

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Киокушинкай» г. Перми**

МАУ ДО СШ «Киокушинкай» г. Перми

Принято на заседании
педагогического совета МАУ ДО СШ
«Киокушинкай» г. Перми
Протокол № 4 от 28.05.2026

Утверждено приказом
директора МАУ ДО СШ
«Киокушинкай» г. Перми
№39-ОД от 01.06.2026

**Дополнительная общеразвивающая программа в
области физической культуры и спорта
«Физическая и техническая подготовка на
основе спортивного направления «Пилатес»»**

**Возраст обучающихся от 16 лет
Срок реализации программы 1 год**

Пермь, 2026

Содержание

1. Пояснительная записка	стр. 3
2. Основные принципы пилатеса	стр. 4
3. Тематический план	стр. 5
4. Комплекс упражнений	стр. 6
5. Информационное обеспечение	стр. 25

Пояснительная записка

Пилатес – это уникальная система, разработанная больше ста лет назад Джозефом Пилатесом, как способ восстановления опорно-двигательного аппарата после различных травм. Со временем пилатес развился в самостоятельную систему оздоровления, направленную на растяжение и укрепление мышц при стабилизированном позвоночнике с помощью силы центра.

Пилатес комплексно, мягко и эффективно воздействует на все группы мышц, в т.ч. стабилизаторы, что позволяет укрепить тело изнутри и создать сильный мышечный корсет.

С пилатесом вы станете стройнее, гибче, сильнее, грациознее и здоровее.

Как и любой комплекс физических упражнений, система Пилатес основана на определённой нагрузке, которую испытывает человек во время занятий физкультурой и спортом. Однако в данном комплексе присутствует несколько существенных отличий от других систем.

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

Очень востребована программа пилатес и для похудения. Применяя специальный комплекс можно целенаправленно корректировать фигуру, избавляясь от лишних килограммов в нужных местах. Более того, женщины, которые готовятся стать мамами, могут абсолютно безбоязненно заниматься по данной методике как во время беременности, укрепляя мышцы живота, таза и низа спины, так и в после родовый период, чтобы быстро вернуть свою прежнюю стройность и красоту. Занимаясь по системе упражнения пилатес, многие люди, спустя некоторое время отмечают прилив сил, общее омоложение организма и отсутствие негативных эмоций.

Пилатес демонстрирует комплексный подход одновременно ко всему организму, а не к отдельно взятой группе мышц. Нагрузки распределяются таким образом, что прорабатывается максимальное количество мышечной массы одновременно. Кроме того, помимо просто автоматического выполнения упражнения все движения в пилатес гармонично дополняют друг друга и требуют сосредоточенности и концентрации. Человек, который

занимается по данной системе, очень хорошо чувствует своё тело и осознанно направляет свою энергию на восстановление организма или на избавление от ненужных жировых отложений в проблемных точках.

2. Основные принципы пилатеса

Дыхание

Метод Пилатеса использует "реберное" дыхание, которое является важной частью упражнений. Воздух, поступающий в легкие во время занятий пилатесом, не расширяет переднюю часть грудной клетки и не надувает живот, а концентрируется на заполнении нижней части лёгких и, таким образом, возникает ощущение, что вы раздуваете спину. Эта форма глубокого дыхания позволяет наклоняться и двигаться, не ограничивая объем вдыхаемого воздуха. Поступающий воздух насыщает кислородом задействованные в упражнениях мышцы

Концентрация

Концентрация включает в себя комбинирование физических и мыслительных процессов. Зачастую существует разграничение между телом и сознанием. Задача пилатеса — обеспечение их взаимодействия и совместной работы, то есть установление связи между телом и сознанием. Качество упражнений значительно возрастает, если научиться концентрироваться на определённых зонах тела. Во время выполнения движения необходимо сконцентрировать все внимание на мышцах, которые задействованы в данном упражнении.

Центр

Фундаментом и основным компонентом выполнения упражнений курса пилатеса является зона источника энергии. Йозеф Пилатес назвал эту зону каркасом прочности. В научной терминологии это прямые и поперечные мышцы живота. Именно из этой зоны, по словам сторонников методики, берет начало энергия, которая используется для выполнения упражнений. Например, если в упражнении необходимо выполнить движение от бёдер, то нужно втянуть в себя мышцы пресса и начать движение изнутри источника энергии. Именно район живота выполняет функцию поддержки позвоночника и всех жизненно важных органов. Втягивая мышцы этой зоны, можно значительно улучшить осанку, снизить или устранить многие проблемы, связанные с хроническими болезнями, облегчить и устранить причины болей позвоночника и шеи, а также улучшить общее самочувствие.

Точность и контроль

В методике Пилатеса существует определённая последовательность, или структура упражнений, последовательно затрагивающая все группы мышц. Движения неспешные и плавные. Основное требование — движения должны быть точными. Необходимая точность происходит от постоянного физического контроля тела. Движения не резкие, а плавные. Движения направлены на вытягивание или укрепление мышц, чему способствует глубокое дыхание в каждой позе.

Комбинация дыхания, вытягивания и приложения силы производят успокаивающий эффект.

Плавность

Грация при выполнении этого курса упражнений рождается тогда, когда одно движение плавно соединяется со следующим. Каждое движение или упражнение имеет определённую точку начала и завершения. Задачей является сделать эти точки неразличимыми в единой целостности занятия. Каждое упражнение ведёт к следующему. Движение не прекращается, и конец одного упражнения является продолжением следующего.

Изоляция, расслабление

Один из навыков, который необходимо освоить, — тренироваться, не создавая ненужное напряжение в зонах, не находящихся в разработке в данный момент (например, при тренировке мышц центра стараться не помогать себе другими мышечными группами).

