



Ольга ДАН

# ПИЛАТЕС — ГИМНАСТИКА ЗВЕЗД

**10** минут в день  
ступеней  
к совершенству

ПИТЕР



Красивое тело

Ольга Дан

# **Пилатес – гимнастика звезд**

«Питер»

2007

**Дан О.**

Пилатес – гимнастика звезд / О. Дан — «Питер»,  
2007 — (Красивое тело)

Если звезды зажигают, значит их зажег пилатес. Мадонна, Джулия Робертс, Клаудиа Шиффер, Кэмерон Диаз, Синди Кроуфорд совершенствуют себя именно по этой уникальной оздоровительной методике. Гимнастика звезд сделает ваше тело совершенным всего за 10 минут в день! Вы укрепите мышцы, исправите все проблемные зоны, улучшите осанку. Пилатес научит вас управлять своей судьбой – уже через месяц вы пойдете по жизни гордой походкой супермодели. Зажгите свою звезду! С пилатесом это можно сделать в любом возрасте. Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

© Дан О., 2007

© Питер, 2007

# Содержание

ОТ АВТОРА	5
ШАГ № 1. ЧТО ТАКОЕ ПИЛАТЕС И С ЧЕМ ЕГО ЕДЯТ	7
Пилатес как система	7
Принципы пилатеса	9
Дыхание	9
Концентрация	10
Релаксация	11
ШАГ № 2. ВСЕ ЗВЕЗДЫ ДЕЛАЮТ ЭТО...	12
Джулия Робертс	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Ольга Дан**

## **Пилатес – гимнастика звезд**

### **10 минут в день – 10 ступеней к совершенству**

#### **ОТ АВТОРА**

«...Нас утро встречает прохладой...» Да, такое бывает, и это хорошо – бодрит. А еще бывает, что нас встречает утро вздутым животом, ленью, одышкой и риторическим вопросом: «Зачем я вчера так объелась?». И от этого уже становится не очень хорошо. Еще бы, какой барышне понравится утром почувствовать себя грузной, неповоротливой, неуклюжей коровой?! Так кто же виноват и что нам делать? Виноваты мы сами. А теперь давайте разберемся, как жить дальше.

Вы вчера скучали в одиночестве и, чтобы скоротать вечерок, налегли на чипсы? Вы поссолились с другом или мужем и для поддержания жизненного тонуса купили торт? Вы ходили в гости, а там было много всего вкусного?

Прежде всего поборите свое первое утреннее желание встать на весы! Ни в коем случае! Этим вы только испортите себе настроение. Уберите их подальше под шкаф. А теперь можно начать действовать.

Завтрак вам сегодня вовсе не обязателен – вы вчера наелись на неделю вперед. Глотните кофейку – и хватит, а лучше – выпейте пару стаканов воды. Днем постарайтесь совсем отказаться от солененького, от употребления мяса тоже надо воздержаться.

Отдайте предпочтение продуктам, содержащим клетчатку: зерновым хлебцам, зелени, фруктам. Кисломолочные напитки также могут помочь вам вернуть утраченную бодрость. И ни в коем случае не пытайтесь подсчитать, сколько калорий вы вчера поглотили, в противном случае руки сами потянутся к толстому куску мягкой булки с маслом.

Вечером, когда вы ляжете в постель, задайте себе вопрос: почему вчера вы так «отяготили» свою жизнь? В 80 из 100 случаев причина такого неразумного поступка кроется в стрессовой ситуации. Врачи отмечают, что практически все население России в настоящее время постоянно испытывает стресс или находится в предстрессовом состоянии. Причин стрессов множество, и у каждого человека, в зависимости от его психологической устойчивости, есть свой индивидуальный набор стрессовых факторов. Каждой из нас знакомо чувства раздражения, кто-то отличается повышенной обидчивостью и плаксивостью. Это приводит к постоянному физическому утомлению, эмоциональной и психической усталости, снижению внимания, ухудшению памяти, апатии, потере интереса к жизни.

