



Люси Бурбо

Фитбол за 10 минут в день

Введение

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 съемными 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).

Ну и наконец фитбол, на применении которого и основана программа этой книги, но и нем мы поговорим подробно в отдельной главе.

Вам также потребуется 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.

МОТИВАЦИЯ - ПЕРВЫЙ ШАГ К УСПЕХУ

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 раскатать 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. Результат нельзя ускорить, как нельзя уговорить дерево под вашим окном расти побыстрее. Вот почему я так мало верю некоторым «литературным шедеврам», которые пропагандируют идеальную фигурку только за счет диеты или малопродолжительных тренировок.

В фитнесе все измеряется одной меркой - годами тренировок. 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. Коротко 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 реальна, 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, подстрахуйтесь подарками самой себе, и держите их на видном месте. Не случайно же спортивные трофеи ставят на самое видное место. Они напоминают о бывших 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 бывших 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. Что бы ни 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 перекроить 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.

ПОЧЕМУ ФИТБОЛ - ЭТО МОДНО И ЭФФЕКТИВНО?

Все гениальное просто. Может быть поэтому изобретение фитбола (fit - оздоровление, ball - мяч) сравнивают с изобретением простого колеса.

Еще пять лет назад об этом чуде никто и не слышал. Вернее, фитбол применяли профессиональные тренеры, но о массовом использовании не могло быть и речи.

Сегодня, наоборот, вы не найдете зала, где бы эти яркие мячи не бросались в глаза, не говоря уже про групповые классы или индивидуальный тренинг. Даже во многих продвинутых компаниях, где заботятся о состоянии здоровья своих сотрудников, фитболы заменяют офисные стулья и кресла. К опытным специалистам по фитболу выстраиваются очереди.

Мы обязаны появлением этого чудо-тренажера швейцарскому врачу-физиотерапевту Сюзан Кляйнфогельбах, которая придумала его в 50-х годах прошлого столетия. Отсюда и второе название - швейцарский мяч. Поначалу его использовали исключительно в лечебных целях - для реабилитации больных с нарушениями в центральной нервной системе, то есть лечили больных церебральным параличом.

Свой вклад в развитие фитбола внесла и американка - врач-физиотерапевт Джоан Познер Мауэр, которая в 80-х годах использовала мяч для восстановления больных после травм позвоночника.

В наше время мяч одинаково верно служит и больным и здоровым. Применяется на самых разнообразных, тренировках: от йоги и пилатеса до силовых и кардиоупражнений.

Например, в Скандинавских странах, известных своей изобретательностью, детские учреждения оборудованы мячами вместо стульев. Ведь «криво» сидеть на мяче просто невозможно, так как теряется равновесие, но тем самым формируется правильная осанка. Да и занятия на мячах приводят детей в восторг. Это и понятно, ведь на вопрос: «Что же хорошего в фитболе?» многие отвечают всего лишь тремя словами: «Легко, весело, суперэффективно».

Занятия фитболом дают уникальную возможность воздействовать на мышцы спины и позвоночника. А ведь все мы знаем, что позвоночник - это ось нашего организма, и его состояние отражает состояние здоровья человека. Но не только. Фитнес еще не знал таких упражнений, которые бы одновременно повышали тонус мышц, улучшали их взаимную координацию, развивали равновесие, улучшая работу вестибулярного аппарата, и вдобавок работали на рельеф сразу всего тела. Более того, эксперты фитнеса советуют качать пресс только на мяче. И все потому, что при этом будет работать не только сам пресс, но и мышцы-разгибатели спины. В жизни эти мышцы работают с прессом единым «фронтom», образуя мышечный корсет талии, а в тренажерном зале и то и другое приходится качать раздельно. По-другому просто не получится, вернее, раньше не получалось. Фитбол решает эту проблему на сто процентов. Упражнения на фитболе «убивают сразу двух зайцев»: позволяют обзавестись сильной и тонкой талией и иметь великолепную осанку за счет сильных мышц спины. Так что не ищите ничего другого - лучше мяча все равно не найдете!

