



КРАСИВОЕ ТЕЛО

Какая женщина не мечтает иметь красивое, а значит, здоровое тело? Добавьте к этому немного грациозности, чувства ритма и внутреннего равновесия — и вам нет равных! Что предпочесть — пилатес, функциональный тренинг, степ, танцевальные или силовые направления, решать вам. Сегодня речь пойдёт о пилатесе. Инструктор по пилатесу студии танцев BIG Dance Рина Нафталиева рассказывает о преимуществах данной методики...

❑ Рина, как известно, метод Пилатеса был разработан в прошлом столетии. А какова современная интерпретация пилатеса? Изменился ли подход к занятиям сегодня?

Безусловно, современные веяния не могли не отразиться на данной методике, и если изначально автором методики Джозефом Пилатесом было разработано всего 34 упражнения, то сегодня их сотни. Плюс ко всему накладывается личный подход тренера — так одни сочетают пилатес с йогой, другие — с некоторыми компонентами классического танца. Я, к примеру, включаю в свои тренировки элементы пилатес-хореографии. Однако общие принципы пилатеса остаются неизменными. И в этом смысле, несмотря на то что данному методу около ста лет, современный подход мало чем отличается от первооснов.

❑ Каковы же принципы пилатеса?

Их несколько. Но, пожалуй, основной — это точность выполнения упражнений и концентрация внимания на себе, своём теле. Очень важно, чтобы упражнение выполнялось точно. Не нужно торопиться сделать какое-либо движение, скажем, 12 раз. Лучше всего 4, зато правильно. При этом каждое движение надо делать разумно. Неспешный ритм, в котором проходят занятия, помогает достичь нужного настроения. Порой быстрый ритм современной жизни плюс большая эмоциональность человека мешают ему воспринять занятия пилатесом. И лишь спустя некоторое время можно по достоинству оценить значимость медленного выполнения упражнений: это помогает переключиться, на время забыть о своих проблемах, а главное — эффективно проработать те или иные мышцы или группы мышц, научиться чувствовать своё тело.

❑ На что ещё необходимо обратить внимание?

При выполнении всех упражнений пилатеса большое значение имеет правильное дыхание. В обычной жизни мы дышим поверхностно. Пилатес же учит глубокому, диафрагмальному дыханию. Когда мы дышим полной грудью, каждая клеточка нашего организма насыщается кислородом, в результате мышцы начинают работать намного эффективнее. К тому же при диафрагмальном вдохе происходит массаж внутренних брюшных органов. В пилатесе важен как вдох (через нос), так и выдох (через рот). Выполнение упражнения на вдохе направлено на растяжку мышц, на выдохе — на их укрепление. Не ждите, что с первых занятий вы сразу освоите технику дыхания. Расстраиваться по этому поводу не стоит. Всему своё время. На наших занятиях мы постепенно обучаем правильному дыханию.

❑ К чему должен быть готов новичок?

В Интернете часто пишут, что пилатес — это легко и просто. Люди, начитавшись таких статей, когда приходят на пробное занятие, часто разочаровываются, ведь на деле оказывается, что не всё так элементарно. Пилатес — это целая наука. Нужно быть готовым к тому, что с первого занятия не будет всё и сразу получаться. Это нормально, и этого не стоит пугаться. Но не нужно бросаться и в другую крайность и думать, что пилатес — это нечто невозможное. Поверьте, с каждой тренировкой вам будет удаваться всё больше и больше. И уже через десять занятий вы увидите первые результаты. Ваше самочувствие улучшится, а тело приобретёт немного другие очертания. Продолжая в таком духе, вы не только освоите базовые принципы пилатеса, но и укрепите позвоночник и мышцы спины, станете более выносливыми, грациозными, изменится ваша осанка и фигура в целом, кожа станет упругой и эластичной.

❑ Каждый желающий может заниматься пилатесом?

Для занятий пилатесом нет противопоказаний. В случае проблем с суставами и позвоночником такие тренировки даже необходимы. Если существуют серьёзные проблемы со здоровьем, то показаны индивидуальные занятия с разрешения врача.

Пилатес рекомендуется в качестве дополнительной тренировки и танцорам, поскольку снимает нагрузку с позвоночника, позволяет быстро восстановиться после травм колен, связок, которые неизбежны при интенсивных занятиях танцами, а также развить баланс и общую выносливость организма.

Общепринято проводить 2-3 тренировки в неделю, но если есть желание и возможности, пилатесом можно заниматься хоть каждый день, вреда не будет. Ведь пилатес — это не просто фитнес, а образ жизни.

Подготовила Татьяна Гончарук



BIG DANCE

СТУДІЯ ТАНЦЮ



ЕЛІТНА СТУДІЯ ТАНЦЮ
BIG DANCE

БАЛЬНІ ТАНЦІ ДЛЯ ДОРОСЛИХ
СПОРТИВНІ БАЛЬНІ ТАНЦІ ДЛЯ ДІТЕЙ
ЛАТИНА · САЛЬСА · СТРІП-ДАНС
СХІДНІ ТАНЦІ (ТАНЕЦЬ ЖИВОТА)
ЙОГА · БОДСКУЛЬПТ · СТРЕТЧІНГ
ПІЛАТЕС · ВЕСІЛЬНИЙ ТАНЕЦЬ
DANCE & FIT

НА ВАС ЧЕКАЮТЬ КОМФОРТНІ УМОВИ
ТА ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД!

Київ, вул. Ігорівська, 126
МБС «Берегиня», 6-й поверх
тел./факс: (044) 490-90-99

www.bigdance.com.ua