



КЭТЛИН МУРАКАМИ

ПИЛАТЕС

КОМПЛЕКС САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ
УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ НОВИЧКОВ И ПРОФИ



МОСКВА 2019

УДК 796.4
ББК 75.6
М91

Cathleen Murakami
MORNING PILATES WORKOUTS

Copyright © 2007 by Cathleen Murakami. All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

Мураками, Кэтлин.
М91 Пилатес. Комплекс самостоятельных упражнений для новичков и профи / Кэтлин Мураками ; [пер. с англ. А. Антоновой]. — Москва : Эксмо, 2019. — 240 с. : ил. — (Идеальная фигура).

ISBN 978-5-699-84574-3

Книга, которую вы держите в руках, — доступный и наглядный самоучитель по пилатесу. Этим видом гимнастики могут заниматься люди любого возраста вне зависимости от их физической подготовки. Движение при занятиях пилатесом сочетается с определенной техникой дыхания, за счет чего тренировки носят медитативный характер, а кроме того — позволяют прорабатывать самые труднодоступные мышцы и избавиться от многих проблем с позвоночником и стрессами. С помощью этой книги вы сможете самостоятельно выбрать свой уровень подготовки, время, которое вы готовы на них потратить, и начать тренировки, не выходя из дома. Пилатес — это ваш путь к здоровью, красивым изгибам и хорошему самочувствию!

**УДК 796.4
ББК 75.6**

ISBN 978-5-699-84574-3

© Мураками К., текст, 2012
© Антонова А., перевод с английского, 2012
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

*Моим дорогим родителям,
Роберту и Сачико Мураками, посвящаю*

Предисловие	8
Благодарственное письмо	11

Часть первая **Утренняя готовность**

1	Энергия нового дня	15
2	Подготовка комнаты для тренировки	34
3	Мышцы — в действие	42



Содержание



Часть вторая

Режим и интенсивность упражнений

4

Упражнения для начинающих 63

5

Упражнения для среднего уровня
подготовленности 109

6

Упражнения для продвинутых 169

Библиография 231

Об авторе 232

Предисловие

Поздравляю! Вы стали почетным членом общества любителей утренней гимнастики и выбрали комплекс упражнений по системе пилатес. Регулярное выполнение гимнастической разминки по утрам не только поможет вам приобрести уверенность в себе, но и сделает вас более дисциплинированными и сосредоточенными. Теперь вы смело сможете заявить, что обладаете всеми перечисленными качествами. Запомните, что тренировки по программе пилатес, предложенные на страницах этой книги, принесут вам неоценимую пользу.

В первой части книги вы узнаете, как, основательно поработав над собой утром, получить заряд бодрости на весь день. Первая глава повествует о том, как обрести душевное равновесие и спокойствие в начале дня. В книге вы найдете ответ на вопрос, как при помощи крепкого и регулярного сна и рационального питания нормализовать состояние ума, тела и души, не теряя при этом интереса к занятиям. Тело и мозг человека находятся в состоянии взаимной подпитки, поэтому я решила поделиться с вами мыслями о том, как, оптимизировав тренировки, сохранить и укрепить их жизненно необходимое взаимодействие, а значит, и достичь поставленных целей. Более того, когда вы сами почувствуете, насколько полезны регулярные утренние упражнения, уровень вашей мотивации впредь не понизится.

Во второй главе я рассуждаю на тему организации идеального тренировочного пространства, которое одинаково подходило бы как для занятий, так и для создания нужного настроения, который, в свою очередь, является неотъемлемой частью продуктивных занятий. Я постаралась предоставить как можно больше рекомендаций по креативному дизайну тренировочной зоны, с помощью которых вы сможете добиться не только максимального функционального комфорта, но и привнесете в нее частичку своего стиля. Выполняя упражнения в уютной обстановке, вам уже не захочется их пропускать. Даже если ваша комната недостаточно просторная, вы все равно найдете в ней тот уголок, который и будет местом вашего уединения. Я несколько не сомневаюсь в том, что, следуя моим советам, однажды вы обнаружите, что обычные каждодневные упражнения доставляют вам удовольствие, и вы будете продолжать выполнять их еще более добросовестно, упорно и увлеченно. Во второй главе вы также узнаете много полезного о том, как правильно подбирать одежду и снаряды для тренировок.

