

Синтия Вейдер

Фитнес-путеводитель для начинающих



Введение

Добро пожаловать в удивительный мир фитнеса!

Еще не так давно, а если быть точнее – 25 лет назад, понятие «фитнес» не было таким многогранным. Думаю, что многие из вас помнят повальное увлечение аэробикой и тиражируемый образ поклонниц тренинга – женщин в ярких костюмах и цветных гетрах, занимающихся до «седьмого пота» и не вылезавших из зала. Сегодня это кажется абсурдным, а тогда было модно. В настоящее время представления о фитнесе заметно изменились. Совсем не обязательно часами потеть и тем более отказываться от многих соблазнов жизни.

Чтобы чувствовать себя красивой, здоровой и сексуальной, достичь гармонии и равновесия, получать удовольствие от физических тренировок, наслаждаться едой, не отказывая себе (в разумных пределах) ни в чем, необходимо просто выбрать эффективную программу. А их, к нашей радости, за последние десятилетия было создано немало, ведь фитнес-индустрия развивается семимильными шагами.

Но как разобраться, что подходит и насколько эффективно, чем одна методика отличается от другой? Думаю, что тем, кто только желает приобщиться к тренингу, это довольно-таки сложно. Данная книга в первую очередь предназначена для новичков. Ведь это полный справочник-путеводитель по самым модным, востребованным, проверенным многими миллионами женщин во всем мире (читай – эффективным) программам фитнеса.

Но прежде чем мы перейдем к знакомству с ними, советую взять на вооружение две восточные мудрости: «Полное цветение наступает только тогда, когда для этого приходит время» и «Человек, работающий второпях и ожидающий при этом успеха, обычно пожинает горькие плоды». Эти два китайских афоризма в полной мере подходят к вашим тренировкам. Вы же не можете уговорить дерево, посаженное под окном, расти быстрее – также и ваше тело нуждается в постепенных, медленно нарастающих нагрузках. Но не

расстраивайтесь, ведь программы в книге настолько эффективные, что и результат даже такого тренинга будет виден уже через 5–6 недель регулярных занятий.

И что еще очень важно! Наш организм – так уж устроено природой – очень быстро привыкает к однообразным нагрузкам. У вас же благодаря данной книге есть выбор программ. Периодически меняя их, вы не погрузитесь в рутину и избежите застоя в тренинге, когда ваше тело перестает воспринимать нагрузку.

И напоследок мне хотелось бы, чтобы вы обратили внимание на пять основных законов фитнеса:

1. Питьевой режим. Вода необходима для поддержания водного баланса в организме. Если кровь сгущается, то ткани не получают достаточное количество кислорода, следовательно, тренировки становятся неэффективными. Поэтому какую-бы вы программу ни выбрали, всегда имейте под рукой бутылочку с водой, но без газа.

2. Отдых – обязателен! Составив план тренировок, включите в него дни отдыха – 1–2 дня в неделю. Слишком увлеченные тренингом, помимо мышечной усталости и износа организма, рискуют получить психическую усталость, что приведет к отказу от занятий.

3. Стретчинг. Заканчивайте каждую тренировку заминкой – упражнениями на растягивание работающих мышц. Она займет всего лишь 5-10 минут, но принесет огромную пользу, так как увеличенное поступление крови быстрее восстановит мышцы, делая их эластичными. Стретчинг в сочетании с дыханием (перед выполнением вдохнуть, а при растягивании выдохнуть) обеспечит приток крови к тканям, а значит, улучшит обмен веществ.

4. Сбалансированное питание. Чтобы успешно снижать вес, необходимо употреблять меньше ккал (200–300) или столько же, сколько тратите. Голодание и скудные диеты приведут только лишь к потере мышечной массы.

5. Самый главный закон фитнеса – мотивация. Вам необходимо четко осознавать, зачем вы занимаетесь. Причем это не расплывчатые рассуждения, а конкретная цель. Например, обрести сексуальное тело к пляжному сезону или поразить своими новыми формами бойфренда. Именно такая конкретика необходима для начала тренировок.

Глава 1. Почему так важны принципы равновесия

Самым главным принципом мироздания является принцип равновесия. Если бы наша Земля находилась хоть немного ближе к Солнцу, жизнь на ней превратилась бы в ад, а все живое погибло. Если бы Земля, наоборот, слегка отдалась от Солнца, то стала бы холодной и также безжизненной. А на сбалансированном расстоянии от Солнца наша планета занимает как раз то место, которое наилучшим образом позволяет развиваться на ней всем формам жизни.

Любая часть мироздания, сколь малой и незначительной она бы ни была, чтобы правильно функционировать, должна находиться в состоянии абсолютного равновесия. Это в полной мере относится и к нашему организму.

В организме человека все прекрасно сбалансировано – так нас устроила Природа. Нам необходим вполне определенный объем физической нагрузки, определенное количество разнообразных и питательных веществ, определенное время сна и отдыха. Если человек получает слишком много или слишком мало нагрузки, пищи и сна, тогда происходит нарушение равновесия систем и расстраиваются функции. А если нет равновесия, нет

здоровья и благополучия.

Исследование принципа сбалансированности или равновесия проводил известный доктор медицины и основатель аэробики Кеннет Х. Купер. Данные этих исследований получены при наблюдении за тысячами пациентов Центра аэробики в Далласе. Вот лишь некоторые преимущества, которые можно обрести каждому, если следовать сбалансированному во всех отношениях образу жизни:

- большая жизненная энергия;
- полноценный и приятный отдых;
- способность успешно справляться с последствиями психических стрессов;
- меньшая подверженность депрессии и ипохондрии;
- хорошее самочувствие;
- улучшение пищеварения;
- уверенность в собственных силах;
- красивая фигура, чему способствует эффективный контроль за весом;
- замедление процессов старения;
- глубокий и полноценный сон;
- повышенная работоспособность, упорство в достижении целей;
- уменьшение заболеваний и болезненных ощущений.

Обретение здоровья, как физического, так и психического, может совершенно изменить вашу жизнь и сделать более счастливым человеком.

Из каких же составляющих складывается сбалансированный образ жизни?

Исследования показывают, что существуют три основные потребности, которые необходимо удовлетворить, чтобы создать полную гармонию в организме.

Потребность первая: аэробная физическая нагрузка в сочетании со специальными корректирующими упражнениями отдельных проблемных зон.

Потребность вторая: рациональное питание.

Потребность третья: эмоциональная гармония.

Рассмотрим более детально каждую из этих потребностей.

Термин «аэробный» означает «использующий кислород». Аэробные упражнения относятся к таким видам физической нагрузки, когда необходимо наличие кислорода в течение продолжительного времени. Они предъявляют организму требования, заставляющие его увеличивать потребление кислорода, в результате чего происходят благоприятные изменения в легких, сердце и сосудистой системе. Можно сказать, что регулярные упражнения подобного типа повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивают общий кровоток, причем кровь эффективнее осуществляет свою основную функцию – транспорт кислорода. Аэробные упражнения обычно представляют собой упражнения на выносливость в невысоком темпе. Это могут быть: бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах зимой, танцевальные программы, плавание в бассейне.

Сочетая аэробные нагрузки со специальными упражнениями, направленными на коррекцию проблемных зон, вы не только обретете прекрасные формы тела, но и оздоровите свой организм, отдалите старость, приобретете великолепную кожу и повысите работоспособность, получая от упражнений в сочетании с бегом, например, запас энергии и бодрости на долгие годы. Но в основе любой программы должен лежать принцип равновесия и сбалансированности.

Например, если вы в качестве аэробных нагрузок выбираете бег, то тренировочная

дистанция не должна быть ни чрезмерно длинной, ни слишком короткой. Последние научные данные показывают, что если вы не участвуете в соревнованиях, то вам достаточно ограничить объем беговых тренировок до 20 км в неделю. Большие нагрузки сильно увеличивают вероятность травм и нарушений функций организма, а меньшие не дают желаемого эффекта.

Если вы пробегаете больше 20 км в неделю, то это уже нельзя назвать бегом для здоровья, сохранения хорошей фигуры, эмоциональной гармонии. Такая нагрузка поможет подготовиться к соревнованиям, но вряд ли сохранит вам здоровье.

В наше время мы ведем достаточно малоподвижный образ жизни. В домах существует лифт и нет необходимости подниматься вверх пешком, хотя, вот какие выводы сформулировали два американских врача Б. Пейти и Д. Херрингтон, когда исследовали влияние обыкновенного подъема по лестнице на наш организм: «каждая пройденная ступенька продлевает нашу жизнь на четыре секунды».

Учитывая количество транспортных средств передвижения, пешком мы ходим только от автостоянки или автобусной остановки до места работы, не дальше.

А ведь недостаток движений не менее опасен, чем «громкие» заболевания нашего века.

Медицинские исследования давно подтверждают, что для нормального функционирования нашему организму нужна двигательная активность.

Вторая потребность, которая очень важна нашему организму, не менее чем двигательная активность, – это правильно сбалансированное, рациональное питание. Недаром на Западе становятся очень популярными две поговорки: «Обжора роет себе могилу зубами» и «Тело – багаж, который несешь всю жизнь. Чем он тяжелее, тем короче путешествие».

Термин «диета» у многих специалистов по питанию всегда вызывает неоднозначное отношение. Но все они сходятся в одном мнении – диета это только короткая радикальная программа, цель которой – резкая потеря веса, а учитывая индивидуальные особенности каждого организма, не всегда благоприятно действующая на него.

Как и в случае с аэробными нагрузками, главный принцип, который лежит в основе правильного питания, – это принцип равновесия, или сбалансированности. Он не означает, что необходимо немедленно исключить из своего рациона одно из любимых блюд или следовать какой-нибудь «звездной» или «экзотической» диетам. Достаточно сохранять равновесие в питании, но питаться вкусно, даже если для этого необходимо ограничивать калории. Тем более, что многие специалисты просто уверены в том, что именно малоподвижный образ жизни влияет на нашу фигуру.

Питание – очень важная тема. И если подходить с юмором к вопросу о питании, то есть прекрасные высказывания: первое – «Лучшей и успешнейшей гимнастикой для полных являются энергичные отрицательные движения головой при виде какого-нибудь деликатеса»; и второе – «Больше всего нам помогает та пища, которую мы... не съели».

Наряду с правильным питанием и физическими упражнениями не менее важной является и третья потребность – эмоциональная гармония.

В наш стремительный и стрессовый век, жизнь современной женщины насыщена эмоциями (кстати, не всегда положительными), учебой, карьерой, семейными проблемами и работой, и просто необходим способ сохранения душевного спокойствия и свободы от тревог, путь для решения многих эмоциональных проблем. Ведь это так не просто соответствовать требованиям великолепной жены и хозяйки дома, прекрасной матери и одновременно стремиться к профессиональному росту в бизнесе, карьере, учебе, да к тому же оставаться при этом нежной и женственной, желанной и красивой.

На наших «хрупких» плечах огромная масса ответственности и обязанностей, и при таком бешеном ритме жизни так мало времени для обретения гармонии.

Решение проблемы часто оказывается невероятно простым: требуется всего-навсего хороший сон, аэробная нагрузка или рациональное питание. Например, на вопрос: «Сколько часов необходимо спать?», – не всегда можно найти адекватный ответ. Норма для разных людей различна, но большинство исследований показывают, что средняя потребность во сне – около семи-восьми часов в сутки.

Если спать намного дольше, скажем, до десяти часов, то скорее всего вы будете чувствовать себя вялой. Если спать только три-четыре часа, то по мере накопления дней с бессонницей, начинаешь чувствовать себя смертельно усталой и нет никаких сил или желания что-либо делать. Наверное у каждого есть свой опыт бессонных ночей. Но не всегда только лишь недостаточный отдых является причиной нарушения эмоционального равновесия. Довольно часто раздражительность и нежелание работать могут быть результатом недостатка калорий, переедания или низкой двигательной активности. Многие женщины, начавшие бегать, плавать и выполнять упражнения, улучшающие фигуру, становятся более уверенными в себе, настойчивыми, целеустремленными. Возможно это связано с тем, что происходит не только увеличение физических ресурсов организма, но и расширение психических резервов.

Исследования показывают, что многие женщины, достигнув успехов, связанных с физическим совершенствованием своей фигуры, с легкостью добиваются такого же успеха в личной жизни и на работе.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что эмоциональная гармония достигается за счет сбалансированной физической нагрузки, рационального питания и правильного отдыха.

Я написала эту главу для того, чтобы подчеркнуть – если вы хотите добиться великолепной фигуры и в то же время оставаться здоровым человеком, нельзя впадать в крайности, увлекаясь только лишь одними диетами или кладя свое здоровье на алтарь физических нагрузок. Только гармоничное и сбалансированное сочетание сна, питания и физических упражнений, позволит вам долгие годы оставаться привлекательной, женственной и покорять сердца мужчин.

Глава 2. Спортзал на дому, или ликбез для начинающих

Для многих женщин в наше время (время культа здорового тела) умение поддерживать себя в хорошей форме является символом успеха. Но хорошо осознавать это и воплощать в жизнь – совсем не одно и то же. Большинство здравомыслящих женщин понимают, что одной диетой, без регулярных тренировок, ничего не добьешься. Вот тогда-то и начинаются проблемы. Предположим, что у вас все-таки хватает мужества пойти и записаться в спортклуб. Но регулярно заниматься – не всегда. Многие через некоторое время просто начинают пропускать тренировки или даже бросают их. И вовсе не от собственной лени или отсутствия времени. Оказывается, это происходит потому, что каждая третья из нас, посещая очередную тренировку, испытывает настоящий душевный дискомфорт. Ведь рядом столько незнакомых людей с красивыми стройными фигурами в стильных костюмах, а ты такая неуклюжая или, worse, пухленькая.

А еще потому, что новичкам приходится принимать какие-то не всегда эстетичные позы,

потеть и краснеть у всех на глазах. А все эти навороченные тренажеры, внешний вид которых вызывает ассоциации с инопланетными агрегатами, непонятно для чего предназначенными? И все ради чего – чтобы в будущем иметь красивую фигуру. Вот здесь и начинаются проблемы: мы готовы пожертвовать своими мечтами о красивом теле, только бы не повторились эти неприятные ощущения. Спортивные психологи после многочисленных опросов новичков признаются, что те сравнивают свои первые посещения спортзала с посещением кабинета стоматолога. И не потому, что больно, а просто спортзал, то место, где мы как на ладони со всеми своими недостатками и комплексами. Именно поэтому многие профессионалы фитнеса советуют начинать тренировки дома, потому что новичок в тренажерном зале все равно что трехколесный велосипед на дистанциях «Формулы-1».

Фитнес должен начинаться с обычных азов, которые вполне по силам любой женщине. Вы с легкостью справитесь с их освоением в домашних условиях. И дело даже не в экономии времени, хотя и это существенно для многих работающих женщин или воспитывающих детей. Просто на начальном этапе очень важно научиться чувствовать свое тело и, соответственно, работу мышц. А в зале у вас вряд ли получится предельно сконцентрироваться на упражнениях.

Вы будете чувствовать себя новичком-дрессировщиком, которого в первый раз впустили в клетку со львами. Поэтому выход один – начинать тренировки дома, спокойно тренируясь день за днем. А потом, когда вы станете искушенной фитнесисткой и захочется чего-то большего – вперед за клубным абонементом. Чтобы разобраться с чего начинать, воспользуйтесь следующими советами. До того, как появились все эти навороченные тренажеры, так сильно пугающие новичков, многие «мисс-фитнес», как например Кори Эверсон, шлифовали свои фигурки при помощи простейшего оборудования. Современные залы – это царство излишеств, больше рассчитанное на профессионалов и искушенных в этом вопросе. Вам на начальном этапе достаточно приобрести гантели, скакалку, фитбол, а еще возможно резиновые амортизаторы и боди-бар, который с успехом заменит штангу. А теперь чуть поподробнее.

Гантели. Лучше купить нечто фирменное в яркой резиновой оболочке. Вам понадобятся гантели весом 2 кг, 4 кг, 5 кг либо пара гантелей со съёмными блинчиками (2, 4 и 5 кг).

Скакалка (о ней мы подробно поговорим в главе про кардиоупражнения). Эта, всем знакомая с детства, веревочка по своей эффективности не уступает дорогостоящим кардиотренажерам (степперу, беговой дорожке, велотренажеру).

Боди-бар. Раньше наши мамы называли это спортивное приспособление гимнастической палкой. Теперь это полая пластмассовая трубка с наполнителем. Вес варьируется от 2 до 14 кг (на начальном этапе можно использовать только гантели).

Вам также потребуются магнитофон или плеер, потому как с музыкой веселее и зажигательней; полотенце – вытирать пот; если возможно – зеркало в полный рост, для проверки правильности движений.

Чтобы сделать последний штрих к оборудованию своего домашнего спортзала, купите себе яркую одежду для фитнеса и хорошие кроссовки. Одежду не обязательно подбирать супердорогую, а вот на кроссовки придется потратиться. Хорошая обувь – залог того, что вас не будут беспокоить травмы.

Глава 3. Как настроить себя на тренинг, или мотивационная глава

Вы устали таскать на себе лишний груз? Вам хочется быть стройной и подтянутой? Я не буду утверждать, что, мол, нет ничего проще. Наоборот, скажу, что одного недовольства своим внешним видом – мало. Необходимо раскачать то, что психологи называют мотивацией, а еще определить, что именно для вас служит препятствием в борьбе с лишними килограммами. Разработав собственную стратегию преодоления трудностей, надеюсь в этом вопросе вам помогут мои советы, ваши шансы стать стройной, а в дальнейшем удерживать оптимальный вес, значительно возрастут.

Итак, чтобы стабильно снижать лишний вес, мало иметь силу воли и страстное желание похудеть. Главное в этом вопросе – быть готовой изменить свой образ жизни. Подтверждение этому основано на недавнем американском исследовании. В эксперименте участвовало сто двенадцать полных женщин, которые под руководством специалистов пытались избавиться от лишних жировых отложений. Цель исследования заключалась в выявлении тех стереотипов сознания и поведения, которые стоят на пути к достижению стройной фигуры. Итог был следующий: часть испытуемых «сошла с дистанции» в самом разгаре эксперимента, другие дошли до конца программы, но похудели незначительно. Причина в том, что люди ставили перед собой задачи, ожидая сверхъестественного или чуда: нереальной потери веса, чудесных изменений в жизни после похудения. Помимо прочего, все они ранее неоднократно сидели на жестких ограничительных диетах и страдали низкой самооценкой.

Психологи сделали следующий вывод: даже при наличии самых серьезных намерений негативное восприятие собственного тела, неправильно поставленные цели, и отрицательный опыт с диетами могут работать против вас.

Если вас не поддерживают или не помогают близкие, если нет времени на регулярные тренировки или просто к ним не лежит душа, все ваши усилия обречены на провал. Как же настроить себя на успех?

С самого начала надо четко понимать, что фитнес – это дело времени.

В фитнесе все измеряется одной меркой – регулярными тренировками. Но не нужно отчаиваться. Время ваш друг, потому что годы умножают результат. В этом смысле время течет наоборот – чем дольше вы тренируетесь, тем моложе и красивее становится ваше тело. Короче говоря: все теряют, вы приобретаете. И стоит ли тогда отчаиваться? Если конкретно, то красивое тело вы получите только после регулярных тренировок, как говорится «не щадя живота своего». Но есть один утешительный плюс. Чем меньше ваш вес от идеального и желаемого, тем легче добиться успехов. По опросам большинства женщин видно, что потеря 10 процентов собственной массы тела вполне реалистична, тогда как большие цифры их пугают. Похудев на пять килограммов, вы вдохновитесь своей победой, а также той легкостью, которую получите и у вас появится стимул продолжать и дальше работу над собой. Кстати, это доказано, не сомневайтесь. Но вы должны реально осознавать, что безопасной считается потеря веса, не превышающая 1 кг, максимум 1,5 кг в неделю.

Следующий шаг заключается в том, что придется наотрез отказаться от фанатичной веры в чудо. То есть, что существует какой-то мифически верный способ снизить вес. Как правило, именно эта вера заставляет многих прибегать к жестким диетам, а в результате – к провалу. Такие диеты с быстрым сбросом лишнего веса приводят к такому же быстрому набору его. К тому же, уверенность в волшебных свойствах того или иного диетического новшества парализует волю. Давно уже доказано, что только правильно сбалансированное

питание позволяет оставаться прежде всего здоровой, стройной и иметь красивый внешний облик (я имею в виду кожу лица и тела).

Человеческая психика – одна большая сплошная загадка. Психологи давно заметили очень интересный феномен: чем сильнее мы чего-то хотим, тем сильнее внутреннее сопротивление цели. Другими словами, чем сильнее хочется иметь красивую фигуру, тем больше нас одолевает лень. Это нужно обязательно знать и помогать себе всякими маленькими уловками: кому-то достаточно включить зажигательную музыку, кому-то просто надеть костюм для фитнеса и кроссовки, некоторых вдохновляют красивые фигурки профессиональных фитнесисток, особенно, если просматривать видеозаписи соревнований по фитнесу. А почему бы и нет, ведь вы ничуть не хуже этих женщин. Как рассказывают многие опытные «мисс-фитнес» до тренировок их фигуры были просто далеки от нынешнего идеала, и имели лишние жировые отложения. Конечно, самое сложное – это начать. Но по мнению ученых период стрессовых реакций у новичка длится около трех недель. Потом симптомы сглаживаются, вы начинаете чувствовать себя все увереннее, а через месяц – два тренировки начнут приносить вам настоящее удовольствие. Секрет в том, что учащенное дыхание стимулирует выработку мозгом эндорфинов – «гормонов радости», а они, в свою очередь, позволяют чувствовать прилив восторга. Так что не бойтесь за свою силу воли или силу характера, просто немножко потерпите. И потом, обязательно награждайте себя за каждый этап проделанной работы. Как можно чаще радуйте себя. Это повышает самооценку и улучшает настроение. Чтобы ваша психика не сдала на полпути, подстрахуйте себя подарками самой себе, и держите их на видном месте. Не случайно же спортивные трофеи ставят на самое почетное место. Они напоминают о былых победах и вдохновляют на новые. Если подарки делать «по поводу», они прекрасно укрепляют самолюбие. И, потом, когда нет необходимости бороться с постоянным и гнетущим чувством недовольства собой, остаются силы на тренировки, на изменение своего образа жизни.

Приучите себя вести дневник. Во-первых, так легче извлекать уроки из прошлых ошибок, а не постоянно сокрушаться по их поводу. Во-вторых, вам будет легче посмотреть на происходящее с собой со стороны, так лучше видны перспективы. Например, чтобы извлечь урок из былых неудач, составьте два списка. В первый заносите выполненные задачи типа «встать на 15 минут раньше, чтобы нормально позавтракать»; во второй то, что вы не в состоянии выполнить, например, проснуться в 5 часов утра и сделать пробежку. Таким образом вы направите внимание на достижение реальных целей, а также не будете казнить себя по поводу того, что выше ваших сил.

Обязательно планируйте свою жизнь и отмечайте проделанное. По мнению психологов, огромную помощь оказывает расписание жизни на манер школьного, прикрепленное на стенку. Без колебаний пишите в дневнике дату, время и характер тренировки. Или распишите в жизненное расписание свои тренировки на несколько недель вперед. Также советую вписывать в графы расписания свои обычные дела, вроде уборки дома или похода в кино, встречу с подружкой, прогулку по магазинам и т. д. Такое расписание жизни помогает планировать время и смотреть в будущее.

Старайтесь не выдумывать оправданий для отказа от занятий. Любые отговорки – это слабость и первый звоночек, которые могут легко войти в привычку. Чтобы не случилось – нахамил ли начальник, ребенок принес двойку, повторяйте как заклинание: фитнес ни в чем не виноват, тренировка – прежде всего. Поверьте, в процессе занятий отступает весь

негатив и жизнь кажется проще и веселее, как вы помните тренинг способствует выработке гормонов счастья.

Многие профессионалы советуют рассказать о своих обещаниях похудеть всем окружающим. Это зачеркнет пути назад, а сдать раньше срока или упасть в глазах близких, друзей или подруг стыдно. Если же молчать, как партизан, то мечты так и останутся мечтами.

Считается, что фитнес – это прекрасное здоровье: нормализация давления, оздоровление сердца, улучшение обмена веществ и значит активизация жирового обмена... Кто бы спорил. Но от фитнеса наша непредсказуемая и загадочная женская психика ждет совсем другого – улучшения сексуального имиджа. Вам ни за что не добиться регулярного изматывающего тренинга, если улучшение вашей фигурки не начнет бросаться окружающим в глаза. Отсюда вывод: тренируйтесь только на внешнюю отдачу. Вставайте на весы, теряйте объемы и обязательно учитывайте, что если речь идет о фигуре, необходим прицельный удар по недостаткам телосложения. Проблема с бедрами – большой акцент на бедра, проблема с животиком – акцент на пресс и так далее. Чтобы приучить себя к регулярности, попробуйте начинать с малого, ведь образ жизни, который складывался десятилетиями, сложно переключить в одночасье. Поэтому начните с двух – трех тренировок в неделю. Привыкните. Потом займитесь питанием и начните постепенно менять его к лучшему. И не надо двигаться вперед в спринтерском темпе, двигайтесь с удовольствием. Так вы дольше продержитесь.

Глава 4. Фит-йога

Йога как древнее учение о гармонии души и тела

Фитнес-йога – одна из самых удивительно эффективных тренировочных программ, которая помогает создать баланс между телом и разумом, позволяет обрести отличную физическую форму, развивает концентрацию внимания и подходит людям всех возрастов. После регулярных тренировок по фитнес-йоге вы почувствуете более высокий уровень жизненной энергии, естественное понижение веса, улучшение гибкости тела и повышение тонуса, кроме того вы будете лучше чувствовать свое тело, возрастет сила воли и уверенность в себе. Вы будете ощущать внутреннее спокойствие и уравновешенность, а подверженность стрессу заметно уменьшится.

Хотя фитнес-йога и основана на древних индийских практиках, она не имеет никакого отношения к философским учениям, религии или типу медитации. Вам совсем не обязательно скручивать тело в немыслимые позы, петь мантры и на всю жизнь заделываться ярым вегетарианцем. Фитнес-йога лишена мистической окраски, имея в своей основе доказанные полезные эффекты йогической практики, сама по себе эта программа проста и понятна. Ее легко запомнить и легко выполнять. Для данных упражнений вам не понадобится дорогое оборудование и экипировка. Можно сказать, что это самая простая и наименее дорогостоящая программа. Одевайтесь так, чтобы вам было удобно, не рекомендую надевать свободную, мешковатую одежду, поскольку во время занятий она будет вам мешать. Можно надеть топ и длинные брюки или короткие

шортики. В общем, ту одежду, которая вам позволит свободно и раскованно выполнять движения. Фитнес-йогой лучше всего заниматься босиком, поэтому вам понадобится небольшой коврик.

Если у вас есть возможность, выполняйте упражнения каждый день утром или вечером. Лучше тренироваться каждый день, чем тратить большее количество времени на один – два раза в неделю.

Выполнение этого достаточно простого комплекса по утрам подарит вашему телу большой заряд энергии на весь день, так как воздействию подвергаются кровеносная, дыхательная, нервная и сердечно-сосудистая системы, а также органы пищеварения и большие группы мышц. Если делать упражнения быстро, то они оказывают стимулирующее и активизирующее воздействие на системы организма. А если выполнять медленно, они успокаивают весь организм в целом. Поэтому утром рекомендую заниматься данной программой быстро, вечером – медленно.

Перед выполнением упражнений или после них, не следует перегружать себя тяжелой пищей. Она должна быть легкой или легкоусвояемой. Это могут быть фрукты, чай или энергетический напиток. Прежде чем приступить к занятиям, создайте такую атмосферу, которая позволит вам сосредоточить внимание, успокоиться и оставить позади все дела и мысли. Постарайтесь расслабить все тело, освободиться от напряжения в области шеи, верхнего плечевого пояса и лица. Сделайте ваши тренировки приятными не только для тела, но и для разума.

Дыхание – очень важная составляющая ваших занятий. Дышите только носом. Поможет вам успешнее практиковать фитнес-йогу глубокое диафрагмальное дыхание. Сосредоточьтесь на нем, чтобы очистить разум, также обязательно сочетайте дыхание с движениями.

Уже через несколько недель занятий фитнес-йогой вы почувствуете, как улучшились гибкость, осанка, тонус тела, как без увеличения объема удлинились мышцы, стала более сильной мускулатура.

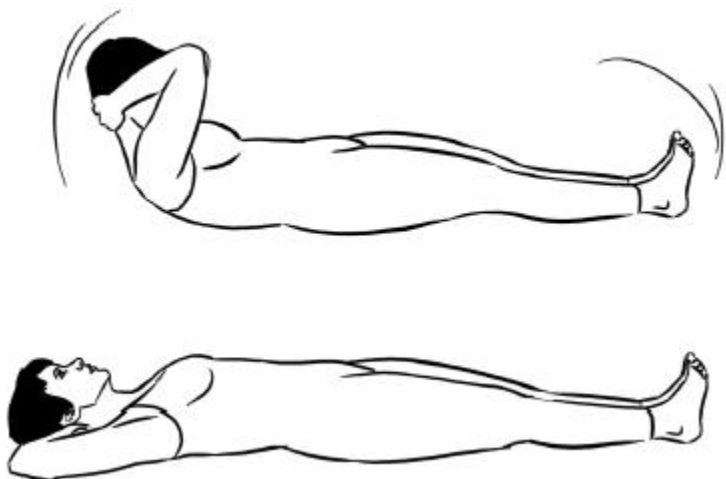
Разминка

Растяжка шеи

Техника

1. Лягте на спину, ноги вместе. Напрягите мышцы ног и, давя на пятки, поверните пальцы ног по направлению к своему лицу. Сплетите в замок пальцы рук, положив кисти на основание черепа, локти разведены в стороны на полу.

2. Вдохните и держите ноги и ступни сильно прижатыми к полу. Выдохните и поднимите вверх голову, сведя локти вместе. Мягко перемещайте подбородок к груди до тех пор, пока вы ощущаете натяжение в мышцах спины. Вдохните. Выдохните и вернитесь в исходное положение (голова, шея и плечи на полу). Повторите 3–4 раза.



Общие предупреждения

Если есть проблемы со спиной или шеей, начинайте выполнение этого упражнения мягко, и только до того момента, пока не испытываете напряжение или дискомфорт в области шеи. Проконсультируйтесь со своим доктором по этому вопросу.

Нейтральный позвоночник

Так как это базис для всех движений, связанных с изгибами и растяжками позвоночника, необходимо знать, как работать с нейтральным позвоночником в области поясницы. Удерживание позвоночника нейтральным защищает вас от травм как при изгибах назад, так и при изгибах вперед. Это очень важно для тех, кто ощущает дискомфорт в области спины.

О позе

Нейтральное положение достигается без прогиба или округления позвоночника.

Используйте нейтральный позвоночник во всех практиках йоги. Это даст возможность стабилизирующим мышцам поясницы и таза хорошо удерживать вас в каждой позе.



Техника

1. Лечь на спину. Согнуть колени, поставив стопы близко к ягодицам, бедра разведены. Развернуть пальцы ног немного внутрь. Стопы сильно прижаты к полу. Колени всегда остаются прямо над стопами.

2. Вытяните заднюю поверхность шеи и подведите плечи под себя, лопатки ровно лежат на полу. Руки вытянуты вдоль туловища.



3. Вдохните, полностью расслабьте вашу спину. Выдохните, одновременно прижимая талию к поверхности. Почувствуйте, как ваши внутренние органы наливаются тяжестью под действием силы гравитации, расслабляющей весь ваш нижний брюшной отдел.

4. Сделайте вдох, полностью расслабьте спину, дав ей оторваться от пола.

5. Сделайте выдох и снова опустите талию, чтобы слегка коснуться пола. Удерживайте это положение 1–3 минуты.

Подъем таза

1. Положите голову по центру на полу. Вдохните, полностью расслабьте спину. Выдохните и расслабьтесь в талии, прижав ее к полу. Почувствуйте, как ваши внутренние органы становятся тяжелыми из-за гравитации, и позвольте позвоночнику выпрямиться и коснуться пола (слегка приподняв копчик).

2. Вдохните, полностью расслабьте спину.

3. Повторите, касаясь спиной пола при каждом выдохе, и продолжайте расслабляться на вдохах. Повторяйте упражнение в течение 1–3 минут.

Общие предупреждения

- Если вы чувствуете боль в коленях, отодвиньте стопы немного дальше от ягодиц.

Растяжка «Кошечка»

Исходное положение

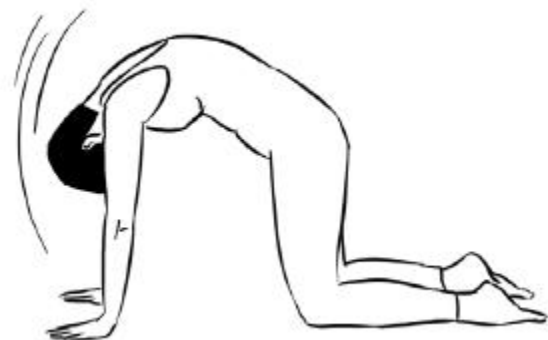
Поставьте кисти, колени и ступни на расстояние бедер на полу, убедитесь, что ваши колени находятся строго под тазобедренными суставами. Кисти и прямые руки находятся непосредственно под вашими плечами. Широко разведите пальцы кистей.

Удерживание позы

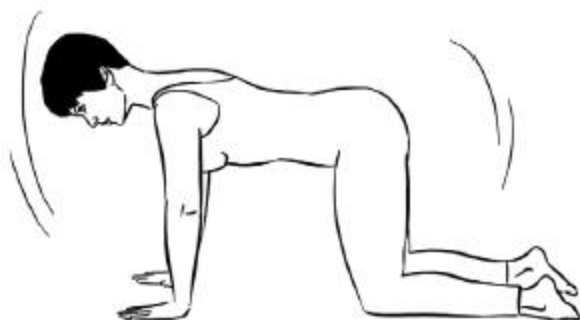
1. Вдохните, держите руки и бедра прямыми и вертикальными. Выдохните и сделайте спину вогнутой, как будто бы она двигается вниз к полу.



2. Когда вы делаете вдох, поднимите верхнюю часть спины вверх по направлению к потолку.



3. Продолжайте двигать позвоночник при каждом вдохе и выдохе в течение 1 минуты.



Завершение позы

На выдохе садитесь на пятки и положите лоб на пол, кисти рук около ступней, ладони вверх. Отдыхайте в позе эмбриона, дав возможность своему дыханию прийти в норму.

Общие предупреждения

- Те, у кого есть проблемы с коленями, должны использовать мягкую подушечку под колени или выполнять эту позу держа кисти рук на низком столике.
- При проблемах со спиной или шеей начинайте делать упражнение мягко, расслабляя спину только до тех пор, пока будет комфортно двигаться.

Поза ребенка (эмбриона)

Исходное положение

1. Из позы «кошечка» садитесь на пятки и положите грудную клетку на ноги, размещая голову на полу.
2. Положите руки и кисти на пол, ладонями вверх. Испытайте комфорт. Расслабьтесь.



Завершение позы

Медленно разверните позвоночник и поднимитесь, чтобы сесть на пятки, позвоночник прямой.



Общие предупреждения

- Если у вас проблемы с коленями, старайтесь не создавать какое-либо напряжение и болевое ощущение в коленных суставах.

Растяжка грудной клетки с опорой на стену

Исходное положение

1. Станьте, держа обе ступни на расстоянии от стены параллельно друг другу. Вытяните руки вверх вдоль стены, потянувшись по направлению к потолку. Согните локти и сложите руки треугольником, пальцы – в замок.
2. Отступите назад и выдохните, скользя грудной клеткой вниз по стене. Отступайте от стены до тех пор, пока ваши ноги не займут положение, перпендикулярное полу.

Удерживание позы

Удерживайте треугольную позицию ваших рук с помощью лба, оперев его о стену, и опускайте верхнюю часть спины по направлению к стене, перемещая эту часть позвоночника в свое тело. Дышите. Удерживайте позицию по растяжке плеч и грудной клетки 30–40 секунд.



Завершение позы

Сделайте шаг вперед и расслабьте руки, опустив их вниз. Повращайте плечами, чтобы избавиться от напряжения в них.



Общие предупреждения

- Не отводите колени назад.
- Не доводите до ощущения боли в плечах.

Вис с упором на стену

Исходное положение

1. Станьте, опершись спиной о стену, ступни на расстоянии 30–45 см от нее. Держите спину, плечи, голову и бедра в соприкосновении со стеной. Ступни на расстоянии бедер, колени слегка согнуты.



2. Наклоните туловище вперед и дайте ему повиснуть по направлению к полу.



