя, руки прямые, вытянуты в стороны, ноги вытянуты, на ширине плеч, большие пальцы ног параллельно друг другу. На вдохе поворачиваете корпус налево. Таз при этом не должен двигаться или менять положение. От макушки до поясницы мышцы напряжены. Угол поворота 45°. На выдохе начинайте наклоняться вперед. Ноги от пола старайтесь не отрывать. Правой рукой дотроньтесь до ступни левой ноги. Левая рука при этом вытянута назад. Задержитесь в этом положении. Начинайте раскручиваться. Полностью выпрямившись, потянитесь макушкой наверх. Задержитесь в этом положении. На вдохе начинайте движение в другую сторону. Повторите упражнение 2-3 раз.



Скрещивания

Советы по выполнению упражнений. Дышите глубоко, медленно и равномерно! Ваша голова всегда должна быть продолжением Вашего позвоночника, даже если спина при этом округлена. Пупок старайтесь

прижимать к позвоночнику. Локти находятся на уровне головы. Ступни вытянуты. Упражнение Скрещивание напоминает упражнение велосипед. Во время выполнения упражнения происходит интенсивная тренировка живота и поперечных мышц пресса. Исходное положение – лежа на спине, ноги подняты и согнуты. Руки за головой. Приподнимайте голову и плечи силой мышц брюшного пресса вверх. Наклоняйтесь влево. Локоть должен быть направлен к противоположному колену. Одновременно правую ногу необходимо выпрямить. Попробуйте поднимать корпус за счет напряжения мышц пресса, а не силой плеч или рук. Начинайте движения на вдохе. Делайте попеременно вправо и влево. Обязательно прижимайте пупок к позвоночнику. Упражнение необходимо выполнить 3-5 раз в медленном темпе дыхания.

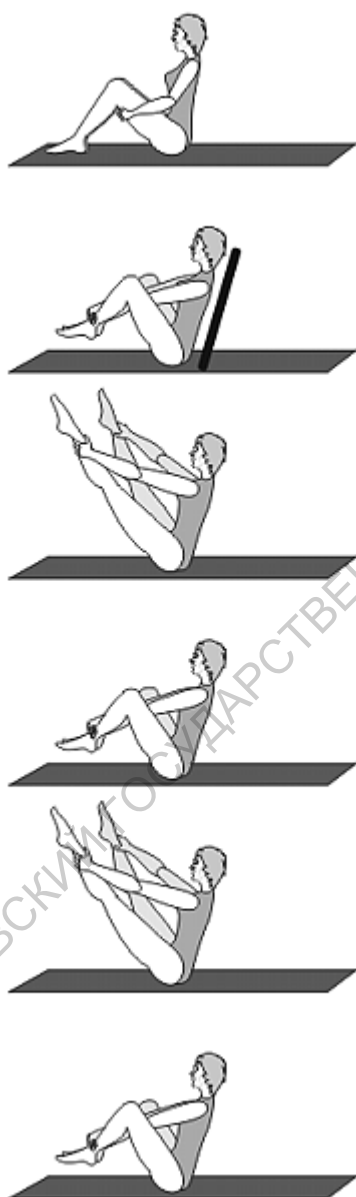


Одновременное растягивание прямых ног

Советы по выполнению упражнений. Дышите глубоко, медленно и равномерно! Ваша голова всегда должна быть продолжением Вашего позвоночника, даже если спина при этом округлена. Пупок старайтесь

прижимать к позвоночнику. Локти находятся на уровне головы. Ступни вытянуты. Начинайте выполнять упражнение в положении лежа. Ноги согнуты, стоят на полу. Ступня полностью прижата к полу. Руки сцеплены за головой. Притягивайте обе ноги к туловищу, как показано на рисунке. Усилением мышц брюшного пресса приподнимайте голову и плечи, а ноги вытягивайте наверх. Это движение нужно делать на выдохе. Не опуская головы и плеч, начинайте опускать ноги. Не забывайте втягивать живот, прижимая пупок к позвоночнику. Опустив ноги примерно на 45°, начинайте снова их поднимать. Движения должны быть плавными, нагрузка приходится на пресс. Упражнение нужно выполнять в медленном дыхательном ритме. Повторите упражнение 5-10 раз.

Кресло-Качалка



Советы по выполнению упражнений. Дышите глубоко, медленно и равномерно! Ваша голова всегда должна быть продолжением Вашего позвоночника, даже если спина при этом округлена. Пупок старайтесь прижимать к позвоночнику. Ступни вытянуты. Это упражнение - это вводное упражнение Кресло-Качалка. Сидите прямо и обхватите лодыжки руками. Спина вытянута, макушкой тянитесь вперед. Колени несколько раздвинуты, пятки вместе. Вы сидите на копчике. Пупком тянитесь к позвоночнику. На выдохе начинайте вытягивать ноги, разводя при этом ступни. В вытянутом положении ступни должны находиться на ширине плеч. На вдохе начинайте движение в начальную позицию. Ступни на пол не опускать. Делайте упражнение в медленном ритме дыхания.

Примечание:

Если Вам тяжело поднимать прямые ноги, держитесь не за лодыжки, а за икры. Но ноги обязательно должны быть выпрямлены.

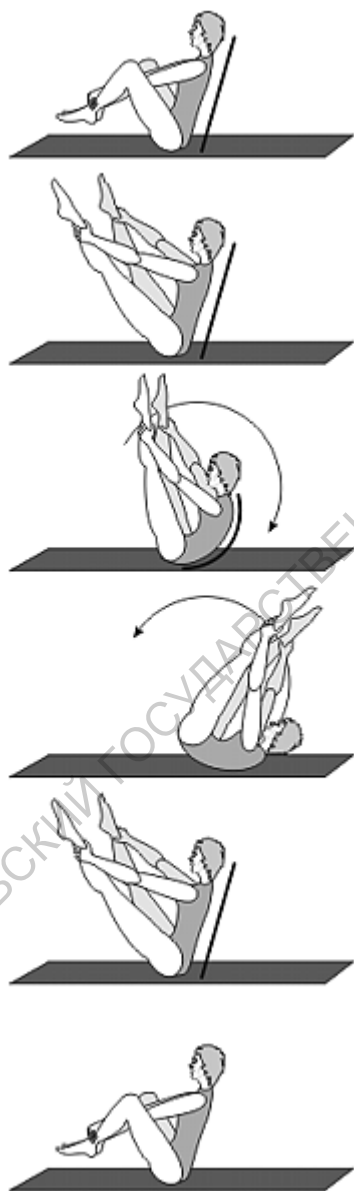
Растягивание прямых ног поочередно



Советы по выполнению упражнений. Дышите глубоко, медленно и равномерно! Ваша голова всегда должна быть продолжением Вашего позвоночника, даже если спина при этом округлена. Пупок старайтесь

