

75.69

П20



**ДЖЕЙН  
ПАТЕРСОН**

**ПРАКТИЧЕСКОЕ  
РУКОВОДСТВО**

**СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ  
ПИЛАТЕСА**

# Система физических упражнений Пилатеса при дефектах осанки и последствиях заболеваний и травм

Практическое руководство

---

Джейн Патерсон

Перевод с английского  
под редакцией фитнес-эксперта  
Юлии Дражиной



Москва  
Издательство БИНОМ  
2017

УДК 615.825  
ББК 53.54  
П20



Перевод с англ. Н.И. Мосейковой



П20 **Дж. Патерсон**

Система физических упражнений Пилатеса при дефектах осанки и последствиях заболеваний и травм /Пер. с англ.— М.: Издательский дом БИНОМ. 2017. — 480 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 верным 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, 1<sup>st</sup> 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
<b>ГЛАВА 1. ЧТО ТАКОЕ ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА И КАК ЕЕ ДОСТИЧЬ .....</b>	<b>21</b>
<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>21</b>
<b>КАКИМ ОБРАЗОМ ЧЕЛОВЕК СОХРАНЯЕТ</b>	
<b>ВЕРТИКАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ .....</b>	<b>23</b>
<b>ОСНОВНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ПОДДЕРЖАНИЯ</b>	
<b>ВЕРТИКАЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА .....</b>	<b>25</b>
<b>ПРИЕМЫ НАБЛЮДЕНИЯ И ОЦЕНКИ ПОЗ И ОСАНКИ .....</b>	<b>33</b>
<b>ГЛАВА 2. НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ</b>	
<b>И РАССТРОЙСТВА .....</b>	<b>96</b>
<b>РАССТРОЙСТВА ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ .....</b>	<b>97</b>
<b>ОЖИРЕНИЕ .....</b>	<b>98</b>
<b>СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ .....</b>	<b>100</b>
<b>ЭПИЛЕПСИЯ .....</b>	<b>101</b>
<b>РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ .....</b>	<b>104</b>
<b>БОЛЕЗНЬ ПАРКИНСОНА .....</b>	<b>106</b>
<b>САХАРНЫЙ ДИАБЕТ .....</b>	<b>107</b>
<b>ЗАБОЛЕВАНИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ .....</b>	<b>113</b>
<b>ОСТЕОПОРОЗ .....</b>	<b>115</b>
<b>ОСТЕОАРТРИТ .....</b>	<b>117</b>
<b>РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ .....</b>	<b>122</b>
<b>ПСОРИАТИЧЕСКИЙ АРТРИТ .....</b>	<b>125</b>
<b>ПОДАГРА .....</b>	<b>125</b>
<b>АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ .....</b>	<b>126</b>
<b>ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА</b>	
<b>(СТЕНОКАРДИЯ) .....</b>	<b>129</b>
<b>СОСУДИСТЫЕ ПОРАЖЕНИЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА .....</b>	<b>130</b>
<b>ХРОНИЧЕСКОЕ ОБСТРУКТИВНОЕ</b>	
<b>ЗАБОЛЕВАНИЕ ЛЕГКИХ .....</b>	<b>131</b>

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
<b>ГЛАВА 3. ОБЗОР АНАТОМИИ ТУЛОВИЩА И НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ .....</b>	<b>156</b>
ГРУДНАЯ КЛЕТКА .....	156
ПОЗВОНОЧНИК .....	161
ТАЗОВЫЙ ПОЯС .....	165
ТАЗОБЕДРЕННЫЙ СУСТАВ .....	170
КОЛЕННЫЙ СУСТАВ .....	178
ГОЛЕНОСТОПНЫЙ СУСТАВ И СТОПА .....	181
<b>ГЛАВА 4. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДВИЖЕНИЯ ТУЛОВИЩА И ЕГО СТАБИЛЬНОСТИ .....</b>	<b>187</b>
ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА В ПОКОЕ .....	187
ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА .....	205
ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ТУЛОВИЩА .....	210
<b>ГЛАВА 5. ОБЗОР АНАТОМИИ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ .....</b>	<b>338</b>
ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС .....	338
ЛОКТЕВОЙ СУСТАВ .....	343
ЛУЧЕЗАПЯСТНЫЙ СУСТАВ .....	346
<b>ГЛАВА 6. УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯГИВАНИЕ И КОМПЛЕКСНУЮ МОБИЛИЗАЦИЮ СУСТАВОВ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА .....</b>	<b>350</b>
ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ .....	350
РАСТЯГИВАНИЕ, МОБИЛИЗАЦИЯ СУСТАВОВ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ, ПОДВИЖНОСТИ И СИЛЫ СТОП .....	407
<b>ГЛАВА 7. ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ .....</b>	<b>462</b>
ДЕЙСТВИЯ ТРЕНЕРА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ .....	463
РЕКОМЕНДАЦИИ .....	466
ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ .....	469

---

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