

15
МИНУТНАЯ

ПРОГРАММА стройности



Хотите, чтобы ваша фигура была стройной, ягодицы — подтянутыми, а живот — плоским? Выполняя простые и эффективные комплексы упражнений из этой книги, вы очень быстро сформируете тело вашей мечты. Не выходя из дома, посвящайте гимнастике всего 15 минут в день — и успех не заставит себя ждать! Уровень физической подготовки не имеет значения — предложенные здесь упражнения подойдут для каждого.

Тренируйтесь дома и получайте
видимые и быстрые результаты!

www.ksdbook.ru

ISBN 978-5-9910-2455-6



9 785991 024556

www.bookclub.ua

ISBN 978-966-14-5232-8



9 789661 452328

Софи ГОДАР

15-МИНУТНАЯ ПРОГРАММА СТРОЙНОСТИ

Софи ГОДАР

15
МИНУТНАЯ

ПРОГРАММА стройности

Избавьтесь навсегда
от жира на животе,
бедах и ягодицах

- Упражнения
любой сложности
- Быстрый результат
не выходя из дома

Иллюстрированное руководство

КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА

15



МИНУТНАЯ

ПРОГРАММА

стройности



Софи Годар

15

МИНУТНАЯ

ПРОГРАММА

стройности



ХАРЬКОВ
БЕЛГОРОД
2013



КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА

УДК 615.8
ББК 53.54
Г59



Никакая часть данного издания не может быть
скопирована или воспроизведена в любой форме
без письменного разрешения издательства

The Publishers shall also include in their Edition of the Works all acknowledgements
of the photographs and illustrations as appear in the original French language edition

Фотографии: *Морган Дресс*

Переведено по изданию:

Goddard S. Le guide complet des abdos-fessiers / Sophie Goddard. —
Paris : Editions ESI, 2013. — 98 p. + DVD

Перевод с французского *Ольги Бугайцовой*

Дизайнер обложки *Анастасия Крахмалева*

Видання для організації дозвілля

Издание для досуга

ГОДАР Софі
15-хвилинна програма стрункості
(російською мовою)

ГОДАР Софи
15-минутная программа стройности

Головний редактор *С. С. Скляр*
Завідувач редакції *К. В. Новак*
Відповідальний за випуск *І. Р. Залатарьов*
Редактор *І. Б. Бородіна*
Художній редактор *С. В. Місяк*
Технічний редактор *М. С. Жубр*
Коректор *Л. О. Шабельська*

Главный редактор *С. С. Скляр*
Заведующий редакцией *Е. В. Новак*
Ответственный за выпуск *И. Р. Залатарев*
Редактор *И. Б. Бородина*
Художественный редактор *С. В. Мисяк*
Технический редактор *М. С. Жубр*
Корректор *Л. О. Шабельская*

Підписано до друку 15.04.2013. Формат 70x100/16.
Друк офсетний. Гарнітура «Myriad».
Ум. друк. арк. 7,74. Наклад 15 000 пр. Зам. №

Подписано в печать 15.04.2013. Формат 70x100/16.
Печать офсетная. Гарнитура «Myriad».
Усл. печ. л. 7,74. Тираж 15 000 экз. Зак. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: corp@bookclub.ua

ООО «Книжный клуб
"Клуб семейного досуга»
308025, г. Белгород, ул. Сумская, 168

Віддруковано з готових діапозитивів
на ПП «ЮНІСОФТ»
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р.
www.ttornado.com.ua
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

Отпечатано с готовых диапозитивов
на ЧП «ЮНИСОФТ»
Свидетельство ДК №3461 от 14.04.2009 г.
www.ttornado.com.ua
61036, г. Харьков, ул. Морозова, 13Б

ISBN 978-966-14-5232-8 (Украина)
ISBN 978-5-9910-2455-6 (Россия)
ISBN 978-2-35355-945-9 (фр.)