прижимать к позвоночнику. Ступни вытянуты. Сядьте прямо, обе ноги согнуты, руками обхватите бедра. Спина прямая, макушкой тянитесь вверх. Округляйте спину позвонок за позвоноком и опуститесь на поясницу. Голову притягивайте к коленям. Колени притягивайте к животу. Затем усилием мышц пресса держите голову и плечи над полом и начинайте выпрямлять одну ногу в направлении головы. При этом вторую ногу вытягивайте вперед, но не опускайте ее на пол, как показано на рисунке. Затем сделайте такие же движения второй ногой. Пупок притягивайте к позвоночнику. Упражнение необходимо выполнять в медленном темпе. Во время выполнения упражнения корпус должен оставаться неподвижным. Упражнение необходимо выполнить 5-10 раз. После выполнения упражнения вернитесь в исходную позицию, потянитесь макушкой наверх.

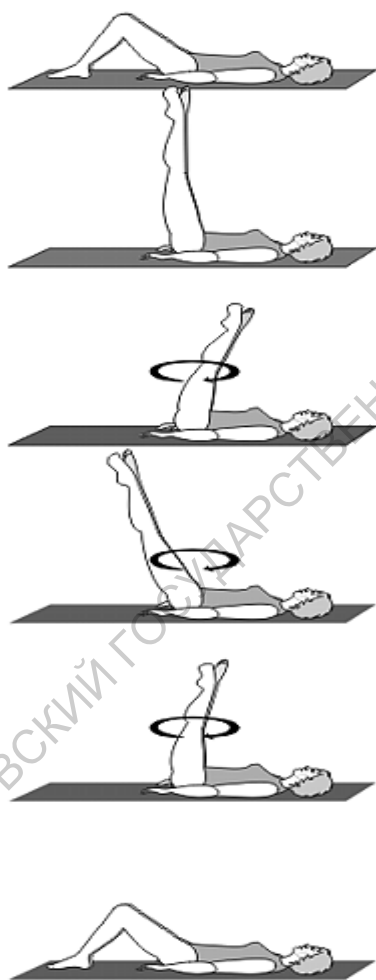
Кресло-Качалка завершение



Советы по выполнению упражнений. Дышите глубоко, медленно и равномерно! Ваша голова всегда должна быть продолжением Вашего позвоночника, даже если спина при этом округлена. Пупок старайтесь прижимать к позвоночнику. Ступни вытянуты. Это превосходное упражнение пилатес. Сядьте прямо, руками обхватите лодыжки с внутренней стороны ног. Колени немного раздвинуты, при этом пятки сведены. Равновесие должно центрироваться на копчике. Тяните усиленно пупок к позвоночнику, макушкой тянитесь вверх. На выдохе начинайте вытягивать ноги, при этом они находятся на ширине плеч. Округлите спину и начинайте перекачиваться назад, но плечи и голову не кладите на пол. На выдохе возвращайтесь в исходное положение. Повторите упражнение 5-10 раз в медленном дыхательном темпе.

Примечание: Если Вам тяжело поднимать прямые ноги, держитесь не за лодыжки, а за икры. Но ноги обязательно должны быть выпрямлены.

Штопор



Советы по выполнению упражнений. Дышите глубоко, медленно и равномерно! Ваша голова всегда должна быть продолжением Вашего позвоночника, даже если спина при этом округлена. Плечи прижаты к полу.

Пупок старайтесь прижимать к позвоночнику. Ступни вытянуты. Исходное положение – лежа, ноги чуть согнуты. Руки вытянуты вдоль туловища. Начинайте поднимать прямые ноги от пола. В корпусе должен быть естественный прогиб, то есть ладонь должна свободно проходить между поясницей и полом. Напрягите ягодицы и начинайте описывать ногами круг. Пятки при этом сведены, носки расставлены. На вдохе уводите ноги направо, описывая полукруг, на выдохе ведите ноги налево, возвращаясь в исходное положение. Одно вращение должно соответствовать одному вдоху-выдоху. Во время выполнения упражнения тело не двигается и не приподнимается от пола. Пупок с силой прижимайте к позвоночнику. Повторяйте движение в обе стороны – против и по часовой стрелке. Ладони должны быть прижаты к полу. Упражняйтесь в медленном дыхательном темпе! Повторите движение в каждую сторону 3-4 раза.

Вращение головой



Советы по выполнению упражнений. Дышите глубоко, медленно и равномерно! Ваша голова всегда должна быть продолжением Вашего позвоночника, даже если спина при этом округлена. Ноги и корпус неподвижны. Пупок старайтесь прижимать к позвоночнику. Ступни вытянуты. Исходное положение – лежа на животе, обе ноги вытянуты. Напрягите ягодицы, обопритесь обеими руками об пол. Руки находятся рядом с корпусом. На выдохе поднимайте верхнюю часть туловища, так высоко, как это возможно. Старайтесь держать верхнюю часть тела за счет напряжения мышц пресса, руками не упирайтесь в пол. Шея вытянута, плечи опущены вниз. Не забывайте притягивать пупок к позвоночнику. Начинайте движение головой вправо, плечи остаются неподвижными. На вдохе тяните голову как можно дальше направо. На выдохе поворачивайте голову вперед. Растягивайте шею и затылком тянитесь вперед. На вдохе начинайте движение налево. Нижняя часть тела во время выполнения упражнения должна быть расслаблена. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение 3-5 раз. ♪

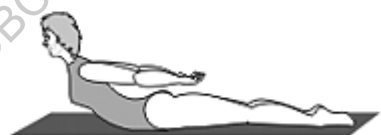
выполнять в медленном темпе.