Как же бороться с этим современным «бичом» человечества? Самый лучший способ – избегать стрессовых ситуаций. Но это, к сожалению, практически невозможно. Разумеется, сигареты и алкоголь вам не помогут.

Долгий сон? Что ж, можно попробовать...

Если у вас на это есть время. Хотя бывает, что люди в депрессии впадают в настоящую спячку и при этом не высыпаются.

Витамины? Конечно, попробуйте, частично помогут, если при этом вы займетесь самовнушением – будете убеждать самих себя в их эффективности.

Ударные дозы сладкого и калорийного вас спасут, но утром новая волна депрессии по поводу лишнего веса опять накроет.

А заниматься гимнастикой вы не пробовали? Догадываюсь, что вы мне можете ответить на это: «Какая гимнастика, если за день так на работе накувыркаешься – до дому бы доползти!». Но на работе у вас была НЕправильная гимнастика, и на кухне у вас НЕправильная гимнастика, и когда гуляете с ребенком – тоже НЕправильная.

Все, перестаю вас мучить и раскрываю звездную тайну: дело в том, что правильная гимнастика называется пилатес. А тайна звездная, потому что гимнастика звездная. Вы думаете, у звезд стрессов и усталости не бывает? Ошибаетесь! Постоянные гастроли, выступления, интервью, длительные переезды, изнурительные репетиции... А посмотришь на Мадонну – она все как молодая прыгает.

Весь звездный мир сейчас «подсел» на пилатес. А чем мы хуже?! Давайте победим свою усталость, лишний вес, депрессию, неуверенность в себе с помощью поистине волшебных упражнений! В горячую избу войдем, коня на скаку остановим и зажжем свою звезду!

## ШАГ № 1. ЧТО ТАКОЕ ПИЛАТЕС И С ЧЕМ ЕГО ЕДЯТ

### Пилатес как система

Все новое – это хорошо забытое старое. История системы пилатес еще раз подтверждает эту аксиому. Разработана она была почти сто лет назад.

Отцом этой уникальной гимнастики является Джозеф Убертус Пилатес. Он родился недалеко от Дюссельдорфа в Германии. Как это часто бывает, люди, добивающиеся чего-то в жизни, в детском возрасте бывают слабыми и болезненными. Маленький Джозеф часто болел, страдал рахитом, астмой, ревматизмом. Став школьником-подростком, он начал изучать различные системы физической культуры – от йоги до методов оздоровления Древней Греции и Рима. Занимался гимнастикой, плаванием, лыжами.

К юношескому возрасту Джозеф настолько окреп, что добился значительных успехов в плавании, прыжках в воду, гимнастике. Юноша начинает разрабатывать собственную программу физического совершенствования и укрепления тела. Позднее он назвал эту методику «Искусство контроля» (*The Art of Contrology*).

В 1912 году Пилатес сменил немецкое гражданство на английское и стал профессиональным боксером и одновременно детективом Скотланд-Ярда. Во время Первой мировой войны английские власти интернировали его из-за национальности. Пилатес проявил себя и в этой ситуации как исключительно сильный человек – в ланкастерском лагере он обучал заключенных борьбе и самообороне.

На острове Мэн, работая санитаром в госпитале, Пилатес решил всерьез заняться вопросами физической культуры и спорта. Для раненых с повреждениями опорно-двигательного аппарата он создал систему тренажеров в виде пружин, прикрепляющихся к кроватям, – они получили название «универсальные исправители».

Позднее на базе этих устройств врачи разработали программу занятий по методике Пилатеса на тренажерах – именно она помогает реабилитироваться спортсменам, военным и другим людям, получившим серьезные травмы и ранения.

Первая мировая окончилась, Пилатес вернулся в Германию. Он продолжает активную работу по развитию своих методик, сотрудничает с самыми прогрессивными специалистами в области культуры движения, преподает полицейским Гамбурга физическую подготовку. Однако после предложения немецких властей работать в германской армии Пилатес покидает страну и в 1926 году эмигрирует в Нью-Йорк.

