

**«Метод Пилатес Полистар,
как один из способов
повышения интереса у
студентов 1 курса МГТУ
им. Н.Э. Баумана к занятиям
физической культуры»**



Пилатес – это система физических упражнений, разработанная в начале XX века. Автор Йозеф Пилатес (1883 – 1967)

Polestar Pilates – модернизированный Пилатес с научным подходом. Созданный в 1992г Брентом Андерсоном. В Россию это направление пришло в 2012г благодаря Елене Волковой

Часть методики Пилатес Полистар – метод Фельденкрайза. Автор Моше Фельденкрайз (1904 – 1984).



Основа Пилатеса Полистар – это комплекс плавных, контролируемых движений, направленных на укрепление глубоких мышц кора, улучшение гибкости, координации и осанки. Занятия по этой методике делают акцент не на количестве повторений, а на качестве и точности выполнения каждого движения.



Методика Пилатеса Полистар
направлена:

- 1. Мобилизация суставов**
- 2. Стабилизация и контроль тела**



Мобильность – это ключ к здоровью и функциональности нашего тела. Занятия Пилатеса Полистар направлены на мягкую подвижность суставов, что обеспечивает движение с большей амплитудой. Контроль и осознанность делают движения свободными и безопасными.



**Стабилизация тела – путь к
идеальному движению.
Стабильность тела начинается с
выравнивания относительно
вертикальной оси. Без
мышечного контроля вся
конструкция (мышцы, кости,
связки) будет неустойчива.
Двигательный контроль – это
процесс, который происходит в
голове, контролирующий наше
тело в пространстве с помощью
тонуса мышц.**



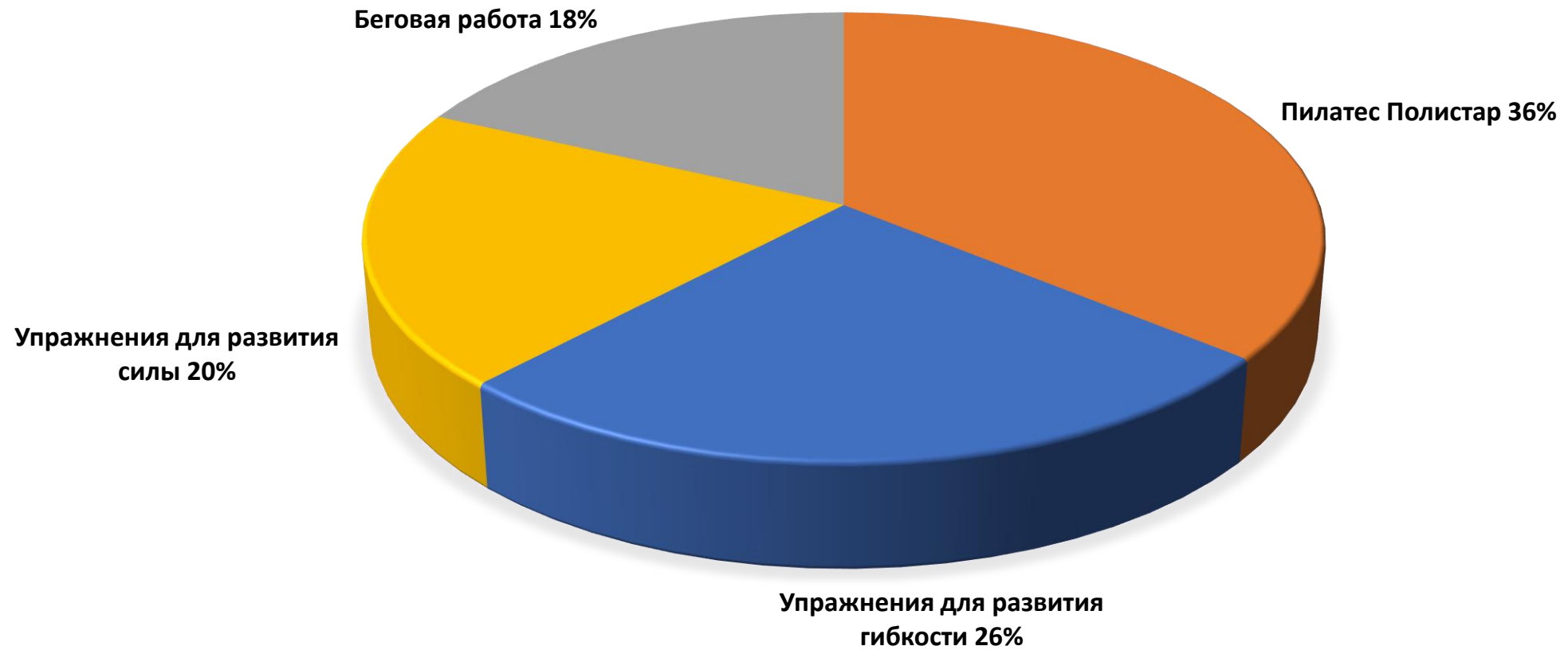
Ключевые правила метода Пилатес

Полистар:

1. Внимание и осознанность в движении
2. Медленное выполнение для глубокого переобучения
3. Комфорт и отсутствие боли
4. Минимизация усилий
5. Значимость пауз и расслабления



СТУДЕНТЫ ВЫБРАЛИ



Спасибо за внимание!