

Анна Чумаченко

Свисая вниз головой, с запутанными в синей парашютной ткани ногами, не знаешь, чувствовать себя как артист на манеже или как попавшее в ловушку насекомое. Новый вид пилатеса Fly Fusion меня не сразу расслабил, но, может, это с непривычки, и в будущем я ещё смогу подружиться с ультрамариновым материалом.

«Благодаря этой новой технике можно не только улучшить здоровье, похудеть, но и даже помолодеть», – рассказывает Лаура Израцитано (Laura Ieracitano), тренер в пилатес-студии Estudio Pilates Palma. Вместе со своим супругом Уго Лаббате (Hugo L'Abbate) Лаура 11 лет назад переехала из Аргентины на Майорку. Будучи инструкторами по йоге и пилатесу, пара открыла собственную школу и не переставала исследовать и улучшать методики. Таким образом, примерно три года назад родилась Fly Fusion – комбинация упражнений с элементами йоги, пилатеса и гимнастики. С помощью ткани и собственного веса человека можно развивать гибкость и укреплять мышечную массу тела. По словам Лауры, это не простой материал: «Мы используем прочную парашютную ткань и для укрепления – скалолазные ремни и крючки».

Fly Fusion – это необыкновенное ощущение своего веса и тела, где нет границ новым идеям и движениям. «Это работа над рав-

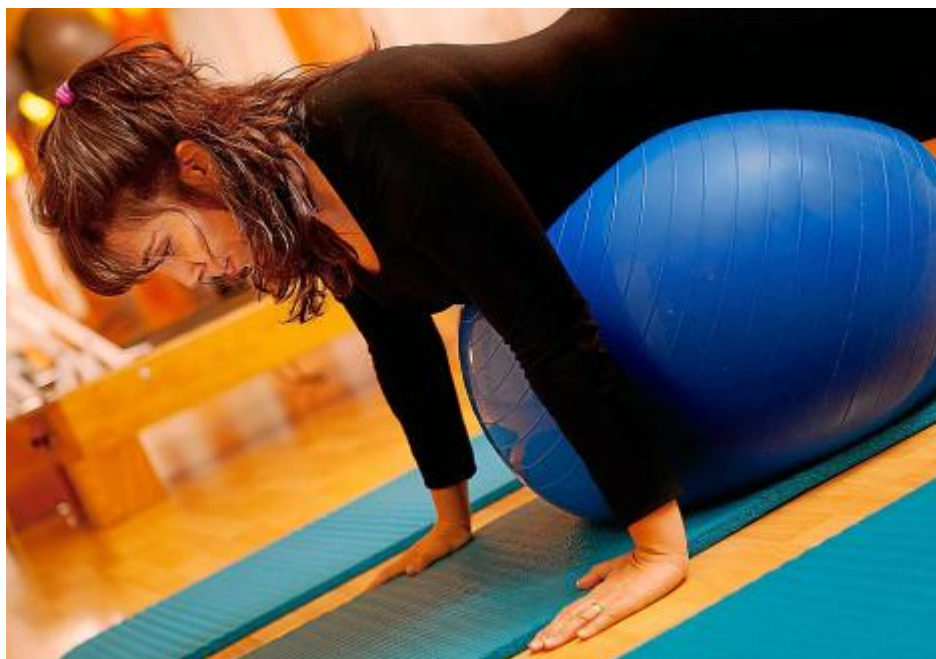
Комплекс упражнений с элементами йоги, пилатеса и гимнастики

новесием, распределением силы и концентрацией во время каждого движения, – объясняет Уго. – Позвоночник естественно растягивается, при этом (в положении вниз головой) с него снимается нагрузка. Техника идеально подходит для реабилитации». После регулярных занятий ноги и руки участвующих приобретают спортивную форму. При этом задействованы мышцы живота, спины, грудной клетки,



В равновесии со своим здоровьем

Пилатес – популярная философия тренинга по системе Джозефа Пилатеса. В Пальме развивается новое направление этого спорта – Fly Fusion



Возможны также упражнения пилатес на полу с применением мяча для фитнеса, гантелей и прочего снаряжения.

плечевого пояса и тазобедренные суставы. Улучшается осанка. Меняется не только физическое состояние, участвующий также замечает прилив позитивной энергии.

Упражнения в воздухе чередуются с занятиями на коврике или на мяче для

фитнеса. Особенно участники, занимавшиеся гимнастикой в прошлом, наслаждаются подвешенным состоянием, не чувствуя землю под собой. Даже пятилетний сын тренеров без лишнего страха вскарабкивается по ткани, демонстрируя различные асаны

вниз головой. Лично для меня ощущение резкого прилива крови к голове и сравнительно долгое пребывание в такой весьма неудобной позиции, было новым экспериментом, который не сравнить даже с американскими горками, где мир переворачивается

Резкий прилив крови к верхней части тела способствует обогащению мозговых клеток кислородом. Фото: Estudio Pilates Palma

всего на какую-то долю секунды. Но как-раз в этом и заключается главный секрет техники – резкий прилив крови к верхней части тела способствует обогащению клеток кислородом. «Циркуляция крови благотворно действует на мозговые функции, – объясняет Уго. – Одновременно омолаживаются лицевые (и не только) клетки, ведь обогащение кожи кислородом – это и есть наилучший способ профилактики или избавления от морщинок. Люди, страдающие выпадением волос, замечают, что шевелюра восстанавливается. Улучшается пищеварение и даже зрение».

Классический пилатес – это система физических упражнений, разработанная в 20-м веке немецко-американским спортивным специалистом Джозефом Пилатесом (Joseph Pilates). Он был болезненным ребёнком, однако, благодаря интенсивным физическим упражнениям сумел значительно поправить здоровье и стать профессиональным спортсменом и преподавателем физической культуры. С 1912 года Пилатес работал в Англии, где он занимался боксом и преподавал самооборону полицейским. С началом Первой мировой войны Пилатес интенсивно работал над оформлением своего опыта в определённый метод, помогая раненым солдатам возвращаться к жизни. В 1925 году он эмигрировал в США и открыл независимую школу, обучая собственному методу, названному им контрологией (англ. con-trolology), поскольку одной из основных идей Пилатеса, унаследованных отчасти из йоги, была концепция мысленного контроля над работой мышц.

Данная система получила наибольшее признание в начале 21-го века. В настоящее время пилатесом занимаются более 10 млн человек по всему миру.

Инфо Пилатес

Estudio Pilates Palma: Avda. Jaime III, 26 (entresuelo 2), Спецпредложение: в неделю два занятия (пилатес, Fly Fusion или йога) – 59 евро в месяц, пробное занятие на полу в группе – 15 евро, пробное индивидуальное занятие – 50 евро тел.: 971 713 976, www.estudiopilatespalma.com

Pilates Palma: c/Mestres d'Aixa, 3, тел.: 971 452 640, www.pilatespalma.com

Via Vitale: Avda. Son Caliu 8, Palmanova. Спецпредложение: до 31 мая первая неделя занятий – бесплатная, потом контракт, минимум, на три месяца (63 евро в месяц), четвёртый месяц – бесплатно, занятия в группе – 110 евро (10 занятий). Тел.: 971 686 951, www.pilatesaufmallorca.com

S'aigua Blava, Av. Picasso 42, пилатес на тренажёрах, одно занятие – 30 евро, 5 – 130 евро, 10 – 240 евро, тел.: 971 452 010, www.saiguablava.com