Именно в Соединенных Штатах Джозеф вместе с женой открыл свою первую школу.

Большим успехом его система пользовалась у танцоров и балетмейстеров, по ней занимались Марта Грекам и Джордж Баланчин, Рудольф Сен-Дени, Тед Шон, Эльвин Эили, Ханья Хопм, Джером Роббинс и их ученики.

В 1945 году вышла книга Джозефа Пилатеса «Возвращение к жизни». В название книги автор вложил смысл нового метода упражнений: здоровый образ жизни с помощью «пробуждения тела через движение и сознания – через осознанную мысль».

Цель книги – помочь людям достигнуть крепкого здоровья, базируясь на уравнивании физических, умственных и духовных качеств человека.

К сожалению, долгие годы система Пилатеса была известна только профессиональным танцорам, военным и людям, профессии которых были связаны с риском. Только в 1970 году с этим методом познакомились англичане: Алан Хердман обучался у последователей Пилатеса

– Рона Флетчера и Каролы Тир – и открыл свою студию в Лондоне. Сейчас она является самым известным мировым центром по изучению системы Пилатеса.

Джозеф Пилатес разработал 34 упражнения, на сегодняшний день их создано уже около 500.

В 90-е годы, когда фитнес-индустрия зашла в тупик в создании новых оздоровительных и тренировочных программ, метод Пилатеса стал той соломинкой, за которую ухватились специалисты, а за ними и звезды. На сегодняшний день в США открыто около 1700 «Пилатес-студий», в Англии – 520. В Москве в 2003 году открылся первый Институт Пилатеса в России.

Так чем же хороша эта система?

Занятия по системе Пилатеса:

- тонизируют мышцы;
- развивают равновесие;
- развивают дыхательную систему;
- укрепляют мышцы пресса и спины;
- улучшают гибкость и подвижность суставов;
- улучшают телосложение;
- помогают бороться с депрессией и противостоять стрессу;
- делают ваши движения легкими и грациозными.

При этом очень важно, что занятия по системе Пилатеса не отнимают много времени. Достаточно заниматься 10–15 минут в день, и без изнурительных тренировок ваше тело станет идеальным. Минимальные затраты времени и максимальная польза – вот девиз современного человека и современной гимнастики.

Помимо всего прочего, упражнения строятся так, что на сердечно-сосудистую систему приходится минимальная нагрузка. Поэтому пилатесом можно заниматься в любом возрасте. Сам Джозеф Пилатес успешно выполнял свои упражнения и был в прекрасной физической форме и в 80 лет. Можно попробовать со временем побить рекорд отца-основателя этой системы.



## Принципы пилатеса

### Дыхание

Упражнения пилатеса выполняются в совокупности с правильным дыханием. Да, не удивляйтесь: правильная гимнастика и правильное дыхание – вот что сделает вашу фигуру идеальной.

Вы уже сделали вывод, что бывает правильное дыхание, а бывает неправильное. К сожалению, большинство дышит неправильно. Мы влезает в узкие джинсы, пуговица на которых застегивается еле-еле, впихиваем себя в юбку на размер меньше того, который нам нужен, на званый вечер надеваем платье, в котором мы дышать боимся, а то в противном случае друзья и знакомые будут лицезреть наше округлившееся от салатов и «горячего» пузико.

Что мы имеем в итоге? Мы имеем НЕправильное грудное дыхание. При таком дыхании расширяется главным образом верхняя часть грудной клетки, и связано оно преимущественно с работой мышц, поднимающих плечи, ключицы, лопатки и ребра. Грудная клетка расширяется очень незначительно, и только в верхней части, соответственно, и легкие на вдохе расширяются мало.

Имейте в виду, что для подъема плеч, ключиц и лопаток требуются большие затраты сил; мышцы, участвующие в дыхании, слишком напрягаются и поэтому быстро утомляются.

