Автор: admin
10.12.2011 17:51 -

Пилатес. Как повысить стрессоустойчивость организма за пять минут?

Пять минут – много это или мало? Все зависит от того, какими категориями вы оперируете и с чем сравниваете. Как в той знаменитой песенке про пять минут: за эти 300 секунд можно поссориться на всю жизнь, а можно и помириться. Эти же пять минут в день могут улучшить состояние. Как? И что можно успеть за пять минут?

Самое главное – можно успеть потянуться, прогнуться и вытянуться. То есть физически и систематически повышать стрессоустойчивость организма. Ничего сверхъестественного.

Упражнения на гибкость очень важны для нашего тела. Как говорил классик фитнес-индустрии, автор нашумевшей сегодня методики Pilates Джордж Пилатес, «гибкость – молодость организма». К словам Пилатеса следует прислушаться – ведь его методика, основанная на развитии гибкости суставов и вытяжении мышц, в том числе глубинных, то есть тех, которые мы в повседневной жизни не используем, помогла не одной сотне людей вернуть себе молодость даже в преклонном возрасте.

В принципе, исторически сложилось так, что Пилатес создавал свой метод в первую очередь как реабилитационный. Позже появилось множество других направлений Pilates, и сегодня вы можете услышать разные прилагательные рядом с названием этого комплекса упражнений. Но суть его остается неизменной.

Чтобы начать, достаточно будет коврика. Как в йоге. Кстати, в ней же существует правило: начать заниматься очень легко – достаточно встать на коврик. Pilates частенько сравнивают с йогой. И на первый взгляд, в них много общего, но эти два направления серьезно отличаются друг от друга. К примеру, дыхание в Pilates грудное, а в йоге чаще всего нужно дышать животом.

Лучше всего заниматься у профессионального инструктора. Тогда и результат не заставит вас ждать, и тело будет благодарно вам за то, что вы его не мучаете. А вот если по каким-либо причинам ходить на тренировки не получается, спасти ситуацию могут те самые пять минут.

Правило первое – «Не навредить». Поэтому все упражнения на растягивание мышц выполняем медленно и аккуратно. Поднимаем руки к небу, вытягиваемся.. Выше – пробуем подняться на носочки. Легко? Все гениальное – просто.

Правило второе – «Не ставить рамок». А теперь, не торопясь, опускаем руки к полу. Не дотягиваетесь? Нет проблем. Попробуйте задержаться в этом состоянии. Почувствуйте, какие мышцы тянутся. Не надо делать резких движений. Не надо ставить себе границы и рамки – дотянуться до пола. Ваша цель – почувствовать приятное вытяжение.

Правило третье – «Не применяйте силу». А теперь попробуйте медленно выпрямить спину, отталкиваясь руками от ног – выше колена, или ниже, как вам удобно. Представьте, как ваша спина выпрямляется. Не форсируйте, не делайте это с силой. Можете случайно что-то зажать или защемить (чаще всего нерв), или растянуть мышцу. Вам необязательно сразу становиться на шпагат. Достаточно сесть до комфортного вам уровня и постепенно отвоевывать у капризной формы нужные сантиметры. Ведь ваша цель – гибкость, а не какая-либо конкретная фигура.

Правило четвертое – «Без напряжения». Устали? Значит, где-то были напряжены. Секрет простых мелодий в запоминающемся мотиве. Секрет правильного выполнения любых физических нагрузок – в отсутствии напряжения. Другими словами, если вы можете долго простоять в одном и том же положении, значит, вы делаете все без напряжения и усилия.

Попробуйте вытянуться влево, вправо. Прогнуться назад. Кстати, голову совсем не обязательно опрокидывать. Особенно, если вы не уверены в том, что делаете. Каждое вытяжение должно приносить приятные ощущения.

Правило пятое – «Дыхание». Это, пожалуй, один из самых важных пунктов. Медленно вытягиваясь, обращайте внимание на то, как вы дышите. Дыхание должно оставаться по возможности спокойным, ненатужным. Не задерживайте поток воздуха. Контролируйте вдох. Попробуйте сконцентрироваться на этом простом процессе. Дышите и вытягивайтесь.

Дайте своему телу хотя бы по пять минут ежедневной подпитки. Освободите его хотя бы

на 300 секунд от зажатостей, и со временем вы заметите, как оно лучше справляется со стрессами. Дыхание быстрее успокаивается, а мышцы легче расслабляются. Ничего удивительного – ведь оно умное и отлично запоминает ежедневный практикум. Не ленитесь – и результат не заставит вас ждать.

Автор - **Наталья Камбур**
Источник