

**Министерство образования, науки и молодежной политики
Республики Коми
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж
Имени И.А. Куратова»**

Пилатес и калланетика для начинающих

Составители: Вахнина Надежда Николаевна
Орлова Екатерина Алексеевна

Сыктывкар, 2019

Содержание

Введение	3
1. Пилатес. Его преимущества	4
1.1. Основные принципы и понятия пилатеса	5
1.2. Отличие пилатеса от йоги	6
1.3. Противопоказания к занятиям пилатесом	6
1.4. Примерный комплекс упражнений для начинающих	7
2. Калланетика. Её польза.	9
2.1. Вред и противопоказания калланетики	10
2.2. Советы новичкам	11
2.3. Примерный комплекс упражнений для начинающих	13

Введение

Пилатес – система физических упражнений (фитнеса). История этой системы тренировок начинается с истории о мальчике, который из ребенка, больного астмой, рахитом и ревматизмом, превратился в юношу с идеальными пропорциями, и в 14 лет уже позировал художникам. Мальчика звали Йозеф Пилатес, а созданная им система тренировок получила его имя. Она помогла вернуть здоровье сначала ему самому, а потом миллионам других людей. Сегодня пилатес, несмотря на почти вековую историю, остается популярным и полезным типом физической нагрузки.

Философская основа пилатеса заключалась в том, что прежде чем Йозеф Пилатес изобрел свою уникальную систему, он активно занимался йогой, гимнастикой и боевыми искусствами. Но в основе его стремлений была идея, усвоенная от мамы: организм человека обладает собственными ресурсами для исцеления от болезней. Последние возникают из-за нарушения равновесия между телом и умом. Вернуть баланс и контролировать разумом свое тело – важнейшая цель упражнений. Вот почему сам Пилатес называл эту систему контрологией.

Калланетика – это система упражнений, в основу которой положены асаны из йоги. Так же, как и в восточной практике, здесь нет прыжков и резких движений, зато в изобилии статические упражнения с фиксацией до 2 минут и упражнения на растяжку.

Основная задача калланетики – заставить работать глубинные мышцы, те, которые никак не задействованы в нашей обычной жизни. Они больше похожи на тонкую паутинку, слабую и безжизненную. Включая их в работу, можно за очень короткий срок подтянуть все тело, добиться красивой осанки и приобрести легкую походку.

От куда же появилась калланетика? В 1988 году супруга принца Эндрю, герцогиня Йорская родила дочь и... стала стремительно набирать вес. Следующая беременность спустя чуть более года лишь усугубила ситуацию: вес Сары Фергюсон превысил отметку в 100 кг. Но сдаваться она не собиралась, пригласила в Букингемский дворец тренера из самой Америки, и уже спустя неделю праздновала избавление от нескольких лишних килограммов.

Похудение герцогини было настолько стремительным, но при этом без каких-либо побочных эффектов, что о чудо-гимнастике заговорил весь мир. А сама Сара и не думала держать интригу, она воспевала новый вид фитнеса – калланетику, и советовала его всем, кто хочет привести свою фигуру в порядок.

1. Пилатес. Его преимущества

Занятия пилатесом включают серию упражнений, идущих в определенном порядке друг за другом. Движения выполняются мягко, сменяются плавно. Работа над мышцами выполняется с предельной концентрацией и глубоким дыханием. В пилатесе работают как с собственным весом, так и с помощью специального оборудования.

Пилатес не дает мощного жиросжигающего эффекта: во время тренировки тратится всего 250-300 ккал. Кроме того, если вы хотите иметь ощутимую мускулатуру, то пилатес необходимо дополнить силовыми тренингами. Если же он не приводит к похудению и проработке мускулатуры, тогда для чего нужен пилатес?

Эффект от регулярных тренировок пилатеса однозначно есть: стройное гибкое тело с отличной координацией и без сильно выраженной мускулатуры. Пилатес подтягивает и делает живот плоским, выравнивает осанку и избавляет от болей в спине, опускает плечи и удлиняет шею.

Вот некоторые его преимущества:

1. Благодаря постоянному напряжению и вытягиванию живота, прорабатываются глубокие мышцы, что делает живот плоским и привлекательным.
2. Повышается гибкость и подвижность суставов.
3. Выравнивается позвоночник, улучшается осанка и проходят боли в спине.
4. Упражнения помогают ускорить обмен веществ, что дает возможность тратить калории в повседневной жизни.
5. Глубокое дыхание в пилатесе улучшает работу сердечно-сосудистой системы, увеличивает объем легких и кровообращения.
6. Проходит стресс и напряжение.
7. Состояние внутренних органов улучшается и происходит оздоровление всех систем организма.