Нам не устают повторять, что движение - это жизнь. Так вот этот «веселый» разноцветный надувной тренажер поможет вам вернуть утерянную подвижность, которой все мы обладали в детстве, оживит ваши мышцы и подарит полноценную жизнь.

Не секрет, что многие из нас вынуждены большую часть своего рабочего времени проводить в малоподвижном сидячем состоянии. А когда вы выполняете упражнение, лежа на мяче, корпус в талии получает противоположный изгиб. Происходит живая компенсация того наклона вперед, в котором ваше тело одеревянело за много часов непрерывного сидения. Другими словами, мяч при малоподвижном образе жизни выгоднее уже хотя бы с точки зрения физиологии, не говоря про те воздействия на фигуру, которые вы получите.

Кто-то из женщин может спросить: «А как же скручивания? Они, что, менее эффективны?» Конечно, они эффективны. Но разве вы не «скручиваетесь» целый день за письменным столом. Ни один физиолог не посоветует вам и дальше добавлять такую же нагрузку. И еще один нюанс: без сильной поясницы невозможен сильный пресс.

Идеальный мышечный корсет талии можно сравнить с весами, когда сила пресса соответствует силе мышц поясницы. В зале мы, как правило, качаем эти части тела по отдельности, но угадать меру их сбалансированности просто невозможно. Тем более, что сидячая работа изо дня в день делает наш пресс чересчур расслабленным. В итоге мы зачастую мучаемся болями в спине. Тренинг же на мяче уникален тем, что он позволяет добиваться естественного взаимодействия мышц талии, заставляет «подстраиваться» друг под друга мышцы пресса и поясницы, уравнивая их взаимную силу. Если говорить о тренинге на фитболе, то речь идет не только о красивой и стройной талии и прекрасной осанке. Оздоровляющий эффект упражнений, выполняемых на фитболе, гораздо шире и многограннее:

- укрепляет сердечную мышцу, улучшает работу по кровоснабжению всех органов тела, нормализует кровяное давление;
- улучшает работу легких, увеличивает глубину дыхания;
- улучшает работу позвонков, обеспечивает активную деятельность мышц спины, плеч, поясницы, грудной клетки, шеи, живота, рук и ног;
- позволяет иметь великолепную фигуру и избавиться от болей в суставах, нормализуя их функционирование;
- растягивание на мяче способствует великолепному восстановлению организма после физических нагрузок;
- переход от напряжения мышц к расслаблению при выполнении упражнений, лежа на мяче, способствует снятию психоэмоционального напряжения, что просто необходимо в наше стрессовое время.

Как видите плюсов от тренинга на фитболе огромное количество. Причем, положительное воздействие подтверждено многочисленными исследованиями, проведенными в США, Европе и России. Отрицание же пользы аэробных занятий на фитболе свидетельствует лишь о недостаточной осведомленности в методике и технике выполнения упражнений.

Кроме всего вышеперечисленного фитбол не имеет возрастных ограничений: полезен и детям, и людям среднего и старшего возраста.

КАК ПОДОБРАТЬ И ХРАНИТЬ ФИТБОЛ

Правильно подобрать фитбол очень важно, так как от этого зависит тот уровень нагрузки, который вы будете получать.

Мячи изготавливают из высокопрочного и эластичного материала - ледрапластика. Как правило, они продаются в сдутом виде, но накачать его в домашних условиях не проблема: можно велосипедным насосом, «ножным» насосом или с помощью электрического компрессора (давление воздуха в пределах 0,1-0,5 атмосферы). И не надо бояться, что он лопнет, когда вы на него сядете. Фитбол способен выдержать вес до 300 кг.

Выбор цвета мяча зависит от ваших личных предпочтений. Выбор самого мяча имеет один нюанс: бывают дешевые и подороже. Разница в том, что дешевые все-таки могут под вами взорваться, тогда как подороже, если вы их ненароком чем-то проколете, выпускают из себя воздух понемногу. При правильном хранении риск проколоть мяч, в общем-то, невелик. Специалисты называют лучшими фитболы, изготовленные в Германии и Италии, вот они-то как раз и стоят несколько дороже.

Теперь о размере фитбола. Размер подбирают в зависимости от роста, в зависимости от длины руки.

