

УДК 615.825
ББК 53.54
П20

Перевод с англ.: *Н.И. Могилевской*

П20 **Дж. Патерсон**

Система физических упражнений Пилатеса при дефектах осанки и последствиях заболеваний и травм /Пер. с англ. - М.: Издательство БИНОМ. 2012. - 4 8 0 с., илл.

ISBN 978-5-9518-0484-6

Система упражнений Джозефа Пилатеса - очень популярная сегодня методика, в основе которой — точная диагностика проблемы, составление эффективной программы действия, подбор упражнений, сочетающих дыхательную гимнастику с выверенным алгоритмом движений.

В книге приведены анатомический экскурс и основы диагностики заболеваний позвоночника. Подробно рассмотрены наиболее распространенные заболевания и механизмы их возникновения. Основной объем книги посвящен описанию упражнений по системе Пилатеса для облегчения тех или иных заболеваний. Движения разбиты на этапы для более легкого и последовательного их освоения.

Данное издание — практическое руководство. Оно будет полезно не только практикующим тренировки по системе Пилатеса тренерам, но и инструкторам всех направлений, врачам ЛФК и мануальным терапевтам, которые найдут здесь немало интересного и полезного для своей работы.

Издание продолжает серию книг на русском языке в помощь специалистам ЛФК, спортивным и фитнес тренерам. Этими изданиями мы хотим связать знания врачей общих и спортивных практик и донести их до широкого круга читателей посредством обучения фитнес тренеров и тренеров ЛФК.

УДК 615.825
ББК 53.54

This edition of **Teaching Pilates for Postural Faults, Illness and Injury - A Practical Guide, 1st edition** by Jane Paterson is published by arrangement with Elsevier Limited

ISBN 978-0-7506-5647-4 (англ.)
ISBN 978-5-9518-0484-6 (Бином)

© 2009, Elsevier Ltd
©2012, Издательство БИНОМ

ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарности	9
Предисловие	10
История Джозефа Пилатеса	12
Анатомия костной и мышечной системы	16
Указатель упражнений	18
ГЛАВА 1. ЧТО ТАКОЕ ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА И КАК ЕЕ ДОСТИЧЬ . . .	21
ВВЕДЕНИЕ	21
КАКИМ ОБРАЗОМ ЧЕЛОВЕК СОХРАНЯЕТ ВЕРТИКАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ	23
ОСНОВНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ПОДДЕРЖАНИЯ ВЕРТИКАЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА	25
ПРИЕМЫ НАБЛЮДЕНИЯ И ОЦЕНКИ ПОЗ И ОСАНКИ	33
ГЛАВА 2. НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И РАССТРОЙСТВА	96
РАССТРОЙСТВА ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ	97
ОЖИРЕНИЕ	98
СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ	100
ЭПИЛЕПСИЯ	101
РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ	104
БОЛЕЗНЬ ПАРКИНСОНА	106
САХАРНЫЙ ДИАБЕТ	107
ЗАБОЛЕВАНИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ	113
ОСТЕОПОРОЗ	115
ОСТЕОАРТРИТ	117
РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ	122
ПСОРИАТИЧЕСКИЙ АРТРИТ	125
ПОДАГРА	125
АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ	126
ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА (СТЕНОКАРДИЯ)	129
СОСУДИСТЫЕ ПОРАЖЕНИЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА	130
ХРОНИЧЕСКОЕ ОБСТРУКТИВНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ ЛЕГКИХ	131

БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА	133
ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА	134
БОЛИ В ШЕЕ, ПЛЕЧАХ И РУКАХ	137
РАССТРОЙСТВА ФУНКЦИИ ПОЗВОНОЧНИКА И МЫШЦ СПИНЫ	142
РАССТРОЙСТВА ФУНКЦИИ ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ	147
РАССТРОЙСТВА ФУНКЦИИ КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ	149
РАССТРОЙСТВА ФУНКЦИИ ГОЛЕНЕЙ	150
РАССТРОЙСТВА ФУНКЦИИ ГОЛЕНОСТОПНЫХ СУСТАВОВ И СТОП	151
ГЛАВА 3. ОБЗОР АНАТОМИИ ТУЛОВИЩА И НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ	156
ГРУДНАЯ КЛЕТКА	156
ПОЗВОНОЧНИК	161
ТАЗОВЫЙ ПОЯС	165
ТАЗОБЕДРЕННЫЙ СУСТАВ	170
КОЛЕННЫЙ СУСТАВ	178
ГОЛЕНОСТОПНЫЙ СУСТАВ И СТОПА	181
ГЛАВА 4. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДВИЖЕНИЯ ТУЛОВИЩА И ЕГО СТАБИЛЬНОСТИ	187
ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА В ПОКОЕ	187
ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА	205
ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ТУЛОВИЩА	210
ГЛАВА 5. ОБЗОР АНАТОМИИ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ	338
ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС	338
ЛОКТЕВОЙ СУСТАВ	343
ЛУЧЕЗАПЯСТНЫЙ СУСТАВ	346
ГЛАВА 6. УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯГИВАНИЕ И КОМПЛЕКСНУЮ МОБИЛИЗАЦИЮ СУСТАВОВ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА	350
ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ	350
РАСТЯГИВАНИЕ, МОБИЛИЗАЦИЯ СУСТАВОВ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ, ПОДВИЖНОСТИ И СИЛЫ СТОП	407
ГЛАВА 7. ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ	462
ДЕЙСТВИЯ ТРЕНЕРА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ	463
РЕКОМЕНДАЦИИ	466
ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ	469

ГЛАВА 8. ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ	472
БЕЗОПАСНОСТЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ	472
РАБОЧЕЕ ПРОСТРАНСТВО	472
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	474
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	475
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	477
РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЖЕЛАЮЩИХ ПОДРОБНЕЕ ОЗНАКОМИТЬСЯ С АНАТОМИЕЙ МЫШЕЧНОЙ И КОСТНО-СУСТАВНОЙ СИСТЕМЫ	477