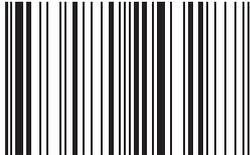


Подтянутая и спортивная фигура — мечта каждой женщины. Но для того, чтобы стать обладательницей изящных форм, не обязательно потеть в тренажерном зале семь дней в неделю, во всем себе отказывать и голодать. Подобные методы давно уже устарели — сейчас модно худеть с удовольствием и пользой для здоровья. Эта книга разрушит все ваши стереотипы о похудении и тяжелых спортивных тренировках. Вы узнаете, как эффективно заниматься дома всего по пятнадцать минут в день для укрепления мышц, исправления проблемных зон и восстановления эластичности кожи, ознакомитесь с основами правильного рациона питания, питьевым режимом и пользой разгрузочных дней. Получите тело мечты всего за пятнадцать минут в день!

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-4318-7



9 786171 243187

СТРОЙНОСТЬ И ЛЕГКОСТЬ ЗА 15 МИНУТ В ДЕНЬ

СТРОЙНОСТЬ И ЛЕГКОСТЬ

15
ЗА
МИНУТ
В ДЕНЬ

- КРАСИВЫЕ НОГИ
- УПРУГИЙ ЖИВОТ
- ШИКАРНАЯ ГРУДЬ





ЗА 15 МИНУТ В ДЕНЬ: КРАСИВЫЕ
НОГИ, УПРУГИЙ ЖИВОТ,
ШИКАРНАЯ ГРУДЬ

ХАРЬКОВ  КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
2018  ДОСУГА

УДК 615.8
С86



Жодна частина цього видання не може бути
скопійована або відтворена в будь-якій формі
без письмового дозволу видавництва

Ілюстрації *Алексея Ачкасова*

Дизайнер обклашки *Николай Ткаченко*

Популярне видання

**Стрункість і легкість за 15 хвилин на день:
красиві ноги, пружний живіт,
шикарні груди**

(російською мовою)

Укладач
ЄРЬОМЕНКО Анастасія

Керівник проекту *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *А. В. Альошичева*
Редактор *Л. М. Зінченко*
Художній редактор *А. В. Ачкасова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *А. О. Колобакіна*

Підписано до друку 14.11.2017.
Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «HeliosCond». Ум. друк. арк. 16,8.
Наклад 12 000 пр. Зам. №

Книжковий Клуб «Клуб Семейного Досуга»
Св. № ДЖ65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: corp@bookclub.ua

Віддруковано у ПрАТ «Білоцерківська книжкова фабрика»
09117, м. Біла Церква, вул. Леся Курбаса, 4
впроваджена система управління якістю
згідно з міжнародним стандартом DIN EN ISO 9001:2000

Популярне издание

**Стройность и легкость за 15 минут в день:
красивые ноги, упругий живот,
шикарная грудь**

Составитель
ЕРЕМЕНКО Анастасия

Руководитель проекта *С. И. Мозговая*
Ответственный за выпуск *А. В. Алешичева*
Редактор *Л. Н. Зинченко*
Художественный редактор *А. В. Ачкасова*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректор *А. А. Колобакина*

Подписано в печать 14.11.2017.
Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «HeliosCond». Усл. печ. л. 16,8.
Тираж 12 000 экз. Зак. №

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
Св. № ДЖ65 от 26.05.2000
61140, Харьков-140, просп. Гагарина, 20а
E-mail: corp@bookclub.ua

Отпечатано в ЧАО «Белоцерковская книжная фабрика»
09117, г. Белая Церковь, ул. Леся Курбаса, 4
внедрена система управления качеством
согласно международному стандарту DIN EN ISO 9001:2000

ISBN 978-617-12-4318-7

- © Depositphotos.com / valuvativity, urfingus, обложка, 2017
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2018
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2018

ВВЕДЕНИЕ

Ни одной женщине не удастся сохранить свою фигуру красивой и привлекательной без регулярных занятий спортом и правильного питания. Сидячий образ жизни, переедание, беременность, стрессы — все это стимулирует появление ненавистных лишних килограммов, которые уже не просто портят фигуру, а угрожают здоровью и даже жизни. Многие девушки и женщины в силу каких-то личных причин (стесняясь своего внешнего вида, испытывая неуверенность в себе, заботясь о маленьких детях, а также по религиозным соображениям и т. д.) не могут посещать тренажерный зал. Но не стоит расстраиваться и опускать руки, тренировки дома — это не только новомодная тенденция, но и прекрасный способ привести себя в форму после родов, похудеть к лету, вернуть тонус мышцам живота или ягодиц.

Когда и сколько заниматься, вы должны выбирать сами исходя из вашего образа жизни и режима дня. Например, продолжительность занятия может составлять 45—55 минут. Но, в отличие от прочих оздоровительных тренировок, которые требуют не менее получаса, занятия по укреплению мышц эффективны с первых минут. Если удастся выделять лишь четверть часа в день, то следует увеличить частоту занятий. Так, 3—4 тренировки в неделю продолжитель-





ностью по 15 минут дадут такой же, если не лучший результат, чем одна 45-минутная тренировка в неделю. Лучше поставить на первое место частоту, чем продолжительность тренировок. И не стоит выдумывать отговорки вроде: «У меня нет времени заниматься». Если вы можете найти полчаса на просмотр ленты новостей в соцсетях, любимого сериала или на разговоры по телефону, то времени у вас более чем достаточно. Главное — использовать его с умом и не позволять лени взять верх.

Для проведения результативных тренировок дома желательно обзавестись минимальным набором спортивного инвентаря. Конечно, существует масса упражнений с собственным весом, но тренировка с использованием спортивного инвентаря будет намного более эффективной.

Необходимый инвентарь для домашних тренировок:

- коврик;
- гантели;
- скакалка;
- фитбол;
- медицинский мяч весом 2—3 кг;
- утяжелители на ноги (или руки) весом 1—2 кг.

Кроме этого, 2—3 табуретки могут послужить вам скамьей для зашагиваний (запрыгиваний),

от них можно отжиматься или использовать для приседаний. Весь инвентарь должен быть качественным и удобным, чтобы обеспечить комфорт и безопасность в процессе тренировки.

Основное правило домашних тренировок — начинать их нужно с разминки, включив в нее упражнения для утренней зарядки. Кроме того, необходимо разработать план тренировок — комплексы упражнений на разные группы мышц и список дней, в которые вы будете тренироваться. Не нужно заниматься ежедневно, лучше дать мышцам передохнуть между занятиями. Помещение, в котором проходит тренировка, следует регулярно проветривать. При подходящей погоде можно оставить форточку открытой во время занятий. Выполнять упражнения необходимо в заранее определенной последовательности. Одежда должна быть дышащей и не сковывать движения. Тренироваться желательно в спортивной обуви или босиком, отложив на время домашние тапочки. Чтобы упражнения давали результат, нужно выполнять их правильно, осознанно и в полную силу, не отвлекаясь на другие дела.





ПЛОСКИЙ ЖИВОТ И ТОНКАЯ ТАЛИЯ

Живот — одна из самых красивых частей тела девушки и в то же время одна из самых проблемных. Красивый плоский живот способен вызывать восхищение окружающих, а вот жир испортит даже самый идеальный силуэт. Большинство женщин мечтают как можно быстрее избавиться от животика и свисающих боков. Но, учитывая длительность и трудоемкость процесса, они, как правило, отказываются от всех сложных схем. В действительности избыточные килограммы уходят с этой области достаточно трудно. Но ради исполнения заветной мечты о плоском животе и тонкой талии стоит немедленно начать заниматься собой. Специальные упражнения и диета помогут убрать жир в зоне талии. Можно выполнять одни только физические упражнения, не корректируя при этом привычную схему питания, но процесс будет более длительным. К тому же сбалансированное здоровое питание улучшит работу желудочно-кишечного тракта, подарит ощущение легкости и бодрости.

Самое важное правило, которое необходимо соблюдать при похудении, — это категорический отказ от курения и употребления алкоголя. Эти пагубные привычки очень серьезно нару-

шают обмен веществ. Пиво особенно вредно для живота, поскольку благодаря ему организм насыщается женскими гормонами, в результате излишки жира откладываются на животе. При употреблении алкоголя быстро избавиться от большого живота и боков очень сложно.