Опытным фитнесисткам подходит 55-сантиметровый мяч, новичкам - 65-сантиметровый: он больше и, следовательно, устойчивее. Если выбирать мяч в зависимости от роста, то после того, как вы на него сели (согнув колени и поставив ступни на пол), бедра долж-

ны быть параллельны полу или на 2-5 см ниже горизонтали, проведенной через самую высокую точку бедер.

Если мяч подобран правильно, вы сможете извлечь из тренировок максимальную пользу, в противном случае существует вероятность травм коленных суставов и перегрузки мышц бедер. Зависимость диаметра фитбола от длины вашей руки следующая:

длина руки - 46-55 см, диаметр фитбола - 45 см;

длина руки - 56-65 см, диаметр фитбола - 55 см;

длина руки - 66-80 см, диаметр фитбола - 65 см;

длина руки - 81-90 см, диаметр фитбола - 75 см.

Мяч достаточно большой по размеру, поэтому вы должны перед приобретением прикинуть, где удобнее всего его хранить.

А хранить его следует вдали от легковоспламеняющихся веществ и таких источников тепла, как батареи, тепловые обогреватели, электрические лампы. И, конечно, следует избегать соприкосновений с колющими, режущими предметами или острыми поверхностями. А вообще, специалисты советуют использовать фитбол не только для тренировок. Даже просто сидя на нем, вы заставляете мышцы спины, живота и бедер эффективно работать.

Фитбол можно просто использовать вместо стула или кресла, работать на нем за компьютером, смотреть, сидя на нем, телевизор или читать и так далее.

КОМПЛЕКС ЭФФЕКТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СТРОЙНОЙ ФИГУРЫ

Вы всерьез решили тренироваться с фитболом, и даже купили его. Но прежде, чем приступать к изучению упражнений, советую вначале освоить непосредственно сам мяч. Это особенно необходимо, если вы новичок в мире фитнеса и у вас нет никакого навыка координации. Для начала научитесь просто сидеть на мяче и удерживать равновесие. Затем переходите к изучению исходного положения на мяче сидя и лежа. Посвятите этому несколько дней и, когда поймете, что достаточно освоились и мяч не выскальзывает из-под вашего тела, смело приступайте к выполнению упражнений.



Разминка

В качестве разминки можно использовать три варианта.

Первый вариант: для того, чтобы хорошо разогреть мышцы, выполните бег на месте, прыжки на месте, маховые и круговые движения руками, наклоны, приседания; в конце разминки выполните прыжки на скакалке в умеренном темпе от 1 до 3 минут. Делайте разминку не менее 5 минут, пока не почувствуете, что хорошо разогрелись.

Второй вариант: в качестве разминки сядьте на фитбол и попрыгайте на нем 2-3 минуты, не забывая держать спину прямо. Затем, перебирая ногами, обернитесь вокруг своей оси сначала по часовой стрелке, потом - против часовой стрелки. Начните с нескольких поворотов, постепенно доводя их количество до 8-10 раз.

Далее выполните 10 покачиваний вперед-назад, включая в работу в основном ягодичные и бедра. Завершите разминку медленными покачиваниями бедер (тоже 10 раз) из стороны в сторону, как будто выполняете «танец живота» на фитболе.

Третий вариант: данный вариант можно использовать не только в качестве разминки, но и как кардиотренинг (с той лишь разницей, что данный кардиотренинг выполняется, сидя на фитболе).

Вариант разминки

Упражнение 1

Исходное положение (аналогично для остальных 5-ти упражнений разминки): сядьте на край фитбола, поставьте ноги на ширину плеч, колени точно под лодыжками. Спина прямая, подбородок чуть приподнят, плечи опущены, лопатки сведены вместе. Живот втянуть, грудную клетку расправить. На начальном этапе советую руками держаться за мяч, в дальнейшем их можно положить на колени.

Из исходного положения начните слегка подпрыгивать на мяче, высоко поднимая колени, как будто вы совершаете бег на месте или маршируете. В такт движению можно поднимать и опускать руки. Чтобы увеличить нагрузку на ноги, выполняйте бег без подпрыгиваний, руки при этом держите вдоль тела. Выполняйте упражнение в течение 1 минуты.

