

**Воловик Наталія**

***ПІЛАТЕС***



**Навчальний посібник**

УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА

*Воловик Наталія*

# ПЛАТЕС

*Навчальний посібник*

**Київ 2023**

УДК 796.035 (075.8)

В 68

**Рецензенти:** *Омельчук О.В.* – доцент, кандидат педагогічних наук,  
УДУ імені Михайла Драгоманова

*Багінська О.В.* – професор, доктор педагогічних наук,  
НУ «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

Рекомендовано Вченою радою Українського державного  
університету імені Михайла Драгоманова  
(протокол № 5 від 27 квітня 2023 р.)

### **Воловик Наталія**

Пілатес: навч. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. –  
Електронне видання. – Київ: Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2023.  
183 с.

У навчальному посібнику розглянуто теоретичні основи системи Пілатес, його позитивні впливи на організм людини, історію розвитку Пілатесу, детально розглянуто принципи системи Пілатес, структуру силового центра, особливості дихання під час занять Пілатесом. У навчальний посібник включено опис фундаментальних вправ. Представлено основні вправи Пілатесу на маті та запропоновано програми Пілатесу на маті для різних рівнів підготовленості.

Навчальний посібник призначений для студентів закладів вищої освіти, а також для всіх, хто цікавиться системою Пілатес і хоче поліпшити рівень свого фітнесу.

© Воловик Н.І., 2023

© Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023

## Зміст

<b>ВСТУП .....</b>	<b>6</b>
<b>Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПІЛАТЕСУ .....</b>	<b>7</b>
1.1. Витоки західного напрямку «розум та тіло» .....	7
1.2. Сутність Пілатесу та його позитивні впливи на організм людини ....	11
1.3. Історія розвитку системи Пілатес .....	17
1.4. Принципи системи Пілатес .....	28
1.5. Дихання під час занять Пілатесом .....	42
1.6. Центр сили та його структура .....	47
1.7. Правильне положення тіла та постава .....	49
<i>Контрольні завдання .....</i>	<i>53</i>
<i>Рекомендовані інформаційні джерела .....</i>	<i>54</i>
<b>Розділ 2. ФУНДАМЕНТАЛЬНІ ВПРАВИ ПІЛАТЕСУ .....</b>	<b>55</b>
2.1. Бічне дихання .....	55
2.2. «С-подібна крива» .....	58
2.3. «Імпринтинг» .....	60
2.4. «Хвиля» .....	62
2.5. Згинання колін .....	65
2.6. Підйом грудної клітки .....	67
2.7. Розкручування назад з підтримкою .....	70
2.8. Скручування вниз .....	72
<i>Контрольні завдання .....</i>	<i>74</i>
<i>Рекомендовані інформаційні джерела .....</i>	<i>75</i>
<b>Розділ 3. ВПРАВИ ПІЛАТЕСУ НА МАТІ .....</b>	<b>76</b>
3.1. «Сотня» .....	77
3.2. Скручування вверх .....	80

3.3. Кола однією ногою .....	84
3.4. Перекат м'ячиком .....	87
3.5. Витягнення однієї ноги .....	90
3.6. Витягнення двох ніг .....	92
3.7. Розтягування однієї прямої ноги .....	94
3.8. Підняття двох прямих ніг .....	97
3.9. «Кріс-крос» .....	99
3.10. Стретчинг (розтягування) хребта .....	102
3.11. «Пи́ла» .....	105
3.12. Скручування назад .....	107
3.13. Серія на боку .....	109
3.13.1. Вперед-назад .....	110
3.13.2. Вверх-вниз .....	112
3.13.3. Підйом ніг .....	113
3.13.1. Підйом на внутрішню поверхню стегна .....	116
3.13.1. «Молюск» .....	118
3.14. «Русалка» .....	121
3.15. «Екстензія спини» .....	123
3.16. «Лебідь» .....	126
3.17. Удари однією ногою .....	128
3.18. Удари двома ногами .....	130
3.19. «Плавання» .....	133
3.20. «Штопор» .....	135
3.21. «Міст на плечах» .....	137
3.22. «Тюлень» .....	139
3.23. Баланс з прямими ногами .....	142
3.24. «Крісло-гойдалка» .....	144
3.25. Повороти тулуба сидячи .....	147
3.26. Підняття ноги в планці .....	149
3.27. Підняття ноги в зворотній планці .....	151

3.28. «Ножиці» .....	153
3.29. «Велосипед» .....	155
3.30. «Тизер з однією ногою» .....	157
3.31. Згинання розгинання рук у Пілатесі .....	160
<i>Контрольні завдання</i> .....	163
<i>Рекомендовані інформаційні джерела</i> .....	163
<b>Розділ 4. ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ НА МАТІ</b> .....	165
4.1. Базові програми тренування на маті .....	168
4.2. Програми тренування на маті для середнього рівня .....	169
4.3. Програми тренування на маті для високого рівня .....	171
<i>Контрольні завдання</i> .....	173
<i>Рекомендовані інформаційні джерела</i> .....	173
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	175

## ВСТУП

Серед багатьох видів програм фізичної активності Пілатес за останні два десятиліття набув все більшої популярності серед широкої громадськості та часто включається в список світових тенденцій фітнесу. Причини величезної популярності методу Пілатес полягають у його далекосяжних, різноманітних перевагах, які включають, але не обмежуються поліпшенням рівня фітнесу та спортивними результатами, покращенням зовнішнього вигляду та поліпшенням самопочуття.

Пілатес – широко відома і популярна в усьому світі система фізичних вправ. Вона була створена Джозефом Пілатесом на початку ХХ століття і отримала новий розвиток у кінці століття, як один з напрямів фітнесу Body&Mind.

Пілатес – це система вправ, яка об'єднує розум і тіло в одне ціле і дозволяє тілу рухатися більш ефективно. Ця всебічна програма кондиціонування для всього тіла, особливо її модерні форми, що відображають більш недавні досягнення спортивної науки та медицини, забезпечують ідеальну основу для сучасної профілактичної програми фізичних вправ. Небагато форм кондиціонування можуть похвалитися такими глибокими результатами, як система Пілатес.

Ця система фізичного та ментального кондиціонування, сприяє розвитку м'язової сили, гнучкості та координації, а також зменшує стрес, поліпшує ментальне фокусування та посилює відчуття благополуччя. Пілатес – один з найбезпечніших видів тренування. Пілатесом можуть займатися люди різного віку, з будь-яким рівнем фізичної підготовки. Система Пілатес також є ефективним засобом використання в закладах вищої освіти для поліпшення якості викладання фізичного виховання та оздоровлення студентів.

## Розділ 1.

# ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПІЛАТЕСУ

### 1.1. Витоки західного напрямку «розум та тіло».

Дискусія з приводу зв'язку між розумом та тілом давня як світ. Час від часу вона піднімається, як припливна хвиля. У 1970-х і 1980-х роках спостерігалися тенденції, які зосереджувалися на фізичному бутті – жорсткі підходи із сумнозвісними девізами, такими як: працєю поки не впадеш. Зовсім нещодавно фітнес-індустрія повернулася до зосередженості на розумі та тілі, як єдності – більш спокійні, більш інтроспективні, вишукані та інтегровані системи вправ та рухів. Відбувся сплеск популярності йоги та системи Пілатес, з акцентом на дбайливому тренуванні тіла, а не покаранні його, і знову зосередили увагу на силі зв'язку між розумом і тілом. Докази цього зв'язку продовжують зростати, особливо у формі досліджень, заснованих на скануванні мозку виявляють зміни в головному мозку, які виникають внаслідок змін в організмі, і навпаки.

Ранні детальні матеріали філософії сучасного західного напрямку фізичних вправ «розум та тіло» (Body&Mind) були створені в кінці XVIII століття шведським вчителем медичної гімнастики Пером Генріком Лінгом (1766–1839), якого пам'ятають як батька шведської гімнастики. Лінг розробив систему фізичних вправ без обладнання, для поліпшення функціонального руху та одночасного адресував концепцію профілактики та зцілення захворювань людини. Його ревматизм у ранньому віці, досвід майстра фехтування та його вивчення медицини в університеті вплинули на його уявлення про корисні переваги фізичного тренування. Лінг розробив форму гімнастики (gymnastics), підкреслюючи ритм і плавність руху. Спочатку гімнастичні вправи використовували насамперед жінки. Лінг розглядав свою гімнастику – «Гімнастичні вільні вправи», як одну з двох



окремих, проте споріднених систем, інша була змагальна гімнастика. Разом ці дві системи визначили те, що стало рухом фізичної культури 19 століття.

Обидві форми сучасної гімнастики стали настільки популярними, що вони були включені до звичайної навчальної програми в багатьох німецьких школах ще до кінця століття. Повторне запровадження гімнастики для Олімпійських ігор 1896 року, безперечно, дало додатковий імпульс. Популяризована з кінця XIX століття як спосіб поліпшення сили, витривалості, гнучкості та координації, вона мала на меті збільшити загальне благополуччя, ставлячи контрольовані, регулярні вимоги до серцево-судинної системи з координованим диханням.

Паралельно пруський інструктор з фізичних вправ Фрідріх Людвіг Ян (1778–1852) виступав за зміцнення розуму та тіла за допомогою гімнастики. Вправи для здоров'я поступово впроваджувались до німецького населення завдяки розвитку гімнастики. Сучасна гімнастика, що походить від давньогрецької гімнастики, була розроблена німцем Фрідріхом Яном на початку XIX століття. Його система почалася з програми занять на свіжому повітрі, а згодом перейшла до використання обладнання, яке він розробив. Метою було покращення фізичної форми та сили, насамперед для чоловіків. Ян вивчав теологію, історію та філософію в університеті і пов'язував рівень фізичної підготовленості з національною гордістю та добробутом.

Ян винайшов стандартне обладнання сучасної гімнастики; паралельні бруси, кільця, колода, кінь та перекладина, а в 1811 році засновано в Німеччині рух фізичної культури. Фізична культура Лінга та Яна здобувала послідовників і процвітала в гімназіях по всій Європі, а згодом у Сполучених Штатах Америки до кінця 19 століття.

Однак наприкінці століття оригінальна концепція гармонійної взаємодії між змагальною та цілісною системою фізичних вправ псується та погіршується. Це було пов'язано із зрушеннями кінця 19 століття до більш жорсткої фізичної підготовки у воєнізованому стилі. Фатальний удар по традиційній фізичній культурі в гімнастичних клубах відбувся на рубежі 20

століття, коли з'явилися нові вправи з бодібілдингу і різко витіснили вільні вправи з гімнастики. Це змусило обидві традиційні системи фізичної культури вимагати створення нових професійних організацій. Спортсмени та гімнасти розпочали тренування в рамках «Міжнародної федерації гімнастики» (створеної в 1881 р.) та в рамках «Міжнародного олімпійського комітету» (створеного в 1894 р.). Водночас ентузіасти напрямку розум та тіло мігрували до нових незалежних шкіл, в яких першовідкривачі могли вільно висловлювати свою думку, здобувати популярність та послідовників.

У період з 1890 по 1925 рік з'явилося щонайменше шість нових шкіл сучасного напрямку розум та тіло, які поділяли подібну філософію фізичних вправ та практикували схожі вправи. Цими методами керували шість харизматичних піонерів: Чеклі, Мюллер, Олександр, Рендел, Пілатес та Морріс.

У 1890 році американський лікар англійського походження Едвін Чеклі опублікував книгу «Природний метод фізичного тренування», в якій представив свою філософію фізичних вправ. Метод вправ Чеклі був не змагальним, не заохочував фізичного чи розумового виснаження та не потребував обладнання. Метою було «відчувати себе природно легким і сильним та мати ефективне тіло». Чеклі висловив занепокоєння щодо напружених та «неприродних» методів атлетичного тренування, які використовувались у гімназіях на той час, а також до нової механізованої системи «формування м'язів», він називав її «напруженням» більше, ніж «тренуванням». Він піддав критиці етику агресивних гімнастичних та спортивних тренувань, стверджуючи, що вони не є природними, а тому є шкідливими для організму та розуму. Для порівняння, Чеклі описав тварин на природі, які підтримують здоров'я, фітнес та красу, регулярно здійснюючи легкі рухи.

У 1904 році датський атлет і викладач гімнастики Мюллер дотримувався філософії вправ Чеклі з публікацією книги «Моя система». У цій книзі описано, як відносно здорова, середньостатистична людина могла

підтримувати фізичну форму, зміцнювати здоров'я і витривалість та підвищувати фізичну та розумову працездатність за допомогою 15-ти хвилинних щоденних занять. Він стверджував: «Якщо люди тільки знали, наскільки більше, наскільки краще і наскільки довше вони можуть насолоджуватися життям, замість того, щоб контролюватися слабким тілом». Його система включала в себе здійснення природних функціональних рухів, самомасаж шкіри, перебування на сонці та купання в холодній воді, окрім бігу як аеробне заняття. Мюллер, як і Чеклі, зайняв тверду позицію проти використання обладнання, заявивши, що вони є непотрібними та шкідливими.

Близько 1900 року Фредерік Олександр, що народився в Тасманії, розробив нову методологію для гармонізації функціональних рухів для всього тіла. Він виявив, що природній «свідомий контроль» за допомогою усвідомлених поз та рухів приносить користь здоров'ю та працездатності всього тіла та розуму. Ця цілісна система перетворила новостворену «Техніку Олександера» в загальний засіб захисту та профілактики, придатний для всіх груп населення. У 1912 році Олександр стверджував, що принципи «свідомого контролю» є надійним засобом боротьби з хворобою, включаючи випадки вкорочення хребта, травмованої руки тощо. Олександр був проти силових тренувань з використанням обладнання. Олександр розділяв головну мету інших піонерів сучасного напрямку розум та тіло – гармонізувати нормальні функціональні рухи; проте він відрізнявся своїм підходом до навчання рухів. Згідно з методикою Олександера, розвиток контролю нервовою системою передує функціональним вдосконаленням, на відміну від інших шкіл напрямку розум та тіло, в яких управління нервовою системою розвивається вторинно, коли фізичні вправи виконуються належним чином. У 1914 році Олександр розширив своє навчання в Нью-Йорку і повернувся до Англії в 1925 році. До кінця своєї кар'єри він розробив довгий список вірних

вчителів другого покоління, які зберегли спадщину техніки Олександера та широке визнання до сьогодні.

## **1.2. Сутність Пілатесу та його позитивні впливи на організм людини.**

Створення тренувальної програми фізичних вправ спрямованої на особливу проблему недостатньої фізичної активності, яка буде доступною, приємною і також буде забезпечувати переваги для здоров'я її учасників є безперечною настановою в галузі громадського здоров'я. Система Пілатес відповідає всім цим критеріям.

Пілатес – це системний підхід до фізичного тренування, що включає фізіологічні та біомеханічні принципи для створення безпечних фізичних вправ, що продукують позитивний результат. Вправи з Пілатесу виконуються в різних позиціях як на маті (Matwork Pilates, Mat Pilates), так і на різному спеціалізованому обладнанні (Apparatus or Equipment Pilates). Тренування з Пілатесу включають згинання вперед, бічні згинання, обертання та екстензію.

Ця всебічна програма кондиціонування для всього тіла, розроблена Джозефом Пілатесом, особливо її модерні форми, що відображають більш недавні досягнення спортивної науки та медицини, забезпечують ідеальну основу для сучасної профілактичної програми фізичних вправ.

Система Пілатес пропонує шлях до загального здоров'я. Це не лише програма з фітнесу з бездумним повтором вправ. Пілатес – це цілісний підхід до благополуччя та процес удосконалення впродовж життя. Взаємодія розуму і тіла лежить в основі Пілатесу. Пілатес не тільки пропонує місток між розумом і тілом, між щоденним життям та оптимальним перфоменсом, між реабілітацією та здоровим рухом, він пропонує систему, якщо використовувати її повний потенціал, може вдосконалити кожен аспект життя людини.

Пілатес – це не просто серія фізичних вправ, це підхід до життя, філософія. Це система розуму та тіла, яка на відміну від багатьох інших форм фітнесу, спрямовується на набагато більше, ніж кількісно вимірювані аспекти людського руху. Пілатес охоплює усвідомлення, балансування, контроль, ефективність, функцію, гармонію, що набагато сильніше впливає на тіло і розум. На тілесному рівні практика Пілатесу призводить до фізичного вдосконалення, розширення можливостей на роботі та відпочинку. На більш глибокому психологічному рівні це підвищує емоційне самопочуття та здатність впоратися зі стресами та конфліктами.

Тренування з Пілатесу часто виконуються на килимку або іншому обладнанні та включають багато вправ на силу, гнучкість, які можна знайти в інших формах силових тренувань. У Пілатесі немає нічого таємничого. Але є кілька елементів, які роблять цю систему вправ унікальною. Пілатес заохочує учасників зосередитися на диханні та розвивати зв'язок між розумом і тілом, звертати особливу увагу на те, як усі рухи походять з ядра. Вправи повторюються в сетах, які стратегічно опрацьовують м'язи, не виснажуючи їх. Однією з найцінніших якостей Пілатесу є його адаптивність – він може задовольнити широке коло людей із різними потребами. Пілатес можна пристосувати до різноманітних фітнес-цілей, людей різного віку та підготовленості. Він підходить для всіх: від людей з обмеженою мобільністю до елітних спортсменів. А також він підходить для молоді, для людей похилого віку, для людей у гарній фізичній формі або не дуже, для спортсменів, вагітних жінок, а також під час реабілітації після травми. Він корисний як для жінок, так для чоловіків. Але не зважаючи на те, що Пілатес підходить всім не кожен його вибере. Це залежить від поставлених людиною цілей фітнесу. Наприклад, для збільшення м'язової маси краще сприяють силові тренування з обтяженням. Хоча навіть бодібілдери отримують переваги від занять за системою Пілатес.

Причини величезної популярності системи Пілатес полягають у її далекосяжних, різноманітних перевагах, які включають, але не

обмежуються поліпшенням рівня фітнесу та спортивними результатами, покращенням зовнішнього вигляду та поліпшенням самопочуття.

Танцювальне співтовариство вже давно отримує користь від Пілатесу. Через величезний обсяг навантажень вони страждають високим рівнем травматизму, тому система Пілатес доповнює їхній режим тренування і допомагає в профілактиці травм та реабілітації. Тепер спортсмени також використовують систему Пілатес для покращення своїх результатів та запобігання виникнення травм. Той факт, що так багато людей вибирають Пілатес, є свідченням його цінності. Він підходить для гравців у гольф, плавців, танцюристів, фігуристів та тенісистів, гімнастів, а також для акторів, співаків і музикантів.

У той же час це також найкращий вибір для людей, які ніколи раніше не займались спортом і чудовий вихід у світ фітнесу.

Адаптивність та привабливість системи Пілатес вражають. Пілатес може служити широкому спектру населення, оскільки його переваги не обмежуються лише молоддю, спортсменами або людьми, які мають відмінний рівень фітнесу. Позитивні зрушення відбуваються в самооцінці, спортивних результатах і здатності виконувати повсякденну діяльність. Але система Пілатес – це не чарівна пігулка, яка миттєво викликає чудові зміни. Ці зміни потребують часу, дисципліни та сумлінності.

Як зазначає Всесвітня організація охорони здоров'я для підтримання та поліпшення здоров'я на додаток до аеробних вправ рекомендує силове тренування для основних груп м'язів щонайменше два рази на тиждень. Фізичні вправи системи Пілатес відповідають критеріям силового тренування, оскільки сприяють розвитку сили та витривалості м'язів, а також гнучкості та рівноваги.

Тренування за системою Пілатес розвиває багато аспектів фізичного фітнесу: силу, гнучкість, координацію, швидкість, спритність та витривалість. Підвищує усвідомлення тіла. Покращує контроль над тілом. Навчає правильної активації м'язів. Поліпшує поставу та сприяє

правильному положення тіла. Сприяє оптимальній роботі внутрішніх органів. Покращує рівновагу та пропріоцепцію. Зосереджується на диханні та пов'язані з цим фізичні та психологічні переваги. Поліпшує концентрацію та зосередженість. Сприяє розслабленню та зняттю напруги. Допомагає зберегти м'язи та кістки в оптимальному стані. Приносить користь вагітним жінкам, забезпечуючи безпечну, ефективну, низько ударну фізичну активність.

### **Пілатес – це фітнес для всього тіла.**

Пілатес тренує тіло як єдине ціле, зосереджуючись на силі м'язів ядра, нижньої та верхньої частини тіла, а також гнучкості та поставі. Тренування з Пілатесу сприяють збільшенню сили, збалансованому розвитку м'язів, гнучкості та збільшенню діапазону рухів у суглобах.

Увага до м'язів ядра та підготовленості всього тіла, включаючи дихання та розум, забезпечують рівень інтегративної підготовленості, який важко знайти в іншій системі вправ. Це також є причиною того, що Пілатес популярний у реабілітаційних закладах, а також серед спортсменів, які виявили, що Пілатес є чудовою основою для будь-якого виду рухів, які вони виконують.

### **Пілатес – підходить для всіх.**

Незалежно від того, чи є ви літньою людиною, що тільки починає займатися фітнесом, елітним спортсменом чи ви десь посередині, основи рухів Пілатесу підходять вам і вашому тілу. Зосередження на формуванні м'язів ядра, правильному положенні тіла та зв'язку між тілом та розумом робить Пілатес доступним для всіх. Завдяки сотням можливих вправ та модифікацій цих вправ тренування з Пілатесу можна пристосувати до індивідуальних цілей. Якщо у вас є будь-які поточні або минулі травми або інші конкретні проблеми, можна навчитися різноманітним модифікаціям виконання вправ в системі Пілатес.

### **Пілатес поліпшує тонус м'язів.**

Тренування за системою Пілатес сприяє кращому тонусу м'язів, що позитивно впливає на зовнішній вигляд та на функціональні можливості в щоденному житті. Один із способів створення довгих сильних м'язів за допомогою Пілатесу – це використання типу м'язового скорочення, яке називається ексцентричним скороченням. Цей тип скорочення м'яза відбувається, коли м'яз подовжується під напругою. У Пілатесі рухи часто вимагають від вас протистояти силі тяжіння та рухатися контрольованим способом.

### **Пілатес поліпшує гнучкість та рухливість.**

У Пілатесі ви працюєте над безпечним збільшенням довжини та розтягування м'язів, а також діапазону рухів у суглобах. Вам потрібен баланс сили та гнучкості, щоб оптимізувати мобільність. Хороша рухливість вимагає гнучкості, але також сили. Практика Пілатесу включає постійні вправи з плавними переходами між точними та повільними, контрольованими рухами. Більшість вправ з Пілатесу є комбінацією силового тренування та стетчингу, що поліпшують силу, гнучкість та рухливість.

### **Пілатес розвиває м'язи ядра.**

М'язами ядра є глибокі м'язи спини, живота і тазового дна. Ці м'язи підтримують сильну та гнучку спину, гарну поставу та ефективні моделі рухів. Коли м'язи ядра міцні, вони підтримують та стабілізують тіло. Шия і плечі можуть розслабитися, а решта м'язів і суглобів вільно виконувати свою роботу. Міцні м'язи ядра також можуть допомогти вам навчитися підтягнути живіт, щоб отримати максимальну віддачу від багатьох вправ. Пілатес включає різноманітні вправи для преса, які допомагають покращити не лише силу м'язів ядра, але й їхню витривалість, тобто сприяють зміцненню та підвищують функціональність ядра. Міцне ядро є ключовим



фактором у зменшенні болю в спині та стегнах, а також у зменшенні дисфункції тазового дна.

### **Пілатес покращує поставу.**

Гарна постава є відображенням правильного положення тіла, підтримується міцним ядром. Це положення, з якого тіло може вільно рухатися. Люди, які займаються Пілатесом, часто мають чудову поставу. Це також причина, чому люди замаються ним від болю в спині. Поліпшена постава – це різниця між слабкими, незбалансовано розвиненими м'язами, головним болем, болями в плечах або спині та легким сидінням або стоянням. Пілатес фокусується на правильному положенні всього тіла, ідеальному діапазоні рухів у суглобах і в збалансованому розвитку протилежних м'язів. Це поліпшує поставу, свідомим приділенням уваги до положення тіла та зміцнюючи занедбані постуральні м'язи.

### **Пілатес підвищує рівень енергії.**

Пілатес прискорює дихання та кровообіг, стимулює хребет і м'язи, а також наповнює тіло гарними відчуттями, які ви отримуєте від тренування всього тіла. Зосереджуючись на диханні, Пілатес поліпшує кардіореспіраторну здатність. Це стимулює гормони гарного настрою, надходження кисню та кровообіг. Пілатес – це чудова форма вправ з низькоударним навантаженням, яке рідко залишає у вас відчуття втоми після тренування. Натомість це дає заряд енергії. Чим більше ви тренуєтесь, тим більше у вас енергії. І чим більше ви заряджаєтесь енергією, тим сильніше ви будете відчувати бажання виконувати свої вправи. Пілатес – це прекрасна система вправ, яку можна включити в свою фітнес-програму.

### **Пілатес може сприяти втраті маси тіла.**

Якщо ви будете регулярно займатися за системою Пілатес, це змінить ваше тіло. Пілатес відомий тим, що створює міцні м'язи, покращує ваш м'язовий тонус, сприяє збалансованому розвитку м'язів, підтримує гарну поставу та вчить вас рухатися з легкістю та витонченістю. Усе це може

допомогти вам виглядати та почуватися добре. Формула схуднення вимагає спалювати більше калорій, ніж ви споживаєте. Як метод тренування всього тіла Пілатес може допомогти у цьому. В поєднанні з аеробною активністю та планом здорового харчування Пілатес стає основним інструментом схуднення та набуття гарної фізичної форми.

### **Пілатес поєднує тіло і розум.**

Джозеф Пілатес був категоричний, що його система вправ – це «повна координація тіла, розуму та духу». Це секрет вправ у системі Пілатес. Коли ви відпрацьовуєте кожен рух із цілковитою увагою, тіло та розум об'єднуються, щоб отримати якомога більше користі від кожної вправи. Для інтеграції тіла та розуму в Пілатесі використовуються ключові принципи цієї системи.

### **Пілатес покращує усвідомлення тіла.**

Пілатес – це практика розуму та тіла, яка покращує пропріоцепцію або усвідомлення тіла. Увага всередину та здатність зосереджуватися на відчуттях у вашому тілі посилює ваше усвідомлення комфорту чи болю, ваших емоцій та навколишнього середовища. Завдяки покращеній пропріоцепції тіло краще реагує на подразники, що може запобігти переїданню, оскільки ви будете краще сприймати сигнали голоду свого тіла.

## **1.3. Історія розвитку системи Пілатес.**

До середини 1980-х рр. Пілатес був мало відомий поза світом танцю, але швидко набув популярності в останнє десятиліття XX століття та особливо на початку 21 століття: вийшов із невідомості. Система Пілатес – це набагато більше, ніж перелік фізичних вправ. Це спосіб з'єднання і кондиціонування як тіла, так і розуму.

Джозеф Пілатес керував студією фізичних вправ у Нью-Йорку з кінця 1920-х до 1960-х років. Він написав дві книги про свою систему, яку він назвав «Контрологія», і деякі фільми його творчості доступні, але в іншому випадку його система була передана через навчання інструкторів, які самі

були його учнями. В нього не було офіційно структурованого курсу підготовки викладачів цієї системи, і лише з 1980-х років відбулося офіційне розповсюдження його роботи. Вперше вийшла книга "Пілатес – система психічного та фізичного кондиціонування" П. Фрейдмана та Г. Айзена, опублікована в 1980 р. Пізніше ряд асоціацій Пілатесу та інших груп інструкторів з Пілатесу у всьому світі підготували навчальні курси різної тривалості, якості та глибини.

Джозеф Пілатес народився в 1883 році поблизу Дюссельдорфа в Німеччині. Він, був хворою дитиною, страждав на рахіт, астму та ревматизм. Свого часу було побоювання, що у нього може бути туберкульоз. Ймовірно, його приймали в оздоровчі спа-центри та дотримувались режимів фізичних вправ, популярних у той час для людей із слабким здоров'ям. Задовго до появи антибіотиків та інших успішних препаратів, а також до рятувальних процедур сучасної медицини, щоб залишатися живим означало, що треба залишатись здоровим та сильним. Регулярні заняття спортом були одним із небагатьох способів боротьби із поганим здоров'ям. Оздоровчі курорти та заняття спортом стали здоровою частиною життя Німеччини.

Промислова революція принесла більше малорухливого способу життя та збільшення щільності життя, що призвело до зростання захворюваності та дитячої смертності разом із загальним зниженням рівня здоров'я населення.

У дитинстві Пілатес настільки наполегливо працював над поліпшенням свого рівня фітнесу та формування тіла, що до 14 років його м'язи були настільки чітко визначені, що він позував для виготовлення карт з анатомії. У підлітковому віці він любив дайвінг, катання на лижах та гімнастику. Врешті-решт він став професійним боксером і вивчив прийоми самозахисту. Його робота в галузі фізичних вправ привела його до зацікавленості йогою, карате, медитації дзен та режимів вправ давніх греків та римлян.

У 1912 році, у віці 29 років, Пілатес поїхав до Англії, де працював боксером, цирковим виконавцем та інструктором самооборони. Після спалаху Першої світової війни він був інтернований як ворожий іноземець. У таборі він вдосконалив свої уявлення про здоров'я та побудову форм тіла та закликав усіх членів табору взяти участь у його програмі кондиціонування, що ґрунтувались на серії вправ, виконаних на килимку. Саме тут він осмислював свою систему Контрологію. Мабуть, під час пандемії грипу 1918 року в таборі інтернованих ніхто не помер від цієї хвороби – це вважалося надзвичайним (Friedman & Eisen 1980). У цій епідемії загинуло набагато більше тисяч людей, ніж вони втратили життя у I світовій війні.

Наприкінці війни Пілатес був переведений на острів Мен, де він застосував свої знання для реабілітації поранених у війні. Тут Пілатес почав експериментувати з пружинами ліжка, прикріпивши їх до кінців ліжка, щоб пацієнти могли працювати з опором, поки вони були прикуті до ліжка. Він зрозумів, що заняття із опором допомагають пацієнтам швидше відновити м'язовий тонус (Sparrowe 1994). Це згодом призвело його до створення реформера. Його робота розширилася, включаючи різні апарати, що, в свою чергу, надихнуло на створення додаткових вправ на килимку.

Після війни, на початку 1919 р. Пілатес був репатрійований до Німеччини. У Гамбурзі та Берліні він навчався у лікарів, формулюючи свої ідеї щодо фітнесу та кондиціонування.

Мислення Джозефа Пілатеса формувалося його роботою з пораненими солдатами під час війни, залученням батька до занять фітнесом та спортом, а також післявоєнною інтелектуальною епохою в Німеччині, в якій процвітала наука, література, філософія та мистецтво. Європейські цілісні терапії, такі як гідротерапія та робота на диханні, вплинули на розвиток Джозефа Пілатеса, як і медитація та сучасний танець.

Тут він удосконалив своє обладнання і методи та почав тренувати танцюристів і швидко отримав визнання. Він винайшов апарат,

вдосконалюючи стандартне обладнання того часу, яке могло б вирішити як фізичну дисфункцію, так і травми та стан організму. Прототипний апарат Джозефа Пілатеса зрештою став «Універсальним реформером». Однак, щоб уникнути використання німецькою армією «Контрології», Пілатес мігрував до США в 1926 році, час, коли багато німців покинули свою країну. Його успіх як фізичного тренера привернув увагу німецької армії, яка потребувала його послуг як тренера, прохання, на яке Джозеф Пілатес не хотів відповідати.

Коли Джозеф Пілатес переїхав до США, він відкрив «Універсальну студію Пілатесу» (The Pilates Universal Studio) на Мангеттені. Завдяки власному досвіду та викладанню він створив систему корекційних вправ, яку впровадив на американський ринок наприкінці 1920-х років. Пілатес швидко здобув популярність серед танцюристів та знаменитостей, що призвело до його слави як «Особистості фізичних вправ» у Нью-Йорку. Навіть незважаючи на те, що Пілатес мав досвід силових та фітнес-тренувань, гімнастики, боксу та інструктажів для самозахисту, в перспективі саме танцюристи працювали з ним найбільш захоплено. Він стверджував, що *«спорт прекрасний ... але має невелику цінність для виправлення того, що з тобою не так ... коригуючі вправи – це єдиний спосіб створити гарне, міцне та молоде тіло»*.

На човні до США Джозеф Пілатес зустрів свою майбутню дружину Клару, медсестру, яка працюватиме з ним у студії. Називаючи свій метод «Контрологія», Джозеф Пілатес створив свою американську студію безпосередньо перед початком Великої депресії. Немає інформації про те, як депресія вплинула на студію, але це повинно було бути надзвичайно важко після краху фондового ринку в жовтні 1929 року.

Джозеф Пілатес працював над новою етикою та новими принципами для рухів людського тіла. Він особливо фокусувався над наукою самоусвідомлення за допомогою фізичних вправ. У розробці власного методу Джозеф Пілатес черпав натхнення з йоги, бойових мистецтв, дзен-медитації,

балету, а також давньогрецьких та римських вправ. Джозеф Пілатес був одним з багатьох європейців, що поєднали практику фізичних вправ та ментальну дисципліну. Тренери та танцівники почали досліджувати взаємозв'язок між розумом, тілом та мозком. Внутрішня усвідомленість та чутливість, це поєднувалось з фокусуванням на свідомих рухах для поліпшення контролю. Цей надихаючий рух «Усвідомлене тренування тіла» мав величезний вплив не тільки в Європі, а й у всьому світі.

До кінця 30-х років Нью-Йорк став Меккою для танцюристів. У цю епоху Джозеф Пілатес створив репутацію своєї здатності «виправляти» травми танцюристів. Багато танцюристів, у тому числі світила, такі як Джордж Баланчин, Марта Грехем і Ханя Холм, навчалися з «дядьком Джо» і направляли до нього травмованих колег.

Серед тих, хто завітав до його студії, були двоє знаменитих сучасних танцюристів, Рут Сент Денніс та Тед Шон. Шон запропонував Джозефу Пілатесу розробити програму вправ для його танцювального табору в горах Беркшир, де Джозеф Пілатес викладав у період між 1942 та 1947 роками. Саме в цей період розроблено методику виконання його системи вправ.

У 1934 році він зміг видати невелику книгу про свій метод – «Ваше здоров'я» (*Your Health*) – в цій книзі він виклав свою філософію та ідеї щодо міцного здоров'я та способів його досягнення. Джозеф Пілатес, мабуть, був вражений стражданнями під час Великої депресії і розчарувався, що так мало хто дотримувався його порад або використовував «Контрологію». Як недавній іммігрант серед багатьох нових іммігрантів, з особливими уявленнями про підтримку міцного здоров'я та щастя, Джозефу Пілатесу було надзвичайно важко створити нову професію, коли багато хто опинився під тиском банкрутства, безробіття і зіткнувся з голодом.

За його словами, «баланс тіла та розуму» – це єдиний шлях до сталого здоров'я. Він продовжував критикувати та не погоджуватись з деякими практиками щодо догляду за дітьми. Він пояснював, що коріння поганого здоров'я походить з дитинства, як наслідок поганого догляду та відсутності

фізичних вправ. Кінець його буклету стає довгим рекламним нарисом, що висвітлює його метод фізичних вправ, належну гігієну та пояснює, чому слід використовувати спеціально розроблені ліжка та стільці». Джозеф Пілатес пропагував тренування на свіжому повітрі. Цей ранній стиль Джозефа Пілатеса був орієнтований на силове тренування.

Друга книга Джозефа Пілатеса «Повернення до життя через Контрологію» (*Return to Life Through Contrology*) була опублікована у 1945 році. У цій книзі Джозеф Пілатес описує свою систему та називає її «Контрологією», викладає філософію, що стоїть за його роботою, і вперше описує та ілюструє набір із 34 вправ, які потрібно робити вдома. Вправи були описані детально, дихання, рухи та цілі, ретельно відзначені, і проілюстровані багатьма фотографіями. Подані способи виконання вправ.

Пояснення філософії, що лежить в основі його системи вправ, є більш вичерпною. «Контрологія – це повна координація тіла, розуму і духу». Джозеф Пілатес додав слово дух до свого попереднього визначення, маючи на меті охопити людину цілісно, включаючи її емоційне благополуччя. «Контрологія» відновлює фізичну форму (рівень фітнесу). Вона рівномірно розвиває тіло, виправляє неправильні пози, відновлює фізичну життєву силу, активізує розум і піднімає дух. Його керівні принципи включали концентрацію на меті вправ під час їх виконання.

У своїй книзі «Повернення до життя через Контрологію» Джозеф Пілатес чітко підтримав Чеклі, Мюллера та Олександера, заявивши, що «Контрологія» не є системою випадкових вправ, покликаних розвивати об'єм м'язів, вона створювалась для гнучких та розтягнутих м'язів.

У цій книзі Джозеф Пілатес представив перелік 34 вправ, що виконуються без обладнання для м'язів всього тіла, які, якщо їх виконувати регулярно вдома 4 рази на тиждень упродовж 3-х місяців, обіцяють «надати вам гнучкість, природну грацію та майстерність, які безпомилково відображатимуться в тому, як ви ходите, як ви рухаєтеся, як ви працюєте. Він стверджував, що «ви виявите, що розвиток вашого тіла наближається до

ідеалу, супроводжуючись новою душевною силою і духовним зміцненням». Джозеф Пілатес заявив, що: «Належний рівень фітнесу – це перша умова щастя». Як і Мюллер, Ренделл, Морріс, Джозеф Пілатес наголошував на дихальних техніках, тренуючись на сонці та свіжому повітрі. Джозеф Пілатес також виступав за використання мінімального та легкого одягу, рекомендував вплив холоду та важливість купання та піклування за шкірою.

Він пристрасно вірив, що якби його метод був загальноприйнятим і викладався в американських навчальних закладах, кожен аспект життя – від індивідуального до суспільного – покращився б. Його бачення полягало в тому, що систематичний, дисциплінований підхід до фізичної та ментальної майстерності підніме людину на місце вищої особистої усвідомленості та позитивно вплине на світ, усунувши страждання людини та зменшивши потребу в лікарнях, психічних установах і навіть в'язницях.

«Контрологія» стала основним елементом підготовки та реабілітації багатьох танцюристів. Ряд таких танцюристів стали вчителями методу Пілатесу «першого покоління» (викладачами, які готував сам Джозеф Пілатес). Серед них були Карола Трір, Єва Джентрі, Рон Флетчер, Кетлін Стенфорд Грант, Брюс Кінг та Лоліта Сан Мігель. Серед інших вчителів першого покоління були Ханна Сакмірда, Джером Ендрюс, Боб Сед, Ная Кори та Мері Боуен. Пізніше інші клієнти Джозефа Пілатеса стали викладачами, такими як Роберт Фіцджеральд та Джей Грімс. Найближчими учнями та помічниками Джозефа Пілатеса були його племінниці: Марія Пілатес та Ірен Зеунер Зелонка. Романа Крижановська, молода танцюристка, навчалася у Джозефа та Клари з 1941 по 1944 роки, коли вона вийшла заміж і переїхала до Перу. Після повернення з Перу в 1959 році Крижановська стала асистентом викладача в студії.