Чтобы добиться видимого результата, упражнения нужно выполнять регулярно. Каждое упражнение предполагает два-три подхода, отдых между которыми не должен длиться более двух минут. Необходимо соблюдать интервал между упражнениями и приемами пищи. Есть можно не раньше чем через два часа после занятий спортом и не позже чем за час до начала. Перед физической тренировкой должна быть небольшая разминка. Можно выполнить, например, пробежку (бег на месте около пяти минут), попрыгать через скакалку или покрутить обруч.

Прежде чем качать какие-либо мышцы, нужно изучить, что это за мышцы, особенности их строения и функции, дабы понимать, как именно с ними нужно работать.





СТРОЕНИЕ МЫШЦ ЖИВОТА

Мышцы брюшного пресса начинаются от грудной клетки и заканчиваются на тазовых костях. Они формируют брюшную стенку, защищают и удерживают внутренние органы, участвуют в удержании позвоночника в определенном положении, формируют осанку, помогают туловищу при всевозможных наклонах и скручиваниях, принимают активное участие в дыхании и, что очень важно, создают внутрибрюшное давление, регулирующие такие процессы, как мочеиспускание, роды и т. п. Эти мышцы относятся к выносливым, что накладывает свой отпечаток на особенности их тренировки. Укрепление мышц живота требует большого числа повторений во время выполнения упражнений. Ниже описано строение мышц живота.

Прямая мышца живота. Является длинной мышцей передней стенки брюшной полости. Берет свое начало у лобкового гребня и, направляясь к верху живота, прикрепляется к ребрам и груди. Три или четыре поперечные сухожильные перемычки прерывают мышечные волокна и таким образом формируют всем известные «кубики» на животе. Функция прямой мышцы живота: сгибание туловища вперед, тяга ребер вниз; поднимает таз при фиксированной грудной клетке.

Довольно большой процент женщин после родов сталкивается с проблемой диастаза — то есть с расхождением прямых мышц живота.

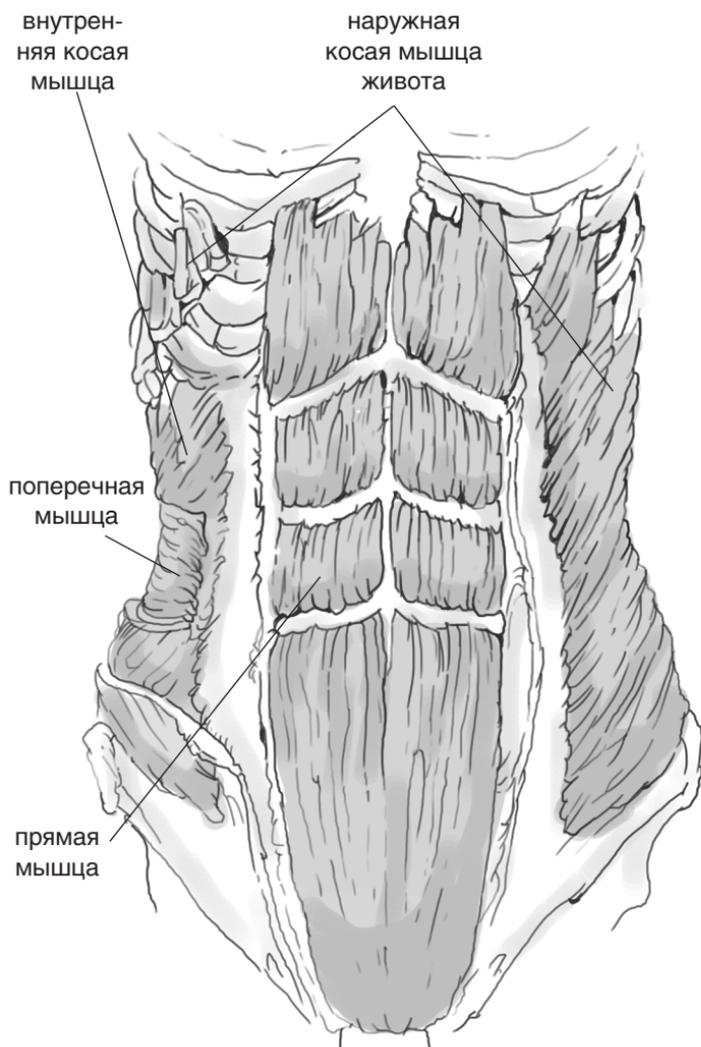


Рис. 1. Строение мышц живота



Расхождение может быть вызвано давлением на соединительную ткань, связывающую мышцы: часто такое случается во время беременности; другие причины — наследственная предрасположенность, ожирение и слабые мышцы живота. С диастазом неминуемо сталкиваются женщины, которым была проведена операция кесарева сечения. При диастазе брюшные мышцы ослаблены и не работают. Есть несколько признаков, которые могут свидетельствовать о наличии диастаза: округлый живот, большое количество жировых отложений в области живота, боли в спине, пупочная грыжа, изменение формы пупка (часто случается, что он становится выпуклым). Наличие этих симптомов требует консультации с лечащим врачом для детального обследования! Диастаз опасен тем, что при выполнении некоторых упражнений расхождение мышц пресса увеличивается. Такой эффект возникает из-за чрезмерного травмирования мышечной ткани, что влияет на ее рост. Это, в свою очередь, влияет и на другие мышцы и органы. Без правильного лечения диастаз никуда не исчезает, а с годами только прогрессирует и может спровоцировать появление грыжи, стать причиной болей в спине и нарушений пищеварения, а также преградой для нормального протекания последующих беременностей.

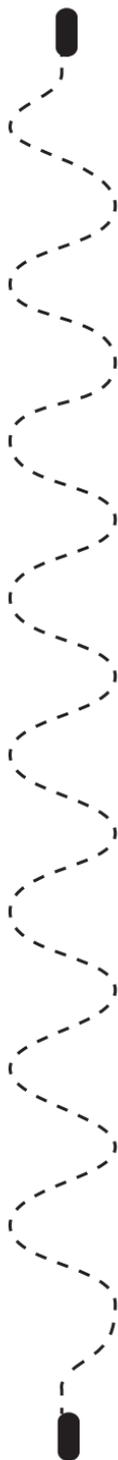
Наружная косая мышца живота. Является поверхностной и самой обширной мышцей

живота, волокна этой мышцы идут косо от верха вниз. Косая мышца живота при двустороннем сокращении тянет ребра вниз и сгибает туловище, поднимает таз при закрепленной грудной клетке, при одностороннем сокращении вращает туловище в противоположную сторону.

Внутренняя косая мышца живота. Эта мышца составляет второй слой брюшной стенки и расположена под наружной косой мышцей живота. Волокна внутренней косой мышцы расположены косо снизу вверх. Внутренние косые мышцы живота отвечают за сгибание туловища, сокращаясь с двух сторон, поднимают таз при фиксированной грудной клетке, а также поворачивают туловище в свою сторону при одностороннем сокращении.

Поперечная мышца живота. Образует третий, самый глубокий слой мышц брюшной стенки. Пучки мышцы, проходя сзади вперед, располагаются горизонтально и огибают талию. Поперечная мышца живота уменьшает размер брюшной полости в момент сокращения, подтягивая при этом живот и стягивая ребра к средней линии.

Этот набор мышц образует брюшной пресс. Своей совместной работой мышцы живота сгибают туловище в стороны и вперед, а также отвечают за повороты в стороны вокруг продольной оси.





ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

- Не выполнять упражнения, не проконсультировавшись с тренером, желательно имеющим медицинское образование.
- Лучшее время для тренировки — вечер, так как утром мышцы спины слишком расслаблены и больше подвержены травмам.
- Заниматься каждый день неэффективно. Необходимо давать мышцам отдых. Нужно помнить, что они продолжают работать и после окончания тренировки. Качать пресс через день — это самый действенный вариант.
- Соблюдать строгую последовательность: верхний пресс, нижний, косой, боковой и мышцы спины.
- Качать мышцы по кругу. Для каждой группы выполнить по два упражнения, потом в том же порядке по три, четыре — и так довести до десяти повторов.
- Не жалеть себя. Жжение в области пресса сигнализирует о том, что мышцы получили необходимую нагрузку. Нужно стремиться к тому,

чтобы выполнять 3 подхода по 30 повторений каждого упражнения. Начинать можно с 10—15 повторов. Не стоит забывать, что качественная техника намного важнее числа повторений.