В результате при верхнегрудном дыхании количество воздуха, поступающее в легкие при вдохе, минимально, а напряжение дыхательного акта – максимально. Это приводит к учащению дыхания, слишком высокому положению гортани и напряжению голосовых связок.

Дорогие барышни, работающие учителями, экскурсоводами, дикторами, телефонными диспетчерами! Вы теперь понимаете, почему после работы вы чувствуете себя как выжатый лимон, – вы просто НЕправильно дышите!

Некоторые из нас, особо одаренные, могут дышать так называемым боковым способом. При нем грудная клетка расширяется в основном в стороны и наполняется воздухом преимущественно средние сегменты легких. Однако при боковом дыхании сильно втягивается низ живота, а это вредит работе органов пищеварения. Тем не менее, такое дыхание является более здоровым и менее утомительным.

Наши любимые мужчины дышат животом – это так называемое брюшное дыхание, при нем наиболее интенсивно работает диафрагма, а помогают ей мышцы брюшного пресса. Между прочим, при таком дыхании проводится своеобразный массаж внутренних органов: печени, селезенки, кишечника, но верхние и средние отделы легких практически не задействованы.

Таким образом, самое правильное – смешанное дыхание. Именно оно является *полным* и наиболее эффективным.

А теперь попробуем начать дышать правильно! Сделайте выдох и задержите дыхание до того предела, когда уже очень захочется глотнуть воздуха. Затем медленно вдыхайте через нос, считая при этом до девяти. При этом контролируйте, чтобы на счет «один, два, три» воздух вошел в живот (живот при этом слегка округляется, растет), на счет «четыре, пять, шесть» вдохните грудью (грудная клетка расширяется), на счет «семь, восемь, девять» у вас приподнимаются плечи, а живот слегка втягивается. У вас получился полный вдох.

Полный выдох надо делать в той же последовательности: мышцы живота расслабляются, грудная клетка опадает, плечи опускаются.

Попробуйте несколько недель делать по 2–3 полных вдоха и выдоха. Не забывайте задерживать дыхание! В течение месяца можно довести количество полных вдохов до 10–12. Тренировать правильное дыхание лучше всего натошак.

На работе перед обеденным перерывом вы можете попробовать сделать парочку несложных дыхательных упражнений, развивающих правильное дыхание.

Сидя на стуле, сделайте глубокий вдох и медленно выдыхайте через нос, отмечая по часам с секундной стрелкой или по своему ритмичному счету продолжительность выдоха. По мере тренировки выдох должен удлиняться примерно на 2–3 секунды каждую неделю. Однако не надо удлинять его через силу, задыхаясь при этом.

Сидя на стуле, сделайте прерывистый вдох через нос. У вас должны получиться 3–4 вдоха с небольшими выдохами между ними, причем каждый следующий вдох должен быть глубже предыдущего. Затем на 2–4 секунды задержите дыхание и быстро и сильно выдохните через широко раскрытый рот. Повторите 3 раза.

Можно пойти и по другому пути. Именно по нему уже несколько лет уверенно и успешно движется Мадонна – она занимается дыханием по системе йогов. Йога содержит великое множество пранаям – методов контроля дыхания. Этим пранаямам не одна тысяча лет, и в большинстве случаев новоизобретенные дыхательные техники опираются именно на древнее його-ческое знание, поскольку правильное дыхание – один из пяти фундаментальных принципов Йоги.

### **КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ОТ МАДОННЫ**

Сядьте на пол, выпрямите спину, скрестите ноги. Для лучшей концентрации, выполняя эти упражнения, можно закрыть глаза. Руки вытяните перед собой и сомкните в замок. Вдохните глубоко и медленно, отводя при этом плечи назад и касаясь руками груди. Возвращаясь в исходное положение, плавно выдохните. Выполните 60–10 раз.

Сядьте на пол, скрестив ноги, руки поднимите до уровня груди и сомкните в ладонях. Глубоко и плавно вдыхайте, медленно поднимая руки над головой. Опуская руки, плавно выдыхайте. Выполните 6–10 раз.

