

ПРОСТЫЕ ДВИЖЕНИЯ

PortDeBras для гибких мышц и тонкой талии

Елена НОСОНОВА, координатор направления PortDeBras® в России и странах СНГ, координатор Фитнес-проектов сети клубов «Оранжевый Фитнес»:

«PortDeBras по силам практически каждому, независимо от пола, возраста и уровня физической подготовки. PortDeBras — это и хореография, и растяжка, и суставная гимнастика. Это большое количество разнообразных связок, которые можно по-разному сочетать и варьировать, так что на уроке вам никогда не будет скучно.

Чтобы разнообразить наше сегодняшнее занятие, я выбрала 3 вертикальных связки и одну горизонтальную.

Пройдите каждую 4 раза, в одну и в другую сторону, и вы, как минимум, почувствуете легкость во всем теле и прилив энергии».

Наверняка вы про нее уже слышали: PortDeBras — первая российская фитнес-программа, запатентованная почти в 30 странах мира. Наш мастер-класс — для продвинутых и начинающих. Присоединяйтесь!

С о стороны эта тренировка напоминает танец: плавные движения, словно перетекающие одно в другое под неторопливый chill-out. Однако тот, кто хоть раз был на уроке PortDeBras, знает: это еще и прекрасный силовой тренинг, который хорошо прорабатывает все группы мышц, особенно спины и пресса, и упражнения на развитие гибкости и баланса. Запешанный на хореографии микст с элементами йоги, пилатеса, тайчи, классической растяжки... А еще это огромное удовольствие, ведь все движения программы легко даются и начинающим.



ПЕРВАЯ СВЯЗКА

Благодаря движениям рук эта связка позволяет мягко растянуть мышцы плечевого пояса и груди. А наклоны и скручивания корпуса улучшают подвижность позвоночника.

ВЛАДИМИР СНЕЖИК, автор программы PortDeBras®, управляющей сети клубов «Оранжевый Фитнес» и «Сити Фитнес»:

«Мне хотелось создать программу, которая позволяла бы проработать все мышцы тела, как эффективная фитнес-тренировка, но при этом не исключала бы элемент эстетики, творчества... В 2006 году вместе с ХУЛИО ПАПИ, директором Федерации фитнеса Италии, мы представили PortDeBras. Наша программа учит человека двигаться естественно и красиво, осваивать пространство вокруг себя. Это физиотерапия, основанная на естественных движениях человека, на точном знании анатомии, работы мышц и суставов. Два месяца занятий по этой методике, и вы увидите эффект».



1. Встаньте прямо, ноги шире плеч. Отведите левую руку влево и потянитесь за ней.



2. Спружиньте чуть вправо и вновь потянитесь за рукой, разворачивая ее ладонью вверх.



3. Сделайте левой ногой шаг вперед и чуть в бок, перекрещивая ее с правой. Одновременно выведите левую руку перед собой.



4. Разверните ладонь левой руки от себя и поднимите вверх.



5. Согнув колени, опуститесь вниз и положите левую руку на пол. Опустите на пол вторую руку, пальцы обеих рук направлены друг к другу.



6. Поднимите левую руку вверх и выпрямите колени.



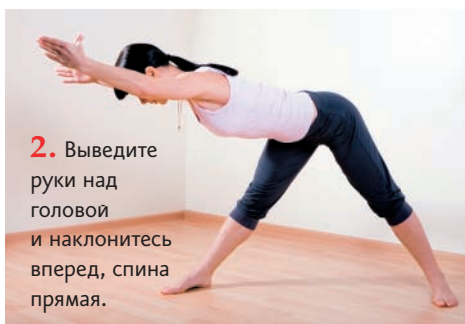
7. Согните колени, ладони обеих рук положите на бедра и поднимайтесь вверх с круглой спиной. После этого начните выполнять связку с другой ноги.

ВТОРАЯ СВЯЗКА

Обеспечивает растяжку и укрепление внутренней и задней поверхности бедер, мягкое вытяжение мышц всего тела. Эту связку можно выполнять перед другими как разминку.



1. Встаньте прямо, ноги шире плеч, руки вдоль корпуса. Затем согните правую ногу и, чуть скручивая корпус вправо, потянитесь левой рукой к правому колену.



2. Выведите руки над головой и наклонитесь вперед, спина прямая.



3. Сохраняя положение рук, выпрямитесь.



4. Левую ногу на полупальце поставьте к правой, опустите копчик вниз и округлите спину, одновременно отводя руки назад и вверх так высоко, как сможете.

ТРЕТЬЯ СВЯЗКА

Укрепляет мышцы пресса (в работу включаются и косые), рук и мышцы-стабилизаторы. Эффективно увеличивает подвижность тазобедренного сустава.



1. Сядьте на пол, ноги вытяните, ладони опустите чуть позади себя и обопритесь на них. Подтяните к себе колени, мыски тяните.



2. Скручивая корпус влево, положите согнутые ноги на пол, левая перед правой.



3. Выведите правую руку вперед, одновременно приподнимая и слегка отводя назад согнутую в колене правую ногу. Голень параллельна полу.



4. Сделав правой ногой полукруг, выпрямите и выведите ее перед собой. Стопу левой поставьте на пол, колено вверх. Положите на нее левую руку. Опора — на правую руку.



5. Опираясь на правую руку и левую ногу, приподнимите таз от пола и перейдите в позу боковой планки. Правую ногу тяните вперед, левую руку — назад.



6. Вернитесь в положение «пять», положив левую руку на правое бедро. Приподнимите таз и прямую правую ногу (нога параллельна полу).

ЧЕТВЕРТАЯ СВЯЗКА

Улучшает баланс и координацию, позволяет вытянуть позвоночник, растянуть мышцы-стабилизаторы, мышцы внутренней поверхности бедра и паховые связки. Раскрывает тазобедренный сустав.



1. Встаньте прямо, ноги шире плеч, руки опущены. Поднимите левую руку до уровня плеча и «пустите» ей волну, двигаясь сначала вниз...



2. ... а потом вверх, словно погружаете ее в воду. Одновременно сгибайте левую ногу и мягко вытягивайтесь влево. Дважды повторите волну.



3. Опустите левую руку, а прямую правую выведите перед собой.



4. Описав правой рукой перед собой полукруг, разведите руки в стороны и приставьте правую ногу.



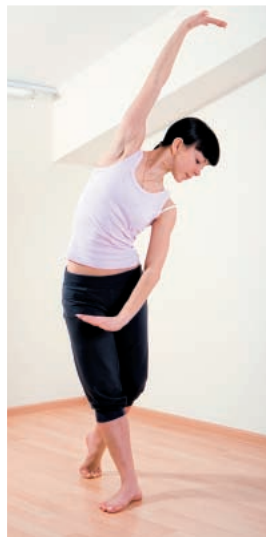
5. Приподнимите левую ногу, сгибая ее в колене, и обхватите ее руками.



6. Отведите левое колено в сторону, раскрывая тазобедренный сустав. Одновременно отведите в сторону правую руку. Левая лежит на бедре.



7. Опустите левую ногу скрестно позади правой. Руки — в стороны.



8. Развернув ладони от себя, опустите левую руку, а правую поднимите вверх.



9. Мягко присядьте, сгибая колени, чуть склоняясь вперед и скрещивая руки перед собой.