- Делать выдох, когда приподнимаете корпус, и вдох, когда расслабляетесь.
- Увеличивать нагрузку постепенно. В первый день тренировки не нужно пытаться выполнить максимальную нагрузку.
- Не заниматься по одной программе слишком долго. Мышцы способны адаптироваться к нагрузке. Целесообразно менять план занятий каждые 1,5—2 месяца.





УПРАЖНЕНИЯ

1. «Вакуум для живота»

Одним из эффективнейших считается упражнение «вакуум» для плоского живота, которое часто используется в йоге и бодифлексе. Это упражнение укрепляет поперечную мышцу живота, которая сокращает брюшную полость, делая сам живот плоским, а талию узкой.

Порядок выполнения

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч. Положить руки на бедра. Это исходное положение.

2. Медленно набрать в грудь как можно больше воздуха, затем максимально втянуть живот и удерживать это положение. Для лучшего эффекта можно попробовать визуализировать касание пупком позвоночника. После 20 секунд задержки дышать нормально. Затем сделать вдох и привести живот в нормальное состояние.

3. Выполнить 3—4 таких подхода.

- Чтобы поперечная мышца работала на протяжении всего упражнения, при вдохе не бросать живот рывком вниз, а делать это медленно и не до конца.

- Выполнять это упражнение лучше с утра на голодный желудок и в вечернее время перед отходом ко сну.

Не стоит практиковать «вакуум» при язве желудка или 12-перстной кишки, в критические дни и во время беременности. Выполнять это упражнение нужно предельно осторожно при любых заболеваниях легких, желудка и сердечной мышцы.

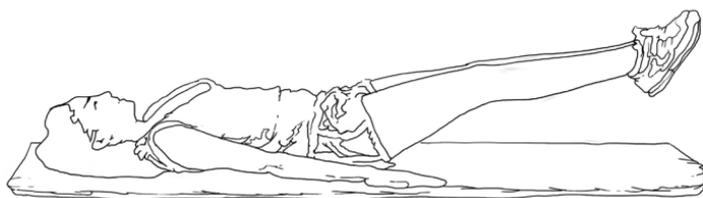
2. Подъем ног в положении лежа

Классическое упражнение для проработки мышц нижнего пресса.

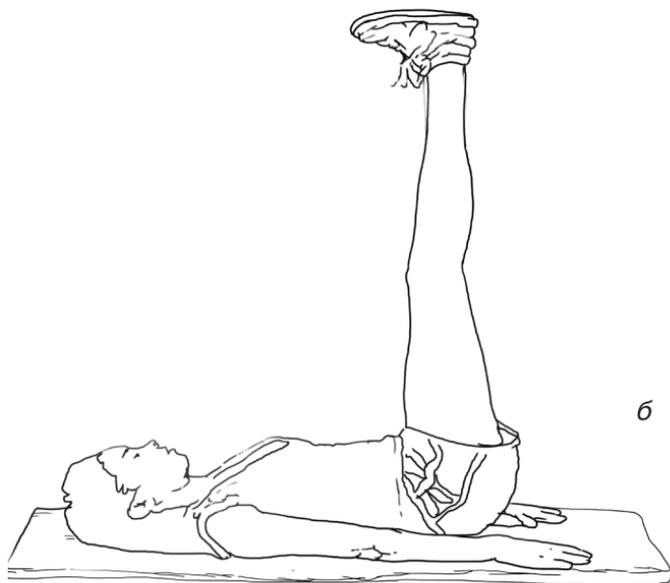
Порядок выполнения

1. Лечь на спину, вытянуть ноги.
 2. Медленно поднимать ноги, чтобы они образовали с корпусом прямой угол (рис. 2, б). В этом положении зафиксироваться на несколько секунд. Потом вернуться в исходное положение.
 3. Выполнить 10—15 повторений.
- Новичкам лучше делать это упражнение с согнутыми в коленях ногами, чтобы уменьшить нагрузку на поясницу.





а



б

Рис. 2

- Для получения максимального эффекта нужно следить за тем, чтобы на протяжении всего движения ноги оставались сомкнутыми и прямыми, и не допускать опускания ног на пол (рис. 2, а).

Нельзя выполнять это упражнение при грыже поясничного отдела позвоночника.

3. «Ножницы»

Упражнение «ножницы» (рис. 3) знакомо, наверное, каждому. Однако не стоит думать, что если оно очень простое, то и пользу приносит минимальную. «Ножницы» отлично прорабатывают прямую мышцу живота, они помогут укрепить пресс, особенно нижнюю его часть, подтянуть живот и сделать ноги стройными. Это высокоинтенсивное упражнение способствует сжиганию жира, если выполнять его достаточно часто.

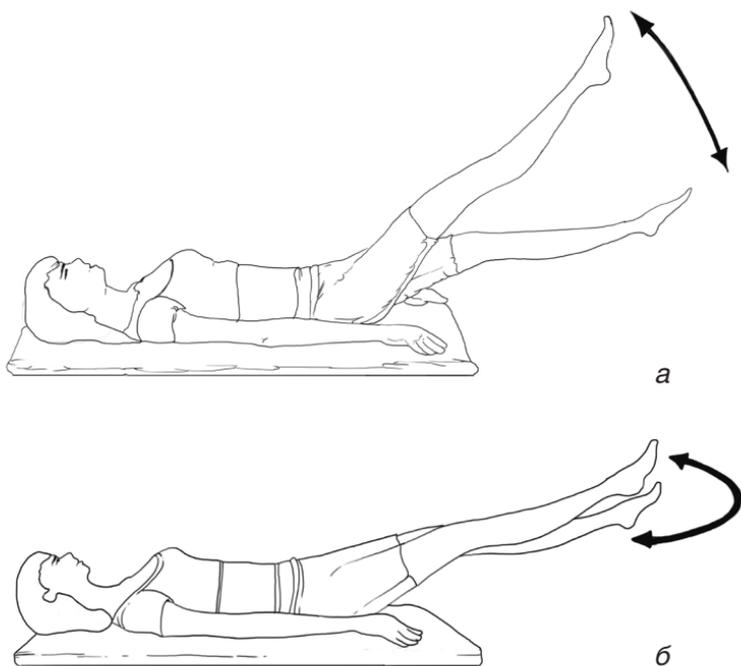


Рис. 3



Порядок выполнения

1. Лечь на спину, прижать поясницу к полу. Руки вытянуть по сторонам туловища, ладони прижать к полу. Слегка согнув колени, поднять ноги на 15 см от пола.

2. Поднять левую ногу на 45° , а правую опустить вниз до расстояния 5—8 см от пола. Выполнить обратное движение, опуская левую и поднимая правую ногу (рис. 3, а).

3. Выполнить 10—15 повторений.

- Руки остаются неподвижными во время всего упражнения.
- При выполнении упражнения не следует отрывать поясницу от пола, это может привести к травмам спины.
- Не стоит также высоко поднимать ноги, это снизит общую эффективность упражнения.
- Существует и горизонтальная версия упражнения «ножницы». Исходное положение то же самое, что и в предыдущем упражнении. Но, в отличие от него, ноги необходимо приподнять над поверхностью пола на 30—40 см и совершать ими перекрестные движения в горизонтальной плоскости (рис. 3, б).

4. «Ножницы» сидя

Это упражнение представляет собой более сложную версию классических «ножниц».