Лягте на живот, вытянув руки вдоль туловища. Прогнитесь, приподнимая руки, ноги, голову и грудь, осуществляя при этом глубокий вдох. Возвращаясь в исходное положение, плавно выдохните. Выполняйте 2–5 раз.

Лягте на спину, положив руки вдоль туловища ладонями на пол, а ноги сомкнув. На вдохе медленно садитесь (можете помочь себе руками). Выпрямите спину и сделайте плавный вдох. Опираясь на руки, прогнитесь назад, выполняя при этом глубокий вдох. Возвращаясь в исходное положение, плавно выдохните. Выполняйте 3–7 раз.

Лягте на спину, как в предыдущем упражнении, немного согните ноги. Сделайте глубокий вдох, приподнимая при этом живот (можете помогать себе плечами и не отрываете ступни от пола). Возвращаясь в исходное положение, плавно выдохните. Выполняйте 5–10 раз.

Встаньте, установив ноги на ширину плеч и вытянув руки перед собой. Начинайте делать медленный и плавный вдох, поднимая при этом руки. Когда руки будут над головой, задержите дыхание на несколько секунд и начинайте выполнять выдох, опуская руки до исходного положения. Выполняйте 7–10 раз.

Встаньте, раздвинув ноги шире плеч. Руки должны быть напряжены и вытянуты вдоль туловища. На вдохе начинайте заводить руки назад, сводя лопатки. На выдохе медленно вернитесь в исходное положение. Выполняйте 10–15 раз.

## **Концентрация**

Пилатес является интеллектуальной гимнастикой. Дело в том, что нам с вами предстоит не бездумно махать ногами, а обдуманно выполнять упражнения. Поэтому в пилатесе очень важно сконцентрировать внимание. Вам предстоит наладить и установить прочную связь между телом и сознанием.

Качество упражнений значительно возрастет, если научиться концентрироваться на определенных зонах тела. Во время выполнения движения необходимо направить все внимание на мышцы, которые задействованы в данном упражнении.

В частности, методы Пилатеса основаны на задействовании прямых и поперечных мышц живота. Сам Пилатес утверждал, что именно область пресса является главной зоной источника энергии, и называл ее «каркасом прочности».

Так что, когда будете выполнять упражнения, обязательно следуйте рекомендациям, касающимся пресса и дыхания. Именно этот «каркас» поддержит должным образом ваш позвоночник и уберет от так называемых поясничных срывов.

Для чего еще нужна концентрация? Конечно же, для того, чтобы полностью контролировать процесс выполнения упражнений. Вы должны знать, что движения пилатеса направлены на вытягивание и укрепление мышц, а этому способствует глубокое дыхание в каждой позе.

Особенной концентрацией внимания, направленной на процесс дыхания, пилатес схож с йогой. Однако гимнастика пилатес более динамична и менее однообразна, нежели йога. К тому же концентрация внимания на упражнениях поможет «освободить» вашу многодумную голову от насущных проблем, спасая вас тем самым от стресса, депрессий, плохого настроения.

## Релаксация

Психологи определяют релаксацию как «состояние бодрствования, характеризующееся пониженной психофизиологической активностью, которое ощущается либо во всем организме, либо в любой его системе».

Активизируя деятельность нервной системы, релаксация способна регулировать настроение и степень психического возбуждения. Это позволит нам ослабить или сбросить вызванное стрессом психическое и мышечное напряжение.

Специалисты проводили тестирование добровольцев, имеющих достаточный опыт использования методов релаксации.

Измерялись пульс, кровяное давление, регистрировались электроэнцефалограмма (биоэлектрические колебания, связанные с активностью мозга), уровень потребления кислорода и выделения углекислого газа, а также уровень лактата (молочной кислоты) в крови.

Электроэнцефалограмма показала состояние спокойствия, проявлявшееся в увеличении количества альфа-волн. В ходе релаксации снижался уровень лактата в крови. Между прочим, по окончании релаксации уровень лактата в крови остается пониженным в течение некоторого времени, а затем довольно медленно возвращается к исходному. Эти данные согласуются с опытом многих людей, которые утверждают, что после релаксации в течение определенного времени они чувствуют себя спокойными и уравновешенными.