Удерживание позы

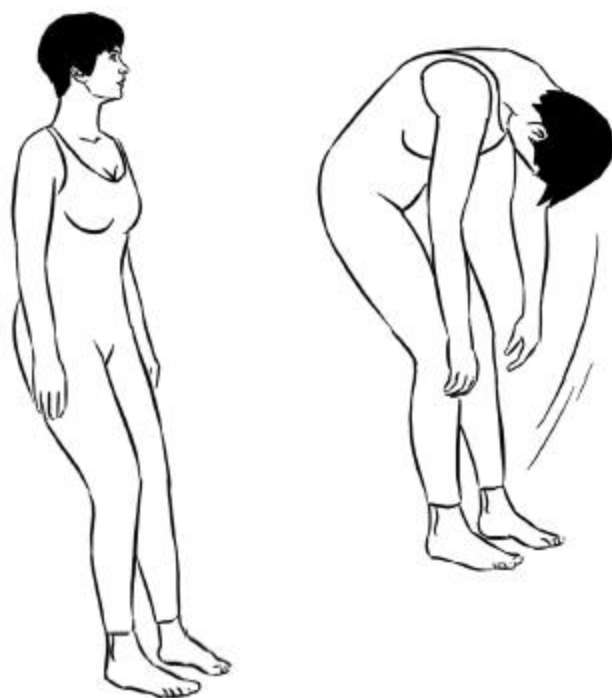
1. Вдохните и удерживайте позицию ваших ног и соприкосновение со стеной.
2. Выдохните и расслабьте ваш повисший торс, освобождая шею и плечи.

Завершение позы

1. При свободно висящих руках держите колени согнутыми и подберите копчик, пока будете медленно разворачивать позвоночник вверх по стене.



2. Касайтесь каждым позвонком по очереди стены, устанавливая и растягивая их вверх, пока голова не коснется стены. Оставайтесь в таком положении от 30 секунд до 1 минуты.



Общие предупреждения

- Нельзя выполнять больным глаукомой.
- Нельзя выполнять больным ишиасом или тем, у кого есть проблемы с межпозвонковыми дисками.

Асаны йоги для здоровья, красоты фигуры и долголетия

//-- Тадасана --//

Исходное положение

1. Стойте, ступни параллельно. Максимально растяните подошвы, чтобы ступни касались пола. Каждый раз, когда вы делаете вдох, осознавайте силу притяжения и ощущайте свою тесную связь с землей.



2. Удерживая это ощущение, напрягите ноги. Выдохните и начинайте подниматься вверх.

Поднимите бедра, грудную клетку, грудь, шею и голову. При каждом выдохе поднимайте вверх каждую часть вашего позвоночника, позвонок за позвонком.



Удерживание позы

При каждом вдохе растягивайте свой копчик и крестец вниз. Сосредоточьтесь на связи с землей. При каждом выдохе растягивайте позвоночник вверх (от талии). Расслабьте руки и кисти, держите шею и горло мягкими.

Завершение позы

Тадасана – это позиция, с которой начинаются все остальные стоячие позы и которой они заканчиваются.

Общие предупреждения

- Колени удерживаются в верхнем положении сильными мышцами бедра, но будьте

осторожны и не отводите колени назад.

- Люди с сильно выступающими коленями должны держать их слегка согнутыми.

//-- Вриккасана --//

Исходное положение

1. Станьте в позу Тадасана. Когда вы делаете вдох, сосредоточьтесь на земле и вашей связи с ней. Выдохните. Вдохните и перенесите вес на вашу правую ногу. Удерживайте уровень ваших бедер. Выдохните, поднимая левую ногу вверх и твердо поставьте левую ступню на внутреннюю сторону правой ноги. При каждом вдохе крепко стойте на вашей правой ноге, удерживая равновесие и связь с землей.

2. Удерживайте уровень бедер и поясницу в растянутом состоянии, когда отводите левое колено в сторону.

3. Поверните ладони наружу. Вдохните и поднимите прямые руки (через стороны) вверх над головой. Ваши плечи двигаются назад и вниз от уровня ушей; когда внутренняя часть руки вытягивается вверх, ладони направлены друг на друга.



Удерживание позы

1. При каждом вдохе осознавайте свою устойчивость и равновесие. При каждом выдохе растягивайте позвоночник вверх.

2. Выполняйте эту позу, держа ладони вместе или на расстоянии, но сохраняя руки прямыми и держа голову между руками и перед ними.



Завершение позы

Выдохните и одновременно опустите вашу левую ногу и руки вниз, возвратившись в позу Тадасана. Вновь станьте в позу Тадасана и обратите внимание на любые изменения в том, как вы себя чувствуете. Затем повторите позу на другой стороне.

Общие предупреждения

- Удерживайте крепко колено опорной ноги, сокращая четырехглавую мышцу бедра. Не отводите колено назад.

//-- Уттхита Триконасана --//

Исходное положение

1. Станьте в позу Тадасана. Поставьте ноги на ширину 100–120 см во время выдоха. Удерживайте бедра в переднем направлении, когда вы поворачиваете правую ногу и ступню на 90 градусов наружу вправо. Поверните подушечку левой (задней) ноги на 30 градусов внутрь вправо.



2. Установите ноги прямо и прочно, сокращая мышцы бедра (четырёхглавые), чтобы

подтянуть колени вверх. Равномерно распределите вес между обеими ногами. Когда вы поднимаете своды стоп, поверните обе ноги наружу, разворачивая их в направлении друг от друга.

3. Вдохните и поднимите руки на высоту плеч. Выдохните, растягиваясь горизонтально от лопаток до кончиков пальцев рук. Вдохните.



4. Выдохните и растягивайте правую руку и правую сторону вашего туловища (поверните грудную клетку) вправо. Правая сторона вашего туловища растягивается до тех пор, пока не станет параллельной полу при прямом позвоночнике. Ваша правая кисть лежит на правой ноге или на полу. Гораздо важнее, чтобы ваш позвоночник был прямым, нежели параллельным полу.

Удерживание позы

1. При каждом вдохе фокусируйтесь на усилии и выравнивании ваших ступней и ног. Держите внешнюю часть пятки левой ступни крепко прижатой к полу и поворачивайте левую ногу наружу (поднимая левое бедро).

2. Если вы можете удержать опору на пол и отведение ног, ваш позвоночник будет естественным образом разгружаться и вытягиваться при каждом выдохе. Когда ваш позвоночник станет длиннее, откройте и поверните грудную клетку по направлению к потолку (при каждом выдохе).



Вариант выполнения

Завершение позы

Примите вертикальное положение. На выдохе, прыжком поставьте ноги и руки снова в позу Тадасана (прыжок может снять напряжение в тазобедренных суставах и ногах). Вновь удерживайте позу Тадасана и осознайте свое самочувствие. Затем повторите упражнение на другой стороне.

Общие предупреждения

- Эта поза не подходит тем, у кого была операция на тазобедренном суставе.

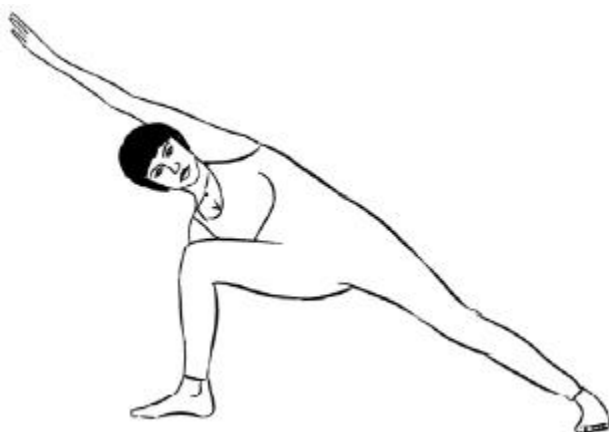
Чтобы избежать травмы колена:

1. Удерживайте колено передней ноги наружу от лодыжки, а ноги – прямыми.
2. Убедитесь, что вы сохраняете одинаковую позицию передней ноги, когда входите в позу и когда выходите из нее.
3. Держите своды стоп поднятыми и вес располагайте на наружной части пятки задней ноги.
4. Если у вас чрезмерно выступающие вперед колени, держите колено передней ноги слегка согнутым. Держите четырехглавые мышцы бедра в сильном напряжении, чтобы поддерживать колено.

//-- Уттхита Парчиваконасана --//

Исходное положение

1. Станьте в позу, показанную на стр. 44. Выдохните, когда вытягиваете правую руку и туловище вправо. Сильно потянитесь вправо, пока правая сторона туловища не опустится до соприкосновения с правым бедром. Правую кисть поставьте на пол позади и рядом с правой ступней.
2. Удерживайте вес на левой (задней) ступне. Потяните левую руку над головой, делая прямую линию своим телом от левой ступни до левой кисти.



Удерживание позы

1. При каждом вдохе фокусируйтесь на опорных точках. Почувствуйте, как наружная часть левой пятки твердо опирается на пол. Держите вес на левой ноге. Обе ноги поворачиваются наружу в сторону друг от друга. Правое колено должно оставаться над правой пяткой.
2. При выдохе отведите и поверните заднюю ногу по направлению к потолку. Продолжайте это спиральное вращение от левой пятки непрерывно через левую кисть.



Завершение позы

При вдохе удерживайте ноги прочно, когда перемещаете туловище вверх, возвращаясь в исходную позу. После принятия этой позы вдохните, выпрямите переднюю ногу и поверните стопы вперед. Выдохните, прыжком поставьте ноги в позу Тадасана. Вновь установите Тадасану и осознайте свое самочувствие. Затем повторите упражнение на другой стороне.

Общие предупреждения

- Избегайте травмы колена: держите правое колено ровно над правой лодыжкой.
- Всегда держите заднюю ногу прямой и напряженной, чтобы защитить колено.
- Всегда держите переднее колено лицом к передней лодыжке, когда входите в позу и выходите из нее. Упражнения нельзя выполнять тем, кто перенес реплантацию тазобедренного сустава.

//-- Вирабадрасана I --//

Исходное положение

1. Станьте в позу Тадасана. При выдохе разведите ноги в стороны на расстояние 120–130 см. Вдохните и поставьте прямые руки через стороны вверх над головой. Плечи отодвинуты вниз от ушей, руки за ушами, ладони повернуты друг к другу. Поверните правую стопу и ногу на 90 градусов наружу вправо и поверните левую (заднюю) стопу на 60 градусов внутрь вправо.



2. На выдохе поверните таз, туловище, плечи и руки вправо, к правой стопе. Когда вдыхаете, поднимите свод левой стопы, надавливая внешним краем левой пятки на пол.

3. Выдохните и сгибайте правое колено до тех пор, пока оно не окажется над вашей правой пяткой или позади нее. Правая голень перпендикулярна полу, и, если возможно, правое бедро параллельно полу. Более важно, чтобы вы могли держать заднюю ногу прямо, чем то, что она будет опускать бедро передней ноги. Держите свой вес равномерно распределенным на обеих ногах.

Удерживание позы

1. Почувствуйте подъем сводов стоп, уравновешенный между двумя сильными ногами вес и прямое колено задней ноги.

2. При каждом выдохе поднимайте туловище вверх. Поднимите таз от ног, поднимая лобковую кость вверх, когда копчик движется вниз. Растягивайте грудную клетку вверх.

Опустите плечи вниз, когда вытягиваете руки и кисти вверх.



Вариант выполнения

Завершение позы

На вдохе выпрямляйте правую ногу и поворачивайте стопы вперед. На выдохе прыжком поставьте ноги опять в позицию Тадасана и почувствуйте свое состояние. Затем повторите

упражнение на другой стороне.

Общие предупреждения

Избегайте травмы колена:

- Держите согнутое колено позади пятки стопы (с вертикальной голенью). Колено задней ноги должно всегда быть прямым.
- Держите правое переднее колено лицом над лодыжкой, когда начинаете позу и когда выходите из нее.

//-- Вирабадрасана II --//

Исходное положение

1. Из Тадасаны сделайте выдох и разведите ноги на расстояние 120–150 см. Поверните правую стопу и ногу наружу на 90 градусов вправо. Поверните левую стопу и левую ногу на 30 градусов внутрь (к правой ноге).



2. Держите левую ногу прямой и напряженной. Выдохните, поднимите правое бедро вверх, когда сгибаете правое колено, пока ваша коленная чашечка не окажется над правой пяткой. Если возможно, поставьте правое бедро параллельно полу. Правая голень перпендикулярна полу. Держите своды стопы поднятыми, а колени повернутыми в разные стороны друг от друга. Поднимите правое бедро как можно выше.

3. Вдохните и поднимите руки до уровня плеч. Держите руки разведенными в стороны, растягивая их от туловища до кончиков пальцев и ощущая напряжение в области подмышек. Поверните голову и слегка наклонитесь назад, чтобы смотреть вверх кисти.



Удерживание позы

На вдохе сфокусируйтесь на растяжении. Поднимите бедра «из» ног. Поднимите позвоночник, растягивая каждый позвонок вверх. Смотрите вверх пальцев передней руки.

Завершение позы

Повторите упражнение на каждой стороне. Затем вернитесь в Тадасану, прыжком сведя ноги вместе.

Общие предупреждения

- Если у вас очень ригидные подколенные сухожилия или какие-либо проблемы со спиной, кистями обопритесь на стену или на какую-либо другую опору (на уровне талии или бедер). Не отводите колени назад. Упражнение не подходит для тех, у кого была операция по реплантации бедра.

//-- Вирабадрасана III --//

Исходное положение

1. Начинаем с позы Тадасана и устанавливаем позу Вирабадрасана I вправо. Выдыхаем и вытягиваем туловище и руки вперед, подводя грудную клетку по направлению к правому бедру. Сделайте вдох. Выдохните, когда переносите вес над правой ногой. Руки остаются вытянутыми и рядом с ушами.

2. Вдохните и установите равновесие. Выдохните и выпрямите правую опорную ногу. Приведите руки, голову, туловище и заднюю ногу в одну прямую линию, параллельную полу.



Удерживание позы

1. При каждом вдохе акцентируйтесь на опорных точках.
2. При выдохе вытягивайтесь посредством задней части поднятой ноги, пятки, позвоночника, рук и кистей рук.



Завершение позы

1. Когда выдыхаете, согните правую ногу и опускайте прямую левую ногу, пока ваша стопа не коснется пола. Поставьте стопу назад в ее прежнюю позицию. Вдохните и равномерно распределите вес на обе ноги. Выдохните и верните туловище, плечи и руки опять в позу Вирабадрасана 1.

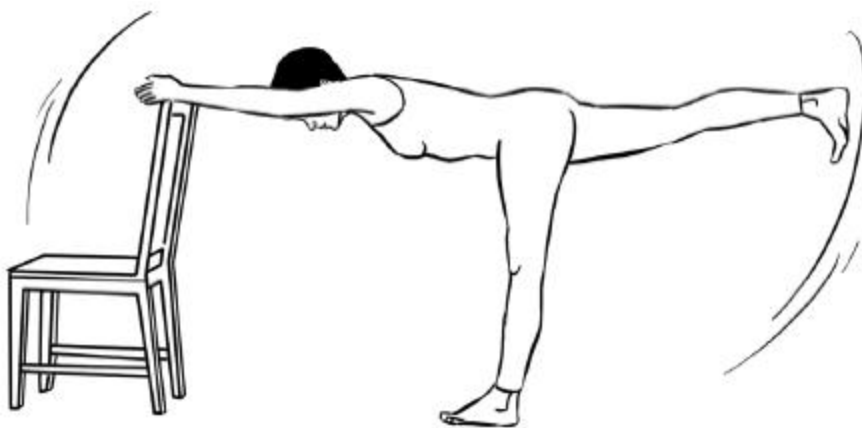


2. Сделайте несколько вдохов в этой позиции. Затем выдохните и выпрямите правую ногу. Вдохните, поворачивая стопы лицом вперед, прыжком вернитесь в позу Тадасана. В этой позе подумайте о своем самочувствии. Повторите упражнение на другой стороне.

Общие предупреждения

- Если ваши колени слишком выступают, тогда держите колено опорной ноги слегка согнутым при сокращенной четырехглавой мышце. Не отталкивайте опорное колено назад.
- Когда вы входите в позу или выходите из нее, держите колено передней ноги над

центром стопы. Не позволяйте ему поворачиваться, когда выдвигаетесь.



Вариант выполнения

//-- Парчивоттанасана --//

Исходное положение

1. После принятия позы Тадасана вдохните и держите грудь открытой, когда подводите кисти к талии. После того как вы привыкли к позиции ног и ваши плечи стали мягкими, сложите кисти в позицию намасте (молящегося) за спиной. Выдохните и поставьте ноги на расстоянии 120–130 см в стороны.



2. Вдохните и поверните левую ногу на 90 градусов влево, поверните правую (заднюю) ногу на 60–70 градусов вовнутрь (влево).



3. На выдохе поверните таз, туловище, плечи и руки влево так, чтобы ваше лицо смотрело на левую стопу. Когда делаете вдох, напрягайте прямые ноги и поднимайте своды стоп.



4. Выдохните и наклонитесь в тазе, поставив корпус над левой ногой. Держите спину прямо, а вес равномерно распределите на обе стопы.



Вариант выполнения

Удерживание позы

1. Вдохните, сильно опираясь на ступни, напрягите ноги и держите коленные чашечки поднятыми. Держите грудную клетку и плечи открытыми, когда двигаетесь вперед при каждом выдохе. Вытяните позвоночник, грудь и голову по направлению к полу, растягивая туловище перед левой ногой.

2. Выдохните, когда отводите туловище назад параллельно полу. Поверните стопы и ноги сначала вперед, а потом вправо.

Завершение позы

Выдохните, когда поднимаете туловище и достигаете прямого положения позвоночника, поворачиваясь в тазобедренном суставе. Повернитесь и станьте лицом вперед, прыжком поставьте ноги обратно в положение Тадасана.

Общие предупреждения

- При проблемах со спиной и ригидными подколенными сухожилиями важно работать с прямым позвоночником. Положите кисти на стену или противовес (на уровне талии или бедер), чтобы держать спину прямой, когда выполняете позу.



- Не отводите колени назад.

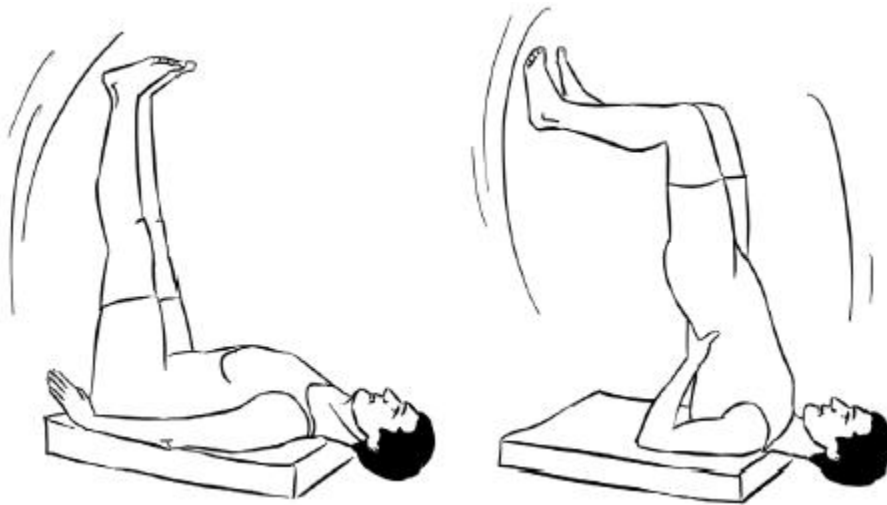
//-- Сарвангасана I и II --//

Исходное положение

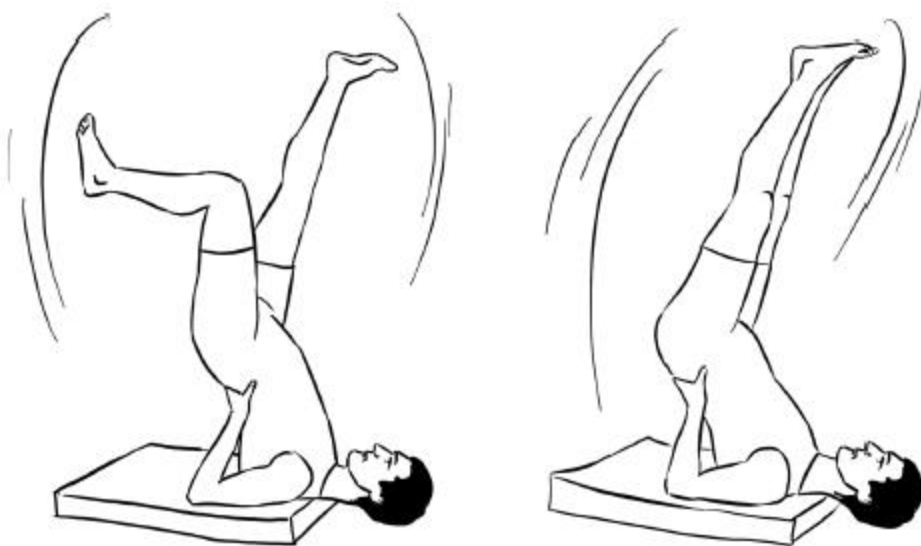
Практикуйте растяжку шеи, чтобы подготовить ее. Используйте два – четыре сложенных одеяла, чтобы они ровно лежали под тазом, туловищем, плечами и руками. Лежа на одеялах, двигайте плечи вниз от ушей (и на 5 см вниз от края одеял). Вытяните шею.

Сарвангасана I

1. Положите одеяла у стены. Лягте на одеяла, вытянув ноги вверх вдоль стены, таз касается стены. Голова на полу. Сгибайте колени, пока стопы не коснутся стены. Оттолкнитесь от стены, чтобы поднять таз вверх, пока он не поднимется вертикально на одну линию с плечами.



2. Сомкните кисти в замок позади себя, выпрямляя руки. Сведите как можно ближе верхние части рук, подтягивая под себя плечи. Прижмите локти к полу и положите кисти на спину для поддержки. Таз расположен на кистях. Вытяните шею.



3. Оторвите одну ногу от стены и выпрямите ее под углом, как показано на рисунке внизу. Оторвите другую ногу от стены и держите равновесие. Дышите.

Сарвангасана II

1. Положите одеяла у стены на расстоянии вашей вытянутой руки. Согните колени, стопы близко к ягодице. Упирайтесь руками и кистями в пол. Перенесите тело вверх, поднимая стопы над головой и на стену или на стул позади вас.



2. Сомкните кисти в замок позади себя, выпрямляя руки. Сведите руки как можно ближе друг к другу, подтягивая под себя плечи. Упритесь в пол локтями и положите кисти на верхнюю часть спины для поддержки. Выпрямите позвоночник.



3. Оторвите одну ногу от стены и затем другую ногу. Удерживайте ноги прямыми в равновесии и дышите.

Удерживание позы I и II

Упритесь кистями в спину, поднимите позвоночник вверх и откройте грудную клетку. Удерживайте позу, дыша комфортно 1–2 минуты для начала. Постепенно увеличивайте время.



Завершение позы

Согните колени по направлению к ушам. Выпрямите руки, положив кисти на пол позади себя. Используйте руки для поддержки, пока вы медленно растягиваете позвонок за позвонком назад к полу. Вы можете поднять подбородок, но не отрывайте голову или плечи от пола, когда опускаетесь. Соскользните с одеял на пол и отдохните.

Общие предупреждения

- Если у вас глаукома или высокое давление, от которого вы не принимаете препараты, не выполняйте эту позу.
- Занимайтесь через два часа после еды.
- Если вы испытываете какое-либо давление в области глаз, ушей, головы, шеи или при дыхании, опуститесь и проконсультируйтесь с опытным учителем.

//-- Халасана --//

Исходное положение

Прежде чем вы начнете, практикуйте растяжку шеи.

Используйте в 2–4 раза сложенное одеяло, как для стоек на плечах I и II.

1. Лягте на сложенные одеяла, шея и голова на полу. Плечи на расстоянии 5 см от края одеял – лопатки под себя. Локти рядом с телом, а шея расслаблена. Согните колени, прижмите ладони к полу и поднимите тело вверх, заводя стопы за голову и коснувшись ими пола.



2. Соедините кисти за спиной, выпрямляя руки. Поставьте руки как можно ближе друг к другу и подтяните плечи под себя. Прижмите локти к полу и положите кисти на верхнюю часть спины.

3. Когда вы прижимаете локти к полу, выпрямляйте спину, поднимая таз по направлению к потолку (грудная клетка открыта по направлению к подбородку). Выпрямите ноги, отталкиваясь пятками, бедра повернуты внутрь. Сделайте вдох и расслабьте шею и голову, не поворачивая их.

Удерживание позы

При каждом вдохе фокусируйтесь на опоре о пол. Если вы ощущаете себя комфортно, удерживайте позу 30–60 секунд (в начале).

Завершение позы

Положите руки на пол, кисти прижаты к полу. Согните колени. Используя руки и кисти для поддержки, медленно опускайте позвоночник, позвонок за позвонком, пока спина и стопы не окажутся на полу. Когда вы опускаетесь, голова и плечи должны находиться на полу. Держите ноги максимально вытянутыми.

Общие предупреждения

- Если у вас глаукома или высокое давление, не практикуйте эту позу. При низком давлении, снижаемом препаратами высокого давления или заболеваниях сердца проконсультируйтесь с врачом и преподавателем йоги. Занимайтесь этой позой не ранее, чем через 2 часа после еды. Если вы испытываете давление в глазах, ушах, голове, шее, остановитесь и проконсультируйтесь с опытным учителем.

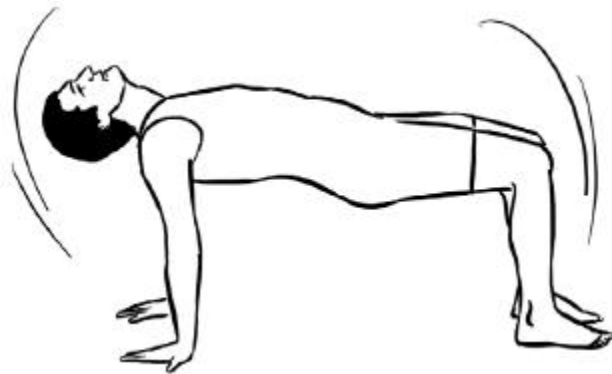


Вариант выполнения

//-- Пурвоттанасана --//

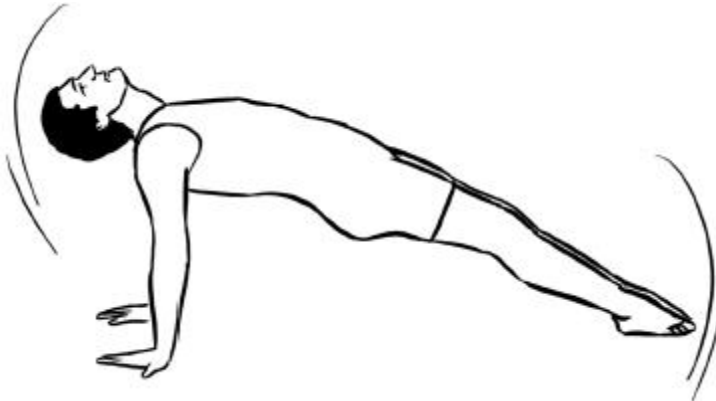
Исходное положение

1. Из положения сидя сделайте вдох и положите ладони на пол рядом с тазом, пальцы – в сторону стоп.



Сгибайте колени, пока подошвы стоп не станут на пол на расстоянии бедер, а голени вертикально (новички могут выполнять эту позу держа стопы и колени на расстоянии 15–25 см).

2. Сделайте выдох, поднимите туловище и бедра вверх, пока они не станут параллельны полу. Держите голову назад, когда вы вытягиваетесь и поднимаете весь позвоночник.



3. После того как вы приняли эту позу, переходите на следующий уровень, выпрямляя ноги.

Удерживание позы

Вдохните. Выдохните, потянитесь через ноги и поднимите позвоночник вверх по направлению к потолку. Удерживайте копчик вверх, поясницу в нейтральном положении. Вытяните шею. Удерживайте это положение для начала 10–20 секунд.

Завершение позы

Сделайте выдох. Согните колени и вернитесь в исходное положение. Проанализируйте свои ощущения.

Общие предупреждения

- Медленно выполняйте эту позу, если у вас травмы плеч и слабые запястья.

//-- Джану Ширшасана --//

Исходное положение

1. Из положение сидя сделайте вдох и согните левое колено, подтягивая левую стопу к области промежности. Отведите назад правое бедро, для того, чтобы можно было сидеть лицом к правой ноге.



2. Выдохните, вытяните правую ногу, растягиваясь через пятку. Одновременно напрягите и прижмите к полу правое колено. Вдохните. Выдохните и вытяните позвоночник вверх и вперед, чтобы переместить низ живота по направлению к центру правого бедра. Не сутультесь. Перемещайте все туловище путем перемещения поясницы внутрь тела.

Удерживание позы

При каждом вдохе фокусируйтесь на опорных точках. Удерживайте для начала эту позу 20–60 секунд.

Завершение позы

Выдохните, вернитесь в исходное положение. Проанализируйте свое самочувствие, прежде чем повторять упражнение в другую сторону.

Общие предупреждения:

- При ишиасе спина должна оставаться прямой.



Вариант выполнения

//-- Супта Вирасана --//

Исходное положение

1. Из Вирасаны (стр. 61) ложитесь назад на локти и кисти. Сделайте вдох и подтяните копчик под себя, удерживая поясницу в нейтральном положении. Выдохните, вытяните позвоночник, когда осторожно уменьшаете давление на локти.

2. После того как вы достигли комфортного состояния, выдохните и расслабленно полежите на спине с вытянутыми над головой руками.



Удерживание позы

При каждом выдохе вытягивайте копчик по направлению к коленям, для того чтобы поясница двигалась по направлению к полу. Дышите и удерживайте позу.

Завершение позы

Держа позвоночник в нейтральном положении, поднимитесь на локтях. Используйте кисти для опоры, когда возвращаетесь в Вирасану.

Общие предупреждения

- Те, у кого есть проблемы с коленями, должны посоветоваться с доктором и опытным учителем йоги.

//-- Пашимотанасана --//

Исходное положение

Из положения сидя сделайте выдох, когда прижимаете колени к полу и втягиваетесь через пятки (нормально, если пятки будут подниматься). Сделайте вдох, поднимите руки вверх, вытягивая позвоночник. Сделайте выдох, поворачиваясь в тазобедренном суставе, вытяните руки и туловище вперед. Двигайтесь от поясницы, чтобы переместить живот вперед к бедрам. Держите позвоночник прямым, а грудную клетку – открытой.



Удерживание позы

При каждом вдохе вытягивайте и напрягайте ноги.

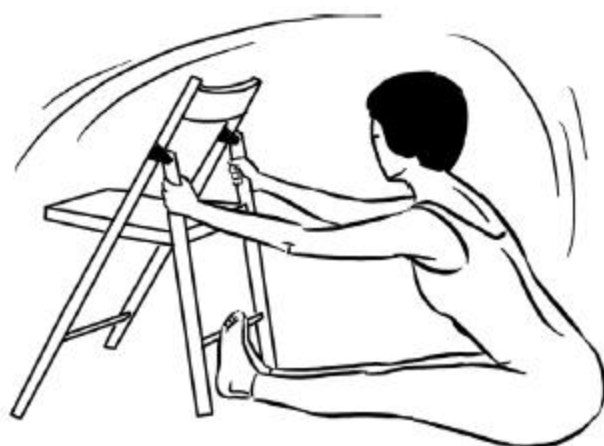
При каждом выдохе вытягивайте прямой позвоночник вверх и вперед, перемещая живот к бедрам.

Удерживайте позу сначала 30–60 секунд.

Завершение позы

Когда вы делаете вдох, повернитесь в тазобедренных суставах, поднимая туловище в

положение сидя. Вновь примите исходное положение и проанализируйте свои ощущения.



Вариант выполнения

//-- Вирасана --//

Исходное положение

Держа колени вместе на полу, сядьте на пятки. Вес равномерно распределен на каждую стопу. Плечевые суставы находятся прямо над тазобедренными суставами и отведены назад и вниз от ушей. Слегка поднимите тазовые кости, позволяя копчику опуститься.



Удерживание позы

1. Вдохните, когда слегка поднимаете таз. При выдохе копчик опускается, когда вы вытягиваете позвоночник вверх.

2. Если эта позиция трудна для вас, удерживайте ее 20–30 секунд. Если вы ощущаете себя комфортно, удерживайте ее от 2 до 5 минут.

Завершение позы

Выпрямите ноги и отдохните.

Общие предупреждения

- Проконсультируйтесь с доктором, если у вас проблемы с коленями, и поищите опытного учителя.

//-- Бхара Дванджасана Ардха Матсиендрасана --//

Исходное положение

Уровень 1

1. Из положения сидя согните правое колено, удерживая ногу на полу, подошва стопы направлена вверх. Сядьте на правую пятку, чтобы левая кость таза была прямо под сводом стопы (правое колено направлено вперед).

Примечание. Тазовая кость, упирающаяся в свод стопы, – это рефлекторная позиция для позвоночника.

2. Перенесите левую стопу через правое колено и поставьте ее на пол с внешней стороны правой ноги.

3. С опорой на кончики пальцев рук вытяните позвоночник вверх. Медленно поворачивайтесь влево, начиная с поворота от основания позвоночника. Положите правую руку на внешнюю сторону левого колена, кисть и локоть вертикально. Сделайте вдох, поднимая ребра. Сделайте выдох и повернитесь.



Уровень 2

1. Приведите наружную поверхность правой подмышки в контакт с левым коленом. Переместите заднюю поверхность правой руки таким образом, чтобы окружить левое колено. Сожмите левую кисть так, как показано на рисунке.



Удерживание позы

Самое важное при выполнении всех скручиваний – в том, что дыхание все время остается глубоким и устойчивым. При каждом вдохе опирайтесь и балансируйте. При каждом выдохе выпрямляйтесь, поднимайтесь и поворачивайте позвоночник.

Удерживайте позу вначале 15–30 секунд.

Завершение позы

Вернитесь в исходное положение. Повторите в другую сторону.

Общие предупреждения

Если есть боль в спине или при выполнении этой позы вы испытываете дискомфорт, прекратите скручивания и проконсультируйтесь с доктором.

//-- Бхуджангасана --//

Исходное положение

1. Лечь лицом вниз, ноги вместе, наружная поверхность стоп на полу. Лоб на полу, кисти под уровнем плеч, пальцы смотрят вперед, и локти близко около тела. Когда делаете вдох, напрягаете ягодицы и ноги и прижимаете копчик вниз.



2. Когда делаете выдох, отводите плечи назад и поднимаете верхнюю часть туловища, как будто бы встаете на копчик. Держите ноги и ягодицы все время напряженными. Руки расположены рядом с телом.

Удерживание позы

1. Дышите и удерживайте позу. При каждом вдохе напрягайте ягодицы и ноги.

2. При выдохе удерживайте позу вначале 20–30 секунд.



Завершение позы

Держите ягодицы напряженными, а поясницу нейтрально, когда выдыхаете, и опускайте переднюю часть тела вперед и вниз к полу, растягивая позвоночник. Расслабьтесь.

Общие предупреждения

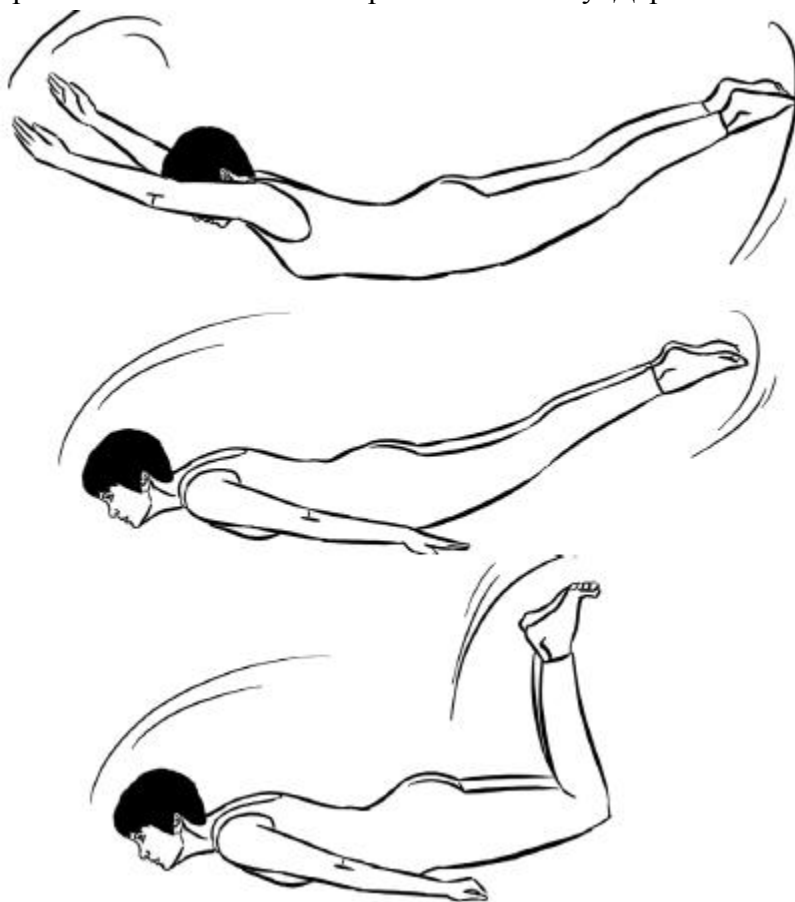
- Если есть боль в спине, проконсультируйтесь с доктором и учителем йоги.

Примечание. Не должно быть никаких ощущений в пояснице. Если они присутствуют, немедленно прекратите упражнение и удвойте усилия, чтобы прижать копчик и напрячь ягодицы.