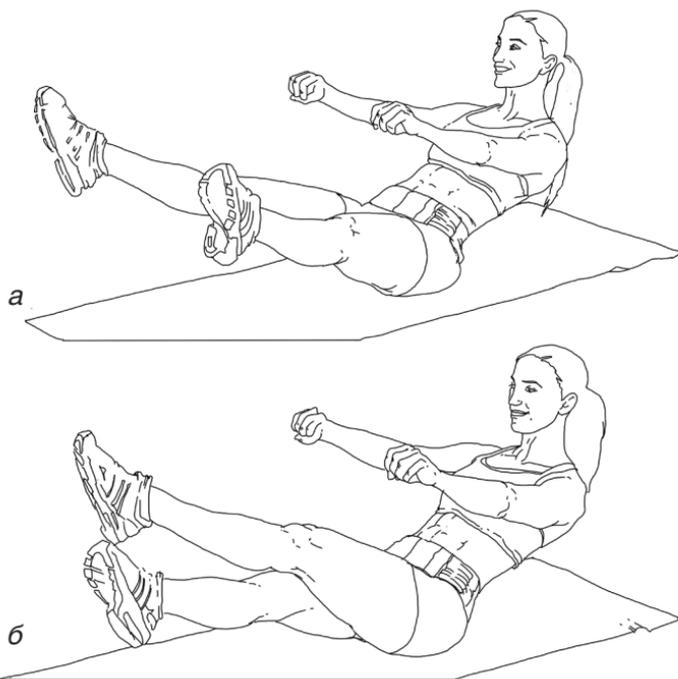


Рис. 4

Порядок выполнения

1. Лечь на спину, руки должны быть полностью выпрямлены перед собой ладонями вниз. С небольшим изгибом в коленях поднять ноги вверх, чтобы оторвать пятки на высоту около 15 см от пола. Напрячь мышцы брюшного пресса и слегка приподнять спину от пола (рис. 4, а).



2. Развести ноги в стороны, как бы открывая ножницы. Привести ноги обратно в центр и пересечь их друг над другом (закрытие ножниц) (рис. 4, б). Выполнить аналогичные движения, чередуя ноги, все время сохраняя напряжение мышц брюшного пресса.

3. Сделать 10—12 повторений.

5. Параллельные линии

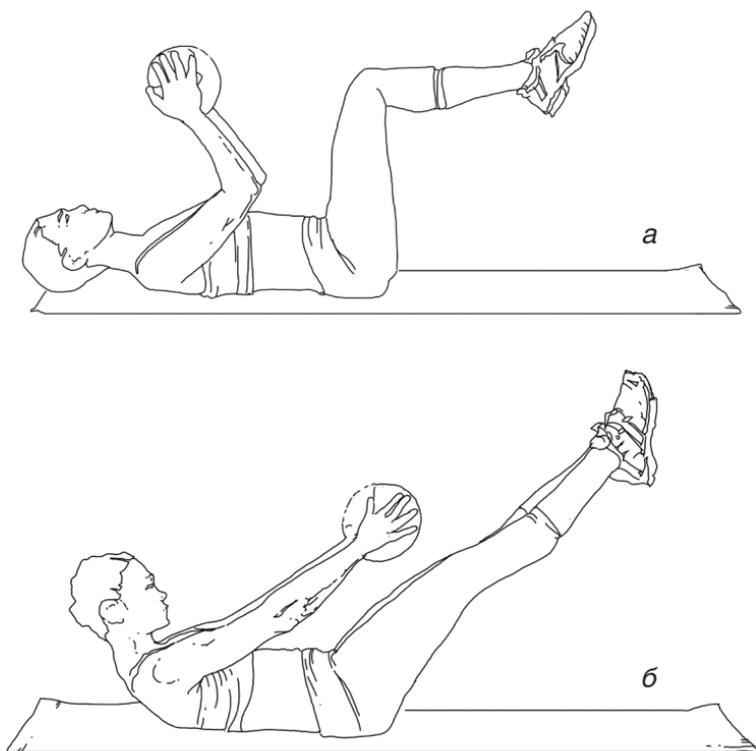


Рис. 5

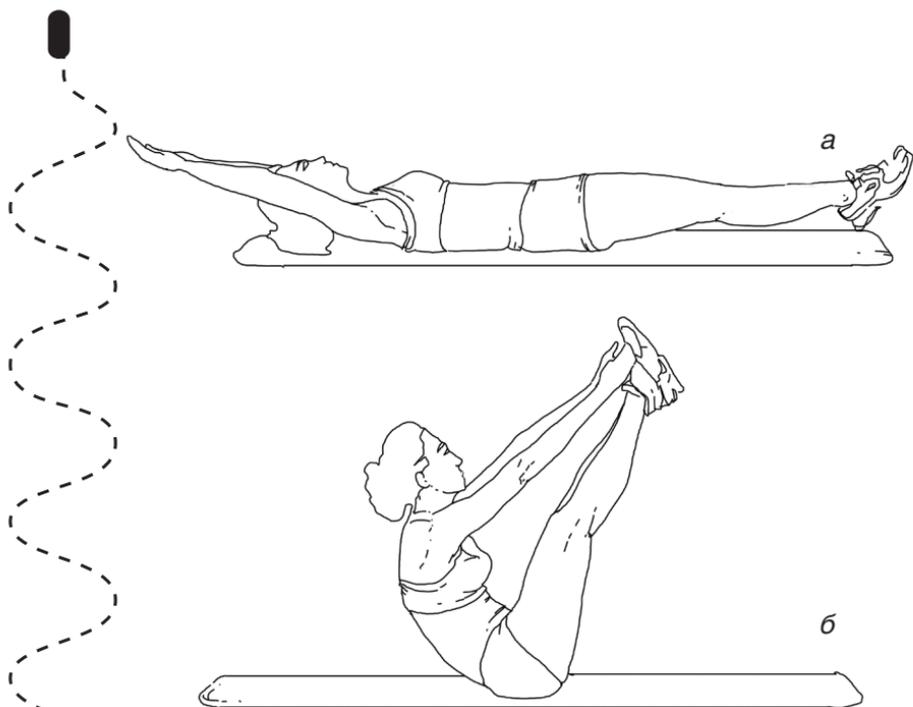


Рис. 6

2. На выдохе начать скручиваться в поясе, одновременно поднимая вверх руки и ноги. Ноги поднимаются над полом на $35\text{—}45^\circ$, а руки в конце движения находятся параллельно ногам, как это показано на рис. 6, б. Верхняя часть туловища полностью отрывается от пола. На вдохе вернуться в исходное положение.

3. Выполнить 10—15 повторений.

- Для безопасного выполнения упражнения следует избегать прогиба в пояснице и держать пресс в постоянном напряжении.

- Необходимо стремиться к тому, чтобы в верхней точке движения вес тела опирался на верхнюю часть ягодиц, а не на позвоночник.

7. Скручивание в положении лежа

Скручивание в положении лежа является отличным упражнением для проработки прямой мышцы живота. Это упражнение не требует никакого оборудования, отличается простотой выполнения и гарантирует быстрый эффект, поэтому пользуется столь высокой популярностью.

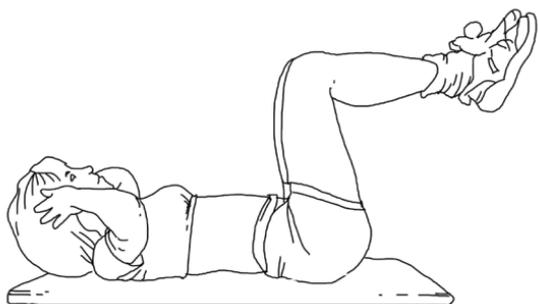


Рис. 7





Порядок выполнения

1. Лечь на пол, согнуть ноги в коленях под прямым углом. Руки можно завести за голову (рис. 7, а).

2. Сделать глубокий вдох и плавным движением поднять корпус как можно выше от пола. В верхней точке — взгляд строго перед собой. Не забывать закруглять спину. В конечной точке движения постараться еще больше напрячь пресс и остановиться на несколько секунд (рис. 7, б).

3. Выдохнуть и плавно вернуться в исходное положение. Не надо просто падать на пол. Напряжение при опускании также тренирует мышцы. Расслабить пресс на несколько секунд и начать снова.

4. Выполнить 10—12 повторений.

- Не нужно стараться коснуться корпусом коленей — это ошибка.
- Не прижимать подбородок к груди во время выполнения упражнения, между подбородком и грудью должно быть расстояние примерно с кулак.
- Чтобы усложнить упражнение, можно выполнять его на скамье под наклоном.