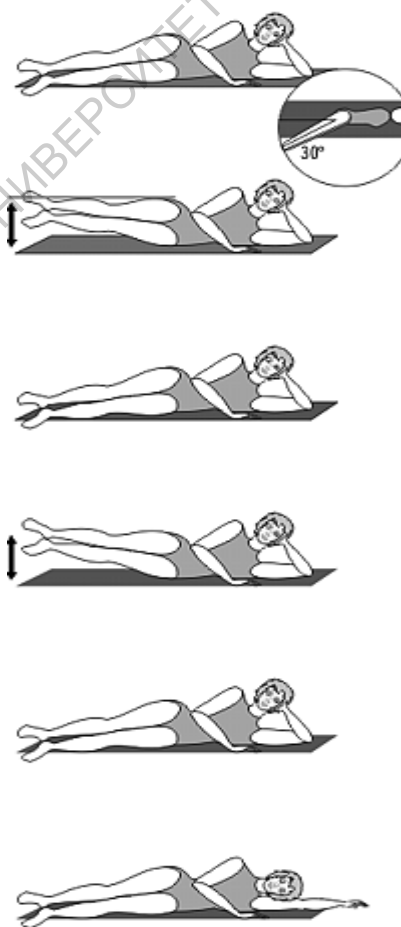
Захлест одной ногой

Советы по выполнению упражнений. Дышите глубоко, спокойно и равномерно! Упирайтесь предплечьями в пол, макушкой тянитесь вверх. Притягивайте пупок к позвоночнику. Во время выполнения упражнения движение совершает только одна нога, вторая расслаблена на полу. Ступни вытянуты. Исходное положение – лежа на животе, обе ноги вытянуты. Напрягите ягодицы, обопритесь на локти. Предплечья прижаты к корпусу. Ладони положите одну на другую, плечи опущены, макушкой тянитесь вперед и вверх. На вдохе начинайте делать махи правой ногой в направлении правой ягодицы. Сделайте два маха. Ягодица при этом напряжена, бедро от пола отрывать нельзя. На выдохе опустите ногу на пол. Повторите движение левой ногой. Выполняйте упражнение в медленном дыхательном темпе! Удары не должны быть бросками. Вы должны контролировать движение ноги. Повторите упражнение 3-5 раз.

Захлест двумя ногами



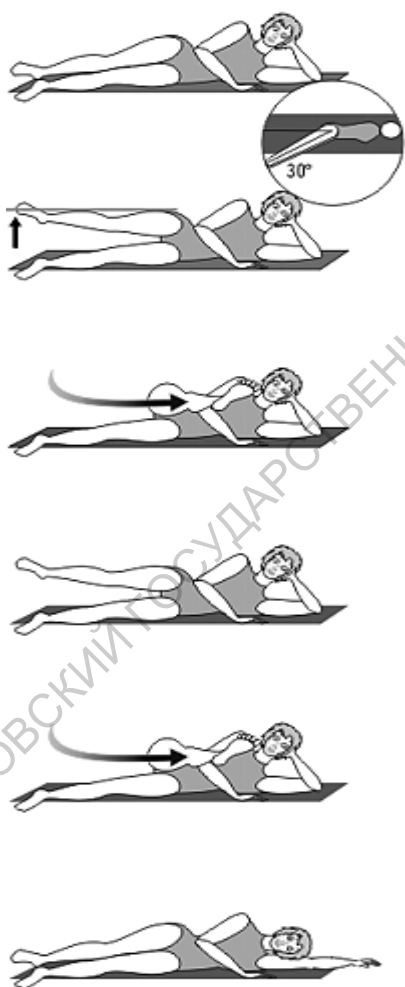
Советы по выполнению упражнений. Дышите глубоко, спокойно и равномерно! Макушкой тянитесь вверх, удлиняйтесь. Притягивайте пупок к позвоночнику. Во время выполнения упражнения движение совершает только одна нога, вторая расслаблена на полу. Ступни вытянуты. Лягте на живот, ноги вытянуты. Удлиняйтесь: тянитесь макушкой вперед, а пальцами ног назад. Голова повернута в сторону, руки скрещены на спине. Ладони при этом направлены вверх, а локти лежат на земле. Напрягите ягодицы, плечи при этом опущены вниз, шея вытянута. На вдохе одаряете одновременно обеими пятками по ягодицам, не отрывая бедра от пола. На выдохе поднимите верхнюю часть тела и вытяните руки назад. Локти направлены наружу, ладони лежат друг на друге. Опустите верхнюю часть туловища. Повторите упражнение. Выполняйте упражнение в медленном дыхательном темпе! Контролируйте удары, ноги должны быть напряжены. Повторите упражнение 3-5 раз, делая по три удара. После этого упражнения Вам необходимо отдохнуть. Сядьте на пятки, вытяните верхнюю часть туловища на бедра. Руки вытяните вперед. Расслабьте все мышцы. Задержитесь в этом положении на две-три минуты.



Подъем ног лежа на боку

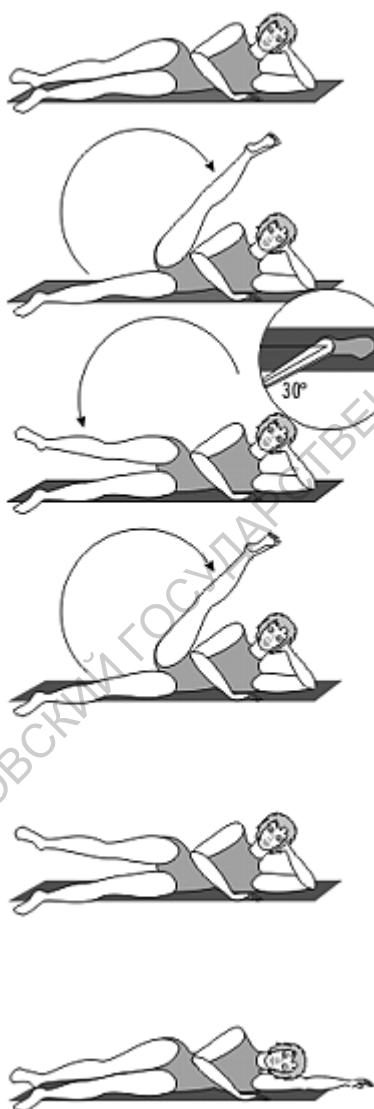
Советы по выполнению упражнений. Дышите глубоко, спокойно и равномерно! Макушкой тянитесь вверх, удлиняйтесь. Притягивайте пупок к позвоночнику. Во время выполнения упражнения движение совершает только одна нога, вторая расслаблена на полу. Ступни вытянуты. Лягте на бок, ноги вместе, пятки соединены, а пальцы ног расставлены. Одной рукой облокотитесь о пол, поддерживая корпус, а на вторую руку, согнутую в локте, положите голову. Ноги прямые, находятся по отношению к верхней части туловища под углом в 30° . Напрягите ягодицы, вытяните спину. Плечи при этом опущены, шея вытянута. На вдохе начинайте поднимать обе ноги, поднимите их на 30 см от пола. При этом следует не отрывать тело от пола. На выдохе опускайте ноги, не касаясь, пола. Поднимите ноги три раза, затем опустите их. Повторите на другую сторону. Не старайтесь поднять ноги как можно выше, амплитуда движения в данном упражнении совсем не важна. Если Вы давно занимаетесь пилатес, то руку, на которую Вы опираетесь, можно положить на корпус, поддерживая баланс тела за счет работы мышц.