Джозеф Пілатес продовжував розробляти обладнання для вправ, додаючи лінійку коригувальних стільців та ліжок, хоча він мав дуже мало патентів на свої винаходи. Окрім його найвідомішого винаходу – «Універсального реформера», до його інших нововведень відносяться стіл-



трапеція, крісло Вунда, магічне коло, коректор для ніг, коректор хребта, бочка та різноманітні пристрої, які він використовував для корекції та покращення постави та контролю дихання. Художники, знаменитості та соціалісти стали палкими послідовниками Джозефа Пілатеса, які дотримувались його переконань, що здоровий спосіб життя та спортивна діяльність потребують міцного фундаменту фізичного розвитку.

Джозеф Пілатес працював наполегливо, викладаючи свої уявлення про тіло, здоров'я та самопочуття. Протягом своєї кар'єри про нього писали невеликі статті в журналах, газетах та на телебаченні, проте його робота залишалася обмеженою елітною групою вірних послідовників.

Одним із сильних прихильників був його хороший друг, доктор Генрі Джордан, начальник ортопедичного відділення лікарні Ленокс Хілл. Доктор Джордан скеровував багатьох пацієнтів до Джозефа Пілатеса, включаючи Каролу Трір, яку Джозеф Пілатес взяв під своє крило. Деякі студенти доктора Джордана також стали видатними ортопедами, і вони продовжували направляти пацієнтів до Джозефа Пілатесу, до Кароли та до деяких молодших викладачів.

У 50-х роках Джозеф Пілатес доклав зусиль, щоб бачити свою роботу прийнятою та визнаною медичною та освітньою системою – ціль, яка значною мірою не була успішною. Джозеф Пілатес був обурений тим, що він розглядав як пасивне визначення медичним співтовариством нормального здоров'я, вузьке бачення профілактичної медицини та погані стандарти належної фізичної кондиції. Після 1959 року стан його студії погіршився, околиці стали більш небезпечними, а бізнес студії занепав.

Незважаючи на те, що медичне співтовариство не сприйняло цей метод, він спокійно вкоренився в ряді установ Мангеттена, включно у Нью-Йоркському університеті, Театрі танцю Гарлема, на 92-й вулиці У та школі Кетрін Данхем. До середини 60-х років сучасні танцювальні хореографи додавали вправи з його системи до своїх танцювальних розминок. Крім того, метод Пілатеса почав подорожувати далеко від Нью-Йорка. Джером

Ендрю переїхав до Парижа, Єва Джентрі в Нью-Мексико, а Рон Флетчер в Каліфорнію. Перше покоління учнів Джозефа Пілатеса продовжувало практикувати і викладати його філософію та методи все більшій кількості студентів та викладачів.

Після тривалого і продуктивного життя Джозеф Пілатес помер у жовтні 1967 року. Клара продовжувала викладати та керувати студією до виходу на пенсію в 1970 році. Для керування студійним бізнесом після її відставки залучили інвесторів, які хотіли тримати студію відкритою. У цей період Романа Крижановська погодилася взяти на себе обов'язки керування студією. Близько 1972 року студія переїхала зі свого початкового місця на 939 Восьмій авеню на вулицю Західну 56 в Нью-Йорку. Після переїзду бізнес студії зростав. Крижановська стала 50-відсотковим акціонером першої студії Пілатес. Клара померла в 1976 році. У 1980-х роках вчителі другого покоління будували свою практику по всій країні і почали з'являтися формалізовані програми підготовки вчителів.

У сутінках своєї кар'єри, незважаючи на свій особистий успіх та лояльну групу послідовників, Джозеф Пілатес був розчарований тим, що його філософію не прийняли повсюдно. Його мрія була втілена у 1980-х, коли «Контрологія» перетворилась на популярну течію – «Пілатес».

Джозеф Пілатес був надзвичайно відданим своєму методу фізичних вправ; незважаючи на те, що він вивчив близько півдесятка інструкторів, він неохоче довіряв це іншим і залишався єдиним майстром у своїй студії. За винятком двох книжок: «Вашого здоров'я» та «Повернення до життя через Контрологію», про його метод не було опубліковано нічого вичерпного, поки він та Клара не померли. Після смерті Джозефа Пілатеса та Клари його метод, описаний Фрідманом та Айзен у книзі «Пілатес – система фізичного та психічного кондиціонування», яка вийшла друком у 1980 році, дещо змінився. Основні принципи залишилися такими самими, але були додані нові та чітко окреслені початкові принципи. Найголовніше, що поняття «центр», яке Пілатес назвав «пауерхауз» або «центр сили», було названо і

ретельно обґрунтовано. Діапазон вправ був розширений і розроблений, вправи були структуровані на прогресивний та початковий рівень, з відступом від дуже екстремальних зусиль. У книзі чітко викладені, з деяким вдосконаленням, його філософія та принципи, а також вправи на маті за його методикою.

Його послідовники доповнили метод Пілатес вправами, що необхідно виконувати перед основними, так звані фундаментальні вправи або «до-Пілатес або пре-Пілатес вправи, чітко організовані більш м'які вправи, в яких легше застосовувати принципи Джозефа Пілатеса, а також новий підхід до деяких принципів. Деякі з перших послідовників Джозефа Пілатеса з'єднали його роботу зі своєю, а деякі студенти взяли фрагменти методу, іноді лише вправи, не розуміючи принципів, і розробили власний стиль, хоча все ще називали його «Пілатесом». Розвиток тривав з того часу, і тепер створено також цілий ряд вправ на основі Пілатесу з подальшими варіаціями та модифікаціями. Деякі вправи були спрощені, щоб забезпечити зв'язок з тілом зсередини, зробивши метод більш доступним. Принципи були вдосконалені, щоб відобразити сучасне розуміння прикладної анатомії, фізіології та кінезіології. Отже, існує багато різних інтерпретацій методу Пілатес, кожне з яких тонко змінене новими розуміннями людського тіла або під впливом одного з безлічі нових стилів руху, що склалися з початку ХХ століття.

До 1995 року інтерес ЗМІ до Пілатесу, групових занять на маті, програмування клубів здоров'я з «Ментального фітнесу» та допитливості в медичному співтоваристві почали рухати цей метод. Слово «Пілатес» стало записом у словнику Вебстера – ще одне свідчення широкого прийняття цієї системи вправ.

Історичним переломним явищем у публічному профілі методу став позов про торговельну марку «Пілатес», який відбувся в жовтні 2000 року. Рішенням у цій справі було відмовлено від використання слова «Пілатес» як торговельної марки. Суд постановив, що «Пілатес» – це загальне

позначення системи фізичних вправ. Слово «Пілатес» стало звичайно асоційованим з цим спеціальним типом вправ, використанням унікального обладнання та педагогікою, які не можуть бути привласнені чи названі іншою назвою.

Після постанови про торговельну марку, зростаючий інтерес до напрямку «Ментальний фітнес» та розумних варіантів фізичних вправ остаточно катапультиував бачення Джозефа Пілатеса на глобальне явище, відомого тепер просто як «Пілатес». Студії та оздоровчі клуби, програми підготовки викладачів, схвалення знаменитостей та широке висвітлення в ЗМІ тепер регулярно повідомляє про переваги вивчення системи Пілатес.

У 2001 році в США створено Альянс методу Пілатес (The Pilates Method Alliance (PMA)) – це неприбуткова професійна асоціація, присвячена галузі Пілатесу. Альянс методу Пілатес намагається встановити стандарти для галузі як для навчання методу, так і для навчання вчителів Пілатесу. У 2006 році створено Асоціацію Пілатесу в Німеччині. У 2009 створено Асоціацію Пілатесу в Швеції. У 2011 році створено Асоціацію Пілатесу в Австрії.

Сьогодні не тільки танцюристи та спортсмени широко використовують систему Пілатес, з модифікаціями та варіаціями деяких вправ, але широка громадськість використовує цей метод фізичних вправ для реабілітації та загального фітнесу. Пілатес є фундаментальним компонентом індустрії здоров'я та фітнесу.

Сучасний Пілатес змінив і адаптував багато вправ, щоб зробити Пілатес більш функціональним для нашого способу життя сьогодні. «Контрологія» або традиційний метод Пілатесу складається з серії вправ на маті, покликаних підвищити гнучкість і силу для всього тіла без нарощування маси м'язів. Це не просто фізичні вправи, а серія керованих рухів, що залучають тіло і розум. Інтуїтивне розуміння Джозефом Пілатесом тіла та інноваційний дизайн обладнання були елементами більш широкого бачення універсальної парадигми життя, заснованої на щоденній навмисній

практиці щодо загального здоров'я. На тілесному рівні практика цієї системи призводить до фізичного вдосконалення, розширення можливостей на роботі та відпочинку. На більш глибокому психологічному рівні це підвищує емоційне самопочуття та здатність впоратися зі стресами та конфліктами. Нагородами усвідомленої, регулярної практики Пілатеса є самолікування та зрештою розвиток характеру.

У даний час Пілатес застосовується у багатьох країнах людьми з різним рівнем фізичної підготовленості, а також танцювальними колективами, школярами, студентами в університетах, спортивними командами, клієнтами спа-центрів та любителями фітнесу в приватних оздоровчих клубах та тренажерних залах. Успіх цього методу обумовлений двома основними причинами: метод має завершеність, повноту програми, якої не вистачає іншим традиційним системам, будучи анатомічно обґрунтованими, розглядаючи всю механіку тіла з кожною вправою та він також відповідає останнім тенденціям до більш цілісного підходу до програми фізичних вправ, пропонуючи як психологічну, так і фізичну користь, розвиваючи фізичний, а також ментальний фітнес.

Бачення Джозефа Пілатеса залишається потужною силою через більше ніж 50 років після його смерті. Його повідомлення настільки ж актуальні сьогодні, як і в 40-х роках ХХ століття. Коли його робота викладається в країнах світу, впливаючи на мільйони студентів, мрія Джозефа Пілатеса реалізується сьогодні.

#### **1.4. Принципи системи Пілатес.**

Пілатес – це система вправ, яка об'єднує розум і тіло в одне ціле і дозволяє тілу рухатися більш ефективно. Ця форма вправ використовує ваше тіло з максимальною перевагою, застосовуючи вашу власну силу, гнучкість і координацію, і вимагає, щоб ви звертали увагу на своє тіло під час кожного руху. Щоб досягти цього потужного зв'язку між розумом і тілом, слід знати та застосовувати принципи Пілатесу. Вони є ключем до позитивних впливів від цієї системи, а не тільки самі вправи. Саме тому,

щоб зрозуміти та отримати максимальну користь від занять за системою Пілатес, спочатку необхідно вивчити основні принципи цього методу.

У Пілатесі спосіб виконання фізичних вправ, має набагато важливіше значення, ніж кількість повторень або ступінь зусилля для здійснення вправи. Якість важливіша за кількість. Насправді освоїти простих рух – це іноді важче, ніж змусити тіло виконувати напружені завдання. Шляхом комбінації застосування та відданості основним принципам системи Пілатес, можна більш легко досягти бажаних результатів.

Важливо зауважити, що Джозеф Пілатес прямо не виклав принципи своєї системи фізичних вправ. Вони є концептами з його роботи пізнішими інструкторами. Через це в спільноті послідовників системи Пілатес не завжди існує домовленість щодо порядку принципів, конкретних слів, які використовуються для певних понять, чи кількості принципів. Тим не менш, ви знайдете певну версію принципів системи Пілатес, яка буде частиною майже будь-якого класу або програми Пілатесу.

Джозеф Пілатес заснував цей підхід тіла, розуму та духу до руху на інтегративному ефекті центрування, концентрації, контролю, точності, дихання та потоку. Незалежно від того, чи займаєтеся на килимку чи використовуєте обладнання для Пілатесу, ці основні принципи наповнюють кожну вправу наміром та повнотою вираження.

Наше розуміння анатомії людини та її рухів значно розвинулося відтоді, як Джозеф Пілатес почав викладати в 1920-х роках. Застосування системи Пілатес також змінилося за цей час. Окрім того, що Пілатес використовується для покращення фізичної форми підготовки людини, зараз Пілатес часто є центральним засобом у реабілітації пацієнтів із травмами. Часом це означає радикальну зміну вправ та відхилення в їх послідовності. Саме тому принципи системи Пілатес модифіковано з метою відображення сучасного розуміння анатомії, фізіології та кінезіології.

Принципи в системі Пілатес можуть бути виражені дещо іншими словами та в іншому порядку, але вони передають те саме значення в Пілатесі.

Незважаючи на всі наукові досягнення, навіть сучасний Пілатес залишається в основному вірним шести центральним принципам. Вони наступні:

- *Дихання;*
- *Концентрація;*
- *Цент (центрування);*
- *Контроль;*
- *Точність;*
- *Плавність.*

Ці принципи є найважливішими інгредієнтами високоякісних тренувань у системі Пілатес, а також його філософськими основами.

Шість принципів підходу в цій системі до виконання фізичних вправ є частиною того, що робить Пілатес унікальним у світі фітнесу. Пілатес є Пілатесом через шість принципів. Принципи системи Пілатес можуть сприйматися трохи абстрактними, але їх інтеграція в систему рухів Пілатесу забезпечує рівновагу, витонченість і легкість, що є особливостями занять Пілатесом.

Ці принципи можуть спочатку здаватися простими і логічними, якщо розглядати кожен принцип окремо. Але може бути досить складно пам'ятати їх усі одночасно під час виконання навіть базової вправи з Пілатесу. Коли ви вперше починаєте фітнес-програму з Пілатесу, зосередження навіть на двох принципах може вимагати певних зусиль. Повільно, залежно від того, як ви будете опановувати ці принципи за допомогою деяких простіших вправ, ви відкриєте величезний ефект, який може мати навіть невелика зміна руху.

Коли ви починаєте освоювати вправи, ви стаєте здатними досягати більшого. Це може зайняти деякий час. Ми продовжуємо виконувати вправи, які вважаємо відносно легкими, з метою включення складніших варіантів тих самих вправ. Підвищуючи свою майстерність, в кінці заняття з Пілатесу можна виявити, що рівень вашої енергії підвищився. За допомогою цих принципів та техніці в системі Пілатес ми тренуємо не лише наше тіло, але й одночасно свій розум. Щоб допомогти досягти цього потужного зв'язку між розумом і тілом, слід пам'ятати принципи системи Пілатес.

Тепер розглянемо кожен з шести принципів докладніше.

### ***Дихання.***

Дихання є першим принципом, який історично відігравав важливу роль у більшості систем «Розуму та тіла» (Body&Mind). Багато професіоналів Пілатесу визнають його найважливішим у практиці цього методу. Можуть виникати дискусії, а часом розбіжності щодо того чи іншого шаблону дихання або щодо того, чи потрібен він взагалі. Однак мало хто заперечуватиме важливість дихання для фізичних вправ, і краще розуміння дихання може допомогти вам отримати більше користі від Пілатесу. Дихання є найважливішим принципом, який слід удосконалити перед спробою виконання тієї чи іншої вправи чи руху.

Більшість вправ у Пілатесі скоординовано з диханням. Поєднання руху з правильним диханням – ключ до зміцнення м'язів і гарного самопочуття. Крім того, правильна техніка дихання в системі Пілатес допомагає активізувати глибокі м'язи і бути зосередженими.

Тому не дивно, що дихання було одним з найважливіших аспектів цієї системи для Джозефа Пілатеса. Дійсно, його слова: «Дихання – це перший акт життя, і останній...перш за все навчіться дихати правильно». Завдяки науковим відкриттям тепер ми точно розуміємо, чому так важливо правильно дихати.



Погане дихання може вплинути на кожну частину організму. Наші моделі дихання також можуть впливати на нашу здатність рухатися. Спроба нахилитися або скрутити тіло із затримкою дихання ні до чого не призведе. Але, якщо дихати глибоко та повно, то ваша діафрагма допоможе вам з легкістю досягти цього руху. Сильний видих також може допомогти активувати глибокі м'язи ядра під час виконання вправ на прес. Психічні переваги правильного дихання, як показують нещодавні дослідження про майндфулнес та медитацію, неможливо переоцінити.

Глибокий повільний вдих надсилає сигнали мозку, щоб він заспокоївся. Це означає, що хороші дихальні практики, отримані під час занять Пілатесом, можуть зменшити рівень стресу. Наше фізичне та психічне здоров'я тісно пов'язані. Навчити людей добре дихати є важливою частиною допомоги їм у досягненні своїх цілей. Будь то реабілітація після травми або просто покращення фізичної форми.

Як ми всі бачили в спортзалі, люди часто затримують дихання в найважливішій частині вправи, в момент найбільшого напруження. Коли ми так робимо, ми ставимо свої тіла під величезний тиск фізичного навантаження, особливо у верхньому грудному та шийному відділі (шия та плечі). В результаті ми марнуємо енергію та докладаємо непотрібні зусилля. Результатом є неефективне використання працюючих м'язів.

Контроль дихання та правильне дихання надзвичайно важливі для розуміння системи Пілатес та отримання максимальної користі від вправи. Правильне дихання – це перше, на чому необхідно зосередитися і підтримувати цю увагу протягом усього руху. Цілеспрямоване, контрольоване дихання допоможе підтримувати правильне положення тіла, а також дозволить скорочувати м'язи, які потрібно напружити, і не навантажувати ті, які не потрібно використовувати. Повне та правильне дихання також допоможе у виконанні вправ та рухів і дозволить продовжувати програму до кінця. Дихання приносить кисень і очищує організм, таким чином полегшуючи рух.

Дихання під час виконання вправ з Пілатесу повинно бути безперервним і формуватися діафрагмальними моделями глибокого, свідомого та скоординованого вдиху (через ніс) та видиху (через рот). Крім того, дихання в системі Пілатес повинно бути бічним або грудним, максимально використовувати розширення ребер. Ця методика допомагає правильно виконувати вправи за рахунок розширення ребер та спини, що дозволяє діафрагмі опускатися, тим самим зберігає стабілізований силовий центр. Для системи Пілатес кожна вправа має свою схему дихання, але загальне правило полягає в тому, що вдих робиться, щоб підготуватися до руху, видих – коли виконується рух і вдих для відновлення. Така координація дихання доповнює використання абдомінальних м'язів і забезпечує відсутність затримки дихання або створення надмірної напруги.

У системі Пілатес дихання керує рухом і надає йому сили. Всі класичні вправи в системі Пілатес на маті узгоджені з диханням.

### ***Концентрація.***

Кожен, хто хоч раз займався за системою Пілатес, знає що цей вид рухів вимагає максимальної концентрації уваги. Спробуйте зробити кола ногами в повітрі, тримаючи таз повністю нерухомим, а плечі розслабленими.

Концентрація може бути визначена, як заглибленість у щось або здатність зосереджувати свою увагу на одній меті. В даному випадку метою є опанування певної вправи з Пілатесу досконало.

Концентрація стосується важливого зв'язку між розумом і тілом. Уважність до того, що ви робите, має вирішальне значення, щоб рухатися правильно та легко. Концентрація дозволяє розуму контролювати та рухати тіло ефективно і належним чином. Концентрація – це місток між усвідомленням та рухом.

Намір учасника фітнес-програми з Пілатесу полягає в тому, щоб виконувати вправи максимально правильно наскільки дозволяє його поточний рівень підготовленості. Для цього потрібна концентрація. Однак

для Джозефа Пілатеса «концентрація» означала більше, ніж просто увагу, необхідну для успішного виконання кожної вправи. Насправді він вважав, що життєво важливо зосереджуватися на рухах, які виконуються людиною, щоб отримати як розумові, так і фізичні переваги системи Пілатес.

Завдяки поточним науковим дослідженням у питаннях майндфулнес (усвідомленість) та медитації тепер відомо, що цей вид «усвідомленого руху» може зменшити стрес, артеріальний тиск і може допомогти краще справлятися з болем. Концентрація на своєму тілі під час виконання вправ з Пілатесу – а не, скажімо, на думках про те, що ви снідали – також має інші переваги.

Зосереджуючи свою увагу всередину, ви можете навчитися відчувати, звідки ви рухаєтеся і які м'язи працюють. Завдяки цьому ваше усвідомлення тіла покращиться, і це може допомогти вам стати більш ефективним у своїх щоденних рухах. Покращене усвідомлення тіла є чудовим способом для людей навчитися розслабляти м'язи, а також залучати їх. Система Пілатес часто асоціюється з «втягуванням» преса або «підняттям» тазового дна, але так само важливо навчитися пом'якшувати та відпускати ці м'язи, щоб покращити фізичне здоров'я.

До початку виконання вправи необхідно в думках пройтись по її основних моментах, для чого необхідно від декількох секунд до 1-2 хвилин:

- *які м'язи будуть задіяні в русі;*
- *яке правильне положення тіла та його стабілізація під час вправи;*
- *який шаблон дихання буде застосовано.*

Просто зосередившись на певному м'язі або групі м'язів попередньо, ви можете активувати їх точніше та інтенсивніше, ніж якщо ви не подумаєте про це. Концентрація на положенні свого тіла допоможе вам задіяти правильні м'язи та уникнути непотрібного навантаження на організм. Концентрація на диханні допоможе вам підтримувати правильний ритм руху і сфокусувати свій розум. Однак концентрація може бути настільки

сильною, це стає контрпродуктивно. Це перетворюється на напругу, що призведе до надмірного напруження м'язів, а обмеження дихання – до зупинки руху, а не плавності. Це точно не є наміром системи Пілатес та цього необхідно уникати.

Незважаючи на те, що усвідомлення та концентрація тісно пов'язані, концентрація є більш когнітивним процесом розуміння руху, тоді як усвідомленість більше пов'язана з відчуттям руху.

Концентрація, поєднана з усвідомленістю, не лише обіцяє точний рух, але також забезпечує практиці Пілатесу медитативну якість. Бути медитативним не означає, що в роботі бракуватиме викликів, фізичного навантаження або інтенсивності, це означає забезпечення глибокої зосередженості на тренуванні, що дозволяє блокувати непотрібні перешкоди і виконувати кожен рух по максимуму ваших можливостей та використовувати весь потенціал системи Пілатес.

Дотримання цього принципу сприяє поліпшенню якості виконання вправ в системі Пілатес. Цей елемент усвідомлення тіла є основоположним для цього методу фізичних вправ, оскільки практикуючи його, потрібно постійно усвідомлювати, що учасник програми робить, інакше людина припиняє вчитися, а починає просто виконувати вправи. Нездатність до концентрації призведе до втрати правильного положення тіла та його стабілізації або до використання не тих м'язів.

### ***Центр (центрування).***

Принцип центрування відноситься до концепції, згідно з якою всі рухи людського тіла виходять з центра або ядра або того, що Джозеф Пілатес називав силовим центром або «пауерхаузом». Хоча він вважав, що всі м'язи тіла мають бути зміцнені та розтягнені, він наголошував, що основний акцент слід робити на м'язах «пауерхауза».

На заняттях з Пілатесу можуть рекомендувати «втягнути» живіт для активації цієї зони. Хоча ці рекомендації дають з найкращими намірами (для залучення м'язів ядра, тонування абдомінальних м'язів та захисту

вашої спини), вони насправді можуть негативно вплинути на організм. Завдяки досягненням науки, ми знаємо, що спроба підняти м'язи тазового дна може призвести до того, що насправді ви штовхаєте його вниз, тому зараз зрозуміло, чому ці рекомендації можуть бути не завжди дуже ефективними. Надмірне залучення м'язів живота може навіть гальмувати рух вашої діафрагми.

Ідея активації ядра також докорінно змінилася з часом. Зараз ми знаємо, що м'язи повинні розслаблятися та скорочуватися – навіть під час виконання вправ в системі Пілатес. Завдяки хорошим дихальним звичкам, які допомагають вам залучати свій центр, ви можете створити солідну, міцну основу для руху без непотрібних дій.

Концепція центра може мати декілька значень. Перш за все, це стосується загального центру маси тіла людини. Під цим мається на увазі точка, навколо якої рівномірно розподілена маса тіла. У кожної людини індивідуальна будова тіла, тому загальний центр маси тіла має різне розташування. Від цього залежить наскільки легко або, навпаки, важко буде виконувати людині ті або інші вправи. У жінок загальний центр маси тіла розташований на рівні таза, у чоловіків – дещо вище, приблизно на рівні розташування пупка. Відмінності в анатомії призводять до різного розподілу маси тіла. У чоловіків більш важка верхня частина, у жінок – таз. Однак можуть спостерігатися значні відхилення як в межах статі, так і між статями. Знаходження свого загального центру маси тіла є важливим, оскільки це впливає на виконання кожної вправ в системі Пілатес.

По-друге, центр – зона силового центра. Центрування є основою системи Пілатес. Фундаментом і основним компонентом виконання вправ у Пілатесі є фокусування на центрі тіла, «пауерхаузі» (the powerhouse). Силовий центр може бути визначений як зона між нижнім краєм грудної клітки та лінією тазостегнових суглобів попереду та нижнього краю сідниць позаду. У термінології Пілатесу силовий центр складається з м'язів черевного пресу, нижньої частини спини та таза. Особливу роль відіграють

м'язи черевного преса та спини, а також суттєве значення мають м'язи таза, в число яких входять м'язи тазового дна, а також м'язи, що відповідають за рухи та стабілізацію таза.

У Пілатесі пошук центра (центрування) означає більше, ніж знайти свій загальний центр маси тіла, це означає з'єднання тіла, розуму та духу. Концепція центра не є новою. У східних практиках є поняття про Кі в Айкідо, Чі в Тай-чі та чакри в йозі – все це в загальних рисах відноситься до життєвої сили, яка знаходиться всередині нас, як бездонне джерело енергії. У всіх цих практиках ця життєва сила знаходиться приблизно в одній і тій самій зоні тіла. Відчуття центра пов'язане не лише з підтримкою, яку забезпечують сильні внутрішні м'язи цієї зони, але й з енергією, що виходить з цього ядра і здатністю людини повністю використовувати цю фізичну та метафізичну систему підтримки. Коли ви заглиблюєтесь в систему Пілатес і відкриваєте себе для пошуку свого силового центра та здійснюєте рухи з нього, ви відчуєте найприємніші та піднесені відчуття.

### ***Контроль.***

Оскільки ця система вправ спочатку називалася «Контрологія», тому не дивно, що одним з його головних принципів є контроль. Джозеф Пілатес наголошував на важливості свідомого контролю кожного руху та всіх частин тіла під час виконання вправ. Контроль важливий, тому що він використовує розум. Для розвитку взаємозв'язку між розумом та тілом, необхідно тренувати контроль над розумом, щоб створювати точні рухи в тілі.

Цей принцип використовується, щоб допомогти людям відновити зв'язок зі своїм тілом. Це особливо важливо для тих людей, які можуть відчувати, що їхнє тіло вийшло з-під контролю через травму, хворобу, вагітність або просто через роки фізичної малорухомості.

Розвиваючи цей рівень контролю за допомогою системи Пілатес, люди також вивчають нові й ефективніші способи здійснення рухів. Для тих, хто проходить реабілітацію після травмування, необхідно працювати

над контролем своїх рухів за допомогою Пілатесу, і зрештою ці здорові моделі рухів стануть природньою частиною життя людини. Те саме стосується тих, хто просто хоче випробувати своє тіло та розум, виконуючи складніші вправи за системою Пілатес.

Контроль можна визначити як регулювання виконання певної дії, тобто свідомий контроль процесу виконання руху. Вдосконалення контролю невід'ємне для оволодіння навичкою. Спочатку досягнення контролю над рухом – це свідомий процес. Це відбувається через практику виконання вправ. Коли рух виконується вперше, ступінь контролю високий, але в міру оволодіння навичкою цей контроль буде ставати більш витонченим. Ви можете побачити явну різницю у виконанні вправи між тими, хто досяг високого рівня контролю і тими, хто цього не досягнув. Особливо коли ви спостерігаєте, як люди рухаються під час складних рухів відразу видно чи мають вони високій рівень контролю. Гімнастки, фігуристки, танцюристи високого класу мають бездоганний контроль за своїми рухами.

Часто вищий рівень контролю пов'язаний із меншою кількістю помилок, точним положенням тіла, кращою координацією, рівновагою і вищою здатністю успішно відтворювати вправу, докладаючи менше зусиль та уникаючи надмірного напруження м'язів. Уміння точно контролювати свої рухи вимагає великого обсягу практики, що допомагає досягти необхідної сили та еластичності основних м'язів, а також дозволить розробити більш витончені рухові програми.

### ***Точність.***

Точність є тим ключовим елементом, що відрізняє систему Пілатес від багатьох інших систем фізичних вправ. На відміну від інших рухових практик система Пілатес вимагає від вас дуже точних рухів.

Точність описується як певний спосіб виконання руху. Вона полягає в тому, щоб навчитися ініціювати рухи з відповідної анатомічної зони та

виконувати їх у спосіб, який вимагає належного рівня зусиль. Повторення вправ таким чином дозволяє руху стати другою натурою.

Часто сама вправа в Пілатесі не так відрізняється від інших режимів вправ, але спосіб її виконання відрізняється. Знання анатомії дуже допомагає в досягненні точності. Ви розумієте, які м'язи працюють або мають працювати. Ви приймає правильне положення тіла та розумієте цілі вправи. Чим вища точність, тим більша ймовірність досягнення мети і тим більше користі ви отримаєте від виконання вправи.

Точність є ключем у підході до руху та безкінечних виправлень у Пілатесі, які необхідно вносити в процесі навчання. Точність може бути пов'язана з активацією ізольованих м'язів і в той же час з інтеграцією необхідних м'язів для створення руху. Від точності залежить чи досягнете ви поставленої перед собою мети чи ні.

Без точності, тренування в системі Пілатес стають майже безглуздими. У фітнес-індустрії популярно наголошувати на ізоляції м'язів під час виконання певного руху. Ізоляція повністю залежить від точності. Проте часто ті, хто заявляють, що ізолюють м'язи не роблять цього. Їм або бракує точності в ізоляції в цій зоні або вони покладаються на зовнішні засоби, такі як обладнання для досягнення цієї мети. Ізоляція має сенс лише тоді, коли ви можете стабілізувати своє тіло та самостійно підтримувати ізольований рух.

У міру того, як ви отримаєте більше розуміння свого тіла, ви зможете досягнути кращої м'язової ізоляції. Точність вимагає повної м'язової інтеграції тіла, за якою потім може бути ізоляція певних м'язів або груп м'язів. Ви відчуєте тренування на більш глибокому рівні, коли виконуєте кожен рух з точністю до найдрібніших деталей. Точність є основою «коригувального підходу» до тренування тіла. Система Пілатес вимагає високої точності в активації кожного м'яза та у виконанні кожного руху.

Застосування принципів концентрації, контролю та центрування зробить кожен рух точним і цілком правильним. Будьте свідомі та уважні до



кожної частини свого тіла та постійно перевіряйте своє положення та техніку, щоб переконатися в точному виконанні кожної вправи.

### ***Плавність.***

Кінцева мета системи Пілатес – заохотити тіло рухатися з легкістю та плавністю навіть у найскладніших рухах. Рухи в системі Пілатес неспішні та плавні. Кожен рух плавно поєднується з наступним. Кожна вправа веде до наступної. Рух не припиняється і кінець однієї вправи є продовженням наступної. Плавність означає пересування як у студії Пілатесу, так і поза нею. Усі ваші м'язи працюють разом з точністю від вашого центру та з концентрацією та контролем, а також правильним диханням, що створює ритмічний і плавний рух. Це означає, що ви рухаєтеся з надзвичайною ефективністю та плавністю, докладаючи лише потрібний обсяг зусиль.

Плавність – важлива якість, до якої потрібно прагнути. Плавність можна описати як потік, неперервну послідовність руху. Плавний рух назовні від сильного центру. Плавність вимагає глибокого розуміння руху та включає в себе точну активацію м'язів у потрібний час. По мірі вдосконалення навичок рухів ви маєте виконувати кожен рух плавно, а також все заняття з Пілатесу також. Плавність, також визначають як психічний стан роботи, в якому людина повністю занурена в те, що вона робить, через відчуття енергійної зосередженості, повної залученості та успіху в процесі діяльності.

Як і всі принципи, плавність проявляється як фізично, так і ментально. Вона присутня як у кожному русі, так і в занятті з Пілатесу в цілому. Плавність можна описати як безперешкодне спрямування та перетворення енергії в рух. Це також неперервне з'єднання одного руху з іншим, створюючи те, що виглядає як безперервний потік руху. Незважаючи на те, що періодично знадобиться зупинити заняття для виправлення помилок та необхідних вказівок щодо техніки, загальний сенс кожного окремого руху та заняття в цілому має бути безперервним.

Крім того, що плавність допомагає вам почуватися добре та виглядати красиво під час виконання вправ, вона пропонує фізіологічні переваги: посилює серцево-судинний ефект, підвищує температуру тіла та розвиває м'язову витривалість. Плавність також приносить психічні переваги, такі як концентрація уваги та знаття напруження.

Фізіологічно плавність можна розуміти як бездоганний час залучення м'язів і руху через суглоби. У кожному русі існує оптимальна послідовність, у якій м'язи повинні бути активовані, яка називається схемою залучення м'язів або схемою активації м'язів. Коли залучення м'язів не тільки правильне, але й точне за часом, у поєднанні з внутрішнім ритмом безперешкодного дихання, результатом є плавність. Наявність плавності або її відсутність часто є причиною того, що виконання ідентичного руху може дуже відрізнятись в різних людей.

Здатність плавно рухатися під час виконання вправ, які передбачають координацію різних частин тіла, означає, що тепер ваше тіло автоматично знає, що робити.

Ці шість елементів повинні бути присутні під час виконання вправ у системі Пілатес, а також у повсякденній діяльності. Спільним знаменником шести принципів є те, що кожен з них має окремий фізичний і психічний компонент. Саме за допомогою цих елементів здійснюється взаємодія тіла та розуму.

Спосіб, яким кожна людина інтегрує ці принципи в практику Пілатесу та саме життя, є індивідуальними. Наприклад одна людина може приділяти більше уваги фізичним аспектам Пілатесу для покращення спортивних результатів, підвищення тону м'язів або пришвидшення відновлення після травми. Інша людина може надавати більшого значення ментальним аспектам, використовуючи систему Пілатес, щоб зменшити стрес або допомогти покращити увагу та концентрацію в своєму житті.

Важливим питанням є виконання кожної вправи і практика системи Пілатес в цілому – це не просто недбала імітація вправ Пілатесу, а скоріше процес, зосереджений на тому, щоб дізнатися, як виконуються вправи, і застосувати ці шість принципів відповідно до вашого поточного фізичного та ментального стану.

Небагато форм кондиціонування можуть похвалитися такими глибокими результатами, як система Пілатес. Велич людського потенціалу усвідомлюється, коли нескінчена сила розуму поєднується з бездоганною технікою людського тіла. Ці принципи пропонують шлях до використання ресурсів розуму. Рухи в системі Пілатес, якими б прекрасними і чудовими вони не були, є лише рухами. Принципи та філософія цієї системи роблять її унікальною та здатною змінювати життя. виправляючи положення тіла та вивчаючи позитивні зразки рухів, потрібно робити більше, ніж звертатися лише до фізіологічних компонентів, таких як сила та гнучкість. Ви також повинні враховувати принципи, що лежать у основі рухів. Вони проведуть вас через внутрішній процес трансформації, який веде до благополуччя. Заняття Пілатесом відкриває шлях до нових відкриттів щодня.

### **1.5. Дихання під час занять Пілатесом.**

Комплекси вправ з Пілатесу включають в себе крім ретельно підібраних гармонійних вправ, певну систему дихання, що ґрунтується на принципах йоги і функціональних особливостях організму. Хороша дихальна техніка є важливою для системи Пілатес, оскільки дозволяє тілу досягти свого максимуму, звільнити напругу і виконувати вправи з максимальною силою та ефективністю. Дихання є синонімом руху. Це всеохоплюючий зв'язок між тілом та розумом. Дихання надзвичайно важливе і потужне, але його так часто ігнорують. Один глибокий вдих може сприяти розслабленню та зняти напруження. Все, від найменшого руху до самого життя починається з дихання. Дихання сприяє природному руху і є першим кроком до навчання нервово-м'язової системи.

Дихання лежить в основі системи Пілатес. Певні групи м'язів залучаються під час циклу дихання, щоб допомогти процесу респірації, і тому їх слід враховувати під час визначення моделі дихання для певної вправи.

Переконавання, що дихальні вправи або добровільно контрольовані моделі дихання можуть забезпечити позитивні впливи на здоров'я або підвищення фізичної працездатності поділялися багатьма культурами протягом століть. Пропоновані переваги варіюються від поліпшення здатності до розслаблення та зменшення стресу, до зниження артеріального тиску, покращення концентрації уваги, активації певних м'язів, поліпшення кровообігу та дихання, і навіть зниження ризику виникнення серцево-судинних захворювань. Дихання також є засобом для досягнення внутрішнього фокусу та ритму, шляхом розслаблення розуму та заспокоєння.

Хоча існують деякі наукові дослідження щодо потенціалу позитивних ефектів різних технік контрольованого дихання, необхідні додаткові дослідження для покращення розуміння цих переваг та створення оптимальних методів навчання.

Однак не можна ігнорувати ряд дисциплін, як східних, так і західних, в яких диханню відводиться велике значення – йога, тай-чи, айкідо, танці, плавання, важка атлетика тощо. Деякі системи навчання намагалися використовувати різні ефекти дихання для підвищення продуктивності або зміцнення фізичного та ментального здоров'я.

Нормальне дихання – це складний процес, який залучає багато суглобів та м'язів і реагує як на довільний, так і на мимовільний контроль. Основною функцією дихальної системи є доставка кисню до тканин організму та виділення вуглекислого газу з них. Хоча кожна клітина тіла повинна мати кисень для життя, потреба організму позбутися вуглекислого газу, побічного продукту клітинного метаболізму, є найважливішим стимулом для дихання здорової людини.

Базове розуміння циклу дихання є важливим, оскільки воно дає уявлення про вправи та рух загалом. Діафрагма відіграє важливу роль у диханні та створенні «м'язового корсета» – внутрішньої опорної системи під час виконання вправ з Пілатесу.

Правильне дихання є інтегральною частиною системи Пілатес. Наголос робиться на використанні глибокого дихання під час виконання вправ. Глибоке дихання є важливою частиною вправ у системі Пілатес. І не тільки під час сильного вдиху, але й коли ви докладаете свідомих зусиль, щоб повністю видихнути, позбавляючись від усіх частинок використаного повітря та дозволяючи свіжому, заряджаючому енергією повітря проникнути всередину. Джозеф Пілатес був непохитний щодо глибокого дихання.

Окрім поганих наслідків неповного дихання, подумайте про деякі з багатьох переваг глибокого дихання. Кисень є частиною майже кожної хімічної реакції у вашому тілі, тому його потрібно багато. Якщо ви хочете спалити калорії, вам потрібен кисень. Насправді, якщо ви взагалі хочете мати енергію, вам потрібен кисень. І навпаки, вуглекислий газ є відходами, і глибоке дихання допомагає вам позбутися його. Мало того, глибоке дихання стимулює роботу внутрішніх органів, у тому числі серця. Коли серце починає працювати, тим самим посилюючи кровообіг, ви отримуєте свіжу кров, що тече тілом, доставляючи кисень і поживні речовини до кожної клітини, а також видаляючи відходи.

Жодне обговорення переваг свідомого глибокого дихання не буде повним без звернення до інтегративного аспекту тіла та розуму. Особливо це стосується системи Пілатес, де повна координація тіла, розуму та духу є ідеалом, який буквально надихнув розвиток цієї практики.

Дихати глибоко, з увагою та цілеспрямовано сприяє більшій концентрації людини. Це заспокоює та «прояснює» розум, зменшує стрес і прокладає шлях до більшого, цілісного досвіду. Робота з диханням також

надає природнього ритму руху, що значно підвищує ефективність і враження від тренування.