Упражнение 2 Из исходного положения чуть подпрыгните на месте и опуститесь на широко расставленные ноги. Одновременно поднимите руки вверх, слегка разводя их в стороны. Выполните упражнение около десяти раз.

Упражнение 3 Из исходного положения подпрыгните и разверните корпус вправо под углом 45°. Одновременно приподнимите ноги и сведите их вместе, затем опустите и отведите влево. Руки перенесите вправо вниз. Снова подпрыгните и разверните корпус в другую сторону. Продолжайте чередовать повороты. Чтобы усложнить упражнение, добавьте покачивания на мяче из стороны в сторону. Выполните упражнение около 10 раз (по 5 раз в каждую сторону).

Упражнение 4 Из исходного положения поставьте ноги чуть шире плеч, а руками поддерживайте мяч. Подпрыгните и перенесите вес тела на правую ногу, согнув колено так, чтобы оно находилось прямо над лодыжкой. Левую выпрямите и отведите в сторону. У вас должен получиться выпад вправо. Правую руку обоприте о мяч, левую потяните вверх. Повторите с другой ноги, вернувшись обратно в исходное положение. Выполните упражнение около 10 раз (по 5 раз в каждую сторону).

Упражнение 5 Из исходного положения согните руки и поднимите локти до уровня плеч, предплечья развернуты вертикально вверх, кисти сжаты в кулаки. Подпрыгните и сделайте шаг влево, одновременно подтянув правое колено к груди и коснувшись его левым локтем. Снова подпрыгните и опустите колено, быстро сделав шаг вправо и коснувшись левым коленом правого локтя. Выполните упражнение около 10 раз (по 5 раз в каждую сторону).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГРУДНЫХ МЫШЦ

Эти эффективные упражнения не позволят вашей груди потерять тонус и форму. Причем, взяться за них никогда не поздно. В мире фитнеса существует два типа эффективных упражнений на мышцы груди: разведение рук с гантелями и жим гантелей или штанги (в домашних условиях можно вместо штанги использовать боди-бар).

В раздел жимов попадают и отжимания. Меняя угол наклона вы сможете направлять нагрузку в определенные участки грудной мышцы. Если выполнять упражнения в положении, когда голова находится выше корпуса, то работать будет верхняя часть мышц (под ключицей); если выполнять в горизонтальном положении, то укрепится центральная часть грудной мышцы; если же работать в наклоне, когда голова внизу, то под прицелом оказывается низ грудных мышц.