1.1. Основные принципы и понятия пилатеса

Прежде чем приступать к выполнению упражнений, нужно познакомиться с некоторыми важными понятиями, о которых вам скажет любой опытный тренер. Они являются фундаментом для пилатеса.

- *Центрирование*

Центр в пилатесе – это источник, откуда берется энергия для выполнения упражнений. На практике центром считаются прямые и поперечные мышцы живота. Поэтому все упражнения выполняются с подтянутым животом, выпрямленной осанкой, а пупок тянется в направлении позвоночника.

- *Дыхание*

Правильное дыхание – важнейшее условия эффективности пилатеса. Во время упражнений должна заполняться нижняя часть легких за счет расширения диафрагмы. Такое глубокое рёберное дыхание позволяет насыщать организм кислородом.

- *Симметрия*

Положение тела должно быть симметрично относительно вертикальной оси – позвоночника. Также нагрузка должна быть одинаковой для обеих сторон тела.

- *Концентрация*

Во время выполнения упражнений ум должен быть сконцентрирован на той мышце, над которой идет работа.

- *Контроль*

Во время занятий необходимо постоянно контролировать точность движения, а также положение позвоночника и осанки. На первых порах функцию контроля выполняет квалифицированный тренер.

- *Расслабление*

Существенное отличие пилатеса от других типов нагрузки – это расслабление мышц, которые не задействованы в момент упражнения. Это предупреждает переутомление и мышечный дисбаланс, который характерен почти для всех типов тренировок, когда сильные мышцы становятся сильнее, а слабые – слабее.

1.2. Отличие пилатеса от йоги

Духовная составляющая роднит пилатес с йогой, в которой гармонизация ума и тела стоит на первом месте. Внимание к дыханию и глубокая его проработка также сближает пилатес и йогу. Однако, отличий между ними больше, чем сходств. Йога базируется на статической нагрузке в виде асан, а пилатес, наоборот, предполагает постоянное движение и изменение положения тела, что дает больше возможностей работать над мышцами.

Кроме того, йога направлена на растяжку и гибкость, в то время как пилатес работает над укреплением мышц корпуса, которые необходимы человеку в повседневной жизни.

Кому будет полезен пилатес? Эти упражнения были созданы в первую очередь для оздоровления и возвращения энергии и сил телу. Его применяют даже для реабилитации после травм и для занятий людям, чьи физические возможности ограничены. Благодаря мягким и поступательным движениям, он считается самым безопасным видом тренировок.