Як правило ми робимо видих у тій частині вправи, яка потребує найбільшого навантаження, використовуючи природне скорочення м'язів живота на видиху. У вправах Пілатесу дихання допомагає нам подовжити та розслабити хребет. Скорочення під час видиху можна розглядати як м'яке подовжувальне стискання тулуба навколо хребта. Потім на видиху за підтримки м'язів-розгиначів відбувається загальне розширення в довжину і ширину. Можна уявити, що циліндр стає довшим і круглішим.

Як правило, коли люди думають про глибоке дихання, то уявляють як наповнюють верхню частину грудей. Однак у системі Пілатес бажано використовувати весь простір для дихання, який є. Тому під час виконання вправ потрібно свідомо використовуємо два споріднені, але дещо різні типи дихання.

*Діафрагмальне дихання:* це глибоке дихання животом, коли ми вдихаємо заповнюючи тіло повітрям, дозволяючи животу розширюватися під час вдиху та здуватися під час видиху. Діафрагмальне дихання є «найкращою практикою» дихання для життя в цілому.

*Бічне (латеральне) дихання:* іноді під час Пілатесу та інших видів вправ, коли проводимо цілеспрямоване тренування з м'язами живота таким чином, що неможливо дозволити животу розширюватися з притоком повітря. Техніка дихання, яку потрібно використовувати, називається бічним або латеральним диханням. Бічне дихання вчить розширювати грудну клітку та спину, щоб забезпечити повне поглинання повітря.

Бічне дихання означає глибоке і повне дихання в сторони і назад або в нижні частини легень. За допомогою цього типу дихання ви можете тримати м'язи живота напруженими, забезпечуючи підтримку нижній частині хребта та спині. Щоб цей процес відбувався більш плавно, вдихніть через ніс і видихніть через рот, ніби ви задуваєте свічку. Коли ви вдихаєте через ніс, уявіть, що ваша грудна клітка розширюється в сторони, як

парасолька або акордеон. Видихаючи через рот, уявіть, як грудна клітка втягується всередину, як затягнутий корсет. Правильне бічне дихання має вирішальне значення для досягнення правильного положення тіла та зосередженості під час занять Пілатесом.

Під час занять Пілатесом скорочення м'язів живота супроводжує більшість рухів, що може бути особливо складним під час видиху. Тому в системі Пілатес наголошується на латеральному та задньому розширенню грудної клітки під час вдиху. Окрім сприяння втягуванню повітря в легені, цей режим дихання сприяє підтримці скорочення м'язів живота протягом вправи (як під час вдиху, так і під час видиху), що, у свою чергу, сприяє динамічній стабілізації тулуба. Це не означає, що діафрагма не скорочується або її слід ігнорувати. Діафрагма є основним компонентом дихання та опорною системою внутрішніх органів організму. Однак основна увага приділяється розширенню грудної клітки та скороченню м'язів живота, а не їх розслабленню, яке часто супроводжує скорочення діафрагми. Під час деяких форм фізичної активності, включаючи Пілатес, найкращим способом дихання є бічне дихання. Важливо наголосити, що процес відпрацювання різних видів дихальних технік не повинен викликати напруги.

Під час фази видиху м'язи живота скорочуються, допомагаючи діафрагмі та міжреберним м'язам вивести повітря. Це, у свою чергу, сприяє глибшому вдиху основними дихальними м'язами та допоміжними м'язами, надаючи здорову кількість повітря, наповненого киснем для живлення організму. Зосередження на диханні та тренування в різних режимах дихання сприяє контролю дихання.

Правильне та повне дихання вплине на вашу практику Пілатесу. Вправи системи Пілатес вимагають повного та глибокого дихання, використовуючи кожен вдих, щоб отримати багато свіжого повітря, і кожен видих, щоб позбутися використаного повітря. Цей процес насичує кров киснем і активізує кровообіг. Повне та глибоке дихання може заряджати

енергією кожен ваш рух. Дихання використовується для ініціації та підтримки рухів, а також для полегшення та активізації рухів.

### **1.6. Центр сили та його структура.**

Центр сили – є одним з найважливіших понять в системі Пілатесу. Центр сили ще називають силовим центром, каркасом міцності або будинком сили. Як зазначалося раніше, центр сили починається від нижньої частини ребер аж до лінії стегон. До нього входять м'язи живота, м'язи попереку, тазового дна, м'язи навколо стегон і сідничні м'язи. М'язи центра сили працюють разом, щоб утворити корсет для підтримання вашого тулуба. Вони стабілізують тіло, але вони також допомагають створювати великі рухи, які ми робимо. І вони надають цим рухам динамічну силу та баланс. Усі рухи в системі Пілатес починаються з силового центра.

Багато вправ Пілатесу створено для його зміцнення, який має бути в дії протягом виконання всієї вправи. Якщо центр сили використовується належним чином, то рухи кінцівок стають більш скоординованими та узгодженими. Система Пілатес намагається посилити центр сили і це є однією з основних цілей. По суті, розвиток центра сили – це стабілізація ядра. Концепція центрівання полягає у тому, щоб створити не тільки міцний центр сили, але й гнучкий. Завдяки сильному та гнучкому силовому центру буде покращення цілісність функціонування, тобто здатність рухатися та функціонувати в повсякденному житті також буде поліпшено.

#### **Структура силового центра.**

Концепція «центра сили» включає таз, живіт, нижню частину спини. Суглоби, що входять до нього, є поперекові суглоби хребта, включаючи попереково-крижовий суглоб, поперековий відділ хребта, таз і тазостегнові суглоби, між тазом та стегнами. М'язи центра сили – це основні м'язи та групи м'язів, які розташовані в цій зоні.

До структури силового центра входять 5 основних груп м'язів.

#### **Передня частина живота.**



Ці м'язи також відомі як згиначі хребта. Ці м'язи включають прямий м'яз живота, зовнішній косий м'яз живота, внутрішній косий м'яз живота та поперечний м'яз живота.

#### **Задні м'язи живота.**

Ці м'язи також відомі як розгиначі хребта або м'язи нижньої частини спини. Ці м'язи включають групу випрямлячів хребта і поперечно-спинну групу, а також квадратний м'яз попереку.

#### **Розгиначі стегна.**

Ці м'язи включають великі сідничні м'язи, а також можуть включати м'язи задньої поверхні стегна та задню головку великих привідних м'язів.

#### **Згиначі стегна.**

Ці м'язи включають клубово-поперековий м'яз, прямий м'яз стегна, кравецький м'яз, м'яз-натягувач широкої фасції та передні привідні м'язи стегна.

#### **М'язи тазового дна.**

Ці м'язи також відомі як м'язи промежини. До таких м'язів належать м'язи, що піднімають задній прохід, куприк, поверхневі та глибокі поперечні м'язи та інші.

Основним принципом роботи силового центра, зважаючи на його структурні компоненти, є вплив на м'язи та суглоби таза та поперекового відділу хребта, не тільки на статичну позицію цієї зони, а також впливає на її динамічну силу та гнучкість.

Вправи з Пілатесу впливають на положення таза, що призводить до постуральних змін поперекового відділу хребта, також він діє безпосередньо на кістково-м'язову структуру хребта, зміцнюючи та подовжуючи хребет. Пілатес впливає на структурну цілісність або тонус черевнотазової порожнини в цілому.

Початківцям з Пілатесу слід відразу ж думати про те, як використовувати центр сили. Цей будинок сили, який дає енергію, стабільність, силу та контроль, щоб перейти до вправ Пілатесу середнього

та високого рівня. Розвиток м'язів каркасу міцності в збалансований спосіб допоможе робити прогрес в Пілатесі та якнайшвидше рухатися до покращеної фізичної форми.

### **1.7. Правильне положення тіла та постава.**

Організм людини – це складний інструмент, який за своїм механічним функціонуванням можна порівняти з ланцюгом із кількома ланками – кінетичним ланцюгом. Кожне тіло різне, навіть якщо всі тіла мають передбачувані моделі руху та розвитку м'язів. Коли відбувається рух, м'язи активуються в певному порядку або шаблоні. Якщо цей шаблон несправний, рух часто все ще можна виконувати, але він, швидше за все, буде недостатньо ефективним і може призвести до травми. Система Пілатес розглядає весь кінетичний ланцюг, визнаючи вплив, який одна частина тіла може мати на іншу. Через процес удосконалення заняття з Пілатесу можуть призвести до глибоких змін, які підвищують продуктивність тіла та прокладуть шлях до благополуччя.

Правильне положення тіла призводить до меншого навантаження на хребет і більш економної м'язової активності. Тіло працює в гармонії з силами природи. У той момент, коли тіло приймає неправильне положення, певні м'язи перевантажуються, а інші стають слабкими, що призводить до стресу та неефективності руху. Збереження природніх вигинів хребта є важливим, оскільки вони діють як амортизатори, захищаючи тіло під час навантаження, будь то приземлення під час стрибка, біг або перенесення важкого вантажу. Тому завжди необхідно прагнути досягти ідеального положення тіла та розвитку м'язів для його підтримки. Хоча велика частина уваги зосереджується на м'язах, оскільки вони пов'язані з правильною поставою та положенням тіла, ідеальне положення хребта також сприяє ефективному функціонуванню внутрішніх органів. Порушення постави з часом може призвести до збоїв у роботі внутрішніх органів.

Після того як ви освоїте дихання та роботу тазового дна, ви повинні освоїти правильне положення хребта та тіла в цілому.

Ви можете спробувати наступну процедуру перед дзеркалом. Ви будете використовувати найвиразніші маркери на своєму тілі, ті які легко побачити, щоб визначити своє ідеальне положення тіла. Важливо зазначити, що єдиний спосіб досягти гарної динамічної постави – це практика. Зауважте, що ідеальна постава – це ідеал, мета якої прагнете, але можна так і не досягти. Кожна людина відрізняється типом статури, центром маси тіла, звичними моделями рухів, психічним станом і генами. Неможливо уявити, що одна постава підходить всім. Однак поняття ідеальної постави служить орієнтиром і еталоном, за допомогою якого ми можемо виявити відхилення. Постава впливає на кожен рух, вправу і структуру програми.

Працюйте щодня, щоб досягти гарної постави та правильного вихідного положення вправ.

Починаючи знизу вгору, спробуйте вибудувати своє тіло відповідно:

1. Встаньте перед дзеркалом у повний зріст, дивлячись прямо.
2. Почніть з ніг. Подивіться вниз на ноги та огляньте, чи рівномірно вони розташовані. Середина колінної чашечки має бути на одній лінії з тазовою кісткою, а середину гомілковостопного суглоба – під серединою коліна.
3. Потім подивіться на свої стегна та перевірте, чи рівномірно вирівняні верхівки стегон (на одній лінії). Якщо ні, спробуйте вирівняти їх якнайкраще.
4. Далі подивіться на рівень своїх плечей. У більшості людей одне піднімається вгору, створюючи зайве навантаження у верхній частині спини та шиї. Вирівняйте плечі якомога краще, не навантажуючи інші частини тіла.
5. Подивіться на свої очі та перевірте, чи вони на одній горизонтальній лінії. Якщо цього не відбувається, ваша голова може бути нахилена набік, що говорить про напругу в шиї або

тулубі. Спробуйте вирівняти голову прямо, щоб очі були на одній горизонтальній лінії.

Можливо на даний момент досягти правильного положення тіла складно або недосяжно, але принаймні зверніть увагу на це положення тіла. Найкраще побачити це положення й усвідомити його зараз, а потім ви зможете використовувати ці знання під час тренування, щоб відобразити свій прогрес під час виконання вправ.

Для положень, які відмінні від положення стоячи, вивчіть наступні критерії, щоб прийняти правильне положення. Майте на увазі, що напруження м'язів або травми можуть спочатку ускладнити досягнення ідеального положення тіла. Наберіться терпіння. Працюйте повільно в межах свого діапазону рухів, знаходячи спосіб, який дозволить мінімізувати дискомфорт або біль.

*Положення голови.* У положенні стоячи або сидячи мочки вух повинні бути на верхньою лінією плечей, а хребет у шийному відділі злегка вигнутий всередину. Лежачи на спині, розслабте плечі та без зусилля опустіть підборіддя до грудей, коли ви відчуєте подовження задньої сторони шії. Може знадобитися підкласти під голову невелику подушку або рушник для підтримки. Стоячи на колінах, уявіть, що ваші очі дивляться прямо перед собою, а потилиця вирівнюється зі стіною позаду вас. Перебуваючи на животі, притисніть чоло до килимка під собою, знову відчувши довжину задньої сторони шії.

*Положення таза та хребта.*

*Нейтральний таз.* Нейтральне положення таза визначається, коли передня верхня частина клубової кістки і лобковий симфіз лежать паралельно будь-якій площині, в який ви лежите. Наприклад, якщо ви лежите на спині, вони паралельні підлозі. Якщо ви лежите на боці, сидите або стоїте на колінах, вони розташовані паралельно стіні перед вами або позаду вас.

*Нейтральний хребет.* Термін нейтральний хребет вказує на наявність природних вигинів хребта. Якщо лобковий симфіз розташований вище, ніж передня верхня частина клубової кістки, то таз нахилений назад, якщо передня верхня частина клубової кістки розташована вище, ніж лобковий симфіз, то таз нахилений вперед. Нейтральне положення таза і хребта є орієнтиром, з яким можна порівнювати та описувати всі інші положення вашого тіла під час занять за системою Пілатес та інших видів діяльності. Це не означає, що ми ніколи не відхиляємося від цього, ми робимо це досить часто.

Виконання вправ у нейтральному положенні таза дає кілька переваг. Це сприяє збалансованому розвитку м'язів тазового комплексу та правильному залученню м'язів під час вправ. Це навчає та зміцнює правильну поставу та ідеальне положення тіла, що особливо важливо у вертикальному положенні. Це також може допомогти розвантажити таз від надмірного стресу. Однак таз динамічний і постійно підлаштовується під рухи тіла та його здатність або нездатність виконати рух.

Іноді збереження нейтрального положення таза може виявитися контпродуктивним і призвести до негативних результатів. Тому відповідне положення хребта і таза слід оцінювати в кожному конкретному випадку. Це особливо актуально під час виконання вправ на прес. Ідеальним є нейтральний таз, але спочатку може знадобитися попрацювати з невеликим нахиленим таза назад, щоб розтягнути (і часом розслабити) м'язи спини поперекового відділу та зміцнити черевний прес.

Після досягнення гнучкості нижньої частини спини та сили черевного преса положення таза можна регулювати від нахилу назад до нейтрального. Важливо визнати, що нейтральний таз і хребет не завжди виникають одночасно, і вони мають різні наслідки. Намагайтеся підтримувати нейтральне положення таза під час багатьох вправ для преса, але не будь-якою ціною.

*Положення грудної клітки.* Стоячи, сидячи або лежачи, притягніть грудну клітку, особливо нижні ребра, до стегнових кісток. Вважайте, що це пом'якшує цю зону, і працюйте в напрямку подовження задньої частини тіла.

*Положення лопаток та плечей.* В основному лопатки повинні рівномірно ковзати по задній частині грудної клітки. Плечі завжди повинні опускатися назад і вниз. Надмірне округлення плечей через неправильну поставу та звичку сидіти може спочатку ускладнити досягнення цієї позиції, але з часом її можна досягти, якщо ви будете наполегливі та послідовні у своїй практиці.

### **Залучення тазового дна.**

Тазове дно є опорною структурою для сечового міхура, прямої кишки, матки у жінок і простати у чоловіків. Тазове дно – це нижній шар найглибших м'язів ядра та нижня опора черевної порожнини. Це допомагає вам дихати і забезпечує підтримку для хребта. Скорочення глибоких м'язів тазового дна допоможе вам задіяти поперечний м'яз живота, природний пояс, який лежить приблизно між пупком і лобковою кісткою та огортається навколо талії. Поперечний м'яз живота є важливим стабілізатором нижньої частини спини та хребта. Скорочення тазового дна не тільки забезпечує підтримку, але й допомагає на заняттях Пілатесу і покращує поставу в цілому. Щоб задіяти цю груп у м'язів, вдихніть, а потім на видиху спробуйте підняти та напружити тазове дно. Ви маєте відчути себе так, ніби ви намагаєтеся зупинити сечовипускання. У цьому процесі намагайтеся не активувати будь-які інші м'язи, наприклад сідниці або черевний прес. Рух буде невеликим і переважно внутрішнім, непомітним для інших. Залучення тазового дна – це те, що ви можете практикувати в будь-який час протягом дня.

### **Контрольні завдання**

1. Узагальніть причини виникнення західного напрямку «розум та тіло».
2. Поясніть у чому полягають особливості системи Пілатес.

3. Узагальніть вплив занять Пілатесом на організм людини.
4. Окресліть основні етапи розвитку системи Пілатес.
5. В чому полягає суть та значення принципів системи Пілатес?
6. Поясніть важливість силового центра під час занять за системою Пілатес.
7. Які моделі дихання застосовуються в Пілатесі?
8. Що таке нейтральне положення хребта і таза?

### ***Рекомендовані інформаційні джерела***

Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.

Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.

Воловик Н.І., Підвальна О.В. Поняття про «центр сили» методу Пілатес. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Випуск 3К (147) 22. С. 86-89.

Воловик Н.І., Путров О.Ю. Сутність методу Пілатес як системи фізичних вправ. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2020. 3 К (123) 20. С. 107–110.

Воловик Н.І., Путров О.Ю. Історія методу Пілатес. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2021. 3 К (131) 21. С. 82–85.

A Pilates' Primer: The Millennium Edition. Presentation Dynamics, 2010.

Hoffman J, Gabel CP. The origins of Western mind-body exercise methods. Phys Ther Rev 2015;20(5-6):315–24. 10.1080/10833196.2015.1125587

Isacowitz, Rael, Clippinger Caren. Pilates anatomy. 2nd edition. Champaign, IL: Human Kinetics, 2019. 272 p.

Isacowitz, Rael. Pilates, 3rd edition. Champaign, IL: Human Kinetics, 2022. 392 p.

Latey P. The Pilates method: History and philosophy. J. Bodyw. Mov. Ther. 2001; 5:275–282. doi: 10.1054/jbmt.2001.0237.

<https://pilatesmethodalliance.org/about-pilates/>

<https://www.verywellfit.com/pulling-in-the-abdominals-2704435>

## Розділ 2.

### ФУНДАМЕНТАЛЬНІ ВПРАВИ ПІЛАТЕСУ

Фундаментальні базові вправи Пілатесу або пре-Пілатес або до-Пілатес вправи. Ці вправи в системі Пілатес, які зазвичай виконуються на початку заняття на маті та служать вступом до нього або розминкою для інших видів діяльності. Ці вправи закладають основу для всіх наступних вправ на маті та обладнанні. Вони приділяють велику увагу центру сили та підвищують фізичне та розумове усвідомлення ядра. Хоча ці вправи не такі складні, як деякі рухи в Пілатесі, їх слід виконувати зосереджено, контрольовано та точно.

Деякі люди намагаються якомога швидше вивчити програму Пілатесу ухиляючись від фундаментальних (пре-Пілатес) вправ, вважаючи за краще переходити до більш складної роботи. Але кожен рух має нескінчену складність, незалежно від рівня. Краще вивчати кожен вправу глибоко та досконало, ніж поспішати. Розвиток розуміння та оволодіння, а не здатність виконувати складні вправи, відображає справжнє навчання.

Фундаментальні вправи виконуються повільно, що дає прекрасну можливість звернути увагу на внутрішній аспект тренування та на дрібні деталі правильного виконання. Основними м'язовими діями цього блоку вправ є залучення м'язів тазового дна, м'язів черевного преса, зокрема активація поперечного м'яза живота, сумісне скорочення м'язів живота, розгиначів спини, згиначів стегна та м'язів задньої поверхні стегна, які допомагають позиціонувати таз і згиначі стегна.

#### **2.1. Бічне (латеральне) дихання (Lateral Breathing).**

У системі Пілатес ви навчитесь декільком технікам дихання, але на латеральному або бічному диханні наголошується перш за все. У цій техніці ви зосереджуєтесь на розширенні грудної клітки та спини, а не живота під



час вдиху. Як один з шести оригінальних принципів системи Пілатес, дихання є основою рухів у ньому. Вправи у системі Пілатес координуються з моделями вдиху і видиху та дихання використовується для ініціювання та підтримки руху. Втримуючи м'язи живота втягнутими всередину та вгору, а також одночасно роблячи глибокий вдих, можна відчувати це, як вправу на складну координацію.

### ***Позитивні впливи.***

Усі, хто регулярно тренуються, повинні дихати глибоко та повноцінно, використовуючи переваги кожного циклу дихання, щоб вдихнути багато свіжого повітря та згодом позбавити легені від усього використаного повітря. Мета полягає в насиченні крові киснем, посиленні загального кровообігу та відчутті енергії, яке дає повний глибокий вдих. Вивчення спеціальної техніки бічного дихання не тільки підвищить хорошу техніку виконання для початківців, але й підвищить і покращить результати для більш досвідчених учасників програми з Пілатесу. Додавання бічного дихання до вашого звичайного діафрагмального дихання збільшить вашу загальну дихальну здатність.

Коли м'язи живота правильно втягнуті, вони захищають хребет і діють як підтримувальний корсет для всього тулуба. Знання того, як правильно дихати, утримуючи м'язи живота, дає вам додаткову підтримку під час виконання вправи. Попрактикувавшись у бічному диханні, ви побачите, що можете виконувати вправи Пілатесу з більшою легкістю. Це допомагає полегшити навантаження на прес і посилює відчуття подовження хребта під час дихання.

### ***Покрокові інструкції.***

Використовуйте цю вправу, щоб тренувати бічне дихання.

1. Сядьте зручно.
2. Покладіть руки з боків тіла навколо грудної клітки.

3. Зробіть глибокий вдих через ніс розширюючи грудну клітку та спину. Пам'ятайте, що ваші легені знаходяться всередині тулуба, а ребра можуть розширюватися з кожним вдихом. Відчуйте, як ваші ребра штовхають руки назовні, коли ви робите вдих.
4. Видихніть через рот. Ваші ребра стискаються.
5. Повторіть цю модель дихання кілька разів, поки не відчуєте, як ребра розширюються і звужуються.

### ***Модифікації.***

Може знадобитися практика, щоб переконатися, що ви використовуєте бічне дихання правильно як початківець у системі Пілатес і як досвідчений учасник програми Пілатес.

Якщо у вас закладено ніс, ви не зможете повноцінно вдихати через ніс, як зазвичай. У цьому випадку вдихніть через рот.

### ***Поширені помилки.***

Розуміння різних моделей дихання гарантує, що ви використовуєте бічне дихання, коли це найбільш доцільно. Уникайте цих помилок.

*Використання типового шаблону дихання.* Типова модель глибокого діафрагмального дихання розслабляє м'язи живота як під час вдиху, так і під час видиху, що не є оптимальним для вправ Пілатесу, де потрібно, щоб м'язи преса були задіяні. Протягом дня ви дихаєте наступним чином. Покладіть руки на низ живота. Зробіть глибокий вдих і нехай ваш живіт розтягнеться назовні. Тепер видихніть і випустіть повітря, спостерігаючи, як ваші руки втягуються в живіт. Зробіть ще кілька циклів дихання, щоб відчувати природній підйом і опускання живота. У цій моделі дихання немає абсолютно нічого поганого, але під час тренування преса вам краще використовувати бічне дихання.

*Постійне використання бічного дихання.* Бічне дихання – це техніка, яку потрібно використовувати, коли ви хочете утримати м'язи живота задіяними під час вдиху. Це підходить для тренування преса. Діафрагмальне

дихання з природним витягуванням живота на вдиху все залишається найздоровішим способом регулярного дихання.

*Форсований вдих.* Ви повинні дихати зручно і легко, але не примушуйте себе розширювати легені.

*Рухи верхньої частини тіла.* Рухи повинні відбуватися лише в грудній клітці, без руху плечей. Обов'язково розслабте шию і щелепу, а хребет тримайте прямо.

### ***Безпека та запобіжні заходи.***

Бічне дихання має бути безпечним для більшості людей. Ви не повинні відчувати запаморочення під час практики дихання. Якщо відчуваєте запаморочення, поверніться до нормального режиму дихання.

## **2.2. «С-подібна крива» (C-curve).**

С-подібна крива є ключовою концепцією Пілатеса, яка готує основу для гнучкого хребта та міцного ядра. Таке втягування преса використовується як частина налаштувань для багатьох характерних рухів у Пілатесі на маті. Практикуйте втягування м'язів живота, виконуючи цю вправу, щоб опанувати це важливе положення.

### ***Позитивні впливи.***

С-подібна крива – це рівномірна дуга, як і літера С. У повсякденному житті найчастіше згинають хребет лише в шії та верхній частині спини. Створення С-подібного вигину включає згинання поперекового відділу хребта, який зазвичай має увігнуту, а не опуклу форму С-кривої. Крім того, має бути рівномірний вигин хребта. Вправи, що вимагають глибокого втягування живота, включно з усіма вправами на перекочовання та вправами, з положення сидячи, де потрібно опускається назад, вимагають від вас роботи над С-подібною кривою. Виконуючи цей рух, ви краще підготуєтеся до вправ Пілатесу.

### ***Покрокові інструкції.***

1. Сядьте, ноги паралельні, коліна зігнуті, ступні на підлозі. Почніть з високого прямого хребта і втягніть живіт до хребта та вверху. Голова тягнеться вверху, а плечі розслаблені.
2. Покладіть руки на задню поверхню стегна, піднявши лікті в сторони. Зробіть кілька глибоких циклів дихання. Коли ви вдихаєте, злегка розширюєте черевну стінку. На видиху втягніть талію до хребта та вверху, витягуючи хребет.
3. Зробіть ще один вдих і на видиху втягніть м'язи преса, щоб вони утворили глибокий вигин. Уявіть, що до вашого пупка прив'язаний шнурок ззаду. Видихаючи, відчуйте, як шнурок тягне ваш пупок назад через хребет і вверху до стелі стіни позаду вас. У міру того, як м'язи живота наближаються до хребта, тримайте шию довгою, плечі розслабленими, а стегна згинаються під вами. Коли створюєте С-криву, не допускайте згортання. Замість цього подовжуйтеся вверху, щоб створити високий С-вигин.
4. Затримайте положення у найглибшому втягненні живота. Опустіть погляд на живіт і спостерігайте за тим, що відбувається під час дихання. Зробіть три глибокі вдихи і видихи та ще глибше втягніться у вигин. З кожним видихом втягуйте прес.
5. Після третього видиху подайте тулуб вперед. Повторіть цю послідовність ще 2 рази. Потім поверніться у вихідне вертикальне положення.

### ***Модифікації.***

С-подібна крива містить елементи багатьох вправ Пілатесу. Практикуйте ці інші рухи, щоб покращити свій С-вигин: розтягування спини, скручування вверху, розкручування назад з підтримкою.

### ***Поширені помилки.***

Уникайте цих помилок, щоб переконатися, що ви досягаєте С-кривої. *Голова впирається в шию.* Тримайте шию довгою, не втягуйте її в плечі.

*Скручування грудної клітки.* Ваша грудна клітка має підтримувати дугу літери С. Не перетворюйте це на скручування.

*Згорблені плечі.* Тримайте плечі розслабленими та опущеними.

### ***Безпека та запобіжні заходи.***

Можливо, вам доведеться уникати цієї вправи, якщо у вас остеопороз, де не рекомендується згинання хребта. Поговоріть зі своїм лікарем або фізичним терапевтом, щоб дізнатися, чи підходить ця вправа та інші, які базуються на ній. Під час цієї вправи ви не повинні відчувати болю. Якщо відчуваєте, то завершіть виконання вправи.

## **2.3. «Імпринтинг» (Imprinting).**

«Імпринтинг» є однією з базових вправ у Пілатесі на маті, але дуже важливою. «Імпринтинг» глибоко розслаблює та centruє. Це чудово для зменшення стресу. Це одна з перших позицій, яку ви вивчаєте, починаючи заняття з Пілатесу, і служить для кількох цілей у вашій практиці.

«Імпринтинг» – це ідеальний спосіб зосередитися перед початком тренування з Пілатесу чи будь-яких інших форм вправ.

### ***Позитивні впливи.***

«Імпринтинг» допомагає вам подовжити та розслабити хребет, а також підвищити усвідомленість вашого тіла. Він служить для стабілізації під час вправ, де ви піднімаєте обидві ноги від килимка. Це особливо корисно у вправах, де дві ноги витягнуті та розташовані під низьким кутом від підлоги. Тримаючи спину прижатою до килимка, а живіт втягнутим, ваше тіло добре заякорене. Цю просту вправу можна використовувати будь-коли для зменшення стресу та відновлення.

### ***Покрокові інструкції.***

1. Ляжте на спину, зігніть коліна, ступні розташуйте на килимку. Руки вздовж тіла. Ваш хребет знаходиться в нейтральному положенні, дозволяючи хребту відпочивати з його природними вигинами.



*Рисунок 2.1. «Імпринтинг»*

2. Розслабте плечі. Вони на килимку.
3. Глибоко дихаючи, розслабте ваші щелепи.
4. Розслабте грудну клітку. Вона на килимку.
5. Розслабте м'язи живота, вони опущені до вашого хребта.
6. Розслабте хребет. Він подовжується на килимку.
7. Розслабте стегна і ноги. Використовуйте стільки енергії, скільки потрібно, щоб утримувати коліна піднятими й ноги на одній лінії.
8. Уявіть, як ваш хребет подовжується та опускається на килимок, злегка відбиваючись на його поверхні. Уявіть, що ви глибоко «вдихаєте в проміжки між вашими хребцями».
9. Робіть «Імпринтинг» принаймні на 3-5 циклів дихання (1 цикл – вдих і видих).

Щоб розслабитися та зменшити стрес, робіть цю вправу протягом 5 або більше хвилин.

### ***Поширені помилки.***

Уникайте цих помилок, щоб отримати максимальну віддачу від неї та уникнути напруження.

*Спина не на килимку.* Мета цієї вправи полягає в тому, щоб спина лежала рівно на килимку. Залежно від природнього вигину вашого хребта, цього може бути легше чи важче досягнути. З практикою ви повинні знайти потрібне розслаблення без силового натискання.

*Міцне притиснення хребта.* Це має бути розслаблення та сила тяжіння, які витягують вашу спину на килимку, а не округляють спину або сильно натискають.

### ***Модифікації.***

Є кілька способів виконання цієї вправи відповідно до ваших потреб і рівня навичок.

Можна використовувати згорнутий рушник або маленьку подушку для підтримки шиї.

Якщо ви використовуєте цю вправу як розминку перед тренуванням, розслабтеся, але залишайтеся достатньо уважними, щоб приступити до виконання вправ.

### ***Безпека та запобіжні заходи.***

«Імпринтинг» може не підійти для всіх. Тим, хто має проблеми з нижньою частиною спини, слід уникати цієї вправи. Якщо у вас є проблеми з попереком. Найкраще проконсультуватися з лікарем, перш ніж виконувати цю вправу і звернутися до викладача з Пілатесу, який допоможе безпечно та правильно практикувати у вашому випадку. Ви не повинні відчувати біль під час її виконання. Якщо відчуваєте біль, то поверніться в зручну позу.

## **2.4. «Хвиля» (Pelvic Curl).**

Вправа «Хвиля» часто використовується на заняттях в Пілатесі як м'яка розминка для м'язів хребта та преса. Ви лягаєте на спину і залучаєте м'язи живота, щоб нахилити таз, а потім хвилеподібним рухом піднімаєте куприк угору, поки ваше тіло не опиниться на прямій лінії між колінами та лопатками. Ця вправа опрацьовує нижню частину тіла та допомагає координувати дихання та рухи. Окрім використання для розминки, ви можете робити в серії вправ, спрямованій на допомогу тим, у кого болить спина.

### ***Позитивні впливи.***

Вправа «Хвиля» має безліч переваг. Це не тільки мобілізує хребет і готує його до фізичних вправ, але також навчає залучати силовий центр. Вона розвиває усвідомлення тіла та зосереджує увагу на силовому центрі.

Ця вправа сприяє підвищенню рухливості та стабільності тазової області та хребта, знімаючи фізичне та психічне навантаження в процесі.

М'язи живота повинні виконувати основну роботу, якщо ви правильно виконуєте цю вправу. Цим вона відрізняється від схожої на вигляд вправи «Міст на плечах» або «Сідничний міст», у якій сідничні м'язи, м'язи задньої поверхні стегна та м'язи, що випрямляють хребет, виконують більше роботи. Мета полягає в тому, щоб спина піднімалась хребець за хребцем, створивши гарну послідовну артикуляцію (артикуляція – це точний та послідовний рух кожного хребця по відношенню до сусіднього; у Пілатесі артикуляція – це точні та узгоджені рухи хребта), а сідничні м'язи та м'язи задньої поверхні стегна відігравали меншу роль.

Цінність «Хвилі» полягає в тому, щоб координувати ваше дихання та рухи, а також навчитися повільно артикулювати хребет із повним контролем. Цю вправу можна використовувати у фізичній терапії та реабілітації після травм спини.

### ***Покрокові інструкції.***

Ляжте на спину, зігніть коліна, ступні – на килимку на ширині стегон. Відчуйте подовження хребта, утримуючи лопатки в нейтральному положенні, руки прямі вздовж тіла, долонями вниз. Ця вправа починається з нейтрального хребта – присутні природні вигини хребта, тому нижня частина спини не притиснута до килимка. Переконайтеся, що шия розслаблена, а підборіддя злегка нахилене до грудей. Вдихніть.

1. Видихнути. Зробіть нахил таза, втягнувши живіт та потягнувши пупок до хребта. Нехай ця дія продовжується так, щоб прес притиснув поперек до килимка, а таз нахилений так, що лобкова кістка знаходиться трохи вище, ніж передня верхня частина клубової кістки. Почніть скручувати таз, піднімаючи нижню частину спини хребець за хребцем від килимка. У середині руху залучіть м'язи задньої поверхні стегна, щоб підняти таз і тулуб вище, продовжуючи артикулювати хребет.



2. Ви зупинитесь, коли утворите пряму лінію від стегон до плечей. Не вигинайтесь далі цієї точки.
3. Вдихніть. Тримайте тіло нерухомо, а ноги паралельно, максимально розтягуючи згиначі стегна.
4. Видихнути. Використовуйте контроль м'язів живота, щоб повернути хребет на килимок. Почніть з верхньої частини спини і рухайтесь вниз, хребець за хребцем, поки нижня частина хребта не опуститься на килимок.
5. Вдих. Поверніть спину в нейтральне положення.
6. Підготуйтеся повторити вправу, почавши нахил таза на видиху.
7. Повторіть вправу 5 разів.

### ***Модифікації.***

Залежно від вашого рівня практики, вам може знадобитися виконати цю вправу з модифікацією.

Якщо у вас є проблеми з верхньою частиною спини або шиєю, ви можете потренуватися робити тільки рухи тазом або виконувати тільки частину піднімання.

Щоб ускладнити цю вправу ви можете покласти ноги на ролик, або помістити м'ячик між колінами.

### ***Поширені помилки.***

Уникайте цих помилок, щоб отримати максимум від цієї вправи без травм та напруження.

*Надмірний прогин спини.* Вигинайтесь тільки до точки, де ваші лопатки починають відриватися від килимка. Зупиніться там. Якщо піднятися вище, то буде навантаження на вашу шию, а також існує ризик занадто прогнути спину.

*Швидке піднімання.* Підніматися треба повільно, хребець за хребцем і опускатися також повільно з артикуляцією хребта. Основна увага приділяється контролю та усвідомленню тіла.

*Напружені плечі та шия.* Ваші плечі і шия повинні залишатися розслабленими протягом вправи.

***Безпека та запобіжні заходи.***

Ця вправа підходить для більшості людей, за винятком тих випадків, коли вам важко лежати рівно, у вас нещодавня травма нижньої частини спини або у вас остеопороз. Поговоріть з лікарем, фізичним терапевтом або викладачем з Пілатесу, щоб дізнатися, яка модифікація може бути доречною. Ця вправа може не підійти на пізніх термінах вагітності, коли може бути незручно лежати на спині. Припиніть цю вправу, якщо відчуваєте біль.

## **2.5. Згинання колін (Knee Folds).**

Згинання колін є фундаментальною вправою в системі Пілатес. Багато інших вправ у Пілатесі – та ефективні моделі рухів загалом – будуються на принципах рухів, яким навчає ця вправа. Стабільність таза, рух від ядра, збереження довжини та рух без зайвого напруження – це деякі з основ, які ви практикуєте, виконуючи згинання колін.

***Позитивні впливи.***

Навчитися робити цю вправу, коли відбувається згинання в кульшовому суглобі не порушуючи положення таза, є важливим для здоров'я повсякденних рухів, таких як ходьба, підйом по сходах і нахили. Використовуйте згинання колін як можливість експериментувати з тим, яке навантаження м'язів вам дійсно потрібно для рухів, які ви робите. Наприклад, у цій вправі немає необхідності в напруженні шиї або плечей. Багато вправ у Пілатесі на маті, наприклад розтягування однієї ноги, розтягування двох ніг і більш складна, «Велосипед», будуються на принципах рухів, яким навчає згинання колін. Згинання колін часто є однією з вправ Пілатесу, які використовуються для полегшення болю в спині.

### ***Покрокові інструкції.***

Ляжте на спину, зігніть коліна, ступні розташуйте на килимку.

1. Перевірте своє положення тіла. Ваша шия довга та розслаблена. Плечі опущені, а грудна клітка відкрита. Руки вздовж тіла. Ваш хребет і таз знаходяться в нейтральному положенні. Ноги паралельні, приблизно на відстані стегон.
2. Дихайте глибоко. Дозвольте диханню рівномірно розширити ребра і рухатися вниз по хребту до таза.
3. Активуйте м'язи живота та тазового дна. Вони повинні відчуватися активними, а ваш живіт буде втягуватися і підніматися, коли ви займаєтесь. Однак це не надто сильний рух і він не змінює положення таза.
4. На вдиху відчуйте, що за допомогою м'язів живота відриваєте одну ногу від килимка. М'язи стегон є частиною цього руху, але черевні м'язи важливіші. Коли ви використовуєте прес, тримайте тулуб витягнутим. Відчуйте згинання в кульшовому суглобі. Підніміть ногу так, щоб гомілка була паралельна підлозі.
5. Видихніть і поверніть ногу на килимок. Використовуйте контроль живота, коли робите це.
6. Повторіть 3-5 разів на одну ногу, а потім перейдіть на іншу ногу.

### ***Модифікації.***

Ви можете виконувати цю вправу різними способами відповідно до ваших потреб і рівня практики.

Піднімайте ногу настільки, наскільки це можливо, зберігаючи правильне положення та техніку виконання.

### ***Поширені помилки.***

Уникайте цих помилок, щоб отримати максимальну користь від цього руху.

*Натискання на опорну ногу.* Якщо ви піднімаєте ногу, переконайтеся, що не тиснете на ліву ногу. Ви можете уявити, що під ногою яйце, яке ви не хочете розбивати.

*Підняття стегон.* Стегна весь час залишаються на килимку, а таз на одній лінії на килимку.

### ***Безпека та запобіжні заходи.***

Якщо у вас нещодавня або хронічна травма стегна, поговоріть зі своїм лікарем або фізичним терапевтом, щоб визначити, чи підходить ця вправа. Якщо ви вагітні, ви можете уникати цієї вправи в другому та третьому триместрах. Припиніть цю вправу, якщо відчуваєте гострий біль.