//-- Салабхасана I, II и III --//

Исходное положение

1. Лечь лицом вниз на пол, ноги и стопы вместе, лоб касается пола. Положите руки в позиции 1, 2 или 3 (как на рисунке). Когда вдыхаете, напрягайте ягодицы и ноги и прижимайте копчик по направлению к полу. Держите ноги и ступни вместе.



2. На выдохе: в позе 1 поднимите лицо, отведите плечи назад и поднимите голову, руки, плечи и ноги вверх. В позе 2 – поднимите ноги вверх, начиная с подъема подколенных участков. Поза 3: поднимите бедра обеих ног, отрывая их от пола.

Удерживание позы

На каждый вдох аккумулируйте дыхание. На каждый выдох напрягайте ягодицы еще сильнее и вытягивайте ноги через стопы. Удерживайте для начала эту позицию 20–30 секунд.

Завершение позы

На выдохе, вытягиваясь вдоль пола, опуститесь вниз и расслабьтесь.

Общие предупреждения

- Если у вас есть боль в спине, проконсультируйтесь с доктором или учителем йоги.

//-- Скручивания «Аллигатор» --//

Техника для этих поз

Существует четыре позиции. Инструкции для них однотипны, за исключением расположения стоп и ног. Начинайте из положения лежа на спине, ноги прямые и руки в стороны (на полу) на одной линии с плечами – тело принимает «Т»-образное положение. Мы будем называть это «центром». Дышите ровно и глубоко. Делайте движения в такт дыханию, чтобы и дыхание, и движение были одинаковой длительности.

Позиция 1

1. Держите ноги вместе, а ступни – так, как будто бы стоите на них. Сделайте вдох, оттолкнитесь пятками и выпрямите ноги. Сохраняйте ноги напряженными.
2. Когда делаете выдох, поверните таз и ноги влево. Ноги и стопы остаются в соприкосновении друг с другом, а не с полом. Плечи, руки и кисти остаются на полу. Позвольте голове повернуться вправо. Удерживайте позу в течение нескольких дыханий.
3. Когда делаете вдох, верните тело в центральное положение.
4. Когда делаете выдох, поверните тело вправо. Удерживайте это положение несколько дыханий. Когда делаете вдох, вернитесь обратно в центр.

Позиция 2

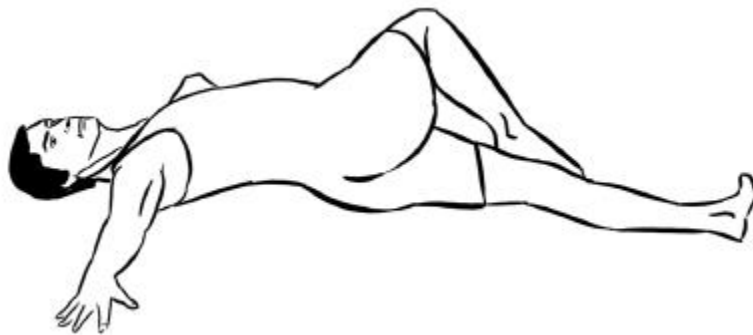
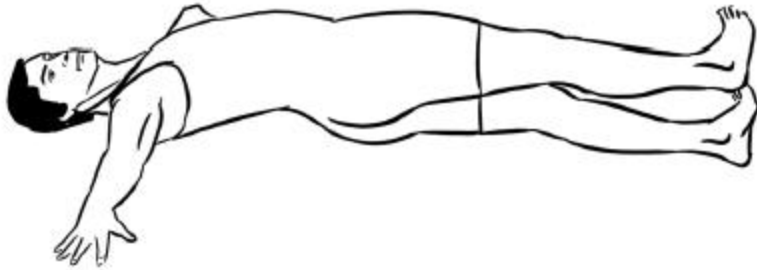
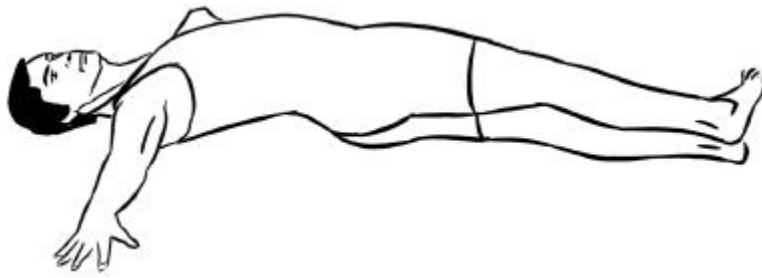
1. Сделайте вдох и положите правую пятку между первыми двумя пальцами левой стопы. Поверните ноги и стопы влево, когда делаете выдох. Сохраняйте ноги напряженными, а плечи – на полу. Поверните голову вправо, если хотите.
2. Когда делаете вдох, переместитесь снова в центр. Сделайте выдох, правая стопа вниз. Сделайте вдох, левая стопа вверх.
3. Сделайте выдох и повернитесь вправо. Удерживайте позу в течение нескольких дыханий и вернитесь в центр на вдохе.

Позиция 3

1. Когда делаете вдох, согните правое колено, положив правую стопу на левое колено. Продолжайте сохранять прямую напряженную левую ногу, толкаясь через пятку.
2. На выдохе поверните нижнюю половину туловища влево. Удерживайте позу в течение нескольких дыханий.
3. Когда делаете вдох, вернитесь в центр. Сделайте выдох, правая нога – вниз. Сделайте вдох, левая стопа – вверх на правом колене.
4. Сделайте выдох и повернитесь вправо. Удерживайте позу в течение нескольких дыханий и вернитесь в центр на вдохе.

Позиция 4

1. Когда вы делаете вдох, согните оба колена и подведите их к груди. Когда делаете выдох, поверните таз и ноги влево, поднимая колени вверх и под левый локоть. Всегда держите плечи прижатыми к полу. Голова перемещается вправо, если это вам удобно. Удерживайте позу в течение нескольких дыханий.
2. Вдохните и переместите таз и ноги обратно в центр. Повторите на другой стороне.



Завершение позы

Расслабьтесь на спине в позе Шавасана.

//-- Шавасана --//

Поза

Лечь удобно на спину, ноги вытянуты и слегка разведены. Мышцы голени подтянуты к внутренней поверхности каждой ноги. Обязательно поддерживайте тело в теплом состоянии. Отведите плечи вниз и под себя, когда вытягиваете руки вдоль пола в стороны, ладони вверх. Вытяните шею. Сделайте глубокий вдох. Выдохните и позвольте всему телу освободиться и комфортно расслабиться. Систематически снимайте все напряжение, накопившееся в каждой части тела. Затем расслабьте сознание, фокусируясь на движении дыхания через тело. Полностью расслабьтесь.



Завершение позы

Медленно углубляйте дыхание. Переместите внимание внутрь тела и мягко двигайте пальцами рук и ног. Сделайте вдох и согните левое колено. Держите голову в контакте с полом, когда поворачиваетесь на правую сторону. Используйте руки, чтобы поднять себя толчком вверх в сидячее положение.

Общие предупреждения

- При проблемах со спиной положите валик или свернутые одеяла, чтобы вытянуть поясницу. Положите валик под шею, чтобы поддерживать ее изгиб.

Глава 5. Сексуальность восточного танца

Танцы как стиль жизни

Полупрозрачная легкая невесомость костюма, расшитого бисером, стразами и монетами. Загораживающие своим эротизмом движения. Восточная музыка, ласкающая слух. Если кто еще не догадался, о чем идет речь, расшифровываю: это танец живота, танец страсти, соблазнения, недоступности и сексуальности.

Но прежде, чем мы окунемся в магию загораживающих движений, поговорим немного о танцах в общем, потому что данная глава посвящена этому уникальному виду искусства, меняющему не только тело, но и душу. Даже если медведь наступил вам на ухо, а бегемот на ноги, это еще повод отказываться от танцев. Сейчас, когда женщины с успехом руководят крупными корпорациями, лихо водят автомобили и с легкостью разбираются в новейших компьютерных технологиях, говорить о том, что вы не умеете танцевать, по крайней мере неудобно. В настоящее время танцы уже не такой малоизвестный вид фитнеса, как раньше. Предложений огромное количество: латино, фанки, свинг, хип-хоп и бальные танцы, танцы живота (во всех разновидностях) и стрип, всевозможные диско и дэнсы – есть из чего выбирать.

Сделайте танцы стилем вашей жизни. Поверьте, они гораздо лучше аэробики. Всего полчаса ритмичных движений под музыку – и вы превращаетесь в королеву красоты: глаза блестят, кожа просто светиться румянцем, появляется грация и свобода движений, настроение просто прекрасное. Тем, кого волнует проблема расхода калорий, я думаю, будет интересно узнать, что даже медленные бальные танцы, потребуют от вас гораздо больше энергозатрат, чем плавание в бассейне. Я уже не говорю о хип-хопе: долго

оставаться сухой, то есть «не вспотеть», не придется. Освоив уроки танца, вы сможете стать звездой ночных танцполов, обзавестись идеальной осанкой, великолепными ножками, а быть может, и партнером – не только по танцам, но и по жизни.

А теперь немного информации о разновидностях и стилях танца.

Латино. Занятия с использованием элементов латиноамериканских танцев всегда собирают полный зал. С ростом популярности Дженнифер Лопес, латино становится все востребованнее. Конечно, к чемпионатам по бальным танцам, даже после месяца упорных тренировок, вы не будете готовы, но азам научитесь. Основы зажигательной мамбы или ча-ча-ча, элементы сальсы, фламенко и меренги – это далеко не полный список танцевальных уроков, наиболее популярных в настоящее время.

Фанки. Хип-хоп. Брейк. Если вы думаете, что эти направления доступны только тинэйджерам, то ошибаетесь. Здесь главное не техника, а скорость. Не волнуйтесь – крутиться на голове и совершать акробатические трюки вас не заставят. Зато – это весело, приветствуется любая импровизация, сжигается немислимое количество калорий, и, наконец, в широких штанах вы будете выглядеть суперстильно, а главное – никто не заметит ваших располневших бедер. Многие женщины говорят, что занятия посещают классные парни, так что возможностей для знакомства хоть отбавляй.

Джаз-модерн. Переплетение элементов классического и современного танца – отличают данное направление. Вам как никогда помогут полузабытые знания, полученные в детстве на уроках хореографии. Здесь научат не только отдельным движениям, но и связкам. Джаз-модерн сделает вас королевой дискотек и обладательницей великолепных ножек.

Свинг. Главное правило свинга гласит: хорошо танцевать – означает танцевать быстро. Не случайно час свинга по количеству затраченных калорий (а их поверьте не мало) приравнивают к часу занятий сексом. Рок-н-ролл и буги-вуги просто располагают к возникновению романтических связей, ведь эти разновидности танца предполагают дружеское и тесное партнерство.

Заводная музыка и быстрый темп буквально заставляют забыть о времени. Сжигая калории, вы вместо усталости чувствуете эмоциональный подъем. Такое даже глупо сравнивать с занудливой аэробикой. А эффект? Тонкая талия, стройные ноги, плоский живот и прекрасный цвет лица – по-моему более чем достаточно.

Бальные танцы. Особо подробно не буду на них останавливаться. Скажу лишь, что здесь темп уже не важен. Главное – правильная техника. Этот вид танцев идеально подходит романтическим натурам (потому что именно здесь можно обрести спутника жизни, близкого вам по характеру и внутреннему состоянию души) и, конечно, пожилым женщинам, желающим вспомнить свою молодость и отодвинуть старость. Неспешный темп вальса идеально способствует этому. На «жиросжигание» особо не рассчитывайте, зато фигура топ-модели вам обеспечена.

//-- Небольшой экскурс в историю --//

Согласно легенде, танец живота зародился в Древнем Египте. Первоначально его исполняли только в храме богини любви и плодородия Изида. Движения придумала африканская рабыня. В арабскую культуру танец живота перешел гораздо позднее, причем его изначальное сакральное значение и смысл были целиком переосмыслены. Арабы вложили в танец свое проявление радости, и считалось, что исполнение движений приносит счастье и удачу. Несколько позднее перестали относиться к танцу живота, как к священному ритуалу и восприняли его как возможность прекрасно проводить время. По свидетельствам историков, завоевавшему Египет Наполеону высшие сановники и местная

знать преподнесли в качестве подарка четыреста танцовщиц, которым пришлось развлекать французских солдат. Многие исследователи считают, что, возможно, тогда зародилась традиция дарить в подарок арабский танец. Уже позднее, чтобы увеличить зрелищность просмотра, исполнительницы стали включать в танец движения с тростью, шалью и цимбалами – сагатами (сагаты – что-то близкое к кастаньетам, только металлические). И если эти предметы кажутся вполне естественными для танца, то канделябр – нечто из ряда вон выходящее. Тем более, что он – скорее атрибут европейского интерьера. Но тем не менее на традиционной, но зажигательной египетской свадьбе можно увидеть танец с канделябром. Девушка, исполняя танец живота, несет на голове большой канделябр с зажженными свечами, тем самым освещая новобрачным дорогу в счастливое будущее. И весь шик и блеск танцовщицы заключается в неподвижности канделябра на голове. Шаль – просто неотъемлемая часть восточного танца. Может показаться, что она появилась с ним в одно и то же время. Однако, историки не могут отыскать корни этой разновидности танца.

Некоторые считают, что шаль пришла из России. В середине сороковых годов двадцатого века правитель Египта Фарух пригласил русскую балерину Татьяну Иванову обучать своих дочерей балету. Она научила известную египетскую танцовщицу Самию Гамаль красивому выходу с шалью и некоторым движениям с ней.

В настоящее время танец живота с триумфом покоряет многие европейские страны, Россия – отнюдь не исключение. И дело не в том, что танцевать сейчас престижно и модно. Просто и молодые девушки, и юные тинэйджеры, и домохозяйки, и бизнес-леди, и даже женщины зрелого возраста понимают, что грация, пластика, великолепная осанка, сексуальная походка, наконец просто хорошее настроение и оздоровительный эффект дешевле и важнее покупки дорого платья. А восточные танцы как никакие другие позволяют понять свое тело и помогают почувствовать себя женственной и желанной.

В чем же секрет столь уникального преображения? Он прост. Танец живота улучшает не только физическое, но и психологическое самочувствие. Это связано с тем, что работают все энергетические чакры (или центры), и женщина чувствует себя уверенной, гармонизируя свою жизнь и тело. А еще секрет в том, что ваше тело избавится от накопившегося за многие годы напряжения, причем в тех мышцах, которые очень трудно проработать обычными упражнениями фитнеса. И конечно же через танец можно научиться выражать свои чувства. Ведь недаром профессиональные танцовщицы говорят, что в танце живота главное не строгое следование канонам, а импровизация, эмоции и переживания.

//-- Преимущества и плюсы --//

В танце живота движения завораживают своей эротичностью, но они довольно просты и однообразны, так что освоить их вам не составит большого труда. К тому же за час вы израсходуете около 400 калорий. Многие последовательницы этого вида искусства утверждают, что, хотя и обливаются потом, но после каждой тренировки ощущают всю многогранность нагрузки на тело. Если вы желаете укрепить свой пресс и ягодицы, придать им рельефность, то за пару месяцев тренировок вы получите ожидаемый результат. Ведь не секрет, что качать мышцы живота – забота скучная, однообразная, и совсем не факт, что вас хватит надолго или вы обретете желаемые «кубики». Ну и, конечно, самый большой плюс в том, что свою грацию, пластику и сексуальность движений можно продемонстрировать партнеру в спальне. Эффект гарантирован.

Занятия в домашних условиях просто идеальны на начальном этапе. Вы не стесняетесь и

не комплексуете по поводу своих угловатых движений или несовершенного тела. Движения можно разучивать босиком, вам не понадобится восточный костюм – подойдет любая одежда, не стесняющая движений. Если в дальнейшем, когда вы окрепните и получите чувство уверенности в себе, будет уже не хватать домашних тренировок, смело записывайтесь в клуб танцев. Я думаю, что подружки по танцклассу оценят ваше обновленное тело и знание азов движений.

Танцы хороши еще и тем, что ими можно заниматься хоть каждый день. Ведь это так естественно для женского тела – танцевать. Я вам гарантирую заряд бодрости и энергии, великолепное настроение, сжигание лишних калорий, увеличение либидо.

Комплекс танцевальных движений

//-- Положения рук --//

«Орхидея»: большой палец вытянут и приближен к среднему, другие пальцы смотрят вверх.



«Пять маленьких цветков»: внешней стороной ладоней друг к другу.



«Пять маленьких цветков»: руки кольцом – одна вверх, другая вниз.



«Пять маленьких цветков»: ладони направлены вперед.



Ладони друг против друга внешней стороной, одна рука делает круг извне, другая вовнутрь, амплитуда поворота запястья должна быть большой.

//-- Позиции ног --//

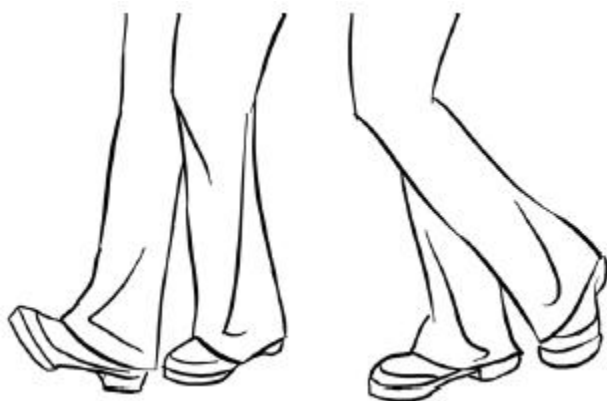
Шаг на месте: правая нога становится позади левой, центр тяжести на левой ноге.



Шаг «восьмеркой»: пятки рядом, носки врозь.



Шаг по кругу: ноги попеременно делают шаги, через пятку, надавливая. Колено немного согнуто, голень расслаблена.



//-- Танцевальные движения --//

Шаг на месте: одна рука за спиной, другая вытянута.



Шаг на месте: руки вытянуты по направлению влево-вниз, на ширине плеч.



Руки вытянуты вверх, на ширине плеч.



Шаг на месте: руки вытянуты по направлению вправо-вниз, на ширине плеч.



Ноги соединены, руки вытянуты, поясница и грудь прогнуты.



Внимание! Руки расслаблены, дыхание свободное. Взглядом следить за руками. Этим упражнением можно выработать красивые руки, как ивовые ветви на ветру.

Завести одну ногу назад, повернуть корпус. Вытянуть запястья. Шаг, как «выпад», но надо заднюю ногу завести за переднюю (ноги скрещиваются).





Завести ногу назад, верхней частью корпуса наклониться вперед, рука согнута на уровне плеча.



Шаг на месте, одна рука впереди, другая у корпуса, естественное колебание.



Шаг на месте, одна рука на плече, другая впереди.



Одна рука на плече, другая сзади.



Шаг на месте, колени согнуть. Повернуть корпус, сделать ладонями «пять маленьких цветков» на уровне плеч.



Одна нога согнута в колене, другая впереди касается пола. Сделать ладонями «пять маленьких цветков» на уровне живота.



Сделать «выпад», руки расставлены в разные стороны, ладонями извне (в стороны).



Опорная нога согнута в колене, другая нога впереди касается пола. Грудь втянута, руки впереди.



Ноги вместе, одна рука согнута, другая вытянута вверх.



Шаг на месте с поворотом корпуса. Одна рука за спиной, другая согнута и касается плеча.

Внимание! Центр тяжести перемещается в зависимости от сложности движения. Если делать медленно и неторопливо, то можно увеличить силу и гибкость поясницы.



Опорная нога прямая, другая поднимается вперед на 25 градусов. Поворот корпуса. Одна рука поднимается за запястьем, другая идет вниз.



Опорная нога согнута, другая нога немного согнута и поднимается сзади на 25 или 45 градусов. Руки согнуты, одна у плеча, другая у бедра.



Опорная нога прямая, другая сближается с опорной ногой. Поворот корпуса. Ладони развернуты.



Шаг на месте, одна рука движется вверх, другая вытягивается в сторону, запястья напряжены, пальцы направлены вверх.



Ноги вместе, руки в стороны.



Ноги вместе, руки согнуты и скрещены.



Ноги согнуты в коленях. Одна рука вытянута в сторону, другая вытянута вверх, запястья напряжены.



Шаг на месте, поворот корпуса, руки скрещиваются внизу, сбоку.

Внимание! Живот подтянут, поясница прямая, колени расслаблены, следовать за ритмом музыки – от медленного к быстрому. Увеличивает гибкость и силу ног и лодыжек, вырабатывает красивую голень.



Шаг на месте, одна рука двигается вверх, другая вытягивается в сторону, запястья напряжены, пальцы направлены вверх.



Ноги вместе, одна рука согнута, другая над головой.



Опорная нога согнута, другая рядом пальцами касается пола. Одна рука согнута, другая вытянута в сторону.



Шаг на месте, колени согнуты. Одна рука на талии, другая впереди.



Шаг на месте, центр тяжести сзади. Одна рука на талии, другая касается плеча.



Шаг на месте, колени согнуты. Руки расставлены в стороны, запястья напряжены, пальцы направлены вверх.



Ноги вместе. Руки согнуты, ладонями повернуты друг к другу и подняты на уровень уха.



Шаг на месте, ноги согнуты, поворот корпуса.



Шаг на месте, колени согнуты. Руки соприкасаются и поднимаются вверх. Верхняя часть корпуса прогибается в пояснице назад на 25, 45 или 90 градусов.



Опорная нога согнута в колене. Наклониться вперед, повернуть корпус. Указательный и средние пальцы рук вместе и вытянуты, остальные пальцы согнуты и прижаты друг к другу.



Опорная нога прямая, другая нога, согнутая в колене, поднимается на 25, 45 или 90 градусов. Пальцы как в предыдущем движении.



Шаг на месте назад. Корпус повернут. Руки подняты, запястья напряжены.



Шаг на месте, колени согнуты. Поворот корпуса. Одна рука приподнята, другая у лица.



«Лежащая рыба». Колени согнуты, скрещены в сидячем положении. Одна голень лежит на земле, другая нога, согнутая в колене (колено направлено вверх), опирается о землю пяткой.



«Лежащая рыба». Наклон в сторону. Одна согнутая рука касается плеча, другая направлена вверх. Ладонь прогибается, пальцы направлены вверх.



«Лежащая рыба». Голова наклонена назад. Руки вытянуты в стороны и немного согнуты.



«Лежащая рыба». Одна рука вверх, другая направлена в сторону.



Ноги вместе, колени немного согнуты. Руки напряжены в запястьях.



Шаг на месте. Поворот корпуса. Одна рука на талии, другая поднята вверх.



Опорная нога немного согнута, другая нога, согнутая в колене, поднимается на 25 или 45 градусов. Обе руки напряжены в запястьях.

Внимание! Когда корпус поворачивается, живот должен быть втянут, поддерживая бок.



Глава 6. Грация и пластика боди-балета

Ода балету!

Наверное, каждая из нас в детстве грезил балетом. Для меня эта мечта так и осталась несбыточной. И каково же было мое удивление, когда я случайно наткнулась на комплекс движений, целиком состоящий из балетных па.

Честно признаюсь, что, раз попробовав проделать все упражнения, я долго потом не могла сидеть на ягодичах. Эффект был потрясающим. Ведь в балете все движения идут от ягодич, и хотите верьте, а хотите нет, балетный класс – лучшая в мире тренировка для ягодичных мышц.

Именно упражнения при развернутых в стороны носках помогают придать ягодичам идеальную форму. И, что самое важное, концентрируясь на выполнении балетных движений, вы сможете почувствовать, как работает каждая клеточка вашего тела. Это волшебное ощущение.

А осанка, грация, пластика – все это не приобретешь только лишь фитнесом.

Кстати, балетная хореография давно уже с успехом используется во многих направлениях спортивной индустрии. Хотите стать изящной, гибкой и грациозной, тогда смело включайте данный комплекс упражнений в свои тренировки.

Не отчаивайтесь, если в начале ваши движения покажутся вам неуклюжими, – красота придет с практикой.

В качестве разминки перед выполнением боди-балета предлагаю использовать упражнения стретчинга, данного в этой книге. Он позволит вам великолепно подготовить мышцы к работе.

В конце обязательно проведите заминку – растяните мышцы, удерживая каждую растяжку до 1 минуты.

Во время выполнения балетных упражнений очень важно следить за осанкой. Шея всегда должна быть прямой, живот втянут, ягодичы напряжены, плечи опущены назад и

вниз, ребра максимально сжаты.

В положении стоя вы должны ощущать, как все тело тянется вверх – к потолку макушкой головы, и вниз – к полу; как при этом вытягивается позвоночник, а тело похоже на вертикальную прямую.

Во время выполнения упражнений колени должны располагаться строго над носками ног.

Комплекс эффективных упражнений

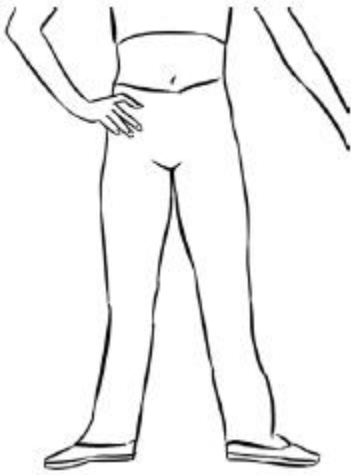
Балетная позиция рук: кисть расслаблена, большой с указательным пальцы параллельны, остальные – естественно сближены.



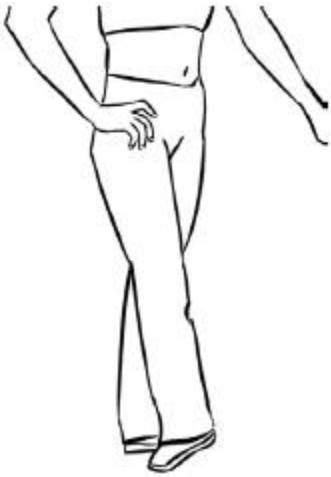
Первая позиция: пятки вместе, носки врозь. Стопы расположены на одной прямой линии.



Вторая позиция: стопы расположены на одной прямой линии, расстояние между пятками – длина стопы.



Пятая позиция: стопы расположены рядом и параллельно друг другу. Передние части стоп направлены строго вправо и влево.



Первая балетная позиция рук: руки естественно округлены, ладони направлены вверх.



Вторая позиция: руки из первой позиции плавно поднимаются до уровня живота, плечи свободно опущены вниз.



Третья позиция: руки из второй позиции плавно поднимаются вверх, кисти сохраняют балетную позицию.



Четвертая позиция: одна рука во второй позиции (на уровне живота), другая рука в третьей позиции (над головой).



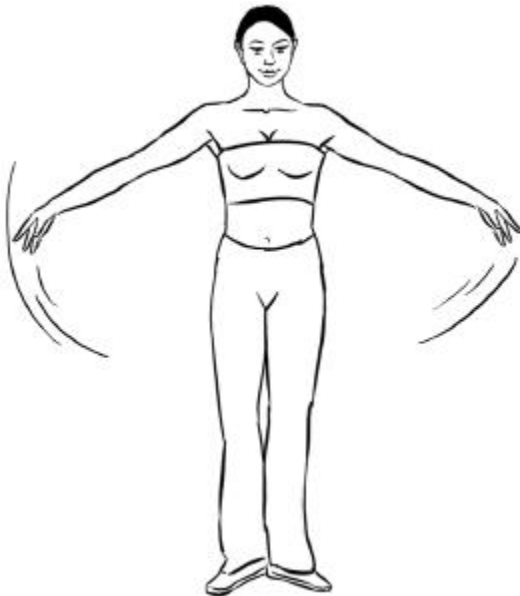
Пятая позиция: одна рука в третьей позиции, другая – прямая, чуть в стороне от корпуса.



Шестая позиция: одна рука остается возле корпуса, другая плавно опускается вниз, во вторую позицию.



Седьмая позиция: обе руки разведены в стороны, образуя от локтя до запястья полукруг.
Внимание: живот подбран, поясница прямая. Поднимая руки вверх, выпрямите грудь, опустите плечи, дышите естественно.



Выполняя описанные выше упражнения, задержитесь в каждом положении на 5-10 секунд. Регулярная тренировка данных движений способствует приобретению красивой осанки.

Стоя на месте, заведите левую ногу назад и поставьте на носок, плавно поднимите руки вверх, расположив ладони друг напротив друга. Корпус напоминает изогнутый месяц.



Сохраняя положение ног, опустите руки в первую позицию. Положение корпуса не меняется.



Соедините ноги вместе, поднимитесь на носочки и потянитесь корпусом за рукой вверх. Поменяйте положение рук и ног и повторите движение.



Сделайте шаг вперед, согните колени и потянитесь корпусом за рукой. Поменяйте положение рук и ног и повторите движение.

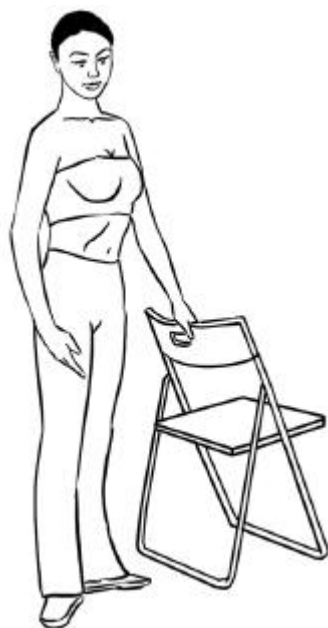


Внимание: живот подтянут, поясница прямая.

Во время выполнения следите за правильным сочетанием движений конечностей и растяжки корпуса.

Следующие движения выполняются возле опоры.

Станьте в подготовительную позицию: примите первую позицию рук и ног.



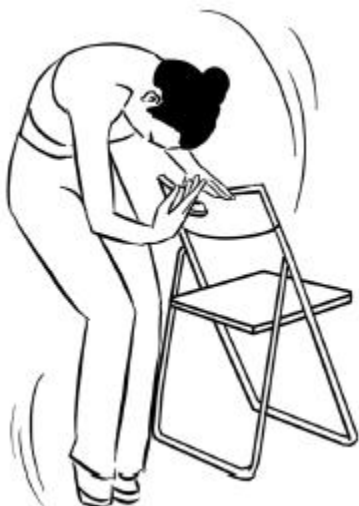
Плавные, медленные приседания с одновременным отведением руки в сторону (выполните 20 раз – 10 вправо, 10 влево).



Сохраняя полуприсед, переведите правую руку во вторую позицию.



Соедините ноги вместе и выполните плавный наклон вперед, сгибая колени и поднимаясь на носочки.



Из предыдущего положения выпрямите корпус вверх, слегка прогибаясь в пояснице.



Обе ноги вместе, голова повернута. Данные три движения выполните в другую сторону (10 раз вправо, 10 раз влево).



Опорная нога слегка согнута, правая нога прямая, носком касается пола. Спина прямая, рука во второй позиции.



Из предыдущего положения выполните впередистоящей ногой круг (не отрывая стопу от пола) в сторону и назад. Потянитесь корпусом за рукой. Повторите в другую сторону (10 раз вправо, 10 раз влево).



Вернитесь в полуприсед.



Из предыдущего положения поднимите ногу перед собой на 25 или 45 градусов. Отведите руку слегка в сторону. Вернитесь в исходное положение и повторите. Выполните в другую сторону (10 раз вправо, 10 раз влево).



Небольшое замечание: тренируйтесь перед зеркалом, так вы добьетесь правильного выполнения и контроля над осанкой.

Отведите ногу назад на 25 или 45 градусов. Потянитесь корпусом за рукой. Выполните в другую сторону (10 раз вправо, 10 раз влево).



Из предыдущего положения, прогнувшись в пояснице, выполните подъем ноги перед собой на 45 градусов. Повторите в другую сторону (10 раз вправо, 10 раз влево).



Выполнить полуприсед с наклоном корпуса влево.



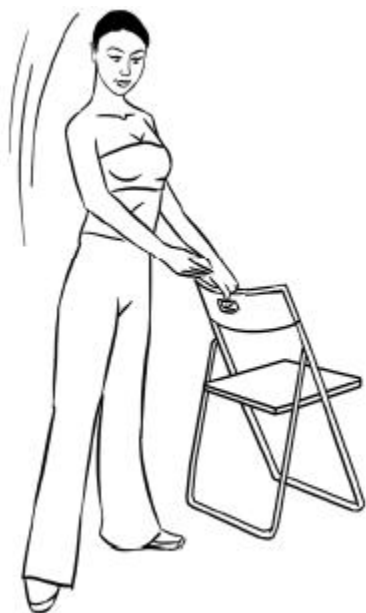
Из предыдущего положения выпрямить ноги и прогнуться в пояснице назад. Рука отводится в сторону, ладонь развернута вверх. Соединить эти два движения и выполнить в другую сторону (10 раз вправо, 10 раз влево). Данные движения помогают обрести тонкую талию.



Стоя в пятой позиции, одной ногой коснуться пола. Когда нога выносится вперед, вся стопа полностью касается пола, постепенно пятка отрывается от пола и лишь носком касается его. Выполнить по 10 раз каждой ногой, меняя стороны.



Вывести ногу в сторону. Выполнить 10 раз каждой ногой, меняя положение рук.



Вынести ногу назад, потянуться корпусом за рукой. Выполнить 10 раз каждой ногой, поменяв положение рук.



Сделать шаг в сторону, потянуться корпусом за рукой, опорная нога слегка сгибается в колене.



Из предыдущего положения выполнить наклон в другую сторону. Повторить движения по 10 раз в каждую сторону, поменяв положение сторон.



Небольшое замечание: сочетание этих балетных упражнений формирует красивое тело.

Подтянуть и обхватить ногу. Постарайтесь поднять колено как можно ближе к голове. Повторить по 10 раз в каждую сторону.



Вытянуть ногу назад, носком коснуться пола. Слегка прогнуться в пояснице, отводя руку назад. Повторить по 10 раз в каждую сторону.



Внимание: во время движения сохранять в напряжении мышцы ягодиц и бедер.

Следующие три движения выполнять как одно.

Станьте в первую позицию и подтяните носок правой ноги к колену опорной.



Из предыдущего положения поднимите ногу перед собой на 90 или 45 градусов.



Из предыдущего положения отвести ногу назад, не касаясь носком пола. Потянуться корпусом за рукой.

Повернуться другим боком и повторить упражнение. Общее количество выполнений – по 20 раз. Задержитесь на 10 секунд при выполнении каждого движения, сохраняя в напряжении мышцы ног и ягодиц.



Опорная нога полусогнута, другую ногу выставить вперед, носком коснуться пола.



Из предыдущего положения отвести ногу в сторону, носком выполняя полукруг. Одновременно развести руки в стороны. Повторить в другую сторону (10 раз).



Ногу отставить в сторону, носком коснуться пола. Поднять руки в сторону и вверх. Повторить в другую сторону (10 раз).



Обе ноги вместе, руки растягиваются вверх и вниз. Повторить в другую сторону (10 раз).



Отвести назад ногу, согнутую в колене. Повторить в другую сторону (10 раз).



Первая танцевальная позиция: опорная нога прямая, другая носком упирается в пол.



Вторая танцевальная позиция: ноги не меняются, меняется положение рук.



Третья танцевальная позиция: ноги и руки меняются одновременно.



Четвертая танцевальная позиция: ноги не меняются, меняется положение рук.



Нога впереди носком касается пола. Руки в пятой позиции.



Встать на носочки, опустить руки вниз.



Руки в четвертой позиции, носок впередистоящей ноги упирается в пол.



Из предыдущего положения сделать выпад назад, опорная нога согнута в колене, задистоящая прямая упирается в пол. Потянуться макушкой вверх за рукой.



Все танцевальные движения без опоры повторить, поменяв положение рук и ног.

Глава 7. Стретчинг – гибкость и молодость ваших суставов

Гармоничное и естественное укрепление ваших мышц и суставов

О пользе растягивания или стретчинга, известно уже очень давно. Эта система возникла в 50-е годы XX столетия, но лишь на 20 лет позже стала признаваться в спорте и получила свое обоснование в работах американских и шведских ученых. Название это происходит

от английского слова «stretching» – растягивание. Стретчинг – это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта.

Существует три типа упражнений, при выполнении которых происходит растягивание или удлинение мышц: статические, динамические, баллистические.

Статические – это очень медленные движения, при помощи которых принимается определенная поза и занимающийся удерживает ее в течение тридцати секунд-одной минуты. При этом он может напрягать растянутые мышечные группы, периодически или постоянно. Именно статические упражнения с растягиванием мышц получили название стретчинг. И именно статическое растягивание является наиболее эффективным видом данной методики. Вот почему я предлагаю вам программу, основанную на статическом стретчинге.

Но для общего развития, чтобы лучше разобраться в этом вопросе, следует дать определение и двум другим видам растягивания.

Динамический стретчинг – это медленные пружинящие движения, завершающиеся удержанием статических положений в конечной точке амплитуды движений.

Баллистический стретчинг – это маховые движения руками и ногами, а также сгибание и разгибание туловища, которые выполняются с большой амплитудой и значительной скоростью. В этом случае удлинение определенной группы мышц оказывается сравнительно кратковременным. Оно длится столько, сколько длится мах или сгибание. Скорость растягивания мышц обычно пропорциональна скорости махов и сгибаний.

В чем преимущество статического стретчинга. Удержания статического положения в конечной точке амплитуды движения более эффективны для развития гибкости, чем маховые или пружинящие.

