



Долгое время пилатес был доступен лишь избранным – артистам балета, профессиональным спортсменам, голливудским киноактёрам, звёздам шоу-бизнеса. В настоящее время пилатесом могут заниматься все желающие. Фитнес-клубы не только в мегаполисах, но и небольших провинциальных городах предлагают своим клиентам освоить пилатес. Пилатес становится всё более популярным и доступным для всех.

Врачи советуют женщинам обратить особое внимание на пилатес, так как занятия по этой методике позволяют значительно укрепить мышцы низа спины, пресса и таза, что важно при вынашивании беременности и в послеродовой период. Физиотерапевты и спортивные врачи рекомендуют занятия пилатесом в качестве реабилитационной программы: особенно пилатес полезен тем, кто перенёс травмы позвоночника и ортопедические операции. Отмечается благоприятное воздействие пилатеса в избавлении от болей в спине, в борьбе с остеоартритом, остеопарозом, с последствиями травм коленных и плечевых суставов, с головными болями, а также с проявлениями стресса. Этот список можно продолжить.

Своё название пилатес получил благодаря автору методики – господину Пилатесу. Джозеф Пилатес родился в 1880 году в Германии, в небольшом городке недалеко от Дюссельдорфа. Джозеф Пилатес был мальчиком слабым и болезненным. С рождения он страдал астмой, рахитом и ревматизмом. Здоровье у мальчика было слабое, но дух – сильный. Джозеф Пилатес постоянно экспериментировал, изучал различные методики и брал на вооружение самые эффективные. Так он разработал собственную уникальную систему тренировок, которая сочетала в себе достоинства западных и восточных практик оздоровления организма. Пилатес укрепил собственное здоровье и преуспел в плавании, в гимнастике, в катании на лыжах.

В 1912 году Джозеф Пилатес переехал в Англию. Там он зарабатывал себе на жизнь, работая боксером и циркачом. Позже он стал тренером по самообороне детективов Скотланд-Ярда. В начале Первой мировой войны Дордж Пилатес был интернирован и был вынужден вернуться в Германию. После войны он помогал раненым солдатам и

инвалидам восстанавливать здоровье, используя собственную методику.

В 20-х годах XX века Джозеф Пилатес эмигрировал в США. В Нью-Йорке совместно с женой он открыл свою первую студию. Метод Пилатеса стал особенно популярен в балетных кругах, среди танцовщиков нью-йоркского балета. Артистов балета привлекала возможность тренироваться в индивидуальном режиме, отвечающем конкретным проблемам и интересам каждого танцовщика. Вообще гибкость и универсальность методики – одно из важных преимуществ пилатеса. Постоянными клиентами господина Пилатеса стали звёзды первой величины – танцоры, артисты, спортсмены.

Правильному дыханию во время выполнения упражнений Пилатес уделял особое внимание. Он учил своих клиентов глубокому диафрагменному дыханию, то есть «дышать животом». Пилатес заимствовал некоторые элементы у йогов и из некоторых других восточных практик. Не все авторские упражнения дошли до настоящего времени в неизменном виде. Исходная программа развивалась и изменялась в соответствии с актуальными запросами медицины.

Пилатес развивает координацию движений, учит красиво двигаться, делает ровной осанку, а походку – лёгкой и грациозной. Упражнения пилатес многоплановы. Они требуют необычайно точного плавного без пауз выполнения, а значит, высокой концентрации от человека, выполняющего упражнения. Во время занятий пилатесом в работу включается большое количество мышц, причём прорабатываются даже глубокие мышцы, которые не задействованы в обычной жизни. **Пилатес** укрепляет так называемые мышцы-стабилизаторы, которые выполняют роль своеобразного корсета, фиксируя нормальное положение тела (осанку и положение внутренних органов). Необходимо соблюдать правильную технику выполнения упражнений.

Существует три вида тренировок пилатес:

- упражнения выполняются на полу;

- упражнения выполняются на полу, но со специальным оборудованием;

- упражнения на специальных тренажерах.

Осваивать упражнения рекомендуется под руководством опытного тренера. Регулярные занятия помогают создать стройное и красивое тело. Пилатес развивает мышцы, повышает выносливость организма, делает тело более гибким. Возрастных ограничений для занятий пилатесом не существует. Пилатес – уникальная методика, комплекс упражнений можно изменить и приспособить индивидуальным нуждам каждого занимающегося.

Ирина Рукавишникова