## **2.6. Підйом грудної клітки (Chest Lift).**

Ця вправа зміцнює ваше ядро та допомагає покращити гнучкість. Рух можна адаптувати до інтенсивності вашого тренування. На перший погляд ця вправа схожа на звичайне скручування, але між ними є кілька ключових відмінностей. Найважливішим є те, що темп набагато повільніший, що усуває імпульс і дозволяє м'язам живота керувати рухом. Розташування хребта і таза також відрізняється тим, що скручування зазвичай виконується з нахилом таза назад і притисканням хребта до килимка, тоді як підйом грудної клітки починається в нейтральному положенні хребта і таза, а нейтральний таз зберігається всюди.

### ***Позитивні впливи.***

Підйом грудної клітки є чудовим тренування ядра: вона тонізує та формує м'язи живота та зміцнює підтримувальні м'язи грудей і верхньої частини спини.

Ця вправа також може допомогти покращити вашу поставу та зберегти м'язи шийі міцними. Унікальна перевага цієї вправи полягає в тому, що для правильного виконання рухів вам потрібно навчитися ізолювати м'язи грудей і спини, що в свою чергу може зменшити м'язове напруження, яке може призводити до болю в спині та шийі та навіть головного болю.

Міцне, стабільне ядро також підтримує решту вашого тіла, включаючи тазовий пояс, протягом дня. З віком вправи, які зміцнюють ці групи м'язів і підтримують їх гнучкість, можуть допомогти покращити координацію та баланс.

### ***Покрокові інструкції.***

1. Вдихніть. Ляжте на спину, таз і хребет знаходяться в нейтральному положенні, коліна зігнуті, а ступні на ширині стегон на килимку.
2. Відчуйте подовження хребта. Руки за головою, торкаються кінчиками пальців. Переконайтеся, що шия розслаблена, а підборіддя трохи нахилене до грудей.
3. Видихніть. Втягуючи м'язи живота, підніміть верхню частину хребта, і дозвольте поперековому відділу опуститися на килимок. Продовжуйте піднімати верхню частину хребта, хребець за хребцем, поки основи лопаток не піднімуться над килимком. Тримайте шию і плечі розслабленими. Не дозволяйте ногам напружуватися.
4. Коли досягнете верхньої точки руху, вдихніть, втягуючи м'язи живота глибше. Зосередьтеся на нейтральному положенні таза.
5. Видихніть, повільно опускаючись назад на килимок. Почніть з лопаток, плечей, тримаючи м'язи живота втягнутими, потім шию. Потилиця повинна досягати килимка в останню чергу.
6. Зробіть глибокий вдих, розслабте м'язи живота й поверніться в нейтральне положення хребта.
7. Повторіть 5-8 разів.

### ***Модифікації.***

Виконання руху з вихідного положення сидячи під час вагітності або якщо у вас є інші захворювання, при яких положення лежачи небезпечне або некомфортне.

Щоб зробити цю вправу складнішою, спробуйте підйом грудної клітки з поворотом тулуба. Вона виконується так само з додаванням у

верхній точці повороту в бік на один підйом. Також можна робити поворот як вправо, так і вліво за один підйом.

### ***Поширені помилки.***

*Скручування замість підйому грудної клітки.* Ця вправа створює глибокий вигин м'язів живота вниз до килимка. Коли виконується скручування, скорочення прямого м'яза живота може призвести до того, що м'язи преса піднімаються вгору під час скорочення. Підйом грудної клітки виконується повільно, і відчувається більш цілеспрямовано та інтенсивно. Якщо ваша техніка виконання правильна, то куприк та стегна не відриваються від килимка, як це часто трапляється, коли виконують скручування.

*Глибокий прес не задіяний.* Однією з помилок, які багато людей роблять у Пілатесі є задіяння лише поверхневих м'язів живота замість глибоких поперечних м'язів живота. Щоразу, коли ви видихаєте, перевіряйте та переконайтеся, що ваше ядро повністю задіяно.

*Напруження шиї.* При правильному виконанні ця вправа може зменшити біль у спині та шиї. Однак, якщо техніка виконання неправильна або м'язи ядра не задіяні належним чином, то вона може спричинити непотрібне напруження в шиї.

*Висунення підборіддя.* Щоб підтримувати правильному положення хребта протягом руху, спробуйте уявити тенісний м'яч між грудьми та підборіддям. Якщо ваше підборіддя виступає вперед або надто нахилене, це може додати навантаження на вашу шию.

*Занадто швидкий рух.* Під час вправ у Пілатесі вам, можливо, доведеться зробити паузу та нагадати собі сповільнитися. Такі руки, як ця вправа, можуть бути особливо складними, оскільки вони вимагають більшої активності та концентрації, щоб виконувати їх повільно. Якщо ви помітили, що рухаєтеся швидко, сприймайте це як підказку, щоб контролювати свій темп.

### ***Безпека та запобіжні заходи.***

Якщо у вас є певні проблеми зі здоров'ям або травми, або ви відновлюєтеся після хвороби чи операції, можливо, вам доведеться уникати цієї вправи та інших вправ, доки ви не одужаєте. Проконсультуйтеся з лікарем, перш ніж починами новий режим тренувань або додавати Пілатес до свого розпорядку дня.

### **2.7. Розкручування назад з підтримкою (Supported Roll Back).**

Розкручування назад з підтримкою – це не просто тренування преса. Це засіб навчання усвідомлення. Ви можете використовувати цю вправу, щоб допомогти налаштуватися на м'язи живота та як використовувати їх, щоб створити втягнутий живіт. Якщо вправа «Скручування вверх» є складною для вас, як для більшості людей, то розкручування назад з підтримкою є ідеальною підготовчою вправою для цього.

#### ***Позитивні впливи.***

Ця вправа допомагає зробити хребет більш гнучким. Це допоможе вам навчитися подовжувати хребет і використовувати м'язи живота для його підтримки, що допомагає підтримувати здоров'я хребта під час повсякденних справ.

#### ***Покрокові інструкції.***

Сядьте, ноги паралельні, коліна зігнуті, ступні на підлозі. Покладіть руки на задню поверхню стегна. Активуйте м'язи тазового дна та живота, щоб верхня частина тіла легко підтримувалася. Плечі опущені, шия розслаблена.

Стопи на килимку або можна на себе. Це допоможе активувати задню поверхню ніг та підтримувати зв'язок між п'ятками та сідницями під час виконання вправи. Хвилину дихайте глибоко, зосереджуючись на рухах грудної клітки та подовжені хребта.

1. Глибоко втягніть нижню частину живота, щоб розпочати рух. Нехай ваша спина розшириться й у відповідь створить С-подібну криву.



Рисунок 2.2 Розкручування назад з підтримкою

- Тримайте грудну клітку відкритою, а плечі опущеними.
2. Опускайтеся назад, зберігаючи вигин, продовжуючи втягувати прес. Використовуйте опору руками, щоб підтримувати м'язи преса, і не дозволяйте спині або шиї бути надмірно залученими. Зверніть увагу на те, де задіяні різні частини преса. Подивіться, наскільки глибоко ви можете зробити вигин спини, не сутулячи плечі. Опускайтеся назад настільки низько, наскільки це можливо. Якщо ваш прес починає тремтіти або ваша шия напружується, зупиніться опускатися.
  3. Почніть повернення у вертикальне положення з активації нижньої частини преса. Зберігайте С-подібний вигин, доки ви знову не підніметеся.
  4. Повторіть 4-6 разів.

### **Модифікації.**

Ця вправа є хорошою підготовкою до інших вправ на переكاتи, але її все одно можна змінити для своїх потреб та рівня підготовленості.

Якщо вам незручно згинати ноги, тримайте їх рівно.

Можна спробувати різні моделі дихання під час виконання цієї вправи, щоб навчитися глибше втягувати живіт, краще використовувати дихання, покращити контроль та плавність рухів.

На вдиху опустіться вниз. На видиху повернутися назад.

Вдихніть, щоб опуститися вниз. Затримайтесь і видихніть. Вдихніть, повернутися С-подібний вигин. Видихніть, щоб сісти прямо.

Вдихніть, щоб опуститися вниз. Затримайтесь і вдихніть. Видихніть, щоб рухатися вперед. Вдихніть, щоб сісти прямо.

### **Поширені помилки.**



Якщо ви звернете увагу на своє тіло, ця вправа може допомогти виявити слабкі місця та те, як ви можете спробувати залучати спину, плечі або шию виконати частину роботи замість преса.

*Недостатнє залучення преса.* Це вправа для втягування та підняття преса з відповідним подовженням хребта, а не перекочування.

*Коліна відводяться назовні.* Пам'ятайте про середню лінію тіла, щоб ноги залишалися паралельними.

### ***Безпека та запобіжні заходи.***

Ця вправа для початківців, але вона може не підійти вам, якщо у вас є травма спини або шиї. Якщо вона викликає біль або дискомфорт, уникайте її, поки не зможете обговорити свої проблеми з лікарем або фізичним терапевтом.

## **2.8. Скручування вниз (Roll Down).**

Скручування вниз – це проста вправа на килимку. Практикуйте використовувати м'язи живота, щоб досягти чіткого вигину хребта, який часто використовують у системі Пілатес. Цей рух розтягує спину та зміцнює м'язи задньої поверхні стегна, залучає м'язи живота і вчить правильній поставі. Це хороший спосіб тренування для більш складних вправ, де ви також використовуєте послідовну активацію верхньої та нижньої частини преса, щоб скручувати та розкручувати тулуб. Цю вправу можна робити як частину розминки в Пілатесі.

### ***Позитивні впливи.***

Ця вправа чудово підходить для початківців Пілатесу, щоб практикувати активацію преса та розтягувати розгиначі спини. Вона сприяє розвитку артикуляції хребта. Окрім фокусування на пресі, ви також зосереджуєтеся на розслабленні плечей, де багато людей накопичують напругу. Ви можете використовувати його як засіб для зняття стресу в будь-який час протягом дня. Згорблені плечі та напружені м'язи шиї призводять до неправильної постави. Усвідомлення тіла, яке ви розвиваєте, допоможе

вам досягти кращої постави, більш глибокого дихання та поліпшить вашу ходу. Це допоможе зняти напругу в спині, шії, стегнах і колінах.

### ***Покрокові інструкції.***

1. Вдихніть. Встаньте прямо, ідеально вирівнявши ноги на ширині стегон і паралельно. Підготуйтеся до руху, пройшовши розумовий контрольний список правильного положення тіла. Втягніть живіт. Тримайте плечі опущеними, руки вздовж тіла.
2. Видихніть. Повільно округлюючи нахиляйте хребет вниз, починаючи з голови і артикулюючи хребет, хребець за хребцем. Дозвольте колінам зігнутися, коли ви нахиляєтеся вниз, зменшуючи тиск на нижню частину спини. Це особливо важливо, якщо у вас напружені розгиначі спини та м'язи задньої поверхні стегна. Живіт залишається втягнутим вгору, і виникає відчуття подовження хребта, коли ви нахиляєтеся вниз. Ваші руки слідує за тілом.
3. Перебуваючи в цьому положенні, вдихніть, утримуючи розслаблене положення. Розслабте шию і дозвольте голові слідувати лінії хребта. Розширюючи грудну клітку на вдиху, відчувши, як спина розширюється та знижується напруга. Відчуйте рівномірний вигин верхньої, середньої та нижньої частини тулуба.
4. Видихніть і почніть повертатися назад вгору по стіні, ініціюючи рух нижньою частиною живота. Це потужний рух. Подумайте про використання нижнього преса, щоб привести таз у вертикальне положення. Продовжуйте підніматися вгору, хребець за хребцем, поки ви не встановите ідеальне положення тіла, повертаючись у вихідне положення.

### ***Модифікації.***

Є способи змінити цю вправу, щоб полегшити її виконання або, навпаки, ускладнити її. Якщо є якісь застереження щодо виконання цього

руху, зробіть модифікацію. Виконуйте її спираючись спиною на стіну, розставивши ноги на ширині стегон, на відстані 25-55 см від стіни та зігнувши коліна. Виконання вправи в такому положенні дозволяє стіні витримати масу тіла та забезпечити тактильний зворотній зв'язок.

Для ускладнення вправи ви можете виконувати її з піднятими руками. Перед початком нахилу підніміть руки над головою.

### ***Поширені помилки.***

Уникайте цих помилок, щоб отримати максимум від цієї вправи та уникнути надмірного напруження.

*Занадто швидке виконання.* Цю вправу слід виконувати повільно, хребець за хребцем, з контролем. Виконуючи її швидко, ви не зможете цього відчувати.

*Підняті плечі.* Переконайтеся, що ваші плечі розслаблені. Звільніться від напруги та звикніть до цього відчуття, оскільки воно є важливим для гарної постави.

*Форсування розтяжки.* Не змушуйте себе опускатися нижче, ніж зручно. Нахиляйтеся настільки низько, наскільки можете.

### ***Безпека та запобіжні заходи.***

Ця вправа не підходить для всіх і не повинна виконуватися в певних випадках, наприклад, коли є проблеми з попереком.

Зупиніться, якщо відчуваєте біль під час цієї вправи. Опускайтеся настільки низько, наскільки вам це зручно. Обговоріть з лікарем, щоб дізнатися, чи підходить вона вам, якщо у вас глаукома або гіпертензія. Зупиніться, якщо відчуваєте запаморочення.

### ***Контрольні завдання***

1. Поясніть важливість фундаментальних вправ у системі Пілатес.
2. У чому полягає різниця між діафрагмальним та латеральним диханням?
3. Виконайте вправу «Латеральне дихання».

4. Навчіться утворювати С-подібний вигин хребта.
5. Виконайте комплекс фундаментальних вправ.

### ***Рекомендовані інформаційні джерела***

Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.

Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.

Воловик Н.І., Підвальна О.В. Поняття про «центр сили» методу Пілатес. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Випуск 3К (147) 22. С. 86-89.

Воловик Н.І., Путров О.Ю. Сутність методу Пілатес як системи фізичних вправ. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2020. 3 К (123) 20. С. 107–110.

Воловик Н.І., Путров О.Ю. Історія методу Пілатес. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2021. 3 К (131) 21. С. 82–85.

A Pilates' Primer: The Millennium Edition. Presentation Dynamics, 2010.

Isacowitz, Rael, Clippinger Caren. Pilates anatomy. 2nd edition. Champaign, IL: Human Kinetics, 2019. 272 p.

Isacowitz, Rael. Pilates, 3rd edition. Champaign, IL: Human Kinetics, 2022. 392 p.

NETA-Introduction to Teaching Mat Pilates Home Study. Minneapolis: NETA, 2012. 176 p.

<https://www.verywellfit.com/pulling-in-the-abdominals-2704435>

<https://www.verywellfit.com/breathing-and-exercise-2704426>

<https://www.verywellfit.com/pilates-posture-check-2704573>

[https://www.pilatesanytime.com/Exercises.cfm?action=pre&my equip\\_id=1](https://www.pilatesanytime.com/Exercises.cfm?action=pre&my equip_id=1)

## Розділ 3.

### ВПРАВИ ПІЛАТЕСУ НА МАТІ

Пілатес на маті – це серія вправ, які виконуються на килимку без обладнання або з невеликим обладнанням. Пілатес на маті – це тренування з низько ударним навантаженням, яке ефективно зміцнює м'язи за допомогою контрольованих, повторюваних рухів. Розвиває м'язову витривалість і стабільність.

У Пілатесі на маті учасники, як правило, сидять або лежать та використовують гравітацію, щоб стабілізувати центр сили. Деякі вправи виконуються на спині, на животі або на боці. Інші починаються з положення сидячи, деякі інші – на долонях та колінах. Різноманітні позиції вправ з Пілатесу допомагають сприяти збалансованості опорно-рухової системи.

Тренування на килимку або на маті – це суть системи Пілатес. Це джерело всього наступного, корінь більшості вправ у репертуарі Пілатесу, і він ніколи не припинить бути достатньо вимогливим для будь-якого рівня підготовленості людини. Без детального ознайомлення з роботою на маті вам не вистачатиме фундаментального компонента у вашій практиці Пілатесу.

Тренуватися на маті можна скрізь і будь-де, не маючи спеціального обладнання, окрім килимка. Ви можете практикувати це в будь-який час доби та на будь-якому рівні складності.

Ви можете структурувати тренування на маті для досягнення різних цілей:

- ✓ як розминка перед заняттям Пілатесом на обладнанні;
- ✓ для інших спортивних занять;
- ✓ як частина програми кондиціонування;
- ✓ як засіб покращення загальної обізнаності про тіло;
- ✓ як до- та післяпологова фітнес-програма.

Більшість вправ у Пілатесі на маті зосереджені на розвитку м'язів ядра, тому комплекс вправ пов'язаний в першу чергу з рухами та положенням таза та хребта. Тренування на маті втілює принцип плавності більш повно, ніж тренування на будь-якому обладнанні для Пілатесу.

Послідовність комплексу вправ у Пілатесі на маті має включати оригінальні рухи, впорядковані відповідно до рівня складності та тривалості і таким чином, що кожна вправа плавно перетікає в наступну. Заняття з Пілатесу на маті бажано закінчувати кількома хвилинами відпочинку та зосередження. Незалежно від того, чи передбачає це виконання повільних керованих рухів, спокійне сидіння чи слухання заспокійливих слів чи музики, чи проходження короткої керованої медитації, цей період релаксації служить розслабленням для тіла та можливістю розумово та духовно інтегрувати тренування, яке ви щойно виконали. Це цінна частина заняття.

### **3.1. «Сотня» (Hundred).**

«Сотня» – це класична вправа Пілатесу на маті. Вона є однією з фірмових вправ для м'язів живота в системі Пілатес, наголошуючи на центрі сили. Назва походить від схеми дихання – кожен вдих і видих в одному дихальному циклі повинен тривати на 10 рахунків (5 рахунків для вдиху і 5 рахунків для видиху). Ця схема дихання повторюється 10 разів, загалом на 100 рахунків.

#### ***Позитивні впливи.***

«Сотня» – це динамічна розминка для черевного преса і легень. Для цього потрібно координувати дихання з рухом і водночас бути сильним та граційним. «Сотня» залучає м'язи черевного преса і розвиває стабілізацію лопаток та тулуба. Це складна вправа, але її легко видозмінити, якщо у вас проблеми зі спиною чи шиєю, або вам потрібно зробити її легшою чи складнішою.

### **Покрокові інструкції.**

Ляжте на спину. Підніміть ноги і зігніть їх у колінах, гомілки і щиколотки паралельні підлозі.

1. Вдихніть.
2. Видихніть. Підніміть голову з опущеним підборіддям і, використовуючи м'язи живота, підняти вверх-вперед плечі та лопатки (до основ лопаток). Тримайте плечі опущеними і лопатки прижати до спини. Дивіться на живіт. Вдихніть.
3. Видихніть. Одночасно втягніть м'язи живота і витягніть руки та ноги. Витягніть ноги до місця, стіна та стеля стикаються. Ви можете розмістити їх вище, якщо потрібно, або нижче для більш вимогливої роботи. Ваші ноги повинні бути розташовані настільки низько, наскільки ви можете опуститися, не відриваючи нижню частину хребта від килимка та не тремтіти. Витягніть руки прямо й низько, лише 5 см від підлоги.
4. Тримайте свою позицію. Зробіть 5 коротких вдихів і п'ять коротких видихів. Роблячи це, керовано рухайте руками вгору-вниз – легкі, але динамічні рухи руками. Тримайте плечі та шию розслабленими. Саме м'язи живота повинні виконувати роботу.

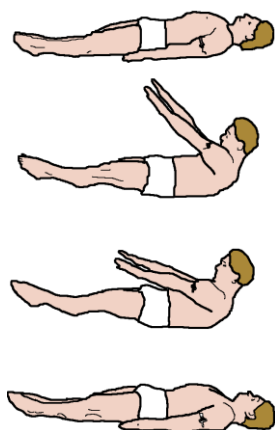


Рисунок 3.1. «Сотня»

розширення спини та ребер.

5. Зробіть 10 повних циклів дихання. Кожен цикл складається з п'яти коротких вдихів і п'яти коротких видихів. Руки рухаються вгору-вниз – приблизно від 15 до 20 см – в унісон з вашим диханням. Тримайте м'язи живота напруженими, спина рівно на підлозі, а голова – продовження хребта. Дихання бічне, тобто під час вдику
6. Для закінчення вправи, тримайте хребет зігнутим, підтягуючи коліна до грудей. Візьміться за коліна та опустіть верхню частину хребта та голову на підлогу. Зробіть глибокий вдих і видих.

Класичний варіант сотні у виконанні Дездефа Пілатеса – стопа на рівня очей. Однак утримання ніг на такій висоті вимагає великої сили, контролю та практики. Виконуючи сотню, тримайте ноги на такій висоті, яку ви зможете підтримувати силою м'язів живота.

### ***Модифікації.***

Люди з проблемами верхньої частини спини та шиї можуть виконувати цю вправу, витягнувши ноги або ноги зігнуті, але опустивши голову на килимок.

Для найлегшого виконання вправи ви можете тримати голову та ноги на килимку (із зігнутими ногами). Коли ви зможете освоїти це положення, ви можете почати чергувати піднімання однієї ноги, тримаючи іншу ногу на килимку. На половині виконання вправи поміняйте ноги.

Щоб модифікувати сотню, ви можете тримати ноги зігнуті, гомілка паралельно підлозі. Це буде менш складно, ніж робити це з витягнутими ногами. У цьому положенні спина на підлозі, ноги підняті, а коліна зігнуті так, щоб стегна були перпендикулярні підлозі. Ви також можете виконувати вправу, зігнувши коліна та притиснувши стопа до підлоги, піднімаючи лише верхню частину тіла.

Для ускладнення цієї вправи, пустіть ноги, але не опускайте ноги нижче, якщо ви не можете контролювати рух. Досить кута 45 градусів. Не дозволяйте хребту відриватися від підлоги, опускаючи ноги.

### ***Поширені помилки.***

*Підборіддя вгору.* Піднявши голову над килимком, ви можете опинитися в позиції з підборіддям до стелі. Це збільшує напругу в шиї. Замість цього, підборіддя слід опустити до грудей, але залишити достатньо місця, щоб ви могли притиснути кулак між підборіддям і грудьми.

*Ноги занадто низько.* Не дозволяйте ногам опускатися занадто низько, щоб ви вигинали спину. Якщо це станеться, ви будете використовувати м'язи спини замість живота.



### ***Безпека та запобіжні заходи.***

Якщо ви відчуваєте напругу в шиї, поверніть голову на килимок і виконайте вправу, поклавши голову на килимок. Якщо у вас є проблеми з тазовим дном, ви можете не робити цю вправу, оскільки вона збільшує тиск на тазове дно. Після середини терміну вагітності слід уникати таких вправ, як «сотня», коли ви лежите на спині.

### **3.2. Скручування вверх (Roll Up).**

Скручування вверх – одна з класичних вправ в системі Пілатес на маті. Ця вправа – це великий виклик для м'язів живота. У традиційній послідовності вправ у Пілатесі скручування вверх традиційно виконується після вправи «Сотня». Класичне виконання цієї вправи досить складне, і вам, можливо, доведеться змінити її або збільшити силу ядра, перш ніж ви зможете виконувати її технічно ідеально.

#### ***Позитивні впливи.***

За допомогою цієї вправи ви мобілізуєте хребет і зміцнюєте м'язи живота, забезпечуючи для них широкий діапазон рухів. З повільним і уважним темпом ви практикуєте контроль, який є однією з основ системи Пілатес. Скручування вверх чудово підходить для збільшення сили ядра, стабільності та м'язової витривалості. Ці переваги важливі для повсякденного життя, покращують вашу здатність виконувати завдання, які вимагають піднімання та згинання, одночасно захищаючи хребет. Знижується також ризик падіння і травм.

#### ***Покрокові інструкції.***

Ляжте на спину, випряміть ноги. Втягніть живіт до підлоги, плечі розслаблені та відведені назад. Зробіть кілька глибоких дихальних циклів, перевіряючи своє положення тіла та налаштуйтеся на своє тіло. Коли будете готові, притисніть лопатки до спини, а ребра опустіть, витягніть прямі руки за голову назад так, щоб кінчики пальців були спрямовані до стіни позаду вас. Це буде вихідне положення.

1. Вдихніть, піднімаючи руки над головою. Коли ваші руки проходять повз вуха, опустіть підборіддя, а голова та верхня частина спини приєднуються до руху, щоб скрутитися.

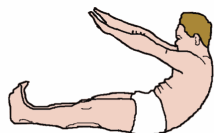
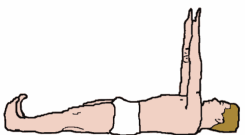
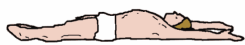


Рисунок 3.2.  
Скручування вверх

2. Видихніть, продовжуйте одним плавним рухом згортати тіло рухом «вгору-вперед» до пальців ніг. Під час видиху втягніть прес.
3. Потягніть до пальців, тримаючи голову нахиленою, живіт втягнутим, а спину округлою. В ідеалі під час цієї вправи ноги тримайте прямо. Однак модифікація полягала б у тому, щоб дозволити ногам згинатися, особливо коли піднімаєтесь і тягнетесь до пальців ніг.
4. Вдихніть, і почніть розгортатися назад до підлоги. Вдих ініціює рух, доки ви не опуститеся приблизно наполовину. Обов'язково тримайте ноги на підлозі і не дозволяйте їм злітати вгору, коли ви опускаєтесь вниз. Переконайтеся, що ваші плечі розслаблені і піднімаються вверх.
5. Видихніть, продовжуючи опускатися на підлогу. Зберігайте вигин верхньої частини тіла, повільно та з контролем опускаючись вниз. Руки все ще витягнуті й повторюють природній рух плечей, коли ви опускаєтесь вниз. Коли ваші плечі опустяться на підлогу, руки йдуть разом з головою, поки ви продовжуєте опускатися на килимок.
6. Зробіть 6 повторів.

Скручування вверх – це один безперервний, контрольований і плавний рух. Намагайтеся синхронізувати його з диханням. Якщо ви виконуєте цю вправу з повною увагою, достатньо буде 6 повторів.

### **Модифікації.**

Ви можете виконати цю вправу різними способами відповідно до свого рівня навичок і цілей.

*Скручування вверх з зігнутими ногами.*

*Покрокові інструкції.* Якщо у вас виникли проблеми з виконанням цієї вправи, одне з найкращих рішень, які ви можете зробити, це зігнути коліна. Це може зменшити надмірну активність згиначів стегна, дозволяючи зміцнити та скоординувати поперечний м'яз живота та інші м'язи преса.

1. Виконайте скручування вверх, використовуючи базову форму і техніку описану вище, але злегка зігніть коліна. Тримайте п'яти подалі від сідниць, інакше вправа стане складнішою.
2. Згинайте коліна більше, коли ви піднімаєтеся.
3. Візьміться руками за коліна, щоб допомогти собі піднятися та підтримати решту вправи, якщо необхідно.

Одна з найкращих порад щодо цієї вправи – покласти невеликий валик під ноги, трохи вище колін. Це має подібний ефекти до згинання ніг, але в певному сенсі це краще. Він допомагає тілу знайти те важливе відчуття розслаблення згиначів стегна.

### ***Поширені помилки.***

Багато людей мають проблеми з виконанням вправи скручування вверх. Такі проблеми, як труднощі з підйомом взагалі, коли ноги злітають вверх, підйом махом (різким рухом) замість силового підйому є поширеними проблемами.

*Використання різкого руху.* Початківці можуть зіткнутися з тим, що використовують різкі рухи, а не м'язову силу, щоб підніматися вверх, і їм також, можливо, доведеться різко опускатися вниз, оскільки вони втрачають силу. Ця Пілатес вправа вимагає великої сили м'язів ядра, а також гнучкого хребта. Це може бути корисним для розвитку сили та гнучкості для виконання скручування вверх, практикуючи пов'язані вправи, які ознайомлюють з нею частинами. Почати можна з фундаментальної вправи «Скручування вниз» біля стіни. Ця вправа – простий спосіб розвинути артикуляцію хребта, необхідну для скручування вверх. Далі виконайте фундаментальну вправу «Підйом грудної клітки», яка допоможе розвинути

силу для згинання верхньої частини тіла. Потім попрацюйте над вправою «Розкручування назад з підтримкою».

*Піднімання ніг від килимка.* Однією з проблем, які виникають під час виконання вправи скручування вверх полягає в тому, що ступні та ноги піднімаються від килимка у відповідь на підйом верхньої частини тіла. Причина цього полягає у тому, що деякі м'язи, які допомагають верхній частині тіла нахилитися вперед, також є м'язами, які згинають стегна (згиначі стегна).

Втягнення м'язів черевного преса, ребра вниз і всередину, великий вигин хребта є ключовими частинами цієї вправи. Це те, що робить поперечний м'яз живота. Цей м'яз стискає живіт. Інші м'язи преса також активуються під час цієї вправи. Але якщо ви зосередитеся на дії поперечного м'яза живота, це допоможе зняти фокус із згиначів стегна та призведе до того, стопи будуть менше відриватися від килимка.

*Зберігання надмірно нахиленого назад положення таза.* Положення таза впливає на все, від положення хребта та шиї до ніг і стоп, а також впливає на ходу. Підтягування таза називається заднім нахилом таза та пов'язаний з поганою поставою, болем у спині та неефективними рухами. Коли ми надмірно підтягуємо таз, ми залучаємо величезний набір м'язів, включаючи згиначі стегна, сідничні м'язи і чотириголовий м'яз таким чином, що це створює неефективне та потенційно травмопідбне положення таза.

Якщо ви занадто підтягуєте таз, то буде набагато важче піднятися вгору. Вся енергія буде спрямована в нижню частину вашого тіла, і ноги, ймовірно, будуть відриватися від килимка, а не верхня частина. Натомість потрібно стабілізувати таз у більш нейтральному положенні, щоб дозволити м'язам живота піднімати вас вверх-вперед.

### ***Безпека та запобіжні заходи.***

Зупиніться, якщо відчуваєте біль під час цієї вправи. Якщо ви не можете підтримувати правильну техніку виконання, скористайтеся

порадами, щоб змінити спосіб виконання вправи. Якщо у вас болить попереk, найкраще почати цей рух, використовуючи валик або зігнути коліна.

Спершу поговоріть з лікарем або фізичним терапевтом, якщо у вас болить спина або ви отримали травму.

Хоча Пілатес чудово підходить для відновлення після пологів, необхідно спочатку отримати дозвіл від лікаря.

### **3.3. Кола однією ногою (Single Leg Circle).**

Кола однією ногою – це класична вправа в Пілатес на маті, яка є однією з найкращих для того, щоб випробувати вашу силу ядра та стабільність таза. М'язи живота повинні напружуватися, щоб утримувати весь тулуб, включаючи стегна, нерухомими, незважаючи на коловий рух ноги в кульшовому суглобі.

Ця вправа є чудовим прикладом скоординованої стабілізації (тулуба) та мобільності (ноги), що призводить до дисоціації кульшового суглоба. Поки таз залишається закріпленим, хребет нерухомим, тазостегновий суглоб плавно обертається, а нога рухається без зусиль.

Мобільність та дисоціація кульшового суглоба, приклад руху, який часто зустрічається у вправах Пілатесу, є необхідною умовою для багатьох видів діяльності, таких як їзда на велосипеді, біг, а також певні танцювальні та гімнастичні рухи.

#### ***Позитивні впливи.***

Вправа кола однією ногою зміцнює м'язи ядра, чотириголовий (квадратний) м'яз і м'язи задньої поверхні стегна. При правильному виконанні це також може допомогти зняти напругу в нижній частині спини та допомогти у виправленні крижово-клубової дисфункції.

Це чудова можливість попрацювати з м'язами преса, пам'ятаючи про принципи Пілатесу: центрування, концентрація, контроль, точність, дихання та плавність. Як і більшість рухів Пілатесу, ця вправа поєднує в собі

розтяжку та зміцнення основних груп м'язів з обох боків тіла та сприяє рівновазі та покращенню загальної функції стегон.

### ***Покрокові інструкції.***

Почніть на спині, витягнувши ноги на килимку, руки з боків долонями вниз або в положенні літери Т (для більшої стабільності). Знайдіть хвилинку, щоб відчути масу свого тіла на підлозі та активувати кожну частину тіла. Ноги прямі та зведені разом. Руки енергійно впираються в підлогу. Живіт втягнутий всередину і ввєрх. Намагайтеся збалансувати вагу плечей і стегон з кожного боку.

1. Залучіть м'язи ядра. Втягніть м'язи живота, закріпіть таз і плечі. Підтягніть одне коліно до грудей, а потім витягніть його прямо до стелі, щоб утворився кут 90 градусів (перпендикулярно) до підлоги. Тримайте іншу ногу прямою та активно задіяною.
2. Вдихніть. Зробіть коловий рух піднятою ногою всередину до середньої лінії тіла, дозволяючи одній стороні таза відірватися від килимка. Продовжуйте обертати ногу вниз і через іншу ногу, коли піднята частина таза повертається на килимок.



3. Видихніть. Продовжуйте обертати ногу, щоб повернутися у вихідне положення. Коло має бути настільки великим, наскільки виможете його зробити, зберігаючи стабільний таз. Використовуйте контроль, роблячи коловий рух ногою до центру, а потім обертаючи її назад у вихідне положення.

4. Повторюйте рух, чергуючи дихання на кожному колі на невелику паузу (призупиняючи рух) щоразу, коли ступня досягає положення вихідного положення (нога перпендикулярна підлозі).

*Рисунок 3.3. Кола однією ногою*

5. Зробіть 5-8 кіл в одну сторону. Потім в іншу сторону, обертаючи ногу від тіла, вниз і навколо. Повторіть цикл рухів на іншу ногу.

### ***Модифікації.***

За потреби коректуйте виконання вправи, щоб зберегти правильну техніку та положення тіла.

Тримайте неробочу ногу зігнутою, ступня рівно стоїть на підлозі. Це забезпечить більшу стабільність таза.

Якщо ваші м'язи задньої поверхні стегна занадто напружені, не випрямляйте робочу ногу повністю. Залиште коліно злегка зігнутим. Важливіше, щоб ваші стегна залишалися стабільними та на килимку, ніж щоб ваша нога була прямою. Якщо ви все-таки згинаєте коліно, періодично намагайтеся його випрямити, щоб продовжувати розвивати свою гнучкість.

*Для ускладнення вправи.* Кола однією ногою є чудовим базовим рухом, який допомагає створити багато інших складніших рухів. Зі збільшенням сили ядра ви зможете збільшити розмір кола, яке ви робите ногою. Почніть з малого кола і розширюйте його з часом.

Ви також можете змінювати положення рук. Це вимагає від преса більше зусиль. Злегка підніміть руки від килимка (як у вправі «Сотня») або перпендикулярно підлозі.

### ***Поширені помилки.***

Цю вправу легко виконати, але важко зробити добре.

*Піднімання таза або плечей.* Обов'язково тримайте плечі і таз на одному рівні під час виконання кіл однією ногою. Це важливіше, ніж повністю витягнути ногу або зробити великі кола. Саме підтримуючи таз у стабільному стані, ваші м'язи живота тренуються. Не можна розгойдуватися та перекочуватися.

### ***Безпека та запобіжні заходи.***

Будьте обережні, якщо у вас є травма або захворювання спини. Поговоріть з лікарем або фізичним терапевтом про вправи, які безпечні для вас під час одужання. Уникайте цієї вправи (та інших, які вимагають лежати на спині) у другому та третьому триместрах вагітності.

### **3.4. Перекат м'ячиком (Rolling Like a Ball).**

Класична вправа в Пілатесі на маті, перекач м'ячиком або перекачати на спині, майже завжди включена в заняття з Пілатесу. Це перша вправа на перекочування на спині у класичній послідовності на занятті. Вона втілює концепцію стабілізації та внутрішнього потоку енергії. Чим стабільніше положення, тим плавніше рух. Це добре ілюструє контрольоване подовження м'язів спини, глибоке залучення абдомінальних м'язів та м'яке і послідовне округлення хребта, що так необхідно для успішного виконання вправ для преса в Пілатесі. Незважаючи на те, що увага приділяється м'язам живота, це фактично скоординована робота розгиначів спини разом із м'язами черевного преса, що створює бажаний витягнутий С-подібний вигин тулуба. Ключ до успіху вправи полягає в тому, щоб тримати округлу форму тіла.

Деякі люди можуть згорнутися, як мокриця, і відразу отримати масу задоволення від цієї вправи. Для тих, у кого низ спини не округляється добре, вправи на перекочування є трохи складнішими, хоча вони варті зусиль, щоб їх розвинути. Розкручування назад з підтримкою – є прекрасною підготовкою до цієї вправи. Вам потрібно бути підтримувати правильну С-подібну криву тулуба.

Переконайтеся, що ви знаходитесь на поверхні з м'якою підкладкою. Тонкий килимок на твердій підлозі – недостатня підкладка для хребта. У класичній послідовності вправ на маті в Пілатесі ця вправа слідує за колами однією ногою і виконується безпосередньо перед витягненням однієї ноги. Ви можете зробити цю вправу частиною домашнього заняття Пілатес на маті.

#### ***Позитивні впливи.***

Вправи на перекочування на спині стимулюють хребет, глибоко опрацьовують черевний прес, налаштовують на внутрішній потік руху і дихання в тілі. Ви навчитеся контролювати свій рух і знаходити свою



природню точку рівноваги. Ви зробите собі масаж спини, який може зняти напругу.

### ***Покрокові інструкції.***

1. Сядьте на килимок і покладіть руки на гомілки трохи вище щиколотки або вище.
2. Опустіть плечі, зробіть спину ширшою, втягніть живіт і гарно вигніть хребет. Не підгинайте голову, тримайте її на одній лінії з природним вигином хребта. Але злегка нахиліть підборіддя і не зводьте очей з пупка.



3. Підніміть ноги з килимка та балансуйте сидячі на сідницях або ноги залиште на килимку.



4. Вдих: втягніть нижню частину преса до хребта та вверх, щоб ініціювати рух і перекотіться назад на вдиху. Перекат тільки до плечей. Не перекочуйте на шию.



5. Пауза. Але не зупиняючись, змініть напрямок руху.



6. Видих: залишайтеся в С-подібній кривій хребта. Використовуйте видих і силу черевного преса, щоб повернутися у вертикальне положення.

Рисунок 3.4.  
Перекат  
м'ячиком

7. Повторіть 5-6 разів.

### ***Модифікації.***

Ця вправа вимагає відповідної підготовки та практики, яка дуже допоможе.

Якщо раніше ви не робили перекочування на спині, можливо ви спочатку виконаєте розкручування назад з підтримкою. Ви також можете виконувати цю вправу, не перекочуючись. Сядьте на килимок вертикально з нейтральним хребтом і потренуйтеся створювати С-подібне криву, тримаючи ноги на килимку. Потім ви можете підняти ноги з килимка, щоб балансувати, а не котитися.

*Для ускладнення вправи.* Після того, як ви навчилися перекочуватися як м'ячик, ви можете продовжувати насолоджуватися деякими з більш складних вправ на перекочування в системі Пілатес. До них належать вправа «Крісло-гойдалка».

### ***Поширені помилки.***

Можна виявити, що маєте проблеми з перекатом.

*Викривлений перекаат.* Якщо ви перекочуєтеся криво, можливо, ви нерівномірно втягуєте м'язи живота або тягнете руки більше з одного боку, ніж з іншого. Намагайтеся зосередитися на центральній лінії. Це покращуватиметься під час практики.

