



ПИЛАТЕС: КАКВО ЗНАЕМ И КАКВО НЕ ЗНАЕМ ЗА ПОПУЛЯРНАТА ТЕХНИКА

Николета Бочева

Упражненията Пилатес са разработени през 20-те години на миналия век от Йозеф Пилатес, като първоначалната им цел е рехабилитация на военнопленниците от войната.

Самият Йозеф Пилатес описва системата от упражнения като “контролиране”, или казано с други думи – практиката Пилатес изисква интензивна концентрация, фокусиране около коремната област, силно разтягане и съсредоточено дишане. Години по-късно, след като става ясно, че този тип упражнения могат да подобрят физическото и психическото състояние на всеки, който ги практикува, те се превръщат в масово разпространена и много ефективна практика по целия свят.

Упражненията Пилатес са предназначени за постигане на добро здраве и физическа кондиция за целия спектър от възрасти. Те са особено ефективни за хора, претърпели физически травми, както и за такива, които страдат от различни типове инвалидизиращи заболявания (артрит, остеопороза, болка в гърба). Съществуват също така и упражнения по метода Пилатес за малки деца.

Какво представлява Пилатес?

Фокусът на упражненията е върху укрепването на коремната област, увеличаване на мускулната сила и тонус, постигане на психическо равновесие и подобряване на цялостната координация, баланс и гъвкавост. Една от основните причини, поради които ежедневните упражнения са толкова добре приети, е фактът, че те подпомагат мускулния тонус и водят до постигане на естетическа фигура и външен вид. Фитнес програма Пилатес се базира на 6 основни принципа: центриране, контрол, точност, концентрация, дишане и плавност. Явна е приликата с други типове упражнения, като например йога и тай-чи.

Според виждането на Йозеф Пилатес циркулацията на кръвта през цялото тяло събужда всички клетки и това елиминира причините за възникване на умора. Практикуващият трябва да се фокусира върху изпълняването на установена поредица от движения с цел постигане на максимални ползи за здравето. Системата Пилатес не изисква извършването на многократни повторения на едно и също движение, а по-скоро всяко движение или серия от движения трябва да бъде изпълнявано с много голяма точност и контрол. Според запознатите с практиката именно изпълняването на всяко движение и серия от движения с правилната форма, контрол и точност е основата за постигане на значими резултати в посока подобрение на здравето. Освен постигането на мускулна сила и тонус, комплексът от



упражнения може да увеличи гъвкавостта на меките тъкани и ставите и представлява идеална възможност за хората, които искат да допълнят своите аеробни и/или силови тренировки, както и за хора, които искат да опитат един по-различен и уникален тип упражнения.

Ползите от Пилатес

Както вече отбелязахме, редовното практикуване на Пилатес води след себе си значими ползи за здравето, физическото и психическото състояние. Като важни предимства запознатите с тези техника отбелязват подобрената подвижност на ставите, увеличената гъвкавост на тялото, подобреният баланс и координация и подобрената циркулация на кръвта в цялото тяло. Изпълняването на упражненията води също така до увеличена сила в коремната област, подобряване на мускулния тонус, извайване на тялото и отслабване, намалена болка в гърба, врата и ставите и подобрение на способността на практикуващия да контролира тялото и да успокоява ума си. Тук, разбира се, се включва и постигането на правилна стойка на тялото както при седене, така и при движение с цел преодоляване на болка и наранявания, от които може да сте страдали в миналото.

Според проведени наскоро в САЩ клинични изследвания 87% от участниците в проучване са постигнали 23% или повече увеличение на диапазона на движение на ставите си, а 92 на сто от участниците са намалили размера на талията си с около 8 или повече сантиметра през първите 4 седмици практикуване на Пилатес.

Двата основни типа упражнения

Съществуват два основни типа тренировки по Пилатес. При единия от тях се използват специални уреди за изпълняване на упражненията, като всеки от тези уреди подпомага перфектното изпълнение на съответното упражнение в синхрон с дишането.

Втория тип тренировка включва основно упражнения, извършвани на пода на залата или с топка, подпомагаща постигането на стабилност. Този тип упражнения са доста по-сходни с упражненията, изпълнявани при йога и тай-чи, и също се фокусират върху извършването на контролирани движения за тренировка на цялото тяло. Вторият тип Пилатес се предлага по-често във фитнес центрове.

Но и при двата типа практики важни елементи са дишането, успокояването и фокусирането на мисълта, както и постигането на баланс, координация и гъвкавост при изпълняването на упражненията.

Независимо от детайлите, със сигурност можем да кажем, че ефективността на тренировките Пилатес е впечатляваща. Намаляването на стреса, тревожността и депресията, подобряването на мускулния тонус и сила и облекчаването на болката неслучайно привличат много хора към този вид физическа и умствена активност.