- Чтобы увеличить нагрузку, рекомендуется также держать гантели на груди или за головой во время упражнения.

Если появится боль в шее, следует прекратить упражнение и обратиться к физиотерапевту или мануальному терапевту.

8. Скручивание за голову

Это упражнение прорабатывает нижний пресс, повышает гибкость и выносливость мышц спины, растягивает заднюю поверхность бедер и ягодичных мышц.

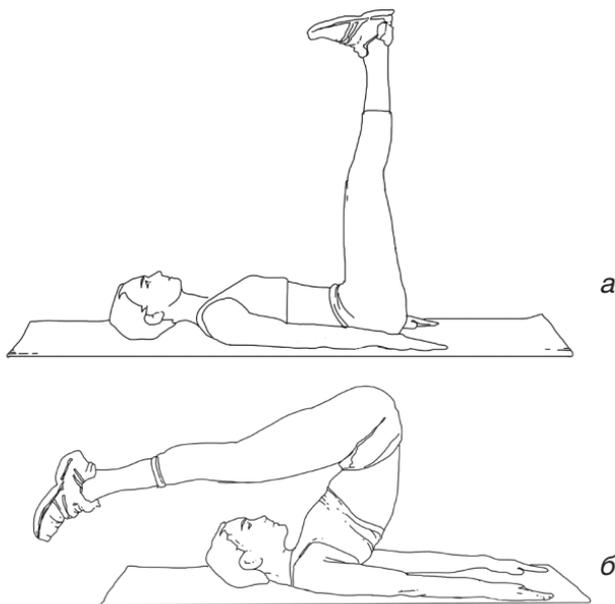
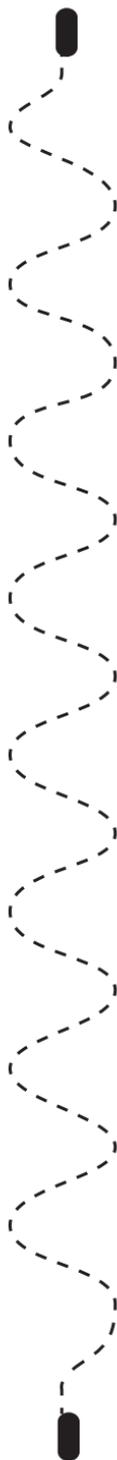


Рис. 8





Порядок выполнения

1. Лечь на пол на спину, руки положить по бокам на пол ладонями вниз, ноги вытянуть.

2. Медленно поднимать ноги до вертикального положения (рис. 8, а), стопы расслаблены.

3. Плавно поднимая бедра вверх, завести ноги за голову. Большие пальцы ног должны смотреть точно в пол позади вашей головы (рис. 8, б). Задержаться в таком положении на несколько секунд.

4. Медленно сделать упражнение в обратной последовательности — сначала выпрямить ноги, чтобы они составляли с туловищем прямой угол. Затем плавно опустить их на пол, в исходное положение.

5. Выполнить 8—10 повторений.

- Нельзя помогать себе руками, как бы отталкивая ноги от пола.
- Не делать резких движений, скручивание выполняется плавно — позвонок за позвонком.
- Следить за поясницей — она не должна выгибаться. Таз нужно скручивать исключительно в вертикальной плоскости.

- Стараться держать ноги прямыми и дотронуться пальцами ног до пола за головой.
- Более легкая версия скручивания ног за голову — поднятые ноги согнуты в коленях под углом 90° .

Не стоит выполнять данное упражнение, если чувствуется дискомфорт или боль в области шеи или поясницы. Также не следует выполнять скручивания за голову при обострении таких заболеваний, как язва, панкреатит, холецистит.

9. Боковые (косые) скручивания

Это упражнение позволяет хорошо прокачать косые мышцы живота.

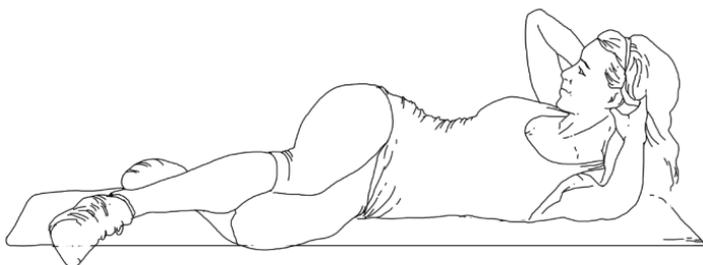


Рис. 9

Порядок выполнения

1. Лечь на пол, ноги согнуть и повернуть в левую сторону. Руки завести за голову.





2. Сделать выдох и, напрягая правые косые мышцы, постараться дотянуться правым локтем до правого колена. В крайней точке задержаться на секунду и вернуться в исходное положение.

3. Выполнить 12—15 повторений. Далее нужно будет выполнить аналогичные действия, только в другую сторону, чтобы прокачать левые косые мышцы.

- Необходимо стараться как можно сильнее провести скручивание в продольной проекции.
- Скручивание вперед выполняется в более быстром темпе, чем возвращение в исходную позицию.

Лучше воздержаться от выполнения скручиваний, если имеются заболевания позвоночника. Поскольку сгибание происходит в скрученном состоянии, межпозвоночные диски испытывают сильную нагрузку.

10. Диагональные скручивания

Если тело практически лишено жировых отложений, диагональные скручивания (рис. 10) — это то, что нужно. Именно они помогут эффективно укрепить мышечный каркас, сделают талию более узкой, а живот плоским. Эта раз-

новидность упражнения похожа на прямые скручивания, но есть несколько отличий.

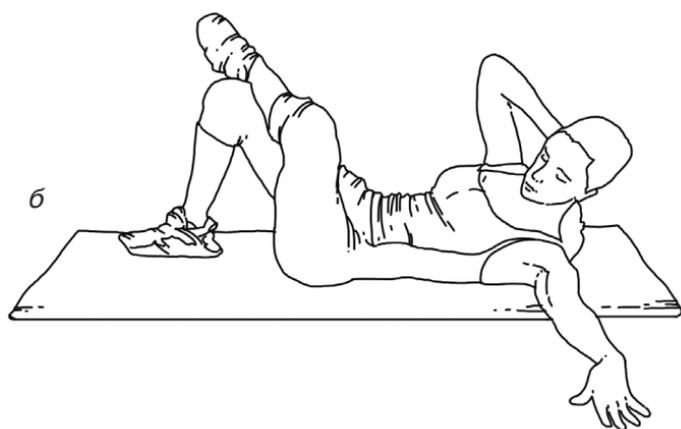
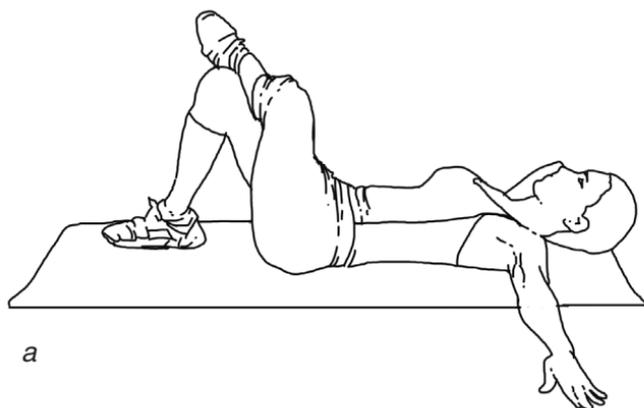


Рис. 10

Порядок выполнения

1. Лечь на спину, прижать поясницу к полу, согнуть колени до прямого угла либо положить





лодыжку одной, например левой, ноги на колено другой (рис. 10, а).

2. Правую руку завести за голову, а левую вытянуть в сторону, упор на ладонь. Оторвать от пола плечо и постараться правым локтем дотронуться до левого колена (рис. 10, б). После соприкосновения вернуться в исходное положение.

3. Выполнить 15—20 повторений. После этого выполнить аналогичное упражнение, прорабатывая другую сторону.

- Упражнение лучше выполнять утром перед едой или через несколько часов после приема пищи.
- Длительное выполнение этого упражнения приводит к увеличению объема мышц в области нижних ребер.