*Ударятися, замість перекочування.* Навіть деякі найкращі вчителі Пілатесу ударяються, а не роблять плавний перекаат. Ця вправа вимагає глибокого розслаблення нижньої частини спини до повного С-подібного вигину. Вигин є відповіддю на втягнення преса. Може знадобитися час, щоб навчитися це робити. У той же час, зажата нижня частина спини може означати, що перекаат більше схожий на удари. Тоді робіть тільки першу частину вправи, щоб навчитись втягувати живіт і округляти спину.

Якщо удар дуже сильний, не робіть цієї вправи. Натомість, попрацюйте над такими вправами, як розкручування назад з підтримкою та пошук С-подібного вигину спини, а також над усіма іншими вправами для зміцнення м'язів живота. Згодом ви знайдете місце, де спина розкривається у відповідь на втягнення та підтримку преса.

*Відкидання верхньої частини тіла назад.* Ніколи не починайте перекочування, відкидаючи верхню частину тіла назад. Це дуже поширена помилка. Зберігайте округлене положення протягом вправи.

### ***Безпека та запобіжні заходи.***

Якщо у вас проблеми зі спиною або шиєю, робіть розкручування назад з підтримкою та пропустить вправи на повне виконання перекаатів на спині.

Ця вправа не рекомендована тим, у кого високий кров'яний тиск, низький кров'яний тиск, глаукома, остеопороз або грижа диска.

Якщо ви відчуваєте біль у шиї чи спині, припиніть виконувати цю вправу. Не тисніть на голову та шию, інакше ризикуєте отримати травму.

### **3.5. Витягнення однієї ноги (Single Leg Stretch).**

Витягнення однієї ноги – це протє, як навчитися рухатися від центра. В Пілатесі ця вправа є однією з найкращих для опрацювання нижньої частини живота, а також вона розвиває м'язову витривалість і стабільність. Витягнення однієї ноги – чудова вправа для початку комплексу вправ у системі Пілатес для м'язів живота або як частина розминки.

#### ***Позитивні впливи.***

Вправа витягнення однієї ноги тренує черевний прес, щоб ініціювати рух, підтримувати та стабілізувати тулуб під час руху рук і ніг. Розвиває міцне ядро, яке сприяє розвитку стабільності торсу, включаючи спину. Ця вправа також допомагає розвинути рухливість і гнучкість. Її можна модифікувати для фізичної терапії за потреби.

#### ***Покрокові інструкції.***

Перед початком перегляньте та попрактикуйте послідовне дихання, якщо вам потрібно попрацювати над диханням. Покладіть килимок на рівну тверду поверхню.

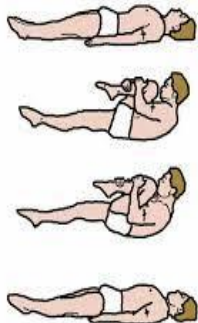


Рисунок 3.5. Витягнення однієї ноги

1. Почніть вправу на спині, зігніть ноги, гомілки паралельно підлозі. Глибоко вдихніть шиною та нижньою частиною живота.
2. Під час видиху втягніть прес, опускаючи пупок у напрямку до хребта, піднімаючи голову та плечі, лопатки від килимка.
3. Витягніть ліву ногу під кутом 45 градусів, права нога залишається у тому самому положенні,

правою рукою обхопіть праву щиколотку, а лівою рукою – праве коліно.

4. Обов'язково тримайте плечі розслабленими, а живіт втягнутим.
5. Поміняйте ноги на вдиху. Зробіть видих, коли ліве коліно наближається до обличчя, обережно потягнувши коліно до себе. Ліва рука знаходиться на лівій щиколотці, а права на лівому коліні.
6. Поміняйте ноги на вдиху. Зробіть видих, коли праве коліно наближається до обличчя, обережно потягнувши коліно до себе. Права рука знаходиться на правій щиколотці, а ліва на лівому коліні. Координація рук-ніг продовжується, коли рука з боку зігнутої ноги йде до щиколотки, а інша рухається до внутрішньої сторони коліна.
7. Повторити, помінявши ноги до 10 разів.

Якщо відчуваєте напругу ший, ви можете залишити голову на підлозі, а не піднімати її.

### ***Модифікації.***

Ви можете виконувати цю вправу різними способами відповідно до свого рівня навичок і цілей.

*Для полегшення вправи.* Якщо поперек починає відриватися від підлоги або ви відчуваєте напруження спини, ваші ноги працюють занадто низько. Підніміть ноги, щоб опрацювати прес, а не спину.

*Для ускладнення вправи.* У міру того, як зміцнюються черевний прес, опускайте ніг і/або піднімання голови та плечей. Це зробить вправу більш складною.

### ***Поширені помилки.***

Оскільки ця вправа є базовою в системі Пілатес, переконайтеся, що ваша техніка правильна. Ось кілька поширених помилок, які люди роблять, коли виконують її та способи їх виправлення.

*Рухи тулубом.* Тримайте тулуб нерухомим і стабільним. Рухи повинні відбуватися тільки руками і ногами. Якщо ваш тулуб рухається під час

виконання цієї вправи, зупиніть і почніть знову, звертаючи увагу на залучення ядра. Спробуйте міняти ноги повільніше, обережнішими рухами.

*Велосипед ніг.* Слідкуйте за тим, щоб ваші ноги рухалися по прямій лінії, а не дозволяйте їм рухатися вгору та вниз як на велосипеді. Зосередьтеся на тому, щоб ваші гомілки були на прямій лінії паралельно підлозі, коли ви змінюєте ноги. Це дозволить активувати потрібні м'язи.

### ***Безпека та запобіжні заходи.***

Припиніть виконувати вправу, якщо відчуваєте напруження в плечах і шиї. Ви також можете виконувати її, спираючись головою та плечами на підлогу. Це може допомогти зменшити тиск на шию та поперек. Якщо у вас проблеми зі спиною або шиєю, порадьтеся з медичним працівником або фізичним терапевтом про те, які вправи вам найкраще підходять.

### **3.6. Витягнення двох ніг (Double Leg Stretch).**

Прагнучи до ще більшої сили та витривалості преса, потрібно виконувати як витягнення однієї ноги, так витягнення двох ніг. Цей рух є графічним способом відчуття роботи від центра тіла, коли руки й ноги витягуються та повертаються разом. Якщо ваш тулуб нестабільний, якщо прес слабкий або неправильне дихання, технічно правильно виконати цю вправу не вийде. Витягнення двох ніг – це дуже складна абдомінальна вправа, яка наголошує на стабілізації таза та тулуба. Нижня частина спини залишається на килимку, коли руки й ноги витягуються від центра тіла, а потім притягуються назад до нього. М'язи черевного преса забезпечують підтримку та стабільність структури, оскільки згиначі стегна притягують ноги до грудей.

### ***Позитивні впливи.***

Вправа витягнення двох ніг – це чудове тренування преса. Вона виконується від центра сили, вимагаючи сили та витривалості м'язів живота. Вона також допомагає покращити стабільність і координацію.

### ***Покрокові інструкції.***

Для початку ляжте на спину, гомілки розташовані паралельно підлозі, долоні вниз. Вдихніть.

Під час видиху втягніть м'язи живота, щоб підняти верхню частину тіла від килимка, підводячи лоб до колін. Візьміться за гомілки або щиколотки. Таз у нейтральному положенні, нижня частина спини трохи піднята від підлоги.



Рисунок 3.6. Витягнення  
двох ніг

1. Витягніть руки на головою і ноги на вдиху. Тримайте плечі опущеними і втягніть прес, коли тягнетесь руками і ногами в протилежних напрямках. Витягніться якомога далі, тримаючи прес втягнутим, а поперек – на килимку. Верхня частина тіла повинна залишитися піднятою, поки ви витягуєтесь.

2. На видиху розведіть руки в сторони, обхопивши гомілки. Втягніть живіт і підтягніть ноги до центру. Не опускайте верхню частину тіла.

3. Повторіть від 6 до 10 разів.

### **Модифікації.**

Ви можете зробити деяку зміну виконання цієї вправи, щоб вона вам підходила.

Під час витягнення двох ніг ви можете тримати голову на килимку, а не піднімати її. Інший варіант – тримати ноги вертикально, а не опускати їх. Якщо вам важко повністю випрямити ноги, зігніть коліна.

### **Поширені помилки.**

Вправа витягнення двох ніг чудово підходить для роботи рухів від центра, коли ви використовуєте м'язи живота, щоб витягнутися від центра тіла та повернутися до нього. Тримайте ваше тіло вирівняним, щоб отримати максимальну користь.

*Відступ від центральної лінії.* У цій та багатьох інших вправах Пілатесу корисно зосередитися на тому, щоб виконувати рух на одній уявній лінії. Тримайте ноги щільно разом, коли вони витягуються, подумайте про м'язи преса та ребер, які рухаються до центральної лінії.

*Опускання грудної клітки.* Не дозволяйте, щоб під час розгинання рук опускалася грудна клітка. Ваша грудна клітка та голова залишаються піднятими протягом вправи.

*Вигинання спини.* Вам може знадобитися відрегулювати висоту рук і ніг, коли ви витягуєтесь. Чим вони нижчі, тим важче утримувати поперек близько до килимка в нейтральному положенні таза. Аналогічно ваша верхня частина спини та шия повинні залишатися стабільними. Уникайте нахилів голови назад, коли ви піднімаєте руки.

#### ***Безпека та запобіжні заходи.***

Будьте обережні, якщо у вас була травма стегна або шиї. Ця вправа не рекомендована тим, у кого є остеопенія чи остеопороз, або тим, хто перебуває на другому чи третьому семестрі вагітності.

### **3.7. Розтягування однієї прямої ноги (Single Straight Leg Stretch).**

Розтягування однієї прямої ноги – це вправа з Пілатесу на маті, яка розвиває витривалість м'язів живота та розтягує м'язи задньої поверхні стегна. Це інша вправа, ніж витягнення однієї ноги, але обидві є частиною серії п'яти послідовних вправ Пілатесу для преса, які можна додати до будь-якого тренування з Пілатесу. Це також чудове доповнення до тренування для міцного преса.

#### ***Позитивні впливи.***

Ця вправа розтягує м'язи задньої поверхні стегна. Ви також можете відчувати розтягнення у верхній частині спини. Вона також навантажує м'язи живота, оскільки вони скорочуються, щоб підтримувати положення тіла під

час розтягування та рухів ногами, коли ви змінюєте ногу. Ця вправа також навчить вас контролювати своє ядро та координувати рухи та дихання.

### ***Покрокові інструкції.***

Почніть з того, що ляжете рівно на килимок, але випряміть ноги до стелі. Ноги та п'яти разом, стопи трохи розвернуті назовні від стегон.

1. Витягніть хребет, втягніть живіт і трохи нахиліть підборіддя вперед, підніміть верхню частину тіла від килимка. Кінчики лопаток торкаються килимка. Ви будете підтримувати цей підйом верхньої частини тіла протягом вправи.
2. Вдихнути. Візьміться за праву щиколотку (або нижче коліна, якщо у вас зажаті м'язи задньої поверхні стегна).
3. Витягніть ногу під кутом 45 градусів. Ви можете регулювати кут нахилу витягнутої ноги, щоб зробити вправу більш складною або більш легкою. Чим нижче нога, тим сильніше доводиться працювати черевному пресу, щоб зберегти правильне положення тіла.
4. Видихнути. Обережно підтягніть праву (підняту) ногу на себе. Зробіть поштовх до себе двічі, посилюючи розтягнення. Використовуйте ударне дихання.



*Рисунок 3.7. Розтягування однієї прямої ноги*

5. Вдихніть. Одночасно поміняйте ноги – опустіть підняту праву ногу до килимка, а іншу підніміть до грудей. Зміна ніг повинна бути швидка, зі стабільністю в зоні таза і тулуба.

6. Видих: потягніть ліву ногу до себе. Зробіть поштовх до себе двічі, посилюючи розтягнення.
7. Продовжуйте вправу, чергуючи ноги при кожному повторенні.
8. Повторіть від 6 до 10 разів.



9. Завершіть вправу у вихідному положенні, обидві ноги перпендикулярно підлозі.

10. Якщо ви відчуваєте напругу в шиї, пора відпочити, а потім почати знову.

### ***Модифікації.***

Ви можете змінити виконання цієї вправи декількома способами, щоб зробити її легшою або складнішою.

*Для полегшення вправи.* Зменшіть відстань між ногами, щоб знизити інтенсивність. Люди з погано розтягнутими м'язами задньої поверхні стегна або згиначами стегна можуть злегка зігнути коліна, щоб допомогти досягти правильного положення тіла та позиції таза.

Ті, у кого слабкі м'язи живота, можуть міняти ноги по черзі, повертаючи ногу назад у вихідне положення, перш ніж опустити іншу ногу, потім зі зміцненням сили ядра можна міняти ноги одночасно. Ви можете полегшити виконання цієї вправи, тримаючи голову на килимку і просто практикуючи рухи ногами. Опустіть голову, якщо відчуваєте біль у шиї.

*Для ускладнення вправи.* Для додатково виклику покладіть руки за голову. Щоб додати ще більше складності, поверніть тулуб у бік піднятої ноги. Збільшити складність можна, опустивши витягнуту ногу (нижню ногу, отже, збільшуючи відстань між двома ногами). Робіть це лише в тому випадку, якщо ви можете використовувати ваші м'язи живота, щоб утримати поперек від підніманні та опускання від килимка під час вправи.

### ***Поширені помилки.***

Щоб отримати максимум від цієї вправи, уникайте цих помилок.

*Поверхове дихання.* У цій вправі найкраще застосовувати бічне (латеральне) дихання. Намагайтеся, щоб дихання і зміна ніг відбувалися в плавному ритмі.

*Слабка підтримка живота.* Ваша верхня частина тіла підтримується черевним пресом, а не напруженням спини чи шиї. Не піднімайте плечі і не

вигинайте спину. Якщо ваша нижня частини спини відривається від підлоги, зменшить відстань між ногами, оскільки це ознака того, що ваша нижня нога розташована занадто низько.

*Рухи тулубом.* Рухи повинні бути тільки в ногах. Якщо ваш тулуб крутиться або рухається, ви не підтримуєте належний контроль.

### ***Безпека та запобіжні заходи.***

Уникайте цієї вправи, якщо у вас є травми плечей. Якщо ви відчуваєте біль у плечі, завершіть виконання вправи.

## **3.8. Підняття двох прямих ніг (Lift Double Straight Leg).**

Підняття двох прямих ніг – це вправа з Пілатесу на маті є дуже ефективною вправою для преса, яка опрацьовує як верхню, так і нижню частину живота. Ця вправа сприяє міцності ядра, якщо виконувати її правильно. Вона складна, проте водночас є відмінним тренуванням для новачків. У класичній послідовності в системі Пілатес ця вправа йде після розтягування однієї прямої ноги.

### ***Позитивні впливи.***

Ця вправа опрацьовує як верхні, так і нижні м'язи живота, а також м'язи-згиначі стегна. Вона також вимагає активації квадратного м'яза і сідничних м'язів. Ця вправа є гарною можливістю потренувати бічне дихання, оскільки м'язи черевного преса напружені протягом вправи. Міцне ядро є ключем до гарної постави та легкості рухів у повсякденному житті.

### ***Покрокові інструкції.***

1. Ляжте на спину і витягніть ноги прямо вгору до стелі. Злегка розверніть ноги, тримаючи п'яти разом, а внутрішню частину ніг витягнувши вздовж центральної лінії. Натягніть пальці ніг. Руки за голову, тримаючи лікті в сторони, а грудну клітку відкритою.

2. Вдихніть. На видиху втягніть живіт. Дозвольте цьому руху притиснути нижню частину спини до підлоги, коли піднімете верхню частину тулуба від килимка. Тепер ви у вихідній позиції.

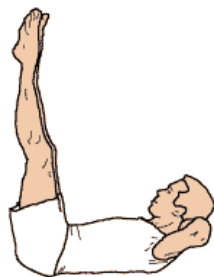


Рисунок 3.8. Підняття двох прямих ніг

3. Вдихніть. Утримуючи живіт втягнутим і притискаючи спину до килимка, почніть повільно опускати ноги. Рух опускання має тривати довше, ніж рух підйому. Ви можете опускати ноги в три етапи як варіант, опускаючи ноги на третину шляху до килимка, роблячи паузу та опускаючи ще на одну третину.
4. Коли ваші ноги опустяться якомога далі, зберігаючи контроль і правильне положення, зробіть паузу.
5. Видихніть і підніміть ноги у вертикальне положення з контрольованим зусиллям, втягуючи м'язи живота.
6. Перевірте своє положення: ноги разом, відкрита грудна клітка, розведені лікті, живіт втягнутий.
7. Повторіть вправу 6-8 разів.

### **Модифікації.**

Як і більшість вправ у системі Пілатес, ви можете змінити цю вправу, щоб зробити її більш доступною за потреби.

*Для полегшення вправи.* Залиште голову на килимку, якщо вам потрібно полегшити виконання цієї вправи або якщо відчуваєте дискомфорт у шії. Якщо ви залишите голову на маті, ви можете витягнути руки вздовж тулуба долонями вниз. Тримайте грудну клітку розпрямленою.

Ви також можете спробувати покласти руки під стегна. Це допомагає зняти сильний тиск на попереk.

Якщо вам важко тримати ноги прямими, ви можете робити це зі злегка зігнутими ногами.

### ***Поширені помилки.***

Уникайте цих помилок, щоб отримати максимальну віддачу від цієї вправи, запобігаючи перенапруженню або травмі.

*Вигинання попереку.* Опускайте ноги настільки низько, наскільки це можливо, зберігаючи контроль і правильне положення. Не дозволяйте спині підніматися від килимка, коли опускаєте ноги. Використовуйте центр сили (пауерхауз) і тримайте прес втягнутим.

*Підняття голови та шиї руками.* Не намагайтеся втриматися, піднімаючи голову та шию ліктями та руками. Використовуйте верхню частину преса, щоб підтримувати підйом грудної клітки.

### ***Безпека та запобіжні заходи.***

Якщо у вас остеопороз або спондиліт, поговоріть зі своїм лікарем або фізичним терапевтом, щоб дізнатися, чи ця вправа вам підходить. Як і більшість вправ для преса, які виконуються лежачи на спині, вам слід уникати цієї вправи під час вагітності. Якщо ви відчуваєте будь-яке напруження шиї, перевірте свою техніку виконання та подумайте про виконання цієї вправи, поклавши голову на килимок, доки не розвинете достатньо сили абдомінальних м'язів, щоб утримувати верхню частину тіла піднятою.

## **3.9. «Кріс-крос» (Criss cross).**

Вправа «Кріс-крос» – це вправа з Пілатесу на маті, яка зосереджується на абдомінальних м'язах з особливим акцентом на косих м'язах. Косі м'язи живота певною мірою допомагають стабілізувати поставу, але вони більше беруть участь у згинанні та обертанні хребта. Однією з переваг роботи з косими м'язами є те, що вони допомагають окреслити талію. У будь-якому тренуванні преса добре включати вправи, націлені саме на них.

### ***Позитивні впливи.***

Косі м'язи живота – це два набори м'язів живота: внутрішні косі та зовнішні косі м'язи. Вони проходять по діагоналі вздовж ваших боків від

нижніх ребер до верхівок стегнових кісток. Їм потрібно стискати живіт і нахилити вперед (згинання), а також нахилити тулуб вбік і обертати його.

Міцні косі м'язи живота надають форму талії. Зміцнення цих м'язів допоможе забезпечити повне тренування преса. В повсякденному житті вам потрібні сильні косі м'язи, щоб допомагати вам виконувати згинання та обертання.

### ***Покрокові інструкції.***

Ляжте на спину, хребет в нейтральному положенні.

1. Зігніть коліна і підніміть гомілки так, щоб вони були паралельні підлозі.
2. Покладіть руки за голову, підтримуючи її, розведіть лікті широко.
3. Використовуйте видих, щоб глибоко втягнути м'язи преса, залишаючи таз у нейтральному положенні, нахиліть підборіддя дещо вниз, підніміть плечі та лопатки (до основ лопаток) від килимка. Переконайтеся, що ваші лопатки прижати до спини.
4. Вдих: верхня частина тулуба піднята, м'язи живота притягують пупок до хребта, гомілки паралельні підлозі.
5. Видих: випряміть ліву ногу, тримаючи лікті вбік (широко), поверніть тулуб до зігнутого правого коліна так, щоб ліве плече тягнулось до коліна.
6. Зробіть вдих, коли міняєте ноги, коли тулуб проходить через центр.
7. Видих: випряміть праву ногу. Поверніть верхню частину тіла до лівого коліна. Весь час тримайте грудну клітку відкритою, а лікті широко розведеними. Почніть з 6 повторів і доведіть до 10.



*Рисунок 3.9. «Кріс-крос»*

### ***Модифікації.***

*Для полегшення вправи.* Чим вище положення випрямленої ноги, тим менше навантаження на прес і попереk, тим легше буде виконувати цю

вправу. Тримайте ноги високо, поки у вас не буде достатньо міцних м'язів живота, щоб утримувати таз у нейтральному положенні протягом вправи.

Можна спробувати опрацювати лише верхню частину тіла. Ви можете залишити ноги на килимку, зігнувши коліна і розставивши ноги паралельно.

Якщо вам складно виконувати цю вправу, почніть спочатку з таких: витягнення однієї ноги дозволить вам навчитись піднімати тулуб і змінювати ноги без додаткових труднощів обертання. Вправа «Пила» допоможе вам розвинути гарне відчуття обертання хребта з відкритою грудною кліткою і стабільним тазом.

*Для ускладнення вправи.* Тримаючи ноги нижче, вам буде складніше виконувати цю вправу. Переконайтеся, що ви використовуєте правильну техніку, перш ніж робити вправу складнішою.

### ***Поширені помилки.***

Уникайте цих помилок, щоб отримати максимум від цієї вправи та запобігти перенавантаженню.

*Не підтримка стабільного таза.* Ви повинні тримати таз у стабільному та нейтральному положенні, під час обертання хребта. У зв'язку з настанням втоми через інтенсивність вправ і навантаження на м'язи черевного преса висота тулуба під час згинання вперед поступово зменшується, а поперек починає відриватися від килимка в гіперлордоз. Якщо це станеться, негайно зробіть паузу та відновіть правильне положення, піднявшись у згинання вперед, перш ніж продовжувати. Краще зупинитися, ніж піти на компроміс у правильній техніці. Практика неправильної техніки, навіть з найкращими намірами, є контпродуктивною та може призвести до негативних звичних моделей рухів і можливих фізичних захворювань. Якщо втома є надмірною, припиніть навантаження на прес і перейдіть до наступної вправи.

Обертання тулуба є ключовим, оскільки підкреслює роботу косих м'язів живота. Існує тенденція до бокового згинання тулуба та розширення

ребер з боку зігнутої ноги, що не сприяє справжньому руху на обертання. Ви можете запобігти цьому, скорочуючи внутрішні косі м'язи з боку зігнутої ноги, притягуючи нижні ребра до тазового гребня.

*Згорблені плечі.* Тримайте велику довжину між плечами та вухами.

*Використанні плечей і ліктів замість преса.* Ще одна поширена помилка – махати ліктями вперед-назад у спробі дотягнутися до коліна з мінімальним обертанням тулуба або без нього. Верхня частина тіла, включаючи голову і руки, повинна рухатися як одне ціле. Тримайте лікті витягнутими і не згинайте їх усередину під час руху.

### ***Безпека та запобіжні заходи.***

Уникайте цієї вправи, якщо у вас остеопороз або грижа диска. Якщо у вас є проблеми зі спиною або шиєю, порадьтеся зі своїм лікарем або фізичним терапевтом, чи підходить вам ця вправа. Слідкуйте за тим, як відчувається ваша нижня частина спини, і припиніть вправу, якщо помітите, що вона напружується. Уникайте цієї вправи після першого триместру вагітності, як тільки живіт збільшиться. Припиніть цю вправу, якщо відчуваєте різкий біль.

### **3.10. Стретчинг (розтягування) хребта (Spine Stretch).**

Стретчинг хребта – це вправа в Пілатесі на маті, яка дуже приємна. Хоча це все ще вправа на згинання, яка виконується з втягнутими в верх м'язами живота, акцент змінився на розтягування хребта.

Стретчинг хребта також може бути розтяжкою для м'язів задньої поверхні стегна, а також моментом для зосередження перед тим, як переходити до більш складних вправ.

Ця вправа навчає артикуляції хребта в положенні сидячи. Зробіть акцент на округленні, а не тільки нахилі хребта вперед, ніби від стіни, хребець за хребцем, коли тулуб згинається вперед. Потім так само у зворотному напрямку, коли тулуб повертається у вертикальне положення.

### ***Позитивні впливи.***

Стретчинг хребта – є чудовим розтягуванням спини і м'язів задньої поверхні стегна. Це також вправа для преса та підготовка до наступних вправ у програмі Пілатесу. Це чудовий стретчинг на початку заняття, а також в інших частинах заняття для більш інтенсивного розтягування.

Помітна взаємодія між згиначами та розгиначами хребта у цій вправі допомагає розвивати рухливість і стабільність та покращує контроль над центром. Ця вправа може значно покращити поставу в положенні сидячи.

### ***Покрокові інструкції.***

Сядьте прямо з найкращою поставою. Уявіть, що ваші плечі знаходяться прямо над тазом, так що ви не нахиляєтеся ані вперед, ані назад.

Перегляд вашого профілю в дзеркалі допоможе вам перевірити своє положення, щоб ви могли покращувати свою техніку щоразу під час тренувань.

1. Ваші ноги витягнуті приблизно на ширині плечей, а стопи зігнуті. Якщо ви розміщуєтеся на килимку для йоги, ваші ноги повинні бути біля країв або дещо поза ним. Витягніть тулуб вгору. Плечі повинні



залишатися розслабленими, а талія втягується всередину і вгору.



2. Вдихніть і витягніть руки перед собою на висоті плечей або на килимку. Долоні повернуті вниз або всередину, а пальці витягнуті вперед. Обов'язково тримайте руки на одній лінії з плечами та зберігайте фіксовану ширину між руками.



3. Видихніть, витягнувши хребет у велику С-подібну криву вперед. Ваша мета – висока дуга в хребті, глибоко втягнутий живіт та зрештою, в ідеалі, дотягнутися маківкою до килимка. Працюйте так, щоб ноги залишалися натягнутими та прямими, коли ви



Рисунок 3.10.  
Стретчинг  
хребта

поглиблюєте розтягнення. Ноги прижати до килимка.



4. Починаючи з найнижчої, найглибшої точки вправи, поверніть дію в зворотному напрямку і починайте округлено піднімати спину хребець за хребцем. Це називається артикуляцією хребта і має виконуватися плавно. Послідовність виконання цієї дії, починаючи округляти верхню частину спини, потім середню, а потім верхню частину спини. Нарешті голова стає повністю у вертикальному положенні. Під час цього округлого випрямлення м'язи черевного преса задіяні й активно втягуються внутрішньо та вверху.

Коли верхня частина тіла нахилиється вперед, а потім повертається назад у вихідне положення, зосередьтеся на тому, щоб ноги були розставлені на ширині плечей, таз був стабільним, а ступні зігнуті на себе. Тримайте пальці ніг зверненими до стелі, це гарантує, що ноги залишаються в нейтральному положенні.

### ***Модифікації.***

Якщо ваші м'язи задньої поверхні стегна недостатньо гнучкі, сядьте на підняту поверхню, як-от складений рушник або щось інше. Ви також можете спробувати цю вправу, зігнувши коліна та поставивши стопи на підлогу. З часом ви повинні розвинути гнучкість.

Також добре модифікує виконання цієї вправи, коли кінчики пальців або долоні ковзають вперед по підлозі перед вами або по ногах. Цей варіант зменшить навантаження на плечі та верхню частину спини.

### ***Поширені помилки.***

Уникайте будь-якого прямого хребта. Людям з добре розвинутою гнучкістю може бути легко випрямити тулуб у напрямку килимка. Однак це повністю нівелює мету вправи. Працюйте над С-подібним вигином, і ви розтягнете хребет і зміцните живіт.

Уявіть двостороннє розтягнення. У системі Пілатес використовується протидія в кожній вправі. Під час розтягування хребта руки й ноги подовжуються вперед, але поперек сильно тягнеться назад.

### ***Безпека та запобіжні заходи.***

Якщо ви відчуваєте біль під час цієї вправи, послабте її виконання. Якщо у вас є травма спини або ноги або проблема яка триває, обговоріть це з лікарем або фізичним терапевтом, які розтягнення вам підходять.

### **3.11. «Пи́ла» (The Saw).**

«Пи́ла» – це класична вправа з Пілатесу на маті, яка передбачає складне розтягування спини та м'язів задньої поверхні стегна, також вона включає в себе складну взаємодію витягнення та обертання тулуба. Вона важлива для всіх початківців у Пілатесі та є чудовим способом відчути протилежну розтяжку, коли грудна клітка та вверх спини розтягуються руками, витягнутими в протилежних напрямках. У класичній послідовності Пілатес на маті цій вправі передуює «Штопор», а за нею йде «Лебідь».

Зберігайте витягнуту спину, а не округлену, оскільки тулуб і рука тягнуться вперед над ногою під час фази розтягнення. Це максимально розтягує м'язи задньої поверхні та забезпечує додаткову перевагу у вигляді зміцнення розгиначів спини.

### ***Позитивні впливи.***

Вправа «Пи́ла» зміцнює м'язи хребта, розтягує м'язи задньої поверхні стегна, стегна і глибокі м'язи живота. Вона може допомогти покращити вашу поставу та сприяти більш стабільному тілу з контрольованими рухами.

«Пи́ла» також є важливим тренуванням стабілізації таза. У той час як у верхній частині тіла велика активність, м'язи живота утримують стегна нерухомо та рівномірно протягом вправи.

### ***Покрокові інструкції.***

Ви почнете цю вправу, сидячи на килимку.

1. Сядьте прямо на сідничні кістки. Витягніть тулуб.
2. Випряміть ноги перед собою, ступні приблизно на ширині плечей або дещо ширше. Натягніть стопи на себе і розведіть пальці, а потім розслабте їх.

3. Розведіть руки в сторони на рівні плечей, долонями вниз.

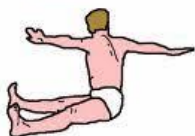
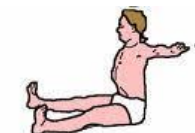


Рисунок 3.11.  
«Пила»

4. Вдихніть і поверніться вправо. Підвищуйтеся, повертаючи весь торс, але використовуйте абдомінальні м'язи, щоб стегна були непохитними та були на одному рівні. Повертаючись, тримайте таз нерухомо і стежте, щоб тулуб на нахилився.

5. Видих: витягніться вперед до стопи. Передня рука простягається за мізинець ноги, а задня рука тягнеться назад долонею до тіла. Відчуйте протилежне розтягнення рук. Уявіть, що під час скручування ви вичавлюєте зі свого тіла використане повітря. Це

потребує значної підтримки ваших м'язів живота, і ця дія ще більше підніме вашу задню руку.

6. Дозвольте розтягуванню рухати вас вперед, коли ви простягаєте мізинець передньої руки через зовнішню сторону протилежної стопи, щоб торкнутися мізинця стопи (якщо можете). Не нахилийтеся вперед, намагаючись дотягнутися до стопи.

7. Видихніть ще трохи, коли потягнетесь трохи далі.

8. Коли ви досягнете найдалшої точки, зберігайте повернуте положення, вдихаючи, і поверніться в положення сидячи.

9. Видихніть і поверніться у вихідне положення.

10. Повторіть цю вправу 3 рази в кожен бік.

### **Модифікації.**

Якщо у вас недостатньо гнучкі м'язи задньої поверхні стегна, можливо, вам доведеться під стегна покласти складений рушник. Або можна сидіти, схрестивши ноги.

Якщо у вас є біль в плечах або інші проблеми з ними, ви можете спробувати інший варіант вправи. Виконується той самий рух, але руки підняті до грудей або розведені в сторони, а кисті лежать на плечах.

### ***Поширені помилки.***

Не дозволяйте колінам перевертатися всередину. Слідкуйте за тим, щоб не округляти плечі і не нахилити шию.

Виконуючи скручування вперед, зосередьтеся на збереженні рівномірного тиску з обох боків таза, а не на розгойдуванні вбік. Ваші стегна мають бути нерухомі, і сідниці залишатися на килимку.

### ***Безпека та запобіжні заходи.***

Якщо під час виконання вправи ви відчуваєте будь-який біль, обережно вийдіть з пози. Якщо вам здається, що ви занадто сильно розтягуєте поперек, ви можете зігнути коліна.

## **3.12. Скручування назад (The Roll Over).**

Скручування назад – одна з класичних вправ в системі Пілатес на маті. Вона передбачає активну артикуляцію хребта, і єдиний спосіб контролювати це – використовувати м'язи живота. Як і в багатьох вправах Пілатесу, скручування назад пов'язане з контролем всього тіла.

### ***Позитивні впливи.***

Якщо ви правильно зробите скручування назад, це допоможе добре розтягнути спину та м'язи задньої поверхні стегна, а також змусить ваші м'язи живота дуже активно працювати. Ця вправа допомагає покращити гнучкість хребта.

### ***Покрокові інструкції.***

Ляжте на спину на килимок, руки вздовж тіла долонями вниз. Ваша шия довга, плечі опущені, а грудна клітка відкрита.

1. Вдихніть і витягніть ноги прямо вгору до стелі під кутом 90 градусів, тримаючи їх разом (торкаючись уздовж внутрішньої частини стегна та коліна). Пальці ніг витягнені.



2. Видихнути і злегка підняти ноги, відхиливши таз назад.



3. Витягніть ноги вгору і над головою. Тримайте руки притиснутими до килимка і закінчить перевертання, коли ноги будуть паралельні підлозі. Вдихніть.



4. Видихніть і повільно опустіть ноги назад до положення під кутом 90 градусів, опускаючись хребцем за хребцем на килимок.



5. Повторіть не менше 3-х разів.

Рисунок 3.12.  
Скручування назад

Ви повинні дотримуватись вказівок, щоб зробити цю вправу ефективною та досягти поставлених цілей. Руху перевертання має сприяти згинання хребта, особливо нижнього відділу, що досягається глибоким скороченням м'язів живота. Уникайте тенденції використовувати імпульс і довгого важелю ніг для перевертання. Натомість, коли ноги підняті на початковій фазі до кута згинання стегна 90 градусів, зберігайте цей кут під час фази перевертання, що допомагає максимізувати роботу живота. Однак у фазі повернення ви можете посилити розтягнення м'язів задньої поверхні стегна і нижньої частини спин, притягнувши стегна ніг до грудей.

### **Модифікації.**

Якщо ваші м'язи задньої поверхні стегна недостатньо гнучкі та ви не можете випрямити ноги, злегка зігніть коліна замість того, щоб направляти ноги прямо вгору до стелі. Ви також можете покласти складений рушник під стегна, щоб підтримувати їх, поки ви не зміцните абдомінальні м'язи.

*Для ускладнення вправи.* Спробуйте цю вправу зі злегка розставленими ногами (не більше ширини стегон), коли піднімаєте їх.

### **Поширені помилки.**

Одним з ключових моментів у цій вправі є те, що це перекочування, а не перекидання. Закидати ноги через голову може бути весело, якщо ви

можете це зробити, але це не чудовий спосіб розвинути силу ядра. Це також може зашкодити шиї та спині.

*Напруження шиї.* Тримайте шию довгою, але розслабленою, коли ви піднімаєте ноги. Коли ваші ноги підняти, вага вашого тіла лежить на плечах і верхній частині спини, а не шиї. Верхня частина тіла залишається прижатою до килимка протягом вправи, плечі стабільні, а грудна клітка відкрита.

*Поспіх у виконанні вправи.* Як і в будь-якій вправі Пілатесу, ви повинні рухатися з контролем. Використовуйте м'язи, а не імпульс, щоб піднімати й опускати ноги.

### ***Безпека та запобіжні заходи.***

Зробіть розминку, перш ніж виконувати цю вправу.

Людам, які мають проблеми з шиєю, слід бути вкрай обережними під час виконання цієї вправи. Деяким людям, можливо, доведеться повністю уникати її (як і всіх інших вправ Пілатесу, які покладають напруження на шийний відділ хребта), навіть якщо більша частина ваги повинна припадати на плечовий пояс, а не на шию.

### **3.13. Серія на боку (бокові удари) (Side Kick Series).**

Серія бокових ударів у Пілатесі або серія на боку. Вправи з цієї серії Пілатесу чудово тонізують і зміцнюють стегна, сідниці та прес. Вони використовують потужні м'язи ядра, включаючи поперек, тазове дно і сідничні м'язи, щоб стабілізувати тулуб.

#### **Основи серії на боку.**

Перш ніж перейти до серії бокових ударів, важливо розуміти правильну техніку їх виконання. Налаштування для цієї серії майже однакове для всіх вправ. Зосередьтеся на підтримці правильного положення тіла в кожній з цих вправ, щоб зробити їх максимально безпечними та ефективними.

- Ляжте на бік і вирівняйте на одній лінії голову, плечі, стегна, коліна та щиколотки.
- Підпріть голову долонею, підніміть ребра від килимка, щоб спина та шия залишалися на одній лінії. Ви можете змінити це положення, витягнувши нижню руку прямо під головою, поклавши на неї голову, якщо так зручніше.
- Інша рука лежить долонею вниз на килимку перед грудьми. Використовуйте цю руку, щоб стабілізувати своє тіло, але не покладайтеся на неї. Замість цього покладайтеся на свій прес.
- Перемістіть ноги трохи вперед від стегон, щоб мати форму банана. Це допоможе зберегти рівновагу та захистити попереk.
- Злегка поверніть ноги від стегон.
- Ще раз перевірте свою лінію. Переконайтеся, що ваші плечі, як і стегна, розташовані одне на одному. Ваша голова, плечі та стегна, знаходяться на одній прямій лінії, а коліна та щиколотки – трохи попереду.

Тепер, коли ви правильно налаштовані, ви готові розпочати цю серію бокових ударів у Пілатесі.

### **3.13.1. Вперед-назад (Side Kick Front/Back).**

Ця вправа підсилює концепцію стабілізації тулуба і таза з дисоціацією стегна. У положенні лежачи на боці ви покладаєтеся на набагато меншу та вужчу опору, ніж у вправах, коли ви лежите на спині або животі. Відповідно, рівень складності підвищується, а бічні стабілізатори тіла активуються сильніше.

Зосереджуючись на стабілізації лопаток та тулуба, ви мінімізуєте тиск на руку і максимізуєте стабільність. Коли нога рухається вперед-назад, згиначі та розгиначі хребта знаходяться в стані збалансованого спільного

скорочення, утримуючи тулуб і таз стабільним. Коли нога рухається вперед, розгиначі працюють, щоб запобігти перерозтягненню хребта.

### ***Позитивні впливи.***

Ця вправа сприяє розтягненню м'язів задньої поверхні стегна, тонізує сідниці та поліпшить рівновагу. Це перша вправа в серії на боку.

Ця вправа є чудовим прикладом того, як тіло адаптується до зміни загального центру маси тіла. Коли нога рухається вперед-назад, таз адаптується, трохи зсуваючись у протилежному напрямку до ноги. Цей невеликий рух тазом вперед і назад дуже допомагає підтримувати збалансоване, стабільне положення як у цій вправі, так і в повсякденних рухах. Однак це слід відрізнити від нахилу таза вперед або назад, що є небажаним. Зведіть до мінімуму хитання тулуба назад і вперед.

### ***Покрокові інструкції.***

Щоб виконати удар на боку вперед і назад:

1. Підніміть верхню ногу на висоту стегна, згинаючи стопу до гомілки.