Регулярность

Для достижения ощутимых результатов необходимо заниматься регулярно.

3. Тематический план

Программа реализуется в течение одного учебного года – 42 недели.

Начинать занятия пилатесом необходимо с трех раз в неделю, а сама тренировка должна длиться не менее часа. После того, как будет виден результат (это произойдет уже через две-три недели регулярных занятий), количество тренировок можно уменьшить до двух.

Также допускается разбивка одного занятия на три-четыре мини-тренировки по 15-20 минут. Когда будет достигнут нужный стабильный результат (тело уменьшится до нужных объемов, улучшится самочувствие, исчезнут проблемы со здоровьем), достаточно всего одного часа в неделю.

Особенностью программы пилатес является выполнение одного и того же комплекса упражнений на каждом занятии.

План проведения занятия:

Этапы занятия	Продолжительность
Разминка	10 мин
Упражнения на центр силы	25 мин
Упражнения для спины, бёдер и ягодиц	20 мин
Растяжка и расслабление	5 мин
Всего	60 мин

Число повторов упражнений в течение одного занятия может колебаться в зависимости от возраста и физической формы занимающегося.

4. Комплекс упражнений

4.1. Разминка

Любая тренировка должна начинаться с разминки. Уделяйте внимание всем группам мышц, особенно корпусу и позвоночнику. Варианты разминки зависят только от вашей фантазии, но она не должна быть однобокой. Можно добавить элементы из йоги для растяжки и баланса. В самом начале несколько вдохов и выдохов с наклоном вперед.

Начало и окончание тренировки не менее важны, чем основная её часть. Разминка разогревает тело и подготавливает его к нагрузкам, снижает риск получения травм. Последующая растяжка слегка увеличивает длину мышц, что делает занятие ещё более эффективным. Заключительная часть, состоящая из растягивания и расслабления, восстанавливает организм после напряжения во время тренировки, снижает риск возникновения остаточных болей. Перед занятием мы плавно поднимаем все системы организма на более высокий уровень функционирования, а в конце — возвращаемся с него к уровню повседневной жизни.

Разминка перед началом тренировки обязательна.

Разминка может состоять из любых плавных движений, которые слегка увеличивают сердечный ритм и повышают температуру тела на 1-2 градуса, она должна длиться не менее 4 минут. Это также могут быть несложные танцевальные движения, выполняемые в ритме дыхания. Начинаем с нескольких вдохов и выдохов и вытяжения позвоночника за макушкой вверх.

Примеры движений для разогрева:

- Круги плечами и руками, полуприседания, повороты корпуса, покачивание тазом и т.д. Хорошо идут комбинированные движения, в которых задействованы верхняя и нижняя части корпуса.
- Движение к солнцу. Поставьте пятки вместе и поднимите руки вверх. Зажимайте пресс (прижимайте пупок к позвоночнику), не прогибайтесь в пояснице, тянитесь вверх корпусом, плечи максимально опущены. Представьте, как позвонки отделяются друг от друга и растут вместе с вами вверх. Из этого исходного положения можно делать наклоны в сторону и перекруты, следя за тем, чтобы таз не поворачивался вместе с корпусом. К наклонам можно добавить полуприседания из позиции, когда стопы стоят под тазом или расставлены шире.
- Скручивание стоя. Представляйте, как позвонки один за другим отделяются от воображаемой стены, а потом возвращаются к ней, вытягиваясь вверх. Выполняйте скручивания на выдохе, вдыхайте в исходной позиции и в наклоне.

4.2. Упражнения на центр силы.

1 . Сотня: отлично дополняет разминку. Выполняйте упражнение, вытянув прямые ноги вверх. От 50 до 100 ударов руками.

Эффект: упражнение направлено на развитие центра и стабилизацию поясничного отдела позвоночника. Оно сочетает в себе дыхательную гимнастику, укрепление центра, растягивание ног и шеи, а также усиленную работу мышц пресса и рук.

Позиция: лёжа на спине, ноги согнуты, ладонями можно придерживать колени.

Движение: на выдохе поднимите верх корпуса, потянитесь ладонями вдоль пола вперед, выпрямите ноги вверх. Корпус плотно прижат к полу и стабилизирован, лопатки не касаются коврика. На вдохе вернитесь в исходное положение.

Детали:

- Не перенапрягайте шею, тянитесь затылком вверх и назад, выполняйте движение за счет мышц пресса.

- Не прижимайте подбородок к груди. Шея продолжает корпус, а не тянется вперед.

- Максимальное приближение живота к спине за счет напряжения пресса, не выпячивайте живот.

Упрощение: ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов. Голова опущена на пол или на небольшую подушку.

Усложнение и вариации:

1. Ноги прямые и опущены на 45 градусов над полом. Более длительные вдохи и выдохи. Прижимайте поясницу к полу за счет напряжения мышц пресса и втягивания живота!

2. При вытяжении ног вперед разворачивайте ноги стопами наружу, пятками внутрь (супинация), тяните носки на себя.

3. Чередуйте ноги, опуская их по одной к полу или на 45 градусов от него, находясь в позиции, когда мышцы пресса вовлечены, плечи и лопатки подняты. В сотне возможны любые движения ногами и руками в ритме дыхания при верном положении корпуса (лопатки не касаются пола, поясница прижата, шея не перенапряжена).

4. Добавьте удары прямыми руками вниз, 5 ударов на длинном вдохе и 5 на длинном выдохе. Выполняя эти движения, удерживайте корпус в напряжении.

Длительность: несколько подъемов и спусков (от 5 до 15), в зависимости от подготовленности можно корректировать количество. При работе руками — оправдываем название упражнения, выполняя сто ударов руками. По состоянию и подготовке можно уменьшить или увеличить количество ударов примерно до половины.