Во время занятий статическим растягиванием происходит гармоничное и естественное развитие и укрепление систем и функций организма. Физиологической основой таких упражнений является активизация мышечных волокон за счет их сокращения в ответ на растяжение.

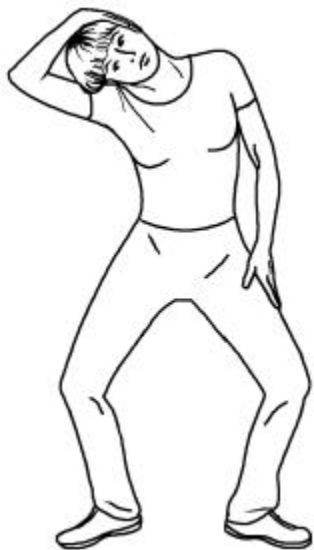
При растягивании кожи, мышц, сухожилий, суставных связок возбуждаются соответствующие механорецепторы, это возбуждение в виде импульсов достигает коры головного мозга и вызывает ответную реакцию в организме. Таким образом, различные способы растягивания рефлекторно вызывают реакцию со стороны нервной системы, улучшают процессы в коже, мышцах и сухожильно-связочном аппарате. К тому же, при расслаблении мышцы снижается ее потребность в кислороде и уменьшается поток импульсов, идущих от рецепторов мышц, связок, суставов, центральной нервной системы. То есть, мышечная релаксация помогает регулировать и нервные процессы. Расслабление влечет за собой остановку ненужного нашему организму расхода энергии, нейтрализует утомление, снимает нервное напряжение, улучшает самочувствие, способствует исчезновению отрицательных эмоций.

Наша гибкость означает наличие свободы движений – важную часть всех наших действий. Статическое растягивание, специально подобранное для отдельных частей нашего тела, значительно улучшит вашу гибкость. Эта дополнительная подвижность очень важна, поскольку даже самые простые задачи в нашей жизни связаны с движением. С учетом этого факта растяжка даже более важна, чем физические упражнения. Ну а если вы будете сочетать предложенные комплексы на растягивание с физическим тренингом,

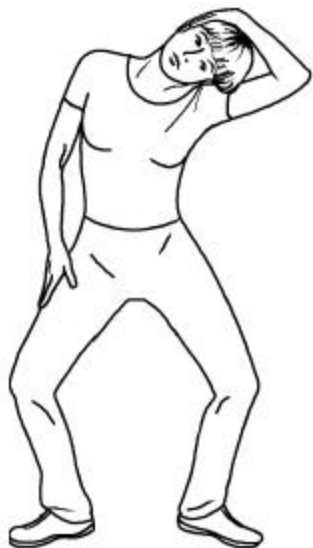
например, с боди-балетом, то станете обладательницей прекрасного здоровья и самочувствия на протяжении всей жизни. Все предложенные упражнения подходят для всех возрастных групп независимо от состояния здоровья. Они особенно полезны для поддержания гибкости, подвижности и физической формы. К тому же, упражнения на растягивание не требуют никаких затрат на экипировку или специальное оборудование, они великолепно подходят для домашних условий.

Упражнение 1

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки на поясе.



Из исходного положения опустите левую руку на бедро, ладонь развернута во внутрь, правую руку расположите на противоположной части головы.



Плавным движением выполните наклон головы право, правая рука усиливает амплитуду растягивания мышц шеи. Задержитесь в этом положении на 30 секунд и медленно вернитесь в исходное положение.

Повторите упражнение в другую сторону.

Упражнение 2

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы

развернуты наружу, руки на поясе.



Из исходного положения выполните полунаклон головы вперед. Руки согните в локтях перед туловищем и обопритесь кулаками в подбородок снизу. Преодолевая сопротивление рук, старайтесь максимально наклонить голову вниз.

В конечной точке амплитуды движения задержитесь в этом положении на 30 секунд и медленно вернитесь в исходное положение.

Упражнение 3

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки согнуты в локтях и расположены на затылке, пальцы сцеплены между собой, локти развернуты в стороны.



Из исходного положения выполните наклон головы вперед, соединяя локти и стараясь прижать подбородок к груди. Руки слегка давят на затылок. Задержитесь в этом положении на 30 секунд и медленно вернитесь в исходное положение.

Упражнение 4

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы

развернуты наружу, руки в замке и выпрямлены перед собой.



Из исходного положения максимально выпрямите руки перед собой, слегка потяните их вперед-вниз так, чтобы ладони были направлены вперед. Почувствуйте растяжение мышц плеча. Задержитесь в этом положении на 30 секунд и медленно вернитесь в исходное положение.

Упражнение 5

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки сцеплены в замок и заведены за спину на уровне поясницы.



Из исходного положения выполните максимальное разгибание рук назад-вверх. Старайтесь соединить лопатки вместе. Почувствуйте растяжение мышц рук и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Медленно вернитесь в исходное положение.

Упражнение 6

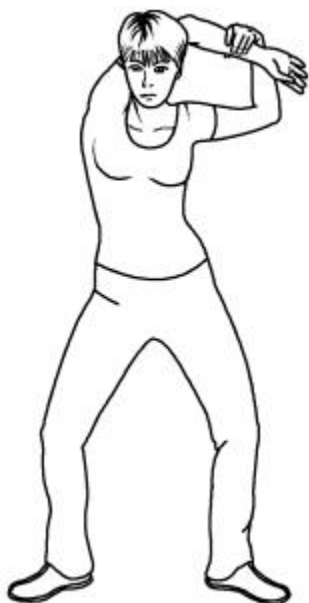
Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки свободно расположены вдоль туловища.



Выпрямите правую руку перед грудью. Согните левую руку в локте и зажмите правую в районе левого локтя. Зажимая правую руку, с силой затягивайте ее вовнутрь. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и медленно вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение на левую руку.

Упражнение 7

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки в свободном положении.



Из исходного положения поднимите правую руку вверх, согните ее в локте так, чтобы она располагалась за головой.левой рукой обхватите правое предплечье и выполните легкое надавливание сверху-вниз на правую руку. Почувствуйте растяжение мышц плеча. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьте руку и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение на левую руку.

Упражнение 8

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч и слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки заведены за спину – правая рука прямая, левая – слегка согнута в локте и обхватывает предплечье правой руки примерно по середине.



Из исходного положения выполните наклон туловища вперед, одновременно максимально отведите правую руку назад. Задержитесь в этом положении на 30 секунд и медленно вернитесь в исходное положение. Поменяйте положение рук и выполните упражнение на левую руку.

Упражнение 9

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки прямые и соединены в замок перед собой.

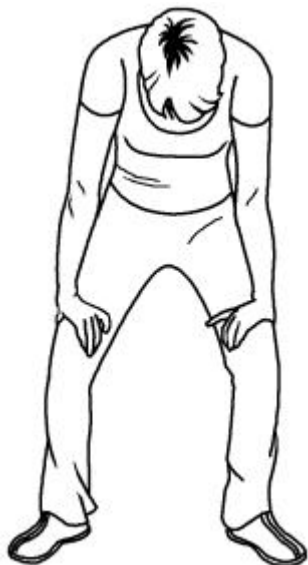
Из исходного положения, округляя спину, выполните наклон корпуса и головы вперед. Руками потянитесь как можно дальше вперед.



Почувствуйте растяжение мышц спины и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и медленно вернитесь в исходное положение.

Упражнение 10

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч и слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки свободно опущены вдоль туловища.



Из исходного положения, с упором согнутыми руками о бедра, выполните наклон корпуса и головы вперед, максимально округлив спину. Почувствуйте растяжение мышц спины и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Упражнение 11

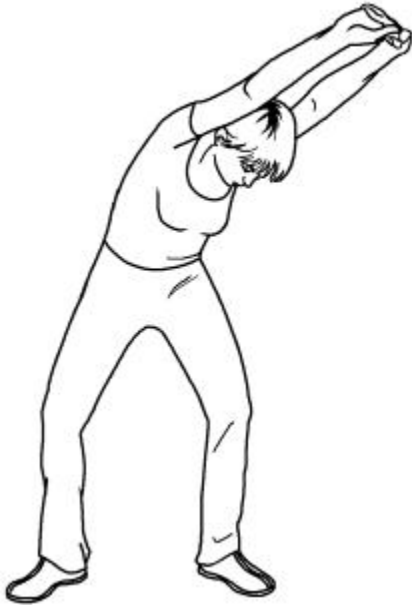
Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги вместе, колени слегка согнуты, стопы соединены, руки в свободном положении.



Из исходного положения выполните полуприсед и соедините руки в замок под коленями. Одновременно с наклоном корпуса и головы вперед, максимально округлите спину, потянувшись вверх. Почувствуйте растяжение мышц спины и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Упражнение 12

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч и слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки в свободном положении.



Из исходного положения поднимите прямые руки вверх над головой, кисти сцеплены в замок. Выполните с максимально возможной для вас амплитудой наклон туловища вперед влево. Почувствуйте растяжение косых мышц живота и задержитесь в конечной точке амплитуды движения на 30 секунд. Расслабьтесь и медленно вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.

Упражнение 13

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, стопы развернуты наружу, руки в свободном положении.



Из исходного положения поднимите правую руку вверх, левой рукой упритесь в бедро. Выполните с максимально возможной для вас амплитудой наклон туловища влево. Почувствуйте растяжение косых мышц живота и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.

Упражнение 14

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, стопы развернуты наружу, левая рука опущена вдоль туловища, правая согнута в

локте и расположена на затылке.



Из исходного положения выполните с максимально возможной для вас амплитудой наклон туловища влево. Почувствуйте растяжение косых мышц живота и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.

Упражнение 15

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, стопы развернуты наружу, правая рука прямая поднята вверх, левая рука согнута в локте и обхватывает правое предплечье.

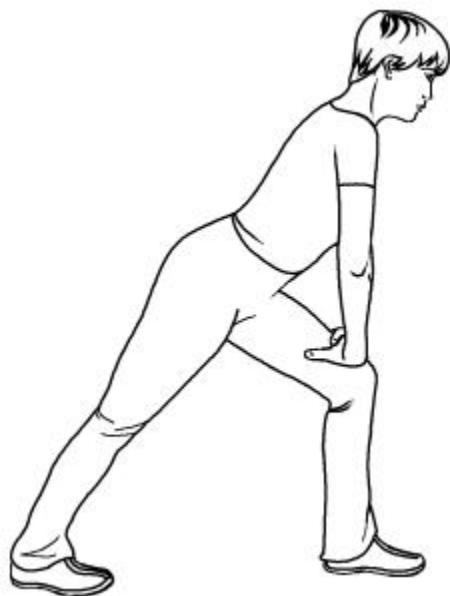


Из этого положения, сохраняя исходное положение рук, выполните с максимально возможной для вас амплитудой наклон туловища влево. Почувствуйте растяжение косых мышц живота и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и медленно вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.

Упражнение 16

Примите исходное положение: сделайте шаг вперед левой ногой и станьте в выпад.

Впередистоящая левая нога согнута в колене, сзадистоящая правая максимально выпрямлена, стопы направлены строго вперед и плотно прижаты к полу. Руки упираются в колено впередистоящей ноги, корпус слегка наклонен вперед, спина абсолютно прямая.



Из этого положения медленно отодвигайте назад выпрямленную правую ногу, пока не почувствуете как тянутся мышцы сзади под коленом. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и выполните упражнение на другую ногу.

Упражнение 17

Примите исходное положение: выполните шаг назад левой ногой, согните ее в колене и займите положение полуприсед с полунаклоном корпуса вперед, левая стопа плотно прижата к полу, прямую правую ногу поставьте на пятку, носок максимально оттянут на себя, упор двумя руками о бедро правой ноги, колени ног соединены вместе. Из этого положения выполните полуприсед так низко, чтобы почувствовать как тянутся мышцы под коленом выпрямленной правой ноги. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и выполните упражнение на другую ногу.



Упражнение 18

Примите исходное положение: встаньте прямо, согните правую ногу в колене и обхватите правой рукой правую стопу. Левую руку, для удержания равновесия выпрямите

вперед или в сторону, или держитесь за опору.



Из этого положения потяните согнутую ногу на себя, почувствуйте растяжение мышц бедра и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение, повторите упражнение на другую ногу.

Упражнение 19

Примите исходное положение: встаньте прямо, согните правую ногу в колене, поднимите вверх и обхватите руками за середину голени или колена. Опорная нога прямая.



Из этого положения максимально подтяните колено к груди. Почувствуйте растяжение мышц бедра и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение на другую ногу.

Упражнение 20

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, стопы слегка развернуты наружу, руки в свободном положении.



Из исходного положения выполните выпад вправо, перенесите центр тяжести на правую ногу, упор руками о правое бедро. Поставьте левую ногу на пятку и максимально оттяните носок на себя. Регулируя ширину выпада, почувствуйте растяжение мышц и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.

Упражнение 21

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги на расстоянии полторы ширины плеч, стопы развернуты наружу, упор руками о бедра, ладони направлены вовнутрь.



Из исходного положения выполните глубокий полуприсед, колени и стопы должны быть развернуты наружу. Почувствуйте растяжение мышц и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и медленно вернитесь в исходное положение.

Упражнение 22

Упражнение эффективно растягивает ягодичные мышцы.

Примите исходное положение: сидя на полу, правая нога согнута в колене и заведена назад под себя, левая нога согнута в колене и расположена сверху скрестно у правого бедра, руки в свободном положении.



Из исходного положения выполните наклон туловища вправо с одновременным упором на предплечья. Кулаки должны быть направлены вверх. В конечной точке амплитуды движения, после максимально низкого для вас наклона туловища вправо-вперед, задержитесь на 30 секунд. Расслабьтесь и медленно вернитесь в исходное положение. Поменяйте положение ног и выполните упражнение в другую сторону.

Упражнение 23

Упражнение эффективно растягивает ягодичные мышцы, мышцы внутренней и задней поверхности бедер, а также воздействует на паховые мышцы.

Примите исходное положение: сидя на полу, ноги максимально широко раздвинуты в стороны, руки в свободном положении.



Из исходного положения выполните наклон туловища вперед с максимально возможной для вас амплитудой. Положение рук может быть следующим: а) упор предплечьями в пол прямо перед собой; б) руки вытянуты вперед и расположены на полу перед собой; в) хват руками за голеностопные суставы или пятки. В идеале вы должны грудью касаться пола. В конечной точке амплитуды движения задержитесь на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Упражнение 24

Упражнение эффективно растягивает двуглавую мышцу бедра.

Примите исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы упираются в пол, руки расположены вдоль туловища.



Из исходного положения обхватите колено правой ноги руками и медленно подтяните к груди. Одновременно выпрямите левую ногу и положите на пол. Старайтесь колено согнутой правой ноги прижать к груди. В конечной точке амплитуды движения задержитесь на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение на другую ногу.

Упражнение 25

Упражнение эффективно растягивает четырехглавую мышцу бедра.

Примите исходное положение: лежа на спине, ноги выпрямлены, руки расположены вдоль туловища.



Из исходного положения согните правую ногу в колене назад в сторону хватом за голеностопный сустав, прижмите к правой ягодице (как показано на рисунке). Задержитесь в этом положении 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение на другую ногу.

Упражнение 26

Упражнение эффективно растягивает четырехглавую мышцу бедра.

Примите исходное положение: стоя на коленях, руки упираются в пол.



Из исходного положения обхватите правой рукой правую ногу в области голеностопного сустава. Затем медленно прижмите к ягодичным мышцам. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение на другую ногу.

Упражнение 27

Упражнение эффективно растягивает подколенные связки и сухожилия.

Примите исходное положение: сидя на полу, левая нога прямая и вытянута вперед, правая нога согнута в колене и стопой упирается в пол, руки в свободном положении.



Из исходного положения выполните наклон туловища вперед к левой ноге, руками обхватите голеностопный сустав. В идеале вы должны грудью касаться левого бедра. Если вы не можете выполнять наклон максимально низко, то обхватите левую ногу за середину голени и сделайте наклон с возможной для вас амплитудой. Задержитесь в наклоне на 30 секунд. Затем расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Поменяйте положение ног и выполните упражнение на другую ногу.

Упражнение 28

Упражнение эффективно растягивает подколенные связки и сухожилия.

Примите исходное положение: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы упираются в пол, руки в свободном положении.



Из исходного положения обхватите руками левую ногу за голеностопный сустав. Затем разогните левую ногу вперед или вперед-кверху. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Поменяйте положение рук и выполните упражнение на другую ногу. В дальнейшем, по мере увеличения растяжки старайтесь стопу разогнуть на себя.

Упражнение 29

Упражнение эффективно растягивает икроножные мышцы.

Примите исходное положение: сидя на полу, упор руками сзади, ноги выпрямлены вперед.



Из исходного положения поставьте пятку правой ноги на носок левой стопы. Стопы должны быть натянуты на себя. Нажимайте до ощущения натяжения икроножной мышцы. В конечной точке амплитуды движения задержитесь на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Поменяйте положение ног и выполните упражнение на другую ногу.

Упражнение 30

Упражнение эффективно растягивает прямую мышцу живота.

Примите исходное положение: лежа на животе, упор на предплечья, спина и плечи расслаблены.



Из исходного положения поднимите подбородок, соедините лопатки и потянитесь вверх, слегка выпрямляя руки. Почувствуйте растяжение мышц брюшного пресса и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и медленно вернитесь в исходное положение.

Упражнение 31

Упражнение эффективно растягивает мышцы спины.

Примите исходное положение: сед на пятках, ноги слегка раздвинуты, руки в свободном положении.



Из исходного положения, вытягивая руки вперед, выполните наклон туловища вниз. Руки ладонями упираются в пол, голова опущена вниз между руками. Почувствуйте растяжение мышц спины и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и

вернитесь в исходное положение.

Упражнение 32

Упражнение эффективно растягивает мышцы спины.

Примите исходное положение: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы на носках, руки в свободном положении.

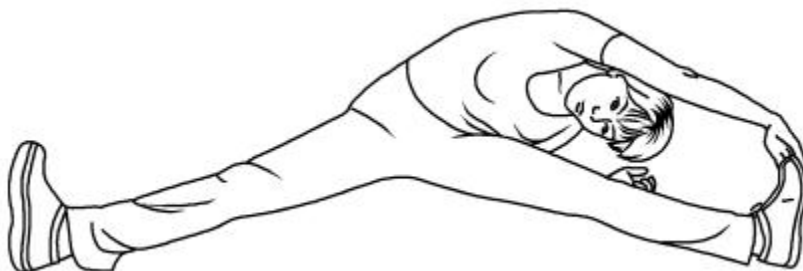


Из исходного положения обхватите согнутые ноги руками либо за коленки, либо под коленками. Округлите спину, постарайтесь максимально потянуться вверх, голову наклоните вперед. Ноги необходимо максимально прижать к себе. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Упражнение 33

Упражнение эффективно растягивает косые мышцы живота.

Примите исходное положение: сидя на полу, ноги раздвинуты в стороны с максимальной для вас амплитудой, носки натянуты на себя, голени направлены внутрь, левая рука предплечьем упирается в пол позади левого бедра, правая рука прямая, вытянута вверх над головой.



Из этого положения выполните наклон туловища в сторону, правой рукой обхватите левую стопу. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Поменяйте положение рук и выполните упражнение в другую сторону.

Глава 8. Калланетика – суперфитнес для ленивых

В чем секрет успеха калланетики?

Во-первых, калланетика не требует посещения специально оборудованных спортзалов, познать все прелести тренировки вы можете дома. Не понадобится особое оборудование, специальная одежда или обувь. Достаточно надеть удобную для вас обычную спортивную форму, лучше яркую, создающую настроение, включить любимые мелодии и начать заниматься.

Во-вторых, эта медленная и спокойная гимнастика подразумевает в то же время колоссальную интенсивную работу мышц во время занятий. Она построена на основе статических нагрузок, позах классической йоги и растяжках после каждого упражнения, назначение которых – предотвратить мышечные боли и не допустить излишнюю рельефность.

Статические упражнения направлены на микросокращения мышц. В калланетике нет рывков и прыжков (вы можете не беспокоиться за свои колени и спину), нет разности напряжения соседних групп мышц. Задействуются все, в том числе мелкие мышцы. Основанные на стретчинге (растягивании) и статике упражнения вызывают активность глубоко расположенных мышечных групп, поэтому быстро начинают худеть глубокие участки залежалой жировой ткани. Физиологический эффект основан на том, что при длительной статической нагрузке на мышцу возрастает уровень ее метаболизма (увеличивается скорость обмена веществ), что гораздо эффективнее, чем при циклической нагрузке, и гораздо важнее (за счет этого сжигается большее количество калорий). Вы не наращиваете массу мышц, а приводите их из дряблого состояния в естественную эстетическую форму, соответствующую здоровому организму.

Калланетика, словно талантливый скульптор, поможет вам вылепить новую фигуру с безупречными формами: исправится осанка и исчезнет остеохондроз, поднимется грудь, станет подтянутым и плоским живот, улучшится форма ягодиц. Вы сами удивитесь, что за короткий срок станете более гибкими, подтянутыми и, самое главное, – ваши движения обретут плавность и женственность. После занятий вы почувствуете удивительную легкость во всем теле, так как упражнения обладают оздоравливающим воздействием. Калланетика поможет вам достичь результатов, которые можно «взвесить» и «измерить» уже после нескольких занятий. Американцы называют калланетику «гимнастикой неудобных поз», так как упражнения составлены таким образом, что одновременно работают все основные мышцы тела.

В этом ее преимущество и принципиальное отличие от других видов фитнеса, где при напряженной работе лишь отдельных мышечных групп остальные части тела остаются не задействованными.

Полезные эффекты от занятий калланетикой

Регулярные тренировки дают массу полезных эффектов. Чем дольше и настойчивей вы занимаетесь, тем больше пользы получите от этой простой, но в то же время весьма эффективной системы. Вот самые общие результаты, которые станут для вас ощутимыми уже через несколько недель тренировок:

- улучшится осанка, исчезнет остеохондроз и боли в спине;
- улучшится обмен веществ и укрепится иммунная система;
- естественно снизится вес;
- улучшится тонус тела;

- улучшится гибкость и удлинятся мышцы без увеличения объема;
- укрепятся суставы, более сильной станет мускулатура;
- уменьшится подверженность стрессам и увеличится уверенность в собственных силах.

Подготовка к занятиям калланетикой

Прежде чем начинать тренировку, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно, если в прошлом у вас были травмы, хронические заболевания, или вы беременны, а также если вы старше 50 лет, хотя калланетика и не дает противопоказаний. Начинайте свою первую тренировку только после внимательного ознакомления с упражнениями.

Перед выполнением комплекса упражнений необходимо подготовить к работе мышцы и суставы. Для этого я предлагаю разминку, которая должна обязательно выполняться перед каждой тренировкой. Выполнение разминки поможет разогреть и подготовить мышцы к работе, предохранит вас от травм. Каждое упражнение состоит из простых и легко выполнимых движений. Все они основаны на стретчинге. Растягивание мышц перед тренировкой сделает их упругими, поможет приучить к статическим нагрузкам, на которых основана калланетика.

В детстве каждый обладает природной гибкостью, но с возрастом, без регулярных занятий, мы начинаем терять ее. А ведь хорошая гибкость мышц и суставов – это показатель молодости нашего организма. Кроме того, гибкие мышцы и суставы менее предрасположены к растяжениям и вывихам. Поэтому, прежде чем приступить к основным занятиям, обязательно выполните комплекс разминки. Старайтесь не задерживать дыхание во время выполнения упражнений, дышите спокойно и равномерно.

Избегайте резких и рывковых движений, мышцы следует растягивать плавно и медленно, но с некоторым усилием, пока не почувствуете напряжения. Удерживайте принятую позу столько, сколько позволяет ваша физическая подготовленность.

На начальном этапе будет достаточно и 10–20 секунд, на следующем уровне – 30 секунд. В дальнейшем вы можете увеличить время до 60 секунд. Но никогда не растягивайте мышцы до болезненных ощущений.

Каждая женщина мечтает быть красивой, стройной и подтянутой. Но только физических упражнений (даже если вы занимаетесь ими с большой увлеченностью) не достаточно для формирования идеальной фигуры.

Необходимо и рациональное сбалансированное питание. Как показывает практика, мы довольно легкомысленно относимся к этому вопросу.

Разминка

Упражнение 1

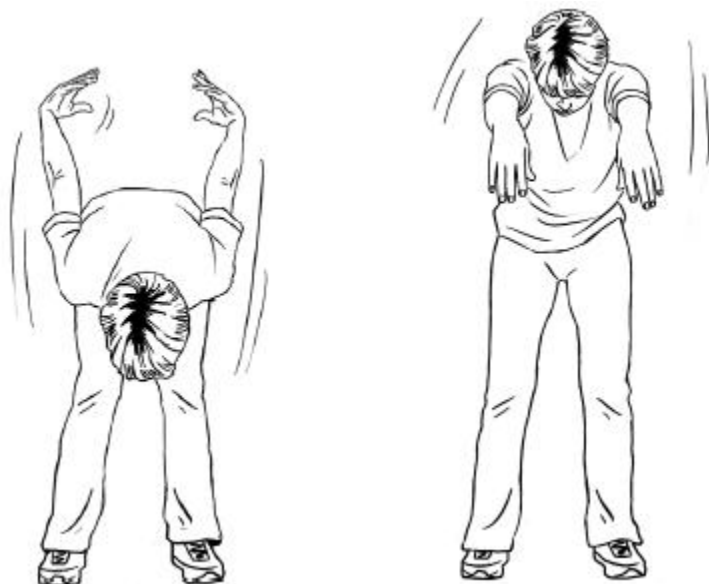
Упражнение направлено на разогревание мышц всего тела перед выполнением упражнений комплекса.

Исходное положение: станьте прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно расположены вдоль туловища, голову держите прямо, взгляд направлен вперед.



Поднимите прямые руки вверх и максимально растяните спину и торс. Сгибая колени, выполните наклон туловища вперед-вниз с одновременным отведением рук назад. Во время разгибания туловища подтяните ягодицы, подайте таз вперед-вверх и вернитесь в исходное положение.



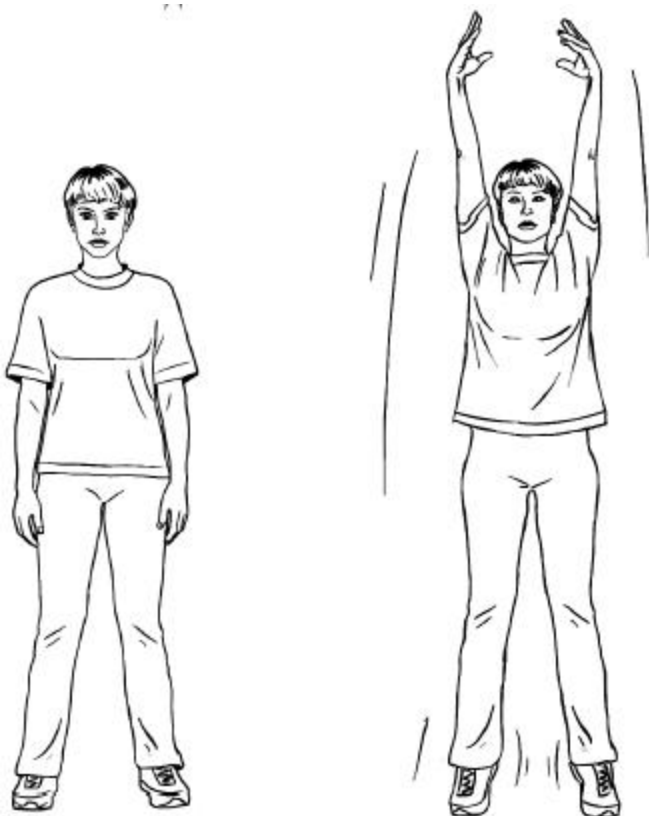


Упражнение выполняйте свободно и раскованно в среднем темпе. Количество повторений – 5 раз.

Упражнение 2

Упражнение направлено на разогревание мышц всего тела перед выполнением упражнений комплекса.

Исходное положение: станьте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища.



Поднимитесь на носки, вытяните руки вверх и максимально потянитесь всем телом. Плечи расправлены, взгляд направьте на руки, представьте, что вы устремляетесь ввысь. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов. Затем расслабьтесь и вернитесь в

исходное положение.

Упражнение 3

Упражнение направлено на разогревание мышц всего тела перед выполнением упражнений комплекса.

Исходное положение: станьте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища.



Выполните полуприсед, немного согнув ноги в коленях. Слегка наклоните туловище вперед. Потянитесь, вытянув руки вперед и чуть вверх, сохраняя при этом абсолютно прямое положение спины. Задержитесь в этой позе на 10–30 счетов (в зависимости от уровня вашей физической подготовки). Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Упражнение 4

Упражнение направлено на разогревание мышц всего тела перед выполнением упражнений комплекса.

Исходное положение: займите конечное положение предыдущего упражнения (3 упр.).



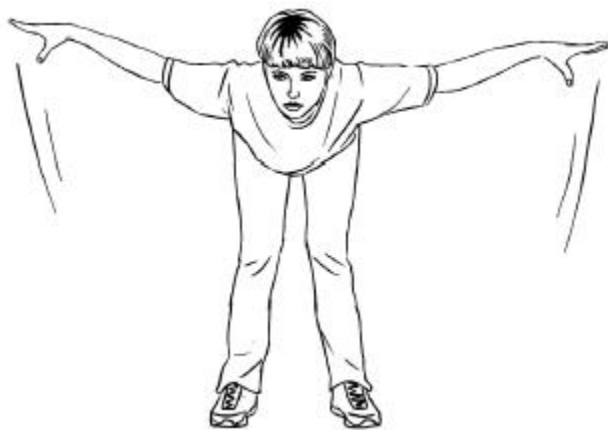
Из этого положения плавно переведите прямые руки назад, так, чтобы ладони внутренней стороной были направлены вверх. Шею и подбородок вытяните вперед. Сохраняйте абсолютно прямое положение спины. Эта поза должна быть похожа на позу пловца перед стартом. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов (в зависимости от вашего уровня физической подготовки). Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Упражнение 5

Упражнение направлено на разогревание мышц всего тела перед выполнением упражнений комплекса.

Исходное положение: станьте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища.





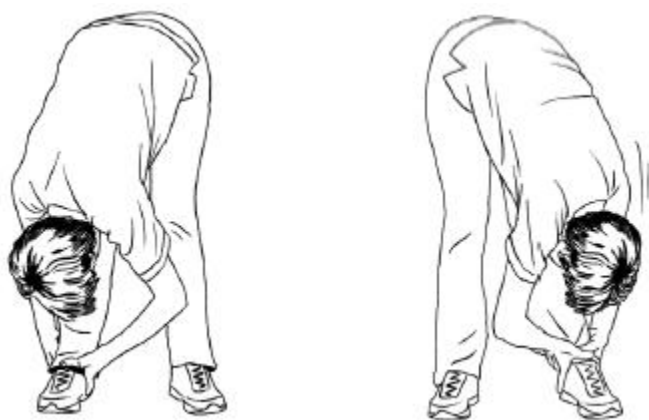
Выполните наклон туловища вперед, параллельно поверхности. Вытяните руки в стороны, колени прямые. Потянитесь, стараясь растянуть руки в стороны, а туловище вперед. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов (в зависимости от вашего уровня физической подготовки). Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Упражнение 6

Упражнение растягивает мышцы ягодиц и задней поверхности бедра, укрепляет суставы поясничного отдела позвоночника, разогревает мышцы ног перед выполнением основного комплекса.

Исходное положение: станьте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища.



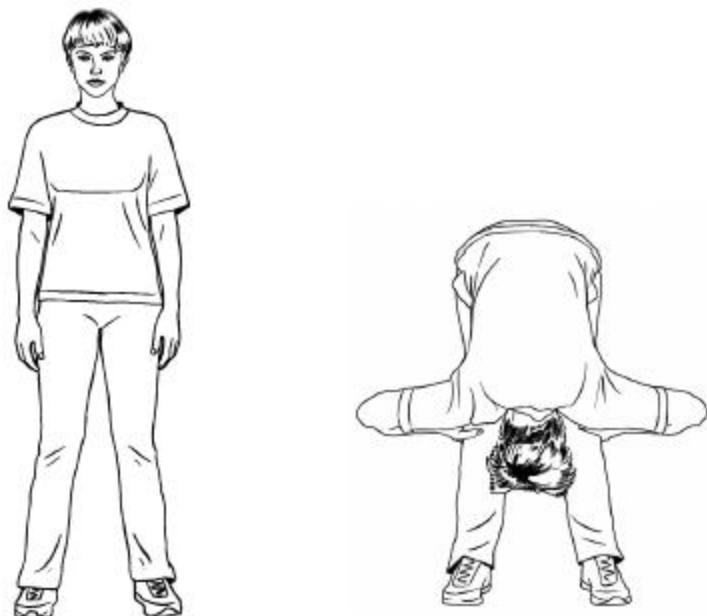


Выполните глубокий наклон вперед, коснитесь поверхности кончиками пальцев. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов (в зависимости от вашего уровня физической подготовки). Затем медленно разверните туловище к правой ноге и обхватите ладонями лодыжку. Вы должны плотно прижаться грудью к ноге, лбом к колену, почувствовав натяжение мышц ягодиц и задней поверхности бедра. Снова задержитесь в этом положении и выполните то же самое, развернувшись к левой ноге. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Упражнение 7

Упражнение растягивает мышцы спины, ягодиц и задней поверхности бедра, укрепляет суставы поясничного отдела позвоночника, разогревает мышцы ног перед выполнением основного комплекса.

Исходное положение: станьте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища.

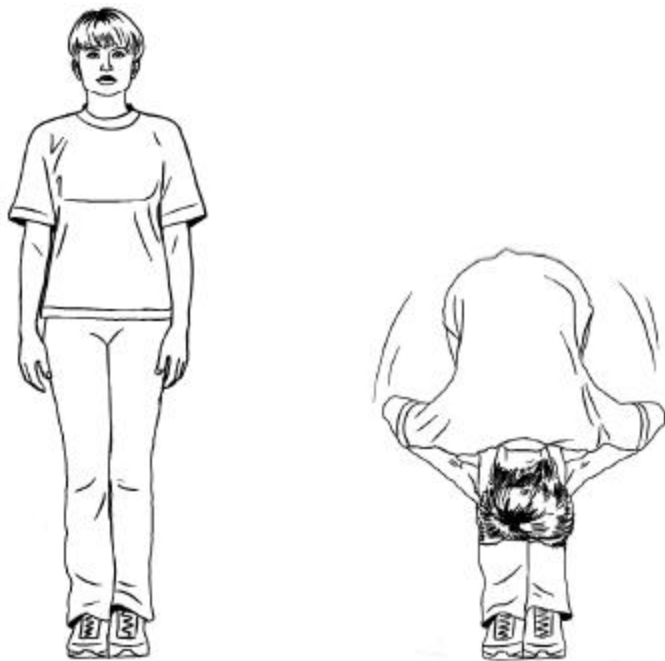


Выполните наклон туловища вперед. Обхватите ладонями колени и разведите в стороны локти. Вы как будто хотите просунуть туловище между ног. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов (в зависимости от вашего уровня физической подготовки). Почувствуйте натяжение мышц спины, ягодиц и задней поверхности бедра. Затем расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Упражнение 8

Упражнение растягивает мышцы ягодиц и задней поверхности бедер, укрепляет суставы поясничного отдела позвоночника, разогревает мышцы ног перед выполнением основного комплекса.

Исходное положение: станьте прямо, ноги вместе, стопы соединены, руки свободно расположены вдоль туловища.



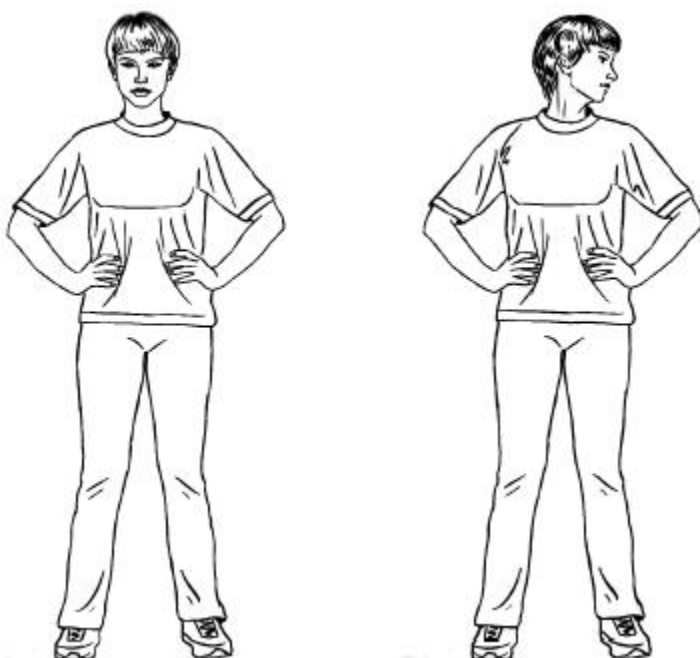
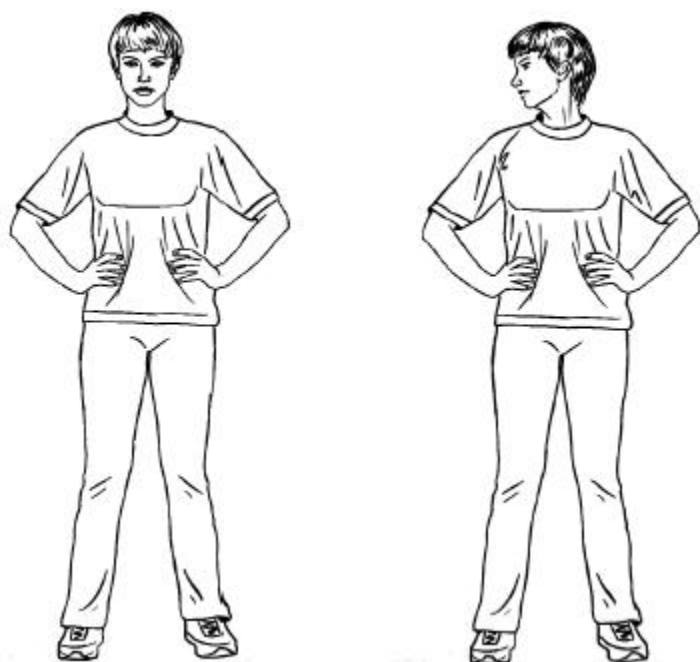
Выполните плавный наклон туловища вперед, мягко обхватите руками колени и уткнитесь в них носом. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов (в зависимости от вашего уровня физической подготовки). Почувствуйте натяжение мышц ягодиц, спины и задней поверхности бедер. Затем расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Комплекс упражнений

Упражнение 1

Упражнение снимает напряжение с мышц шеи, сохраняет гибкость суставов шейного отдела позвоночника.