Захлест ногой вперед



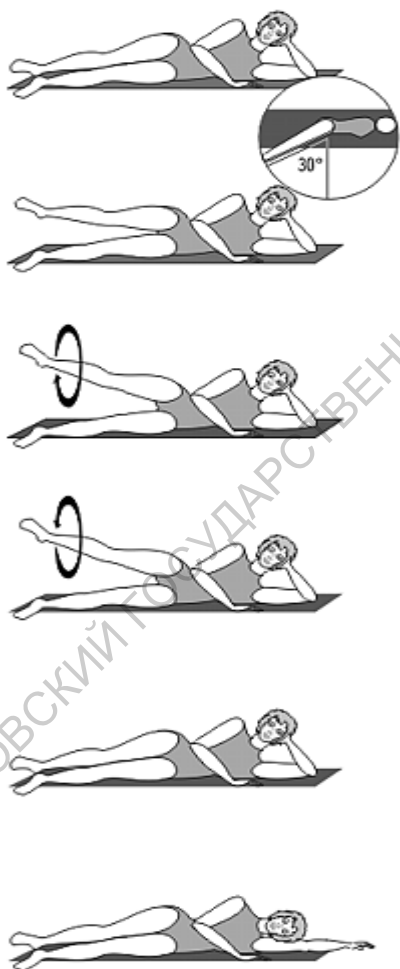
Советы по выполнению упражнений. Дыхание должно быть глубоким, спокойным и равномерным. Тело не движется, пупок притянут к позвоночнику. Во время выполнения упражнения двигается только нога. Ступни вытянуты. Исходное положение – лежа на боку, ноги вытянуты. Пятки касаются друг друга, пальцы ног расставлены. Одной рукой облокотитесь о пол, поддерживая корпус, а на вторую руку, согнутую в локте, положите голову. Ноги прямые, находятся по отношению к верхней части туловища под углом в 30°. Напрягите ягодицы, вытяните спину. Плечи при этом опущены, шея вытянута. На вдохе поднимайте верхнюю ногу и ведите ее вперед. Ягодицы напряжены, нижнее бедро крепко прижато к полу. На выдохе опускайте ногу, но не касайтесь ей нижней ноги. Повторите движения 5-10 раз. Затем сделайте упражнение, лежа на другом боку. Упражнение необходимо выполнять в медленном дыхательном темпе! Все движения должны быть плавными.

Захлест ноги вверх-вниз



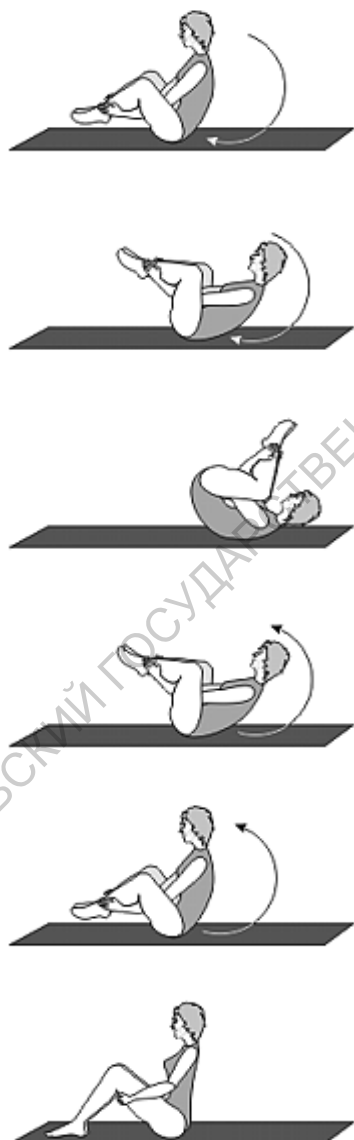
Советы по выполнению упражнений. Дыхание должно быть глубоким, спокойным и равномерным. Тело не движется. Пупок притянут к позвоночнику. Во время выполнения упражнения двигается только нога. Ступни вытянуты. Лягте на бок, ноги вытянуты. Пятки вместе, носки врозь. Одной рукой облокотитесь о пол, поддерживая корпус, а на вторую руку, согнутую в локте, положите голову. Ноги прямые, находятся по отношению к верхней части туловища под углом в 30° . Напрягите ягодицы, вытяните спину. Плечи при этом опущены, шея вытянута. Начинайте движение на вдохе – поднимайте верхнюю ногу и ведите ее вверх к Вашей голове. Ягодицы при этом напряжены. Нижнее бедро крепко прижато к полу. На выдохе опустите ногу, но, не касаясь, нижней ноги. Повторите движение 5-10 раз. Обязательно следите за дыханием. Ничего страшного, если Вы сбились с ритма, главное – не задерживайте дыхание. Затем сделайте упражнение, лежа на другом боку. Упражнение необходимо выполнять в медленном дыхательном темпе! Все движения должны быть плавными.

Круги ногой



Советы по выполнению упражнений. Ни в коем случае не задерживайте дыхание. Тело остается неподвижным. Пупок притянут к позвоночнику. Во время выполнения упражнения двигается только нога. Ступни вытянуты. Исходное положение – лежа на боку, ноги вытянуты. Пятки касаются друг друга, пальцы ног расставлены. Одной рукой облокотитесь о пол, поддерживая корпус, а на вторую руку, согнутую в локте, положите голову. Ноги прямые, находятся по отношению к верхней части туловища под углом в 30°. Напрягите ягодицы, вытяните спину. Плечи при этом опущены, шея вытянута. На вдохе поднимайте верхнюю ногу и начинайте совершать вращательные движения. Сделайте 5-10 движений по часовой стрелке и столько же движений против часовой стрелки. Дышите плавно, равномерно. Ягодицы напряжены, нижнее бедро крепко прижато к полу. Сделайте упражнение, лежа на другом боку. Упражнение необходимо выполнять в медленном дыхательном темпе! Избегайте резких движений.

