

Позвоночник / Спина / Шея

Мышечные проблемы

Пилатес

Система упражнений Пилатес была разработана еще в годы Первой Мировой войны немецким эмигрантом Джозефом Хубертом Пилатес (1880 – 1967). Он применил эту систему для тренировки раненых солдат, интернированных в Великобритании. В 1923 г. он эмигрировал в Нью-Йорк и открыл свою первую студию Пилатес в здании, в котором располагался Нью-Йоркский городской балет. Студия быстро стала Меккой для танцоров, спортсменов и звезд шоу-бизнеса. В настоящее время звезды Голливуда, такие, как Мадонна, Ума Турман и Брэд Питт, увлекаются этой сложной смесью из йоги, танца, боевых искусств и культуризма. Другими важными факторами являются растяжка мышц и правильное дыхание. Но самое важное в Пилатес – то, что известно как „силовой центр“. Это целая системы мышц, окружающих спину, которая особенно укрепляется при занятии Пилатес. Положительными „побочными эффектами“ являются правильная осанка, улучшение физической формы и координации движений и повышение уверенности в себе. Упражнения Пилатес обычно выполняются на полу, однако существует пять классических аппаратов, которые помогают принимать различные позиции, особенно начинающим.