Третья глава повествует о функциональном подходе к понятию «пилатес», здесь вы найдете описание основных анатомико-физиологических механизмов человека. Знание основ анатомии, строения организма и мышечных функций человека обогатит вас в стремлении добиться оптимальных тренировочных ре-

зультатов и поможет вам избежать травм не только во время занятий, но и в повседневной жизни. Вы уже знаете, что пилатес — это техника, основанная на ощущениях. В этой главе вы в подробностях узнаете о ключевых понятиях данной системы, что поможет вам понять и осознать ее структуру, а также усовершенствовать выполнение самих упражнений. Чем лучше вы будете понимать свой организм, тем больше сил он будет отдавать вам.

Во второй части настоящей книги речь идет непосредственно об индивидуальном аспекте тренировок. Пора приниматься за дело! Мы живем в мире высоких технологий. Мобильные телефоны, карманные компьютеры, Интернет превратили нашу жизнь в скоростной поезд, несущийся с невероятной скоростью, поэтому мы все больше и больше ценим время, которого подчас так не хватает. Я смоделировала три системы упражнений, отличающихся как по времени, так и по уровню подготовленности, с тем чтобы вы, выполняя каждодневные дела, не забывали продуктивно тренироваться. На ваш выбор я представляю комплексы продолжительностью 20, 40 и 60 минут, а также три уровня сложности: простой, средний и продвинутый. Если ваш распорядок дня постоянно меняется, вы сами сможете контролировать тренировочный процесс в зависимости от количества свободного времени и физического состояния. Если вы не заняты, то можете смело выбирать 60-минутный комплекс, а если сегодня у вас недостаточно времени, чтобы хорошенько потренироваться, уделите пилатесу хотя бы 20 минут. Обратите внимание, что те 5 или 10 минут, которые вы обычно выделяете на разминку, не входят в вышеозначенные временные промежутки, поэтому постарайтесь все верно распланировать. В конце каждой главы вы найдете алфавитный указатель с названием упражнений и страницами с их описанием. Так что вы быстро сориентируетесь в выборе.

В состав комплекса ежедневных пилатес-тренировок входят такие классические упражнения, как сотня, головоломка и плавание. Также вы познакомитесь с менее известными — баланс, русалочка и стилет. Эти упражнения в какой-то степени похожи на растяжки и переходы в йоге. Кроме того, тренируясь по системе пилатес, вы обнаружите, что в состоянии заниматься даже ритмической гимнастикой, а не просто зарядкой. По мере улучшения ваших физических сил, гибкости, координации и умения держать равновесие вы обязательно почувствуете, что растете и духовно.

Йозеф Пилатес впервые ввел понятие физического и духовного совершенства. Система, описанная мною на страницах этой книги, построена именно на основе созданного им комплекса из 34 упражнений. Мне удалось переработать все его самые известные и доступные для понимания широкого круга читателей монографии, в результате чего получилась четкая и последовательная система перехода от одного упражнения к другому. Вы можете улучшить качество их выполнения, если растянете ту или иную группу мышц, которая мешает вам продуктивно тренироваться. Плавно совершая серию простых растяжек, вы не только повысите уровень своей физической подготовки, но и станете более вы-

носливы. Не бойтесь совершать и продолжительные растяжки и, если ваш график занятий позволяет вам, привносите в тренировки больше индивидуальности. Я проработала инструктором по пилатесу не один десяток лет и в этой книге делюсь накопленными за долгие годы знаниями. Более того, все свои творческие опыты я проводила на своих же учениках! По мере освоения предлагаемого мной тренировочного режима вы сами сможете составить свои индивидуальные комплексы упражнений.