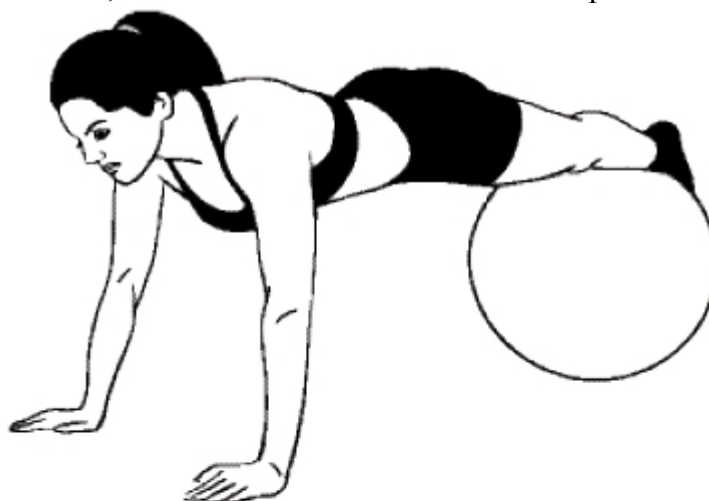
Упражнение 6

Отжимание

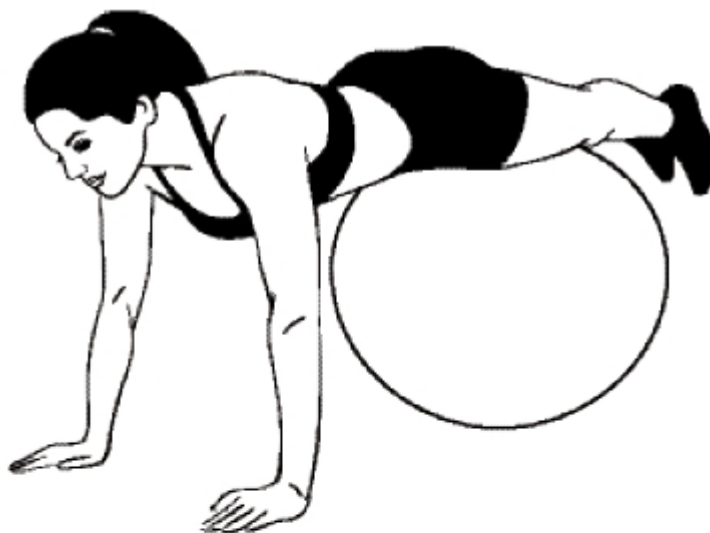
Исходное положение: примите положение упора на прямых руках, фитбол под голенью. Спина прямая и составляет с ногами одну прямую линию. Ладони поставьте немного шире плеч.

Из исходного положения, сгибая локти, медленно опуститесь как можно ниже. Затем вернитесь в исходное положение. Если вы новичок, и вам тяжело сохранять равновесие на мяче, опирайтесь на него не голенью, а бедрами. Со временем сдвигайте мяч поближе к щиколоткам.

Внимание : ни в коем случае не прогибайтесь в пояснице; если возникла боль в кистях, пошире расставьте пальцы, либо отжимайтесь на костяшках крепко сжатых кулаков.



Вариант выполнения для новичков

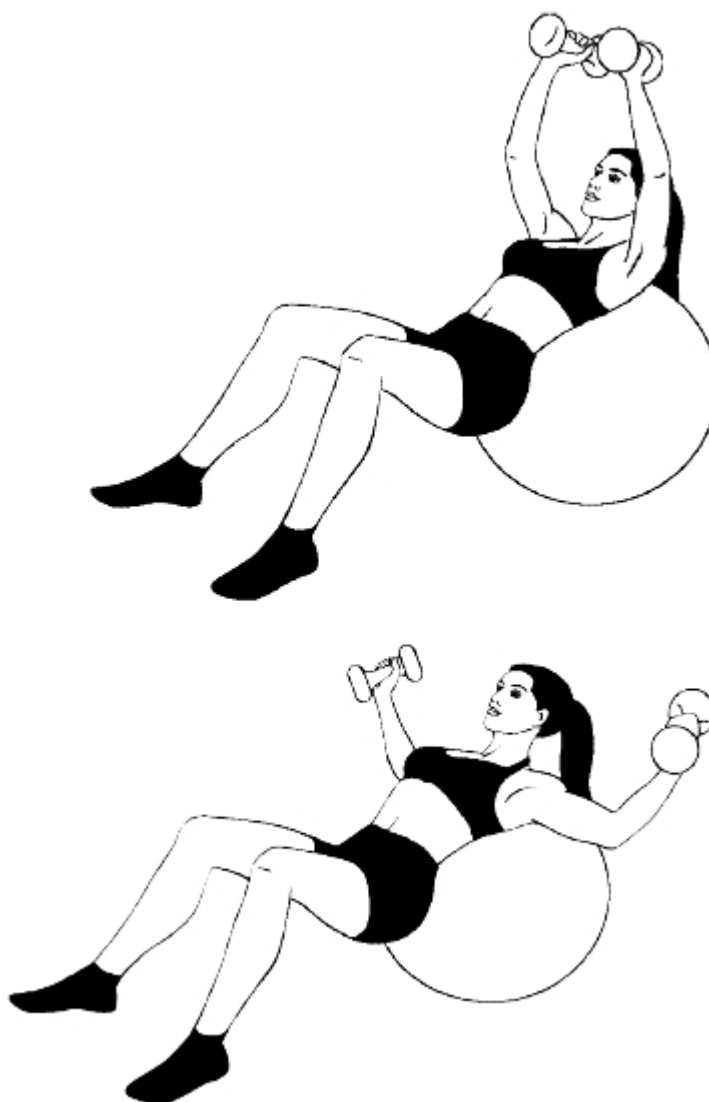


Упражнение 7

Разведение рук в наклоне

Исходное положение: устройтесь на фитболе под углом в 45° к полу. Колени согнуты, стопы широко расставлены, таз должен находиться ниже коленей. Возьмите гантели ладонями друг к другу - нейтральным хватом. Из исходного положения поднимите руки вверх прямо над плечами. Локти слегка согните. Медленно разводите гантели в стороны до параллели с полом. Вернитесь в исходное положение.