2. Круги ногами: выполняйте круг одной ногой, выпрямив вторую и прижав её к полу. По 3 — 4 круга в каждую сторону каждой ногой.

Эффект: Разминка для тазобедренных суставов, укрепление мышц таза и бедра, укрепление поперечной мышцы живота, стабилизация.

Позиция: Поднимите одну ногу вверх и зафиксируйте её вертикально. Тянитесь носком в потолок. Пятку немного разверните внутрь (супинируйте бедро). Вытяните корпус, расслабьте плечи и верхнюю часть спины. Руки положите вдоль корпуса или за голову, упирайтесь ими в пол для дополнительной устойчивости. Вторую ногу согните в колене.

Движение: Выполняйте круг ногой, как бы рисуя окружность на потолке большим пальцем, начиная движение внутрь и вниз. Работайте, напрягая ногу по всей длине и вытягивая её за носком.

Детали:

- Не разворачивайте колено внутрь, не отводите согнутую в колене ногу в сторону.
- С помощью мышц пресса втягивайте живот и не позволяйте бедрам поворачиваться за ногой, т.е. исключите раскачивание за счет мышц центра силы.
- Выдох на начале круга, вдох на окончании.

Упрощение и вариации:

1. Немного согните в колене ногу, которой делаете круг, либо опустите её ниже.
2. Вытяните руки в стороны.
3. Замените круги движением ноги вверх-вниз или в сторону-к центру.

Усложнение:

По возможности делайте круги больше. Положите вторую ногу на пол, удерживайте её внизу.

Длительность: по 3-5 кругов в обе стороны обеими ногами.

3. Вращение бёдер

Эффект: Упражнение развивает мышцы пресса, бедер и ягодиц, улучшает гибкость задних поверхностей ног, укрепляет мышечный корсет.

Позиция: Лежа на спине, вытяните прямые ноги вверх. Руки держите параллельно корпусу для дополнительного равновесия. Плечи расслаблены и прижаты к полу.

Движение: На вдохе прижмите пупок к позвоночнику и начните движение стопами: в стороны, наверх и опять на себя. Разворачивайте ноги от бедра.

Детали:

- Не сгибайте ноги в коленях.
- Шея, спина и плечи должны быть неподвижны и расслаблены при выполнении упражнения.
- Прижимайте ноги плотно друг к другу так, чтобы между ними не было просвета.
- Вдох на начале круга и выдох на завершении.

Упрощение: Положите ладони, одна на другую, под копчик.

Усложнение и вариации:

1. По окончании упражнения медленно опустите прямые ноги вниз.
2. Выполняйте вращения, опустив прямые ноги на 45 градусов от пола.
3. Комбинируйте вращение и опускание-поднятие ног. Выдох на отпускании, вдох на возврате в исходное положение.

Длительность: 5-7 кругов стопами в обоих направлениях.

4. Штопор

Эффект: Одно из сложнейших упражнений пилатеса. Укрепление мышц центра силы и ног, развитие гибкости ног, спины и тазобедренных суставов, улучшение баланса.

Позиция: Лёжа на спине, поднимите прямые ноги перпендикулярно полу. Руки выпрямлены вдоль корпуса. Мышцы центра силы зажаты, концентрируйтесь на приближении пупка к позвоночнику.

Движение: Выполните прокрут в тазобедренном суставе, будто бы рисуя круг на потолке большими пальцами ног. На выдохе начинайте движение, вдыхайте, возвращая ноги в исходное положение.

Детали:

- Вытяните заднюю поверхность шеи, плечи расслабьте и сохраняйте это расслабление на протяжении всего упражнения.
- «Прикрепите» все тело к полу, втяните живот. Поясница сохраняет естественный прогиб на протяжении всего упражнения!
- Ноги плотно прижаты друг к другу и работают, как одна.
- Не отрывайте таз от пола и не перекачивайтесь из стороны в сторону.

Максимально вовлекайте в работу пресс.

Упрощение и вариации:

1. Уменьшайте амплитуду круга.
2. Вытяните руки в стороны.
3. Научитесь выполнять упражнение «маятник».
4. Научитесь выполнять упражнение «вытягивание прямых ног одновременно».

Усложнение:

1. Увеличивайте амплитуду движения.
2. Отрывайте таз от пола в момент, когда выполняете движение ногами на себя. По окончании упражнения медленно опустите прямые ноги на пол.
3. Супинируйте бедра (разверните ноги пятками внутрь, носками наружу).

Длительность: по 3-7 кругов в каждую сторону, чередуя их.

5. Скручивание вверх

Эффект: Тренировка комплекса мышц центра силы, укрепление прямой мышцы живота. Массаж позвоночника.

Позиция: лежа на спине, ноги прямые, руки вытянуты назад.

Движение: на вдохе вытяните руки вперед. Выдыхая, напрягите пресс и выполните скручивание корпуса вверх и вперед, начиная с шеи и плеч.

Медленно поднимайте корпус, отрывая позвонок за позвонком от пола. Вытяните корпус вперед, округляя спину. Выполните вдох. На выдохе напрягите ягодицы, подкрутите копчик вперед и начните медленное движение вниз. Нижняя часть корпуса стабилизирована и напряжена. Кладите спину на пол, чувствуя каждый позвонок, до положения лежа.

Детали:

- Не выпячивайте живот и не задерживайте дыхание. Выдох — на скручивании, вдох — на паузе лежа и сидя.
- Низ живота прижат к спине, концентрация на мышцах центра силы.
- Приближайте подбородок к груди, чтобы не перенапрягать шею.
- Стремитесь к плавному выполнению упражнения.