*Рисунок. 13.1. Вперед-назад*

2. Видих. Тримаючи стопу зігнутою, виведіть верхню ногу вперед.
3. Зробіть невеликий удар ногою.
4. Вдих. Зберігаючи довжину в нозі і всьому тілі, натягніть носок і проведіть верхньою ногою назад. Витягніть ногу назад настільки, наскільки можете, не стискаючи поперек і не рухаючи тазом.
5. Зробіть паузу, але не робіть другого удару.
6. Зігніть стопу до гомілки знову і зробіть мах ногою вперед. Повторіть цю вправу 5-10 разів.

### ***Модифікації.***

Якщо ви відчуваєте дискомфорт у плечі, зап'ясті або шиї, покладіть голову на руку. Ви також можете використовувати згорнутий рушник під шию для додаткової підтримки.



Досвідчені учасники програми з Пілатесу можуть спробувати виконати цю вправу, тримаючи руки за головою, а лікоть нижньої руки на килимку.

Велика частина завдання цієї вправи полягає в тому, щоб задіяти м'язи ядра, щоб утримувати весь тулуб стабільним.

Якщо ви хочете збільшити рівень складності, ви можете виконувати ці удари ногами стоячи на колінах. Спробуйте це, коли ці рухи будуть для вас занадто легкими.

### ***Поширені помилки.***

Зведіть до мінімуму хитання тулуба назад і вперед. Збільшіть діапазон рухів ноги. Уникайте висунення ребер вперед, коли нога повертається назад.

### ***Безпека та запобіжні заходи.***

Якщо цей рух напружує вашу шию або плечі, то змініть його. Якщо у вас проблеми зі спиною, проконсультуйтеся з лікарем або фізичним терапевтом, щоб переконатися, що ця вправа безпечна для вас.

## **3.13.2. Верх-вниз (Side Kick Up/Down).**

### ***Позитивні впливи.***

Ця вправа опрацьовує стегна, сідниці, зовнішню поверхню стегна. Це друга вправа з серії на боку. Вона також залучає м'язи черевного преса.

### ***Покрокові інструкції.***

Щоб виконати удар на боку в верх-вниз:

1. Задійте м'язи живота, щоб втягнувши пупок до хребта та в верх.
2. Натягніть стопи на себе.

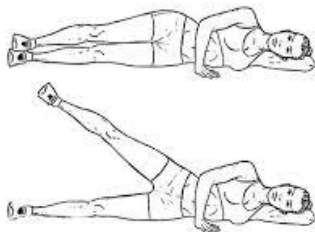


Рисунок 3.13.2. Вверх-вниз

3. Підніміть верхню ногу на висоту стегна.

4. Видих. Верхню ногу плавно підняти на висоту 20-25 см. Використовуйте прес для кращого контролю.

5. Вдихніть. Контрольовано опустіть ногу.

### ***Модифікації.***

Якщо ви відчуваєте дискомфорт у плечі, зап'ясті або шиї, покладіть голову на руку. Ви також можете використовувати згорнутий рушник під шию для додаткової підтримки.

### ***Поширені помилки.***

Не повертайте ногу всередину. Зберігайте легкий розворот стоп і ніг протягом вправи. Стабілізуйте своє тіло за допомогою центра сили. Рухається тільки верхня нога, тулуб залишається нерухомим.

### ***Безпека та запобіжні заходи.***

Якщо цей рух напружує вашу шию або плечі, то змініть його. Якщо у вас проблеми зі спиною, проконсультуйтеся з лікарем або фізичним терапевтом, щоб переконатися, що ця вправа безпечна для вас.

## **3.13.3. Підйом ніг (Side Leg Lift).**

Кожна добре спланована програма вправ повинна включати бічні згинання тулуба. Бокові підйоми ніг – це чудовий рух в Пілатесі для початківців, але навіть ті, хто має більш просунутий рівень фітнесу, можуть оцінити простоту та ефективність руху. Бокові підйоми ніг є базовою вправою, яку відносно просто виконати та навчитися, але вона має глибокий ефект. Значний дисбаланс у силі та діапазоні рухів між двома сторонами тулуба є звичайним явищем, і цей дисбаланс слід усунути, працюючи з кожною стороною незалежно.

Ідеальне положення тіла в цій вправі – це пряма лінія, хребет знаходиться в нейтральному положенні, згиначі та розгиначі тулуба зведені разом, а бічні згиначі з обох сторін задіяні. Оскільки бічні згиначі на верхній стороні концентрично скорочуються і вкорочуються, бічні згиначі на нижній стороні скорочуються ексцентрично і подовжуються. Однак розгиначі нижньої частини спини мають тенденцію переважати та домінувати над черевним пресом. Щоб уникнути цього, перемістіть ноги трохи вперед від центральної лінії. Однак не дозволяйте ногам рухатися занадто вперед, оскільки це призводить до згинання тулуба.

Ви можете робити бічні підйоми ніг де завгодно, без будь-якого обладнання, і вони також можуть заощадити ваш час, опрацьовуючи ваш тулуб і ноги одночасно.

### ***Позитивні впливи.***

Підйом ніг на боку опрацьовує м'язи живота, включно з важкодоступними косими м'язами. Піднімаючи ноги, ви активуєте внутрішню частину стегон і сідниці, утримуючи м'язи живота втягнутими, це розвиває силу ядра, покращує баланс та зміцнює вашу спину, що може покращити поставу та зменшити біль. Ця вправа також розвиває тазово-поперекову стабілізацію.

### ***Покрокові інструкції.***

1. Втягніть м'язи живота.



*Рисунок 3.13.3. Підйом ніг*

2. Вдихніть, дозволяючи своєму тілу подовжуватися, коли дихання рухається вниз по всій довжині хребта.

3. Видихніть, втягуючи живіт і піднімаючи ноги на 15-20 см від килимка.

4. Зосередьтеся на тому, щоб ноги були разом від сідниць до стоп.

5. Вдихніть, опускаючи ноги назад на килимок, витягуючи тіло контрольованим рухом.

6. Виконайте від 5 до 8 повторень, а потім поверніться на інший бік і повторіть.

### ***Модифікації.***

Положення лежачи на боку на килимку може бути незручним для людей з певними захворюваннями тазостегнового суглоба або типом фігури. Спробуйте покласти ковдру або подушку під стегно, щоб запобігти синцям, якщо ви вважаєте це положення надто незручним.

Якщо ваше ядро ще недостатньо міцне, щоб підтримувати вас, коли ви піднімаєте ноги, добре посунути ноги трохи вперед.

Щоб посилити рух і додати виклику, спробуйте зробити паузу в верхній частині підйому, зберігаючи ваше ядро сильним і задіяним.

Щоб глибше тренувати згиначі стегон, спробуйте підняти ноги зі стрічкою або маленькими м'ячами між колінами.

### ***Поширені помилки.***

*Крутіння колінами.* Правильне положення на початку цієї вправи є ключовим для отримання повної користі від руху та уникнення травм. Не менш важливим є дотримання правильної техніки під час виконання вправи. Не дозволяйте своїм колінам викручуватися або згинатися, коли ви їх піднімаєте. Не забувайте тримати своє тіло витягнутим і вирівняним – це означає, що стегна й тіло дивляться вперед.

*М'язи ядра не задіяні.* Якщо ви додаєте цю вправу до свого режиму тренування, щоб зміцнити слабке ядро, вам може бути важко утримувати його активним під час виконання руху. Робіть повільно, дихайте та зосереджуйтеся. Поступово збільшуйте кількість повторень до вашого тренування. Коли відчуваєте, що ваші основні м'язи розслаблюють, зробіть паузу для відпочинку, якщо це потрібно.

*Змахування ногою.* Це має бути повільний, свідомий підйом ніг за допомогою задіяних м'язів ядра. Зосереджуйтеся на русі, щоб не відривати

ногу від стегна або робити різкий рух вгору, оскільки це може напружити або пошкодити м'язи таза або спини.

***Безпека та запобіжні заходи.***

Якщо ви новачок у Пілатесі, вам може бути корисно попрацювати з викладачем, щоб переконатися, що виконуєте рухи безпечно. Щоразу, коли ви думаєте про нову програму вправ, важливо проконсультуватися зі своїм сімейним лікарем.

Уникайте виконувати цю вправу або подібні рухи, якщо ви:

- Відновлюєтеся після пологів або маєте стан, відомий як діастаз прямого м'яза живота.
- Відновлюєтеся після операції або травми спини, живота або таза, кульшового суглоба, колін або стоп.
- Маєте черевну грижу або інше захворювання або травму, яка впливає на ваші м'язи ядра.

У деяких випадках такі рухи, як підйом ніг лежачи на боці, можуть допомогти вам відновитися після хірургічного втручання або вилікувати травму.

**3.13.4. Підйом на внутрішню поверхню стегна (Inner Thigh Lift).**

Підйом на внутрішню поверхню стегна є однією з найбільш цілеспрямованих вправ для м'язів внутрішньої частини стегна у програмі Пілатес на маті. Вона активує м'язи, які приводять стегно до середньої лінії тіла. Це рух протилежний підняттю ноги вбік. Якщо ви правильно налаштуєтесь на цю вправу, ви відчуєте, що вона тонізує внутрішню частину стегон і опрацьовує м'язи черевного преса.

***Позитивні впливи.***

Внутрішні м'язи стегна не отримують особливого навантаження під час звичайної повсякденної активності, тому виконання спеціальних вправ може гарантувати, що вони знаходяться в рівновазі з рештою нижньої

частини тіла та ядром, а також допомагають стабілізувати колінні та кульшові суглоби.

Підйом на внутрішню поверхню стегна також опрацьовує черевний прес, оскільки створює твердий стрижень для виконання руху. Ви збільшите свою міцність та стабільність ядра, баланс і силу ніг. Тренування м'язів внутрішньої поверхні стегна (привідних м'язів) має важливе значення для підтягування ніг до центру тіла та підвищення стабільності тазостегнових та колінних суглобів.

### ***Покрокові інструкції.***

У цій вправі верхня рука та нога знаходяться в новому положенні.

1. Верхньою рукою візьміться за зовнішню сторону щиколотки. Для більшої стабільності ви можете змінити це положення так, щоб ваша нога лежала перед стегном, а верхня рука лежала на килиму перед грудьми.



*Рисунок 3.13.4. Підйом на внутрішню поверхню стегна*

2. Вдихніть. Тримаючи нижню ногу прямою, використовуйте внутрішні м'язи стегна, щоб підняти ногу від підлоги. Піднімайте ногу наскільки ви можете. Тримайте ногу прямо, коли її піднімаєте,

не згинайте коліно.

3. Видихніть і, зберігаючи відчуття, що ваша нога витягнута, опустіть її вниз.
4. Зробіть 8-10 підйомів для кожної ноги.

### ***Модифікації.***

Ви можете виконувати цю вправу різними способами відповідно до свого рівня навичок і цілей.

Як було зазначено вище, початківці та ті, хто має проблеми з шиєю або плечами, можуть зробити корективи. Покладіть голову на витягнуту або зігнуту руку, а не спирайтеся головою на долоню. Покладіть стопу верхньої

ноги перед ногою, а не стегнами, і покладіть верхню руку на підлогу перед грудьми для більшої стабільності. Якщо у вас болить спина або коліна, ви можете покласти коліно на подушку.

Ось спосіб додати виклик базовому виконанню цієї вправи. Підніміть голову і ребра, і обіпріться на руку головою. Переконайтеся, що ви тримаєте спину і шию в правильному положенні. Затримайте на кілька рахунків ногу, коли її підняли вгору. Досвідчені учасники програми з Пілатесу можуть спробувати виконати цю вправу, тримаючи руки за головою, а лікоть нижньої руки на килимку.

### ***Поширені помилки.***

Щоб отримати максимальну віддачу від цієї вправи, переконайтеся, що у вас правильне положення тіла.

*Не залучене ядро.* Залучайте ваше ядро та використовуйте його, щоб допомогти вам тримати тіло вертикально та стабільно, поки ви піднімаєте ногу.

*Перекочування вперед або назад.* Намагайтеся, щоб ваші стегна не рухалися вперед або назад, під час підняття та опусканні ноги, стегна повинні бути на одному місці, ніби ваша спина рівномірно притиснута до стіни.

### ***Безпека та запобіжні заходи.***

Якщо цей рух напружує вашу шию або плечі, то змініть його. Якщо у вас проблеми зі спиною, проконсультуйтеся з лікарем або фізичним терапевтом, щоб переконатися, що ця вправа безпечна для вас. Це можливо під час вагітності, оскільки вам не потрібно лежати на спині чи животі.

### **3.13.5. «Молюск» (Clam, clamshell).**

«Молюск» – популярна і легка вправа з Пілатесу на маті. Це базовий рух, який є гарним вступом для початківців і забезпечує основу для більш складних вправ з Пілатесу. Ця вправа, зазвичай, виконується в серії на боку. Вона проста у виконанні. Як тільки ви увійдете в ритм, ви побачите, що це

чудове доповнення до вашого тренування, яке спрямоване на стегна, ноги та сідниці.

### ***Позитивні впливи.***

«Моллюск» – це вправа, що тонізує стегна, ноги і сідниці. Вона також навчає стабільності таза. Ця вправа активує шість глибоких м'язів стегна. Ці менші та менш відомі м'язи стегна допомагають ногам та стегнам, створюють рухи таза та важливі для загального здоров'я та цілісності вашого стегна.

«Моллюск» допоможе розвинути силу та гнучкість, необхідні в більш складних вправах з серії на боку. Вам знадобляться ті самі навички – стабільність таза, стабільність плечей, контроль абдомінальних м'язів та переміщення ноги незалежно від таза.

«Моллюск» часто призначають у фізичній терапії людям, у яких болить коліно, оскільки він активує м'язи, необхідні для підтримки нормальної функції коліна. Також її використовують в реабілітації після повної заміни стегна та перелому стегна.

### ***Покрокові інструкції.***

1. Ляжте на бік, вирівнявши стегна і плечі.
2. Зігніть коліна так, щоб стегно ноги було під кутом 90 градусів до тіла.
3. Покладіть голову на нижню руку, яка витягнута або зігнута, залежно від того, як зручніше та розташовується під головою для підтримки. Ваша голова повинна бути на одному рівні з хребтом, щоб голова не була відхилена назад або нахилена вперед.
4. Зігніть верхню руку та покладіть на підлогу перед грудьми (або на стегно) для додаткової стабільності.



Рисунок 3.13.5. «Моллюск»

5. Стегна та плечі у вертикальному положенні на одній лінії. Використовуйте глибокі м'язи живота, щоб зберегти це положення протягом вправи.



6. Вдихніть і тримайте великі пальці ніг разом, повільно піднімаючи ногу вгору в кульшовому суглобі, щоб верхнє коліно піднялося. Піднімайте коліно настільки, наскільки ви можете, не порушуючи положення стегон.
7. Видихніть і повільно поверніть коліно у вихідне положення.
8. Повторіть 5 разів, потім змініть сторону.

### ***Модифікації.***

«Моллюск» є основою для інших вправ у системі Пілатес, де ви будете лежати на боці. Ключовим є пошук ідеального балансу, щоб підтримувати своє тіло у рівному стані, і важливо практикувати її якомога частіше. Коли ви знайдете свою зону комфорту в цій вправі, ви можете почати її ускладнювати.

Почніть з додавання дихання до цієї вправи під час піднімання та опускання коліна. Слідкуйте за своїм диханням і піднімайте коліно під час видиху і опускайте її під час вдиху. Тримайте дихання повільним і рівномірним та дотримуйтеся цієї моделі з м'яким ритмом.

Для ускладнення можна змінити вихідне положення цієї вправи. Для цього необхідно підняти стопи від килимка. Цю вправу називають «Високий моллюск» або «Нахилений моллюск».

1. Ляжте на бік, вирівнявши стегна і плечі.
2. Зігніть коліна так, щоб стегно ноги було трохи менше ніж кут 90 градусів до тіла.
3. Покладіть голову на нижню руку, яка витягнута або зігнута.
4. Зігніть верхню руку та покладіть на підлогу перед.
5. Тримайте коліна разом і опущеними, підніміть стопи разом від килимка.
6. На видиху, повільно піднімайте коліно вгору.
7. На вдиху, повільно опустіть коліно назад.
8. Внутрішні краї ваших стоп залишаються разом, коли ви піднімаєте та повертаєте назад ногу.

9. Повторіть 5-8 разів, потім змініть сторону.

Також можна використовувати гумову стрічку навколо ніг, щоб збільшити навантаження на стегна.

### ***Поширені помилки.***

Уникайте цих помилок, щоб отримати максимум від цієї вправи.

*Повертання стегон.* Не повертайте стегна вперед або назад, піднімаючи ногу.

*Занадто висока швидкість.* Як і будь-яку вправу в системі Пілатес, ви повинні виконувати «Моллюск» плавно та з контролем.

*Напруження шиї.* Ваша шия повинна бути в нейтральному положенні, щоб ви її не напружували. Шия не повинні рухатися під час цієї вправи.

### ***Безпека та запобіжні заходи.***

Цю вправу, як правило, безпечно виконувати для більшості людей. Якщо ви нещодавно перенесли операцію або травми стегна або коліна, обговоріть ці проблеми зі своїм лікарем. Ви не повинні відчувати біль під час виконання цієї вправи. Якщо ви відчуваєте біль, не продовжуйте.

## **3.14. «Русалка» (Mermaid).**

«Русалка» – це вправа з Пілатесу на маті, яка подовжує та розкриває бічну частину тіла. Утримуючи сідниці на килимку, коли рука витягується вгору і над головою, ви з'єднуєте розтягнення через центр тіла. «Русалка» також є хорошою практикою, як тримати лопатки під час руху руки. В цій вправі є внутрішній потік – динаміка між диханням і розтягуванням, що робить її особливою.

### ***Позитивні впливи.***

Ця вправа розтягує косі м'язи живота, плечі та внутрішню частину стегон. Вона відкриває тіло з боків, подовжуючи м'язи між ребрами та тазом. Це може допомогти вам повністю розширити грудну клітку під час дихання. Це готує вас до рухів, які вимагають обертання та згинання.

### ***Покрокові інструкції.***

Сядьте на підлогу, склавши обидві ноги вліво. Переконайтеся, що задня ступня рівно лежить на підлозі, щоб захистити коліно. Права долоня лежить на килимку, забезпечуючи деяку підтримку, коли ви сидите прямо. Ви також можете зігнути руку та покласти лікоть на килимок. Ліва рука на лівій нозі. Як і в більшості вправ Пілатесу, реальна підтримка рухів походить від живота.

1. Підніміть ліву руку прямо над головою та нахиліться вправо. Тримайте ліве плече опущеним, подалі від вуха. Піднесіть внутрішню сторону руки якомога ближче до вуха, не підіймаючи плече.



Рисунок 3.14. «Русалка»

2. Тримайте ліве стегно на землі, коли ви подовжуєте хребет, і розтягнення йде вгору через центр вашого тіла. Витягніть хребет вгору так, що вам не залишиться куди розтягуватися, крім як відвести його вниз-вперед.
3. Не дозволяйте ребрам висуватися вперед, коли ви нахиляєтеся вбік.
4. Ваша опорна рука відсувається для від тіла, щоб збільшити розтягнення. Ви також можете покласти лікоть на килимок.
5. Тримайте плечі опущеними, а лопатки – прижатими до спини, навіть у найдалшій точці вашої досяжності.
6. Щоб розпочати повернення, використовуйте прес, щоб почати піднімати тулуб.
7. Ваш тулуб подовжується ще більше, коли ліва рука над головою, а потім опускається вниз.
8. Повторіть 3-5 разів та зробіть на інший бік.

### ***Модифікації.***

Залежно від рівня вашої гнучкості та будь-яких травм або станів, вам може знадобитися інше положення.

Якщо ви не можете сидіти у вихідному положенні ніг без дискомфорту, ви можете розташувати задню ногу далі вбік. Деяким людям може знадобитися сидіти, витягнувши ногу вперед перед собою або зігнувши обидві ноги перед собою.

Розтягуйтеся настільки, наскільки можете, але технічно правильно виконуючи вправу та без дискомфорту. З часом ви зможете більше розтягуватися.

Для додаткового виклику виконайте бічний підйом у верхній частині руху. Після того як ваша рука буде за головою, підніміть нижню частину стегна від килимка.

### ***Поширені помилки.***

Уникайте цих помилок, щоб отримати максимальну віддачу від цієї вправи з меншим ризиком розтягнення або травми.

*Вигинання ступні.* Залишайтеся прямими. Не дозволяйте спині вигинатися, ребрам випиратися або плечу повертатися всередину.

*Піднімання плечей.* Тримайте плечі опущеними, а лопатки прижатими до спини.

*Витягнення шиї.* Голова рухається як продовження хребта. Не нахиляйте її в жодному напрямку.

### ***Безпека та запобіжні заходи.***

Розтяжка завжди повинна бути приємною, а не болісною. Не поглиблюйте розтягнення до болю. Якщо під час цього розтягування ви відчуваєте гострий біль у будь-якому місці, завершіть її. Будьте обережні, якщо у вас травми коліна, стегна, щиколотки, шиї або спини, і обговоріть зміни зі своїм викладачем.

## **3.15. «Екстензія спини» (Back Extension).**

Інтеграція вправ на розгинання (екстензію) хребта у вашу програму з Пілатеса є життєво важливою для підтримки м'язового балансу, особливо тому, що багато вправ у системі Пілатес підкреслюють згинання хребта.

Крім того, багато повсякденних занять сучасного життя та багато видів відпочинку витягують хребет вперед у згинання, ще більше підкреслюючи потребу в силі та витривалості розгиначів хребта.

«Екстензія спини» – це вправа в Пілатесі на маті для зміцнення м'язів спини. Ви лежите на животі та піднімаєте верхню частину тіла від килимка, спираючись на втягнутий прес і стабільний таз. Правильна активація м'язів живота відіграє вирішальну роль у підтримці спини та досягненні правильного положення тіла під час цієї вправи.

Це один з рухів, який рекомендують людям з болем у спині, оскільки ця вправа зміцнює всі розгиначі спини, як у верхній, так і в нижній частині спини. Вона також навчить вас захищати поперек і підтримувати довгий хребет.

Ця вправа є гарною основою для виконання інших вправ в системі Пілатес на розгинання спини, таких як: «Плавання», «Лебідь», удари двома ногами.

### ***Позитивні впливи.***

Ця вправа спрямована на зміцнення м'язів-розгиначів спини. Також залучається великий сідничний м'яз. Це сприяє подовженню хребта та стабілізації тулуба. Ця вправа може допомогти вам зберегти гарну поставу. Для деяких типів болю в спині це може бути рекомендовано фізичним терапевтом.

### ***Покрокові інструкції.***

1. Ляжте на живіт, ноги разом. Руки вздовж тулуба, притискаючи долоні до ніг.
2. Втягніть м'язи живота. Вдихніть.
3. Видихнути. Тримайте м'язи живота напруженими. Злегка підніміть верхню частину тіла над килимком. Акуратно притисніть лобковий симфіз до килимка, одночасно залучаючи м'язи живота, щоб захистити поперек. Ваші ноги та сідниці задіяні як частина

стабільності нижньої частини тіла, але не стискайте їх надмірно. Ваша голова є продовженням хребта. Ваш погляд спрямований униз. Плечі опущені, лопатки прижаті до спини.

4. Вдихніть. Витягніть руки в сторони в положення «Т», а потім



видихніть і поверніть руки назад до тулуба, утримуючи його стабільним.

*Рисунок 3.15. «Екстензія спини»*

5. Вдихнути. Опустіть верхню частину тіла (не до кінця на килимок), утримуючи розгиначі спини та живіт активованими.

6. Повторіть тричі.  
7. Після останнього повторення опустіть тіло у вихідне положення.

### ***Модифікації.***

Якщо ви вважаєте цю вправу надто складною, її можна модифікувати.

Якщо видужуєте від болю в спині, можна спробувати спрощений варіант виконання вправи «Лебідь».

Якщо почуваетесь впевнено під час її виконання, то можна спробувати вправу «Плавання».

### ***Поширені помилки.***

Уникайте цих помилок, щоб отримати максимальну віддачу від цієї вправи та уникнути надмірного напруження.

*Підняття голови.* Дивіться вниз, витягніть шию та вирівняйте її з хребтом. Не піднімайте надмірно голови. Щоб не напружувати шию.

*Прогинання попереку.* Не напружуйте попереку, його потрібно тримати витягнутим, а не прогнутим. Намагайтесь опустити куприк до підлоги, щоб нижня частина хребта залишалася довгою.

### ***Безпека та запобіжні заходи.***

Уникайте цієї вправи, якщо вам не рекомендується лежати на животі, наприклад, після першого триместру вагітності.

Якщо у вас є травма спини або шиї, поговоріть зі своїм лікарем або фізичним терапевтом, щоб дізнатися, які вправи підходять. Припиніть цю вправу, якщо відчуваєте біль.

### **3.16. «Лебідь» (Swan).**

«Лебідь» у системі Пілатес – це вправа на розгинання (екстензію), яка виконується на килимку. Це одна з найкращих вправ, які можна виконувати як контррозтягнення для багатьох вправ на згинання вперед у Пілатесі на маті. Це розтягнення для початківців, яке підготує вас до переходу до більш складних рухів. Найкраще виконувати цю вправу після того, як ви розігріли хребет за допомогою кількох вправ на згинання вперед, таких як «Сотня» та стретчинг хребта. Це чудова розтяжка після часу, проведеного за комп'ютером, за кермом або авіаперельотом.

#### ***Позитивні впливи.***

Ця вправа розтягує м'язи живота, згиначів стегон і квадратний м'яз, відкриває передню частину тулуба та розширює грудну клітку. Окрім контррозтягнення, яке використовується під час занять Пілатесом, будь-хто, хто багато часу проводить сидячи, може відчути напруження згиначів стегна, а вправа «Лебідь» допоможе відновити гнучкість.

Вона також зміцнює м'язи. Під час цієї вправи черевний прес залишається задіяним, а плечі, спина, внутрішня поверхня стегон, тазове дно, сідниці та м'язи задньої поверхні стегна працюють.

Бігуни можуть отримують користь від підтримки хорошої гнучкості кульшового суглоба, а важкоатлети зможуть краще виконувати присід з більшою гнучкістю стегна.

#### ***Покрокові інструкції.***

Ляжте на килимок обличчям униз. Зігніть лікті покладіть руки під плечі. Тримайте руки близько до тіла. Плечі опущені, лопатки прижаті до спини. Зазвичай ноги разом, але допускається виконувати цю вправу, розставивши ноги на ширині плечей.

1. Активуйте м'язи живота, піднімаючи пупок уверх від килимка. Живіт залишається піднятим протягом вправи.
2. Вдихніть і витягніть хребет, посилаючи енергію через верхівку

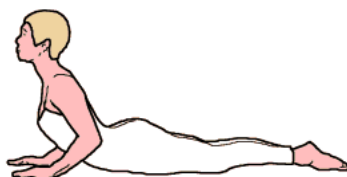


Рисунок 3.16. «Лебідь»

- голови, коли притискаєте руки до килимка, щоб підтримувати довгу дугу вверх верхньої частини тіла. Лікті щільно прилягають до тіла, голова знаходиться на одній лінії з хребтом, а стегна залишаються на килимку. Захистить нижню частину спини, направивши куприк униз до килимка.
3. Видихніть і тримайте живіт піднятим, коли ви опускаєтеся назад на килимок послідовно: низ живота, середина живота, низ ребер тощо.
  4. Повторіть 3-5 разів, плавно дихаючи для підтримки руху.
  5. Завершіть у позі відпочинку, зігнувши коліна та округливши тіло над стегнами.

### **Модифікації.**

Випрямляйте руки лише настільки, наскільки вам зручно і наскільки це дозволяє зберегти зв'язок стегон і ніг з килимком. Не змушуйте себе спочатку піднімати до упору прямі руки.

Якщо у вас болить шия, дивіться вперед, а не вверх. Зробіть рух меншим, якщо відчуваєте напругу в попереку.

Для ускладнення вправи ви можете зробити «Лебідь» з поворотом голови вправо і вліво, коли підняли тулуб. Спочатку ви повертаєте голову вліво, потім опускаєте підборіддя вниз до грудей, а потім піднімаєте підборіддя праворуч, і повертаєте в центральне положення.

### **Поширені помилки.**

Щоб правильно виконувати вправу та запобігти травмам, уникайте таких поширених помилок у техніці.



*Надто високий підйом тулуба.* Не піднімайте тулуб занадто високо. Захистить спину, тримаючи прес напруженим, куприк до килимка, а стегна ніг – на підлозі.

*Відсутність розминки.* Вам потрібно розім'ятися за допомогою інших вправ, перш ніж виконувати цю.

*Не використання спини.* Підйом має відбуватися зі спини, а не перекладання всієї роботи на руки. При правильному виконанні на ваші руки припадає мало роботи, і ви навіть можете ненадовго підняти їх з килимка.

### ***Безпека та запобіжні заходи.***

Якщо у вас є травми або біль у спині, шії або зап'ястях, ви можете уникати цієї вправи. Хоча «Лебідь» можна рекомендувати для полегшення болю в спині, краще спочатку обговорити це з лікарем або фізичним терапевтом. Якщо під час виконання вправи ви відчуваєте біль або надмірну напругу в спині, обережно опустіться на підлогу і не продовжуйте. Вагітним жінкам слід змінити або уникати цієї вправи, особливо протягом першого триместру вагітності.

### **3.17. Удари однією ногою (Single Leg Kick).**

Класична вправа з Пілатесу на маті зосереджується на м'язах задньої поверхні стегна. Ця вправ підходить для початківців у системі Пілатес, але вона є цінною також для досвідчених учасників. Положення в цій вправі важливе, оскільки воно може створювати надмірний тиск на нижню частину спини, якщо немає належної підтримки м'язами живота. Розгиначі спини повинні зосереджуватися на середній та верхній частині спини. Руки також додають опору і хороша стабілізація лопаток є обов'язковою.

### ***Позитивні впливи.***

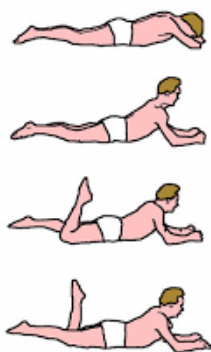
Ця вправа зміцнює м'язи задньої поверхні стегна, які важливі для ходьби та бігу в повсякденному житті. Вона також розвиває центр сили і

допомагає вам тренуватися тримати живіт втягнутим, грудну клітку відкритою та плечі опущеними.

### ***Покрокові інструкції.***

Ляжте на живіт, витягнувши обидві ноги. Активуйте внутрішню частину стегон та м'язи задньої поверхні стегна, щоб ноги не розводилися.

1. Підніміть верхню частину так, щоб спиратися на передпліччя, розташуйте руки на килимку в трикутній формі зі схрещеними пальцями або паралельно один одному. У будь-якому випадку розташуйте лікті прямо під плечами та стабілізуйте лопатки.
2. Подивіться вниз або вперед, щоб ваша шия була довгим продовженням хребта.



*Рисунок 3.17. Удари однією ногою*

3. Нахиліть куприк вниз до підлоги, відтягуючи живіт від килимка. Крім того, виконання цієї вправи з добре підтягненим животом додає стабільності та робить її більш ефективною для тренування ядра.
4. Вдихніть. Видихніть і зігніть праву ногу під кутом 90 градусів. Потім зробіть 2 удари-махи нею в напрямку до сідниць. Використовуйте два різкі видихи під час махів ноги. Захистіть свої коліна, активуючи м'язи задньої поверхні стегна та не робіть удар надто сильним.
5. Вдихніть, щоб змінити ногу, витягнувши праву ногу, згинаючи ліву.
6. Видихніть, виконуючи два удари лівою ногою.
7. Повторіть 6-8 разів.

### ***Модифікації.***

Адаптуйте цю вправу, щоб вона вам підходила, незалежно від того, чи ви вперше її виконуєте, чи вже маєте певний досвід. У разі дискомфорту або надмірного тиску в нижній частині спини, виконуйте цю вправу зі складеними руками перед собою і покладіть на передпліччя чоло.

### ***Поширені помилки.***

Як у випадку з усіма вправами Пілатесу, правильна техніка важлива, і досягти її може бути складно, тому слідкуйте за цими помилками.

*Не задіяний прес.* Цей крок важливий для безпеки вашої спини. Перед виконанням ударів обов'язково підтягніть м'язи преса вверху і всередину (ви відчуєте рух куприка до підлоги). Це продовжить та захистить ваш попереk. Подібним чином тримайте тулуб нерухомим під час удару ногою. Ізолюйте рух до ніг.

*Розведення ніг в сторони.* Продовжуйте втягувати внутрішню частину стегон усередину, щоб ноги та коліна залишалися близько один до одного. Це допоможе переконатися, що ви використовуєте м'язи задньої поверхні стегна.

*Витягування шиї.* Ваша голова піднята, але ви не дивитесь надто високо. Це може напружити вашу шию. Також не сутулить плечі та не опускайте голову занадто низько.

### ***Безпека та запобіжні заходи.***

Правильна техніка виконання, уважне дотримання інструкцій, важливе не тільки для отримання максимальної користі від вправи, але й для запобігання травмам. Якщо у вас біль або травми стопи, або травма попереку, поговоріть з лікарем або фізичним терапевтом про найбезпечніші та найефективніші варіанти для вас.

## **3.18. Удари двома ногами (Double Leg Kick).**

Удари двома ногами – це класична вправа з Пілатесу на маті. Цей потужний рух спрямований на розгиначі спини та м'язи задньої поверхні стегна, але вимагає підтримки всього тіла.

Для кращого виконання цієї вправи практикуйте вправу удари однією ногою та деякі інші вправи на екстензію спини, такі як «Лебідь» і «Плавання».

### ***Позитивні впливи.***

Ця вправа розтягує м'язи грудної клітки, черевного преса та згиначів стегна. Це протидія вправам на згинання, а також діям у повсякденному житті, таким як сидіння та водіння. Розгинання спини покращує гнучкість спини, що може допомогти запобігти травмам і зберегти правильну поставу. Вона також приводить у тонус сідничні м'язи.

### ***Покрокові інструкції.***

Ляжте на живіт, витягнувши обидві ноги, повернувши голову набік або тримайте прямо. Тримайте ноги разом.

1. З'єднайте руки за спиною, розмістивши їх якомога вище на спині.



Зчеплення великих пальців допоможе тримати руки разом під час руху. Нехай ваші лікті опустяться до підлоги.



2. Вдихніть і втягніть прес, відриваючи живіт від килимка. Під час цього витягніть хребет, притисніть лобкову кістку до килимка.

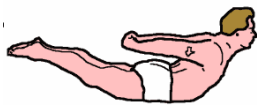


Рисунок 3.18. Удари двома ногами

3. Тримайте ноги разом і на триступеновому видиху зробіть три пульсові удари п'ятами до стегон (кожен удар є частиною видиху). Щоб зробити удар, активуйте

м'язи задньої поверхні стегна, щоб підтягнути п'яти якомога ближче до сідниць.

4. Вдих: тримайте руки з'єднаними, витягніть руки позаду, піднімаючи верхню частину тіла над килимком. Одночасно витягніть ноги прямо, трохи вище від килимка. Захистить нижню частину спини, тримаючи хребет довгим, а лобкову кістку зафіксованою на килимку. Ця частина руху є чудовою розтяжкою для грудних м'язів і плечей, але рухайтесь повільно та використовуйте контроль, оскільки це може бути інтенсивно.
5. Видихніть і поверніться у вихідне положення, повернувши голову в протилежний бік.

6. Повторіть: виконайте цю вправу двічі з кожного боку.

### ***Модифікації.***

Удари двома ногами можна змінити відповідно до ваших потреб.

Якщо ви відчуваєте біль у колінах або вам важко дотримуватися правильної техніки виконання (наприклад, якщо ваші стегна піднімаються), спробуйте робити удари за допомогою альтернативної схеми ударів. Традиційно, ця вправа вивчається, як описано вище, де всі три удари ногами наближаються якомога ближче до сідниць. Альтернативний варіант – розвиток удару ногою на трьох рівнях: низький, середній, високий. Це корисна техніка, щоб навчитися залучати м'язи задньої поверхні стегна, щоб підтягнути ноги до сідниць, і підтримувати правильне положення протягом вправи. Для полегшення вправи можна тримати руки не за спиною, а на килимку зігнутими, кисті під плечами.

### ***Поширені помилки.***

Це складна вправа, тому необхідна правильна техніка виконання. Слідкуйте за цими помилками.

*Підйом стегон з килимка.* Під час ударів ногами стегна повинні залишатися на килимку.

*Погойдування вперед і назад.* Під час ударів п'ятами ваше тіло може почати хитатися вперед-назад. Намагайтеся тримати його стабільним і обмежте рух тільки ногами.

### ***Безпека та запобіжні заходи.***

Оскільки удари двома ногами – це потужна вправа на розгинання спини, доцільно продовжити вправою на згинання вперед або розтягуванням хребта.

Обов'язково продовжуйте дихати під час виконання цієї вправи і активуйте м'язи живота, оскільки вони і м'язи спини підтримують одне одного. Незважаючи на те, що рух є складним і ви повинні відчувати, що ваші м'язи працюють, він не повинен бути болісним.

Якщо у вас є травми або захворювання хребта, поговоріть з лікарем або фізичним терапевтом, перш ніж виконувати цю вправу.

### **3.19. «Плавання» (Swimming).**

«Плавання» в Пілатесі – це класична та чудова вправа на маті, але вона також досить складна, оскільки залучає до роботи кожен частину тіла. «Плавання» в Пілатесі – це вправа на розгинання спини, яка є прекрасним контррозтягненням для багатьох вправ у системі Пілатес, які вимагають згинання вперед.

#### ***Позитивні впливи.***

Це чудова вправа для сідниць, попереку та ядра. У ній залучається великий сідничний м'яз. М'язи задньої поверхні стегна використовуються для того, щоб підняти ноги з килимка.

«Плавання» також спрямоване на м'язи-розгиначі спини. Щоб зменшити навантаження на шию та плечі, необхідні сильні розгиначі спини. Вони є ключовим компонентом довгого положення хребта, характерного для вправ у системі Пілатес, і допоможуть вам підтримувати гарну та правильну поставу в повсякденному житті.

Також під час виконання цієї вправи ви будете тримати м'язи живота задіяними протягом усього руху, особливо косі м'язи. Ваш прес працює разом із м'язами спини, щоб підтримувати хребет і шию, тому не намагайтеся підняти верхню частину тіла та голову за допомогою м'язів шиї та плечей.

#### ***Покрокові інструкції.***

Ляжте на живіт, випрямивши ноги разом.

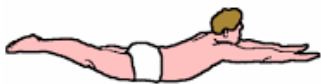
1. Витягніть руки прямо над головою, тримаючи лопатки прижатими до спини, а плечі опущеними (плечі подалі від вух).
2. Втягніть прес так, щоб пупок відривався від килимка.
3. Видихніть. Витягніть ноги і руки в протилежних напрямках настільки, щоб вони природним чином піднялися над килимком. У той же час

вистягнуть хребет так, щоб голова рухалася вгору над килимком, як продовження хребта. Тобто, злегка підніміть груди, руки та ноги над килимком.

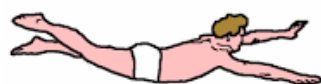
4. Вдихніть. Підніміть ліву руку і праву ногу одночасно. Поверніться у



вихідне положення, а потім підніміть праву руку та ліву ногу.



5. Почніть повільно, а потім прискорте рух,



чергуючи руки та ноги, поки рух не стане безперервним. Виконайте цей руховий цикл,



вдихаючи, на 5 рахунків.