Тюлень

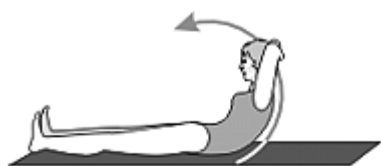


Советы по выполнению упражнений. Ни в коем случае не задерживайте дыхание. Наклоните подбородок к груди, но при этом тяните его вперед. Пупок притянут к позвоночнику. Во время выполнения упражнения ступни ног сведены. Сядьте прямо, обхватите обеими руками лодыжки. Колени разведены, при этом ступни находятся вместе. Равновесие должно быть на копчике. Плечи опущены, пупок прижат к позвоночнику. На вдохе округлите спину и начинайте катиться назад. Голова не должна коснуться пола. На выдохе вернитесь в исходное положение. Продолжайте выполнять движения в медленном темпе. Повторите упражнение 5-10 раз.

Примечание:

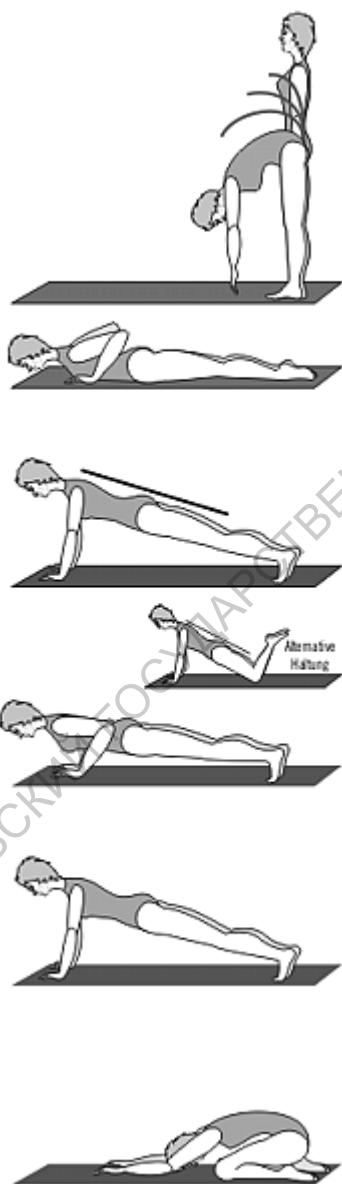
Обязательно контролируйте движения. Вы не должны выполнять это упражнение, перекатываясь по инерции. Медленно перекатывайтесь назад-вперед.

Вытяжение шеи



Советы по выполнению упражнений. Ни в коем случае не задерживайте дыхание. Представьте, что Вы укладываете позвонок за позвонком на пол, затем поднимаете позвонок от позвонка на землю. Головой тянитесь вверх. Локти во время упражнения развернуты наружу. Пупок притянут к позвоночнику. Это упражнение направлено на скручивание и раскручивание позвоночника, когда Вы медленно позвонок за позвонком укладываетесь на пол. Так же медленно Вы поднимаетесь от пола. Начальная позиция – Вы лежите на спине, руки за головой. Ноги вытянуты, носки тяните на себя. Пупком тянитесь к позвоночнику, голову и плечи поднимайте усилиями мышц брюшного пресса. На вдохе начинайте скручивание. Медленно позвонок за позвонком отрывайтесь от пола. Тянитесь головой к ступням. Находясь в положении сидя, потянитесь макушкой вверх. Начинайте медленно раскручиваться.

Отжимания

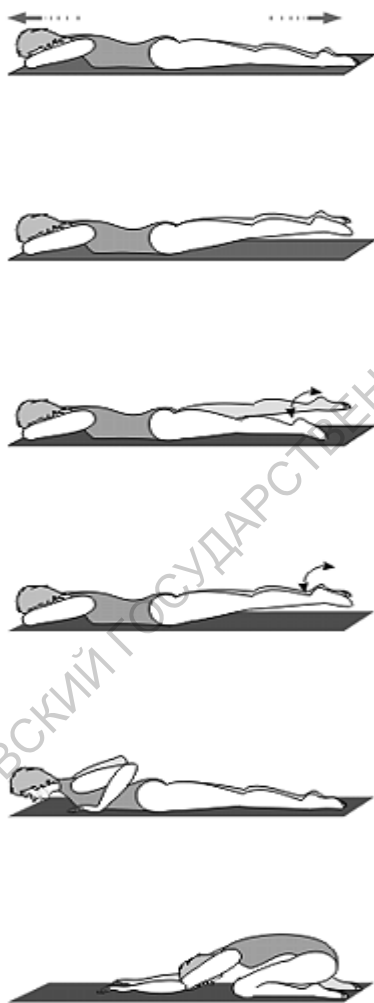


Советы по выполнению упражнений. Ни в коем случае не задерживайте дыхание. Головой тянитесь вверх. Во время выполнения упражнения тело неподвижно. Пупок притянут к позвоночнику. Начинайте выполнять упражнение стоя. На выдохе начинайте скручиваться. Руки и голова расслаблены. Скручивайтесь до тех пор, пока руки не коснутся пола. Поддерживая корпус руками, двигайтесь вперед. Вы должны оказаться в упоре лежа, руки при этом находятся у самого туловища. Корпус прямой, пупком притягивайтесь к позвоночнику. На выдохе начинайте выпрямлять руки. На вдохе – опускайтесь на руки, тело при этом не должно касаться пола. Повторите отжимание 3-10 раз, в зависимости от силы Ваших рук. Завершите это упражнение релаксацией

