На самом ли деле пилатес – чудодейственное лекарство?

Пилатес, известный уже более восьмидесяти лет, стал очень популярным в последнее время. Многие люди наслаждаются им и добиваются хорошей формы и самочувствия. Но пилатес не панацея.

ФОТО: AMANDA EDWARDS/GETTY IMAGES

Демонстрация упражнения «сотня» на Фестивале здоровья в Санта-Монике, штат Калифорния, 2004 год

Пилатес действительно построен на правильных принципах, однако как преподаватель пилатеса я заметила, что существуют неверные представления о нем. И часто отношение к занятиям пилатесом напоминает отношение к панацее.

Если мы исправим некоторые ошибочные представления, то возможно, сможем достичь правильного понимания и лучших результатов.

Уроки пилатеса подходят каждому и при любом состоянии здоровья

Люди с тяжелыми хроническими заболеваниями не должны записываться в группы пилатеса и заниматься практикой, когда чувствуют боль. Сначала необходимо определить с врачом источник боли, чтобы четко объяснить преподавателю, от чего вы страдаете. На втором этапе необходимо встретиться с физиотерапевтом, который даст вам советы по улучшению состояния и порекомендует подходящие вам физические упражнения.

Я не рекомендую в таких ситуациях заниматься пилатесом, лучше прежде попробовать более щадящие методы, такие как метод Фельденкрайза или метод «Александр». Если же вы все-таки выбираете пилатес, то ищите занятия с терапевтической направленностью в небольших группах. Обычно в студии пилатеса занимаются несколько человек, тогда как в тренажерных залах или в спортклубах, как правило, полно народу, и инструктор может вас не заметить.

Совет: перед занятиями не забудьте оповестить инструктора о состоянии вашего здоровья и попросить, чтобы он относился к вам соответственно.

Упражнения в пилатесе легкие, не требуют усилий и не заставляют потеть

Метод насчитывает несколько уровней. Урок пилатеса на начальной стадии сильно отличается от урока на продвинутом уровне. Особенность начального уровня в том, что много времени занимает обучение правильным движениям. Те, кто только начал обучаться напряжению глубоких мышц тела, чувствуют, что даже в простых упражнениях приходится нелегко. Поэтому важно заранее определиться с интенсивностью тренировок.

На занятиях пилатесом получают быстрые результаты

Скорость достижения результатов индивидуальна. Потребуется время, чтобы понять принципы и задействовать правильные мышцы. Конечно, тело относительно быстро становится стройным и сильным, но не это цель. Уроки пилатеса должны научить нас изменить ежедневные привычки, правильно стоять, правильно сидеть, а это длительный процесс.

Уроки пилатеса скучны и не интересны

Это крайнее мнение. Занятия пилатесом обычно проводятся в спокойной атмосфере, без музыки, с большим количеством текста и разъяснениями инструктора. Относительно медленные движения вначале могут создать впечатление, что занятия скучны. Я рекомендую продолжать приходить на уроки и попытаться понять принцип. Может быть, со временем вы начнете наслаждаться усердными занятиями в спокойной обстановке.

Кроме того, имеет смысл взять урок у другого инструктора, с другим стилем обучения. Возможно, с ним у вас сложатся хорошие отношения.

Пилатес – чудодейственное лекарство

Это крайняя степень противоположного мнения. Нельзя сказать, что упражнения пилатесом являются панацеей. Лучше обозначить их как «точная работа, требующая настойчивости, понимания и осознания того, что в теле возможны положительные изменения». Уроки пилатеса без этих акцентов никуда вас не приведут и даже могут навредить. Важно понимать, что не название урока и не движения помогают улучшить здоровье, а правильная работа в течение долгого времени и корректировка занятий для каждого в соответствии с его потребностями.

Катерина БАР-ИЛАН

Джозеф Пилатес

Метод был разработан Джозефом Пилатесом, который родился в Германии в начале 1880-х. Будучи болезненным ребенком, для улучшения своего здоровья он много занимался физическими упражнениями, различными методами боевых искусств и достиг удивительных результатов. От многочисленных тренировок его молодое тело стало настолько совершенным, что он демонстрировал его на уроках анатомии.

Во время первой мировой войны Пилатес попал в плен к англичанам как гражданин Германии. В плену он начал помогать восстанавливаться солдатам-инвалидам, с которыми работал над укреплением мышц. Творческое использование больничных коек, кожаных ремней и пружин помогало в работе. После войны он вернулся в Германию и продолжал развивать свою теорию, которая включала упражнения по улучшению физического состояния.

Основной принцип метода – контроль мозга над телом. Дополняющими принципами являются использование дыхания, работа глубоких мышц (внутренних мышц живота, спины, таза). Эта работа относительно медленная и требует большой концентрации и самосознания. Джозеф Пилатес разработал серию упражнений на матрасе и многочисленные упражнения на тренажерах, поэтому существуют два вида обучения: пилатес на ковре и пилатес на тренажерах.

Врачи доказали: электронные сигареты – табачная продукция

Врачи доказали в суде округа Колумбия, что электронные сигареты являются табачной продукцией. И теперь правительство США намерено объявить электронные сигареты табачным изделием, сообщила пресс-служба Управления по продовольствию и медикаментам США.

ФОТО: HAPPYDOCTOR.RU

До этого считалось, что электронные сигареты безвредны, они рекомендовались в качестве заменителя обычных сигарет для желающих бросить курить. Теперь доказано, что электронные сигареты не имеют такого терапевтического эффекта и не являются медикаментами, способствующими отказу от курения.

Электронные сигареты также содержат вредный для здоровья никотин и отличаются только отсутствием запаха и пепла. Пока они продаются на территории США без ограничений. Управление по продовольствию и медикаментам США разрабатывает новые требования к этой продукции и условиям ее реализации, но не запрещает ее продажу.

Подобным решением недовольны члены движения «Дети без табака», считая, что такие решения продолжают способствовать возникновению у детей никотиновой зависимости.

Михаил ДОБРОНРАВОВ

Канадские врачи лечат с помощью плацебо

Да, это действительно так – плацебо среди нас. Исследования канадских ученых подтвердили, что каждый пятый врач и психиатр в лечебных учреждениях назначает плацебо.

ФОТО: HEALTH-PERSON.RU

Исследование, проведенное доктором Амиром Разом из Senior Lady Davis Institute в Канаде, было направлено на выяснение зависимости физиологии людей от их ожиданий. Доктор также проанализировал «неудобные» моменты, связанные с процедурой назначения плацебо среди врачей.

Выяснилось, что более 60% опрошенных психиатров считают, что плацебо может продемонстрировать терапевтический эффект. Доля психиатров, уверенных в действии плацебо, выше, чем у других врачей. «Психиатры, видимо, придают больше значения эффектам плацебо на здоровье человека», — считает Амир Раз. Лишь 2% психиатров настаивают, что действие плацебо не распространяется на всех пациентов.

Кроме того, еще больше оказалось число психиатров (более 35%), которые сообщили о назначении субтерапевтических доз препарата для лечения своих пациентов. Субтерапевтические дозы препаратов (псевдоплацебо) иногда значительно ниже минимальных рекомендованных дозировок. Назначение «псевдоплацебо», например вроде витаминов для лечения хронической бессонницы, более распространено.

Кирилл БЕЛАН

***ПЛАЦЕБО** – этот термин, узаконенный медициной в 1894 году, обозначает препарат, заведомо не обладающий никакими целебными свойствами. Первоначально это были «таблетки» из сахарной пудры или другого приятного на вкус вещества. Латинское слово «placebo» переводится дословно как «нравлюсь».*