

УДК 623.3.01

Кириченко О.В.¹, Калінін Д.О.²

¹старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

²студ. гр. ІФ-411 НУ «Запорізька політехніка»

МЕТОД ПІЛАТЕСУ – ЯК ОЗДОРОВЧИЙ ВІДПОЧИНОК ПІСЛЯ РОБОТИ

Пілатес – це така система вправ, яка розрахована на створення сильного і гнучкого тіла, де вправи виконуються у повільному темпі. Перш ніж починати заняття цим видом фітнесу необхідно ознайомитись з базовими принципами. До них належать:

- контроль дихання – важлива частина занять пілатесом. Багато з нас дихають поверхнево. Для ефективних тренувань необхідно буде дихати глибоко. Це не просто, бо ідеальним диханням в системі Пілатес є той тип, в якому під час вдиху розширюється спина;

- будь-яка вправа спрямована на вирівнювання тіла та відновлення функціонального балансу м'язів. Знімається навантаження з хребта, прокачуються м'язи спини;

- виконання вправ потребує постійного контролю і зосередженості. Від цього втрачається ефективність тренування;

- вправи виконуються без ривків, плавно. Категорично заборонено робити різкі рухи чи відчувати дискомфорт при виконанні вправ.

Особливості пілатесу для початківців:

- навчись концентрації та зосередженості, це повільна , більше оздоровча програма. Пілатес – універсальний, він підходить кожному. Після пілатесу покращується психоемоційний і фізичний стан людини. Основне правило програми – напружуватись настільки багато наскільки це необхідно, настільки мало, наскільки можливо;

– цей вид фітнесу корисний для людей малорухливого способу життя. Він корисний, бо сприяє зниженню болю в спині, покращується рухливість суглобів, покращується роботи м'язів тазового дну;

– зникає втома та внутрішня тривога, з'являється бажання проводити заняття ще один раз;

– не має обмежень у віці за виконанням вправ. Вправи можуть виконувати особи від 10 до 100 років. Пілатес – реабілітація після травм і родів. Підходить усім хто має проблеми з хребтом: сколіоз, дискові грижі, біль в спині.

Головна користь пілатесу – свобода рухів та гнучкості. Вправи відновлюють природне положення м'язів.

Пілатес допомагає боротися із стресом та депресивними станами, замінює тривогу та духовну гармонію.

Можна підкреслити деякі цікаві факти про пілатес :

– система розроблена Йозефом Пілатесом у 20-і роки минулого сторіччя. Спочатку призначалася для реабілітації після травмування;

– гарного результату занять можна досягти що найменше 5 разів на тиждень;

– за пілатесом можна схуднути, але не так ефективно як інші види фітнесу;

– особлива увага зазначається на координації рухів та точності і симетрії рухів у положенні тіла.

Пілатес або тренажерний зал .

Пілатес і тренажерний зал переслідують різні цілі. Пілатес, допомагає у побудові гарного та збалансованого тіла, повернути 10-15 років молодості. Для позбавлення зайвих кілограмів більше підходить тренажерний зал.

Тренажери зміцнюють кісткову тканину, що сильно обмежує за станом здоров'я , на відміну від пілатесу: впливає на опорно-руховий апарат і покращує функціонування хребта. Ці напрями чудово можна поєднати один з одним.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Марчило М.М. 5 переваг заняття Пілатесом для того, щоб розслабитись після роботи [Електронний ресурс] / М.М. Марчило. – Режим

доступу: https://twoemisto.tv/news/5_perevag_zanyattya_pilatesom_dlya_togo_shchob_rozslabytyts_pislya_roboty_85658.html.

2. Співак О. Що таке пілатес і яку користь він дає? [Електронний ресурс] / О Співак. – Режим доступу: <https://fitness.org.ua/shcho-take-pilates-i-iaku-koryst-vin-daie/>