

# СУПЕРФИТНЕС

ЛУЧШИЕ ПРОГРАММЫ МИРА

ОТ КАЛЛАНЕТИКИ  
И ПИЛАТЕСА

ДО СТРИП-АЭРОБИКИ  
И ТАНЦА ЖИВОТА

Синтия Вейгер

Синтия Вейдер

**Суперфитнес. Лучшие  
программы мира**

«Неоглори»

2006

**Вейдер С.**

Суперфитнес. Лучшие программы мира / С. Вейдер —  
«Неоглори», 2006

В этом уникальном самоучителе собраны самые эффективные и популярные программы, разработанные мировой индустрией фитнеса, которые можно без особых проблем освоить самостоятельно, в домашних условиях.

Калланетика и пилатес, фитбол, танец живота и стриптиз-аэробика – эти супермодные фитнес-программы практикуют миллионы женщин во всех странах мира. Прекрасно иллюстрированная, легко и доступно написанная книга поможет вам укрепить здоровье, обрести великолепную фигуру, раскованность, грацию и сексуальную пластику движений. Но не только! Уверенность в своей природной красоте поможет вам изменить свой образ жизни и покорить вершину под названием «Суперфитнес»

© Вейдер С., 2006

© Неоглори, 2006

# Содержание

Введение	5
Глава 1	7
Что такое пилатес?	7
Эффективность пилатеса	9
Восемь основных принципов метода Йозефа Пилатеса	10
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# **Синтия Вейдер**

## **Суперфитнес. Лучшие программы мира. От калланетики и пилатеса до стрип-аэробики и танца живота**

### **Введение**

В древние времена красивое тело считалось основным богатством женщины и величайшей эстетической ценностью. Наше время – не исключение.

Составляющими современного идеала красоты являются стройность, грациозность и легкость движений, свободная, уверенная и изящная манера держаться, энергичность и спортивность, ухоженность внешнего облика. Не секрет, что в наше динамичное время сложно сделать карьеру и добиться успехов в жизни без хорошей фигуры, что здоровье и энергичность ценятся так же, как интеллект и профессионализм.

А если учесть, что мода на все спортивное захлестнула большую половину человечества, то уже недостаточно уделять внимание только макияжу и туалетам.

К женщинам безжалостна даже мода с ее узкими брючками на бедрах, короткими юбками или сексуальными топами. Не говоря уже о зомбировании нас (средствами массовой информации) многочисленными типажми успешных, но стройных блондинок.

Выжить в условиях такой конкуренции очень сложно, но вполне по силам каждой из нас. Как? Читайте дальше.

Еще с незапамятных времен женщины стремились быть объектом обожания и восхищения. И это вполне естественно, ведь красота является нашим самым сильным оружием. Немногие способны устоять перед женским очарованием. И если кто-то считает, что красота – природный дар, который невозможно приобрести, то очень глубоко ошибается.

Во-первых, каждая женщина по-своему красива, особенно, если живет в гармонии с собой и уверена в себе. Потому что такую уверенность окружающие мужчины ну никак не пропустят и обязательно заметят.

Во-вторых, способность быть красивой заложена в женщине еще с рождения, необходимо только пробудить эту способность, развивать и совершенствовать.

Каждая из женщин носит в себе таинственный ключик к собственной красоте, и поэтому ей нетрудно быть красивой! Да-да! Например, воспитание формирует характер, учение – интеллигентность, так и естественную потребность женщины нравиться и быть привлекательной можно развить, выработать, создать, сваять – называйте, как хотите.

Красота – в ваших руках, женщины, если вы вооружены знанием и желанием стать красивой! Выглядеть красивой – означает нечто большее, чем быть просто наделенной этим качеством от природы.