Упрощение:

1. Слегка согните одну или обе ноги, при подъеме придерживайте себя руками за бедра. Колени могут быть как вместе, так и на ширине таза, вместе со стопами.
2. Проденьте полотенце под бедра согнутых ног и поднимайте корпус, держась за концы полотенца.
3. Выполняйте упражнение, держа полотенце в руках, чтобы обеспечить равное расстояние между ладонями.
4. Если поясница недостаточно гибкая для округления и подачи таза вперед, выполните перед скручиванием упражнение мостик на плечах.

Усложнение и варианты:

1. Супинируйте (разворачивайте пятками внутрь) ноги во время скручивания.
2. Отведите одну руку за голову, согнув её в локте, чередуйте руки. Также можно выполнять неполное скручивание, включая в работу мышцы живота — руки в замке на затылке, на выдохе отрывайте верх корпуса от пола, на вдохе мягко опускайтесь на пол. Поясница должна быть все время прижата к полу, кроме исходного положения лежа на спине. Можно задействовать переднюю большеберцовую мышцу, поднимая носки на себя и оставляя пятки на полу.
3. Держите себя руками за лопатки, выполняя скручивание. В позиции сидя рисуйте руками круги.
4. После скручивания выполняйте складку вперед, тянитесь поясницей к бедрам, старайтесь выпрямить спину.

Длительность: от 5 до 15 скручиваний.

6. Перекаты на спине

Эффект: Массаж позвоночника, растягивание мышц спины, развитие мышц пресса, улучшение баланса и координации.

Позиция: Сидя на полу, согните ноги в коленях и обхватите колени ладонями. Оторвите стопы от пола и найдите равновесие. Локти тяните в стороны. Плечи максимально отдалены от ушей.

Движение: Округлите спину, посылая копчик вперед и приближая пупок к позвоночнику. Подбородок касается груди. Начните перекат, сохраняя корпус в исходном положении. При движении старайтесь еще больше округлить спину. Перекатитесь до края лопаток и вернитесь обратно в исходное положение. Перекат осуществляется полностью на работе мышц центра, а не на инерции — не делайте захлеста ногами.

Детали:

- При перекате назад не касайтесь головой пола. При возвращении не касайтесь пола стопами. Держите тело в балансе.
- Продолжайте движение не по инерции, а за счет работы мышц центра силы.
- Почувствуйте, как каждый позвонок ложится на пол и поднимается вверх.
- Избегайте поворотов и перемещений по полу.

Упрощение:

Зажмите небольшой мяч между бедрами и животом. Держите ноги не за колени, а под ними. Оставляйте одну ногу на полу.

Усложнение:

1. Перекат «тюлень»: Сидя на полу, согните ноги в коленях, разведите их на ширину плеч, плотно сведите пятки. Оторвите стопы от пола, найдите равновесие. Обхватите пятки ладонями. На вдохе подтяните пупок к позвоночнику. Максимально округлите спину и, выдыхая, перекатитесь назад до края лопаток, не меняя положения ягодиц и ног. Найдите равновесие на лопатках, слегка заведя ноги за голову. Выполните три удара пятками одна о другую. На выдохе вернитесь в положение сидя, приближая подбородок к груди и округляя спину.
2. Перекат «кресло-качалка» или «ноги врозь»: Положение сидя в равновесии, держите себя за голени, ноги сохраняйте прямыми, прижимайте пупок к позвоночнику. На выдохе перекатитесь назад, соединяя ноги. На вдохе вернитесь в исходное.
3. Вытяните руки вперед, выполняйте перекаты, не держась руками за ноги.

Длительность:

Делайте от 5 до 10 перекатов за раз. Не выполняйте упражнение на голом полу!!

7. Вытягивания одной ноги

Эффект: Упражнение укрепляет спину и ноги, а также мышцы центра силы (пресс).

Позиция: Лёжа на спине, подведите колени к груди. Поднимите шею и плечи, стабилизируйте корпус и прижмите пупок к позвоночнику. Не приближайте подбородок к груди, удерживайте позицию прессом.

Движение: Вытяните бедра параллельно стене, ноги согнуты в коленях. Выдыхая, потянитесь правой ногой вверх, придерживая при этом левую, чтобы бедро не отклонялось в сторону. На вдохе меняйте ноги.

Детали:

- Держите корпус неподвижным и в напряжении.
- Прижимайте поясницу к полу.
- Опустите плечи на максимальное расстоянии от ушей.

Упрощение:

После каждого вытяжения ноги кладите корпус на пол или не поднимайте корпус вообще.

Усложнение и вариации:

1. Супинируйте (поворачивайте пяткой внутрь) прямую ногу.
2. Добавьте скручивание в сторону, вовлекая косые мышцы живота, уведя руки за голову.
3. Вытяните правую ногу вперед и держите её параллельно полу или выше. Тянитесь большим пальцем в стену. Левую ногу придерживайте в естественной позиции. Корпус также в напряжении. На вдохе поменяйте ноги и руки.
4. Объедините два движения: вытягивайте прямую ногу вверх, потом медленно опускайте её до параллели с полом. На выдохе поднимайте её опять до параллели со стеной. Поменяйте ноги.
5. Уведите руки за голову, удерживайте прессом корпус над полом, поясницу прижмите к полу. Выдыхая, опускайте ноги к полу поочередно, вдох на возвращении ноги в исходное положение — в параллель со стеной.
6. Уведите руки за голову, удерживайте прессом корпус над полом, поясницу прижмите к полу. Выдыхая, опускайте одну ногу на 45 градусов над полом, вытягивая носок на себя. Оставляйте вторую ногу и корпус неподвижными. На вдохе возвращайте ногу в исходное положение, меняйте ногу

Длительность: по 5-10 повторений каждой ногой.

