

Чем интересен аква-пилатес?

Что такое пилатес, знают в наше время практически все. Можно было бы назвать его разновидностью гимнастики или аэробики, если бы у пилатеса не было своих чётко выраженных принципов, которые отличают его от других видов физических упражнений. Чем-то пилатес похож на йогу, если вспомнить о том, как важно здесь глубокое дыхание и концентрация.

Человек, занимающийся по этой системе, должен научиться сохранять баланс между концентрацией на мышцах и частях тела, задействованных в определённом упражнении, и расслабленностью всех остальных мускулов. Помимо этого, очень важна концентрация внимания на мышцах живота, где, согласно принципам пилатеса, находится основной энергитический центр.

Пилатес фантастически влияет на тело. Он способен не только полностью преобразовать наши пропорции, но и подарить нам огромную власть над нашим телом. У этого комплекса упражнений, изобретённого около 100 лет назад Джозефом Пилатесом, множество поклонников по всему миру. В настоящее время, помимо классического комплекса упражнений, существует система **аква-пилатеса**, обладающая не меньшей эффективностью.

Преодолевая сопротивление воды, человек прилагает в четыре раза больше мускульной силы, чем если бы он делал эти упражнения на земле. Это приводит к очень быстрому укреплению мускулов. Помимо этого, вода способствует плавности и неторопливости выполнения комплекса, что тоже очень важно в пилатесе. Попробуйте выполнить несколько упражнений аква-пилатеса и проверьте их эффективность в деле.

Упражнение 1: красивые ножки

Итак, вы уже в воде. Встаньте спиной к краю бассейна, положите руки на бортик. Эта позиция поможет вам удерживать тело в определённом положении. Дышите спокойно и глубоко. Ваша спина должна быть выпрямлена, плечи расслаблены.

Начните описывать вытянутой ногой круги в воде. Сначала отведите ногу в сторону (например, вправо), затем поднимите её до уровня колена другой ноги, перенесите в другую сторону (влево), опустите ногу. Всё это время описывайте ногой круги, сначала

маленькие, затем большего радиуса. Повторите это 5 раз, затем займитесь другой ногой. Движение идёт от бедра. Сгибать ногу нельзя!

Упражнение 2: упругие ягодицы

Встаньте лицом к краю бассейна. Вытяните руки и положите их на бортик. Медленно перенесите правую ногу назад, одновременно наклоняя тело вперёд. Обратите внимание на то, что тело и отведённая назад нога должны образовывать одну линию. Не наклоняйтесь слишком сильно. Оставайтесь в этом положении некоторое время, после чего в прыжке отведите назад левую ногу, а правую, соответственно, сделайте опорной. Затем подпрыгните ещё раз и снова поменяйте ноги. Повторите это упражнение 10 раз.

Упражнение 3: идеальный живот

Теперь повернитесь боком к краю бассейна и положите одну руку на бортик. При выполнении этого упражнения вы не должны напрягать мышцы плеча и руки или поднимать плечи. Ваше тело выпрямлено, вы глубоко дышите.

На вдохе вытяните назад ногу, которая находится дальше от края бассейна. Делайте это медленно, пальцы ноги должны быть при этом вытянуты против движения, т.е. вперёд. На выдохе по возможности очень быстро вернуть ногу в исходное положение. Движение должно быть подобно тому, как если бы вы пинали мяч. Однако нога должна оставаться абсолютно прямой. Повторите это упражнение от 7 до 10 раз, затем повернитесь к краю бассейна другим боком и уделите внимание другой ноге.

Существует очень большое количество упражнений аква-пилатеса, направленных на разные группы мышц. Вы можете укрепить грудь, подкачать руки, существенно улучшить осанку. Если вы намерены сделать своё тело более привлекательным и выносливым, то аква-пилатес является лучшим вариантом для вас. С его помощью вы непременно изменитесь к лучшему!

Автор - **Ирина Горбунова**

[Источник](#)