Но опять же – во всем нужна гармония. Иногда чрезмерное желание добиться красоты, вызывает лишь недоумение. Как сказала известная модельер Энне Бурда в ответ на развивающуюся семимильными шагами косметическую хирургию: «Любая женщина хороша тем, что она женщина. Нужно лишь умело подчеркнуть свои достоинства». Кстати, она имела в виду совсем не операционное вмешательство, а макияж и стиль одежды.

Если с помощью косметики можно до неузнаваемости изменить лицо, то с фигурой такое не проходит. Не зря же французские модельеры не устают повторять: «Была бы фигура, а

личико нарисует». И поэтому Энне Бурда советовала не надеяться на одежду, а всерьез заниматься своим телом, ведь на изящной фигуре отлично сидит любая одежда.

А теперь оторвитесь-ка от чтения и подумайте, как вы относитесь к своему телу. Почему я это спрашиваю? Потому что многие женщины привыкли к телу относиться как к приговору, причитая: «Ну что поделаешь, если мы родились такими». В ответ на просьбу дать описание своей внешности, они всегда начинают с перечисления недостатков: бедра полноваты, складочки на животе, спина не такая прямая, как у балерины. На подобные ответы так и хочется сказать: «Остановитесь! Ведь это философия пораженцев, и только она мешает вам стать обладательницей великолепной фигуры».

Но если вы держите в руках эту книгу, значит вам чужды мысли побежденных, значит вы – победительница, которая верит, что можно кардинально изменить свою внешность. А это уже первый шаг на пути к успеху, потому что все начинается с самосознания и веры в свои силы.

К своему телу нужно относиться как к драгоценному ларцу, который хранит вашу душу и который нужно любить, холить и лелеять. Причем это означает – не жалеть его, а, наоборот, загружать тренировками. Ну вот мы и подошли к самому главному, чем бы мне хотелось поделиться с вами на страницах этой книги, – всепобеждающей силе фитнеса.

Существует одна интересная теория, которую психологи подтверждают многочисленными исследованиями: фитнес помогает женщинам не только улучшить свою фигуру, но и обрести уверенность в себе, превратиться из замухрышки-Золушки в ослепительную красавицу, сумевшую покорить сердце прекрасного принца.

Так вот, научившись чувствовать свое тело и его возможности, мы начинаем любить его и воспринимать как могущественного союзника, а не как врага. Именно фитнес может сделать с нашим телом, а следовательно и с душой, сознанием и так далее, все, что мы захотим.

И поверьте, «быть» в красивом теле и наслаждаться движением – это первый шаг к обретению свободы и уверенности в себе. И пусть мода требует хорошей фигуры. Я предлагаю вам путь к вершине под названием «Суперфитнес», который можно проделать, даже не покидая своего дома.

Да, порой этот путь будет нелегким, однако остаться на всю жизнь некрасивой еще тяжелее.

В наш бурный XXI век технический прогресс с его научными разработками, развиваясь ускоренными темпами, позволяет экономить время, облегчая нашу повседневную жизнь. И это актуально не только в науке или технике. Многие научные разработки коснулись и фитнес-индустрии.

Вы когда-нибудь задумывались, почему с малоподвижным образом жизни или с гиподинамией человечество борется фитнесом, а не гимнастикой или теннисом, например? Да потому, что фитнес существенно экономит время. За один час фитнес-тренинга ваше тело получает нагрузку, равную чуть ли не шестнадцати часам игры в теннис. И это еще не предел. Сегодня фитнес-индустрия занята поисками еще более экономных по времени видов тренировок. Всего за полчаса можно получить нагрузку, которая имеет более эффективный жиросжигающий эффект и, естественно, существенную экономию времени. Причем многие современные фитнес-программы можно с успехом практиковать дома. На страницах этой книги вы и найдете самые лучшие из таких эффективных программ.

# Глава 1

## Пилатес – стройный силуэт, идеальная осанка, умение управлять своим телом

### Что такое пилатес?

По опросам, которые проводил в конце 2005 года «Shape», – один из самых популярных журналов о фитнесе (если не единственный) – пилатес входит в пятерку лидеров среди различных оздоровительных направлений, возглавляющих так называемый «хит-парад фитнеса». Я думаю это связано с тем, что пилатес относится к системам, объединенным общим названием «mind body», или «тело и дух», «разумное тело».