6. Видихніть. Повторіть цикл рухів рук і ніг,

Рисунок 3.19. «Плавання»

видихаючи на 5 рахунків. Продовжуйте цю

схему протягом 5-10 циклів дихання (вдихів і видихів). Це повинно відчуватися як плавання в басейні.

7. Завершіть вправу, затримавши тіло з піднятими руками і ногами на мить, перш ніж опустити ноги і верхню частину тіла на килимок.

Якщо схема дихання спочатку надто складна, її можна не включати.

### **Модифікації.**

Ви можете виконувати цю вправу різними способами відповідно до свого рівня навичок і цілей.

Ті, хто має проблеми з верхньою частиною спини та шиєю, можуть захотіти опрацювати нижню половину тіла.

Зменшить діапазон рухів і швидкість руху.

Зафіксуйте свій рух, тримаючи живіт втягнутим, а куприк рухається вниз до килимка.

Тримайте голову і руки на килимку.

Початківці можуть полегшити цю вправу, дозволивши руці та нозі, які не піднімаються, залишитися на килимку. Це забезпечує певну підтримку та час для відновлення для кінцівок.

### ***Поширені помилки.***

Завжди тягніться від центру, тримаючи голову та шию як продовження хребта. Слідкуйте за такими проблемами:

*Піднятий куприк.* Захистить нижню частину спини, тримаючи куприк у напрямку до килимка.

*Підняття шиї.* Тримайте обличчя вниз до килимка. Не витягуйте та не напружуйте шию, намагаючись дивитися вгору

*Слабке ядро.* Зупиніться, коли не має опори, необхідної для продовження, і починаєте втрачати правильну техніку виконання та правильне положення тіла (наприклад, піднятий куприк або згорблені плечі).

### ***Безпека та запобіжні заходи.***

У цій вправі ви маєте відчувати, як ваша спина працює, але не напружується. Будьте обережні або уникайте цієї вправи, якщо у вас травма спини. Якщо у вас болить шия, спробуйте тримати руки біля боків або використовувати їх для легкої підтримки, як у вправі «Лебідь».

Спочатку почніть з 2 або 3 циклів дихання по 5 вдихів і 5 видихів, потім збільшуючи кількість повторів циклів.

## **3.20. «Штопор» (The Corkscrew).**

Класична вправа в Пілатесі на маті, «Штопор» пропонує великий виклик для стабільності плечей і роботи м'язів живота, коли ви обертаєте ноги на противагу нерухомій верхній частині тіла. Це вправа середнього рівня, але її можна ускладнити, щоб вона стала вправою для просунутого рівня.

### ***Позитивні впливи.***

«Штопор» опрацьовує м'язи живота, особливо косі. Вона розтягує згиначі стегна і масажує поперек. Ця вправа також активує привідні м'язи внутрішньої частини стегон, коли ви прижимаєте та утримуєте ноги разом.



### ***Покрокові інструкції.***

Для початку ляжте на спину, опустіть плечі, а руки вздовж тулуба долонями вниз. Підніміть ноги верх перпендикулярно підлозі. Тримайте їх разом.

Перш ніж почати вправу, зробіть кілька глибоких циклів дихання (вдихів та видихів), дозволяючи животу глибше опускатися до хребта, а хребту витягуватися вздовж килимка. Ваша нижня частина спини буде на килимку.

1. Вдих: тримаючи живіт втягнутим, використовуйте прес, щоб відвести



ноги в бік. Ноги залишаються разом. Спочатку зробіть це невеликим рухом, тримаючи таз на килимку. Коли ви станете сильнішими, таз може злегка нахилитися під час руху.

2. Продовжуйте оберт ногами вниз і проведіть через центр. Не опускайте ноги надто низько, щоб поперек не відривався від килимка. Ваша верхня частина залишається стабільною та нерухомою.

*Рисунок 3.20. «Штопор»*

Допомагає легке натискання доляни на килимок.

3. Видихніть і перемістіть ноги дугою в інший бік і назад у вихідне положення.
4. Продовжуйте, поки не зробите по 3 рази в кожен бік.

### ***Модифікації.***

Притисніть руки до килимка для підтримки та стабільності. Продовжуйте працювати над зміцненням преса.

Якщо вам незручно повністю випрямити ноги, злегка зігніть коліна. Ви також можете рухати ногами та стегнами з боку в бік, а не по колу (як маятник). Це легше для згиначів стегна, але це складніше для преса, особливо для косих м'язів живота.

Для ускладнення вправи, зробіть скручування назад до положення ніг паралельно підлозі, якщо ви можете зробити це, не напружуючи поперек або

шию. З цього положення робіть обертання ногами, як показано раніше. Верхня частина тіла нерухома. Це все робота абдомінальних м'язів.

### ***Поширені помилки.***

Верхня частина тіла має залишатися максимально розслабленою протягом вправи, а м'язи живота будуть активованими.

*Використання різких рухів.* Сила рухати ногами повинна надходити лише від м'язів ядра. Не дозволяйте ногам розгойдуватися за допомогою різкого руху. Тримайте верхню частину тіла розслабленою, не натискаючи сильно на килимок.

*Вигинання спини.* Нижня частина спини повинна залишатися притиснутою до килимка протягом усієї вправи. Не дозволяйте їй підніматися, коли ваші ноги рухаються.

*Роз'єднання ніг.* Тримайте ноги разом, від стегон до щиколоток, поки вони обертаються.

### ***Безпека та запобіжні заходи.***

Якщо у вас травма нижньої частини спини або ви відчуваєте біль під час виконання цієї вправи, уникайте її. Оскільки вона вимагає лежання на спині, вона не підходить для жінок на другому та третьому триместрі вагітності.

## **3.21. «Міст на плечах» (Pilates Shoulder Bridge).**

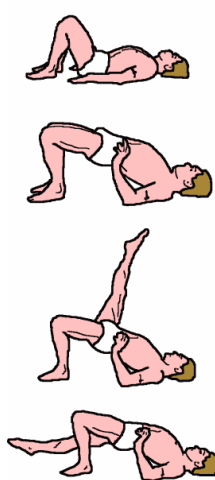
«Міст на плечах» доволі складна вправа. Ключ до виконання вправи полягає в підтримці стабільного тазу, на який не повинні впливати піднімання та опускання ноги вгору. Ви повинні відчути розтягування згиначів стегна. Коли нога рухається вниз, а на шляху ноги вгору – розтягування м'язів задньої поверхні стегна. Стабільність тазу в цій вправі значною мірою залежить від м'язів задньої поверхні стегна і м'язів черевного преса, які разом утримують таз у стабільному положенні. Орієнтуйте таз у напрямку до нахилу таза назад. Це допомагає запобігти нахилу таза вперед, що може викликати гіперлордоз і тиск на поперековий

відділ хребта, особливо коли нога опущена. Тенденція до нахилу таза вперед посилюється, коли згиначі стегна напружені.

### ***Позитивні впливи.***

Ця вправа зміцнює сідниці та м'язи задньої поверхні стегна, одночасно підвищуючи стабільність ядра. Вона також допомагає зміцнити м'яз, що випрямляє хребет. Прямий м'яз живота, косі м'язи та квадратний м'яз тренуються, оскільки вони зберігають стабільність.

### ***Покрокові інструкції.***



1. Вдихніть. Ляжте на спину на килимок з нейтральним положенням хребта. Ноги зігнуті в колінах на ширині стегон, стопи на килимку. Тримайте лопатки в нейтральному положенні, руки випрямлені біля тулуба. Підніміть таз вгору, як у вправі «Хвиля». Створіть пряму лінію від плечей до колін. У цій позиції підніміть одну ногу, зігнувши коліно до грудей, а потім випряміть ногу вгору до стелі.

2. Видихнути. Опустіть пряму ногу до килимка.
3. Вдихніть. Підніміть пряму ногу вгору, пальці стопи натягнути.
4. Після 5-10 повторів зробіть паузу, витягнувши ногу до стелі, і зігніть пальці стопи на себе. Зігніть коліно та опустіть ногу на килимок, щоб повернутися у вихідне положення.
5. Проміняйте ногу та повторіть послідовність з іншою ногою.
6. Завершіть вправу, поставивши обидві ноги на килимок і опустивши таз, як у вправі «Хвиля».

*Рисунок 3.21. «Міст на плечах»*

### ***Модифікації.***

Ви можете полегшити вправу, виконуючи її з підніманням та опусканням не прямої, а зігнутої ноги.

### ***Поширені помилки.***

Уникайте цих помилок, виконуючи цю вправу.

*Занадто високо піднятий таз.* Уникайте занадто високого підняття таза, оскільки надмірне розгинання нижньої частини спини може призвести до надмірного тиску. Утримання м'язів живота задіяними гарантує, що ви не будете надмірно вигинати спину.

*Провисання таза.* Якщо ви помітили, що ваші стегна опускаються, коли ви намагаєтеся утримати положення, опустіть таз назад на підлогу. Спробуйте виконати вправу з зігнутою ногою.

### ***Безпека та запобіжні заходи.***

Якщо у вас є певні проблеми зі здоров'ям або травми, або ви відновлюєтеся після хвороби чи операції, вам, можливо, доведеться уникати вправ, які опрацьовують м'язи ядра, колін, попереку чи сідниць, доки ви не одужаєте.

Найкраще уникати цієї вправи, якщо ви: перебуваєте на останніх місяцях вагітності, після пологів або маєте стан, відомий як діастаз прямого м'яза живота; маєте грижу або інше захворювання, пов'язане з м'язами або тканинами черевної порожнини; післяопераційних станів або травми спини, живота, таза, кульшового суглоба, колін або щиколоток.

### **3.22. «Тюлень» (Seal).**

«Тюлень» – це класична вправа в Пілатесі. Ця вправа часто виконується наприкінці або ближче до кінця заняття в Пілатесі на маті, як форма розтяжки та розслаблення. Вона розтягує спину. Як у випадку з перекатом м'ячиком, балансом з прямими ногами та «Кріслом-гойдалкою», вам слід зосередитися на внутрішньому потоці енергії та рівновазі (балансі). Плескання ногами під час балансування на сідницях і коли ноги знаходяться над головою вимагають від вас паузи, не зупиняючи потік енергії всередині тіла. «Тюлень» – це весела та доволі складна вправа в Пілатесі на маті. Ця вправа на повний перекаат на спині вимагає від вас контролю над своїм тілом і уникненням імпульсів під час руху вперед і назад. Також потрібно рухати

тіло симетрично в обох напрямках, покладаючись винятково на силу м'язів живота. «Тюлень» – чудовий спосіб перевірити свою силу ядра та контроль.

### ***Позитивні впливи.***

«Тюлень» змусить вас підтримувати С-подібну криву та скорочення живота. Ви розвинете здатність контролювати свої рухи та знаходити точку рівноваги. Як і інші вправи на переكات на спині, це допомагає масажувати хребет і робити його більш гнучким, що допомагає покращити поставу та, можливо, навіть запобігти травмам.

### ***Покрокові інструкції.***

Якщо у вас здорові стегна, коліна і щиколотки, ви можете використовувати класичний початок цієї вправи. Стоячи прямо, схрестіть руки перед собою, а потім навхрест ноги. Повільно опустіться до краю килимка в положення сидячи. Якщо це здається занадто складним, то замість цього сідайте на килимок.

1. Сядьте на початку свого килимка. Притягніть ноги до себе.

2. Руками візьміться за зовнішні сторони щиколоток.



3. Нахиліться назад настільки, що ваші ноги піднялися від килимка та знайшли рівновагу. Ваші ноги залишаються близько одна від одної, але коліна на ширині плечей. Знайдіть баланс.



4. Сильно втягніть живіт і округліть попереk. Підтягніть ноги і ступні близько до себе, щоб підготуватися до переكاتу.



5. Ваш тулуб утворює С-подібну форму. Ваш погляд спрямований на ноги. Для початку 3 рази поплескайте ногами разом.



Рисунок 3.22.  
«Тюлень»

6. Вдих: починаючи рух нижньою частиною живота, плавно переكاتіться назад на лопатки (не на шию). Знову 3 рази поплескайте ногами.

7. Видих: використовуйте глибокі м'язи живота та видихайте, щоб допомогти вам повернутися назад. Зробіть паузу для балансу.
8. Повторіть від 4 до 6 разів. Використовуйте плескання ногами, щоб підтримувати ритм руху.

### ***Модифікації.***

Якщо у вас проблеми зі спиною або шиєю, ви повинні закінчити виконання цієї вправи на підготовчому етапі, коли ви підняли ноги з килимка і намагаєтеся знайти баланс. Прийняття цього положення та утримання його забезпечить досить непогане тренування м'язів живота.

Можна пропустити плескання ногами, якщо ви не досягли хорошого балансу.

*Для ускладнення вправи.* Після останнього повторення цієї вправи, одним плавним рухом випрямтеся та встаньте. Це робиться шляхом відпусканням ніг на піку перекаату у вихідне положення та схрещуванням рук і ніг під час навмисного перекаату вперед у вертикальне положення стоячи.

### ***Поширені помилки.***

З міркувань безпеки та щоб зробити цю вправу максимально ефективною, пам'ятайте про такі типові помилки.

*Втрата С-кривої.* Переконайтеся, що ви весь час залишаєтеся в С-подібному вигині. Ніколи не закидайте голову і плечі назад.

*Використання різкого руху.* Перекочуйтеся на плечі, використовуючи прес. Повертаючись у вихідне положення, активуйте прес та дихання, а не закидайте ноги або підтягуючи спину.

### ***Безпека та запобіжні заходи.***

Уникайте цієї вправи, якщо у вас проблеми зі спиною або шиєю або остеопороз.

Виконуючи цю вправу, переконайтеся, що ви перекочуетесь на лопатки, а не на шию, голову чи плечі.

### 3.23. Баланс з прямими ногами (Open Leg Balance).

Ця вправа збільшує міцність ядра, опрацьовуючи кілька зон ядра одночасно, а також сприяє розвитку рівноваги. У цій вправі ви сидите з прямими ногами, ваше тіло утворює V-подібне положення. Якщо ви новачок, ви можете виконувати цю вправу з допомогою рук або з зігнутими ногами.

#### *Позитивні впливи.*

Баланс з прямими ногами – це ефективний спосіб націлитися на прямі та косі м'язи живота та на згиначі стегна, одночасно поліпшуючи баланс ядра та тулуба.

Розвиток м'язів ядра, рівноваги та координації може допомогти вам підтримувати правильну поставу, запобігати падінням, і краще виконувати різноманітні фізичні навантаження.

Для тих, хто раніше займався йогою, цей рух виглядатиме дещо знайомим. Це схоже на позу «Човна» та додає додатковий підйом рук і ніг для переходу у V-подібне положення.

#### *Покрокові інструкції.*

Почніть із положення сидячи, поклавши руки і ноги на підлогу.

1. Візьміться руками за щиколотки. Якщо це важко, ви також можете триматися за гомілки. Потягніться вгору і випряміть тулуб.



Рисунок 3.23. Баланс з прямими ногами

2. Повільно скорочуйте м'язи черевного преса та ядра і піднімайте ноги до виправленого положення під кутом 45 градусів з тулубом і випряміть руки.
3. Зберігайте баланс у V-подібному положенні з прямою спиною і ногами. Міцно тримайтеся за щиколотки, дивлячись прямо перед собою.

4. Важливо підтримувати правильну поставу та міцний хребет протягом усього руху та уникати округлення плечей вперед. Не затримуйте дихання – продовжуйте глибоко дихати під час руху.
5. Для початку, утримуйте цю V-подібну позицію декілька секунд. Коли станете сильнішим, утримуйте позицію довше.
6. Повільно поверніться у вихідне положення, продовжуючи напружувати м'язи живота.
7. Незадовго до того, як досягнете підлоги, зупиніться і затримайтеся в цьому положенні на кілька секунд.
8. Повторіть весь цей цикл кілька разів.

### ***Модифікації.***

Якщо ви новачок у виконанні цієї вправи, пам'ятайте, правильна техніка виконання важливіша, ніж кількість повторень, які ви виконаєте.

Модифіковане виконання вправи допоможе вам розвинути правильну техніку та силу ядра, якщо повна версія надто складна. Замість того, щоб ноги були прямими протягом усього руху, ви можете почати виконувати вправу із зігнутими ногами. Коліна згинаються під кутом 90 градусів. При опусканні ноги повертаються у вихідне положення. Протягом модифікованого балансу ваша спина та голова залишаються прямим.

Для ускладнення цієї вправи, виконуйте її сидячи на нестійкій поверхні.

### ***Поширені помилки.***

Уникайте цих помилок, щоб отримати максимум від цієї вправи.

*Округлення спини і плечей.* Однією з найпоширеніших помилок під час цієї вправи є округлення спини та плечей. Правильне виконання призводить до утворення V-подібного положення. Згинання спини вперед знімає фокус навантаження з м'язів ядра та створює навантаження на нижню частину спини, залишаючи менше роботи для м'язів черевного преса, що робить її менш ефективною. Хоча це полегшує виконання вправи, воно може бути



більш небезпечним для вашої спини. Замість цього зберігайте пряму лінію від попереку вгору через спину, шию та голову. Все ваше тіло має залишатися прямим починаючи від вихідного положення протягом усього руху.

### ***Безпека та запобіжні заходи.***

Якщо у вас проблеми зі спиною чи шиєю, порадьтеся зі своїм лікарем або фізичним терапевтом, чи підходить вам ця вправа. Якщо виконувати її неправильно, то це може стиснути хребет і напружити шию. Ви можете очікувати, що ваші м'язи ядра працюють, але зупиніться, якщо відчуваєте різкий біль.

Уникайте цієї вправи після першого триместру вагітності, як тільки збільшиться живіт.

### **3.24. «Крісло-гойдалка» (Open Leg Rocker).**

«Тюлень» – це класична вправа в Пілатесі на маті. Ця вправа чітко і глибоко демонструє принципи рухів в системі Пілатес. Вона не тільки об'єднує дихання, контроль, але також вимагає концентрації, центрування, точності та плавності рухів. Вона демонструє скоординовану активацію м'язів живота та розгиначів спини.

«Крісло-гойдалка» – це вправа для глибокого абдомінального контролю. Перекат має відбуватися з глибини ядра, а не від імпульсу. Закидати голову назад, щоб продовжити рух, або різко підніматися, підтягуючи ноги, не є частиною цього. Для когось перекази дуже складні, а комусь не корисні для спини.

«Крісло-гойдалка» – це чудове тренування для преса, яке сприяє стабілізації тулуба та артикуляції хребта. Це вправа Пілатесу, яка вимагає рівноваги та контролю. Ця вправа дає можливість практикувати послідовне керування між верхнім і нижнім пресом. Вам потрібно буде тримати живіт втягненим і використовувати дихання, щоб утримувати цю вправу плавною та контрольованою.

### ***Позитивні впливи.***

Використовуйте вправу «Крісло-гойдалка», щоб масажувати та розтягувати спину, а також для тренування м'язів ядра бути активованими. Це рух, який також дозволяє практикувати контроль, який є центральним у системі Пілатес.

### ***Покрокові інструкції.***

Це вправа на маті, тому ви можете виконувати її будь-де, де можете розкласти килимок.

1. Почніть з розтягування хребта. Це допоможе вам зосередитися, а також розтягнути хребет і м'язи задньої поверхні стегна. Сядьте прямо на сідниці і витягніть ноги приблизно на ширину плечей. Зігніть стопи на себе. Уникайте блокування колін. Вдихніть. Видихніть і потягніться вперед приблизно на висоті грудей (або торкніться пальців ніг), вигинаючи хребет. Ви також можете торкнутися підлоги між стопами. Вдихніть і поверніться у вихідне положення.
2. Зігніть коліна і втягніть живіт. Потягніться, щоб обхопити щиколотки. Якщо це важко, ви також можете триматися за гомілки.
3. Підніміть і випряміть одну ногу, балансуєчи між сідничною кісткою і куприком, тримайте живіт активованим.
4. Підніміть і випряміть іншу ногу. Зберігайте баланс у V-подібному положенні з прямою спиною і ногами. Міцно тримайтеся за щиколотки, тримаючи ноги на ширині плечей і дивлячись прямо перед собою.



Рисунок 3.24.  
«Крісло-гойдалка»

5. Існує тенденція в цій вправі розводити ноги занадто широко, тому постарайтеся звернути особливу увагу на своє положення. Втягніть живіт якомога сильніше і зберігайте рівновагу.

6. Вдихніть. Округліть спину, починаючи рух від поперекового відділу хребта, і перекотіться назад до плечей. На вдиху використовуйте глибину втягнутого

живота і повноту вашого видиху, щоб перекотитися на плечі. Не перекочуйтеся занадто далеко на шию або голову. Залишайтеся в С-кривій під час перекачу, не торкаючись шиєю або головою килимку.

7. Пауза.
8. Видихніть і поверніться назад, спочатку тримаючи хребет круглим, використовуючи м'язи живота разом із сильним видихом, а потім витягуючи його, щоб повернутися у вертикальне положення. Затримайтесь і знайдіть баланс на сідницях.
9. Повторіть, перекачуючись назад і повертаючись, вдихаючи і видихаючи, як описано.
10. Повторіть 5 разів.

### ***Модифікації.***

Якщо ви новачок у виконанні цієї вправи, ви можете почати із зігнутих колін. Під час перекачу випряміть ноги. Повертаючись назад, знову зігніть коліна.

Добре, якщо поверхня достатньо м'яка. Якщо у вас є тільки тонкі килимки, ви можете скласти їх разом.

### ***Поширені помилки.***

Щоб правильно виконувати цю вправу, уникайте цих типових помилок.

*Не виконання підготовчих вправ.* Не намагайтеся робити цю вправу, доки не зможете виконувати баланс з відкритими ногами, тримаючи спину прямою та повністю випрямленими ногами.

*Відкидання назад.* Вправи перекачу на спині ніколи не виконуються відкиданням назад плечей і голови. Зберігайте С-криву хребта, поки не досягнете балансу. Ваш перекачу починається та контролюється втягненням живота, диханням і розширенням спини відносно до дихання.

*Заведення занадто далеко ніг.* Після перекачу назад не відводьте ноги занадто далеко над головою. Вони не повинні доходити далі, ніж за плечі.

*Неакуратна лінія.* Утримуйте таз від хитання або перекидання під час повернення у вертикальне положення. Зосередьтеся на середній лінії.

### ***Безпека та запобіжні заходи.***

Якщо у вас проблеми зі спиною чи шиєю, або недостатньо гнучкі м'язи задньої поверхні стегна, використовуйте вправу баланс з відкритими ногами і не робіть перекат. Також уникайте її, якщо у вас чутливий куприк.

Ні в якому разі не перекочуйтеся на шию. Зупиніться, якщо відчуваєте біль.

### **3.25. Повороти тулуба сидячи (Spine Twist).**

Одним із завдань щоденного руху є підтримання гнучкості хребта та м'язів тулуба в різних напрямках. Більшість з нас звикли нахилитися або тягнутися ввєрх, але що відбувається, коли ми тягнемось або дивимось вбїк? Часто голова або руки будуть рухатися, але тулуб буде нерухомим. Результатом є порушення діапазону рухів, який погіршується з віком.

Повороти тулуба сидячи, класична вправа з Пілатесу на маті, допомагає захиститися від цього.

Ця вправа акцентує увагу на організованому обертанні хребта навколо вертикальної осі. Правильне залучення косих м'язів живота дозволяє правильно обертати хребет. Неправильне обертання в повсякденній діяльності, яка вимагає чїткого обертання, наприклад, прибирання та садівництво або спортивні заходи, такі як гольф, волейбол і тенїс, може призвести до болю в спині або більш серйозних травм.

Люди схильні надмірно використовувати плечі та руки, щоб компенсувати відсутність рухливості тулуба, замість того, щоб використовувати потужні м'язи тулуба та зосереджуватися на обертанні хребта.

Величезне покращення у виконанні можна досягти, коли максимально використовувати саме обертання хребта з використанням центра сили, а не покладатися в основному на руки та плечі.

### ***Позитивні впливи.***

Ця вправа збільшує діапазон рухів у верхній частині тіла, тренуючи тулуб повертатися навколо центральної вертикальної осі, зберігаючи підтримку стабільного таза. Цей діапазон рухів важливий у таких видах спорту, як гольф і теніс.

Повороти тулуба сидячи також сприяє гарній поставі та є можливістю використовувати дихання так, як заохочував Джозеф Пілатес: вдихати багато свіжого повітря та використовувати рух, щоб з силою видаляти використане повітря.

Під час повороту тулуба поворотний рух допомагає відчути, ніби ви буквально вичавлюєте використане повітря.

### ***Покрокові інструкції.***

Сядьте на килимок. Втягніть живіт, щоб верхня частина тіла добре підтримувалася. Натягніть стопи на себе і потягніться до стоп. Витягніть прямі руки в сторони, тримаючи їх на рівні плечей, так щоб була одна довга лінія.

1. Вдихніть. Подумайте про те, що вас хребет дуже довгий. Плечі опущені, лопатки прижаті до спини.



2. Видихніть, уявляючи лінію, що проходить прямо вверх через середину вашого тіла. Поверніть тулуб і голову навколо цієї центральної осі, підвищуючись під час повороту. Рух складається з двох частин, коли ви видихаєте, щоб повернутися наполовину, а потім знову видихаючи, щоб повернутися якомога далі.



3. Вдихніть і поверніться в центр. Повертаючись, продовжуйте витягатися. Контролюйте рух і стежте, щоб ваш таз не рухався.



4. Видихніть і виконайте поворот в іншу сторону. Повторіть 5 разів на кожную сторону.



*Рисунок 3.25.  
Повороти тулуба  
сидячи*

### ***Модифікації.***

Використовуйте модифікації, щоб ця вправа добре підходила вам і підтримувала ваше тіло в правильному положенні під час виконання.

Якщо ваші м'язи задньої поверхні стегна недостатньо гнучкі та вам важко сидіти прямо, підкладіть під стегна невелику подушку або складений рушник. Якщо вам важко витягнути руки, ви можете скласти їх перед собою або руки до плечей.

### ***Поширені помилки.***

Поворот тулуба відбувається від талії, а не від рук, плечей або шиї. Верхня частина тіла, включаючи голову, рухається як одне ціле. Таз залишається стабільним і зовсім не повертається. Ви можете перевірити це, переконавшись, що ваші ноги залишаються рівними одна з одною.

### ***Безпека та запобіжні заходи.***

Якщо у вас є травма або захворювання спини, можливо, вам доведеться уникати цієї вправи. Поговоріть зі своїм лікарем або фізичним терапевтом. Так само, якщо вправа викликає біль у ваших плечах, робіть поворот настільки, наскільки вам зручно.

## **3.26. Підняття ноги в планці (Leg Pull Front).**

Це класична вправа в Пілатесі на маті. Подібно до планки, підняття ноги в планці є основним фактором, який формує міцне ядро, яке активує кожну частину тіла. Ця вправа робить планку на крок далі. Піднімаючи одну ногу від підлоги, ви створюєте нестабільність, яка кидає виклик черевному пресу та плечам, щоб утримувати тулуб і таз стабільними під час руху.

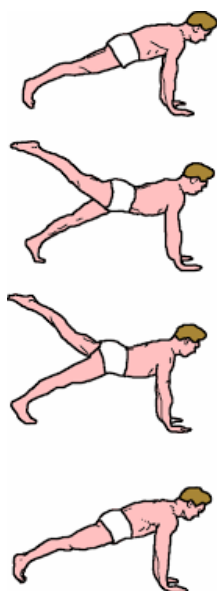
Освоїти планку, перш ніж вивчати цю вправу є обов'язковим, оскільки це основа, на якій вона будується.

Ключ до виконання вправи полягає в збереженні нерухомості в тілі, за винятком ноги, яка піднімається та опускається.

### ***Позитивні впливи.***

Ця вправа активує багато м'язів. Вона зміцнює м'язи задньої поверхні стегна, сідниці, квадратний м'яз, прес, м'язи плечей та рук. Крім того, це допомагає покращити стабільність плечей та тулуба.

### ***Покрокові інструкції.***



*Рисунок 3.26.  
Підняття ноги в  
планці*

Почніть вправу в упорі стоячи на колінах. Вдихніть. Коліна на ширині стегон, а руки на ширині плечей. Прийміть нейтральне положення хребта, рівномірно розподіливши масу між верхньою та нижньою частинами тіла. Витягніть одну ногу назад, а потім витягніть іншу ногу назад у положення планки (упор лежачи), при цьому руки і ноги повинні бути прямими, а ноги разом. Ваша голова, плечі, тулуб і ноги створюють одну довгу лінію.

1. На видиху, витягніть одну ногу від стегна, щоб стопа піднялася над килимком. Коли ви витягуєте, ваше стегно трохи підніметься, але завдання полягає в тому, щоб утримати решту тіла стабільною в положенні планки. Це вимагає додаткової роботи м'язів живота, плечей і спини.
2. Вдихніть. Поверніть ногу на килимок і витягніть іншу ногу.
3. Повторіть підйом 5-7 разів з кожного боку.

### ***Модифікації.***

Щоб отримати максимальну віддачу від цієї вправи, адаптуйте її за потреби.

Якщо утримати положення планки надто складно, залишайтеся на руках і колінах і піднімайте одну ногу вгору (на рівні стегна) по черзі. Потім спробуйте підняти коліна трохи над килимком, піднімаючи ноги по черзі. Якщо відчуваєте біль у зап'ясті, то виконуйте вправу на передпліччях. Або покладіть руки на вищу поверхню.

### ***Поширені помилки.***

Важливо ініціювати цей рух своїм центром сили та за допомогою стегна, а не лише задньою частиною ноги. Намагайтеся не напружуватися. Використовуйте стільки енергії, скільки потрібно для підтримки ідеальної техніки. Орієнтація на довжину допоможе. Думайте про цю вправу, як про протилежне розтягування. Слідкуйте за такими проблемами з положенням тіла.

*Провисання нижньої частини спини.* Тримайте прес втягнутим, а плечі опущеними, лопатки прижати до спини, щоб поперек не провисав. Підняття ноги занадто високо також може спричинити це провисання.

*Не використання ніг.* Залучення м'язів ніг та сідниць та підтягування їх до центру зменшить навантаження на верхню частину тіла, створюючи більш збалансоване виконання вправи.

### ***Безпека та запобіжні заходи.***

Уникайте цієї вправи в другому та третьому триместрах вагітності (оскільки це може спричинити тиск на живіт). Будьте обережні, якщо у вас є травми або біль у зап'ястях, плечах або попереку. Або змініть вправу, або уникайте її, поки не зможете обговорити це з фізичним терапевтом або лікарем.

## **3.27. Підняття ноги в зворотній планці (Leg Pull Back, reverse plank with leg lift).**

Підняття ноги в зворотній планці – це класична вправа в Пілатесі на маті середнього рівня. Вона зосереджується на м'язах спини і черевного преса та зміцнює сідничні м'язи та м'язи задньої поверхні стегна. Вам також знадобиться сила плечей, щоб зберегти положення.

Ключем до правильного виконання є збереження нерухомості тіла, за винятком однієї ноги, яка піднімається та опускається. Гнучкість є важливим фактором успіху цієї вправи. Без цього ваша здатність виконувати вправу буде обмежена.

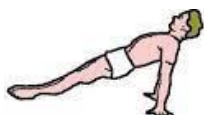


### ***Позитивні впливи.***

Ця вправа розтягує передню частину тіла, одночасно зміцнюючи спину, м'язи задньої поверхні стегна і руки. Практикуючи цей рух, ви розвиваєте функціональний фітнес, необхідний для повсякденних завдань. Це також хороша вправа на розтягнення та зміцнення м'язів для бігунів.

### ***Покрокові інструкції.***

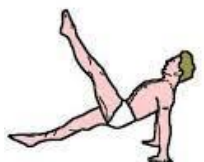
1. Сядьте, витягнувши руки приблизно на 30 см за тазом, пальцями до таза. Ноги разом, витягнуті прямо перед собою. Ваші м'язи живота втягуються і піднімаються, коли хребет подовжується. Плечі розслаблені та опущені. Вдихніть.
2. Видихніть. Активуйте розгиначі спини, стабілізатори лопаток та м'язи задньої поверхні стегна, і підніміть таз від килимка, щоб створити довгу лінію від щиколоток до вух. Ваш прес повинен стабілізувати тулуб і таз. Натисніть на тильні сторони долонь, щоб допомогти тримати грудну клітку відкритою та отримати більшу підтримку спини. Зробіть вдих.
3. На видиху, підніміть праву ногу вгору до стелі. Тримайте решту тіла



повністю нерухомо. Не дозволяйте підняттю ноги вивести таз з правильного положення. Стегна не рухаються, а сідниці не опускаються.



4. Вдихніть. Опустіть ногу до підлоги. Використовуйте контроль – не просто опускайте ногу – подовжуйте її, коли вона опускається, і тримайте тіло стабільним.



5. Видих: підніміть ліву ногу. Ви можете зробити перерву перед підняттям лівої ноги, якщо вам це необхідно. Опустіть з контролем і опустіть плечі.



6. Вдихніть, щоб повернути ліву ногу на підлогу. Видихніть та затримайте положення.

7. На видиху, опустіть таз на килимок. Плечі опущені.

*Рисунок 3.27.  
Підняття ноги в зворотній планці*

8. Зробіть 3 підходи.

### ***Модифікації.***

Якщо ця вправа робить велике навантаження на зап'ястя, опускайтеся між підходами. Можливо, вам буде легше спрямувати пальці назад або в сторони, а не на ноги.

Ви можете змінити її, поклавши руки на більш високу поверхню, як от лава або стілець. Ви також можете виконувати її на ліктях.

Якщо вам важко виконувати цю вправу, ви можете виконувати її без підняття ніг, доки ви не зможете утримувати це положення 30-60 с. Якщо вам важко підтримувати довгу лінію тіла, спробуйте виконати із зігнутими колінами, піднімаючи ноги по чергово.

### ***Поширені помилки.***

Уникайте цих помилок, виконуючи цю вправу.

*Гіперрозтягнення.* Будьте обережні, щоб не розгинати коліна та лікті занадто. Ваші кінцівки повинні бути прямими. Використовуйте м'язи спини та сідничні м'язи, щоб зняти навантаження з колін.

*Провисання.* Ви повинні відчувати, ніби ваше тіло піднімається, а не нижня частина опускається на килимок. Не дозволяйте шиї занурюватися в плечі. Тримайте плечі опущеними, а шию довгою.

### ***Безпека та запобіжні заходи.***

Цієї вправи слід уникати, якщо у вас є будь-які травми, включаючи шию, плечі, зап'ястки, спину, коліна та м'язи задньої поверхні стегна. Якщо ви відчуваєте будь-який біль, обережно вийдіть із пози та завершіть вправу.

## **3.28. «Ножиці» (Scissors).**

«Ножиці» – це класична вправа в Пілатесі на маті. Це вправа для високого рівня підготовленості в Пілатесі на маті. Це складна вправа в більшості через вигнуте положення нижньої частини спини. Це положення здається нестабільним і вимагає високого рівня тазово-поперекової

стабілізації. Вона також вимагає надзвичайної стабільності плечей, а також гнучкості стегон. Таз має бути стабільним та заякореним, коли ноги виконують дію ножиць, чергуючись, коли проходять через центральну лінію (початкову точку) перпендикулярно підлозі. Зверніть увагу, що лікті повинні бути прямо під тазом, без їх підтримки таз опустився б.

### ***Позитивні впливи.***

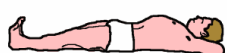
«Ножиці» активують прямий м'яз живота, а також залучають косі м'язи, щоб підтримувати стабільність, що робить цю вправу чудовим випробуванням для пресу. Вона забезпечує розтягнення м'язів задньої поверхні стегна і клубово-поперекового м'яза.

### ***Покрокові інструкції.***

«Ножиці» – це вправа на килимку, яку можна виконувати вдома або в студії Пілатесу.

1. Ляжте на спину, зігніть коліна, ступні на підлозі. Зробіть декілька глибоких циклів дихання. Відчуйте вагу своїх плечей на килимку та злегка притисніть руки тильною стороною. Тут ініціюєте стабільність плечей, яка знадобиться пізніше у вправі.

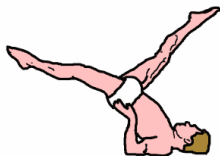
2. Підтягніть коліна до грудей і підніміть таз від килимка так, щоб ви



опинились у перевернутому положенні. Помістіть руки під таз, ніби тримаєте чашу, і створіть тулубом дугоподібну форму. Лікті прямо під стегнами.



3. Тепер випряміть ноги. Ноги разом.



4. Перш ніж рухатися далі, переконайтеся, що грудна клітка розпрямлена, а шия довга. Опустіть плечі, якщо потрібно і тримайте опору на плечі. Зробіть вдих.



5. Видихнути. Розведіть ноги (одну вперед, одну назад, ноги рівновіддалені від центральної лінії) у широке V-подібне положення. Зробіть двічі

Рисунок 3.28. «Ножиці»

невеликі пульсуючі махи ногами в положенні відкритих ножиць, видихаючи при кожному пульсовому русі.

6. На вдиху поміняйте ноги, пройшовши через вихідне положення. Повторіть невеликі пульсуючі махи ногами в широкому V-подібному положенні, знову видихаючи на кожному русі. Рухаються тільки ноги. Таз залишається абсолютно стабільним.
7. Повторіть 6 разів.
8. З'єднайте ноги над головою і контрольовано опустіться вниз, як у вправі скручування назад.

### ***Модифікації.***

Як і у випадку з усіма вправами в системі Пілатес, тренування в правильній та безпечній техніці важливіше, ніж повторення. Якщо ви не відчуваєте себе сильним у витягнутому положення ніг, опустіться та спробуйте ще раз. Ви можете покласти складений рушник під стегна та поперек.

### ***Поширені помилки.***

Не перекочуйтеся на шию. Переконайтеся, що ваша маса тіла лежить на плечах і верхній частині спини, щоб захистити шию. Не повертайте голову, коли ви підняли ноги, інакше ви можете напружити шию.

### ***Безпека та запобіжні заходи.***

Уникайте цієї вправи, якщо у вас травма шиї або спини або остеопороз.

Також не рекомендується вона, якщо у вас глаукома, високий артеріальний тиск або будь-який стан, коли ваша голова не повинна бути нижче серця.

## **3.29. «Велосипед» (Bicycle).**

«Велосипед» – це класична вправа в Пілатесі на маті, яка опрацьовує багато частин вашого тіла одночасно.

### ***Позитивні впливи.***

Виконуючи вправу «Велосипед», ви тренуєте ноги, сідниці, прес, плечі та руки одночасно. Ви повинні зосередитися на цьому русі, а не на типовій схемі, якою ви б користувалися під час їзди на велосипеді.

Ця вправа сприяє розвитку стабілізації тулуба. Ви повинні тримати всі стегна і тулуб нерухомими, коли ви здійснюєте рухи ногами.