Пилатес поможет вам еще больше укрепить и без того нерушимое взаимодействие физического и духовного в вашем организме. Если вы стремитесь именно к этому, то мне остается лишь поаплодировать вам. Я просто уверена, что эти ежедневные упражнения придутся вам по душе и вы почувствуете, насколько креативными могут быть простые физические тренировки. Вперед! Наслаждайтесь пилатесом!

Благодарственное письмо

Огромное количество людей поверили в меня и повлияли на мое решение взяться за эту работу. Прошу извинить, если вдруг по оплошности я кого-то забыла упомянуть. Вот те люди, которые прямым или косвенным образом причастны к созданию этой книги.

Я бесконечно благодарна своим родителям, которые так много для меня сделали. Когда мне было шесть лет, мама привела меня на балетный спектакль, где главные партии танцевали Рудольф Нуриев и Марго Фонтейн. Именно тогда я решила стать балериной и умоляла маму отдать меня в балетный класс. Спасибо маме за то, что она поддержала меня в тот момент, и спасибо папе за то, что оплатил мои занятия. И, несмотря на то, что заработок балерины был невелик, именно благодаря танцам я стала профессиональным тренером. Ни на минуту я не усомнилась в правильности сделанного когда-то выбора.

Йозеф Пилатес был первым, кто провозгласил идею здоровья и фитнеса. Бесспорно, он опередил время, в которое жил.

Мартин Барнард из издательства Human Kinetics разработал концепцию серии книг и поверил в меня.

Мэнди Эстин, мой редактор по развитию в Human Kinetics, оказала мне неоценимую поддержку, так как всегда относилась ко мне с терпением и добротой. Она направляла мои мысли в нужное русло и со знанием дела помогала мне разбираться в материале. Она подбадривала меня и всегда, когда чувствовала, что я уже на грани отчаяния, умела меня рассмешить. Она даже позволяла мне в полночь присылать ей огромные голосовые сообщения (просто у нее не было другого выхода!). (Мэнди, ты должна радоваться, что у тебя центральное поясное время!)

Бобби Бретелл — это тот человек, благодаря которому на страницах моей книги появились профессионально сделанные фотографии. Щедрая Кари Топзанд обеспечила нас спортивной формой, которая не только была удобной, но и позволяла нам прекрасно выглядеть на тренировках. Дженнифер Мартин, великолепная модель и прекрасная подруга, была моим инструктором в фитнес-студии Синерджи-Системз®. Джен, мы многое преодолели вместе. Спасибо тебе, я очень тебя люблю. Модель Янси Скоггин был просто восхитителен на фотосъемках и имел большой успех! Коко Беннетт, красавица-модель и просто отличная подруга, всегда вдохновляла меня. Эмми Голдберг управляла моими делами, она всегда могла меня выслушать, когда никто уже не понимал, чего я хочу. Она — моя маленькая сестренка и хороший друг, всегда готовая прийти на помощь, когда мне казалось, что я схожу с ума от бесконечных дел и установленных сроков.

Алан Хердман, мой тренер и руководитель Лондонской студии Алана Хердмана, взял меня под свое крыло, даже несмотря на то, что на занятия в столь престижную школу я приходила в трико, не соответствующем стилю студии. До сих

пор, когда я наблюдаю за тем, как он работает, я чувствую прилив сил и энергии. Если бы не Алан, то я бы сейчас не была инструктором по пилатесу. Мари-Хосе Блом-Лоуренс, директор танцевально-оздоровительного центра «Лонг Бич», — это мой наставник и друг; она доверяет мне вести свои уроки, а ее талант, чувство юмора и великолепные человеческие качества постоянно вдохновляют меня. Благодарю Вас, Мари-Хосе! Продолжаете удивлять меня! Когда я вернулась из Лондона, во мне было столько творческих идей, но я не знала, куда их лучше направить. В тот момент рядом оказался Филлис Пилгрим, который просто поверил в меня. Спасибо Вам за то, что вместе с Деборой Сзекели Вы помогли мне превратить мою мечту о создании полноценной студии пилатеса в реальность. Именно на ранчо Ла Пуерта я нашла то место, где могу развивать и совершенствовать свое преподавательское мастерство. Здесь я научилась адаптировать такую комплексную методику, как пилатес, даже для начинающих. Жители ранчо впервые узнали о пилатесе благодаря Лауре Галлерштейн, именно она познакомила меня с Аланом. В тот день, когда мы вместе рисовали руны на горных камнях, я точно знала, что моя жизнь больше не будет такой, как прежде.