Внимание: не наклоняйте туловище больше, чем на 45° , иначе будут работать не мышцы груди, а мышцы плечевого пояса; не опускайте руки низко, в противном случае вы можете растянуть связки плечевого сустава; не старайтесь брать слишком большой вес, так как здесь работает только один сустав - плечевой; чтобы увеличить нагрузку, в верхней точке можете повернуть гантели в линию, соединив их торцами.

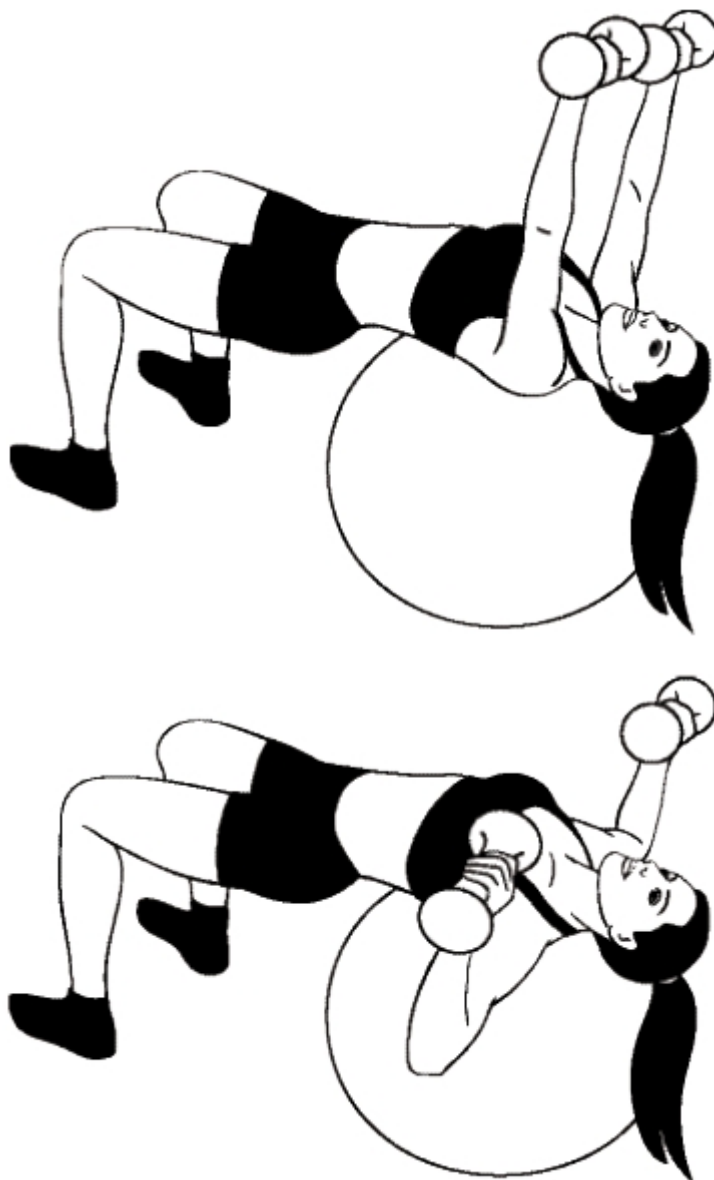


Упражнение 8

Жим гантелей

Исходное положение: примите положение упора на фитбол спиной так, как показано на рисунке. Чтобы удержать равновесие, стопы поставьте чуть шире плеч. Мышцы корпуса напряжены, спина и бедра строго параллельны полу. Гантели держать на вытянутых руках прямо над плечами.