Психологи утверждают, что если наши нервы здоровые и мы работаем нормально, то после окончания работы мы автоматически должны почувствовать расслабление. Это своеобразная награда нашему вечно трудящемуся организму. Релаксация – это нечто, работающее внутри нашей нервной системы. Поэтому давайте будем полностью задействовать наши возможности. Это сделает нашу нервную систему такой крепкой, что тело будет автоматически переключаться с напряжения на расслабление. У каждой из нас выработается свой личный ритм жизни.

Именно благодаря релаксации вы сможете выполнять упражнения с должной плавностью. Представьте себе, что вы отправляетесь в плавание по тихой, спокойной, красивой реке. У вашего путешествия есть начало и есть завершение, как и у упражнений. Каждое упражнение ведет к следующему. Как и у реки, ваше движение не прекращается, и конец одного упражнения является продолжением следующего.

## ШАГ № 2. ВСЕ ЗВЕЗДЫ ДЕЛАЮТ ЭТО...

### Джулия Робертс

Сейчас ее знают все: ее очаровательная улыбка и милый образ в сказке про американскую Золушку, который был представлен нам в фильме «Красотка», полюбили как сильной, так и слабой половине человечества. Когда 28 октября 1967 года в США, в городке Смирна штата Джорджия, у владельцев магазинчика «Актера и Писателя» родилась Джули Фиона Робертс, мир и не подозревал, как должна выглядеть настоящая «красотка».

Биография будущей звезды складывалась стандартно, «по-американски»: учеба в школе, начало прохождения курса журналистики в университете, переезд в Нью-Йорк, безрезультатный поиск ролей, зарабатывание на жизнь в небольшом магазинчике на Манхэттене.

У других бы давно уже опустились руки. Но американцев трудно взять банальным невежеством. Наконец в 1988 году Джулии удалось получить первую роль в фильме «Кровь алого цвета». В 1989 она получает Золотой Глобус в номинации за лучшую женскую роль второго плана в фильме «Стальные магнолии». Успех ее был окончательно закреплен знаменитой «Красоткой», вышедшей в 1990 году, после которой Джулию полюбили зрители всего мира.

Кассовый успех картины доказал голливудским продюсерам, что Джулию можно с успехом снимать в романтических комедиях – далее зрители наслаждались игрой своей любимицы в фильмах «Ноттинг Хилл» и «Сбежавшая невеста».

А в это время в личной жизни у киноактрисы было не все так гладко, и *happy end* не всегда был завершением ее романов. Она была помолвлена с Диланом Макдермоттом, но до свадьбы дело так и не дошло, поскольку во время съемок «Красотки» Джулия увлеклась своим партнером по съемочной площадке – Ричардом Гиром. Затем Кифер Сазерленд ради нее бросил свою жену, однако до алтаря дело также не дошло. Оказалось, что Кифер изменял своей невесте с какой-то танцовщицей, однако Джулия, узнав об этом, решила не просто расстаться с ним, но и отомстить. Когда приготовления к их свадьбе были уже закончены и все гости приглашены, Джулия заявила, что не собирается выходить замуж.

Однако Джулия все-таки вышла замуж – за Лайла Ловетта. Произошло это в каком-то маленьком городишке и практически без свидетелей. Весь мир был в недоумении и сначала воспринял это известие как шутку: во-первых, Ловетт был одним из самых некрасивых людей, которых знала Америка, а во-вторых, они были знакомы до свадьбы всего несколько недель. Однако все снисходительно решили, что это «милый каприз» любимой красотки – девушке захотелось официально «сходить» замуж. Союз этот продлился около двух лет.

Сейчас Джулия замужем за Дени Модером, у нее двое прекрасных детей, она счастлива и выглядит так, что кажется, будто со времен «Красотки» прошло всего несколько лет.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.