© Editions ESI, 2011
© DepositPhotos.com / Daniel Sroga, обложка,
2013
© Hemiro Ltd, издание на русском языке, 2013
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»,
перевод и художественное оформление,
2013
© ООО «Книжный клуб "Клуб семейного
досуга"», г. Белгород, 2013

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	6
----------------	---

Программа I. Укрепление мышц живота

и совершенствование талии

Упражнение 1: подъем таза в положении лежа на спине	14
Упражнение 2: «ножницы»	16
Упражнение 3: подъем торса	18
Упражнение 4: перекачивание на спину	20
Упражнение 5: подъем вытянутых ног	22
Упражнение 6: подъем таза в положении лежа на боку	24
Упражнение 7: дотянуться локтем до живота	26
Упражнение 8: перекачивание вправо-влево	28
Упражнение 9: подъем торса в положении лежа на боку	30
Упражнение 10: скрещивание локтей и коленей	32
Упражнение 11: повороты торса	34
Упражнение 12: повороты торса с шестом	36
Упражнение 13: наклоны в стороны с мячом	38
Упражнение 14: наклоны в стороны с утяжелителем	40
Упражнение 15: подъем вытянутых ног в положении лежа на боку	42
Упражнение 16: «длинный мост»	44
Упражнение 17: разгибание ног	46
Упражнение 18: подъем согнутых ног на стуле	48
Упражнение 19: опускание ног с мячом	50
Упражнение 20: разгибание и подъем ног	52
Упражнение 21: полунаклоны	54
Упражнение 22: катание на большом мяче	56
Упражнение 23: «рисование» кругов ногами	58
Упражнение 24: подъем торса и ног с мячом	60

Программа II. Укрепление ягодичных мышц

и совершенствование формы ног

Упражнение 1: подъем ног в положении лежа на животе	64
Упражнение 2: подъем коленей в положении лежа на животе	66
Упражнение 3: подъем пятки	68
Упражнение 4: «мостик» с маленьким мячом	70
Упражнение 5: приседание над стулом	72
Упражнение 6: подъем ноги в положении лежа на боку	74
Упражнение 7: подъем ноги в сторону на четвереньках	76
Упражнение 8: вытягивание ноги вперед в положении лежа на боку	78
Упражнение 9: круговые движения ног в положении лежа на боку	80
Упражнение 10: подъем ноги в положении стоя с шестом	82
Упражнение 11: выпады вперед	84
Упражнение 12: растягивание эластичного ремня	86
Упражнение 13: подъем таза на большом мяче	88
Упражнение 14: подъем таза на большом мяче с поднятой ногой	90
Упражнение 15: сдавливание мяча коленями	92
Упражнение 16: подъем таза на маленьком мяче	94

ВВЕДЕНИЕ

Комплекс упражнений для живота и ягодиц является полноценной программой по укреплению мускулатуры. Это действительно так! Мышцы живота и ягодиц отвечают как за движение, так и за неподвижность тела: они поддерживают позвоночник, уменьшая нагрузку на спину. Поэтому их укрепление будет полезно тем, кто страдает от болей в спине, спровоцированных неправильной осанкой или травмой. Кроме того, тренировка этих частей тела поможет вам выглядеть подтянуто и красиво. Разработанные для этих целей упражнения следует выполнять с учетом рекомендаций специалистов.

Мышцы живота

Они занимают объем между тазом и грудной клеткой. Это одни из самых нагружаемых мышц тела, в некотором смысле его центр.

К мышцам живота относятся: большие прямые мышцы живота, большие косые и малые косые мышцы, поперечная мышца живота.

Большие прямые мышцы живота

Они находятся по обе стороны от срединной линии живота на передней его части. Большие прямые мышцы живота идут от пятого ребра до лобковой кости. Это те самые мышцы, которые формируют всем известные «кубики».

Они участвуют в движении позвоночника, в наклонах тела вперед или в поднимании таза.

Мы будем тренировать их в упражнениях 3 и 4 программы I — «Подъем торса» и «Перекачивание на спину».

Мышцы живота

Большие прямые мышцы

Большие косые, или внешние косые мышцы

Малые косые, или внутренние косые мышцы

Поперечная мышца живота

Большие косые мышцы живота, или внешние косые мышцы

Они располагаются на передней и боковой части живота между большой прямой мышцей живота и большой прямой спинной мышцей. Благодаря большому косым мышцам торс наклоняется и поворачивается вправо и влево. Движение торса в одну сторону вызывает противодействие косой мышцы с противоположной стороны.