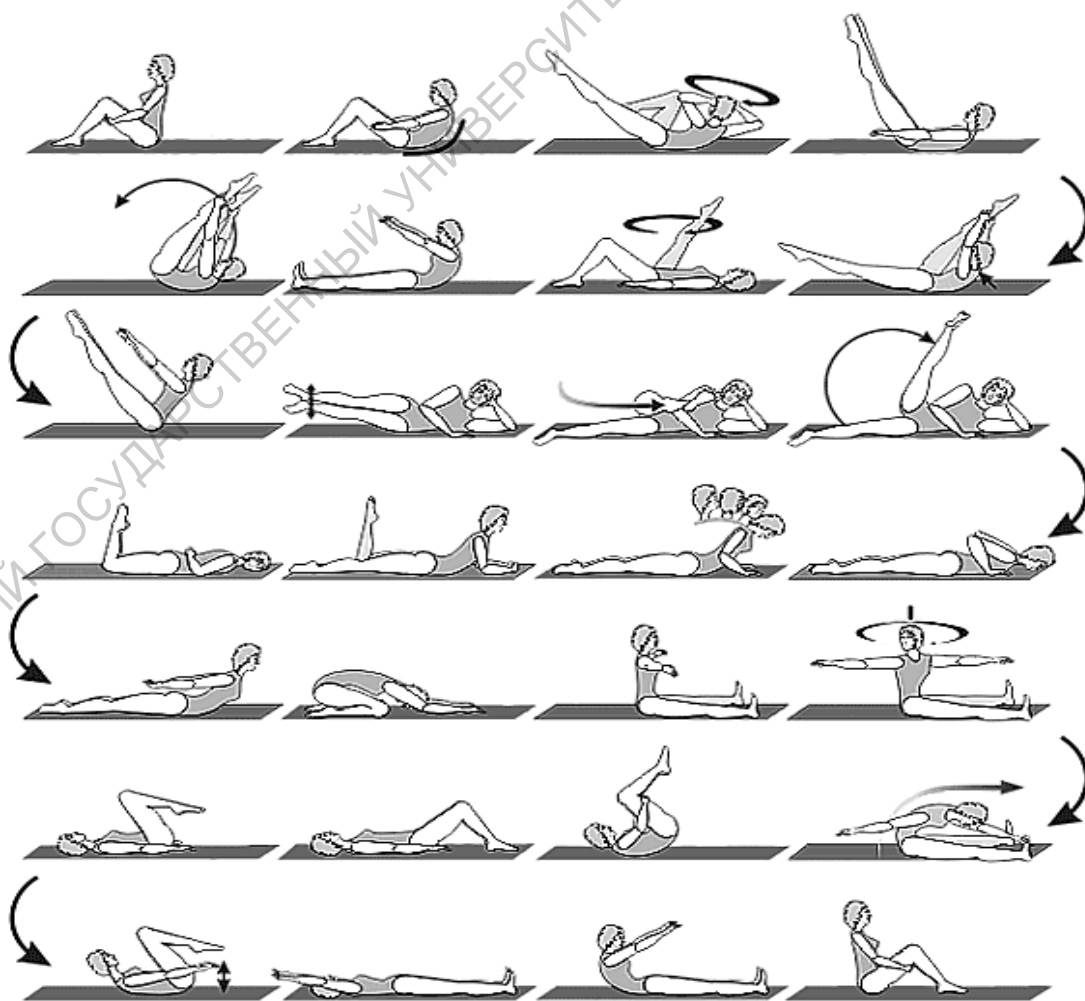
Примечание:

Альтернативный вариант выполнения упражнения – удерживайтесь не на носочках, а на коленях. Корпус обязательно должен быть выпрямлен.

Удары пятками



Ни в коем случае не задерживайте дыхание. Головой тянитесь вверх. Во время выполнения упражнения тело неподвижно, движения совершают только ноги. Пупок притянут к позвоночнику. Ступни вытянуты. Исходное положение – лежа на животе, носки вытянуты, макушкой тянитесь вперед. Ноги вместе, голова лежит на руках. На вдохе поднимите ноги от пола и начинайте быстро бить пятками друг о друга 10-20 раз. Дыхание спокойное, равномерное. Корпус прижат к полу, естественный прогиб позвоночника. Сделайте 3-5 подходов. Завершите это упражнение релаксацией. После того, как Вы освоили некоторые упражнения пилатес, Вам следует научиться выполнять их в правильном порядке. Все упражнения пилатес зависят друг от друга, упражнения необходимо делать в комплексе, так как все они направлены на разные группы мышц и на разные отделы позвоночника. Упражнения подобраны таким образом, что Вам будет несложно переходить от одного упражнения к другому. Каждое упражнение необходимо выполнять 3 – 5 раз. Следите за тем, что Ваш пупок притянут к позвоночнику во время всего занятия. Движения должны быть плавными, медленными. Не забывайте про дыхание, которое нужно сохранять ровным и ни в коем случае не задерживайте дыхание. Перекачивайтесь с позвонка на позвонок, как бы впечатывая позвоночник в коврик.



4. Стретчинг

Приятно ощущать свое тело подтянутым, гибким, лишенным скованности и боли в мышцах. Не меньшую радость доставляет и чувство расслабленности, умиротворения, гармонии с миром. Достичь такого состояния помогает стретчинг - очень популярное в наше время направление фитнеса.

Последние годы все чаще в разговорной речи молодых людей, стремящихся следить за своей фигурой и гибкостью тела, используется английское, но уже достаточно "обрусевшее" слово "стретчинг". Несмотря на то, что слово довольно новое и уже популярное в некоторых кругах, далеко не все понимают, что это такое, а некоторые, даже занимаясь стретчингом, не знают, что называется их занятие именно так.

На самом же деле, стретчинг - упражнения, выделенные в отдельное течение фитнеса, которое отличается от ординарных занятий и является совокупностью разных типов растяжек, отличающихся друг от друга интенсивностью и целевой направленностью.

В переводе с английского языка слово "stretching" переводится как растягивание. Данное спортивное направление включает в себя комплексные упражнения и специальные позы, которые способствуют контролируемому растягиванию связок, мышц, сухожилий конечностей и туловища. Целевой направленностью данного спортивного течения является не только приведение форм тела в идеальное состояние, но и оздоровительный эффект.

Стретчинг является интенсивной и регулируемой растяжкой, которая стала известна еще в середине 20 века, однако свое признание растягивание завоевало только спустя 2 десятилетия, тогда когда стало применяться во время всех спортивных тренировок с целью подготовки, расслабления и приведения в тонус мышц. Изначально данное течение фитнеса использовалось в совокупности с другими видами спорта для разминки мышц, подготовки их к интенсивным нагрузкам. Получая положительные отзывы, стретчинг быстро завоевал расположение спортсменов и стал активно использоваться как самостоятельный тип занятий и как способ реабилитации мышц после повреждений. Сегодня же данное направление спортивных тренировок используется не только спортсменами, но и всеми желающими поддержать здоровье связок, сухожилий и мышц в прекрасной подвижной форме.