Исходное положение: станьте прямо, ноги на ширине плеч, руки расположены на поясе.



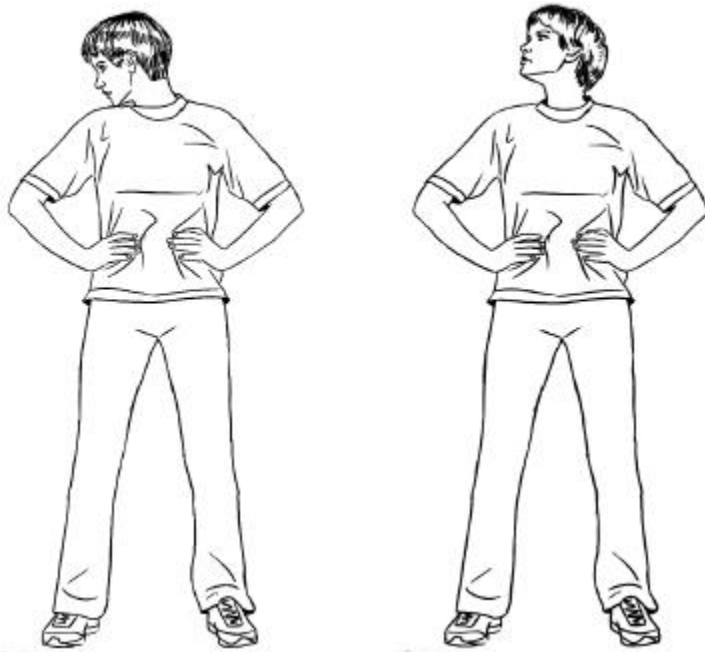
Плавным движением выполните медленный поворот головы вправо. Вернитесь в исходное положение. Затем выполните медленный поворот головы влево и снова вернитесь в исходное положение. Темп выполнения медленный. Количество повторений – 5 раз в каждую сторону.

Упражнение 2

Упражнение растягивает мышцы спины, снимает напряжение в мышцах шеи и плечевого сустава, сохраняет гибкость суставов шейного отдела позвоночника.

Исходное положение: станьте прямо, ноги на ширине плеч, руки расположены на поясе или свободно опущены вдоль туловища.





Слегка согните колени, подтяните ягодицы, подайте таз вперед-вверх. Медленным, плавным движением опустите подбородок вниз к груди. Затем медленно поверните подбородок к правому плечу, отведите его назад как можно дальше и поднимите вверх. Взгляд должен быть направлен вперед-вверх. Чтобы вернуться в исходное положение, медленно опустите подбородок вниз к плечу, затем также медленно переведите его к груди и поднимите голову. Выполните упражнение в другую сторону. Количество повторений – 5 раз в каждую сторону.

Упражнение 3

Упражнение растягивает косые мышцы живота, мышцы спины и верхнего плечевого пояса.

Исходное положение: станьте прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе, голову держите прямо, взгляд направлен вперед.



Слегка согните колени, поднимите вверх правую руку и потянитесь как можно выше, не поднимая при этом вверх плечо. Левую руку опустите на бедро, подтяните ягодицы, подайте таз вперед-вверх, вытяните правую руку еще больше и выполните медленный наклон в сторону, продолжая вытягивать руку. Расслабьте шею и верхний плечевой пояс и мягко, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните наклоны в сторону. Чтобы вернуться в исходное положение, переведите правую руку в положение перед собой, согните колени, наклонитесь вперед, и, не сгибая руку, выполните движение рукой и туловищем в левую сторону. Перед тем как вернуться в исходное положение, подтяните ягодицы, подайте таз вперед-вверх и станьте прямо. Выполните упражнение в другую сторону.





Темп выполнения медленный, плавный. Количество повторений – 25 раз.

Упражнение 4

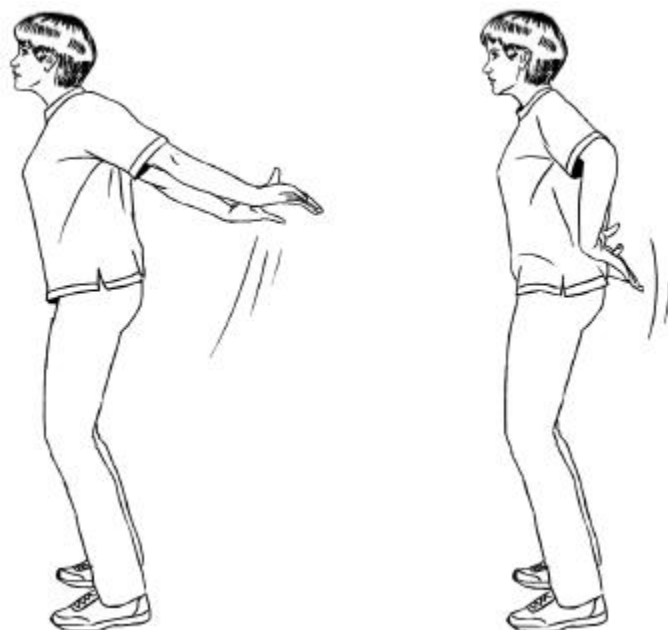
Упражнение укрепляет предплечья, растягивает и укрепляет мышцы спины и грудные мышцы, снимает напряжение между лопатками.

Исходное положение: станьте прямо, ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны и расположены на одном уровне с плечами, ладони внутренней стороной направлены вниз к поверхности.



Слегка согните колени, подтяните ягодицы, подайте таз вперед-вверх. Затем поверните ладони внутренней стороной вверх, чтобы большие пальцы были направлены в потолок. Медленным движением переведите руки назад за спину и поднимите их так высоко, как только возможно. Отведите плечи и голову назад и мягко, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните движения руками вперед-назад (слегка соединяя и разъединяя руки). После выполнения согните локти и опустите руки вниз.





Темп выполнения медленный, плавный. Количество повторений – 25 раз.

Упражнение 5

Упражнение укрепляет мышцы живота, подтягивает грудь, растягивает спину и область между лопатками, снимает напряжение в мышцах шеи.

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и соединены, стопы прижаты к поверхности, руки расположены вдоль туловища.

Возьмитесь руками за внутреннюю поверхность бедер и разведите локти в стороны-вверх. Плавным движением поднимите голову над поверхностью, плечи автоматически последуют за головой. Округлите верхнюю часть туловища так, чтобы нос был направлен внутрь грудной клетки. Когда почувствуете, что больше не можете округлить шею и плечи, вытяните руки вдоль туловища, параллельно поверхности и медленно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните движение руками вперед-назад. Во время выполнения расслабьте все тело, напрягаются только мышцы живота.



Медленным движением вернитесь в исходное положение.



Темп выполнения медленный, плавный. Количество повторений – 25 раз.

Если вам по каким-то причинам сложно выполнить основной вариант упражнения, вы сможете выполнить его несколько видоизменив положение тела.

Вариант выполнения 1.

Руки согнуты в локтях и располагаются на затылке.



Вариант выполнения 2.

Ноги согнуты в коленях и слегка приподняты над поверхностью.



Вариант выполнения 3.

Ноги согнуты в коленях и расположены на возвышенности.



Упражнение 6

Упражнение укрепляет мышцы живота, подтягивает грудь, растягивает мышцы спины и область между лопатками, снимает напряжение в мышцах шеи.

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к поверхности, руки расположены вдоль туловища.

Плавным движением поднимите вверх правую ногу. Обхватите ее за заднюю поверхность бедра, округлите локти, направляя их в стороны– вверх. Затем медленно поднимите над поверхностью голову и плечи, округлите их так, чтобы нос был направлен внутрь грудной клетки. Опустите руки вдоль туловища, параллельно поверхности и выпрямите левую ногу, но так, чтобы она не соприкасалась с полом. Затем медленно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните движение руками вперед-назад. Чтобы вернуться в исходное положение, сначала согните левое колено, затем правое, опустите к груди и медленно поставьте стопы на поверхность. Опустите на пол голову и плечи.



Выполнив упражнение на правую ногу, повторите его на левую. Количество повторений – 25 раз на каждую ногу.



Если вам по каким-то причинам сложно выполнить основной вариант упражнения, вы сможете выполнить его несколько видоизменив положение тела.

Вариант выполнения 1.

Руки согнуты в локтях и расположены на затылке.



Вариант выполнения 2.

Левая нога согнута в колене и расположена на возвышенности, правая – вытянута вверх.



Вариант выполнения 3.

Левая нога согнута в колене, но не соприкасается с поверхностью.



Упражнение 7

Упражнение укрепляет и подтягивает мышцы ног и живота, растягивает спину, сохраняет подвижность тазобедренных суставов.

Исходное положение: станьте лицом к опоре и обопритесь о нее руками, но не сильно. Ноги вместе, стопы развернуты наружу, спина прямая, плечи расправлены.

Приподнимитесь на носки, соедините пятки и разведите в стороны колени. В этом положении, сгибая колени, опуститесь вниз на несколько сантиметров, подайте таз

вперед-вверх, округляя поясницу и ягодицы. Верните таз в исходное положение и, сгибая колени, опуститесь еще на несколько сантиметров. Снова подайте таз вперед-вверх, округляя поясницу и ягодицы. Верните таз в исходное положение и, выпрямляя колени, вернитесь на начальный уровень. Затем снова подайте таз вперед-вверх и вернитесь в исходное положение. Таким образом вы должны выполнить упражнение на двух уровнях: начальном и среднем, каждый раз подавая таз вперед-вверх и возвращая его на место. Темп выполнения медленный. Количество повторений – 2 подхода по 5 повторов в каждом.





Упражнение 8

Упражнение растягивает мышцы шеи, спины, область между лопатками, внутреннюю часть бедра, подколенные сухожилия, икры.

Исходное положение: станьте лицом к опоре и положите на нее прямую правую ногу (примерно на уровне поясе), опорная нога также прямая, стопа слегка развернута наружу.

Плавным движением поднимите обе руки вверх и потянитесь как можно выше. Почувствуйте растяжение в области спины и живота. Продолжая вытягиваться вверх, выполните медленный наклон туловища вперед к ноге. Когда почувствуете, что больше не можете вытягиваться, согните руки в локтях и расположите скрестно на голени, локти должны быть разведены в стороны. Медленно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните плавные наклоны к ноге.

Темп выполнения медленный. Поменяйте положение ног и повторите упражнение. Количество повторов – 25 раз на каждую ногу.



Если вам по каким-то причинам сложно выполнить основной вариант упражнения, вы сможете выполнить его несколько видоизменив положение тела.





Вариант выполнения 1.

Слегка согните колено ноги, расположенной на опоре.



Вариант выполнения 2.

Выберите опору такой высоты, чтобы нога располагалась ниже уровня пояса.

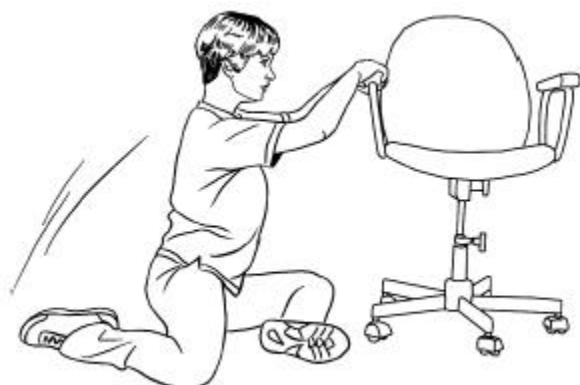


Упражнение 9

Упражнение округляет и подтягивает ягодицы. Восстанавливает упругость внешней части бедер.

Исходное положение: сядьте лицом к опоре и возьмитесь за нее руками. Левая нога согнута в колене и расположена перед вами, правая нога согнута в колене и отведена назад.

Из этого положения опустите правую руку на бедро и подайте таз и туловище вперед так, чтобы приподнять над поверхностью стопу и голень правой ноги. Верните руку на опору, расслабьте плечи и приподнимите на несколько сантиметров вверх колено правой ноги. В этом положении медленно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните плавные движения ногой вперед-назад.



Поменяйте положение ног и повторите упражнение. Темп выполнения медленный. Количество повторений – 25 раз на каждую ногу.



Если вам по каким-то причинам сложно выполнить основной вариант упражнения, вы сможете выполнить его несколько видоизменив положение тела.



Вариант выполнения.

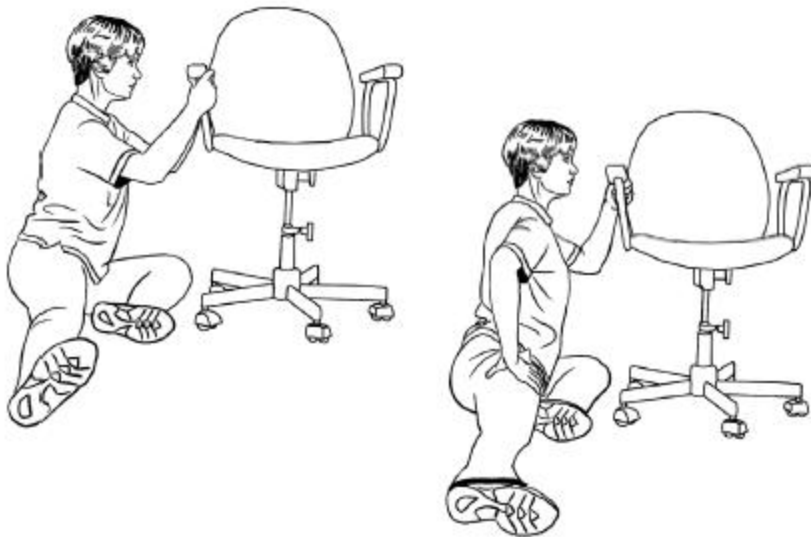
Сидя в исходном положении, обопритесь руками не об опору, а в пол перед собой, слегка развернув плечи в сторону правой ноги.

Упражнение 10

Упражнение округляет, подтягивает и восстанавливает упругость внешней части бедер.

Исходное положение: сядьте лицом к опоре и возьмитесь за нее руками. Левая нога согнута в колене и расположена перед вами, правая нога прямая и вытянута в сторону.

Положите правую руку на бедро и подайте вперед таз и бедро правой ноги. Верните руку на опору, слегка отклоните плечи и туловище в сторону, противоположную от вытянутой ноги. Поднимите правую ногу на несколько сантиметров вверх от поверхности и медленно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните движение ногой вверх-вниз.



Поменяйте положение ног и повторите упражнение. Темп выполнения медленный, плавный. Количество повторений – 25 раз на каждую ногу.



Если вам по каким-то причинам сложно выполнить основной вариант упражнения, вы сможете выполнить его несколько видоизменив положение тела.



Вариант выполнения

Сидя в исходном положении, обопритесь руками о поверхность, слегка развернув плечи.

Упражнение 11

Упражнение растягивает мышцы верхнего плечевого пояса и рук, грудные мышцы, мышцы спины, внутреннюю часть бедер, подколенные сухожилия, икры. Удлиняет мышцы, сохраняя гибкость и эластичность, предотвращает травмы. Серия движений данного упражнения позволяет сохранить в тонусе практически все ваше тело.

А) Исходное положение: сидя на поверхности, ноги раздвинуты в стороны настолько широко, насколько позволяет ваша растяжка (но старайтесь избегать болевых ощущений), упор руками сзади.

Плавным движением поднимите обе руки вверх и выполните медленный наклон туловища вперед до тех пор, пока руки не коснутся поверхности. Затем согните руки и положите предплечья и локти на поверхность. В этом положении медленно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните плавные наклоны вниз. Расслабьтесь и с помощью рук вернитесь в исходное положение.



Б) Исходное положение: сядьте прямо, правую руку положите на бедро, левую вытяните вверх.

Слегка развернув плечи вправо, выполните медленный наклон туловища к правой ноге. Затем переведите правую руку к левой, скрестите руки на голени, разведите в стороны локти и медленно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните плавные наклоны к ноге. Расслабьтесь и, помогая себе руками, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение в другую сторону.



Если вам по каким-то причинам сложно выполнить основной вариант упражнения, вы сможете выполнить его несколько видоизменив положение тела.

Вариант выполнения 1.

При наклоне туловища вперед не поднимайте обе руки вверх, а расположите их на

поясе.



Вариант выполнения 2.

При наклоне туловища к правой, а затем к левой ноге, также расположите руки на поясе.



После выполнения первых двух движений (А и Б), медленно соедините ноги вместе, согните колени одно за другим и плавно опустите туловище на поверхность, помогая себе руками.

В) Исходное положение: лежа на поверхности, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к полу, руки вытянуты вверх над головой.

Плавным движением поднимите правую ногу вверх и выпрямите ее в колене. Затем обхватите руками ногу за заднюю поверхность бедра и разведите в стороны локти. В этом положении медленно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните подтягивание ноги к себе. При желании левую ногу можно выпрямить и положить на поверхность. Чтобы вернуться в исходное положение, сначала медленно согните правую ногу в колене и плавно опустите на поверхность. Поменяйте положение ног и повторите упражнение.



Если вам по каким-то причинам сложно выполнить основной вариант упражнения, вы сможете выполнить его несколько видоизменив положение тела.



Вариант выполнения

Нога, поднятая вверх, согнута в колене.

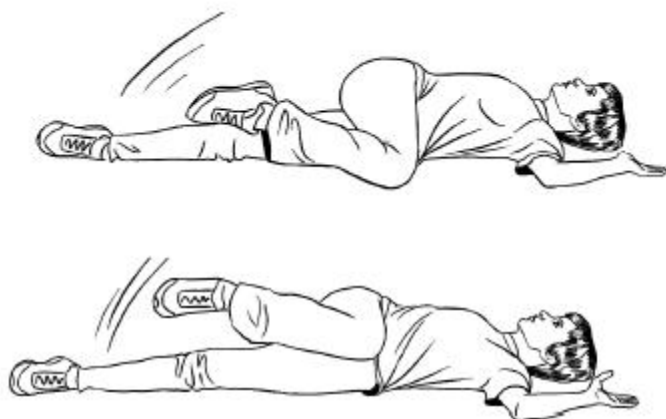
Г) Исходное положение: лежа на спине, руки согнуты в локтях и расположены над головой на одном уровне с плечами, ладони направлены вверх.

Плавным движением поднимите вверх правую ногу, согните ее в колене и прижмите к груди. Затем отведите ногу влево, как можно дальше, при этом плечи и верхняя часть спины не должны отрываться от поверхности. Коснитесь коленом правой ноги пола и медленно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните движение ногой вверх-вниз.

Чтобы вернуться в исходное положение, снова переведите согнутую в колене правую ногу к груди и опустите ее, выпрямляя, на поверхность. Поменяйте положение ног и повторите упражнение.



Если вам по каким-то причинам сложно выполнить основной вариант упражнения, вы сможете выполнить его несколько видоизменив положение тела.



Вариант выполнения

Выполните плавные движения без касания коленом поверхности.

Так как вышеописанное упражнение включает в себя целую серию движений, я рекомендую не выделять их в отдельные упражнения, а выполнять непрерывно одно за другим. Темп выполнения медленный, плавный. Количество повторений – 10 раз в каждом движении на каждую сторону.

Упражнение 12

Упражнение снимает напряжение в области тазобедренного отдела, укрепляет мышцы живота, ягодиц, ног. Растягивает мышцы рук и спины.

Исходное положение: стоя на коленях, подогнув ноги под себя, опустите ягодицы на пятки. Спина прямая. Руки расположены на поясе.

Плавным движением поднимите прямые руки вверх, соедините кисти в замок и потяните корпус вверх. Затем приподнимите таз над пятками, слегка разведите бедра и подайте таз вперед-вверх, как можно выше. Выполните медленные круговые вращения бедрами вправо и влево. Вращения старайтесь выполнять с маленькой амплитудой.

Темп выполнения медленный. Количество повторений – 10 раз в каждую сторону.



Если вам по каким-то причинам сложно выполнить основной вариант упражнения, вы сможете выполнить его несколько видоизменив положение тела.

Вариант выполнения 1.

Сидя на стуле, возьмитесь руками за подлокотники и, опираясь на них, поднимите вверх таз. В этом положении выполните круговые вращения бедрами вправо и влево.



Вариант выполнения 2.

Стоя на коленях перед опорой, возьмитесь за нее руками (на уровне чуть выше пояса). В этом положении выполните круговое вращение бедрами вправо и влево.



Вариант выполнения 3.

Стоя на коленях, вытяните руки вверх и слегка наклоните туловище вперед. В этом положении выполните круговые вращения бедрами вправо и влево.



Упражнение 13

Упражнение растягивает мышцы бедер, грудные мышцы, а также мышцы спины.

Исходное положение: сидя на коленях, подогнув ноги под себя, ягодицы на пятках, упор руками сзади.

В этом положении подтяните ягодицы, подайте таз вперед-вверх. Поднимите как можно выше вверх ягодицы, но не причиняя боль спине. Медленно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните движение тазом вверх-вниз. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Выполняйте упражнение в среднем темпе. Количество повторений – 20 раз.





Если вам по каким-то причинам сложно выполнить основной вариант упражнения, вы сможете выполнить его несколько видоизменив положение тела.

Вариант выполнения 1.

Стоя на коленях перед опорой, возьмитесь за нее руками на уровне пояса и выполните движение тазом вверх-вниз.



Вариант выполнения 2.

Стоя на коленях спиной к опоре, обопритесь о нее руками сзади (примерно чуть ниже уровня пояса) и выполните движение тазом вверх-вниз.



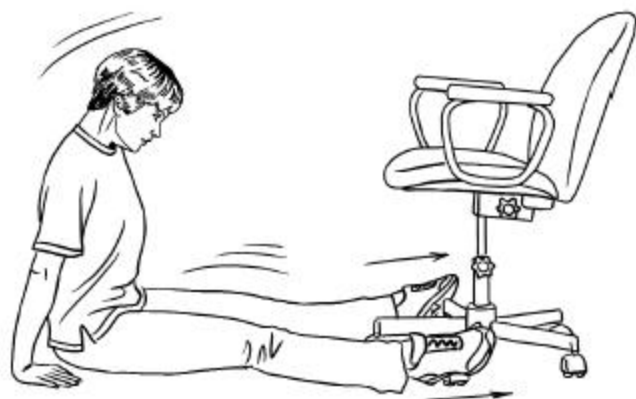
Упражнение 14

Упражнение подтягивает мышцы бедер, укрепляет икры и стопы.

Исходное положение: сидя напротив стула или стола, прижмите стопы вытянутых ног к ножкам опоры, выпрямите спину, округлите плечи, чтобы снять напряжение с мышц спины.

Напрягая мышцы бедер, попытайтесь сжать ножки опоры стопами. Расслабьтесь и снова повторите сжатие. Снова расслабьтесь и напрягите мышцы бедер настолько, насколько сможете.

Выполняйте упражнение в медленном темпе. Количество повторений – 25 раз.



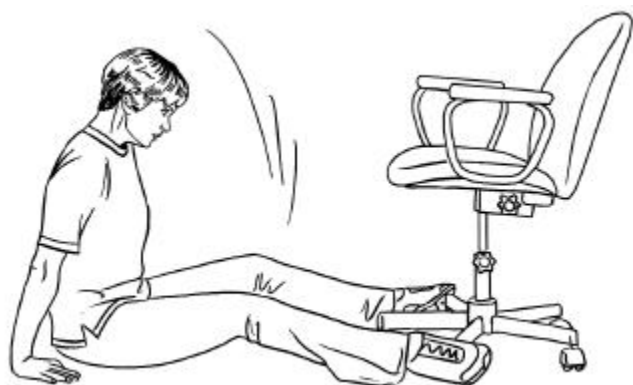
Если вам по каким-то причинам сложно выполнить основной вариант упражнения, вы сможете выполнить его несколько видоизменив положение тела.

Вариант выполнения 1.

Сидя на стуле перед столом, ноги согнуты в коленях и прижаты к ножкам стола. В это положении напрягая мышцы бедер выполните сжатие.

Вариант выполнения 2.

Сидя на полу, выполните сжатие слегка согнутыми в коленях ногами.



Глава 9. Раскованность и чувственность стрип-аэробики

Уроки соблазнения

Еще несколько десятков лет назад сторонницы здорового образа жизни начинали свой день с бега трусцой или, следуя современному слэнгу, с джоггинга. Затем начался бум аэробики. Сегодня йога и пилатес завоевывают популярность миллионов женщин во всем мире. И только интерес к эротичному танцу никогда не угасал: сексуальность лакшми в индийских храмах любви, раскованный «канкан» в европейских кабаре, чувственные «па» гейш в средневековой Японии...

И действительно, в танцах тело женщины кажется грациознее и сексуальнее, несмотря на формы.

Возможно, что Голливуд, как всегда, оказался впереди планеты всей, воплотив на экране кошачью грацию Деми Мур в фильме «Стриптиз» и чувственность Джинны Гершон в «Шоу-герлз». Скорее всего популярность этих двух фильмов (а показ второго даже был почему-то запрещен в некоторых странах) и подтолкнула некоторых «гуру» фитнеса создать еще одно направление – стриптиз-аэробику. Соединив, казалось бы, разные по своей сути движения – танцевальные шаги и элементы стриптиза – они получили уникальное направление, позволяющее женщине обрести чувственную раскрепощенность и внутреннюю раскованность.

Изучив основы стрипа и позанимавшись пару месяцев, вы станете замечать направленные на вас восторженные взгляды противоположного пола не только на танцплощадке, но и на улице: так преобразует фитнес его последователей.

Сама по себе тренировка ненавязчиво нагружает все группы мышц. Танцуя, вы задействуете руки, ноги, ягодицы, да еще и заставляете работать мышцы пресса и спины, постепенно (как награду) обретая восхитительные линии талии и живота, идеальную осанку, грациозную сексуальную походку. И это еще не все. Уроки стриптиз-аэробики помогают поверить в собственное обаяние, раскрывают вашу природную красоту. А разве мы, женщины, не стремимся к этому?

Движения стрипа просты, эффективны и вполне знакомы вашему телу. Ведь они – в самой природе женщины, раскованной и соблазнительной.

//-- Танцевальный комплекс № 1 --//

Опорная нога прямая, другая согнута и носком касается пола. Руки свободно свисают.



Опорная нога прямая, другая согнута и носком касается пола. Корпус повернут. Обе

руки скрещены впереди.



Опорная нога прямая, другая согнута и носком касается пола. Обе руки скрещены над головой.



Опорная нога прямая, другая согнута и носком касается пола. Руки расставлены в стороны.



Опорная нога прямая, другая нога согнута и носком касается пола. Руки обнимают плечи.



Ноги расставлены примерно на ширину плеч. Наклон корпуса вперед на 90 градусов. Руки вытянуты в сторону.



Ноги расставлены на ширину плеч. Верхняя часть корпуса наклонена вперед на 90 градусов, руки вытянуты в стороны.



Стоя на носочках, ноги расставлены. Руки опущены вниз, ладони развернуты.



Стоя на носочках, ноги расставлены. Руки вытянуты вперед, запястья развернуты.



Стоя на носочках, ноги расставлены. Руки подняты вверх, запястья развернуты.



Стоя на носочках, ноги расставлены. Руки вытянуты в стороны, запястья развернуты.



Опорная нога прямая, другая, согнутая в колене, касается пола. Руки на поясе.



Опорная нога прямая, другая, согнутая в колене, касается пола. Руки согнуты и разведены в стороны.



Опорная нога прямая, другая, согнутая, носком касается пола. Руки согнуты и направлены вверх.



Опорная нога прямая, другая, согнутая, касается пола. Обе руки согнуты и разведены в стороны.

Внимание! Живот и ягодицы подтянуты, грудь выпрямлена, плечи опущены, форма тела напоминает букву «S».



Сделать шаг вперед. Руки на бедрах, ладони направлены внутрь.



Сделать шаг вперед другой ногой. Руки на бедрах, корпус повернут, ладони направлены внутрь.



Ноги согнуты, одна нога впереди носком касается пола. Корпус повернут, одна рука у плеча, вторая на талии.



Опорная нога прямая, другая, согнутая в колене, носком касается пола рядом. Одна рука на бедре, другая вытянута вверх.



Опорная нога прямая, другая, согнутая в колене, носком касается пола. Плечо поднято.



Ноги согнуты, центр тяжести посередине. Плечи опущены.
Опорная нога прямая, другая, носком касаясь пола, поднимает бедро. Одна рука на бедре, другая вытянута вверх.



Ноги согнуты, одна нога впереди носком касается пола. Грудь выпячена. Одна рука на бедре, другая у плеча.



Ноги согнуты, правая нога носком касается пола. Одна рука на бедре, другая поднята вверх, пальцы раскрыты, кончики пальцев загнуты внутрь.

Ноги согнуты, правая нога носком касается пола. Одна рука на бедре, другая вытянута вниз.

Ноги согнуты, одна нога впереди носком касается пола. Грудь подобрана. Одна рука на бедре, другая у плеча.



Ноги согнуты, правая нога впереди носком касается пола. Одна рука на бедре, другая согнута и отставлена назад.

Замечание. Во время движения поясница расслаблена; возможно, перемещается большой амплитудой бедер.



Ноги согнуты, одна нога впереди носком касается пола. Верхняя часть корпуса наклонена вперед, руки свисают.



Ноги согнуты, одна нога впереди носком касается пола. Туловище наклонено назад. Согнутые руки разведены в стороны.



Ноги расставлены на ширину плеч. Руки разведены в стороны, пальцы направлены вверх.



Ноги расставлены на ширину плеч, одна нога согнута. Руки сведены вместе



Ноги расставлены на ширину плеч. Верхняя часть корпуса наклонена вперед на 90 градусов. Руки вытянуты вперед и сведены вместе.



Ноги на ширине плеч. Верхняя часть корпуса наклонена назад. Руки сзади.



Ноги согнуты, одна нога рядом носком касается пола, выпячивая бедро. Руки вытянуты вверх.



Опорная нога прямая, другая, согнутая, впереди носком касается пола. Руки на талии.



Опорная нога прямая, другая, согнутая, носком касается впереди пола. Руки свободно свисают.



Опорная нога прямая, другая, согнутая, впереди носком касается пола. Одна рука на плече.



Опорная нога прямая, другая, согнутая, впереди носком касается пола. Обе руки на плечах (обхватили плечи).



Ноги согнуты, одна нога впереди носком касается пола. Верхняя часть корпуса наклонена назад на 25 или 45 градусов.

Внимание! Дыхание естественное, живот подтянут, грудь выпрямлена, поясница прямая. Движения создают линию спинных мышц, красивые бедра, увеличивает силу ног.



Опорная нога прямая, другая, согнутая, рядом носком касается пола. Одна рука на талии, другая вытянута вверх.



Опорная нога прямая, другая, согнутая, расположена рядом с опорной. Одна рука на талии, другая согнута.



Опорная нога прямая, другая, согнутая, впереди носком касается пола. Одна рука на талии, другая вытянута вверх.



Ноги согнуты, одна нога впереди носком касается пола. Одна рука на бедре, другая у головы.



Ноги согнуты, одна нога впереди носком касается пола. Одна рука на бедре, другая согнута перед грудью.



Ноги согнуты, одна нога впереди носком касается пола. Одна рука на бедре, другая согнута.



Ноги согнуты, одна нога впереди носком касается пола. Обе руки на бедре.



Шаг на месте, ноги согнуты. Одна рука на бедре, другая – за головой.



Опорная нога прямая, другая, согнутая, рядом носком касается пола. Одна рука на бедре, другая вытянута в сторону.



Опорная нога прямая, другая согнута, носок рядом с коленом опорной ноги, бедро выгнуто.



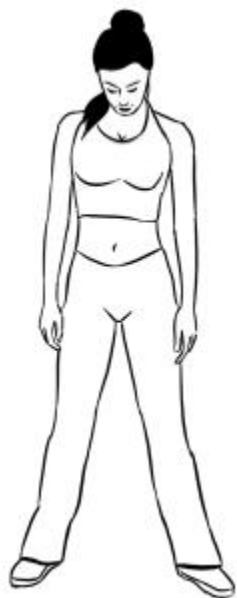
Опорная нога прямая, другая согнута, острие носка рядом с коленом опорной ноги. Руки вытянуты вверх.

Внимание! Центр тяжести на опорной ноге, переходить от одного движения к другому плавно и изящно.

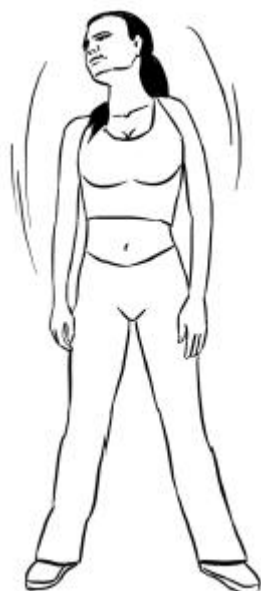


//-- Танцевальный комплекс № 2 --//

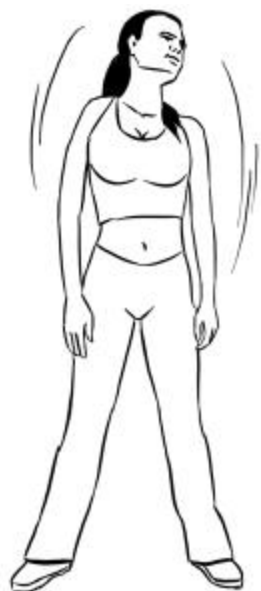
Ноги на ширине бедер, голова и плечи опущены.



Ноги на ширине бедер, голова повернута вправо, растягиваем шею.



Ноги на ширине бедер, голова повернута влево, растягиваем шею.



Ноги на ширине бедер, голова закинута назад, растягиваем шею.



Выпад вправо, потянуться правой рукой в сторону, левая нога прямая, носком касается пола.

Выполнить в другую сторону.



Выпад влево, потянуться правой рукой вверх, левая полусогнута около бедра. Правая нога носком касается пола.

Выполнить в другую сторону.



Ноги соединены, потянуться левой рукой вниз, правой – вверх.
Выполнить в другую сторону.



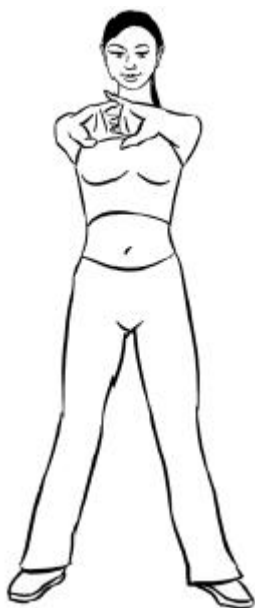
Ноги на ширине бедер. Попеременные плавные движения руками вверх.



Ноги на ширине бедер, пальцы скрещены, руки перед грудью.



Ноги на ширине бедер, руки вытянуты вперед, пальцы скрещены. Потянуться вперед.



Ноги на ширине бедер, руки над головой, пальцы скрещены. Потянуться вверх.



Опорная нога прямая, другая вытянута вперед и касается пола, руки разведены в стороны.



Опорная нога слегка согнута, другая прямая носком касается пола, пальцы скрещены, руки перед грудью.



Шаг вперед, колени согнуты, грудь подобрана, руки перед корпусом.



Опорная нога прямая, другая носком касается пола, руки расправлены, грудь вперед.
Внимание: в предыдущем движении грудь подтянута, спина изогнута, живот подобран.
В данном движении грудь вперед, поясница прямая, живот подобран. Эти два движения позволяют добиться плоского живота.



Колени согнуты, наклон корпуса к ноге, руки прямые.



Ноги на ширине бедер, руки широко разведены в стороны.



Ноги на ширине бедер, наклон корпуса вперед на 90 или 45 градусов.
Руки вытянуты вперед.



Ноги на ширине бедер, наклон корпуса в сторону на 90 или 45 градусов, руки вытянуты в сторону.