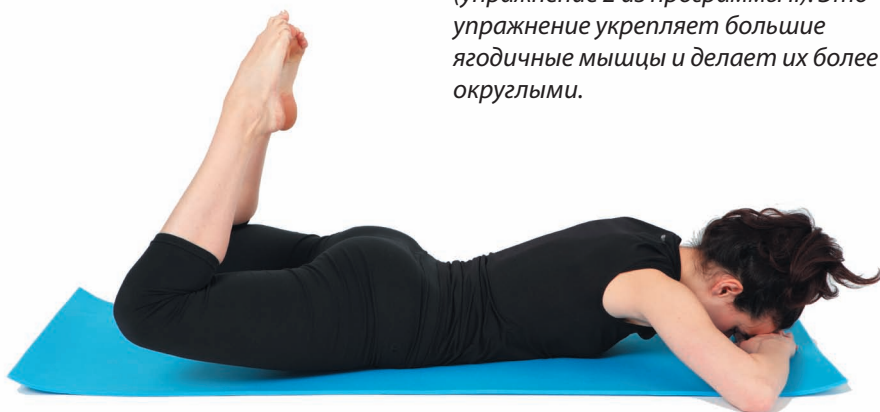
Малые косые мышцы живота, или внутренние косые мышцы

Находясь под большими косыми мышцами, они участвуют в тех же движениях. Кроме этого, они задействованы в наклоне торса вперед.

Мы будем тренировать большие и малые косые мышцы в программе I в таких упражнениях как «Подъем торса в положении лежа на боку» и «Скрещивание локтей и коленей».

Поперечная мышца живота

Это самая глубокая из всех мышц живота. Она действует вместе с другими мышцами и отвечает за втягивание живота и выпрямление поясничных позвонков. Именно эту мышцу вам придется постоянно тренировать во время упражнений, чтобы добиться красивой осанки и правильного дыхания.



Поднимаем колени, лежа на животе (упражнение 2 из программы II). Это упражнение укрепляет большие ягодичные мышцы и делает их более округлыми.

Ягодичные мышцы

Эти мышцы составляют самую мощную часть тела. Они приводят в движение ноги и таз. Ягодичные мышцы состоят из трех парных симметрично расположенных мышц: малые ягодичные, средние ягодичные и большие ягодичные мышцы.

Большие ягодичные мышцы

Это широкие мышцы ромбовидной формы, состоящие из внешнего и внутреннего слоя. Самые сильные и объемные из ягодичных мышц. Большие ягодичные мышцы обеспечивают стабилизацию, выпрямление и наклоны таза, разгибают бедра и вращают внешней мышцей бедра. И поскольку они формируют всю заднюю часть ягодиц, то именно благодаря им эта часть тела имеет округлую форму и упругость.

Упражнения для укрепления больших ягодичных мышц — это поднятие бедер. Таким же образом разрабатывают и седалищные мышцы (задние ягодичные мышцы). Однако будьте внимательны: чрезмерное напряжение ягодичных мышц при выполнении движений может привести к перегрузке поясничных позвонков.

Средние ягодичные мышцы

Средние ягодичные мышцы имеют веерообразную форму, берут начало на внешней части таза и протягиваются на всю ширину верхней части ягодицы. Они отвечают за изгиб ягодиц, формируя

округлость верхней части. Эти мышцы отводят и вращают бедра.

Малые ягодичные мышцы

Это самые маленькие и самые глубокие ягодичные мышцы. Они тонкие и длинные. Малые ягодичные мышцы участвуют в отводе и вращении бедер. Мы будем тренировать малые и средние ягодичные мышцы, поднимая бедра в положении лежа на боку и выполняя махи ногами в стороны. В этих упражнениях следите за тем, чтобы таз был неподвижным. Нужно также регулировать амплитуду движений, чтобы избежать боли в позвоночнике.