8. Уколы в потолок

Эффект: укрепление и растяжение внутренних и внешних мышц бедер и ягодиц, укрепление мышц пресса, растягивание поясницы.

Позиция: лежа на спине, поднимите прямые ноги вверх. Плечи и шея расслаблены, руки вытянуты вдоль корпуса. Держите позицию с помощью центра силы.

Движение: Начните серию «уколов в потолок» — быстрый и небольшой, на несколько сантиметров, прыжок ягодицами вверх за ногами, старайтесь как бы коснуться потолка большими пальцами ног. Работайте с помощью мышц пресса.

Детали:

- Поясница и плечи прижаты к полу.
- Старайтесь не помогать себе руками.

Усложнение и вариации:

1. Вытяните руки назад или в стороны.
2. Выполняйте перекат назад: колени прижаты к груди, пятки к ягодицам, одна стопа на другой. На выдохе поднимайте таз вверх, округляя поясницу, не помогайте себе ногами! На вдохе задержитесь наверху, выдыхая, опустите спину на пол. Поменяйте ноги местами.

Длительность: по 10-15 уколов или перекатов.

9. Скрещивания

Эффект: упражнение на косые мышцы живота, формирует линию талии и укрепляет мышцы центра силы.

Позиция: лежа на спине, подтяните колени к груди. Заведите руки за голову. Подтяните живот к спине.

Движение: Вытяните правую ногу чуть выше параллели с полом и скрутите корпус в сторону так, чтобы достать колена правым локтем. Тяните локти в стороны. Удерживайте положение на выдохе. На вдохе меняйте положение. Представьте, что ваша поясница приклеена к полу и вы не можете перекатываться с боку на бок.

Детали:

- Отрывайте от пола и скручивайте корпус в талии, а не просто вращайте плечами.
- Верхняя часть спины и локти не должны касаться пола.
- Напрягайте бедра и ягодицы.
- Тянитесь локтем к колену, напрягая пресс (косые мышцы), а не коленом к локтю, оставляя плечо на полу.

Упрощение:

Поставьте ноги на пол, выполняйте скручивание только корпусом. После каждого скручивания опускайте корпус на пол на вдохе, на выдохе скручивайте его в другую сторону.

Усложнение:

Смотрите на локоть, ближний к полу. Опускайте прямую ногу ниже.

Меняйте ноги, выпрямляя их в параллель со стеной.

Длительность: 5-10 повторений в каждую сторону.

10. Растягивания ног одновременно

Эффект: укрепление мышц пресса, рук и ног, тренировка центра силы, баланс.

Позиция: лёжа на спине, согните ноги в коленях и обхватите их руками, притянув к груди.

Движение:

На выдохе вытяните ноги вверх, оторвите голову и шею от пола, приблизив подбородок к груди, руки тянутся вперед. На вдохе вытяните руки вверх. Выдыхая, нарисуйте ими круг и на вдохе вернитесь в исходное положение.

Детали:

- Чтобы снять напряжение с верхней части спины, тянитесь грудью вверх к коленям.
- Старайтесь удерживать неподвижность шеи во время выполнения упражнения.
- Плотно сжимайте ягодицы и бедра.
- Представьте, что вас растягивают в разные стороны. Корпус не меняет своего положения.

Упрощение: согните ноги в коленях.

Усложнение и вариации:

1. Супинируйте бедра (разворачивайте их пятками внутрь).
2. Опускайте ноги, насколько позволяет пресс, а не вытягивайте их вверх.
3. После круга руками на выдохе оставайтесь с поднятым верхом корпуса и прямыми ногами, выполните вдох. Выдыхая, опустите ноги на 45 градусов над полом или ниже. Вдыхая, верните ноги в исходное, выдыхая, нарисуйте руками полный круг, вдыхая вернитесь в исходное.

Длительность: от 5 до 8 раз.

11. Подъём ноги вверх в упоре сзади

Эффект: укрепление мышц центра силы, акцент на бедра и ягодицы. Развитие мышц плеч и рук.

Позиция: сидя на полу, поставьте руки сзади, ладонями к корпусу, точно под плечи.

Движение:

Выдыхая, оторвите таз от пола, зафиксируйте тело в прямую линию, напрягая центр силы и ноги. На вдохе поднимите ногу, не меняя прямого

положения тела. Натяните стопу на себя и медленно опустите ногу вниз на выдохе. Поменяйте ноги.

Детали:

- Смотрите вперед, не запрокидывайте голову, не перенапрягайте шею.
- Держите ягодичы в постоянном напряжении.
- Не сгибайте ноги в коленях.
- не проваливайтесь в плечах, держите руки прямыми.

Длительность: по три повторения на каждую ногу.

Упрощение: опуститесь с ладоней на локти.

Усложнение и вариации:

1. Выполняйте небольшие круги ногой, удерживая корпус и таз без движения.
2. Из исходного положения (сидя на полу, ноги на ширине плеч и полусогнуты, упор на руки сзади) выходите в положение, при котором корпус будет параллелен полу. Напрягайте ягодичы. По три повтора. Можно поставить стопы вместе.
3. Поднимайте ноги поочередно, вытягивая их либо вперед, либо вверх. По три повтора.

12. Повороты сидя

Эффект: Это дыхательное упражнение, которое помогает удалять застойный воздух из легких. Также развиваются сила и гибкость мышц живота, повышается осознанность движения с помощью включения мышечного корсета. Отлично подходит для начинающих.

Позиция: сидя на полу, выпрямите спину, вытяните руки в стороны, сведя лопатки. Ноги прямые, разведены на ширину плеч. Напрягите нижнюю часть живота, потянитесь макушкой вверх, вытягивая позвоночник.