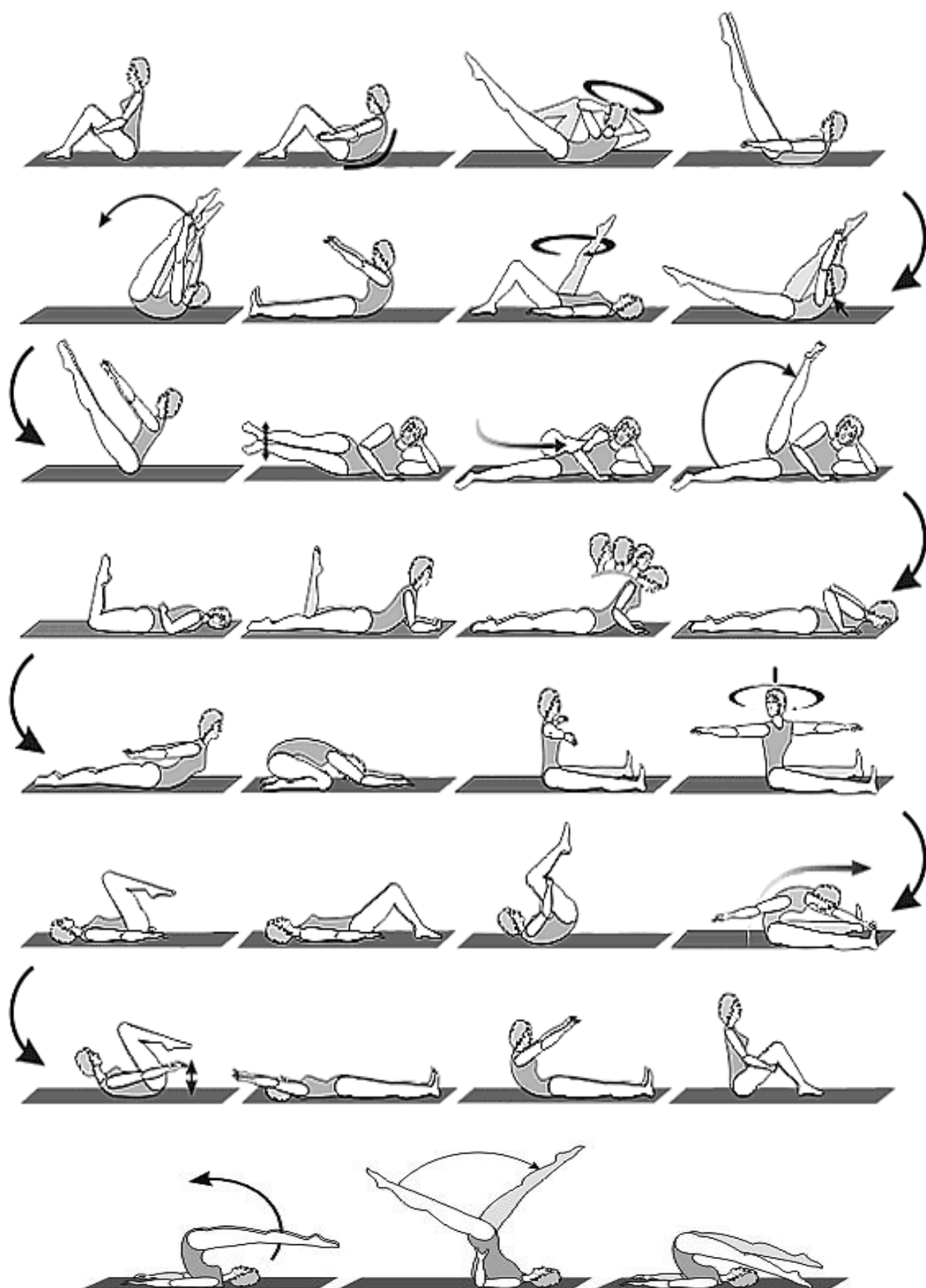


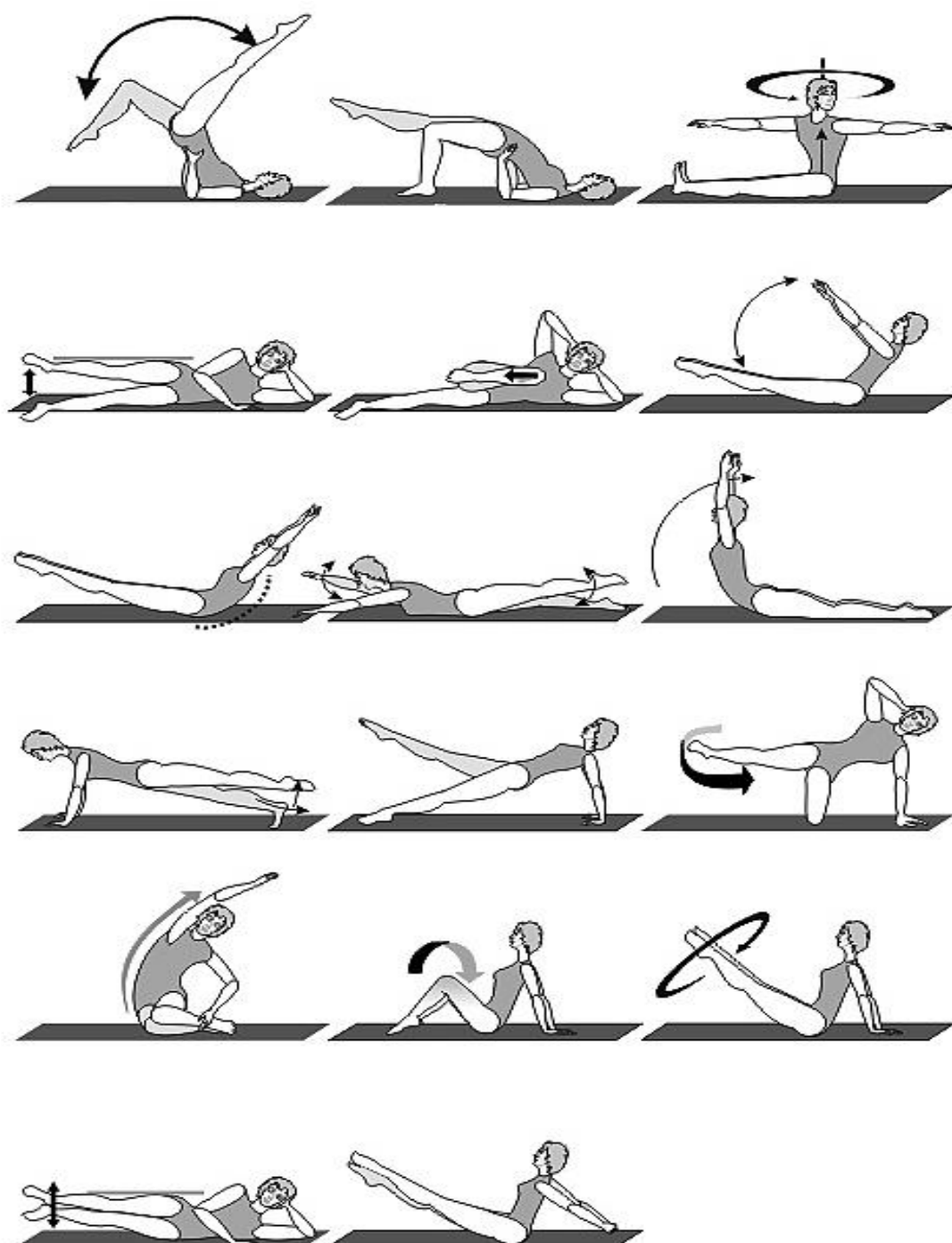
1.3. Противопоказания к занятию пилатесом

