

Занятие из цикла

«Мама, папа, я-здоровая семья»!

Пилатес-сказка

«Как звери филина лечили».



# Принципы пилатес

## 1. Концентрация.

Концентрируйте внимание на правильном исполнении движений каждый раз, к их выполняете. Например, мышцы живота должны быть подтянуты вверх и внутрь.

## 2. Центрирование.

Каждое движение в Пилатесе начинается в центре, - мышцах живота, в источнике энергии – и распространяется во все части тела. Перед каждым упражнением необходимо удостовериться, что мышцы живота подтянуты вверх и внутрь.

### 3. Точность.

Точность движений ведет к большей их изящности. Точность требует мысли и обратной связи с сознанием. Точность движения не только требует правильного положения тела перед началом упражнения, но так же регуляции скорости, с которой движение выполняется относительно других частей тела.

### 4. Контроль.

В идеале наши мышцы должны подчиняться нашей воле. Действительно, рефлекторные действия наших мышц не должны доминировать над нашей волей.

## 5. Дыхание.

Поскольку мышцы нижней части живота должны быть постоянно подтянуты к позвоночнику, не надо допускать округление и выпячивание живота, когда воздух поступает в легкие. Чтобы дышать правильно, необходимо расширять грудную клетку, и, в первую очередь, за счет спины. Вдыхать необходимо через нос, выдыхать с шумом, через рот.

## 6. Плавность.

Система Пилатеса – это серия спокойных движений. Каждое упражнение плавно переходит в другое.



7. Изоляция - способность изолировать часть тела и позволить ей двигаться независимо от других его частей.

8. Координация. Система Пилатеса рассматривает все тело как единое целое. Например, при ходьбе, вместо того, чтобы задействовать лишь мышцы ног, мы научимся задействовать все тело. Походка приобретет заметную легкость, а скоординированность придаст движениям грациозность.

# Пилатес



# Пилатес на фитболе



# Пилатес с мячом







**Спасибо за внимание!**