Общие рекомендации

Управляйте своим дыханием при нагрузке

Важно научиться управлять дыханием. Неправильное дыхание сразу заметно во время

Ягодичные мышцы

Большие ягодичные, или большие глутеальные мышцы

Средние ягодичные, или средние глутеальные мышцы

Малые ягодичные, или малые глутеальные мышцы



Скрещивание локтей и коленей (упражнение 10 из программы I). При тренировке косых мышц талия укрепляется и становится тоньше.

пробежки, езды на велосипеде или любой активной деятельности и быстро приводит к неприятным последствиям: человек вскоре выдыхается и вынужден остановиться. Это правило действует при любой спортивной деятельности, в том числе и при выполнении упражнений по укреплению мышц живота и ягодиц. Итак, если вы не занимаетесь спортом, то во время нагрузки у вас будет желание задержать дыхание. Это естественный рефлекс, но это ошибка, которую не стоит совершать. Ведь кислород необходим мышцам не только при физической нагрузке, но и при регенерации. Первое, чему вам нужно научиться, это правильно дышать во время упражнений. Более того, ритмичное дыхание позволит вам повысить концентрацию, регулировать ритм движений и сохранять правильную осанку. Основной принцип дыхания при выполнении упражнений: вдыхать во время промежуточных движений и выдыхать при самом большом усилии. Обычно вдох следует выполнять через нос, а более интенсивный выдох — через рот.

Втяните живот и напрягите ягодицы

Это азы любого упражнения для укрепления мышц, даже если оно не связано с работой мышц живота и ягодиц. В самом деле, если вы втянете живот и напряжете ягодицы, то спина

примет правильную позицию, поясничный изгиб станет упругим, а таз неподвижным. Упражнение будет более эффективным. Одновременно это исключит нагрузку на другие части тела, а значит, и повреждения, вызванные неправильными движениями.

К примеру, упражнение 1 («Подъем ног в положении лежа на животе») из программы II: если вы напряжете ягодицы и втянете живот, то вы обездвижите позвоночник. И таким образом, движение ноги назад будет выполняться исключительно ягодичными мышцами. Это правильно. В противном случае во время движения ног вы будете стремиться компенсировать усилие за счет поясничных позвонков, и у вас будет изгибаться спина. Такая работа неправильна и бесполезна, более того — неблагоприятна для спины.

Сколько серий (подходов) и сколько движений следует выполнять?

Делайте короткие серии (подходы). Длинные серии надоедают, и вскоре теряется концентрация: движения становятся неточными, а значит, и малоэффективными. Точно так же, если вы выполняете меньшее количество движений, но больше серий одного и того же упражнения, время вам покажется более долгим и вы будете



«Перекачивание на спину» (упражнение 4 из программы I). Это упражнение тренирует в первую очередь большие прямые мышцы живота.

менее внимательны. Поэтому общая рекомендация такова: лучше выполнять короткие и немногочисленные серии и чаще менять упражнения. Если вы будете работать над всеми группами мышц, то получите более совершенный и гармоничный результат.

Продолжительность и частота занятий

Когда и сколько вам заниматься, вы можете выбирать исходя из вашего образа жизни и расписания дня. Например, продолжительность занятия может составлять 30—45 минут. Но в отличие от тренировок, направленных на укрепление сердечно-сосудистой системы, которые требуют не менее получаса, занятия по укреплению мышц эффективны с первых минут. Если вам

удобно выделять четверть часа в день, то следует лишь увеличить частоту занятий. Так, 3—4 сеанса в неделю продолжительностью по 15 минут дадут такой же, если не больший, результат, чем один 45-минутный сеанс в неделю. Лучше поставить на первое место частоту, чем продолжительность тренировок.

Варьируйте упражнения

Самое главное правило — сделать тренировки разнообразными: тогда вы сможете заниматься дольше. Но это еще не все: тело привыкает к нагрузке, и по истечении некоторого времени при выполнении одного и того же упражнения у вас возникнет ощущение, что вы не двигаетесь вперед. К тому же в каждом упражнении одновременно задействованы разные группы мышц с различной

«Подъем ног в положении лежа на животе» (упражнение 1 из программы II). Помните о том, что следует напрячь ягодицы, чтобы поберечь поясничные позвонки.



