



Пилатес от «Polestar Pilates» — тренировки без боли и максимальный результат

Программа Пилатес является известной в фитнес-мире как лидер в построении совершенного тела. Пока наибольшей популярностью пилатес пользуется в Европе, США и Австралии, где есть огромное количество студий по пилатесу, разнообразное оборудование, профессиональные тренеры, звездные клиенты, такие, как Дженифер Лопес, Синди Кроуфорд и др. Сложившаяся ситуация объясняется тем, что родиной и информационным первоисточником пилатеса является Америка и совсем небольшое количество инструкторов могут себе позволить учиться за рубежом.

Брент Андерсон,
президент и основатель
школы «Polestar Pilates»

Елена Волкова,
эксклюзивный
представитель «Polestar
Pilates» в России



С приездом в Россию школы «Polestar Pilates» все изменилось. Тренеры по фитнесу и пилатесу, работающие в сети клубов «Планета Фитнес – Татарстан», стали слушателями курсов этой всемирно известной американской школы. Первые мастер-классы казанским тренерам дали лично Брент Андерсон – президент и основатель школы «Polestar Pilates» и ее эксклюзивный представитель в России Елена Волкова. Причем, после Москвы, Татарстан стал первым российским регионом, где заинтересовались уникальными восстановительными методиками в пилатесе, 20 лет назад разработанными школой «Polestar Pilates».

Принципы школы «Polestar Pilates»: тренировки без боли и максимальные сроки достижения результата.

– **Брент, почему вы решили заниматься пилатесом?**

– Сначала я был танцором балета. Пилатес для себя открыл в 1987 году, когда посещал школу физиотерапии. Тогда-то я и понял, что это очень важный шаг в продвижении реабилитации и восстановления пациентов. Мы стали этим заниматься, побывали в пятидесяти странах, проводили лекции и практические занятия во многих реабилитационных центрах, школах и медицинских ВУЗах. Школа «Polestar Pilates» существует уже более 20 лет, и сейчас Россия стала уже 30-ой страной, где есть наше представительство.

– **Елена, а почему вы, призёр международных соревнований по фитнесу и бодибилдингу, решили посвятить себя пилатесу, и, к тому же, стать еще официальным лицензиатом школы «Polestar Pilates» в России?**

– Я не буду скрывать, что физическая форма, и то, как я выгляжу, в какой-то момент было самым главным в моей жизни. Все, что меня интересовало, это сколько подходов я сделала к шаге, а не то, насколько осознанно выполняла упражнения. В какой-то момент у меня появились проблемы с коленями и спиной. Я пробовала заниматься йогой, но в состоянии эйфории я нахожусь только в тот момент, когда занимаюсь пилатесом. Мне нравится приносить больше осознанности в свои действия, и, будучи тренером, передавать опыт движения без боли другим людям. Когда человек приходит к нам и говорит, что он не спит уже три месяца, что с утра ему нужно время, чтобы размять свою колечку. И за одно занятие он вдруг встает и говорит, что у него ничего не болит. Это такая радость!

А почему я выбрала именно «Polestar Pilates»? Когда я начала заниматься пилатесом, я стала искать те школы, которые давали бы мне больше знаний и понимание того, как помогать другим.

– Кстати, я остался доволен уровнем подготовки преподавателей пилатеса в Татарстане, – продолжает уже Брент. – Они очень хорошо натренированы и настоящие профессионалы. В них прекрасно сочетаются практика и хорошие знания физиотерапии. Это очень важно, ведь пилатес – это определенная ступень между медициной и спортом. У нас специалисты не всегда обладают и тем, и другим качествами: зачастую те, кто имеют образование доктора, не имеют достаточно практики, а тем, кто является практикующими тренерами, не достает образованности и знания особенностей человеческого организма.

– **Брент, откройте секрет, чему вы в первую очередь учите своих подопечных?**

– Первое, что мы даем на мастер-классах, это шесть принципов «Polestar Pilates». Вот названия некоторых из них: «Дыхание», «Артикуляция позвоночника», «Организация шеи, головы, плеч».

– Во время наших мастер-классов тренеры получают инструменты, которые дают им массу преимуществ при работе с клиентами, имеющими какие-то ограничения, – говорит Елена Волкова. – Это неправильная осанка, лишний вес, психологические или физические травмы. Причем, тренер применяет эти методики к конкретному человеку. И они могут меняться в течение всего времени, пока идет период реабилитации.

– **Елена, а так ли необходимы знания по реабилитации именно тренерам фитнес-клубов?**

– У нас в России есть большой провал в восстановительной терапии. К примеру, человек, после того, как он перенес операцию или у него была серьезная травма, должен пройти курс реабилитации. Потом пациента отпускают, решая, что он может уже идти в зал и поднимать вес. Но в действительности он не готов. Ему нужна так называемая постреабилитация. Только после нее человек сможет заниматься в зале. Что касается фитнес-клубов, то все люди, которые приходят сюда, в идеале должны проходить специальное тестирование своего тела, чтобы определить его готовность к нагрузкам.

– **Елена, получается, что каждый клиент фитнес-клуба изначально должен пройти и курс подготовки?**

– Да, в идеале каждый клиент фитнес-клуба должен пройти специальную префитнес подготовку. Как думает большинство тех, кто приходит в фитнес-клубы? «Я молод, я могу все, я в состоянии преодолеть любые нагрузки». А на деле получается следующее: лишний вес – это нагрузка на колени, а неправильная осанка – это нагрузка на позвоночник. Во время интенсивных нагрузок все эти «системы» начинают изнашиваться. Если клиенты будут прибегать к помощи таких специалистов, как мы, они будут проходить подготовку, успешно устранять свои проблемы со здоровьем до начала занятий. Тогда тренировки будут проходить безболезненно и, что самое главное, без риска для здоровья. Придет наслаждение от силовых упражнений или того же бега. А в итоге они вместе с тренером быстрее будут достигать желаемого результата.