В 1994 г. при содействии Ассоциации фитнеса и здоровья «ИДЕЯ» было организовано проведение Мировой Фитнес-конвенции. Мне было поручено представлять пилатес (совершенно новое и никому не известное направление), с тех пор наше сотрудничество не прекращается. Ральф Ла Форже, физиолог Медицинского центра при Университете Дьюка, рассмотрел во мне хорошего педагога и посодействовал тому, чтобы я работала вместе с Патти Мак Корд и инструкторами «ИДЕИ». Патти (бывший директор Центра обучающихся программ при Ассоциации), в свою очередь, поверила словам Ральфа о моих способностях в преподавании пилатеса.

Мэдлин Блэк, руководитель «Студии М» в Сономе, штат Калифорния, была и остается для меня прекрасным другом. Она — великолепный педагог и работает по своей собственной методике.

С тех пор как я начала свою деятельность на ранчо, компания «Гармоничное тело» оказывала мне всяческую поддержку, обеспечивая мои занятия самым лучшим оборудованием, представленным на рынке. Крис Кидд подыскал мне жилье, чтобы я могла спокойно проходить стажировку у Алана. Когда я после занятий с ним приходила к Джиллиан Корниш и говорила, что ничего не понимаю, именно она, как любящий друг, позволяла мне спать на полу в ее маленькой квартирке на улице Уиллзден Грин. Тревор Блаунт, Ник Рингэм и Джиллиан были моими учителями в школе Алана.

Выражаю сердечную признательность всем своим ученикам и клиентам, которые когда-либо посещали мою студию. Спасибо вам за то, что помогли мне лучше понять себя.

Больше всего в своей жизни я благодарна Господу Богу за тот дар, которым он меня наделил. Спасибо Создателю за то, что я не только могу заниматься тем, во что свято верю и что люблю, но и делиться своими знаниями со всем миром.

Утренняя ГОТОВНОСТЬ

1



Энергия нового дня 15

2



**Подготовка комнаты
для тренировки 34**

3



Мышцы — в действие 42



1

Энергия НОВОГО ДНЯ

Доброе утро! Если вы регулярно занимаетесь утренней гимнастикой, то вам ничего не остается, как просто проснуться и встать с постели. Скажите «НЕТ» дремоте, постоянным взглядам на часы и жалобам на то, что опять надо рано вставать. Проснувшись, вы бодро вскакиваете с постели, готовые к новому дню. Согласна, возможно, не каждый ваш день начинается именно по такому сценарию, однако думаю, что в целом вы — ранняя пташка и привыкли вставать, когда большинство людей еще видит сны.

Крепко поспав ночью, вы, должно быть, проголодались — ведь ничего не ели и не пили в течение 8—10 часов. Если вы уже в постели задолго до полуночи, то ваш сон составляет 6—8 часов. Если в среднем люди ложатся спать около 11 вечера, то приверженцы утренней зарядки к этому времени уже видят первый сон. Утром вы более свободны в своих действиях, нежели днем. Быть может, ваше тело еще не проснулось, но разум точно не обременен каждодневными размышлениями, заботами, обязательствами и проблемами. Именно эта утренняя дополнительная духовная энергия и помогает вам лучше сосредоточиться. Хочется вспомнить старую поговорку — кто рано встает, тому Бог подает.