11. Двойные скручивания

Преимуществом этого упражнения (рис. 11) перед прямыми скручиваниями является то, что здесь нагрузка равномерно распределяется по всему прессу.

В результате хорошо прорабатываются нижняя и верхняя части живота.

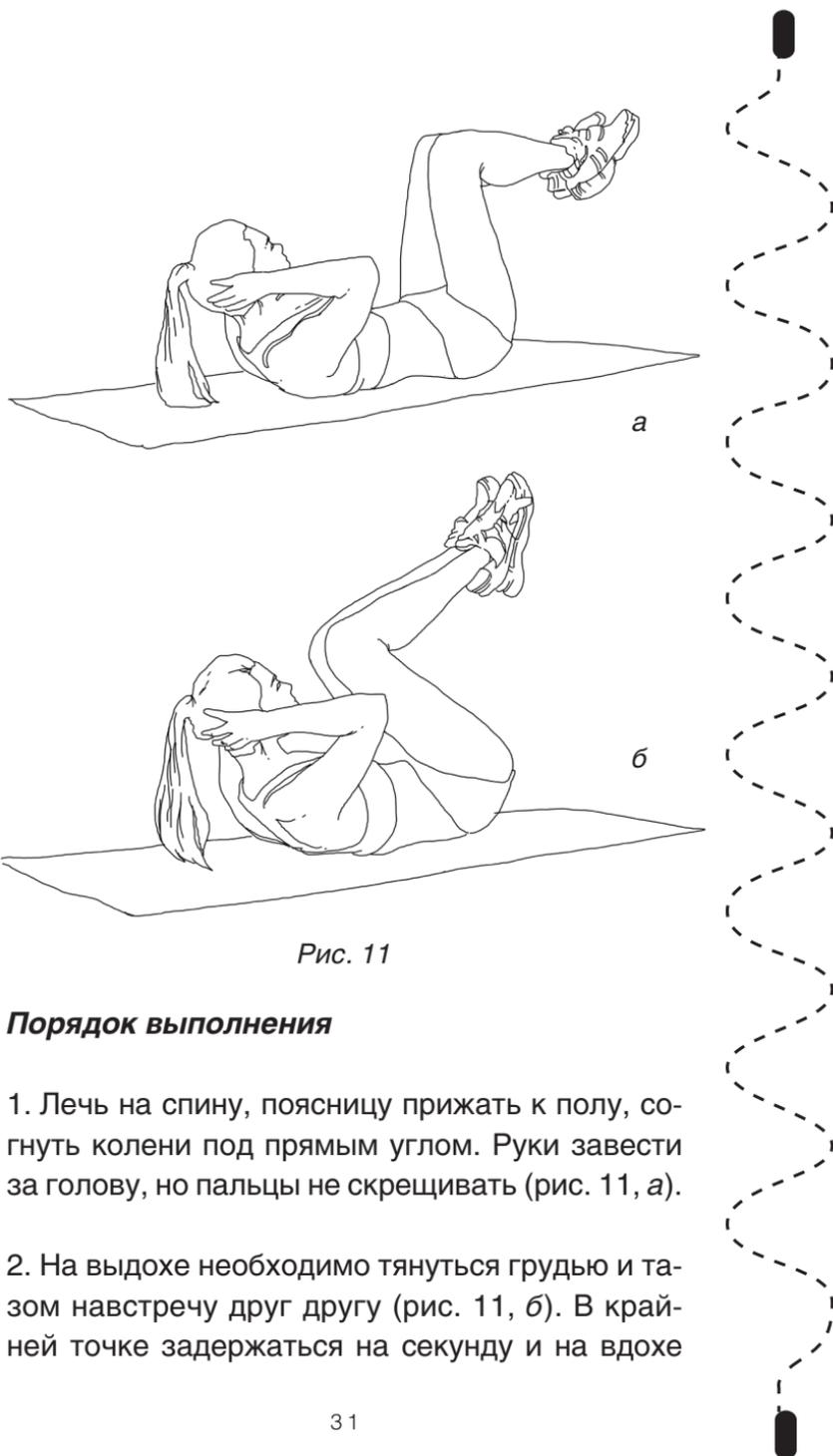


Рис. 11

Порядок выполнения

1. Лечь на спину, поясницу прижать к полу, согнуть колени под прямым углом. Руки завести за голову, но пальцы не скрещивать (рис. 11, а).
2. На выдохе необходимо тянуться грудью и тазом навстречу друг другу (рис. 11, б). В крайней точке задержаться на секунду и на вдохе



опуститься, плечи на пол не класть, пресс должен быть в постоянном напряжении. Вернуться в исходное положение.

3. Выполнить 10—12 повторений.

- Рекомендуется выполнять упражнение в прямом смысле «до отказа». Жжение и онемение мышц живота являются показателем хорошего результата. Эти ощущения характерны для тренировки пресса, их не стоит бояться.
- Избегайте резких движений, выполняйте упражнение плавно, уделяя фазе напряжения и расслабления одинаковое время и внимание.
- Нельзя тянуть голову руками при выполнении упражнения, так как можно травмировать шейный отдел позвоночника. Также при этом уменьшается нагрузка на пресс.
- Не стоит полностью возвращаться в начальное положение и опускать лопатки на пол. Увеличение амплитуды приведет к упрощению упражнения, но снизит его эффективность, так как в нижней точке пресс будет расслабляться.

12. Скручивания на фитболе

Чтобы внести разнообразие в тренировки и повысить их эффективность, можно выполнять

скручивания на фитболе (рис. 12). При выполнении этого упражнения на нестабильной поверхности задействуется большее число мышц и они лучше прорабатываются.

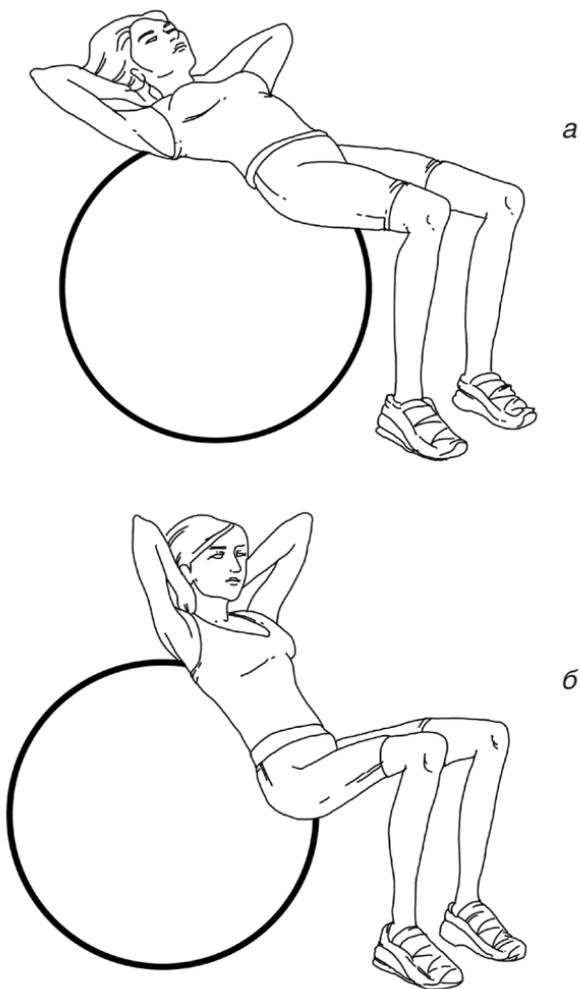


Рис. 12



Порядок выполнения

1. Сесть на хорошо накачанный фитбол. Руки положить за голову, ноги отставить от мяча так, чтобы туловище могло свободно кататься по нему. Фитбол должен поддерживать ваши бедра и нижнюю часть спины. Ноги должны быть согнуты в коленях (рис. 12, а).

2. На выдохе поднять верхнюю часть туловища под углом 45° , втягивая живот, задержаться в крайнем верхнем положении на несколько секунд (рис. 12, б). Вернуться в исходное положение.

3. Выполнить 15—20 повторений.