Вдумчивое отношение к своему телу, внимание к каждому движению, тихая музыка и спокойная обстановка, грамотно подобранные упражнения, определенная философия тренинга благотворно воздействуют не только на наше тело, но и на нашу психику, ослабленную стрессами, работой и многими другими социальными факторами. К тому же занятия этим уникальным видом фитнеса идеально подходят тем, кто имеет слишком большой вес, не любит бегать и прыгать, кто недавно перенес травму, даже людям преклонного возраста. Ведь не секрет, что многих женщин угнетает поход в фитнес-клуб: необходимо демонстрировать окружающим свое не всегда совершенное тело, приобретать абонемент и специальную одежду для тренинга. А что говорить о тренажерах, наводящих ужас своими приспособлениями (многие не знают как к ним подступиться)?! А пилатес – идеальный вариант для тренировок в домашних условиях. Он не требует ни специальных приспособлений, ни какой-то определенной одежды. Да и новая мода диктует индивидуальность, то есть фитнес из группового становится более индивидуализированным. Например, в США появилась такая услуга, как выезд тренера на дом. А последним писк моды профессионалы называют фитнес по телефону. Во всем этом заложен огромный смысл: групповой тренинг не может индивидуализировать нагрузку (например кому-то слишком тяжело, а кто-то просит ускорить темп).

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

Мир фитнеса – уникален, он не стоит на месте. Если вы относитесь к категории женщин, желающих получить устойчивые результаты без перенапряжения, боли и риска получить травму – предлагаю присоединиться к сторонникам пилатеса.

Еще не так давно метод, созданный Йозефом Пилатесом, считался элитным видом тренинга, закрытой школой, доступной немногим. Но долго оставаться в тени он не мог, ведь эта система, по своей сути, самая эффективная программа упражнений, подходящих для большинства людей. В настоящее время пилатесом увлекаются многие международные звезды спорта, элита шоу-бизнеса, певцы и актеры. Список сторонников метода неуклонно растет и впечатляет: Мадонна, Джессика Лэнг, Гленн Клоуз, Джоди Фостер, Патрик Суэйзи, Сигурни Уивер, Билл Мюррей и так далее. Уникально уже хотя бы то, что, созданный в XIX веке, пилатес остается популярным в XXI, и его популярность, отнюдь не спадает.

Метод Йозефа Пилатеса, как никакой другой, поможет глобально изменить себя и свое тело. Регулярно выполняя упражнения, вы вернете ему гармонию и равновесие. Оно будет двигаться так, как было запрограммировано природой. Вновь обретенная фигура и свобода движений обеспечат вам эффективную работу не только скелетно-мышечной, но и сердечно-сосу-

дистой и лимфатической систем. Ваша психика под влиянием выполненных упражнений сможет активно противостоять стрессам. А ведь не секрет, что стрессы – это и избыточный вес, и раннее старение, и износ организма, и целый букет заболеваний.

Какой-нибудь скептик может спросить: «Что такого особенного в данном методе тренинга?» Ответ предельно прост: пилатес, как метод управления телом, ничего не оставляет без внимания. Это полностью холистический подход. Подобно восточным оздоровительным системам, он помимо тренировки тела тренирует и разум. Научившись прислушиваться к своему телу и осознавать его, развивая координацию и равновесие между телом и разумом, вы обретете способность управлять своим организмом. В пилатесе нет необходимости использовать силу; во избежание напряжения и травм, движения выполняются плавно и медленно. Но именно благодаря этому вы сможете придать силу слабым мышцам, удлинить короткие, увеличить подвижность суставов и конечно же похудеть.

