

# 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<br>ПОЗВОНОЧНИКА И МЫШЦ СПИНЫ .....   | 142        |
| РАССТРОЙСТВА ФУНКЦИИ<br>ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ .....  | 147        |
| РАССТРОЙСТВА ФУНКЦИИ КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ .....  | 149        |
| РАССТРОЙСТВА ФУНКЦИИ ГОЛЕНЕЙ .....  | 150        |
| РАССТРОЙСТВА ФУНКЦИИ<br>ГОЛЕНОСТОПНЫХ СУСТАВОВ И СТОП .....   | 151        |
| <b>ГЛАВА 3. ОБЗОР АНАТОМИИ ТУЛОВИЩА И НИЖНИХ<br/>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<br/>ДВИЖЕНИЯ ТУЛОВИЩА И ЕГО СТАБИЛЬНОСТИ .....</b>                   | <b>187</b> |
| ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА В ПОКОЕ .....   | 187        |
| ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА .....  | 205        |
| ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ<br>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<br/>МОБИЛИЗАЦИЮ СУСТАВОВ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА .....</b>              | <b>350</b> |
| ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ .....   | 350        |
| РАСТЯГИВАНИЕ, МОБИЛИЗАЦИЯ СУСТАВОВ<br>И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ КООРДИНАЦИИ<br>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<br>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