Из исходного положения вдохните и медленно согните локти, опуская гантели к плечам. Выдыхая, поднимите гантели вверх. Старайтесь не соединять и не соударять гантели.



Варианты выполнения

1. Выполните жим, расположив корпус под углом 45° к полу. Положение тела должно быть аналогично положению при выполнении разведения рук. При этом колени должны быть согнуты, стопы прочно прижаты к полу, таз расположен ниже коленей. В остальном техника жима та же.

2. Вместо гантелей можно использовать штангу или боди-бар. Примите горизонтальное положение на мяч спиной до упора, возьмите штангу (боди-бар) на вытянутые руки прямо над плечами. Вдохните, задержите дыхание и опустите гриф к груди. Без паузы выжмите штангу на прямые руки. Выдохните. Опять же без паузы медленно выпрямите руки. Повторите упражнение. Тут очень важно обеспечить ритмичное движение вверх-вниз, без ненужных пауз в верхней и нижней точке амплитуды. Но и нельзя ускорять темп: он должен быть умеренным и спокойным.

С каких весов и с какого количества начинать зависит от вашего уровня физической подготовки.

Если вы новичок, то ваши грудные мышцы будут только в течение 1,5-3 месяцев привыкать к нагрузке. Поэтому начинать надо с 1-2 сетов по 10-12 повторов в каждом. Это касается всех упражнений на грудные мышцы. Примерно через месяц-полтора доведите количество сетов до 3. А еще через несколько недель увеличьте количество повторов до 15. Обязательно отдыхайте между сетами 1-2 минуты. Когда почувствуете, что сет дается легко, увеличьте нагрузку (то есть вес отягощений) на 10 %.

Что касается веса отягощений, то на начальном этапе начинайте с 2-3 килограммов. К жиму штанги (боди-бара) приступайте только тогда, когда хорошо освоите упражнения с гантелями.

Если вы имеете некоторый опыт работы с весами, то подбирайте такое количество килограммов, чтобы вы могли выполнять 3-4 сета по 15 повторов, причем, последние повторы должны даваться вам с некоторым усилием.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ И ЯГОДИЦ

Ну кто из женщин не мечтает о стройных ножках и сексуальной попке? И если ваши формы далеки от идеала, то это еще не повод прятать их под свободными брюками или длинной юбкой. В фитнесе возможно все, тем более что мышцы ног считаются самыми податливыми. На самом деле все очень просто: выполняйте упражнения, ухаживайте за ногами и вам гарантирован 100-процентный результат.

А что если ноги короткие и не «растут от ушей», если колени не идеальной формы? Все равно необходимо тренироваться. Конечно, фитнес не может сделать ваши ноги длиннее на несколько сантиметров, но красота - это баланс пропорций. И уж поверьте, неважно какой длины ваши ножки, если они имеют спортивную форму, крепкие икры, не имеют лишнего жира и складок. Такие ножки не могут быть некрасивыми. А если еще добавить аппетитную попку...

Обычно женщины недовольны видом своих ножек по двум причинам: они либо слишком толстые, либо слишком тонкие.

В обоих случаях фитнес поможет вам довести ваши ножки и ягодицы до совершенства. Если ваши ноги кажутся вам чересчур полными, ко всем предложенным упражнениям добавьте много аэробики - до четырех раз в неделю. В качестве аэробики советую взять на вооружение прыжки со скакалкой, которые, по мнению специалистов, позволят вам не только сжигать лишний жир, но и придадут вашим ногам идеальную форму. Программу кардио-сессий на скакалке вы найдете дальше. А вот если ноги тонкие, то аэробики должны быть по минимуму - 1-2 раза в неделю.

И не надо верить мифу о том, что после таких тренировок ваши ноги станут чересчур мускулистыми. Напротив, вы повысите мышечный тонус, избавитесь от целлюлита и станете выглядеть еще сексуальнее.