УПРАЖНЕНИЕ 16:

ПОДЪЕМ ТАЗА НА МАЛЕНЬКОМ МЯЧЕ

Тренируемые мышцы

Мышцы ягодиц и живота,
седалищно-бедренные мышцы

Рекомендации

Тело должно образовать
прямую линию от колен
до плеч. 3 серии
по 5 движений.

Исходное положение

Лягте на спину; руки вдоль тела,
ладони вниз. Ноги согнуты в коленях,
стопы стоят на маленьком мяче.
Втяните живот, чтобы поясничные
позвонки прилегали к коврику.

1



Подъем таза

Напрягите ягодичные мышцы и приподнимите таз. Стопы по-прежнему стоят на мяче. Постарайтесь удержать равновесие и задержитесь в таком положении на секунду.

2



Подъем таза еще выше

Когда вы найдете равновесие, напрягите ягодицы еще сильнее и поднимите таз еще выше. Досчитайте в таком положении до четырех и вернитесь в исходное положение.

3



Издательство Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
www.trade.bookclub.ua

ОПТОВАЯ ТОРГОВЛЯ КНИГАМИ ИЗДАТЕЛЬСТВА

МОСКВА

Бертельсманн Медиа Москау АО

129110, г. Москва, пр. Мира, 68, стр. 1-А
тел. +7 (495) 688-52-29
+7 (495) 984-35-23
e-mail: office@bmm.ru
www.bmm.ru

ХАРЬКОВ

ДП с иностранными инвестициями

«Книжный Клуб

“Клуб Семейного Досуга”»

61140, г. Харьков-140,
пр. Гагарина, 20-А
тел/факс +38 (057) 703-44-57
e-mail: trade@bookclub.ua
www.trade.bookclub.ua

ДОНЕЦК

ООО «ИКЦ “Кредо”»

83096, г. Донецк, ул. Куйбышева, 131-Г
тел. +38 (062) 345-63-08, +38 (062) 348-37-92, +38 (062) 348-37-86
e-mail: fenix@kredo.net.ua
www.kredo.net.ua

КИЕВ

ЧП «Букс Медиа Тойс»

04655, г. Киев, пр. Московский, 10-Б, оф. 33
тел. +38 (044) 351-14-39,
+38 (067) 572-63-34,
e-mail: booksmt@rambler.ru

ЗАПОРОЖЬЕ

ФЛП Савчук Ю.Д.

69057, г. Запорожье, ул. Седова, 18
тел. +38 (050) 347-05-68
e-mail: vega_center@i.ua

Одесское

подразделение

65063, г. Одесса, ул. Армейская, 8-В
тел. +38 (048) 776-07-67
e-mail: odessa@bookclub.ua

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»

УКРАИНА

служба работы с клиентами:

тел. +38 (057) 783-88-88
e-mail: support@bookclub.ua
Интернет-магазин: www.bookclub.ua
«Книжный клуб», а/я 84, Харьков, 61001

РОССИЯ

служба работы с клиентами:

тел. +7 (4722) 22-25-25
e-mail: order@lc-bookclub.ru
Интернет-магазин: www.ksdbook.ru
«Книжный клуб», а/я 4, Белгород, 308961

У цієї книзі — покроковий опис 40 вправ, що моделюють ваше тіло: плаский живіт і підтягнуті пружні сідниці, чудову поставу й здоровий міцний попереk. Комплекси вправ не є складними для людей із будь-яким рівнем підготовки й не потребують багато часу.

Годар С.

Г59 15-минутная программа стройности / Софи Годар ; пер. с фр. О. Бугайцовой. — Харьков : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга» ; Белгород : ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”», 2013. — 96 с. : цв. ил. + DVD video

ISBN 978-966-14-5232-8 (Украина)

ISBN 978-5-9910-2455-6 (Россия)

ISBN 978-2-35355-945-9 (фр.)

В этой книге — пошаговое описание 40 упражнений, моделирующих ваше тело: плоский живот и подтянутые упругие ягодицы, прекрасную осанку и здоровую крепкую поясницу. Комплексы упражнений не представляют сложности для людей с любым уровнем подготовки и не занимают много времени.

УДК 615.8

ББК 53.54