Ноги на ширине бедер, наклон корпуса назад на 90 или 45 градусов, руки прямые.



Плавные полуприседы. Руки слегка согнуты и разведены в стороны (выполнить 10 раз).



Опорная нога прямая, другая, согнутая в колене, опирается в пол, обе руки подняты вверх, кисти слегка соединены.



Опорная нога прямая, другая, согнутая в колене, опирается в пол, руки на пояснице.



Колени согнуты, корпус образует букву «S».



Опорная нога прямая, другая рядом носком касается пола, грудь прогибается назад, руки за корпусом.



Колени согнуты, наклон корпуса к ноге, руки прямые и соединены.



Опорная нога прямая, другую ногу подтянуть к колену опорной ноги, руки вытянуты вверх и в сторону.



Колени согнуты, корпус, наклонить в сторону, обхватив плечи.



Сделать выпад и обхватить плечи.



Сделать выпад, нагнуть голову к вытянутой вверх руке.



Сделать выпад, повернуть корпус в сторону, поменять положение рук.



Колени согнуты, передняя нога касается пола, верхняя часть корпуса прогибается назад на 90, 45 или 20 градусов, руки вытянуты вверх.



Ноги слегка расставлены, рука согнута за головой.



Сделать выпад, одной рукой дотронуться колена, другой оттолкнуться в сторону.



Опорная нога слегка согнута, колено другой ноги тянется к плечу. Правая рука внизу, левая – возле головы.



Опорная нога слегка согнута, другая носком касается пола, одна рука на бедре, вторая – вытянута вверх. Корпус прогибается назад на 90 или 45 градусов.



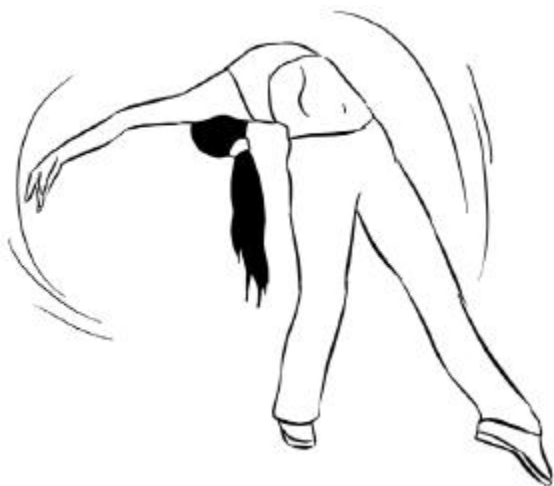
Сделать выпад, одну руку согнуть, другую вытянуть назад.



Сделать выпад, повернуть корпус, руками обхватить поясницу.



Опорная нога слегка согнута, другая касается пола. Корпус прогибается назад на 90, 45 или 25 градусов. Руки вытянуты назад.



Колени согнуты, передняя нога носком касается пола, корпус развернут, рука согнута и касается плеча.



Колени согнуты, передняя нога носком касается пола, руки вытянуты за корпусом, пальцы скрещены, корпус наклоняется назад.



Сделать шаг на месте, колени согнуты, одно заведено за другое, руки на бедре.



Сделать выпад, руки согнуты и скрещены за головой, слегка прогнуться назад в пояснице.



Опорная нога согнута, другая расположена на колене опорной ноги. Одна рука вытянута вверх, другая – на подъеме левой ноги.



Опорная нога согнута в колене, другая поджата под углом 90, 45 или 25 градусов, руки скрещены перед собой.



Опорная нога согнута в колене, другая в стороне носком касается пола, руки скрещены, обхватывая плечи.



Опорная нога согнута в колене, другая в стороне носком касается пола, руки вытянуты в разные стороны.



Опорная нога прямая, другая сзади носком касается пола, верхняя часть корпуса отклонена в сторону и назад на 25 градусов, одна рука касается плеча, другая – прямая, отведена назад.



Опорная нога согнута в колене, другая в стороне носком касается пола, одна рука согнута, другая вытянута вверх и в сторону.



Опорная нога прямая, другая нога подтянута вверх и согнута на 90, 45 или 25 градусов. Одна рука на бедре, другая вытянута вверх.



Опорная нога слегка согнута в колене, другая впереди носком касается пола. Корпус отклонен назад, руки согнуты и соединены за головой.



Глава 10. Пилатес – один из самых гармоничных методов в индустрии фитнеса

В чем уникальность метода Йозефа пилатеса

Мир фитнеса – уникален, он не стоит на месте. Если вы относитесь к категории женщин, желающих получить устойчивые результаты без перенапряжения, боли и риска получить травму – предлагаю присоединиться к сторонникам пилатеса.

Еще не так давно метод, созданный Йозефом Пилатесом, считался элитным видом тренинга, закрытой школой, доступной немногим. Но долго оставаться в тени он не мог, ведь эта система, по своей сути, самая эффективная программа упражнений, подходящих для большинства людей. В настоящее время пилатесом увлекаются многие международные звезды спорта, элита шоу-бизнеса, певцы и актеры. Список сторонников метода неуклонно растет и впечатляет: Мадонна, Джессика Лэнг, Гленн Клоуз, Джоди Фостер, Патрик Суэйзи, Сигурни Уивер, Билл Мюррей и так далее. Уникально уже хотя бы то, что, созданный в прошлом веке, пилатес остается популярным в XXI, и его популярность, отнюдь не спадает.

Метод Йозефа Пилатеса, как никакой другой, поможет глобально изменить себя и свое тело. Регулярно выполняя упражнения, вы вернете ему гармонию и равновесие. Оно будет двигаться так, как было запрограммировано природой. Вновь обретенная фигура и свобода движений обеспечат вам эффективную работу не только скелетно-мышечной, но и сердечно-сосудистой и лимфатической систем. Ваша психика под влиянием выполненных упражнений сможет активно противостоять стрессам. А ведь не секрет, что стрессы – это и избыточный вес, и раннее старение, и износ организма, и целый букет заболеваний.

Какой-нибудь скептик может спросить: «Что такого особенного в данном методе тренинга?» Ответ предельно прост: пилатес, как метод управления телом, ничего не оставляет без внимания. Это полностью холистический подход. Подобно восточным оздоровительным системам, он помимо тренировки тела тренирует и разум. Научившись

прислушиваться к своему телу и осознавать его, развивая координацию и равновесие между телом и разумом, вы обретете способность управлять своим организмом. В пилатесе нет необходимости использовать силу; во избежание напряжения и травм, движения выполняются плавно и медленно. Но именно благодаря этому вы сможете придать силу слабым мышцам, удлинить короткие, увеличить подвижность суставов и конечно же похудеть.

Недостаток многих фитнес-программ заключается в том, что они очень узко нацелены на проблемные зоны. Но нельзя тренировать одну область тела отдельно от остальных. Все они тесно связаны между собой.

Например, добиваясь плоского живота, многие забывают о спине. А как утверждают профессиональные фитнесистки, невозможно иметь идеальную талию и пресс, обладая слабой спиной, и наоборот. Эти две части находятся в зависимости друг от друга.

Пилатес тем и уникален, что позволяет комплексно воздействовать на организм, – без внимания не остается ни одна часть тела. Это полный и гармоничный метод физического тренинга. Все упражнения дополняют друг друга и обеспечивают вашему телу баланс и равновесие.

Основные правила Пилатеса

Постоянно совершенствуя свой метод, Йозеф Пилатес, тем не менее, всегда придерживался основных принципов, заложенных им в разработанную программу упражнений. Вот эти принципы.

1. Релаксация.
2. Концентрация.
3. Выравнивание.
4. Центрирование.
5. Дыхание.
6. Плавность выполнения.
7. Выносливость.
8. Координация.

Рассмотрим их чуть более подробно.

Релаксация. Как бы с течением времени не менялась программа Пилатеса, любая тренировка начинается с расслабления, с тем, чтобы помочь вам избавиться от напряжения в различных областях тела. Позиция релаксации не означает подготовку ко сну, наоборот, она помогает настроить организм на дальнейшую тренировку, избавляя тело и разум от напряжений и стрессов. Принимая определенную позицию, вы подготавливаете мышцы, которые хотите проработать. Первый принцип основан на том, что, прежде чем укреплять ослабленные мышцы, необходимо их расслабить и удлинить (напряженная мышца сильно сокращается и сопротивляется проработке).

Концентрация. Второй принцип основан на том, что тело создается разумом. Умение концентрировать мысль на той части тела, над которой идет работа, помогает достичь

максимального эффекта. Со временем, после практики, ваши действия станут автоматическими, но концентрация все равно необходима.

Согласитесь, что любое движение зарождается не в мышцах или суставах, а именно в уме – в коре головного мозга. Обычно мы бессознательно выполняем многие движения, например, нам не нужно учить наши ноги ходить. Но нервная система сама выбирает правильную координацию движений, а, мысленно концентрируясь, мы помогаем ей выбрать правильную комбинацию мышц для выполнения новых двигательных действий.

Зрительный образ, создаваемый при помощи концентрации, например на мышцах пресса, обеспечит вам правильное выполнение упражнения, а значит максимально быстрое достижение ожидаемых результатов.

Выравнивание. Тело – единая, замкнутая система. Если одна из его частей плохо работает, страдают все остальные. Например, искривление позвоночника неминуемо приводит к частым головным болям (об этом всегда предупреждают остеопаты). Проведем аналогию между нашим телом и постройкой дома: если вы неправильно заложили фундамент, ваш дом может рухнуть в любой момент. Так же и состояние вашего позвоночника (или осанки) влияет на общее самочувствие и здоровье. В результате неправильно выполняемых упражнений сила тяжести смещается в сторону, а это, в свою очередь, создает дополнительное напряжение в суставах или связках. Доминирование одной мышцы приводит к тому, что другие работают меньше или вовсе не задействованы. Пилатес помогает решить эту проблему, так как в упражнениях большой акцент делается на положении ступней, шеи, позвоночника и конечностей при выполнении движений.

Особое значение следует придавать нейтральному положению позвоночника, а также взаимному расположению позвоночника и таза.

Необходимо исключить любые мышечные дисбалансы. Ваше тело должно занимать соответствующее положение, чтобы включить в работу нужные мышцы.

Дыхание. Дыхание – это жизнь. Чтобы организм во время выполнения движений получал максимальное количество кислорода, необходимо научиться правильно дышать.

Как правило, мы дышим слишком поверхностно, при глубоком вдохе у нас либо поднимаются плечи, либо выпячивается живот. Выпячивание живота недопустимо при практике пилатеса, как вы помните – нижние мышцы живота должны быть постоянно подтянуты к позвоночнику. Правильно дышать – означает дышать полной грудью, максимально расширяя грудную клетку (это так называемое «грудное» или «боковое дыхание»). При вдохе нижняя часть грудной клетки должна расширяться, при выдохе – сжиматься. Ваша задача – стимулировать движение воздуха в бока и спину. Следите за тем, чтобы грудина не поднималась слишком высоко; на начальном этапе не делайте чрезмерных усилий – это может вызвать головокружение. Дышите легко и естественно, придерживаясь следующего правила: перед выполнением движения – вдох; в процессе выполнения – выдох, причем выдыхая подтягивайте живот к позвоночнику; затем вдох, расслабление и возвращение в исходное положение. Выполнение упражнения на выдохе позволит вам избежать перенапряжения, расслабиться в движении. Также вы сможете сохранить стабильность туловища и не задерживать дыхание (задержка негативно влияет на сердце).

Плавность выполнения. Каждое упражнение следует выполнять в определенном темпе и ритме. Одни делаются медленно, другие связаны с довольно быстрыми движениями. Но ни одно из упражнений в пилатесе не выполняется в быстром темпе, наоборот, все они требуют равномерности и плавности движений.

Смысл пилатеса – в грациозном, управляемом и контролируемом выполнении естественных движений, что позволяет концентрировать свое внимание на том, чтобы необходимую работу делали нужные мышцы. К тому же многие женщины ошибаются, считая медленные упражнения довольно легкими. Наоборот, они гораздо сложнее, к тому же меньше шансов обмануть себя.

И еще: быстрые и резкие движения в хорошем темпе зачастую приводят к травмам. Советую подобрать спокойную музыку, которая должна звучать легким фоном. Так вы не будете отвлекаться и больше сконцентрируетесь на своем теле. Следует также помнить, что при быстрых движениях мышцы резко сокращаются, а вам необходимо удлинение. Мышцы легче растягивать медленно и спокойно – так вы снижаете риск повреждения сустава и ваша мышца быстрее приспосабливается к нагрузке.

Выносливость. Постепенно практикуя пилатес, вы обнаружите, насколько возросла ваша выносливость. Если раньше вы частенько уставали, проводя целый день на ногах, то после регулярных тренировок в течение месяца или двух вы заметите ощутимый прилив сил. Укрепление глубинных мышц туловища позволит легко справляться с любой деятельностью, ведь вы перестанете растрачивать энергию на ненужное напряжение и бесполезные движения, потому что мышцы начнут работать так, как их запрограммировала природа.

Если у вас возникнет желание укрепить и повысить качество работы сердечно-сосудистой системы (к сожалению, пилатес этого не может предложить), советую дополнить программу кардионагрузкой: прыжками на скакалке 3 раза в неделю по 20–30 минут; бегом, быстрой ходьбой, плаванием или ездой на велосипеде (ролики, кардиотренажеры) – выбор большой и на любой вкус.

Координация. Умение сосредоточивать внимание неразрывно связано со способностью координировать свои действия. Благодаря методу управления телом (за счет того, что вы будете осознанно выполнять движение), ваше чувство тела значительно возрастет. Постепенно развивая концентрацию внимания на скоординированности движений рук, ног и туловища, а также дыхания, вы утратите неуклюжесть движений, сделаете их более плавными и отточенными, что будет заметно не только при выполнении упражнений, но и в повседневной жизни. Выработанная связь между разумом и телом качественно улучшит вашу деловую, личную или бытовую жизнь.

Основные правила тренинга

Благоприятное воздействие от занятий пилатесом многие женщины начинают ощущать уже после трех-четырех недель регулярного выполнения упражнений. Конечно же многое индивидуально и будет зависеть от того, как часто вы занимаетесь. Не стоит метод пилатеса считать панацеей от многих проблем, но его благотворное воздействие подтверждено миллионами приверженцев и десятками лет существования. Перечислю

лишь некоторые положительные результаты:

- увеличение гибкости, подвижности и силы суставов;
- исправление осанки, что сделает ваши движения грациозными и элегантными; за счет вытягивания позвоночника вы, возможно, даже «подрастете»;
- чувство внутреннего покоя за счет элементов релаксации;
- эффективная работа внутренних органов;
- улучшение общего самочувствия, так как упражнения, улучшая кислородный обмен, ускоряют выделение эндорфинов («гормонов счастья»);
- усиление работы иммунной системы, что приведет к стойкой сопротивляемости многим болезням;
- улучшение состояния кожи и волос (почувствуете себя молодой и красивой);
- обретение стройной фигуры (не пугайтесь, если ваш вес не будет снижаться первое время, ведь известно, что мышцы весят больше жировой ткани); сочетая упражнения с правильным режимом питания, вы еще больше ускорите процесс формирования красивой фигуры;
- избавление от болей в спине.

Пилатес идеально подходит для вечерних тренировок, так как ваше тело уже разогрето после трудового дня. Утром тренировки потребуют больше времени на разминку. Я советую по утрам делать пробежку, оставляя на вечер практику пилатеса. Для большего расслабления используйте спокойную классическую музыку. Вам потребуется удобная, теплая, не стесняющая движений одежда. Лучше всего заниматься босиком.

Для выполнения упражнений лежа используйте одеяло или небольшой мат. Обычный ковер или кровать не подойдут: на первом можно повредить позвоночник, а вторая – чересчур мягкая.

Некоторые упражнения выполняются с подушечкой, она должна быть плоской. Понадобится свернутое полотенце (под голову). В дальнейшем включите упражнения с отягощениями: гантели (по 1 или 1,5 кг каждая), утяжелители на ноги (по 1 кг); по мере развития выносливости вес отягощений может возрасти.

Частота тренировок зависит от вашего уровня физической подготовки. Советую реально оценить свои возможности и постепенно увеличивать нагрузку. Но чем чаще вы будете тренироваться, тем больше пользы извлечете для себя. На начальном этапе рекомендую начать тренировки с двух раз в неделю, затем, по мере развития силы и выносливости, перейти на каждодневные тренировки. И, конечно, лучше выполнить 5 упражнений качественно, чем 10 – спустя рукава.

Когда не следует практиковать пилатес

- Когда вы плохо себя чувствуете или заболели.
- Сразу после еды.
- При употреблении алкоголя.
- Если перетренировались (лучше дать вашим мышцам возможность отдохнуть).
- После травмы или при проблемах с позвоночником (лучше получить консультацию у врача).
- Если вы беременны (также лучше проконсультироваться у врача).

Комплекс упражнений

Прежде чем мы рассмотрим и изучим упражнения данного комплекса, акцентируйте свое внимание на двух основных положениях при выполнении – положении лежа и положении стоя.

Положение лежа. Лягте на спину, согните колени, вытяните шею и стопы, положите руки на живот и расставьте локти. Используя мышцы живота, приподнимите копчик над полом. Вы заметили, что талия потеряла свой естественный изгиб? Мышцы вокруг тазобедренных суставов напряжены.

Теперь измените положение – выгните дугой вверх нижнюю часть спины. Вы почувствуете, что она стала очень уязвимой? Повторите несколько раз эти два движения и хорошо запомните положение вашего тела в обоих вариантах.

Ваша задача – найти нейтральное положение из двух крайностей, что и будет идеальным для дальнейшего выполнения упражнений. Ваш таз не должен быть поджат, а спина не должна выгибаться вверх.

Необходимо, чтобы копчик был прижат к полу и вытянут, таз сохранял свою естественную длину и нигде не был вывернут, а спина имела небольшой естественный изгиб.

Особенно следует учитывать положение тела при выполнении упражнений для мышц пресса. Именно здесь возникает желание подбодать или наклонить таз. Попробуйте, лежа на спине, подложить руку под талию – так вы почувствуете давление, которое способствует прижатию спины к полу и которого следует избегать.

Попрактиковавшись, вы добьетесь нужных результатов, а наградой послужит проработка тех мышц, которые должны работать.

Положение стоя

Центрирование. Начальный этап каждого упражнения – создание сильного центра. Чтобы понять, где он находится, достаточно разобраться в связи между мышцами живота и позвоночником.

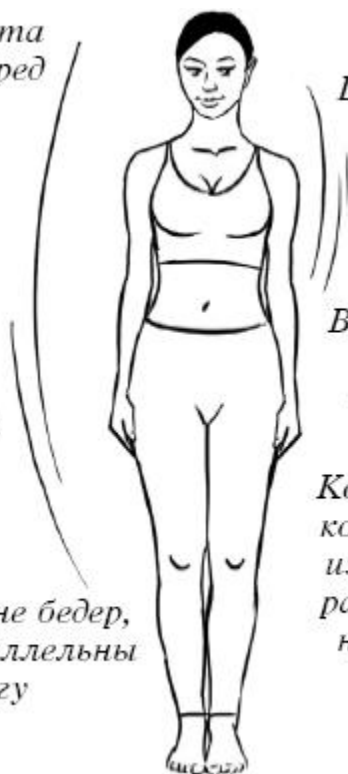
Мышцы живота служат корсетом и опорой позвоночнику и внутренним органам. Огибая слоями крест-накрест туловище, они не позволяют верхнему позвонку соскользнуть с нижнего. Все мышцы живота играют также важную роль в поддержке средней части тела: они не просто сгибают туловище, но и имеют большое значение для поддержания правильной осанки. Слабость этих мышц приводит к нестабильности нижней части спины (вот почему многие жалуются на проблемы в пояснице). Выполняя любые упражнения (стоя, сидя или лежа), старайтесь нижние мышцы живота подтянуть вверх и внутрь к позвоночнику. Этим вы не только подкачаете их, постоянно держа в напряжении, но и создадите силовой стержень между пупком и позвоночником. Такое центрирование – начальный базис большинства упражнений, поскольку обеспечивает стабилизацию туловища и позволяет, не напрягая нижнюю часть спины (читай – не вызывая травмы поясницы), удлинять и вытягивать мышцы.

*Голова приподнята
и выдвинута вперед*

*Лопатки
опущены*

*Таз —
в нейтральном
положении*

*Ноги на ширине бедер,
стопы — параллельны
друг другу*



Шея расслаблена

*Грудь
расслаблена*

*Вытягивайтесь
вдоль
позвоночника*

*Когда сгибаете
колени, каждое
из них должно
располагаться
над центром
стопы*

Вес равномерно распределен между ногами. Стопы не должны выворачиваться вовнутрь или наружу

Упражнение 1

Стоя, ноги на ширине бедер, вес тела равномерно распределен между стопами. Колени расслаблены, а значит слегка согнуты, таз нейтрален, копчик направлен вниз.

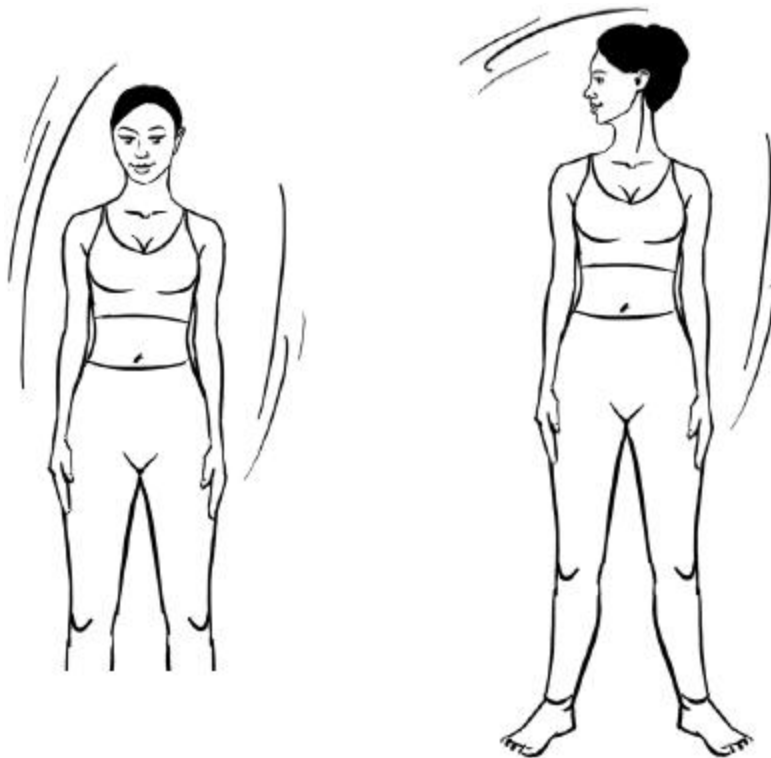
Вдохните, потяните спину, максимально расслабьте шею и голову. На выдохе опустите вниз подбородок, позволяя голове медленно склониться вниз под собственной тяжестью; руки свободно свисают вниз. На вдохе медленно наклоните туловище вниз, позволив голове и рукам повиснуть еще более свободно.



Выдохните и опустите копчик вниз, подавая лобковую кость вперед. Посмотрите на рисунок: туловище полностью округлено и расслаблено.

Медленно и плавно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 5 раз.

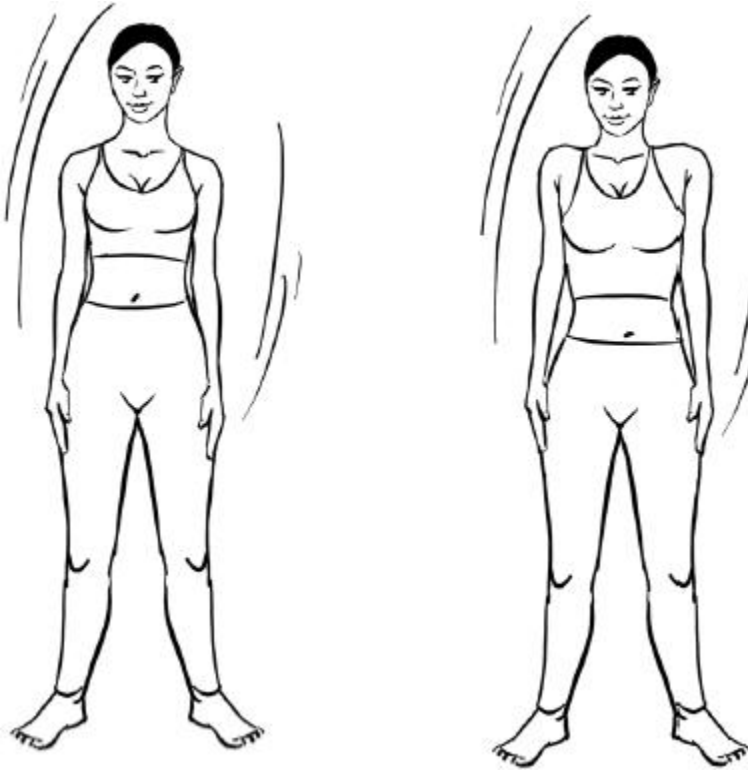
Упражнение 2



Стоя прямо, ноги на ширине бедер, вес тела равномерно распределен на обе ноги, колени слегка согнуты и расслаблены, таз в нейтральном положении, копчик направлен вниз.

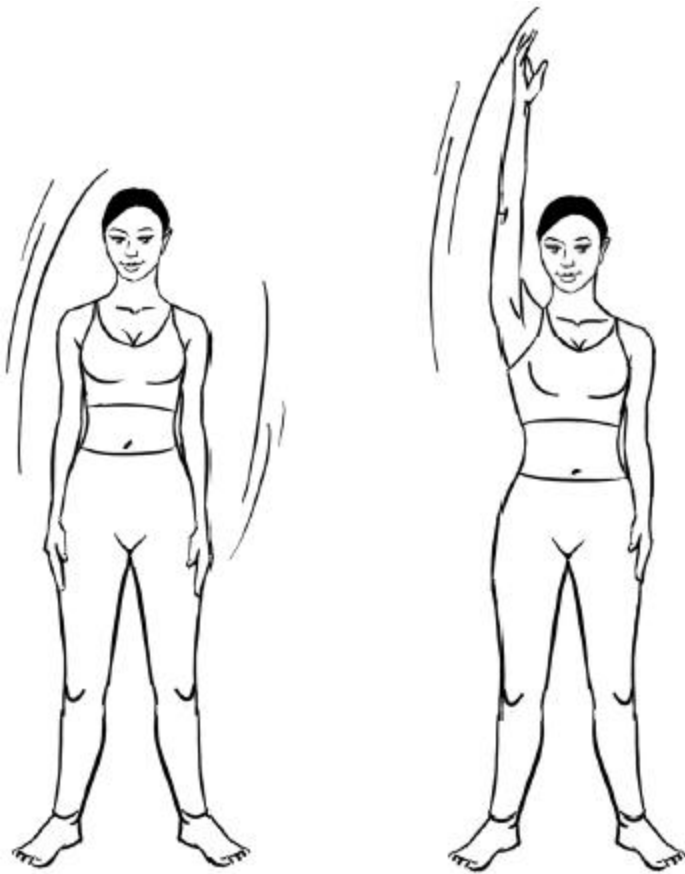
Вдохните, потянитесь макушкой вверх, расслабьте плечи и мышцы шеи, на выдохе подтяните мышцы живота вверх и внутрь позвоночника, а тазового дна – вверх. Выполните плавные (без рывков) повороты головы вправо и влево. Повторите упражнение 12 раз.

Упражнение 3

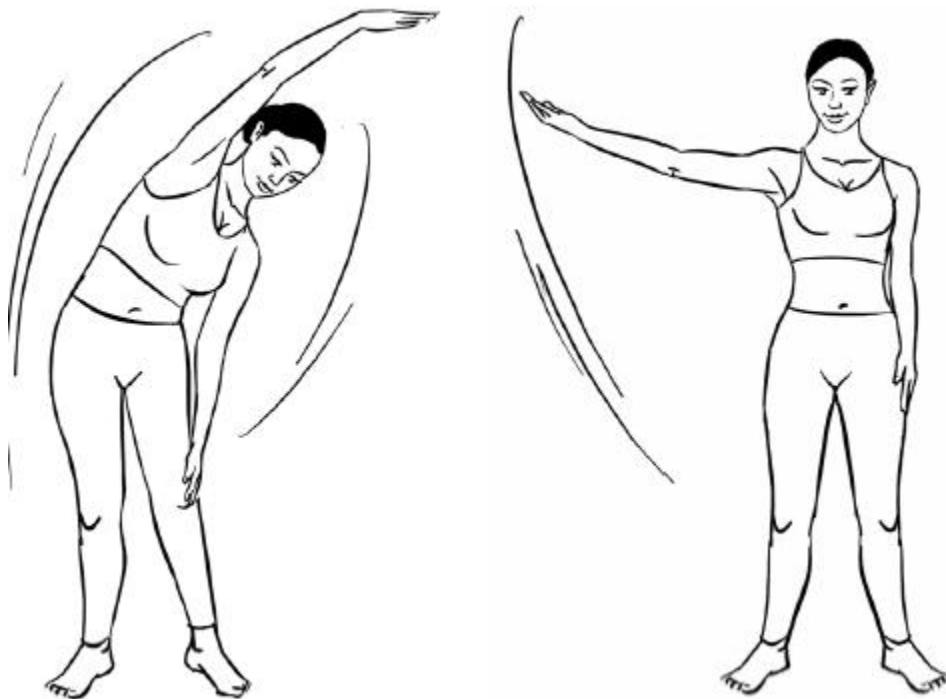


Стоя прямо, плечи расслаблены, центральная часть корпуса стабилизирована, колени слегка согнуты, вес тела равномерно распределен на обе ноги, потянитесь макушкой вверх. На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, удерживая такое положение на протяжении всего упражнения. Сохраняя естественное дыхание, выполните вращение плечами: сначала 10 раз назад, затем 10 раз вперед.

Упражнение 4



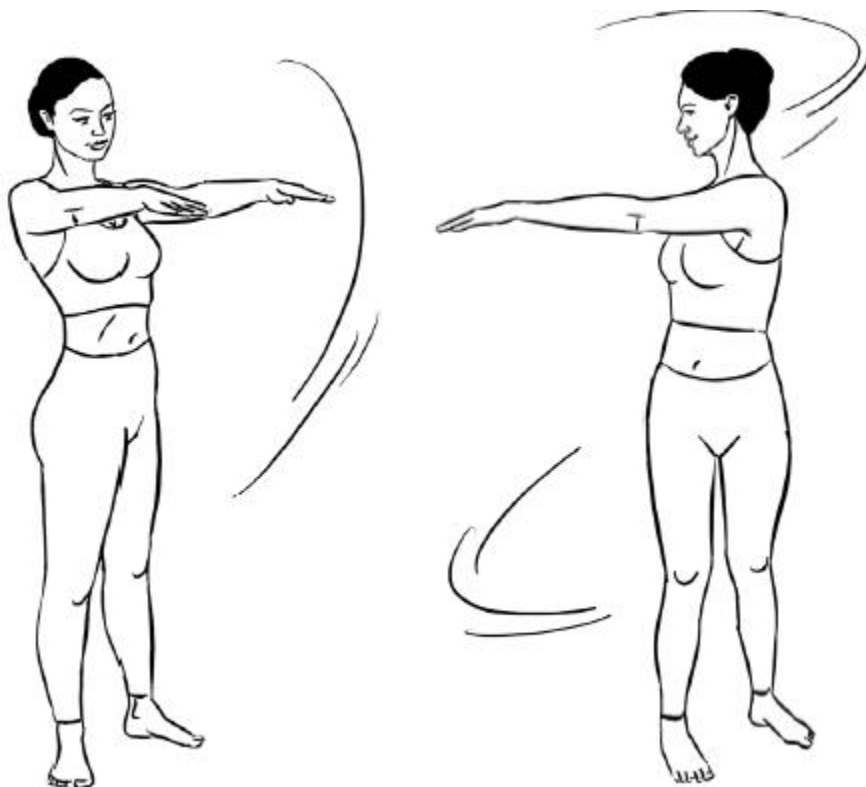
Стоя, ноги слегка согнуты в коленях, расстояние между стоп – ширина бедер, руки свободно опущены и прижаты к бедрам.



На вдохе, вытягиваясь вверх, поднимите правую руку. Не поднимайте лопатки (насколько это возможно), держите расслабленными шею и плечи. В конце движения разверните ладонь вовнутрь. На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, потянитесь рукой вверх и диагонально влево. Во время наклона левая рука скользит вниз – вдоль бедра. Наклон выполняйте строго в сторону – ни вперед, ни назад. Взгляд направляйте прямо перед собой – ни вниз, ни вверх. Продолжая выдох, не прекращайте

тянуться вверх. Выдохните, сохраняя подтянутость живота, и медленно вернитесь в исходное положение, опустив руку. Повторите упражнение в другую сторону. Общее количество повторов – по 10 раз вправо и влево.

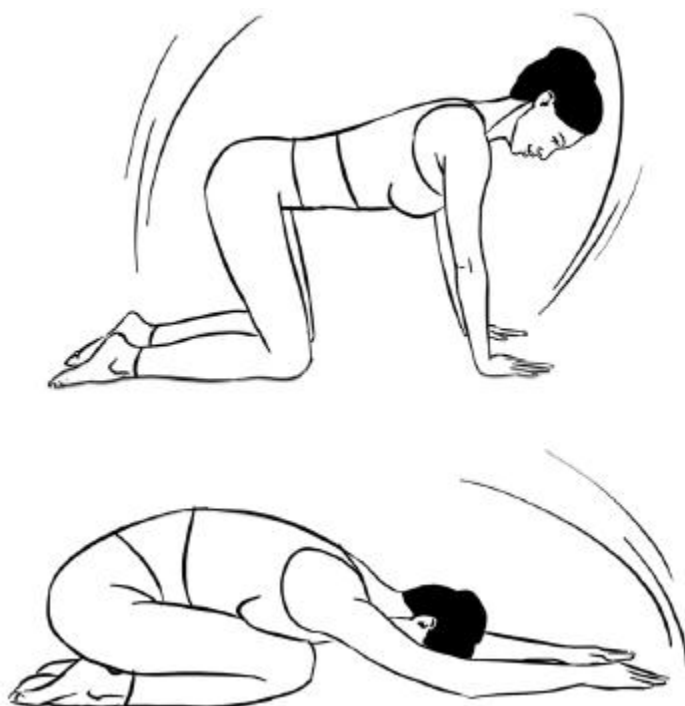
Упражнение 5



Стоя прямо, ноги на ширине бедер, вес тела равномерно распределен на обе ноги, колени слегка согнуты, руки выпрямлены перед собой на уровне плеч. Вдохните, потянитесь макушкой вверх, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, удерживая такое положение на протяжении всего упражнения. Сохраняя естественное дыхание, выполните попеременные повороты корпуса вправо и влево. Каждый раз возвращайтесь в исходное положение. Повторите упражнение 12 раз.

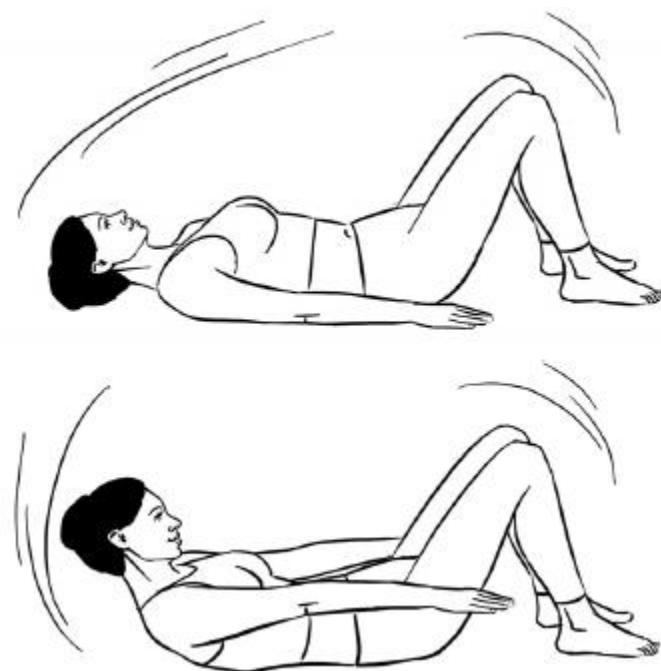
Внимание! Во время поворотов сохраняйте в неподвижном положении ноги и таз; движения выполняются в поясничном отделе.

Упражнение 6



Станьте на четвереньки, колени разведены, стопы соединены друг с другом (верхняя часть стоп расположена на полу). Медленно потяните спину; не поднимая головы и не отрывая от поверхности ладони, опустите ягодицы на пятки (ни в коем случае не садитесь между ног), округлите спину. Для максимального растягивания позвоночника, вытягивайте руки вперед. Расслабьтесь и отдохните в этом положении, затем сделайте десять вдохов и выдохов. На последнем выдохе медленно, выпрямляя позвонок за позвонком, вернитесь в исходное положение.

Упражнение 7



Лежа на спине, подбородок параллелен полу, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине бедер, параллельны и плотно прижаты к полу, руки свободно расположены вдоль туловища.

Подтяните мышцы живота и тазового дна. Сделайте глубокий вдох, на выдохе приподнимите над полом руки и верхнюю часть корпуса. Задержитесь в конечной точке подъема на 2 счета, потянувшись за руками вперед, затем вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 15 раз.