Движение: на выдохе перекрутитесь в области талии вправо. Усиливайте выдох за счет пресса и поднятия грудной клетки вверх. Как бы «ввинчивайтесь» в потолок затылком. На вдохе вернитесь в исходное положение. Не поднимайте плечи, руки вытянуты в стороны параллельно полу. Выполните поворот в другую сторону.

Детали:

- Не заваливайтесь назад и не округляйте спину.
- Поворачивайтесь в талии, а не в плечах! Плоскость шея-голова-руки должна оставаться неизменной!
- Бедра, пятки и ягодичы приклеены к полу. Выполняйте поворот в корпусе, а не в тазобедренном суставе или плечах.

- Максимально вытягивайтесь вверх по линии позвоночника.

Упрощение и вариации:

1. Чуть согните ноги в коленях.
2. Выполняйте легкие пружинящие движения в каждую сторону для полного удаления воздуха из легких.
3. Сядьте по-турецки, меняя ноги через несколько поворотов. Согните руки в локтях, ладони вместе, большие пальцы касаются грудины, указательные — подбородка, это позволит избежать движений в плечевом поясе и шее.

Длительность: по три повторения в каждую сторону.

13. Головоломка-подготовка

Эффект: укрепление центра силы, пресса, сгибателей бедра и мышц, выпрямляющих позвоночник.

Позиция: лёжа на полу, согните ноги в коленях, вытяните руки за голову.

Движение: напрягите бедра и пресс. Потянитесь руками вперед и, выдыхая, поднимайтесь от пола вверх, оставляя спину круглой, до почти вертикального положения. На вдохе потянитесь макушкой к потолку. Выдыхая, раскрутите спину вниз, прижимая каждый позвонок к полу.

Детали:

- Удерживайте стопы на полу.
- Фокусируйтесь на подъеме корпуса вверх, а не вперед.
- Плечи максимально отводите от ушей.
- Выполняйте упражнение медленно, на мышцах пресса и без рывков.

Упрощение: сведите колени и стопы.

Усложнение и вариации:

1. Вытяните одну ногу под углом в 45 градусов от пола, держите оба бедра параллельно и прижатыми друг к другу. Выполните то же скручивание наверх, по несколько раз с каждой ногой.
2. На верхней точке подъема скрутите корпус в обе стороны поочередно. Выполняйте скручивание в талии, а не в плечах. На вдохе вернитесь обратно.
3. Совместите подъем корпуса со скручиванием и поднятой ногой.
4. Вытягивайте руки вверх в положении сидя и при скручиваниях.

Длительность: 3-8 подъемов.

4.3. Спина, бёдра и ягодицы.

1. Перочинный нож

Эффект: разработка мышц центра силы и пресса, развитие координации и баланса, укрепление мышц рук, спины и плеч, массаж позвоночника. Это одно из очень немногих рывковых упражнений в пилатесе.

Позиция: лёжа на спине, вытяните руки вдоль корпуса, прижмите пупок к спине, ноги поднимите вверх.

Движение: выдыхая, быстрым движением поднимите корпус вверх, оставаясь на плечах и грудном отделе позвоночника. Задержитесь в позиции во время вдоха, на выдохе опустите таз вниз, в исходное положение.

Детали:

- Вес тела переводите на плечи, не давите затылком в пол.
- Сохраняйте спину округленной, находясь в позиции. Выполняйте действия за счет силы мышц пресса.
- Используйте ладони для сохранения равновесия. Вытягивайтесь за ногами вперед и вверх.

Упрощение:

1. Не используйте березку вообще, выполняйте только перекат на плечи.
2. Чуть согните ноги в коленях.
3. Выйдя в позицию с согнутыми ногами, опускайте их ниже к полу.

Усложнение и вариации:

1. Положите руки ладонями вверх в исходном положении.
2. В исходном положении опускайте ноги почти до пола, сохраняя естественный прогиб в пояснице, вдыхая, поднимайте их до упора и отрывайте таз от пола.
3. Поднявшись на плечах, задержитесь, балансируя, и выполняйте опускание ног поочередно: одна нога вытягивается к потолку, вторая опускается до параллели с полом. Вдыхая, меняйте ноги, выдыхая, вытягивайтесь. Для дополнительного усложнения супинируйте ноги, кладите руки вверх, для упрощения сгибайте ноги в коленях, руки вытягивайте вдоль корпуса на пол.
4. Отведите руки назад, возьмите одну ногу за пальцы, а вторую медленно выпрямляйте до параллели со стеной, тянитесь носком вверх. Следите, чтобы спина оставалась прямой. По несколько подходов на каждую ногу.
5. Выходите в «березку», выпрямляя спину, для упрощения поддерживайте себя руками за поясницу, для усложнения вытяните руки назад. Опускайте ноги назад до пола, попробуйте связать кисти в замок. Опускаясь, кладите спину «позвонок за позвонком» на пол.

6. Удерживаясь на плечах и лопатках, выполняйте «велосипед» ногами. Для упрощения придерживайте себя за поясницу.

7. Удерживаясь на плечах и лопатках, выполняйте махи ногами вперед и назад, растягивая их в разные стороны. Для упрощения придерживайте себя за поясницу.

Длительность: 3-7 повторов.

2. Упражнения на боку: вверх-вниз.

По 6 подъемов на каждую ногу (по 3 в каждом направлении).

Эффект: укрепление и растяжение мышц бедер и ягодиц, улучшение баланса.

Позиция: Лежа на боку, нижняя нога полусогнута, верхняя прямая, параллельна полу.