- Во время скручивания пресс должен быть постоянно напряжен.
- Также нужно сгибать спину, чтобы брюшные мышцы напрягались как можно сильнее.

13. Русские скручивания

С помощью этого варианта упражнения (рис. 13) можно отлично прорисовать косые мышцы пресса, добиться того, чтобы живот стал плоским, сократить объем брюшной полости. Кроме того, русские скручивания помогают нормализовать работу пищеварительного тракта.

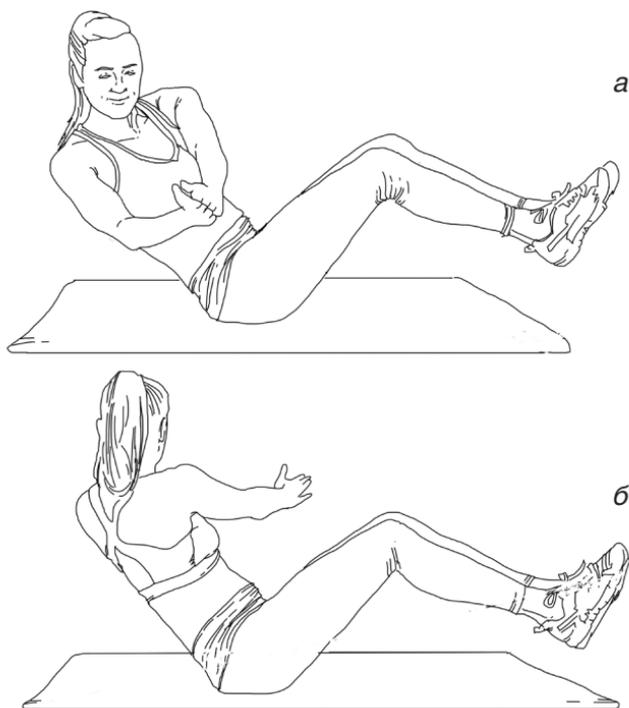


Рис. 13

Порядок выполнения

1. Сесть на пол, согнуть ноги в коленях и немного отклониться назад. Оторвать ступни от пола (рис. 13, а).
2. Поворачивать корпус то в одну, то в другую сторону (рис. 13, б). Ноги должны оставаться неподвижными.
3. Выполнить 12—15 повторений в каждую сторону.



- Во время выполнения упражнения спина должна оставаться ровной.
- Чтобы усложнить упражнение, можно удерживать на высоте груди 2-килограммовую гантель или медицинский шар.

14. Наклоны с гантелью в сторону стоя

Наклоны с гантелью в сторону стоя (рис. 14) являются изолирующим упражнением, основная

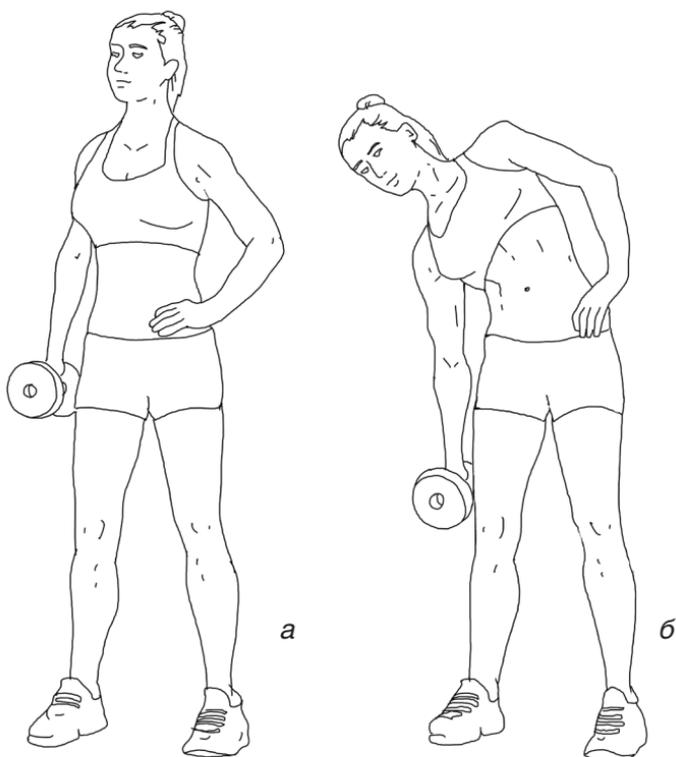


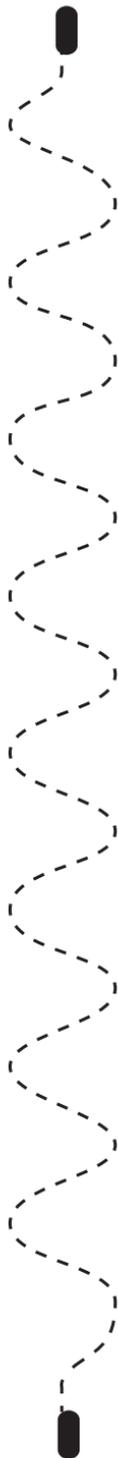
Рис. 14

ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

Вода необходима нашему организму. В крови она составляет 90 % от всего объема, в тканях мозга — 75 %, в мышечных тканях — 80 %. Этих цифр уже вполне достаточно, чтобы понять, что без воды организм просто не сможет нормально функционировать и погибнет. В день необходимо выпивать не менее 2—3 л воды в летнее время и 1,5—2 л в зимнее. Не жидкости, а именно воды. Почти 70 % жидкости, получаемой нами с едой и напитками, выводится почками и кишечником. Иными словами, организм ее не получает, так как это не вода в ее первоизданном виде. Усваивается из нее только 30 %. Чистая же вода усваивается на 90 %. Это обеспечивает наш организм необходимой влагой, поэтому нужно пить именно воду. Пить воду лучше небольшими порциями, по 150 мл, в течение дня через каждые 20—30 минут.

Не все люди, занимающиеся спортом, знают, можно ли пить воду во время тренировки, а если можно, то в каком количестве. Противоречивые мнения на этот счет и у тренеров.

Питьевой режим во время спортивных тренировок очень важно соблюдать хотя бы для того, чтобы у организма были силы закончить эту тренировку. Если нарушается оптимальный водный баланс, незамедлительно начинается обезвожи-





вание, которое провоцирует слабость и головокружение. Объясняется это просто: когда идет тренировка с умеренной силовой нагрузкой, организм способен потерять около 1,5 л жидкости. После такой потери кровь сгущается, в ней снижается уровень кислорода, поступающего к мозгу и мышцам. Соблюдая питьевой режим, можно избежать потери сил. Это не означает, что нужно пить постоянно и в больших количествах. Просто после каждых 15 минут нагрузки нужно делать хотя бы три-четыре хороших глотка воды. Тогда потери сил не будет, а польза от тренировки только увеличится.

Вырабатывая для себя правильный питьевой режим, не следует забывать и о том, что пить нужно не только во время спортивных нагрузок, но и перед началом занятий. А именно, организм должен получить положенные ему 300 мл чистой воды примерно за два часа до начала тренировки, 100 мл примерно за пятнадцать минут до выполнения силовых и аэробных упражнений. Во время тренировки нужно делать по два небольших глотка после каждого упражнения (не подхода). За одну часовую тренировку рекомендуется выпивать не менее 750 мл воды. В идеале же нужно выпивать в два раза больше воды, чем было потеряно веса за тренировку. После тренировки — не меньше 150 % потерянного веса. По окончании отведенного на тренировку времени следует выпивать около 300 мл

воды. Этот питьевой режим не ограничивается строго приведенными цифрами. Ориентироваться на ощущение жажды также не стоит, так как оно всегда отображает уже наступившее обезвоживание. Если пить хочется больше, это можно сделать после занятий, а во время спортивных нагрузок полоскать рот водой.

Питьевой режим не предполагает употребления каких-либо жидкостей с энергетическими наполнителями. Тем более запрещены алкогольные напитки. Во время спортивных тренировок происходит учащение сердцебиения, которое только усугубится приемом спиртного; сердце вряд ли выдержит такую нагрузку. Также не стоит злоупотреблять соками. Покупая сок в тетрапаках, мы предлагаем своему организму не что иное, как сахар и разведенный водой порошок. Лучше приготовить для себя свежий, самостоятельно выжатый сок, для которого можно использовать апельсин, морковь, яблоко. Обычную воду можно подкислить лимоном.