Недостаток многих фитнес-программ заключается в том, что они очень узко нацелены на проблемные зоны. Но нельзя тренировать одну область тела отдельно от остальных. Все они тесно связаны между собой.

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

Пилатес тем и уникален, что позволяет комплексно воздействовать на организм, – без внимания не остается ни одна часть тела. Это полный и гармоничный метод физического тренинга. Все упражнения дополняют друг друга и обеспечивают вашему телу баланс и равновесие.



## Эффективность пилатеса

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

- увеличение гибкости, подвижности и силы суставов;
- исправление осанки, что сделает ваши движения грациозными и элегантными; за счет вытягивания позвоночника вы, возможно, даже «подростете»;
- чувство внутреннего покоя за счет элементов релаксации;
- эффективная работа внутренних органов;
- улучшение общего самочувствия, так как упражнения, улучшая кислородный обмен, ускоряют выделение эндорфинов («гормонов счастья»);
- усиление работы иммунной системы, что приведет к стойкой сопротивляемости многим болезням;
- улучшение состояния кожи и волос (почувствуете себя молодой и красивой);
- обретение стройной фигуры (не пугайтесь, если ваш вес не будет снижаться первое время, ведь известно, что мышцы весят больше жировой ткани); сочетая упражнения с правильным режимом питания, вы еще больше ускорите процесс формирования красивой фигуры;
- избавление от болей в спине.

## Восемь основных принципов метода Йозефа Пилатеса

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

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

Рассмотрим их чуть более подробно.

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

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



**Концентрация.** Второй принцип основан на том, что тело создается разумом. Умение концентрировать мысль на той части тела, над которой идет работа, помогает достичь максимального эффекта. Со временем, после практики, ваши действия станут автоматическими, но концентрация все равно необходима.

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

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

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

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

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

Теперь определим правильное положение тела стоя и лежа.

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

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

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

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

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

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

## *Положение стоя*

*Голова приподнята и  
выдвинута вперед*

*Шея расслаблена*

*Лопатки опущены*

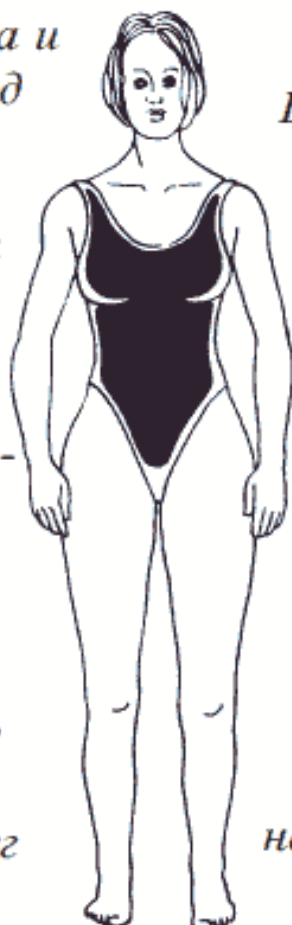
*Грудь расслаблена*

*Таз — в нейтраль-  
ном положении*

*Вытягивайтесь  
вдоль  
позвочника*

*Ноги на ширине  
бедер, стопы —  
параллельны друг  
другу*

*Когда сгибаете  
колени, каждое  
из них должно  
располагаться  
над центром стопы*



*Вес равномерно распределен между ногами. Стопы  
не должны выворачиваться вовнутрь или наружу*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Координация.** Умение сосредоточивать внимание неразрывно связано со способностью координировать свои действия. Благодаря методу управления телом (за счет того, что вы будете осознанно выполнять движение), ваше чувство тела значительно возрастет. Постепенно развивая концентрацию внимания на скоординированности движений рук, ног и туловища, а также

дыхания, вы утратите неуклюжесть движений, сделаете их более плавными и отточенными, что будет заметно не только при выполнении упражнений, но и в повседневной жизни. Выработанная связь между разумом и телом качественно улучшит вашу деловую, личную или бытовую жизнь.

## **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.