Внимание! Темп выполнения должен быть очень плавным и медленным, не допускайте рывковых подъемов верхней части корпуса; сохраняйте шею расслабленной и плотно прижимайте поясницу и таз к поверхности, не двигая их в стороны.

Упражнение 8



Займите исходное положение предыдущего упражнения.

Подтяните мышцы живота и тазового дна. Сделайте глубокий вдох, на выдохе приподнимите над полом руки и верхнюю часть корпуса. Задержавшись в этом положении, сделайте на начальном уровне физической подготовки 20 покачиваний руками вперед-назад; на среднем и продвинутом уровне – 50 и 100 покачиваний соответственно.

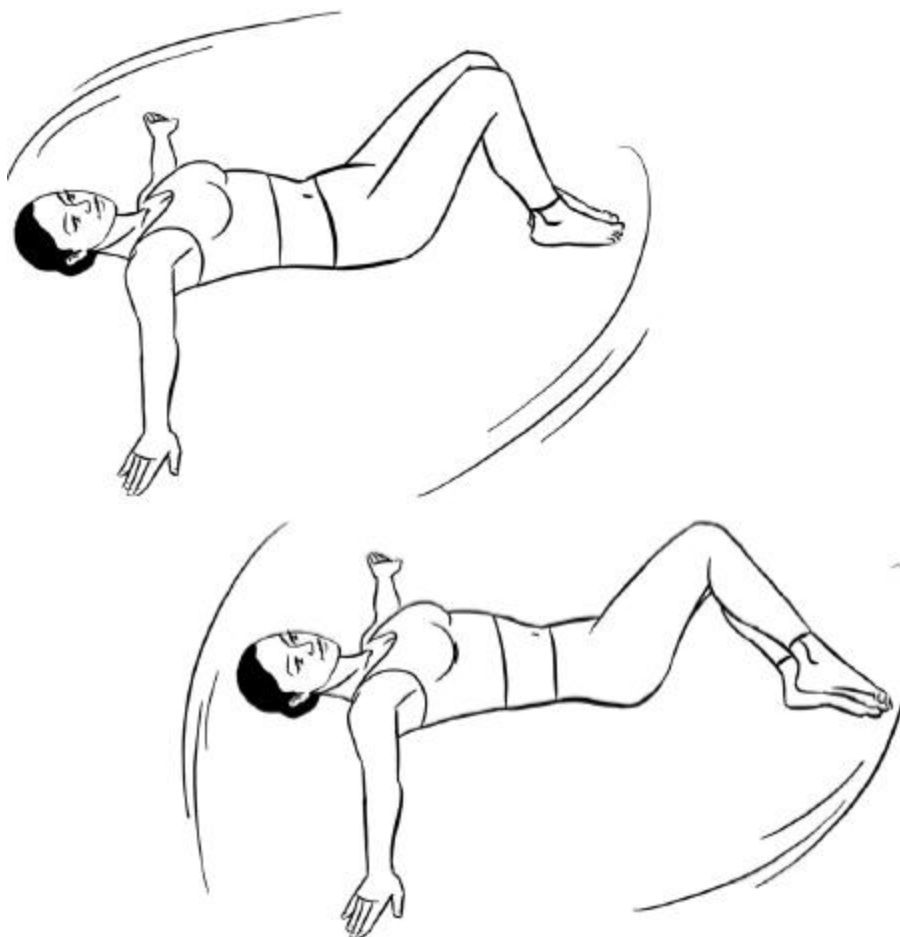
Сочетайте движения с дыханием: вдох – пять покачиваний, выдох – пять покачиваний. После выполнения медленно опустите руки и голову на пол. Чтобы расслабить мышцы шеи, слегка опустите подбородок к груди.

Вариант выполнения для продвинутого уровня



На более продвинутом уровне, предлагаю усложнить выполнение упражнения: одновременно с подъемом верхней части корпуса выпрямите ноги вверх, оттяните на себя передние части стоп (или от себя) и выполняйте покачивания руками вперед-назад, удерживая ноги на весу. Чем меньше угол подъема ног (от 45° до 60°), тем сложнее выполнять движения, но более эффективно прорабатывается как нижняя, так и верхняя части пресса.

Упражнение 9



Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы – на ширине бедер, параллельны друг другу. Руки вытянуты в стороны на уровне плеч, ладони направлены вверх.

Выполните вдох, на выдохе подтяните мышцы таза и живота. Медленно, контролируя положение тела (следите за тем, чтобы лопатки были плотно прижаты к полу) поверните колени влево, голову вправо, кисть правой руки ладонью вниз. На вдохе, держа мышцы таза и живота подтянутыми, верните голову, колени и кисть в исходное положение. Повторите упражнение 10 раз в каждую сторону.

Упражнение 10



Лежа на животе (для комфорта положите под лоб небольшое свернутое полотенце), руки выпрямлены вдоль туловища, ладони направлены к бедрам, ноги вместе, носки вытянуты, шея выпрямлена.

Вдохните и потянитесь во всю длину своего тела. На выдохе напрягите мышцы живота, соедините лопатки и приподнимите над полом верхнюю часть тела. Пальцы выпрямлены. Не откидывайте голову назад, взгляд все время направлен в пол. Прижимайте бедра друг к другу, стопы от поверхности не отрывать.

На вдохе потяните тело в длину – от макушки до кончиков пальцев на ногах. Выдохните и медленно опуститесь в исходное положение. Повторите упражнение еще один или два раза.

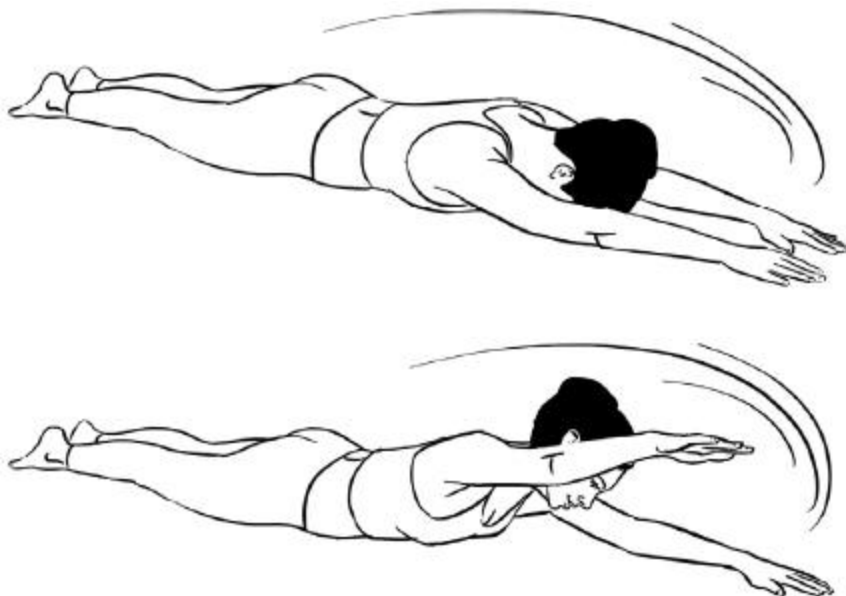
Упражнение 11



Займите исходное положение предыдущего упражнения. Вдохните, потянитесь во всю

длину своего тела. На выдохе напрягите мышцы живота и ягодиц и поднимите вверх левую ногу так, чтобы бедро и верхняя часть стопы были направлены строго вниз. Задержитесь в этом положении на два счета и медленно опустите ногу в исходное положение. Повторите упражнение с другой ноги. Общее количество выполнения – 12 раз.

Упражнение 12



Оставайтесь в предыдущем исходном положении, но вытянув руки перед собой, ладони направлены вниз, для комфорта подложите под лоб небольшое свернутое полотенце.

Вдохните и растянитесь во всю длину своего тела. На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, напрягите ягодицы.

Сначала потяните, а затем приподнимите над полом правую руку, задержитесь в этом положении на два счета, вдохните и медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение другой рукой. Общее количество выполнения – 12 раз.

Внимание! Не поворачивайте таз – держите оба тазобедренных сустава прижатыми к полу; сохраняйте в напряжении в течение всего упражнения мышцы ягодиц и пресса.

Упражнение 13



Лежа на левом боку, ноги вместе, правая рука согнута в локте и упирается ладонью в пол на уровне груди возле корпуса, левая вытянута вверх и прижата к поверхности.

На вдохе растяните позвоночник, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна. Сохраняя устойчивое положение тела, выполните плавные подъемы правой ноги вверх, максимально оттягивая стопу на себя (так вы более эффективно проработаете мышцы ног). Повторив упражнение 15 раз, зафиксируйте положение ноги в верхней точке и удерживайте 30 секунд. Расслабьтесь, вернитесь в исходное положение и, повернувшись на другой бок, повторите упражнение с другой ноги (еще 15 раз).

Упражнение 14

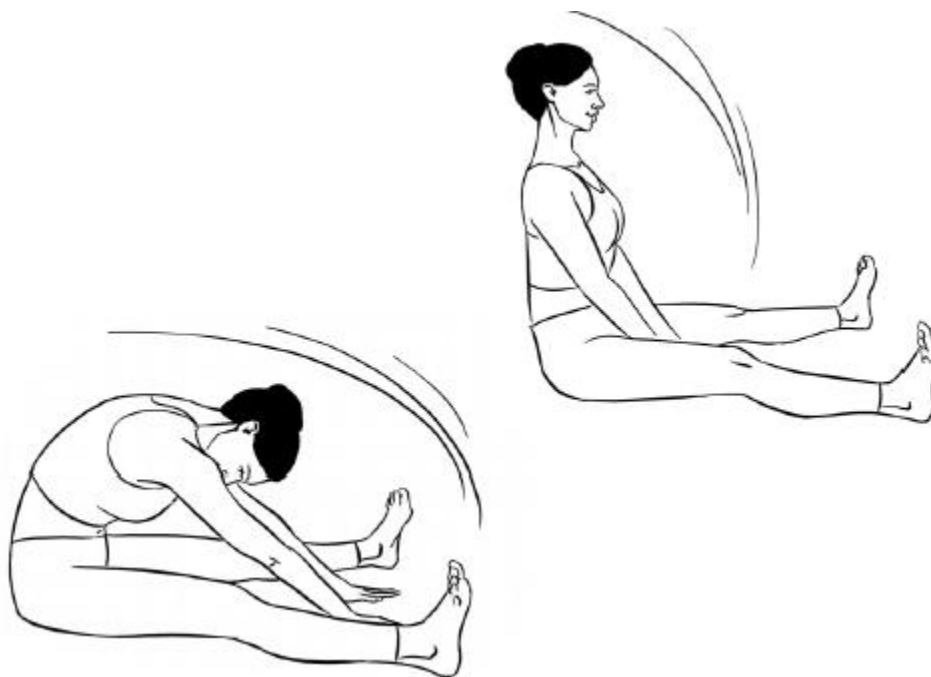


Займите исходное положение предыдущего упражнения, но согнув правую ногу в колене, обхватите лодыжку правой рукой. На вдохе потянитесь корпусом, на выдохе

подтяните мышцы живота и тазового дна. Удерживая правую ногу, выполните на вдохе подъем левой ноги.

Чтобы эффективно проработать мышцы внутренней поверхности бедра, старайтесь поднимать ногу данной стороной вверх, не разворачивая ее в разные стороны. Повторив упражнение 15 раз, зафиксируйте положение ноги в верхней точке и удерживайте 30 секунд. Расслабьтесь, вернитесь в исходное положение и, повернувшись на другой бок, повторите упражнение с другой ноги (еще 15 раз).

Упражнение 15



Сидя, ноги согнуты в коленях, стопы соединены (не притягивайте стопы чересчур близко к туловищу). Выровняйте таз, убедившись, что сидите на седалищных буграх. Выполните подготовительный вдох и потяните вверх туловище. Выдыхая, подтяните мышцы тазового дна вверх, а нижнюю часть живота – к позвоночнику. Вытягиваясь вверх, наклоните туловище вперед и расслабьтесь в этом положении.

Выполните 10–12 вдохов и выдохов (в этом же положении), вдох направляйте в нижнюю часть грудной клетки. Руки свободно расположены на щиколотках, шея вытянута (ни в коем случае не откидывайте голову назад), лопатки сомкнуты и расслаблены. Выполнив заданное количество вдохов и выдохов, не расслабляйте мышцы тазового дна и низ живота, на выдохе медленно вернитесь в исходное положение.

Упражнение 16



Сидя, подтяните колени к груди, обхватите руками бедра под коленями, наклоните подбородок вперед. Вдохните, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна. На выдохе выполните плавный перекат назад до плеч. На выдохе вернитесь в исходное положение.



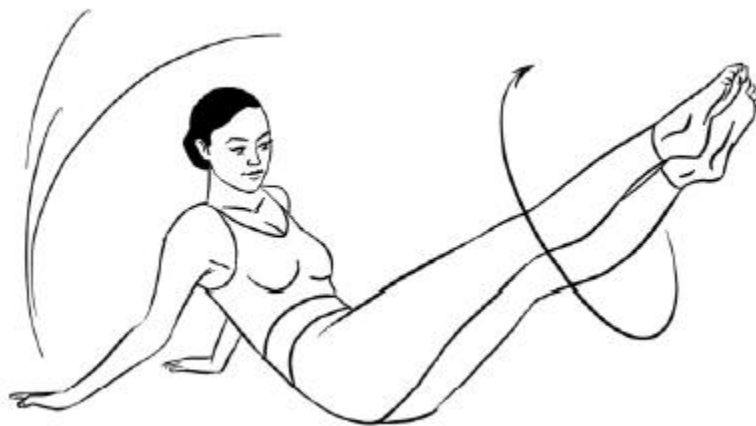
Повторите упражнение 10 раз.

Чтобы усложнить движение, подтяните колени к груди и держитесь руками за щиколотки, стараясь приблизить пятки к ягодицам. Также при возвращении в исходное положение вы можете не опускать ноги на пол, а держать их на весу.

Упражнение 17



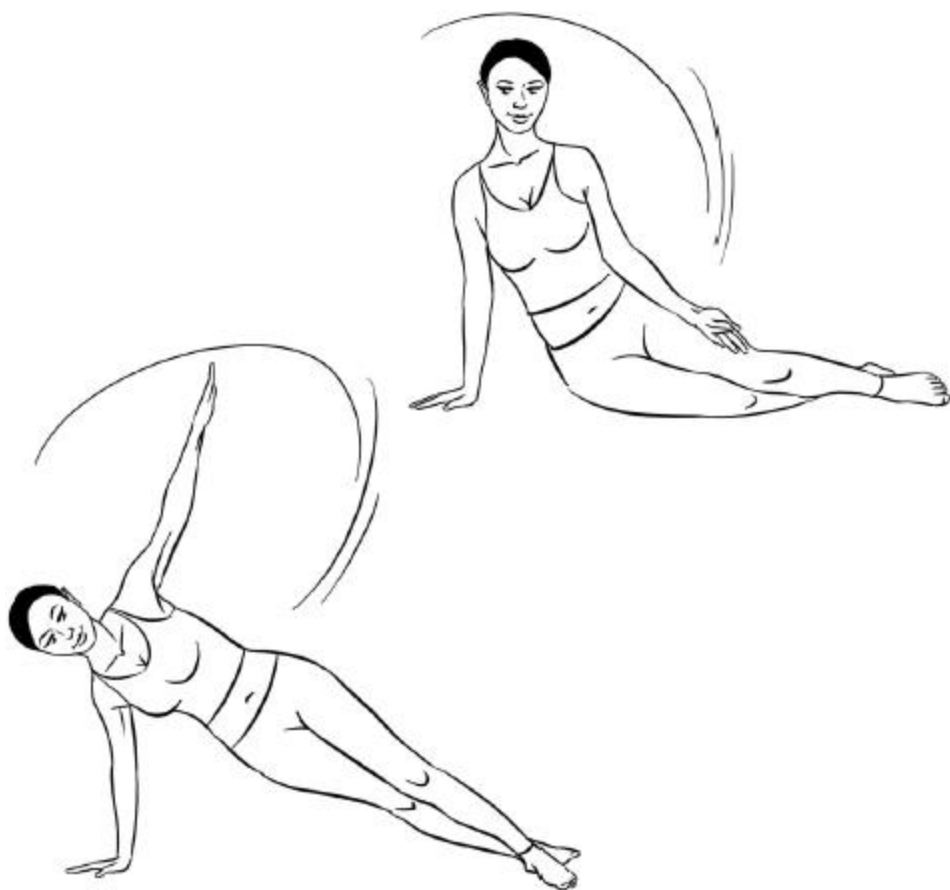
Займите положение сидя, ноги выпрямлены перед собой и соединены, упор руками сзади (выберите такое расположение рук за корпусом, чтобы вы могли эффективно выполнять упражнение, на начальном этапе можно опираться на предплечья и ладони прижатые к поверхности). Сохраняя прямое положение спины, поднимите ноги вверх на угол в 45° от пола.



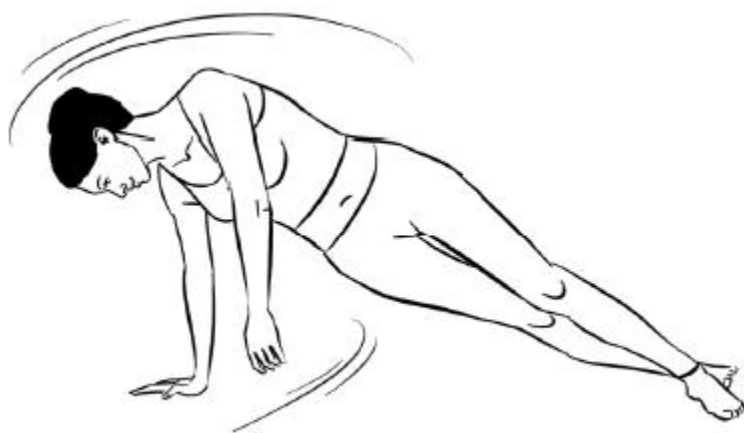
Выполните поочередные круговые движения ногами вправо и влево. Повторите упражнение 10–12 раз (на более продвинутом уровне можете увеличить количество до 25 раз).

Внимание! Старайтесь выполнять движения только за счет мышц пресса, возможности не напрягая мышцы ног.

Упражнение 18

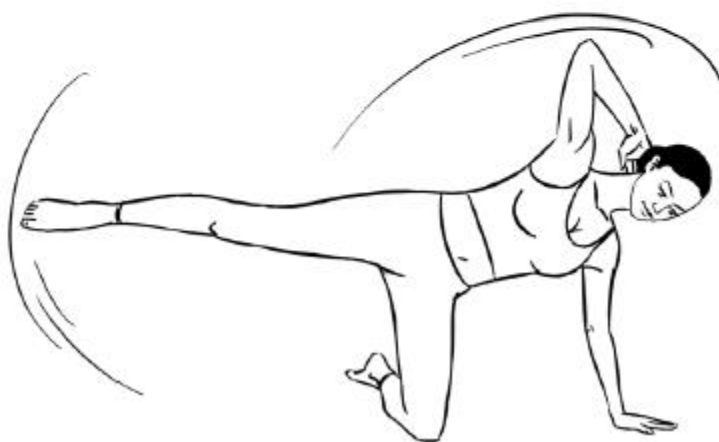


Сядьте на правое бедро, согнув колени. Обопритесь правой рукой о пол на расстоянии 15 см от корпуса, локоть не сгибайте. Левая рука свободно расположена на левом колене, ладонью вверх. Сделайте вдох и, оттолкнувшись правой рукой, поднимите бедра, плечо должно находиться точно над запястьем. Одновременно вытяните левую руку вверх. Ваше тело должно напоминать букву «Т».



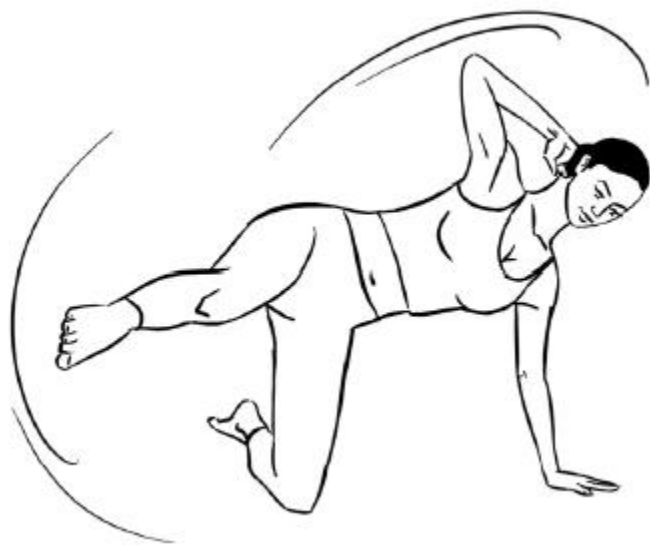
На выдохе разверните корпус вниз, опустите левую руку, как бы зачерпывая воду под собой. Вдохните, вернитесь в предыдущее положение и повторите упражнение 6–8 раз. Расслабьтесь, вернитесь в исходное положение и выполните упражнение в другую сторону (еще 6–8 раз).

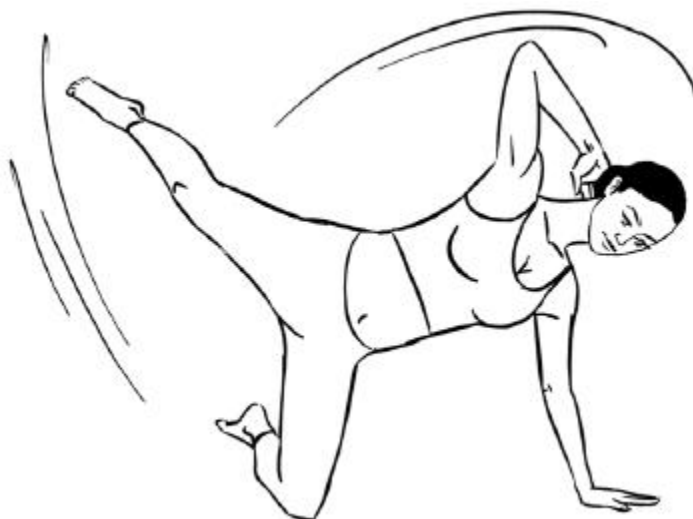
Упражнение 19



Встаньте на колени, наклонитесь влево, опираясь ладонью о пол так, чтобы запястье было под плечевым суставом, правую руку заведите за голову. Не сгибая левой руки, поднимите правую ногу до уровня бедра и выпрямите.

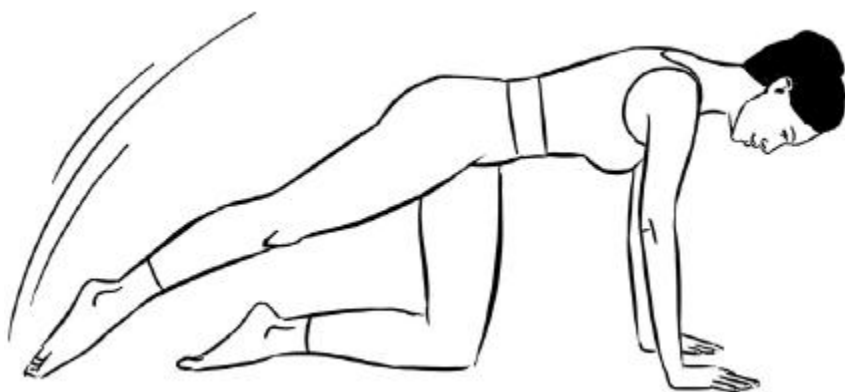
Не опуская бедра выполните медленные поочередные движения ногой вперед-назад. Повторите упражнение 25 раз. Расслабьтесь, вернитесь в исходное положение и выполните в другую сторону (еще 25 раз).



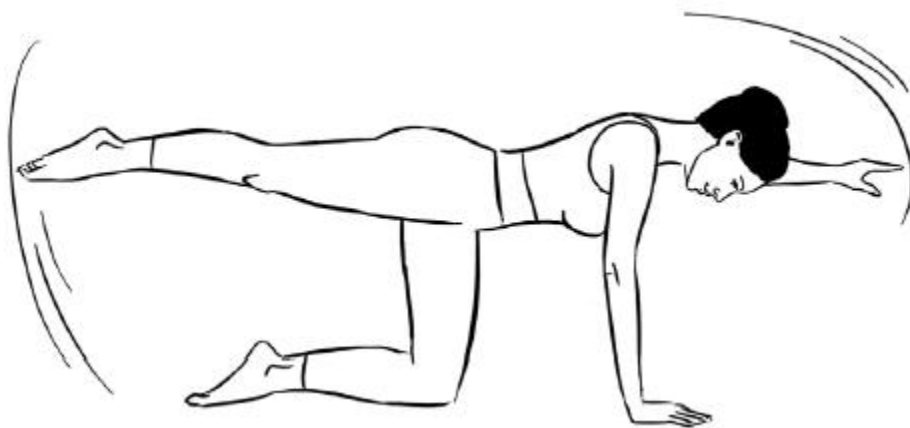


Внимание! На протяжении всего выполнения упражнения держите в напряжении мышцы пресса и ягодиц.

Упражнение 20



Встаньте на четвереньки, руки прямые, расстояние между ладонями – ширина плеч. Ваше тело – от макушки до копчика – должно образовывать одну прямую линию. Плавно отведите назад прямую правую ногу, передняя часть стопы касается пола.



Из предыдущего положения медленно поднимите правую ногу до уровня ягодиц и левую руку до уровня плеча. Потяните ваше тело через ногу и руку и задержитесь в этом положении на 5 вдохов и 5 глубоких выдохов. Почувствуйте растяжение позвоночника и мышц спины. Расслабьтесь, вернитесь в исходное положение и повторите упражнение

еще 3 раза. Затем поменяйте положение рук и ног и повторите упражнение в другую сторону.

Упражнение 21



Встаньте на колени, ноги соединены вместе, спина прямая, руки подняты вверх над головой и соединены между собой.

Из исходного положения выполните поочередное опускание ягодиц справа и слева от коленей (до полного касания пола). Приседая, не задерживайтесь на полу, сразу же продолжайте упражнение в другую сторону. Общее количество повторений: на начальном этапе – от 30 до 50 раз, на продвинутом – 100 раз без передышки.

Глава 11. Кардиотренинг для эффективного снижения веса

Всем известно, что кардиоупражнения укрепляют сердце и легкие, развивают выносливость, сжигают калории и снимают стресс. Однако этим наши знания часто и ограничиваются. Какие тренажеры лучше? В каком режиме и как долго следует двигаться? Что делать, если все усилия впустую? Вопросов слишком много, а ответы на них найти непросто. И поэтому чаще всего женщины, не мудрствуя лукаво, забираются на свой любимый тренажер и выставляют на нем свою любимую программу. И что самое интересное, ждут от этих действий прекрасных результатов.

Я попытаюсь восполнить недостаток информации и повысит ваши знания. А чтобы слова не расходились с делом, также предлагаю вам ряд программ, позволяющих добиться большей отдачи от аэробных тренировок и вместе с тем преодолеть скуку и однообразие. Каждая из них служит своей конкретной цели: это снижение веса, увеличение выносливости, возобновление интереса к тренировкам.

Аэробные упражнения

Аэробные упражнения – это нагрузки, которые увеличивают частоту дыхания и сердечных сокращений на относительно продолжительное время, не нарушая равновесия между потреблением и использованием кислорода. Бег, плавание, велосипед, лыжи, аэробные танцы и многие другие виды двигательной активности, при которых нагрузки выполняются не с максимальными усилиями в течение довольно длительного периода времени, считаются аэробными. Установлено, что регулярные аэробные упражнения в течение нескольких недель дают следующий тренировочный эффект: улучшается физическое состояние организма, деятельность сердечно-сосудистой системы и увеличивается индивидуальная способность переносить напряженную нагрузку, тем самым снижается опасность возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. К тому же правильно выбранная методика аэробных упражнений приносит максимально быстрый «жиросжигающий» результат.

Все мы знаем, что в любой тренировке на различные группы мышц самое главное – это разнообразие. Тот же самый принцип действует и в отношении кардиотренинга.

Многие женщины, усиленно занимающиеся на тренажерах, буквально выжимая футболки от пролитого пота, частенько жалуются, что весь этот труд не дает желаемого эффекта. Лишние складочки как были, так и остаются. Почему это происходит? Наше тело – уникальный механизм, созданный матушкой-природой. Он очень быстро привыкает к любой нагрузке и перестает на нее реагировать. И речь совсем не идет о длительности или интенсивности занятий, а о самом характере тренировок. Интенсивный час на велотренажере, степпере или беговой дорожке не избавит от проблем лишнего веса или сердечно-сосудистых заболеваний. А аэробный тренинг – он ведь тоже бывает разным. Вот почему нельзя одним и тем же способом бороться с лишними килограммами, тренировать сердечко и повышать выносливость. Для каждой из этих целей существуют свои программы.

Для того чтобы бороться с лишним весом необходима интервальная тренировка.

Но сначала сделаю небольшое отступление. Чтобы правильно подобрать кардиопрограмму, необходимо исходить из состояния своего организма. Если вы чувствуете вялость, подавленность и упадок сил, то вам подойдет обычная спокойная работа в течение 30 минут-1 часа на любом выбранном вами тренажере.

Вы обязательно почувствуете прилив сил, настроение заметно улучшится.

Теперь поговорим об интервальных тренировках, потому что именно они настраивают наш организм на ускоренный обмен веществ, который, кстати, продолжается и после ее окончания в течение всего дня после занятий, и именно они эффективно сжигают лишние жиры, великолепно преобразуя нашу фигуру. Что означает само понятие интервальная тренировка? Это означает чередование циклов интенсивной кардиоработы и так называемого активного восстановления, когда вы заметно снижаете обороты. Например, сначала вы бежите очень быстро, затем медленно – восстанавливаем силы, потом опять быстро... И так далее. Кстати, чередование интенсивности тренинга в рамках одного забега (например) не только сжигает жир, но и быстрее избавляет мышцы от токсинов и молочной кислоты, которые на следующий день причиняют боль во всех работающих мышцах. Наконец, наш «пламенный мотор» – сердце, гораздо быстрее восстанавливается после таких тренингов, чем после бега в одном темпе в течение полчаса-часа. А после 30 лет это ох, как важно!

Бездумное вращение педалей на большой скорости скорее приведет вас к инфаркту, чем к красивой фигуре. Но даже при таких интервальных нагрузках кардиологи рекомендуют практиковать кардио не чаще двух раз в неделю. Вот почему вам подойдут тренировки по такой схеме: две интервальные, одна в обычном, умеренном темпе.

Женщинам после 30-ти: одна интервальная, две умеренные тренировки.

Поговорим о каждой чуть подробнее.

Умеренный кардио в равном темпе – лучшее лекарство от усталости и подавленности. Такой вид аэробики эффективно сжигает жиры и тренирует сердце, повышает выносливость и способствует оздоровлению всего организма в целом. Раньше специалисты считали, что полчаса аэробного тренинга достаточно для эффективного жиросжигания. Но последние исследования показывают, что данный эффект наступает только через 45 минут кардиотренинга. Вот почему необходимо тренироваться не меньше часа, чтобы организм хотя бы в течение 15 минут пробыл в режиме жиросжигания. И именно поэтому профессионалы занимаются аэробикой в течение целых двух часов.

Интенсивность оценивается по частоте пульса. Она должна составлять 70–75 % от вашей максимальной частоты сердцебиения. Если вы хотите сбросить лишний вес, устраивайте себе такое кардио от трех до пяти раз в неделю.

Примерный план на неделю: повышает тонус организма:

1-й день: умеренный кардиотренинг 35–60 минут, нагрузка – 50–70 % от МП.

2-й день: умеренный кардиотренинг 35–60 минут, нагрузка – 50–70 % от МП.

3-й день: комбо, нагрузка – 70–90 % от МП.

4-й день: отдых.

5-й день: умеренный кардиотренинг 35–60 минут, нагрузка – 50–70 % от МП.

6-й день: комбо, нагрузка – 70–90 % от МП.

7-й день: отдых.

Что такое комбо? Это выполнение в течение 40 минут сочетания кардио и упражнений. Сначала частота пульса увеличивается с помощью аэробной нагрузки, а затем поддерживается на высоком уровне упражнениями на группы мышц. Если вы планируете тренироваться дома, то вместо кардиотренажеров вам подойдут прыжки на скакалке, просто прыжки на месте, бег с высоким подниманием коленей.

Примерный план на неделю: сжигает жир и активно борется со стрессом.

1-й день: комбо, нагрузка – 70–90 % от МП.

2-й день: комбо, нагрузка – 70–90 % от МП.

3-й день: отдых.

4-й день: интервальный тренинг, нагрузка 70–80 % от МП.

5-й день: умеренный кардиотренинг 35–60 минут, нагрузка 5–7 (по шкале, которая дана ниже).

6-й день: комбо, нагрузка – 70–90 % от МП.

7-й день: отдых.

Теперь поговорим об интервальных тренировках.

Интервальный кардиотренинг – самая эффективная и быстрая борьба с жиром, но не чаще 1–2 раз в неделю.

Между интервальными тренировками обязательно должен быть промежуток как минимум два-три дня для восстановления сил.

Новичкам советуем придерживаться интервалов по 10–15 секунд, продвинутым – по 45–60 секунд. Фаза восстановления для новичков должна в три раза превышать интенсивный

интервал. Например: 30 сек. – интенсивность, 90 сек. – восстановление. Для продвинутых – в два раза, например, 45 сек. – интенсивность, восстановление – 90 сек.

Для лучшего контроля за частотой пульса придется приобрести пульсометр либо работать на тренажерах, имеющих датчики пульса.

//-- Пример интервальной тренировки --//

Время	Нагрузка 10-балльная шкала	% от МП
5 минут		
разминки	3	—
30 секунд	5-6	60
90 секунд	4-5	50
30 секунд	6-7	70
90 секунд	5-6	60
30 секунд	7-8	80
90 секунд	5-6	60
30 секунд	8-9	85
90 секунд	5-6	60
30 секунд	8-9	85
90 секунд	5-6	60
30 секунд	9	90
90 секунд	5-6	60
60 секунд	4-5	50
5-мин.	2	восстановление

Правила аэробного тренинга

Главным критерием отдачи аэробных тренировок считается частота сердечных сокращений (или коротко – ЧСС). Весь диапазон вашей частоты пульса, от показателя покоя до максимального, специалисты разделяют на четыре зоны, которые соответствуют разным ступеням интенсивности тренинга. Такое деление связано с тем, что энергию наш организм черпает из разных источников. Да-да, жир – не единственный источник энергии для ваших занятий. Есть еще аминокислоты мышечной ткани, гликоген, сахар крови т. д. И в каждой из зон организм отдает предпочтение какому-то одному источнику, не обязательно жиру.

Возможно, что вы долго и упорно занимаетесь аэробными упражнениями, но с той частотой пульса, которая совсем не пережигает жир. Кстати, как раз такой является зона максимальной аэробной интенсивности, которую до упада практикуют многие женщины, и огромное количество пролитого ими пота не гарантирует успех.

Рассмотрим подробнее каждую из зон.

Зона 1: низкая интенсивность.

Главными источниками энергии в этой зоне являются: жир и глюкоза. Индивидуальная оценка нагрузки равна примерно 3–4 баллам, то есть ЧСС: 50–60 % от максимума.

Цель этой зоны: применяется для разминки или заминки в качестве средства восстановления после силовых тренировок, может использоваться как фаза отдыха при интервальных тренировках.

Частота использования данной зоны должна быть следующей: на каждой тренировке в качестве разминки или заминки.

Оптимальными видами аэробики для этой зоны считаются: плавание, лыжи, коньки, ходьба, велоэргометр, степпер, эллиптический тренажер.

Самочувствие или ваши ощущения: вы сможете поддерживать разговор, не успеваете вспотеть, нагрузка дается легко.

Преимущества 1 зоны: быстро стимулирует повышение циркуляции крови в организме при разминке, хорошо «разогревает мускулатуру», обеспечивает приведение пульса в норму после больших физических нагрузок.

Зона 2: средняя интенсивность.

Главными источниками энергии в этой зоне являются: жир и гликоген, то есть сахар крови, заранее накопленный в печени.

Индивидуальная оценка нагрузки (или, как ее принято произносить в сокращении ИОН) равна примерно 5–7 баллам, то есть ЧСС составляет 70–85 % от максимума.

Цель данной зоны: повышение общей физической выносливости; применяется для «перебивки» ритма тяжелых аэробных тренировок.

Частота тренировок должна быть следующей: 1–2 раза в неделю. При условии 4–5 аэробных тренировок в неделю 1–2 из них должны проводиться в зоне 2 и «перемежать» ими тяжелые тренировки.

Оптимальными видами аэробики для этой зоны считаются: танцевальная аэробика, степ-аэробика (степ-платформа), бег трусцой, беговая дорожка, эллиптический тренажер, велоэргометр (умеренный темп), степпер.

Самочувствие и ваши ощущения: вы сможете перебрасываться словами в разговоре, но, если захотите что-то рассказать, станете задыхаться. Интуитивно многие клиенты фитнес-залов предпочитают именно этот уровень, но серьезного снижения лишнего веса получить от зоны 2 нельзя.