Недопустимо во время спортивных нагрузок пить чай, как черный, так и зеленый. Содержащийся в этом напитке кофеин может только усилить нагрузку на сердечно-сосудистую систему. К тому же чай способствует образованию целлюлита, так что его не рекомендуется пить и сразу по окончании фитнеса, аэробики или любой другой тренировки. А вот примерно за полтора часа





до тренировки можно выпить и чашечку кофе, и чашечку чая. Так они будут способствовать мобилизации клеток жировых отложений, и вот ими-то организм и будет пользоваться как топливом во время спортивных тренировок.

ПОЛЕЗНЫЕ НАПИТКИ ДЛЯ ТРЕНИРУЮЩИХСЯ

Минеральная вода. В составе этого полезного напитка присутствуют жизненно важные минералы и соли, которые быстро восстанавливают водно-электролитный баланс. Пить нужно минеральную воду без газа.

Свежевыжатые соки из фруктов, ягод и овощей можно пить как до тренировки, так и после нее. По характеру воздействия на организм соки можно подразделить:

- на антисептические (гранатовый, яблочный);
- мочегонные (абрикосовый, арбузный, виноградный);
- слабительные (сливовый, дынный);
- закрепляющие (гранатовый, черничный);
- тонизирующие (клубничный, персиковый);
- овощные соки помогают избавиться от лишнего веса, нормализуют микрофлору кишечника и стимулируют работу желудочно-кишечного тракта.

Какао содержит около 25 % белка и большое количество минералов (железо, цинк, калий).

Улучшает кровообращение и насыщает клетки энергией, положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, что особенно важно в период интенсивных тренировок. Единственное предостережение — в напитке не должно быть много сахара, добавлять сгущенное молоко также не стоит.

Энергетические напитки. Предпочтение лучше отдать напиткам, приготовленным собственноручно, а не купленным в магазине. Для повышения выносливости организма можно приготовить вкусный спортивный коктейль с шиповником по следующему рецепту: смешать в шейкере 3 ст. л. сиропа шиповника, 1 л воды, 1 ст. л. жидкого меда и аскорбиновую кислоту (таблетки, размолотые в порошок, — 100 г). Напиток можно охладить перед употреблением.

Для приготовления кофейно-медового энергетика необходимо смешать в блендере 200 мл молока с минимальным процентом жирности, 1 порцию кофе эспрессо (30—50 мл), 1 ст. л. меда, 1 ч. л. молотой корицы, 80 г ягод (малина, клубника и ежевика), щепотку какао-порошка без сахара. Напиток можно остудить в холодильнике 10—15 минут. Кофеин усиливает работу центральной нервной системы, а сочетание меда и корицы улучшает физическую подвижность и концентрацию внимания, повышает жизненные функции организма, а также содействует похудению.





Еще один простой и доступный энергетический напиток можно приготовить из травяных настоек. Добавить в стакан с водой 15 капель «Пантокрин», 15 капель настойки женьшеня, 15 капель настойки семян китайского лимонника, 15 капель настойки родиолы розовой, все ингредиенты перемешать. Пить энергетик следует только в первой половине дня. Все ингредиенты можно купить в аптеке без рецепта. «Пантокрин» — это препарат, который оказывает тонизирующее влияние на центральную нервную систему, сердечно-сосудистую систему, желудочно-кишечный тракт, скелетную мускулатуру и повышает работоспособность при переутомлении. Женьшень повышает работоспособность и обладает тонизирующим эффектом. Настойки семян китайского лимонника и родиолы розовой помогают при хронической усталости.

Следующий энергетический напиток рекомендуется пить в период повышенных умственных и психологических нагрузок. Для его приготовления необходимо очистить 2—3 см корня имбиря и натереть его на мелкой терке. Затем выжать сок из одного лимона и добавить к нему 1—2 ст. л. жидкого меда. Все ингредиенты тщательно перемешать блендером. Добавить немного теплой кипяченой воды — ровно столько, чтобы смесь стала напитком. Принимать напиток утром по 25—30 мл перед едой, предварительно взболтав. Существенный плюс этого

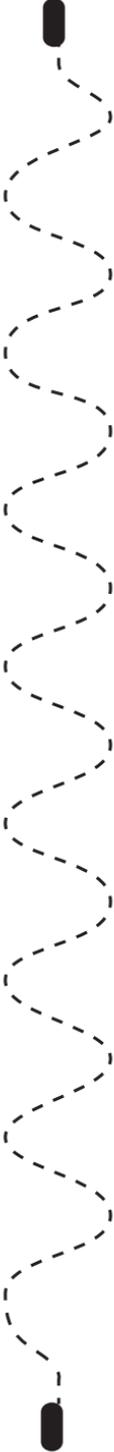
энергетического напитка в том, что его можно употреблять без вреда для здоровья людям любого возраста. Он нормализует давление, повышает иммунитет и отлично тонизирует. Если принимать этот напиток 3—4 раза в день, то даже вечером и ночью вы будете испытывать на себе его эффект. Чтобы не сбивать привычные биоритмы, лучше употреблять энергетик только в первой половине дня.

Протеиновый коктейль для обогащения организма необходимым количеством белка в домашних условиях можно приготовить по следующему рецепту: 350 мл теплого молока смешать с 200 г нежирного творога. Взбить массу в блендере — и можно рассчитывать примерно на 20 г белка. Также в домашний коктейль добавляют ягоды, фруктовые соки, орехи, кофе, какао, крахмал и мед.

Еще один вариант приготовления протеинового коктейля: 50 мл молока взбить с 50 г творога, добавить 1 куриное яйцо (или 2—3 перепелиных) и 1 банан. Все смешать до однородной консистенции.

Чай — черный, зеленый, травяной (чабрец, мята, Melissa), каркаде. Их можно употреблять как в горячем виде, так и в охлажденном, с добавлением нескольких кубиков льда. Предпочтение отдается напиткам, в составе которых





есть мелисса, мята и корица. Также хорошо утоляют жажду и восстанавливают силы лимонный и имбирно-медовый напитки.

Кислородный коктейль. Вода или сок, насыщенные кислородом, во много раз повышают работоспособность организма, скорость его восстановления и эффективность тренировок. Это достигается за счет дополнительного обогащения организма кислородом.

Нежирное молоко. Питьевой режим может включать употребление молока после занятий и силовых нагрузок. Молоко способствует закреплению объема накачанной во время тренировки мышцы, поскольку содержит много кальция, как раз и составляющего основу мышечной ткани. Кроме того, молоко способно на долгое время утолить аппетит, что помогает в борьбе с лишним весом. В нем содержатся сложные углеводы, белки, минералы и витамин D. Полезнее всего пить молоко с 1 % жирности.

Соевое молоко. Снижает уровень «плохого» холестерина в крови, тем самым снижая риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Но, несмотря на свое позитивное действие, оно не может заменить обычное молоко, так как это станет причиной недостатка кальция и витаминов А и D.



СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|------------|
| Введение | 3 |
| Плоский живот и тонкая талия | 6 |
| Строение мышц живота | 8 |
| Общие рекомендации по выполнению тренировочных упражнений | 12 |
| Упражнения | 14 |
| Стройные бедра и подтянутые ягодицы | 59 |
| Строение мышц ягодиц и бедер | 61 |
| Общие рекомендации по выполнению тренировочных упражнений | 66 |
| Упражнения | 68 |
| Упругая грудь и красивое декольте | 111 |
| Строение грудных мышц | 114 |
| Общие рекомендации по выполнению тренировочных упражнений | 118 |
| Упражнения | 120 |
| Растяжка после тренировки | 138 |
| Основные упражнения для растяжки | 142 |
| Крепатура | 156 |
| Правильное питание для похудения | 159 |
| Мифы и факты о похудении | 159 |
| Фитнес-диета | 171 |
| Раздельное питание | 191 |
| Разгрузочные дни | 211 |
| Питьевой режим | 231 |
| Источники | 239 |