Движение: На выдохе поднимите ногу вверх, оставляя таз и туловище неподвижными, сохраняя прогиб в талии. На вдохе верните ногу в исходное положение.

Детали:

- Тянитесь макушкой от плеч, не проваливайтесь в плечах.
- Основная масса тела приходится на бедро.
- Держите корпус неподвижным.

Усложнение и вариации:

1. Выведите верхнюю ногу немного вперед и выполняйте подъемы из этого положения.
2. Оторвите опорную руку от пола.
3. Выполняйте махи ногой, вытягивая носок при подъеме и оттягивая его на себя при опускании. Старайтесь избегать резких движений, выполняйте упражнение на полном контроле, удерживая корпус неподвижным, сохраняя естественный прогиб в талии.
4. Упражнение «круги»: удерживая корпус неподвижным, выполняйте круговые движения верхней ногой в одну и в другую сторону. Увеличивайте радиус круга по мере укрепления мышц.

Длительность: до 10 движений на каждую ногу.

3. Большие круги

Эффект: укрепление и растяжение мышц бедер и ягодиц, улучшение баланса, разработка подвижности в тазобедренных суставах.

Позиция: лёжа на боку, выровняйте по одной линии локоть, плечо, поясницу и ягодицы. Выведите ноги вперед под углом 45 градусов к корпусу. Нижнюю ногу поставьте на пальцы. Ноги в позиции пилатес.

Движение: Поднимите ногу немного вверх и разверните её пяткой вниз. На вдохе выведите ногу вперед, удерживая стопу на уровне таза. Сохраняя

разворот ноги, поднимите её максимально вверх, а затем заведите назад. По кругу верните ногу в исходное положение.

Детали:

- Тянитесь макушкой от плеч, не проваливайтесь в плечах.
- Основная масса тела приходится на бедро.
- Держите верхнюю часть корпуса неподвижной.

Упрощение: опустите голову на руку.

Усложнение: заведите руки за голову, локти расправьте в стороны.

Длительность: по 3-5 движений на каждую ногу в обе стороны.

4. Подъём на внутреннюю поверхность бедра

Эффект: укрепление и растяжение внутренних мышц бедер, улучшение баланса.

Позиция: лёжа на боку, левую ногу поставьте перед правым бедром. Выровняйте тело в одну линию, зафиксируйте естественный прогиб в талии. Положите голову на руку.

Движение: выдыхая, поднимите правую ногу вверх. На вдохе опустите её в исходное положение. После нескольких подъемов поменяйте ногу.

Детали:

- Держите верхнюю часть корпуса неподвижной.
- Акцентируйте внимание на подъеме ноги, не касайтесь пола, опуская её вниз.
- Отрывайте от пола бедро полностью.

Упрощение: положите левую ногу, согнутую в колене, перед корпусом на пол. Согните в колене работающую ногу.

Усложнение и вариации:

1. Выполняйте частые пружинящие движения вверх работающей ногой вместо одного подъема.
2. Рисуйте работающей ногой «круги», уводя её вперед, назад и вверх.
3. Выполняйте махи нижней ногой к верхней, выпрямив и закрепив верхнюю чуть выше параллели с полом.

Длительность: до 10 движений на каждую ногу.

5. Подъём на внутреннюю поверхность бедра

Эффект: укрепление и растяжение внутренних мышц бедер, улучшение баланса.

Позиция: лёжа на боку, левую ногу поставьте перед правым бедром. Выровняйте тело в одну линию, зафиксируйте естественный прогиб в талии. Положите голову на руку.

Движение: выдыхая, поднимите правую ногу вверх. На вдохе опустите её в исходное положение. После нескольких подъемов поменяйте ногу.

Детали:

- Держите верхнюю часть корпуса неподвижной.
- Акцентируйте внимание на подъеме ноги, не касайтесь пола, опуская её вниз.
- Отрывайте от пола бедро полностью.

Упрощение: положите левую ногу, согнутую в колене, перед корпусом на пол. Согните в колене работающую ногу.

Усложнение и вариации:

1. Выполняйте частые пружинящие движения вверх работающей ногой вместо одного подъема.
2. Рисуите работающей ногой «круги», уводя её вперед, назад и вверх.
3. Выполняйте махи нижней ногой к верхней, выпрямив и закрепив верхнюю чуть выше параллели с полом.

Длительность: до 10 движений на каждую ногу.

6. Подъёмы ног, стоя на коленях

Эффект: формирование линии талии, укрепление мышц бедер и рук. Развитие баланса и координации движений.

Позиция: стоя на коленях, поставьте левую руку на пол, поместив ладонь точно под плечо. Держите руку перпендикулярно бедру. Правую руку заведите за голову, локтем тянитесь в потолок. Вытяните правую ногу. Зафиксируйте корпус в неподвижном положении.

Движение: на выдохе поднимите ногу до параллели с полом, вдыхая, выведите её вперед, не меняя положение корпуса. Выдыхая, отведите прямую ногу назад, на вдохе верните её в одну линию с корпусом.

Детали:

- Держите руку перпендикулярно полу, а работающую ногу – параллельно ему.
- Держите мышцы центра силы зажатыми. Не выпячивайте живот. Не допускайте движения в корпусе!
- Локтем тянитесь точно в потолок, что раскроет грудную клетку. Шею вытягивайте параллельно полу, не проваливайтесь в плечах.

Упрощение: выполняйте только подъем ноги. Начните с подъемов ноги, лежа на боку.

Усложнение: добавьте по два пружинящих движения ногой вперед и назад. Рисуите носком «круги».

Длительность: по 3-6 повторений каждой ногой.

7. Мостики на плечах

Эффект: укрепление мышц центра силы, задних поверхностей бедер и нижней части спины.