Преимущества 2 зоны следующие: возрастает выносливость, улучшается работа сердечно-сосудистой системы, в сочетании с диетой дается эффект снижения веса.

Зона 3: повышенная интенсивность.

Главным источником энергии в этой зоне является гликоген; если вы занимаетесь больше полутора лет, то жир. Индивидуальная оценка нагрузки 8–9 баллов, то есть ЧСС: 85–92 % от максимума.

Цель данной зоны: если применяется в рамках интервального тренинга, то на фоне диеты дает выраженный эффект потери веса. Однако если стаж тренировок больше 2–3 лет, данная зона не оказывает действия. Практикуйте ее не чаще 1 раза в неделю для «перебивки» тренировочного однообразия.

Частота тренировок должна быть следующей: 2 раза, при условии 4–5 аэробных тренировок в неделю.

Оптимальными видами аэробики для этой зоны считаются: бег, велосипед, велоэргометр, степпер, беговая дорожка.

Самочувствие или ваши ощущения: разговаривать невозможно, дыхание частое, в

мышцах ощущается жжение, хочется сбросить темп.

Преимущества этой зоны следующие: улучшает работу сердца, повышает выносливость, сжигает большое количество калорий.

Зона 4: высокая интенсивность.

Главными источниками энергии в этой зоне являются: гликоген и аминокислоты мышечной ткани.

Индивидуальная оценка нагрузки или ИОН равен примерно 10 баллам, то есть ЧСС: 95-100 % от максимума.

Цель данной зоны: применяется при интервальных тренировках, обеспечивает огромный расход энергии, на фоне диеты дает быстрый эффект похудения.

Частота тренировок должна быть следующей: 1–3 раза в неделю.

Оптимальными видами аэробики для этой зоны считаются: велоэргометр и спринтерские выбегания.

Самочувствие или ваши ощущения: мышцы горят, не хватает воздуха, бешенно колотится сердце.

Преимущества этой зоны следующие: улучшает физическую форму, раздвигает пределы возможностей сердечно-сосудистой системы, сжигает уйму калорий.

//-- Формула Карвонена --//

Интенсивность тренинга в мире фитнеса принято мерять формулой Карвонена, хотя она и не имеет научной точности. В частности, потому, что для расчета максимума пульса приходится обращаться к старому шаблону «220 минус возраст». Тем не менее результаты формулы ближе к реальности.

Формула выглядит так:

ЧСС во время тренировки = (максимальная ЧСС – ЧСС в покое) x интенсивность (в процентах) + ЧСС в покое.

Например, женщина 35 лет хочет узнать, с какой ЧСС ей необходимо заниматься, чтобы интенсивность нагрузки составляла 75 %. Ее ЧСС в покое равна 60.

Вычисляем:

$$220 - 35 = 185$$

$$185 - 60 \text{ (ЧСС в покое)} = 125.$$

$$125 \times 75 \% = 93,7$$

$$93,7 + 60 = 153,7$$

Таким образом, ее ЧСС во время тренировки с интенсивностью 75 % от максимальной составит 154 удара в минуту.

Определить ЧСС в покое можно следующим образом:

Вы должны проснуться утром самостоятельно без звонка будильника. Не вставая с кровати, сосчитайте число ударов пульса за 30 секунд. За минуту не очень удобно, можно сбиться со счета.

Умножьте полученную величину на 2, и вы получите ЧСС в покое.

Если у вас нет пульсомера, интенсивность можно измерить с помощью 10-балльной шкалы индивидуальной оценки нагрузки – ИОН.

Оценка делается следующим образом:

ИОН / нагрузка

3-4 от легкой до умеренной (65 % ЧСС max.);

5-7 от средней до высокой (80–85 % ЧСС max.);

8-9 почти максимальная нагрузка (90–92 % ЧСС max.).

Вся эта информация очень понадобится вам, когда я перейду к описанию кардиопрограмм.

Я предлагаю вам на выбор несколько очень эффективных программ, направленных на сжигание калорий. Выбор за вами. Внимательно ознакомьтесь с предложенными кардиоупражнениями и выберите на свой вкус, исходя из количества времени, которое вы можете потратить на свои тренировки.

Основы кардиотренировок просты: постоянно двигайтесь, заставляйте работать большие группы мышц, увеличивайте частоту пульса, укрепляйте сердце и сжигайте много калорий – в результате уменьшится количество жировой ткани. Но дело в том, что не все кардиоупражнения одинаковы. Когда речь идет о борьбе с лишним весом, одни кардиопрограммы более эффективны, чем другие. Чтобы поддерживать хорошую физическую форму, заметим, речь идет не о похудении, рекомендуют выполнять аэробные упражнения средней и высокой интенсивности 2–3 раз в неделю по 20–60 минут. А те, кому удалось избавиться от лишнего веса и не набрать его снова, занимались даже больше, в среднем сжигая по 2700 ккал в неделю с помощью различных упражнений.

Эксперты считают, что эффективная программа кардиотренировок должна включать разнообразные упражнения, выполняемые с различной интенсивностью. Это позволит сжигать калории и не скучать от монотонности. Вместо того, чтобы заниматься все время на одном кардиотренажере, лучше разделить тренировку на короткие интенсивные циклы 15-минутных занятий на разных тренажерах. Я предлагаю вам варианты интенсивных тренировок на тренажерах, из которых можно составить комплекс упражнений для каждого занятия продолжительностью 45–60 минут.

Бегом от инфаркта и целлюлита – к самой красивой фигуре

Наша жизнь, особенно это явственно ощутимо в скоростном XXI веке, – сплошной марафон. Чтобы в конце дистанции получить лавровый венок, а в нашем случае это подтянутая фигура и здоровье, необходимо бегать и много бегать. Только быстрые, сильные и выносливые могут рассчитывать на успех в нашей жизни, которая является просто какой-то гонкой на выживание.

Бег, пожалуй, самый легкодоступный кардиотренинг для любой женщины. Если вы еще не бегаєте, то попробуйте для начала вспомнить фигурку любой бегуньи-профессионалки – ни грамма жира ни на талии, ни на бедрах. И стоит ли тратить деньги на глотание мифических пилл, сидеть на странных диетах и делать липоксацию – ведь все равно при потраченных деньгах остаешься с той же фигурой. Не стоит такая овчинка выделки, не стоит.

Зачем, к примеру, тратить огромные деньги на всякие там клубные карты в современные фитнес-центры, когда бег – это совершенно бесплатно, да еще и суперэффективно?

Во-первых, регулярно занимаясь бегом, вы уже через три недели увидите в зеркале реальный результат. Во-вторых, забудете о всякого рода успокаивающих средствах, психотерапевтах и стрессах. В-третьих, бег улучшает работу сердца, а если оно начинает давать сбои, то тут уж следует ожидать и бессонницу, и вялость, хроническую усталость, неуверенность и еще много симптомчиков. А после регулярного бега – свеженькое личико по утрам в зеркале, запас энергии и бодрости, но главное – это стремительное и

гарантированное похудение. Почувствуйте себя резидентом в логове «мистера Жиры», а главным оружием в борьбе с ним будет бег. Опытным фитнес-дивам даже в голову не приходит подменять бег работой на тренажерах. Ежедневно они пробегают до 10 км. И не отчаивайтесь, если вы никогда не бегали. Бег труден только поначалу, затем организм начинает спокойно приспосабливаться к нагрузкам. Трудности возникают потому, что организму трудно ритмично дышать. Но выработать этот навык можно путем регулярных тренировок. Попробуйте научить свой организм этому навыку и вся ваша жизнь окрасится новыми яркими красками.

Сжигая уйму калорий, вы укрепите свое тело, сделаете его гибким и стройным. Вы будете меньше болеть, ведь бег зимой – это также реально, как бег летом, к тому же удивительно закаливает организм.

Если вам за 35, вы долго не занимались, если у вас есть некоторые проблемы в суставах или с сердцем, будьте крайне осторожны и обязательно проконсультируйтесь у врача.

И еще одно условие: если вам тяжело пробежать от 3 до 5 километров, то имеет смысл провести предварительную подготовку. Но вообще-то пять километров как дистанция подходит для любого организма – от 15 лет до 60. Почему? Потому что на преодоление именно этой дистанции хватает нашего обычного углеводного топлива, запасенного впрок в печени. Поэтому каждый может пробежать трусцой пять километров. Но если не уверены, то в течение двух недель устраивайте продолжительные пешие прогулки, затем переходите на интервалы: чередуйте минуту бега с несколькими минутами ходьбы. Потом увеличивайте беговые интервалы и переходите к выполнению данной программы.

Скорость бега должна быть «разговорной», так специалисты называют бег, при котором можно вести диалог. Если же вы задыхаетесь и не в состоянии вымолвить хоть слово – значит, вы перебарщиваете с интенсивностью. Лучше всего ориентироваться по частоте пульса: он должен составлять 60–70 % от МП (от максимального). Возможно, для удобства вам придется приобрести пульсомер.

Частота занятий – 3 раза в неделю. Кроме этого, рекомендую три раза в неделю выполнять любую программу. И обязательно устраивайте себе отдых хотя бы один раз в неделю.

Начните с пяти минут энергичной ходьбы, чтобы как следует разогреть мышцы и ускорить кровообращение. Не забудьте хорошо растянуть мышцы ног: ягодичные, бедер, икроножные и обязательно стопы. Если планируете сделать бег самым постоянным хобби на всю свою жизнь, обязательно подберите хорошие кроссовки. В беге они – лучшие друзья, так как от качества обуви во многом зависит снижение травматизма. Лучше проконсультироваться в спортивном магазине у продавцов и выбрать, пусть дорогую, но качественную обувь, чем покупать дешевую на вещевом рынке.

Если на улице холодно, одевайтесь потеплее, но не надевайте толстые и тяжелые вещи. Через 10 минут бега вам станет жарко, поэтому лучше выбрать несколько тонких и легких вещей из «дышащих тканей». В холодную погоду обязательно дышите носом, иначе можно простудить горло. И не забудьте нанести на лицо защитный крем (особенно зимой).

Важные советы:

– многие женщины, занимающиеся бегом, недооценивают потерю влаги; за 1 час или 2 часа до тренировки выпейте 2 стакана воды, за 15–30 минут – еще полстакана; возможно, что в течение самой тренировки вам понадобится делать по 4–6 глотков каждые 15 минут

(придется приобрести специальную емкость для жидкости – она прекрасно крепится на поясе);

- во время бега или ходьбы сохраняйте нейтральное положение позвоночника;
- не напрягайте руки и совершайте ими движения вперед-назад;
- при беге ваши стопы должны перекачиваться (мягко) с пятки на носок; чтобы не перегружать суставы, никогда не ставьте всю стопу целиком на землю.

//-- Расписание занятий --//

НЕДЕЛЯ 1

1-й день: 0 мин. бега трусцой.

2-й день: 12 мин. интервалов. Чередуйте 1 мин. бега трусцой и 1 мин. бега в умеренном темпе.

3-й день: 12 мин. бега трусцой.

НЕДЕЛЯ 2

1-й день: 12 мин. бега трусцой.

2-й день: 12 мин. интервалов. Чередуйте 1 мин. бега трусцой и 1 мин. бега в умеренном темпе.

3-й день: 15 мин. бега трусцой.

НЕДЕЛЯ 3

1-й день: 15 мин. бега трусцой.

2-й день: 15 мин. интервалов. Чередуйте 1 мин. бега трусцой и 1 мин. бега в умеренном темпе.

3-й день: 17 мин. бега трусцой.

НЕДЕЛЯ 4

1-й день: 15 мин. интервалов на лестнице. Чередуйте 1 мин. бега в умеренном темпе вверх и 1 мин. бега трусцой вниз.

2-й день: 17 мин. бега трусцой.

3-й день: 20 мин. бега трусцой.

НЕДЕЛЯ 5

1-й день: 17 мин. интервалов на лестнице – 1 мин. бега в умеренном темпе вверх, 1 мин. – трусцой вниз.

2-й день: 20 мин. бега трусцой.

3-й день: 25 мин. интервалов: 5 мин. бега трусцой, 5 мин. – в умеренном темпе.

НЕДЕЛЯ 6

1-й день: 25 мин. бега трусцой.

2-й день: 25 мин. интервалов. Чередуйте 30 секунд бега трусцой и 30 секунд бега в умеренном темпе.

3-й день: забег на 5 км.

НЕДЕЛЯ 7

1-й день: 24 мин. бега в умеренном темпе.

2-й день: 25 мин. интервалов. Чередуйте 1 мин. бега трусцой, 1 мин. бега в умеренном темпе и 1 мин. быстрого бега.

3-й день: 35 мин. интервалов – 5 мин. бега трусцой, 5 мин. – в умеренном темпе.

НЕДЕЛЯ 8

1-й день: 40 мин. интервалов. Чередуйте 1 мин. бега в умеренном темпе и 1 мин. бега трусцой.

2-й день: 35 мин. интервалов на лестнице. Чередуйте 2 мин. бега в умеренном темпе вверх и 2 мин. бега трусцой вниз.

3-й день: 40 мин. интервалов бега между телеграфными столбами. Чередуйте бег трусцой от столба до столба и быстрый бег на расстояние между тремя столбами.

НЕДЕЛЯ 9

1-й день: 45 мин. бега в умеренном темпе.

2-й день: 35 мин. интервалов на лестнице. Чередуйте 2 мин. бега в умеренном темпе и 2 мин. бега трусцой вниз.

3-й день: 45 мин. интервалов; 10 мин. бега в умеренном темпе, 10 мин. – трусцой.

НЕДЕЛЯ 10

1-й день: 50 мин. интервалов бега между телеграфными столбами. Чередуйте бег трусцой от одного столба до другого и быстрый бег на расстояние между четырьмя столбами.

2-й день: 45 мин. интервалов. Чередуйте 5 мин. бега в умеренном темпе вверх и 5 мин. бега трусцой вниз по лестнице.

3-й день: 50 мин. бега в умеренном темпе.

НЕДЕЛЯ 11

1-й день: 40 мин. интервалов. Чередуйте 5 мин. бега трусцой, 20 мин. бега в умеренном темпе, 5 мин. бега трусцой, 10 мин. бега в умеренном темпе.

2-й день: 50 мин. интервалов на лестнице. Чередуйте 5 мин. бега в умеренном темпе вверх и 5 мин. бега трусцой вниз по лестнице.

3-й день: 50 мин. коротких интервалов. Чередуйте 30 секунд бега трусцой и 30 секунд быстрого бега.

НЕДЕЛЯ 12

1-й день: 55 мин. бега в умеренном темпе.

2-й день: 25 мин. коротких интервалов – 30 секунд бега трусцой и 30 секунд – в умеренном темпе.

3-й день: забег на 10 км!

Бег на лестнице можно эффективно заменить бегом в гору или по пересеченной местности.

Стройные ножки, подтянутые ягодицы

Данная программа помогает не только смоделировать идеальные ножки и ягодицы, но еще и эффективно сжигает лишние жиры. Она настолько эффективна, что позволяет оценить первый результат уже после нескольких недель регулярных тренировок.

По данной программе можно заниматься на степпере, беговой дорожке и эллиптическом тренажере. Благодаря этим тренировкам, ягодицы не только станут меньше в объеме, но и более упругими и округлыми. Главные условия – отягощение, сильное воздействие и движение в гору. Степпер обеспечивает нужное сопротивление и движение в гору, беговая дорожка – движение в гору и скоростные интервалы, эллиптический тренажер позволяет сжигать много калорий и создает сопротивление при движении назад.

Вы можете выполнять комплексы поочередно на всех трех тренажерах три раза в неделю, а можете столько же раз в неделю работать на одном, но любимом вами. И не забудьте про бутылку с водой и полотенце.

Программа тренировки на степпере

Сет – один сет состоит из 8 шагов, 4 сета по 8 – это 32 шага подряд.

Ходьба – обычные шаги, удобный для вас ритм, средний диапазон движения ступеней.

Энергичные шаги – глубокие шаги, глубокий диапазон движения ступени так, будто вы поднимаетесь в гору.

Бег трусцой – шаги в быстром темпе, поднимая колени.

Стомп – держась за поручни, сделайте приседание, будто садитесь на стул. Быстро выпрямитесь, чтобы педали не опустились до самого низа.

Разминка

Продолжительность – 5 мин.

Уровень – 2–3.

Высота ступеней: от средней до высокой.

Сначала выполните ходьбу в течение 3 минут. Затем измените уровень на одну-две единицы и займитесь энергичной ходьбой.

Внимание! Вес тела должен равномерно распределяться на обе ступени, а пятки – слегка выступать за край педалей.

Равномерная нагрузка

Продолжительность – 10 мин.

Уровень – 3–5.

Высота ступеней – полный диапазон.

Ходьба на 8 счетов, затем бег трусцой на 8 счетов. Продолжайте чередовать эти элементы в течение 10 минут. При желании можете увеличить интервалы. От тренировки к тренировке так же увеличивайте продолжительность интервала бега трусцой, оставляя неизменным интервал ходьбы.

В конце концов вы будете только бегать трусцой в течение всех 10 минут.

Укрепление ягодиц

Продолжительность – 10 мин.

Уровень – 5 и выше.

Высота ступени – полный диапазон.

Выполните 4 стомпа, затем 1 сет энергичной ходьбы. Все остальное время занимайтесь энергичной ходьбой, выполняя 1–2 стомпа через каждую минуту. Если вы устали, ходите или бегайте трусцой, чтобы восстановить силы.

Внимание! Выполняйте шаги не держась за поручни; руки должны двигаться свободно, как при ходьбе.

Темп

Продолжительность – 5 мин.

Уровень – 6 и выше.

Высота ступеней – от средней до высокой.

На этом этапе чередуйте интервалы: ходьба – 20 сек., бег трусцой – 20 сек. Выполняйте в течение трех минут. На четвертой минуте выполните 2 сета ходьбы и 2 сета энергичной ходьбы. На последней минуте займитесь ходьбой, снижая уровень на 2–3 единицы.

После тренировки обязательно потяните мышцы ног.

Программа тренировки на беговой дорожке

Разминка

Продолжительность – 5 мин.

Скорость – 5–6,5 км/ч.

Уклон – 0 %.

Начните тренировку на минимальной скорости. Через две минуты увеличивайте скорость на 0,3 км через каждые 30 секунд и доведите ее до 5,5 км/ч.

Периодически можно подниматься на носки, держась за поручни, затем несколько секунд идти на пятках. Это необходимо для подготовки голени к ходьбе в гору.

Постарайтесь также слегка потянуть руки и верхнюю часть туловища.

Равномерная нагрузка

Продолжительность – 5 мин.

Скорость – 6,5 км/ч.

Уклон – 1 %.

Постепенно увеличивайте скорость на 0,3 км/ч, пока не перейдете на бег.

В этот момент те, кто предпочитает ходьбу, должны снизить скорость на 1 км/ч, а те, кто любит бег, – увеличить на 1 км/ч.

Двигайтесь с этой рабочей скоростью в течение пяти минут с уклоном 1 %. Затем увеличьте уклон до 3 % и в течение 5 минут каждую минуту наращивайте уклон на 1 % – всего до 8 %.

Укрепляем ягодицы

Продолжительность – 10 мин.

Скорость – рабочая.

Уклон – варьируется.

Уменьшите уклон до 2 %. Ходите или бегите с рабочей скоростью 1–2 минуты. После этого ходите или бегите 1 минуту с максимальной скоростью, а затем на 1 минуту

уменьшите скорость на 1–2 км/ч. Повторите интервалы 2 раза. Увеличьте наклон до 12 % и займитесь энергичной ходьбой с постоянной скоростью в течение 3–4 минут. Повторите интервалы и движение в гору.

Темп

Продолжительность – 5 мин.

Скорость – рабочая.

Уклон – 2 %.

Уменьшите уклон до 2 % и бегите или ходите с рабочей скоростью четыре минуты. Затем уменьшите уклон до 0 % и постепенно замедлите темп, чтобы уменьшить частоту пульса.

Программа тренировки на эллиптическом тренажере

Учитывайте:

- при движении назад нажимайте на педаль пяткой, затем слегка приподнимайте ее;
- обязательно держитесь за поручни, когда крутите педали назад;
- чтобы не травмировать колени, при смене направления вращения педалей полностью останавливайтесь.

Разминка

Продолжительность – 5 мин.

Уровень – 1–3.

Наклон – 5–6.

Начните вращать педали вперед, держась за поручни для равновесия. Если можете, выполните вращение плечами, подъемы рук над головой и энергичные движения руками, как при маршировке.

Равномерная нагрузка

Продолжительность – 10 мин.

Уровень – 5–6.

Наклон – 8–10.

Вращайте педали вперед с максимальной скоростью. Одновременно энергично двигайте руками, согнутыми в локтях под углом 90°. Когда сможете спокойно работать в таком темпе в течение пяти минут, увеличьте наклон до 10–14 и займитесь бегом трусцой с постоянной скоростью.

Укрепляем ягодицы

Продолжительность – 10 мин.

Уровень – 6–10.

Наклон – 10–15.

В течение одной минуты продолжайте двигаться так, как в конце предыдущего этапа. Затем на 30 секунд максимально увеличьте скорость, затем в течение 30 секунд работайте в прежнем темпе. Повторите эти интервалы. Уменьшите наклон до 6 и вращайте педали назад с максимальной скоростью 1 минуту. Увеличьте наклон и повторите комбинацию

интервалов.

Темп

Продолжительность – 5 мин.

Уровень – 6–8.

Наклон – 10.

Двигайтесь чуть быстрее, чем при беге трусцой, в течение четырех минут. Уменьшите наклон до 0 и уровень до 3 на последней минуте, а также скорость движения. Обязательно растяните мышцы после тренировки, удерживая каждую растяжку до 30 секунд.

Упражнение на растягивание мышц ног

Задние поверхности бедер.

Сделайте шаг вперед левой ногой, согните правое колено и перенесите вес назад, будто хотите сесть на стул. Выпрямите левую ногу и поставьте на пятку. Удерживайте растяжку до 30 секунд. Выполните с другой ноги.

Голень и сгибатели бедра.

Выполните шаг назад правой ногой, согните левое колено, но так, чтобы оно находилось на одном уровне с передней частью стопы. Правое бедро стремится вперед, при этом стопа должна жестко упираться в пол. Удерживайте растяжку 30 секунд. Выполните с другой ноги.

Передняя поверхность бедра.

Ноги на ширине плеч, туловище абсолютно прямое. Поднимите правое колено и обхватите руками. Медленно подтяните колено к груди, растягивая мышцы ягодиц и нижней части спины. Задержитесь немного, затем медленно опустите колено и, держась за лодыжку или стопу правой рукой, подтяните стопу к ягодице. При этом колено должно быть направлено в пол. Не прогибайтесь в пояснице. Удерживайте растяжку до 30 секунд. Выполните с другой ноги.

Скакалочка-выручалочка как самый эффективный кардиотренажер

Вспомните, как в детстве мы обожали «прыгалки» и делали это ради забавы. Опытные фитнесистки называют этот простой аэробный снаряд самым эффективным кардиотренажером на свете. Ведь за каких-то 15 минут подскоков он позволяет сжигать до 200–300 калорий, а это больше, чем при беге. Но и это не все. Оказывается прыжки помогают движению венозной крови, страхуя от варикозной закупорки, а значит – вам не страшен целлюлит. И вдобавок, в организме становится меньше шлаков. Стоит это чудо дешево, места занимает немного, а заниматься можно где угодно: дома, в парке, во дворе, на улице. Сначала давайте разберемся, как подобрать скакалку правильного размера. В продаже можно встретить самые разные скакалки: из синтетики, кожи, хлопка и т. д. Для ваших тренировок подойдет самая простая скакалка с пластмассовыми ручками. Вам нужно только подобрать ее по росту или укоротить готовую, завязав узлы у ручек.

Рост / Длина скакалки
152-167 см – 210 см
167-183 см – 280 см
Более 183 см – 310 см

После того, как вы выберете подходящую скакалку, обратите внимание на некоторые другие мелочи.

1. Удобная обувь. Лучше всего кроссовки. И обязательно – спортивный топик, поддерживающий грудь.

2. Не советую прыгать на каменном или цементном полу во избежание травм голеностопных суставов и коленей.

3. Прыжки не должны быть высокими. Вращайте скакалку поворотом запястий, ограничивая подвижность предплечий.

4. Никогда не начинайте прыжки без легкой разминки (5-10 минут). Чтобы не подвергать свои суставы и мышцы излишней нагрузке, обязательно порастягивайтесь, попрыгайте на месте без скакалки.

Теперь о том, как правильно прыгать. Исходное положение: ноги вместе, колени слегка согнуты, руки опущены вдоль тела и расслаблены. Прыжки должны быть низкими, вращайте запястья круговыми движениями, удерживая локти ближе к телу. На одно вращение скакалки выполняйте один прыжок, какие-либо излишества (например, на один прыжок двойное вращение скакалки) здесь не уместны. Теперь о самом главном – об уровне нагрузки. Наверняка многие видели как, тренируются боксеры. Вспомним хотя бы фильм «Рокки», в котором С. Сталлоне прыгал на скакалке в сумасшедшем по скорости режиме. Вам это не грозит. Он развивал выносливость, а ваша цель – сжигание жира. Мера нагрузки здесь совершенно иная и должна вычисляться по пульсу. В мире фитнеса интенсивность принято измерять формулой Карвонена, хотя она и не имеет научной точности. В частности, потому, что для расчета максимума пульса приходится обращаться к старому шаблону – «220 минус возраст». Тем не менее результат формулы ближе к реальности. Для начала вам следует определить частоту сердечных сокращений (ЧСС) в покое. Сделать это лучше всего утром после пробуждения: вы должны проснуться самостоятельно, без звонка будильника; не вставая с кровати, сосчитать число ударов пульса за 30 секунд. За минуту не совсем удобно, так как можно сбиться со счета. Умножив полученную величину на 2, вы получите искомую ЧСС в покое. Дальнейший расчет производится по формуле: ЧСС во время тренировки = (максимальная ЧСС – ЧСС в покое) x интенсивность (в %) + ЧСС в покое. Например, женщина 35 лет хочет узнать, с какой ЧСС ей необходимо заниматься. Следует учитывать уровень подготовки: для начинающих интенсивность в процентах равна 60–70, для женщин с промежуточным уровнем физподготовки – 70–80. Проведем расчет для женщины 35 лет, имеющей начальный уровень подготовки, ЧСС в покое равна 60.

Вычисляем:

$$220 - 35 = 185 \text{ (т. е. } 220 - \text{ возраст)}$$

$$185 - 60 \text{ (ЧСС в покое)} = 125$$

$$125 \times 70 \% = 87,5$$

$$87,5 + 60 = 147,5.$$

Таким образом, ее ЧСС во время тренировки с интенсивностью в 70 % от максимальной составит 148 ударов в минуту. Может так получиться, что во время прыжков в обычном темпе ваш сердечный ритм превысит вычисленный показатель. Так бывает, когда сердце растренировано. В этом нет ничего страшного. Попрыгайте в таком ритме, затем отложите скакалку и просто попрыгайте, пока пульс не понизится. Затем снова возьмитесь за скакалку. После регулярных тренировок ваше сердце станет настоящим спортсменом и будет работать как «пламенный мотор». К тому же вы перестанете задыхаться, поднимаясь по лестнице. По мере адаптации к процентному показателю нагрузки повышайте ее интенсивность, но делайте это постепенно.

//-- Кардио-сессия со скакалкой --//

Начальный уровень

Сначала обучите себя подпрыгивать на месте без скакалки, чтобы определить экономичную высоту подскоков. Секрет долгих прыжков заключается во вращении скакалки только одними кистями. Вы должны помнить об этом. В противном случае, если вы подключите в работу руки и плечи, возникнет дополнительный инерционный момент. А он, в свою очередь, нарушит вертикальное равновесие тела в прыжке.

Для начала научитесь прыгать 30 секунд без остановки. Затем переходите к циклу: 30 секунд прыжков, 30 секунд отдых. Под отдыхом ни в коем случае не подразумевается сидеть, лежать или стоять. Выполняйте спокойные приставные шаги из стороны в сторону, одновременно нормализуя дыхание. Продолжительность сессии – 10–15 минут. Когда уверенно овладеете этим ритмом, переходите к новому: 1 минута прыжков плюс отдых 20 секунд; продолжительность – 15 минут. Как только освоитесь с этим уровнем, переходите на следующий.

Количество тренировок в неделю – 3 по 10–15 минут, пульс – 60–70 % от максимального сердечного ритма.

Средний уровень

На этом уровне попытайтесь растянуть начальный режим (1 минута прыжков, полминуты отдых) на 20 минут. Когда овладеете новым интервалом, начинайте повышать время непрерывных прыжков до 4–5 минут, отдых 30–60 секунд. Продолжительность сессии остается той же – 20 минут. Когда одолеете и эту вершину, переходите на новый уровень – продвинутый.

Количество тренировок в неделю – 4 по 20 минут, при уровне интенсивности 70–80 % от максимального пульса.

Продвинутый уровень

Практикуйте режим «4–5 минут прыжков, 30–60 секунд отдыха» в течение 20–30 минут. Начинайте сокращать интервалы отдыха, увеличивая прыжковый интервал.

В дальнейшем можно либо увеличивать время аэробной сессии до 45 минут, либо, сократив до минимума или вообще исключив отдых, растянуть прыжковый интервал до 30 минут.

Количество тренировок в неделю – 5 по 30 минут, пульс – 75–80 % от максимального пульса.

Советы по выбору кардиотренажеров

Велотренажер – самый популярный среди домашних тренажеров. Он относительно недорог и занимает немного места. При этом неплохо тренирует выносливость и сжигает лишний жир.

Велотренажеры бывают механическими и магнитными. Первые приводятся в движение силой ног и, в свою очередь, тоже делятся на два типа. В ременных нагрузка зависит от натяжения ремня – он-то и вращает тяжелое колесо-маховик. У колодочных сопротивление определяют тормозные колодки, которые прижимаются к маховику. Силу натяжения ремня и прижимания колодок можно изменять. В самых простых моделях это единственная функция, а модели посложнее «умеют» считать время, скорость, иногда даже пульс. Плохо то, что ремень и колодки довольно быстро выходят из строя, их необходимо периодически менять. Зато такие тренажеры не нуждаются в электричестве.

На магнитном без электропитания далеко не уедешь – маховик расположен между мощными электромагнитами. Они же дают возможность варьировать нагрузку: выставили на компьютере уровень повыше – магнитное поле усилилось и крутить педали стало сложнее. Магнитный велотренажер не только считает время, скорость и пульс, но и содержит уже готовые программы, которые имитируют езду на гору, под гору, по ровной, пересеченной местности и т. д. (их количество может достигать до 12). Выбор программы зависит от вашей цели, будь то разогрев мышц (разминка), сжигание жира или развитие кардиовыносливости.

Советы

Ременной тренажер – самый дешевый, компактный, неудобный и ненадежный (ремень может лопнуть в любой момент).

Колодочный лучше прочих имитирует езду на реальном велосипеде.

Магнитный работает тише всех, и педали на нем вращаются плавнее.

Более дорогие модели позволяют сидеть по-спортивному (таз и плечи на одном уровне). При такой посадке можно проработать гораздо больше мышц.

Людам с очень высоким весом рекомендуются горизонтальные велотренажеры, где есть опора для спины и поясницы.

Наблюдения показывают, что когда скорость вращения педалей достигает 100 оборотов в минуту, езда на тренажере дается вам слишком легко и расход калорий снижается. С другой стороны, выставлять чересчур высокое сопротивление тоже не рекомендуется – это может быть опасно для коленей. Оптимальная скорость – 70–80 оборотов в минуту.

Беговая дорожка позволяет заниматься самыми естественными видами фитнеса – бегом и ходьбой.

Прекрасная тренировка сердца и сосудов, а также один из лучших способов сжигания жира. Правда, слишком полным бег противопоказан, а всем прочим следует следить за ощущениями в коленях, голеностопе, ступнях и позвоночнике. При приземлении на эти части тела приходится серьезная ударная нагрузка. У ходьбы же противопоказаний практически нет.

Беговые дорожки также встречаются двух типов. Самые простые и дешевые – механические. Беговое полотно натянуто на соприкасающиеся валики, бегун перебирает ногами и тем самым крутит валики и сдвигает полотно.

Электрические намного комфортнее. Полотно тянет электромотор, нагрузка регулируется изменением скорости и угла наклона. На простых моделях все это

устанавливается вручную. На продвинутых же есть встроенные программы тренировок, аналогичные велособрату.

Выбирая беговую дорожку, обратите внимание на следующие параметры.

Мощность двигателя: если вы весите не более 80 кг, вам хватит мотора с постоянной мощностью в 1,5 л. с. (с постоянной мощностью, а не с пиковой – последняя всегда выше, и именно ее любят указывать в рекламных проспектах). Тем же, чей вес зашкаливает за 80 кг, следует выбрать машину помощнее – от 1,5 до 3 л. с.

Рекомендуемый максимальный вес пользователя тесно связан с предыдущим показателем, однако в расчет берется также прочность каркаса.

Размер полотна: чем больше – тем лучше, тогда меньше шансов заступать за его пределы и падать. Для ходьбы – минимум 120 см в длину и 43 см в ширину, а для бега – 150 и 50 см соответственно.

Скорость движения полотна: если вы собираетесь только ходить, вам хватит дорожки со скоростью бегового полотна до 10 км/ч, а если намерены бегать, то ищите модель, развивающую скорость 13–16 км/ч.

Угол наклона: чем он выше, тем более гористый рельеф вы сможете пробегать.

Система амортизации: любое беговое полотно снижает ударную нагрузку на позвоночник и суставы. Но лучше (правда, и дороже), если под ним устроена специальная амортизационная подушка.

Советы

Тренироваться на механической дорожке крайне тяжело. Вы сдвигаете полотно не плавно, а толчками, быстро устаете и вынуждены заканчивать тренировку раньше, чем начнет сжигаться жир.

Электрическая беговая дорожка – один из самых дорогих и громоздких тренажеров. И один из самых эффективных.

Хотя беговая дорожка – вещь домашняя, заниматься на ней босиком не рекомендуется. В первую очередь – из-за ударной нагрузки на суставы. Амортизирующее полотно – это прекрасно, но дополнительная амортизация в виде подошвы беговых кроссовок не помешает, особенно если у вас лишний вес. Кроме того, вы потеете во время тренировки, и ступня может соскользнуть с полотна или подвернуться.

Бегать на тренажере легче, чем по стадиону или по парку. Если на улице вы с трудом выжимали из себя 10 км/ч, то на дорожке спокойно выдержите 11–12 км/ч. Ведь здесь нет встречного ветра, и полотно, в отличие от трассы, имеет идеально ровную поверхность.

Степпер имитирует подъем по лестнице, при этом каждую ступеньку приходится «продавливать» вниз. Весьма эффективный способ сжигать жир и укреплять мышцы бедер и ягодиц.

Так называемые мини-степперы – просто педали и счетчик шагов и времени. Нагрузка на них не меняется.

У полноценных степперов нагрузку создают и, что очень важно, регулируют либо гидравлические цилиндры, либо маховик с электромагнитами, – следовательно, такой тренажер надо включать в электророзетку. У него тоже есть компьютер с готовыми программами тренировок, иногда – счетчик пульса. А еще он, как правило, оснащен поручнями, на которые при желании можно опираться. В самых дорогих моделях поручни переделаны в подвижные рычаги – вы шагаете и одновременно работаете руками.

Советы

Мини-степпер – вещь дешевая и довольно скучная. Если вы хотите с его помощью добиться результата, придется в довольно быстром темпе вышагивать не менее часа в день.

Чтобы сохранить колени в целости и невредимости, не упорствуйте с повышением сопротивления – лучше почаще перебирайте ногами, это безопаснее.

Эллиптический тренажер – гибрид степпера и качелей, тренировка на котором по эффективности близка к тренировке на беговой дорожке. Каждая нога стоит на собственной «плавающей» платформе, руки держат рычаги. Вы перебираете ногами и руками, при этом каждая ступня движется не просто вверх-вниз, как на степпере, или вперед, как на беговой дорожке, а описывается эллипс.

Устройство не только эффективно, но и безвредное: не нагружает колени, как подъем по лестнице, нет ударной нагрузки на позвоночник, как при беге, мышцы работают более интенсивно, чем при ходьбе. А замечательные рычаги избавляют от необходимости дополнительно отжиматься и качать гантели, чтобы проработать плечи, грудь, руки и спину. Степень нагрузки регулируется. Можно также считать время, пульс, расход калорий, заниматься по встроенной программе.

Однако эллипсоид – тренажер солидный: весит 80-100 кг, длина платформы – около 1,5 м. Есть складные модели с колесиками – такой тренажер можно собрать и задвинуть, например, за шкаф. Но лучше найти для него постоянное, желательно хорошо проветриваемое помещение.

Советы

Эллипсоид на колесиках довольно сильно елозит во время тренировки, поэтому, если он стоит на голом паркете, будете кататься по всей комнате. Рекомендую подложить под него нескользкий коврик.

Чем тяжелее маховик, тем эффективнее занятия. Однако массивный маховик и легкий каркас несовместимы. Так что хотите иметь хороший рабочий эллипсоид – готовьтесь к тому, что он будет тяжел и громоздок.

Автор: Синтия Вейдер

Издательство: Феникс

ISBN: 978-5-222-11188-8

Год: 2007

Страниц: 320