### ***Покрокові інструкції.***

1. Вдихніть. Ляжте на спину, зігніть коліна, ступні на підлозі. Зробіть декілька глибоких циклів дихання. Відчуйте вагу своїх плечей на килимку та злегка притисніть руки тильною стороною. Тут ініціюєте стабільність плечей, яка знадобиться пізніше у вправі.
2. Підтягніть коліна до грудей і підніміть таз від килимка так, щоб ви опинились у перевернутому положенні. Помістіть руки під таз, ніби тримаєте чашу, і створіть тулубом дугоподібну форму. Лікті прямо під стегнами.
3. Тепер випряміть ноги. Ноги разом.
4. Перш ніж рухатися далі, переконайтеся, що грудна клітка



Рисунок 3.29.  
«Велосипед»

- розпрямлена, а шия довга. Опустіть плечі, якщо потрібно і тримайте опору на плечі. Розведіть ноги (одну вперед, одну назад, ноги рівновіддалені від центральної лінії) у широке V-подібне положення.
5. Видихніть. Витягніть ліву ногу до підлоги. Зігніть коліно та торкніться підлоги пальцями ніг (або якомога ближче до підлоги).
6. Вдихніть. Зігніть стегно і приведіть зігнуту ногу до грудей. Одночасно перемістіть пряму ногу на місце попередньої.
7. Почніть випрямляти зігнуту ногу перед обличчям, а пряма нога починає згинатися, щоб торкнутися килимка пальцями ніг. Продовжуйте цей великий

велосипедний рух. Після 3-5 повторень змініть напрямок рухів ногами (зворотній напрямок, під час виконання якого не потрібно торкатися підлоги пальцями ніг).

8. З'єднайте ноги над головою і контрольовано опустіться вниз, як у вправі скручування назад.

### ***Модифікації.***

Якщо у вас є проблеми з шиєю, ви можете спробувати цю вправу, спираючись спиною на підлогу. Руки можете покласти під стегна, щоб трохи піднятися.

### ***Поширені помилки.***

Ця вправа може створювати велике навантаження на шию. Ваше положення тіла має бути правильним.

Не повертайте голову, коли ви підняли ноги, інакше ви можете напружити шию.

### ***Безпека та запобіжні заходи.***

Уникайте цієї вправи, якщо у вас травма шиї або спини або остеопороз. Також не рекомендується вона, якщо у вас глаукома, високий артеріальний тиск або будь-який стан, коли ваша голова не повинна бути нижче серця.

## **3.30. «Тизер з однією ногою» (головоломка) (One Leg Teaser).**

«Тизер з однією ногою» – це модифікований варіант класичної вправи «Тизер» у Пілатесі на маті, яка справді показує, чи симетрично ви тренуєте прес. Це вимагає координації, рівноваги та швидко допоможе вам розвинути силу ядра.

### ***Позитивні впливи.***

Це важка вправа, але вона того варта. Вона допомагає зміцнити м'язи преса і, що важливіше чудово зміцнює м'язи ядра. Виконуйте цю вправу,

щоб випробувати ваш баланс і симетрію. Вона опрацьовує м'язи преса, спини та великий сідничний м'яз.

«Тизер з однією ногою» також розтягує стегна та м'язи задньої поверхні стегна, і це допомагає вам підготуватися до виконання повного варіанта вправи.

Отже, це вправа, яку варто вивчати, оскільки вона може допомогти розвинути кращу силу, гнучкість, контроль і рівновагу.

### ***Покрокові інструкції.***

Ця вправа має виконуватися плавно, з контролем.

Для початку ляжте на спину, зігніть коліна під кутом 45 градусів. Руки вздовж тулуба, спина в нейтральному положенні. Зробіть декілька циклів дихання, розкрийте грудну клітку, розслабте плечі. Ваші ноги паралельні: переконайтеся, що стегна, коліна, щиколотки та стопи на одній лінії.

1. Випряміть одну ногу, тримаючи коліна на одній висоті.
2. Перенесіть руки над головою і покладіть їх на килимок, долонями вгору.
3. Вдихніть і підніміть руки над головою, нахилиючи підборіддя до



*Рисунок 3.30. «Тизер з однією ногою»*

грудей і починаючи скручувати верхню частину спини від килимка. Тримайте плечі опущеними, а лопатки прижатими до спини. Ця частина вправи схожа на скручування вгору.

4. Продовжуйте рух, підіймайтеся та тягніться до пальців ніг. Коли ви піднімаєтеся, ваша нижня частина спини має легкий С-подібний вигин, а грудна клітка відкрита.
5. Зробіть тут паузу. Потім видихніть. Тепер опускайтеся вниз, починаючи з преса. Використовуйте контроль м'язів живота, дозволяючи хребту послідовно опускати кожен хребець на килимок. Коли ви повертаєте верхню частину хребта вниз, руки рухатимуться назад над головою. Тримайте плечі опущеними.

6. Можна відпочити.
7. Повторіть 4-6 разів, змінюючи витягнуту ногу. Коли ваша сила зросте, ви можете переходити до плавного, безупинного ритму виконання цієї вправи.

### **Модифікації.**

«Тизер з однією ногою» – це перший крок до повного варіанта виконання вправи «Тизер», але сам по собі вона все ще складна.

Якщо у вас проблеми з попереком, тримайтеся руками за стегно ноги, а не піднімайте їх ввверх.

Якщо вам стане легко виконувати вправу «Тизер з однією ногою», можете спробувати повну версію вправи – «Тизер».

Це частина класичної послідовності вправ у Пілатесі на маті і відома своєю складністю.

### **Покрокові інструкції.**

1. Вдихніть. Сядьте прямо, випряміть ноги приблизно під кутом 60



градусів до підлоги, створюючи V-подібне положення з тулубом. Підніміть руки над головою.



2. Видихнути. Опустіться вниз, опустивши руки на висоту плечей, а потім витягніть їх над головою після опускання на килимок. Тримайте ноги нерухомо протягом всього руху.



3. Вдихніть. Піднімайте тулуб скручуючись, роблячи упор на артикуляцію хребта.



4. Завершіть рух, розгинаючи тулуб та руки над головою. Поверніть у вихідна положення.

Рисунок 3.31.  
«Тизер»

5. Повторіть тричі.

Серед варіацій – починати з положення сидячи, замість лежачи. У положенні лежачи ви можете переходити від зігнутих колін і ніг на підлозі



до піднятих гомілок у положенні паралельно підлозі, перш ніж перейти до повністю випрямлених ніг.

### ***Поширені помилки.***

Як і у всіх вправах у системі Пілатес, контроль важливий. Продовжуйте дихати і звертайте увагу на техніку виконання.

*Використання ривків.* Під час підняття використовуйте прес та дихання, а не різкий рух. Не намагайтеся тягнутися вперед плечами або руками. Уникайте ривків тіла вгору або вниз. Натомість рухайтесь плавно та з диханням.

*Неправильне положення хребта.* Тримайте поперек дуже м'яко вигнутим (у нейтральному положенні). Обов'язково залучайте м'язи преса, щоб підтримувати спину.

*Згорблені плечі.* Коли піднімаєтеся вгору та опускаєтеся вниз, тримайте груди та плечі відкритими та широкими, і переконайтеся, що ваші плечі опущені.

### ***Безпека та запобіжні заходи.***

Завжди залучайте м'язи живота, щоб підтримувати спину, і зупиніться, якщо відчуваєте біль у спині чи шії. Якщо у вас є травма або захворювання спини, ця вправа може вам не підійти. Обговоріть це з лікарем або фізичним терапевтом.

Працюйте у своєму власному темпі та не поспішайте виконувати більш складні вправи, поки не будете готові.

## **3.31. Згинання розгинання рук у Пілатесі (Pilates Push-Up).**

Згинання розгинання рук у Пілатесі – це великий виклик. На відміну від типового згинання розгинання рук, ця вправа в Пілатесі – це послідовність рухів, яка включає в себе опрацювання всього тіла. Першочергово важливо підтримувати лопатки в стабільному стані, коли лікті згинаються, а тіло опускається, а потім піднімається вгору.

Потрібен час, щоб створити міцність ядра, силу рук і стабільність, необхідні для повного виконання цієї вправи. Фактично, це остання вправа в списку книги Джозефа Пілатеса «Повернення до життя через контрологію».

### ***Позитивні впливи.***

Згинання розгинання рук у Пілатесі – це вправа для всього тіла. Практика вправи зміцнює ваші руки та плечі, але ви також повинні використовувати м'язи преса та ядра, щоб стабілізувати тулуб. Ця вправа допомагає розвинути сильні м'язи, щоб покращити якість життя та здатність виконувати повсякденну діяльність.

### ***Покрокові інструкції.***

Почніть стоячи з правильною поставою для Пілатесу.

1. Вдихніть. Тримайте плечі опущеними, піднімаючи прямі руки над головою.
2. Видихнути. Нахиліть голову і почніть скручуватися вниз до килимка, дозволяючи вашим рукам слідувати за головою.



*Рисунок 3.32. Згинання розгинання рук у Пілатесі*

Коли опускаєтеся вниз, втягніть прес і округляючи хребет, поки ваші руки не дотягнуться до килимка.

3. Вдихніть. Пройдіться руками вперед на килимку трьома великими кроками, доки не опинитесь у положення упор лежачі (планка). Тримайте плечі опущеними, а стегна – стабільними, не хитайтеся з боку в бік.

4. Зупиніться у позиції планки, тримаючи руки прямо під плечами, ноги випрямлені, а тіло утворює одну довгу лінію від п'яток до вух.

5. Видихніть. Утримуйте положення планки. Ваші ноги і руки повинні бути прямими. Ваші п'яти, стегна, плечі і вуха повинні бути на одній лінії.

6. Поверніть руки так, щоб внутрішня сторона ліктя дивилася вперед. Це важливо, оскільки допомагає стабілізувати лопатки та ставить лікті в положення для руху вверх.
7. Вдихніть. Зігніть лікті прямо вздовж боків так, щоб руки торкалися ребер.
8. Коли ви повільно опускаєтеся до килимка, тримайте лопатки прижатими до спини, вони не повинні випиратися.
9. Видихніть. Тримайте живіт втягнутим і випряміть руки так, щоб ви піднімали тіло в одну довгу лінію від килимка.
10. Вдихніть. Пройдіться руками назад в положення нахилу. Тримайте таз піднятим і не дозволяйте йому хитатися.
11. Видихніть. Використовуйте м'язи живота, щоб повільно повернути таз у вертикальне положення та дозволити решті хребта випрямитися хребець за хребцем.
12. Закінчіть у вихідному положенні.
13. Вдихніть, щоб підняти руки.
14. Повторіть цю вправу від 3 до 5 разів.

### ***Модифікації.***

Оскільки це складна вправа, щоб виконувати її добре доведеться попрацювати над нею. Скручування вниз біля стіни, планка будуть для вас як будівельні блоки для виконання цієї вправи.

Зігніть коліна, коли ви опускаєтеся з положення стоячи, щоб дістати руками килимка. Ви можете також виконувати частину згинання розгинання на колінах.

Для ускладнення можна виконати за один повтор не одне згинання розгинання рук, а 2-5 разів.

### ***Поширені помилки.***

Виконання згинання розгинання рук у Пілатесі з правильною технікою виконання допоможе вам максимально використати вправу.

Пам'ятайте, що справа не в тому, скільки разів ви зробите, а в тому, наскільки добре ви виконаєте кожне з них. Зосередьтеся на правильному положенні тіла, уникаючи таких проблем:

*Хитання стегнами.* На початку вправи тримайте таз дуже стабільно, коли крокуєте руками вперед. Ваші стегна не повинні хитатися вперед-назад під час руху.

*Нестабільність плечей.* Тримайте лопатки прижатими до спини, опускаючись вниз. Лопатки не повинні підніматися вгору або наближатися одна до одної. Це важлива частина вправи, оскільки вона вчить вас стабілізувати плечі та тулуб.

### ***Безпека та запобіжні заходи.***

Слід уникати цієї вправи, якщо у вас є біль або травми плеча, зап'ястя, ліктя або шиї.

### ***Контрольні завдання***

1. Ознайомтеся з вправами Пілатес на маті. Уважно прочитайте опис вправ. Спочатку виконайте вправи в полегшеному варіанті.
2. Вивчіть вправи з програм для базового тренування на маті (див. розділ 4).
3. Вивчіть вправи з програм тренування на маті для середнього рівня (див. розділ 4).
4. Вивчіть вправи з програм тренування на маті для високого рівня (див. розділ 4).

### ***Рекомендовані інформаційні джерела***

Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.

Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.

Воловик Н.І., Підвальна О.В. Поняття про «центр сили» методу Пілатес. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт):

зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Випуск 3К (147) 22. С. 86-89.

Воловик Н.І., Путров О.Ю. Сутність методу Пілатес як системи фізичних вправ. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2020. 3 К (123) 20. С. 107–110.

A Pilates' Primer: The Millennium Edition. Presentation Dynamics, 2010.

Isacowitz, Rael, Clippinger Caren. Pilates anatomy. 2nd edition. Champaign, IL: Human Kinetics, 2019. 272 p.

Isacowitz, Rael. Pilates, 3rd edition. Champaign, IL: Human Kinetics, 2022. 392 p.

NETA-Introduction to Teaching Mat Pilates Home Study. Minneapolis: NETA, 2012. 176 p.

<https://www.pilatesanytime.com/Exercises.cfm?action=fundamental&my equip id=1>

<https://www.pilatesanytime.com/Exercises.cfm?action=advanced&my equip id=1>

## Розділ 4.

### ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ НА МАТІ

Тіло людини є найскладнішим інструментом, і дисбаланс в одній зоні неминуче спричинить дисбаланс в інших. Тому всі програми в системі Пілатес мають бути комплексними, незалежно від віку, рівня фізичної підготовленості чи здібностей людини. У деяких випадках ви, звичайно, можете приділити більше уваги певній частині тіла, але вам завжди слід пам'ятати про складну структуру людських рухів. Травма, компенсація або будь-яке інше обмеження, яке негативно впливає на цілісність здатності організму функціонувати, можна розглядати як слабку ланку в кінетичному ланцюзі. Щоб ланцюг функціонував як цілісна одиниця, ви повинні звернути увагу на слабку ланку, не випускаючи з уваги той факт, що метою є ефективне функціонування кінетичного ланцюга в цілому.

Структура та креативність програми з Пілатесу можуть здаватися діаметрально протилежними, однак одне не може існувати без іншого. Обидві є важливими компонентами ефективної програми з Пілатесу. Наявність структури дозволяє вам бути творчими і адаптуватися до особистих і конкретних потреб без шкоди для концепції цілого.

Якщо розглядати систему Пілатес лише як вправи, до того ж як вправи лише для однієї частини тіла, ви ризикуєте пожертвувати суттю системи. Дотримання структури дозволяє скласти ефективну комплексну програму. Це також дозволить підтримувати плавність у студії під час заняття.

Збалансований розвиток м'язів є ключовим компонентом для досягнення правильного положення тіла, рівноваги, ефективних рухів і гарного загального самопочуття. Сумлінно тренуючись люди можуть отримати однакові переваги від Пілатесу на будь-якому рівні практики. Переваги залежать не лише від виконуваних рухів, а й від якості та інтеграції принципів Пілатесу в практику та життя.

Окрім величезної складності з точки зору нервово-м'язової та біомеханічної активності, кожен рух втілює в собі цілу філософію. Робота проявляється на багатьох різних рівнях.

Адаптація вправ. Часто вправи в Пілатесі адаптують так, що вони втрачають будь-яку схожість з оригінальними вправами чи її намірами. Еволюція означає вдосконалення вправ відповідно до досягнення наукових знань і потреб людини, але завжди спираючись на основу оригінальної роботи. Мета полягає в тому, щоб сприяти адаптації роботи до індивідуальних суспільних потреб, зберігаючи при цьому спадщину Пілатесу.

Оригінальну роботу слід розглядати в контексті часу та місця її створення, початку 20 століття в Європі та Нью-Йорку. Той світ сильно відрізняється від 21 століття з точки зору звичок, занять і стилю життя людей. Комп'ютерів не існувало, автомобілів було мало, авіаперельоти були мрією, Інтернету не було, а розважальні заходи були простими.

Час від часу необхідно змінювати вправи, щоб уникнути негативних моделей рухів, компенсацій та протипоказань і досягти бажаних цілей. Однак важливо зберігати суть вправи, а це означає, що потрібно розуміти мету та механіку вправи та її можливі протипоказання. Створення модифікацій є невід'ємною частиною творчого, інноваційного та інтерактивного підходу.

Спочатку необхідно вивчити оригінальні вправи. Також необхідне розуміння особливостей анатомії людини. Кожна людина є індивідуальною зі своїми особливими потребами, обмеженнями та особистими цілями, які необхідно враховувати під час вибору варіації вправ. Необхідно враховувати тип статури, рівень підготовленості та бажаний результат. Нарешті безпека завжди є основним питанням. Необхідно вибирати або створювати рухи, які дозволяють безпечно виконувати роботу та насолоджуватися практикою Пілатесу впродовж життя. Незалежно від того, працюєте ви на килимку чи на обладнання для Пілатесу, безпека є

надзвичайно важливою. На додаток до дотримання загальних протоколів безпеки для будь-яких вправ – розминка, підготовка тіла до кожної дії, моніторинг частоти серцевих скорочень і температури тіла та заминка в кінці заняття. Необхідно пам'ятати, що Пілатес – це якість, а не кількість. Практикуйте Пілатес цілісно та виконуйте кожен рух найкраще наскільки ви можете.

Після того, як ви вивчите вправи, ви повинні включити їх в комплексну програму. Для того, щоб програма була ефективною та ви бачили постійний приріст, ви повинні поступово й послідовно робити вправи більш складними. Рішення про впровадження нових вправ має бути добре обдуманим. Ви повинні оцінити, чи вправа є відповідного рівня, чи допоможе досягнути поставленої мети та чи маєте ви належну підготовку та навички для її виконання.

Під час тренування на килимку кожне заняття з Пілатесу починається і закінчується проходженням короткого періоду внутрішньої концентрації в положення сидячі, стоячи або лежачи.

Ви можете тренуватися за наступними програмами Пілатесу на маті.

На початку заняття ви виконуєте декілька фундаментальних вправ Пілатесу. Наприклад:

- *«Імпринтинг»*
- *«Хвиля»*
- *Згинання колін*
- *Підйом грудної клітки.*

Якщо ви тільки починаєте знайомство з системою Пілатес бажано додатково включити до розминки наступні вправи:

- *Бічне (латеральне) дихання*
- *«С-подібна крива»*
- *Розкручування назад з підтримкою*

Кожне заняття можна починати з вправи «Скручування вниз».



Ви можете тренуватися за наступними програмами Пілатес на маті для різних рівнів підготовленості.

#### **4.1. Базові програми тренування на маті.**

##### **Програма № 1. Серія для початківців.**

1. «Сотня».
2. Скручування вверху.
3. Кола однією ногою.
4. Перекат м'ячиком.
5. Витягнення однієї ноги.
6. Витягнення двох ніг.
7. Стретчинг хребта.
8. Серія на боку:
  - a) *вверх-вниз;*
  - b) *підйом на внутрішню поверхню стегна.*
9. «Русалка».
10. «Екстензія спини».
11. «Тюлень».

##### **Програма № 2. Серія для початківців.**

1. Скручування вверху.
2. Кола однією ногою.
3. Перекат м'ячиком.
4. Витягнення однієї ноги.
5. Стретчинг хребта.
6. «Пиля».
7. Повороти тулуба сидячи.
8. «Штопор».
9. Серія на боку: підйом ніг.
10. «Русалка».

11. «Екстензія спини».
12. Позиція відпочинку (дитяча поза).

## **4.2. Програми тренування на маті для середнього рівня.**

### **Програма № 1. Серія для середнього рівня.**

1. «Сотня».
2. Скручування вверху.
3. Кола однією ногою.
4. Перекат м'ячиком.
5. Витягнення однієї ноги.
6. Витягнення двох ніг.
7. Розтягнення однієї прямої ноги.
8. Підняття двох прямих ніг.
9. «Кріс-крос».
10. Стретчинг хребта.
11. Крісло-гойдалка або Баланс з відкритими ногами.
12. «Пила».
13. Повороти тулуба сидячи.
14. Удари однією ногою.
15. Серія на боку:
  - a) *вперед-назад;*
  - b) *вверх-вниз;*
  - c) *підйом ніг;*
  - d) *підйом на внутрішню поверхню стегна.*
16. «Тизер з однією ногою» («Головоломка»).
17. «Плавання».
18. «Русалка».
19. «Тюлень».

## Програма № 2. Серія для середнього рівня.

1. «Сотня».
2. Скручування вверху.
3. Кола однією ногою.
4. Перекат м'ячиком.
5. Витягнення двох ніг.
6. Витягнення однієї ноги.
7. «Кріс-крос».
8. Розтягнення однієї прямої ноги.
9. «Міст на плечах».
10. Скручування назад.
11. Стретчинг хребта.
12. «Крісло-гойдалка».
13. «Пиля».
14. Повороти тулуба сидячи.
15. «Штопор».
16. Серія на боку:
  - a) *вперед-назад*;
  - b) *вверх-вниз*;
  - c) *підйом ніг*;
  - d) *«молюск»*;
  - e) *підйом на внутрішню поверхню стегна*.
17. Удари однією ногою.
18. Удари двома ногами.
19. «Плавання».
20. «Лебідь».
21. Підняття ноги в планці.
22. Підняття ноги в зворотній планці.
23. «Русалка».
24. «Тизер з однією ногою» («Головоломка»).

25. «Тюлень».

### **4.3. Програми тренування на маті для високого рівня.**

#### **Програма № 1. Серія для високого рівня.**

1. «Сотня».
2. Скручування вверху.
3. Скручування назад.
4. Кола однією ногою.
5. Перекат м'ячиком.
6. Витягнення однієї ноги.
7. Витягнення двох ніг.
8. Розтягнення однієї прямої ноги.
9. Підняття двох прямих ніг.
10. «Кріс-крос».
11. Стретчинг хребта.
12. Крісло-гойдалка.
13. «Штопор».
14. «Пила».
15. «Лебідь».
16. Удари однією ногою.
17. Удари двома ногами .
18. «Ножиці».
19. «Велосипед».
20. «Міст на плечах».
21. Повороти тулуба сидячи.
22. Серія на боку:
  - a) вперед-назад;
  - b) вверху-вниз;

*c) підйом ніг;*

*d) «молюск»;*

*e) підйом на внутрішню поверхню стегна.*

23. «Тизер» («Головоломка»).

24. «Плавання».

25. «Лебідь».

26. Підняття ноги в планці .

27. Підняття ноги в зворотній планці .

26. «Русалка».

27. «Тюлень».

28. Згинання розгинання рук у Пілатесі.

### **Програма № 2. Серія для високого рівня.**

1. «Сотня».

2. Скручування вверх.

3. Кола однією ногою.

4. Перекат м'ячиком.

5. Витягнення двох ніг.

6. Витягнення однієї ноги.

7. «Кріс-крос».

8. Розтягнення однієї прямої ноги.

9. «Міст на плечах».

10. Скручування назад

11. Стретчинг хребта.

12. «Крісло-гойдалка».

13. «Пи́ла».

14. Повороти тулуба сидячи.

15. «Штопор».

16. Серія на боку:

*a) вперед-назад;*

- b) вверх-вниз;*
- c) підйом ніг;*
- d) «молюск»;*
- e) підйом на внутрішню поверхню стегна.*

17. Удари однією ногою.
18. Удари двома ногами.
29. «Ножиці».
30. «Велосипед».
19. «Плавання».
20. «Лебідь».
21. Підняття ноги в планці.
22. Згинання розгинання рук у Пілатесі.
23. Підняття ноги в зворотній планці.
24. «Русалка».
25. «Тизер» («Головоломка»).
26. «Тюлень».

### ***Контрольні завдання***

1. Виконайте комплекс вправ «Серія для початківців. Програма №1».
2. Виконайте комплекс вправ «Серія для початківців. Програма №2».
3. Виконайте комплекс вправ «Серія для середнього рівня. Програма №1».
4. Виконайте комплекс вправ «Серія для середнього рівня. Програма №2».
5. Виконайте комплекс вправ «Серія для високого рівня. Програма №1».
6. Виконайте комплекс вправ «Серія для високого рівня. Програма №2».

### ***Рекомендовані інформаційні джерела***

Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.

Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навч. посіб. для студентів. вищ.

навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.

Воловик Н.І., Підвальна О.В. Поняття про «центр сили» методу Пілатес. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Випуск 3К (147) 22. С. 86-89.

Воловик Н.І., Путров О.Ю. Сутність методу Пілатес як системи фізичних вправ. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2020. 3 К (123) 20. С. 107–110.

Воловик Н.І., Путров О.Ю. Історія методу Пілатес. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2021. 3 К (131) 21. С. 82–85.

A Pilates' Primer: The Millennium Edition. Presentation Dynamics, 2010.

Isacowitz, Rael, Clippinger Caren. Pilates anatomy. 2nd edition. Champaign, IL: Human Kinetics, 2019. 272 p.

Isacowitz, Rael. Pilates, 3rd edition. Champaign, IL: Human Kinetics, 2022. 392 p.

NETA-Introduction to Teaching Mat Pilates Home Study. Minneapolis: NETA, 2012. 176 p.

[https://www.pilatesanytime.com/Exercises.cfm?action=fundamental&my equip\\_id=1](https://www.pilatesanytime.com/Exercises.cfm?action=fundamental&my equip_id=1)

[https://www.pilatesanytime.com/Exercises.cfm?action=advanced&my equip\\_id=1](https://www.pilatesanytime.com/Exercises.cfm?action=advanced&my equip_id=1)

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.
2. Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес для студентів: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. 141 с.
3. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
4. Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес: Склад тіла: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. 43 с.
5. Воловик Н.І. Основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.
6. Воловик Н. І., Підвальна О. В. Пілатес – ефективний засіб застосування у фізичному вихованні в закладах вищої освіти // Science, innovations and education: problems and prospects. Proceedings of the 15th International scientific and practical conference. CPN Publishing Group. Tokyo, Japan. 2022. Pp. 107-111.
7. Воловик Н.І., Підвальна О.В. Поняття про «центр сили» методу Пілатес. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Випуск 3К (147) 22. С. 86-89.



8. Воловик Н.І., Путров О.Ю. Сутність методу Пілатес як системи фізичних вправ. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2020. 3 К (123) 20. С. 107–110.
9. Воловик Н.І., Путров О.Ю. Історія методу Пілатес. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2021. 3 К (131) 21. С. 82–85.
10. Фізичне виховання: Аеробіка [Електронний ресурс]: навч. посіб. уклад.: Толмачова С.Є., Кузьменко Н.В., Чеховська А.Ю., Захарова І.Ю. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 151 с.
11. Advanced Pilates Exercises on the mat. Verywellfit: веб-сайт. URL: <https://www.verywellfit.com/advanced-pilates-exercises-on-the-mat-2704716> (дата звернення: 08. 12. 2022).
12. Ahmadi, F., Safari Variani, A., Saadatian, A. *et al.* The impact of 10 weeks of Pilates exercises on the thoracic and lumbar curvatures of female college students. *Sport Sci Health* **17**, 989–997 (2021). <https://doi.org/10.1007/s11332-021-00765-4>
13. Aibar-Almazan A, Martínez-Amat A, Cruz-Díaz D, et al. (2020). The influence of Pilates exercises on body composition, muscle strength, and gait speed in community-dwelling older women: a randomized controlled trial. *J Strength Cond Res* 2020.
14. Aibar-Almazán A, Martínez-Amat A, Cruz-Díaz D, De la Torre-Cruz MJ, Jiménez-García JD, Zagalaz-Anula N, Pérez-Herrezuelo I, Hita-Contreras F. Effects of Pilates on fall risk factors in community-dwelling elderly women: A randomized, controlled trial. *Eur J Sport Sci*. 2019

- Nov;19(10):1386-1394. doi: 10.1080/17461391.2019.1595739. Epub 2019 Apr 16. PMID: 30990762.
15. A Pilates' Primer: The Millennium Edition. Presentation Dynamics, 2010.
16. Arnold G., Kokkonen Jouko J. *Stretching Anatomy*. 3rd edition. Champaign, IL: Human Kinetics, 2020.
17. Bagherzadeh-Rahmani B, Kordi N, Haghghi AH, et al. Eight Weeks of Pilates Training Improves Respiratory Measures in People With a History of COVID-19: A Preliminary Study. *Sports Health*. 2022;0(0). doi:[10.1177/19417381221124601](https://doi.org/10.1177/19417381221124601)
18. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, Carty C, Chaput JP, Chastin S, Chou R, Dempsey PC, DiPietro L, Ekelund U, Firth J, Friedenreich CM, Garcia L, Gichu M, Jago R, Katzmarzyk PT, Lambert E, Leitzmann M, Milton K, Ortega FB, Ranasinghe C, Stamatakis E, Tiedemann A, Troiano RP, van der Ploeg HP, Wari V, Willumsen JF. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med*. 2020 Dec;54(24):1451-1462. doi: 10.1136/bjsports-2020-102955. PMID: 33239350; PMCID: PMC7719906.
19. Byrnes, K. Wu, P.J. Whillier, S. (2018). Is Pilates an effective rehabilitation tool? A systematic review. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 22, 192-202. doi. 10.1016/j.jbmt.2017.04.008.
20. Dorado C, Calbet JA, Lopez-Gordillo A, Alayon S, Sanchis-Moysi J. Marked effects of Pilates on the abdominal muscles: a longitudinal magnetic resonance imaging study. *Med Sci Sports Exerc*. 2012 Aug;44(8):1589-94. doi: 10.1249/MSS.0b013e31824fb6ae. PMID: 22357302.
21. Di Lorenzo C. E. (2011). Pilates: what is it? Should it be used in rehabilitation? *Sports health*, 3(4), 352–361. <https://doi.org/10.1177/1941738111410285>

22. Eliks, M., Zgorzalewicz-Stachowiak, M., & Zeńczak-Praga, K. (2019). Application of Pilates-based exercises in the treatment of chronic non-specific low back pain: state of the art. *Postgraduate medical journal*, 95(1119), 41–45. <https://doi.org/10.1136/postgradmedj-2018-135920>
23. Feria-Ramírez, C., Gonzalez-Sanz, J. D., Molina-Luque, R., & Molina-Recio, G. (2021). The Effects of the Pilates Method on Pelvic Floor Injuries during Pregnancy and Childbirth: A Quasi-Experimental Study. *International journal of environmental research and public health*, 18(13), 6995. <https://doi.org/10.3390/ijerph18136995>
24. Fernández-Rodríguez, R., Álvarez-Bueno, C., Ferri-Morales, A., Torres-Costoso, A. I., Cavero-Redondo, I., & Martínez-Vizcaíno, V. (2019). Pilates Method Improves Cardiorespiratory Fitness: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of clinical medicine*, 8(11), 1761. <https://doi.org/10.3390/jcm8111761>
25. Geweniger, Verena, and Bohlander Alexander. *Pilates – A Teachers’ Manual: Exercises with Mats and Equipment for Prevention and Rehabilitation*. Berlin: Springer, 2014.
26. Ghandali, N.Y., Iravani, M., Habibi, A. *et al.* The effectiveness of a Pilates exercise program during pregnancy on childbirth outcomes: a randomised controlled clinical trial. *BMC Pregnancy Childbirth* **21**, 480 (2021). [https://doi.org/10.1186/s1\\_2884-021-03922-2](https://doi.org/10.1186/s1_2884-021-03922-2)
27. Gou, Y., Lei, H., Zeng, Y., Tao, J., Kong, W., & Wu, J. (2021). The effect of Pilates exercise training for scoliosis on improving spinal deformity and quality of life: Meta-analysis of randomized controlled trials. *Medicine*, 100(39), e27254. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000027254>
28. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, et al. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358

- population-based surveys with 1·9 million participants. *Lancet Glob Health* 2018;6:e1077–86. 10.1016/S2214-109X(18)30357-7
29. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, et al. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *Lancet Child Adolesc Health* 2020;4:23–35. 10.1016/S2352-4642(19)30323
30. Hoffman J, Gabel CP. The origins of Western mind-body exercise methods. *Phys Ther Rev* 2015;20(5-6):315–24. 10.1080/10833196.2015.1125587
31. Isacowitz, Rael, Clippinger Caren. *Pilates anatomy*. 2nd edition. Champaign, IL: Human Kinetics, 2019. 272 p.
32. Isacowitz, Rael. *Pilates*, 3rd edition. Champaign, IL: Human Kinetics, 2022. 392 p.
33. Isacowitz, Rael, and Clippinger Caren. *Pilates anatomy*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2011.
34. Isacowitz, Rael. *Pilates*, 2nd edition. Champaign, IL: Human Kinetics, 2014.
35. Joyce, Andrew A. MD; Kotler, Dana H. MD. Core Training in Low Back Disorders: Role of the Pilates Method. *Current Sports Medicine Reports*: 5/6 2017 - Volume 16 - Issue 3 - p 156-161 doi: 10.1249/JSR.0000000000000365
36. Kloubec J. (2011). Pilates: how does it work and who needs it? *Muscles, ligaments and tendons journal*, 1(2), 61–66.
37. Kloubec, June A. Pilates for Improvement of Muscle Endurance, Flexibility, Balance, and Posture. *Journal of Strength and Conditioning Research*: March 2010 - Volume 24 - Issue 3 - p 661-667 doi: 10.1519/JSC.0b013e3181c277a6
38. Latey P. The Pilates method: History and philosophy. *J. Bodyw. Mov. Ther.* 2001; 5:275–282. doi: 10.1054/jbmt.2001.0237.

- 39.Lim, E. J., & Hyun, E. J. (2021). The Impacts of Pilates and Yoga on Health-Promoting Behaviors and Subjective Health Status. *International journal of environmental research and public health*, 18(7), 3802. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073802>
- 40.Meikis L, Wicker P, Donath L. Effects of Pilates training on physiological and psychological health parameters in healthy older adults and in older adults with clinical conditions over 55 years: a meta-analytical review. *Front Neurol*. 2021; 12:724218.
- 41.Menezes, Allan. The complete guide to Joseph H. Pilates' techniques of physical conditioning: with special help for back pain and sports training. 2nd edition. Hunter house, 2006. 227 p.
- 42.Romão, Catarina Isabel Guerreiro et al. The effect of pilates exercises on muscle electrical activation in adults with chronic low back pain: a systematic review. *Coluna/Columna* [online]. 2022, v. 21, n. 3 ISSN 2177-014X. <https://doi.org/10.1590/S1808-185120222103262482>.
- 43.Martínez-Sánchez, S. M., Martínez-García, C., Martínez-García, T. E., & Munguía-Izquierdo, D. (2020). Psychopathology, Body Image and Quality of Life in Female Children and Adolescents With Anorexia Nervosa: A Pilot Study on the Acceptability of a Pilates Program. *Frontiers in psychiatry*, 11, 503274. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.503274>
- 44.Muscolino, J. E., & Cipriani, S. (2004). Pilates and the “powerhouse”-I. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 8(1), 15-24. doi: [https://doi.org/10.1016/S1360-8592\(03\)00057-3](https://doi.org/10.1016/S1360-8592(03)00057-3)
- 45.NETA-Introduction to Teaching Mat Pilates Home Study. Minneapolis: NETA, 2012.
- 46.Patti, A., Zangla, D., Sahin, F. N., Cataldi, S., Lavanco, G., Palma, A., & Fischietti, F. (2021). Physical exercise and prevention of falls. Effects of a Pilates training method compared with a general physical activity program:

- A randomized controlled trial. *Medicine*, 100(13), e25289. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000025289>
47. Pereira, Mário José, Rodrigo Mendes, Rui Sousa Mendes, Fernando Martins, Ricardo Gomes, José Gama, Gonçalo Dias, and Maria António Castro. 2022. "Benefits of Pilates in the Elderly Population: A Systematic Review and Meta-Analysis" *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education* 12, no. 3: 236-268. <https://doi.org/10.3390/ejihpe12030018>
48. Portia, Page Pilates illustrated. Champaign, IL: Human Kinetics, 2011.
49. Rodríguez-Fuentes, G., Silveira-Pereira, L., Ferradáns-Rodríguez, P., & Campo-Prieto, P. (2022). Therapeutic Effects of the Pilates Method in Patients with Multiple Sclerosis: A Systematic Review. *Journal of Clinical Medicine*, 11(3), 683. <https://doi.org/10.3390/jcm11030683>
50. Rrecaj-Malaj, S., Beqaj, S., Krasniqi, V., Qorolli, M., & Tufekcievski, A. (2020). Outcome of 24 Weeks of Combined Schroth and Pilates Exercises on Cobb Angle, Angle of Trunk Rotation, Chest Expansion, Flexibility and Quality of Life in Adolescents with Idiopathic Scoliosis. *Medical science monitor basic research*, 26, e920449. <https://doi.org/10.12659/MSMBR.920449>
51. Sánchez-Lastra, M.A.; Martínez-Aldao, D.; Molina, A.J.; Ayán, C. Pilates for people with multiple sclerosis: A systematic review and meta-analysis. *Mult. Scler. Relat. Disord.* **2019**, 28, 199–212.
52. Sarpkaya Güder, D. (2022). Determining the childbirth stories of women doing prenatal Pilates and their views on the advantages of Pilates. *Journal of Basic and Clinical Health Sciences*, 6 (2), 486-494. DOI: 10.30621/jbachs.934172
53. Suner-Keklik, S., Numanoglu-Akbas, A., Cobanoglu, G. *et al.* An online pilates exercise program is effective on proprioception and core muscle endurance in a randomized controlled trial. *Ir J Med Sci* **191**, 2133–2139 (2022). <https://doi.org/10.1007/s11845-021-02840-8>

54. The Pilates Method. Pilates Method Alliance: веб-сайт. URL: <https://pilatesmethodalliance.org/about-pilates/> (дата звернення: 15.11.2022).
55. The Pilates series of five. Verywellfit: веб-сайт. URL: <https://www.verywellfit.com/the-pilates-series-of-five-2704294> (дата звернення: 14. 11. 2022).
56. The Traditional Order of Pilates Mat Exercises. Verywellfit: веб-сайт. URL: <https://www.verywellfit.com/the-first-10-pilates-mat-exercises-and-more-2704611> (дата звернення: 24. 11. 2022).
57. U.S. Department of Health and Human Services Physical activity guidelines for Americans. 2nd edition Washington, DC: U.S: Department of Health and Human Services, 2018.
58. Wang, Y., Chen, Z., Wu, Z., Ye, X., & Xu, X. (2021). Pilates for Overweight or Obesity: A Meta-Analysis. *Frontiers in physiology*, 12, 643455. <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.643455>
59. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
60. World Health Organization Guidelines on physical activity and sedentary behavior. Geneva: World Health Organization, 2020.
61. Warm Up Exercises for Pilates Mat Workouts. Verywellfit: веб-сайт. URL: <https://www.verywellfit.com/pilates-warm-up-set-2704806> (дата звернення: 24. 10. 2022).

*Навчальне видання*

***Воловик Наталія***

## **ПЛАТЕС**

***Навчальний посібник***



Підписано до друку 11.05.2023 р. Формат 60x84/16.

Папір офсетний. Гарнітура Times.

Умов.друк.арк. 10,81. Облік.видав.арк. 7,344

Зам. № 125.

Віддруковано з оригіналів.

---

Вид-во Українського державного університету  
імені Михайла Драгоманова

01601, м. Київ-30, вул. Пирогова, 9

Свідоцтво про реєстрацію № 1101 від 29.10.2002.

(044) 239-30-26.





**Воловик Наталія –**  
кандидат педагогічних наук,  
доцент УДУ імені Михайла Драгоманова.  
Авторка навчальних посібників для  
закладів вищої освіти:

- *Оздоровчий фітнес*
- *Фітнес: прес*
- *Фітнес: фітбол*
- *Фітнес: найкращі вправи для сідниць*
- *Основи оздоровчого фітнесу*
- *Оздоровчий фітнес для студентів*
- *Оздоровчий фітнес: склад тіла*
- *Сучасні програми оздоровчого фітнесу*