



# Пилатес





# История возникновения

Йозеф Пилатес, основоположник рассматриваемой системы. С самого раннего детства отца системы «Пилатес» одолевали различные недуги, затрагивающие весь организм целиком. Именно это натолкнуло мальчика на мысль, что к своему телу относится как к разбалансированному механизму. И для того, чтобы вылечить себя, необходимо организм, как и механизм, аккуратно настраивать. Что практичный немец и сделал, разработав индивидуальный комплекс упражнений, затрагивающий и подающий элементы различных видов спорта, моделирующих тело.



## Основные принципы методики:

являются контроль, концентрация, осознанное дыхание, центрирование, расслабление, направленные движения и координация.

Основные задачи пилатеса — укрепление мышц, улучшение координации и баланса тела, улучшение осанки, стимулирование циркуляции и повышенное восприятие собственного тела.

Существуют три разновидности тренировки  
Пилатес



Тренировки на полу. Эти комплексы упражнений выполняют на полу, в основном сидя или лежа. Комплексы могут быть направлены на достижение различных целей, например, снятие болевого синдрома в разных отделах позвоночника, для улучшения осанки.





Тренировки со специальным оборудованием. Упражнения также выполняются на полу, но с использованием различного оборудования: кольцо Pilates Ring, гантели, резиновые амортизаторы,





Тренировки на специальных тренажерах. Основное отличие тренажеров Пилатес от обычных состоит в том, что опора, на которой вы находитесь, выполняя упражнение, не является жестко фиксированной.