Тренировки по методу Пилатеса противопоказаны или должны быть ограничены:

- при беременности;
- людям, страдающим ожирением;
- людям возрастом больше 40 лет;
- людям с расстройствами психики;
- страдающим острыми формами болевого и лихорадочного синдромов;
- больным остеопорозом

1.4. Примерный комплекс упражнений для начинающих





2. Калланетика. Её польза.

В то время, как в США и Европе о калланетике не слышал только ленивый, наши соотечественники чаще всего узнают об этой гимнастике в кабинете врача. Например, когда пациенту нужно снизить вес, а по состоянию суставов и позвоночника интенсивные физические нагрузки противопоказаны.

Но польза калланетики не только в ее неспешности, а, следовательно, и низком уровне травматичности. По отзывам врачей, фитнес-инструкторов и самих практикующих, эта гимнастика:

- отлично укрепляет мышечный каркас без излишней нагрузки на суставы и сухожилия;
- улучшает осанку, придает движениям плавности и грациозности;
- прорабатывает те группы мышц, до которых не может добраться классический фитнес. Как следствие – легко корректирует даже самые сложные зоны: убирает галифе, «спасательный круг» на животе, разглаживает целлюлит, подтягивает внутреннюю поверхность рук;
- нормализует обменные процессы в организме путем стимуляции синтеза белка и мобилизации жировых депо;
- успешно борется с шейным остеохондрозом, снимает боли в поясничном отделе позвоночника.

По характеру своего воздействия на организм калланетика схожа с массажем и рефлексотерапией. Она так же подтягивает кожу и делает ее более упругой. Так же улучшает настроение, положительно сказывается на иммунной системе и даже нормализует гормональный фон. Это удивительно, но спустя 3-5 месяцев регулярных тренировок многие женщины даже отмечают, что их менструальный цикл стал таким четким, как никогда ранее.

Большинство упражнений калланетики выполняются в статодинамическом варианте:

- сначала в работу включается определенная группа мышц;
- напряженное положение фиксируется;
- начинается выполнение движений: плавных, с небольшой амплитудой, напоминающих покачивание.

Главное правило: все упражнения калланетики выполняются многократно, до ощущения жжения. Новичкам будет достаточно 40 секунд напряжения, продвинутым спортсменам – 90-100 секунд.

Пауз между упражнениями не предусмотрено, как и задержек дыхания. На протяжении всей тренировки нужно следить, чтобы оно оставалось ровным и спокойным. Никаких шумных выдохов и резких вдохов, смеха и разговора. Калланетика требует внимания и сосредоточенности.