Стретчинг – это гибкость. Гибкостью называется способность суставов совершать движения максимально возможной для них амплитуды. Это качество в первую очередь зависит от эластичности примыкающих к суставу мышц и их фасций (оболочек). Если мышцы и окружающие их ткани обладают высокой степенью эластичности, соответствующие им суставы способны совершать движения максимальной амплитуды. Если мышцы закрепощены, амплитуда движения суставов сокращается. Хотя мышцы

обычно длинны, чтобы совершать движения максимальной амплитуды, эластичность их ограничена условным миотатическим рефлексом.

Гибкие мышцы и суставы помогают правильно выполнять упражнения, увеличивать амплитуду движений. Это, в свою очередь, приводит к повышению эффективности и интенсивности тренировки, быстрому сжиганию жира. Без достаточной развитой гибкости невозможно выполнить упражнения высокого уровня. Гибкость также помогает избежать наиболее распространенных спортивных травм: растяжений и надрывов сухожилий.

Положительно воздействует стретчинг и на нервную систему: мозг получает больше кислорода, за счет чего вы чувствуете себя свежей, полной сил и умственной энергии.

Е.И. Зуев в книге "Волшебная сила растений" писал: "Растения сопутствуют нам всю жизнь. Рождение - это растяжка. Глубокий вдох, улыбка, любое движение тела - растяжка. Растяжка - это гибкость, гибкость - это молодость, молодость - это здоровье, активность, хорошее настроение, раскрепощение, уверенность в себе".

Упражнения на растягивание мышц широко применяются в системах массажа, самомассажа, в лечебной физкультуре (особенно для коррекции двигательных расстройств и при нарушенных мышечного тонуса).

Растяжки воздействуют на все мышцы и суставы, повышают эластичность связок. Таким образом, упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, что позволяет предупреждать многие заболевания: воздействие на позвоночник, внутренние органы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную системы вырабатывают естественную сопротивляемость организма.

Сочетание динамических и статических физических упражнений, характерных для стретчинга, наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим методом тренировки для выработки силы, выносливости, координации движений.

Статические упражнения стретчинга вызывают не только воздействие на глубинные мышцы организма, но также нормализуют и усиливают защитные реакции организма, в том числе свертываемость крови, количество лейкоцитов, желудочную кислотность, работу кишечника и т.д. Все это связано с изменением коркового процесса в связи с возникновением в коре головного мозга в области двигательного анализатора очага возбуждения, поддерживаемого, с одной стороны, формированием волевых импульсов, с другой - возбуждениями, приходящими от работающих мышц.

Стретчинг является составной частью комплекса оздоровительной гимнастики, входит в антицеллюлитную программу. Во время упражнений кратковременное напряжение мышц чередуется с их расслаблением. За счет этого появляется возможность снять излишнее напряжение с мышц, восстановить силы и отдохнуть за считанные минуты. Важным моментом является то, что при смене интенсивности нагрузок и задействовании

разнообразных видов растяжек и их комбинаций вовлеченными в процесс оказываются почти все группы мышц.

Существенным плюсом является его близость к естественным движениям. Задумайтесь: когда мы пробуждаемся после сна, нет ничего приятнее, чем хорошо потянуться. Так же приятно сделать это после длительной сидячей работы: когда мы потягиваемся, сонливость и утомление покидают наше тело! За счет стимуляции работы мышц во время растягивания, упражнения стретчинга улучшают подвижность суставов, увеличивают эластичность сухожилий и связок.

Положительный эффект стретчинга можно отметить уже спустя 2-3 недели тренировок. Изменения, которые наблюдаются после тренировок, отмечаются как в состоянии здоровья, так и во внешнем виде. Главный эффект занятия - интенсивное и плавное увеличение гибкости человека, а также улучшение его физических способностей. Эффективность стретчинга оценивается в зависимости от степени физического развития человека и развития его пластики.

С течением времени организм теряет возможность осуществлять движения с широким диапазоном, мужчины и женщины в возрасте все чаще жалуются на то, как им нелегко подниматься вверх по ступенькам, делать резкие движения, быстро ходить, поднимать что-либо. Процесс старения - абсолютно нормальное явление, однако ученые доказали, что при правильном образе жизни и занятиях спортом, старение происходит медленнее и не так болезненно. Для того чтобы уровень гибкости взрослого и стареющего человека оставался в норме, а движения различной амплитуды не доставляли острого дискомфорта медики рекомендуют постоянно делать упражнения на растягивание мышц и сухожилий, другими словами заниматься стретчингом.

Стретчинг - комплекс упражнений, который приносит положительные долгосрочные эффекты. Итак:

- стретчинг способен оказывать стимулирующее влияние на циркуляцию лимфы и крови в организме;
- упражнения стретчинга, которые входят в итоговую часть тренировочного занятия, позволяют мышцам восстановиться благодаря возврату от сокращенного состояния к исходной длине (в состояние покоя);
- упражнения стретчинга помогают мышцам расслабиться. С их помощью можно снизить всевозможные боли, причиной которых стало напряжение или стресс;
- стретчинг способен замедлить ряд процессов, связанных со старением.

Кроме того:

- при регулярных тренировках, направленных на растяжение мышц, они (мышцы) сохраняют свою эластичность, качественно снабжаются питательными веществами и кровью;

- упражнения на растяжку являются действенным средством уменьшения психического напряжения;
- занятия стретчингом помогают улучшить осанку за счет улучшения состояния мышечного аппарата, но и придают вам ощущение гибкости, стройности;
- стретчинг является главной частью тренировок, направленных на уменьшение болевых ощущений в период менструации;
- этот вид нагрузок эффективен при борьбе с солевыми отложениями, служит прекрасным средством профилактики развития остеопороза и гипокинезии (вследствие преждевременной декальцинации и старения костей).

