Пять бонусов от занятий пилатесом

Эта замечательная система стала известна в нашей стране лишь в начале XXI века. Хотя, появилась в двадцатых годах прошлого. Ее создал спортивный доктор Йозеф Пилатес, чтобы помочь восстанавливаться бойцам после тяжелых физических травм. При регулярных занятиях реабилитация проходила быстро. Солдаты шли на поправку.

В современных фитнес клубах тоже проходят пилатес-тренировки. Но многие ли знают, какую пользу принесут им постоянные занятия? Занимаясь йогой, человек примерно представляет, что он получит через месяц или полгода. А как же занятия по системе пилатес? Какие бонусы получит обычный человек?

Бонус первый: подтянутые бедра и живот

Это лучшая физическая тренировка для женщин. Традиционные упражнения фитнеса прорабатывают крупные мышцы, а в пилатесе работают самые глубокие. В том числе и микро мышцы. В результате организм в тонусе как снаружи, так и внутри! Это означает, что фигура станет подтянутой, но без лишнего рельефа.

Бонус второй: прямая спина и осанка королевы

В занятиях задействована и спина. Вообще, эта методика охватывает все мышцы тела, в том числе и лопатки. Правильный тренер все время будет напоминать о плечах, которые следует оттягивать от ушей. А лопатки наоборот втягивать или соединять вместе. Тем самым тренируется мышечная память, которая и поможет держать спину прямой.

Бонус третий: улучшается качество дыхания

В системе пилатес используется диафрагмальное дыхание. Когда живот втянут и напряжен, то приходится учиться дышать грудью. При этом ребра на вдохе должны расходиться в стороны, а на выдохе сходиться обратно. Само дыхание должно быть по возможности плавным и медленным. Это отличная дыхательная тренировка.

Бонус четвертый: уровень стресса понижается

Стресс полезен только в по-настоящему экстремальных ситуациях – побег от хищника или прыжок с тарзанки. В повседневной жизни длительное пребывание в тревожном состоянии может привести к психической или эмоциональной подавленности, или различным физическим заболеваниям.

Пилатес поможет и тут. Практикуя дыхание по этой системе, человек учится находиться здесь и сейчас. Концентрируясь на этом процессе, он становится более осознанным. Это также помогает унять и беспокойный ум.

Проводимые исследования подтвердили полезность дыхательных практик. Осознанное дыхание помогает понизить в организме гормон стресса – кортизол.

Бонус пятый: понимание своего тела

Эта система направлена на полную концентрацию на своих ощущениях. Пилатес учит управлять телом, движениями. Во время тренировок внимание направляется на разные группы мышц. В процессе занятий развиваются координация и баланс. Нарабатывается мышечный корсет, который поддерживает позвоночник и суставы.

Пилатес это не йога. У него нет своей философии и религии. У него есть четко выстроенная система и превосходные результаты. Следуя принципам этой дисциплины можно улучшить качество своей жизни, и оздоровить организм. Научиться управлять своим состоянием и избавиться от стресса.