2.1. Вред и противопоказания калланетики

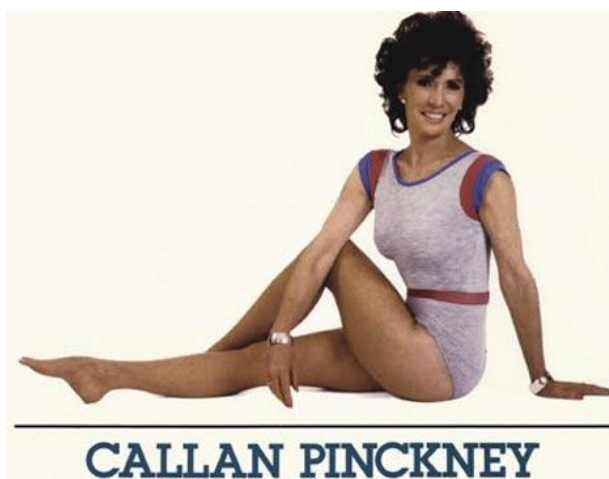
Если цель занятий – подтянуть тело и разнообразить тренировки, достаточно будет уделить калланетике 1 час в неделю. Тем же, кто хочет избавиться от лишних килограммов, придется приложить больше усилий. На начальном этапе Каллан Пинкней рекомендует заниматься дважды в неделю по 1 часу. Дольше удерживать сложные позы вряд ли кому захочется, ну а если сократить занятие, организм не успеет начать расходовать жировые запасы.

При желании можно заниматься 3-4 раза в неделю. Но очень важно делать выходные. Ежедневные занятия приведут к перетренированности и снижению эффективности упражнений.

Как только объемы и вес достигнут желаемых параметров, интенсивность занятий можно снизить.

Вред и противопоказания калланетики

- астма;
- повышенное давление;
- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- серьезные проблемы со зрением: близорукость высокой степени, отслойка сетчатки, глаукома;
- болезни позвоночника: грыжи, протрузии.



2.2. Советы новичкам

1. Кому подойдет калланетика?

Основная целевая аудитория калланетики – нетренированные люди с избыточной массой тела. Они плохо переносят физические нагрузки, быстро устают и начинают задыхаться. Конечно, и калланетика станет для них настоящим испытанием. Но такой вид фитнеса, по крайней мере, им не навредит, и уж точно не отобьет охоту к регулярным занятиям.



Кроме того, система упражнений американской балерины идеально подходит тем, кто:

- долго и безуспешно пытается избавиться от ярких особенностей фигуры в виде выпирающего живота или ненавистных «ушек» на бедрах;
- не справляется с интенсивными аэробными нагрузками;
- любит спорт, но хочет внести разнообразие в свою программу;
- не может запомнить последовательность танцевальных движений и плохо справляется с любыми видами тренинга, где нужна хорошая координация;
- предпочитает медленные и спокойные тренировки;
- устал от йоги и пилатеса, и мечтает попробовать что-то новенькое.

2. Можно ли беременным заниматься калланетикой?

Если будущая мама занималась по системе Каллан Пинкней до беременности, прекращать тренировки нет никакого смысла. Калланетика не навредит, а, наоборот, поможет женщине подготовить тело к предстоящим родам.

В тех же случаях, когда о гимнастике будущая мама узнала, уже находясь в положении, потребуется одобрение врача и помощь инструктора. В зависимости от начального уровня подготовки, последний подберет максимально щадящие упражнения, и грамотно составит комплекс.

3. *Можно ли похудеть занимаясь калланетикой?*

Калланетика – один из самых эффективных видов спорта для похудения! Увидеть первые результаты в зеркале можно будет уже спустя 2 недели после начала занятий. Вес будет уменьшаться немного медленнее объемов, зато скинутые килограммы очень редко возвращаются к тем, кто среди всех разновидностей фитнеса выбирает именно гимнастику неудобных поз.



Несмотря на неспешный темп занятия, энергозатраты во время тренировки по калланетике не слишком отличаются от таковых во время аэробики. Час активного кардио-тренинга сжигает 375 кКал, калланетика – 310 кКал. Но самое интересное начинается позже.

4. Как правильно распределить нагрузку на занятия?

1. На начальном этапе заниматься перед зеркалом, чтобы контролировать правильность выполнения упражнений.
2. Следить за дыханием и не делать задержек.
3. Заниматься в тишине, чтобы не сбивать свое дыхание под ритм музыки.
4. Наращивать нагрузку постепенно.
5. Не стремиться сразу выполнить максимальное количество повторений: лучше сделать 20 раз, но правильно и в полную силу, чем 50, но в полубморочном состоянии.

2.3. Примерный комплекс упражнений для начинающих





Для заметок

Для заметок