Позиция: лёжа на спине, согните ноги в коленях и поставьте стопы близко к ягодицам. Руки лежат параллельно корпусу для сохранения баланса.

Движение: выдыхая, поднимите корпус вверх, удерживая ровное положение позвоночника. Вытяните одну ногу вперед так, чтобы бедра обеих ног были параллельны, а колени соприкасались. Представьте, что под вашей талией проходит ремень, который тянет вас в потолок. Поменяйте ноги и вернитесь в исходное положение, на пол.

Детали:

- Стойте на плечах, а не на голове. Напрягайте ягодицы и низ живота.
- Сохраняйте таз неподвижным, а бедра параллельными друг другу на протяжении всего упражнения.
- Поднимайте и опускайте корпус, сохраняя спину круглой, позвонок за позвонком, либо прямой спиной, удерживая позвоночник в нейтральном положении.

Упрощение: держите себя за талию руками и опирайтесь на локти. Выполняйте базовые мостики на плечах в разделе «базовые упражнения».

Усложнение и вариации:

1. Вытянутую вперед ногу на вдохе поднимите вверх, потянитесь носком или пяткой в потолок. На вдохе опустите её до параллели с полом. Либо поднимайте корпус от пола, уже держа ногу вытянутой к потолку.
2. Вытягивая ногу вверх, выполняйте несколько махов прямой ногой на себя.
3. Не опуская корпус и держа ногу параллельно стене, потяните пятку на себя, опустите ногу, медленно коснитесь ей пола и так же медленно верните ногу в положение параллельно стене.

Длительность: по несколько подъемов на каждую ногу.

8. Удары пятками

Эффект: Укрепление мышц задних поверхностей бёдер, поясницы и центра силы.

Позиция: лёжа на животе, вытяните руки перед собой и расслабьте их, а ноги, напротив, сожмите и зафиксируйте в позиции пилатес.

Движение: на вдохе оторвите бедра от пола, держа ноги прямыми. Удерживая ноги на весу, слегка ударяйте пятками друг о друга. Выполняйте 5 ударов на вдохе и 5 на выдохе.

Детали:

- Держите ягодицы в напряжении, а верхнюю часть спины полностью расслабьте.

- Не сгибайте ноги. Отрывайте бедра от пола, насколько это возможно.

Упрощение: после упражнения сядьте на пятки и наклоните корпус вперед для расслабления поясницы.

Усложнение:

- Положите руки ладонями под голову. Или вытяните их вперед, подняв плечи и корпус вверх, оставляя на полу таз.

- Подтяните пятки к ягодицам, колени немного разведите в стороны и оторвите бедра от пола. Выполните несколько повторений, задерживая бедра на весу, можно также сводить и разводить согнутые ноги на весу.

Длительность: 3-6 повторов.

9. Плавание

Эффект: Укрепление мышц спины и ног.

Позиция: лёжа на животе, вытяните руки вперед. Растяните тело по всей длине.

Движение: оторвите от пола ноги и руки, тянитесь ими вверх. Сведенные лопатки тяните вниз. Начните смену рук и ног, как будто плаваете. Держите руки и ноги в напряжении. Выполняйте выдохи и вдохи на 5 ударов.

Детали:

- Удерживайте центр корпуса неподвижным.

- Не запрокидывайте голову назад.

- Ключевой момент упражнения – контроль над движением от центра корпуса. Напрягайте живот.

Упрощение:

Поднимайте отдельно ноги и руки. Комбинируйте с подъемами ног и рук одновременно, научитесь выполнять упражнение «вытягивания, лежа на животе».

Длительность: 5-10 дыханий.

10. Отжимания

Эффект: укрепление мышц верхней части корпуса: рук, плеч, груди, а также центра и задней поверхности ног.

Движение: Стоя на коленях и ладонях, напрягите мышцы низа живота, стабилизируйте позвоночник в естественном положении и оторвите колени от пола, вытягиваясь в одну линию от макушки до стоп.

Выполните по 3 отжимания, прижимая сгибаемые локти к корпусу.

Сохраняйте естественное положение позвоночника! Не опускайте голову вниз. После жимов опустите колени на пол.

Детали:

- Ключевой момент упражнения – удержание корпуса неподвижным и прямым, не прогибайтесь в спине.
- Максимально активизируйте центр силы.

Упрощение: ставьте ладони для упора шире коврика. Выполняйте по одному отжиманию. Отжимайтесь, оставляя колени на полу. Не отжимайтесь вообще, а только удерживайте корпус в ровной планке.

Усложнение и вариации:

1. После очередного отжимания закрепите корпус в упоре лёжа и выполните несколько движений назад и вперед на носках. При этом не поднимайте и не опускайте таз.
2. Выполняйте отжимания с одной поднятой вверх ногой, держа её параллельно полу.
3. Выполните стойку на локтях. Следите, чтобы локти располагались ровно под плечами, а корпус был максимально прямым. Можно из этого положения выполнять движения вперед назад или поднимать ноги.
4. Выполните по три подъема тазом, следите, чтобы спина оставалась прямой. После выходите обратно в параллель с полом. По три медленных подъема

Длительность: в зависимости от степени подготовки по три подхода, три отжимания в каждом.

4.4. Легкая растяжка и отдых после тренировки.

В конце тренировки выполняются упражнения на растягивание и расслабление.

5. Информационное обеспечение

1. Йозеф Пилатес-американский спортивный специалист, изобретатель методики фитнеса, получившей его имя: пилатес.
2. Брук Сайлер «Совершенствование тела по методу Пилатеса». Издательство: Самиздат 2010 г.
3. Светлана Баранова «Укрепление организма». Издательство Единение, 2007 г.