Правила, которые следует соблюдать во время занятий стретчингом:

1. Прежде чем приступить к растягиванию мышц, необходимо обязательно разогреться. Самый оптимальный вариант: в течение 10 минут позаниматься интенсивными аэробными упражнениями (прыжки, бег, танцы, велотренажер).
2. При растяжке строго соблюдайте определенный, присущий именно вам предел. Вас должно сопровождать чувство расслабления, а ощущения должны быть исключительно приятными. Если вы чувствуете боль, это означает, что амплитуда движений превышает допустимую для вас норму. То есть правило таково: "лучше недотянуть", чем потянуть чересчур сильно.
3. Ни в коем случае не пружиньте, лучше сделайте "удержание".
4. Продолжительность удержания каждой позы растягивания должна составлять от 10 до 30 секунд. За это время должно пропасть любое, даже небольшое напряжение. В случае если напряжение не снимается (такое бывает, когда растяжение получилось слишком сильным), чтобы достичь необходимого приятного ощущения, требуется ослабить растяжение.
5. Сохраняйте устойчивое положение, когда выполняете упражнение.
6. Когда вы делаете какое-то упражнение, постарайтесь сконцентрировать собственное внимание на той части тела, которая подвергается растяжке. Это поможет вам лучше почувствовать себя.
7. Оптимальное время для тренировки - непосредственно после ходьбы либо какой-то другой формы аэробной тренировки, т.е. после нагрузки. Кроме того, поскольку стретчинг обладает свойством снимать чрезмерное мышечное напряжение, его можно применять для улучшения самочувствия и повышения настроения.
8. Когда вы делаете упражнения на растягивание, не забывайте правильно дышать. Непременное условие: не задерживать дыхание, но и не спешить с выдохом. Правильнее всего дышать в обычном темпе, спокойно, а

во время перерыва между упражнениями можно глубоко вдохнуть и сделать полный выдох.

9. Все, кому доктора разрешают заниматься общефизической подготовкой, могут заниматься стретчингом.

Существует пять разновидностей стретчинга:

Статический стретчинг - предполагает довольно медленные движения, во время которых нужно принять конкретную позу и удерживать ее на протяжении 10-30 секунд. Мышцы, которые растягиваются, можно напрягать постоянно или время от времени. В общем-то, это классический вариант стретчинга, от которого и пошло все это направление фитнеса. Статический стретчинг является самым эффективным для укрепления и растяжки мышц.

Медленный стретчинг - отличный вариант для разминки, им занимаются в крайне медленном темпе. При помощи медленного стретчинга можно добиться растяжения мышц максимально возможную длину.

Парный стретчинг выполняется с партнером, который выступает в роли противодействия растяжению.

Динамический стретчинг - это плавные (ни в коем случае не резкие) медленные пружинящие движения. Заканчивая упражнение необходимо на несколько секунд задержаться в наивысшей точке растяжения.

Баллистический стретчинг (иными словами - махи) представляет собой активный вид нагрузки. Он предполагает выполнение махов ногами и руками, а также сгибание и разгибание туловища с большой амплитудой и скоростью. При баллистическом стретчинге те или иные группы мышц удлиняются на короткое время. Их удлинение продолжается столько, сколько длится сгибание или мах, при этом скорость растягивания соответствует скорости наклонов или маха.

Если вы собираетесь тренироваться только для поддержания формы, будет достаточно трех-четырех раз в неделю. Если же хотите убрать какие-то недостатки фигуры, проявите большее усердие, и каждодневные занятия помогут добиться желаемого результата. Заниматься можно в любое время, выбирайте более удобное для себя время.

Стретчинг принесет ощутимый результат только в том случае, если будет сочетаться с другими видами физической активности. Упражнения на растяжку можно делать после утренней гимнастики.

Тем, кто занимается физкультурой и кому упражнения стретчинга даются нелегко, следует начать с двух или трехкратных повторений каждого упражнения, при этом позу сохранять нужно не дольше трех-пяти секунд. По мере возрастания натренированности доводите количество повторений в одном занятии каждого упражнения до десяти, при этом продолжительность удержания позы должна составить до 15 секунд. Максимальное время одной тренировки - 30 минут.

Вообще стоит внимательнее прислушаться к собственным ощущениям и самостоятельно подбирать количество повторений того или иного

упражнения и продолжительность тренировки в зависимости от своего настроения и самочувствия. Самое главное: тренировки должны быть регулярными и вызывать положительные эмоции!

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО

5. Заключение

В настоящее время существует множество оздоровительных комплексов, направленных на поддержание хорошей физической формы. Регулярная практика использования фитнес –технологий на уроках физической культуры и самостоятельных занятиях позволяет сохранить здоровье, продлить молодость, поддержать все функции организма в активном состоянии, повысить интерес студентов к занятиям, способствует соблюдению баланса между совершенствованием физических, умственных и духовных качеств

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО

Литература:

1. Амельченко, И.А. Проблемы реализации здоровья сберегающих технологий в системе физического воспитания студентов специального учебного отделения / И.А. Амельченко, Е.Г. Олейник // Сб. науч. трудов «Физическое воспитание студентов творческих специальностей» / Харьков, гос. акад. дизайна и искусств. - Харьков, 2007.- №2.- с. 70-75.
2. Аллерс. Э. Пилатес: совершенное руководство для сильного, стройного и здорового тела / Э. Аллерс. - М. : Изд-во «АСТ». 2006. - 272 с.
3. Бурелкович, В.Е. об идентификации понятия «фитнес» // Теория и практика физической культуры. 2003. №2
4. Буркова, О. Пилатес - фитнес высшего класса. Секреты стройной фигуры и оздоровление / О. Буркова, Т. Лисицкая,- М. : Изд-во «Радуга», 2005,- 208с.
5. Владимирова, А.В. Пилатес и фантазия / А.В. Владимирова // Советский спорт,- 2003- 17 апреля
6. Макарова, Е.А. Пилатес - Ваш путь к здоровью: учебное пособие / Е.А. Макарова.- Воронеж : Изд-во Воронежского университета, 2007.- 125 с.
7. Пономарев, Г.Н. Образование в области физической культуры: физкультурное или физическое? // Вестник Балтийской педагогической академии. Вып. 47. Т. 1: Актуальные научно-педагогические проблемы физической культуры. 2002.
8. Робинсон, Л. Пилатес : путь вперед / Л. Робинсон, Г. Томсон. - М.: Попурри, 2003- 192 с.
9. Хоули, Э.Т. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френк. Киев. 2000.
10. Андерсон Б. Растяжка для каждого // Минск.: Попурри, 2002. - 224 с.
11. Нельсон А., Коклонен Ю. Анатомия упражнений на растяжку // Минск: Попурри, 2014. - 160с.
12. Путкисто М. Стретчинг: метод глубокой растяжки // М.: София, 2004. -176 с.
13. Томпсон В. Стретчинг для здоровья и долголетия // Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 127 с.