

Пилатес подходит всем



Борьба со стрессами + медитация + йога = пилатес. Пилатес обладает довольно простой формулой, однако в этой простоте кроется гениальность. Дело в том, что когда мы учимся контролю над своим сознанием, мы волей неволей учимся концентрироваться на конкретном занятии или упражнении, из чего обязательно следует увеличение нашей эффективности. Речь идет не только о развитии координации, гибкости и мышечного корсета, но и о развитии вашей пластичности и грациозности. К тому же, укрепляя свой организм, вы не оказываете тяжелых нагрузок на ваш позвоночник.

Абсолютно все упражнения пилатеса принадлежат к классу статических упражнений, обладающих очень небольшим диапазоном движений. Благодаря этому вы никак не сможете получить травму. Именно поэтому пилатесом часто занимаются для реабилитации травмированного опорно-двигательного аппарата, а также им занимаются те, кто страдает тяжелыми заболеваниями, связанными с позвоночником, такими как остеохондроз. Пилатес поможет не только избавиться от болезненных ощущений, но и укрепит ваше тело.

Кроме того, пилатес обладает особенной нетрадиционной техникой дыхания. Эти особенные дыхательные упражнения направлены на развитие вашей дыхательной системы, обогащение организма кислородом и снятие нагрузки с нервной системы.

Разновидности занятий пилатесом:

1. Упражнения на спецтренажерах. Существуют специализированные тренажеры, которые отличаются от традиционных тем, что они представляют из себя не жестко фиксированную опору. Именно поэтому большинство усилий во время занятия на таком тренажере у вас уйдет именно на то, чтобы удержаться на нестабильной «палубе» тренажера. Таким образом вы тренируете множество мелких мышц, которые обычно никак не задействованы, но от этого не менее важны.

2. Упражнения со специальным оборудованием. Такие упражнения выполняются на полу. При этом используются различные инструменты вроде резиновых амортизаторов, мячей, гантелей, или же специальных колец для пилатеса.

3. Классические упражнения на полу. Этот класс упражнений выполняется лежа или сидя на полу. Цель этого комплекса – снять боль, а также улучшить вашу осанку.

Одно из преимуществ пилатеса в том, что для него нет разницы какой у вас возраст или весовая категория. Противопоказаний к занятиям пилатесом практически нет.