Упражнение 9

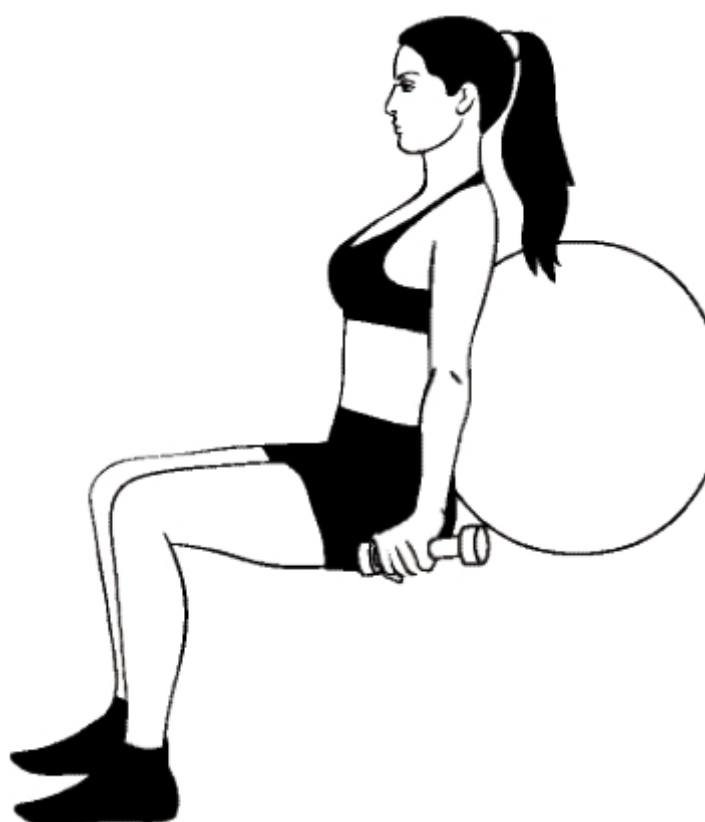
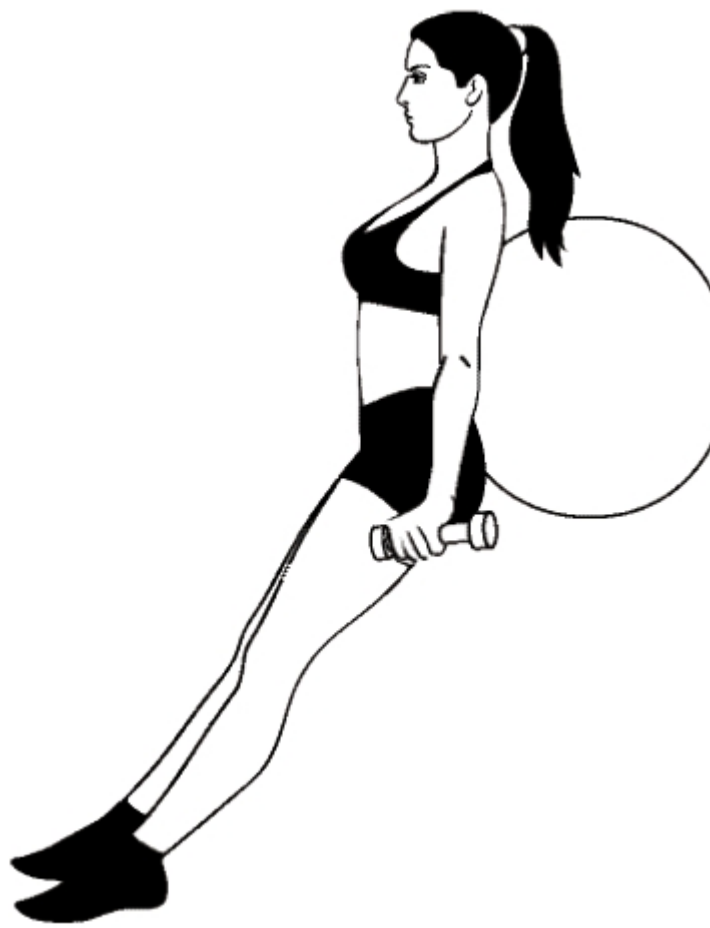
Упражнение укрепляет квадрицепсы, мышцы ягодиц, икр и задней поверхности бедер.

Исходное положение: возьмите гантели (вес от 2 до 5 килограммов, в зависимости от вашего уровня подготовки), встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Прижмите фитбол спиной к стене и сделайте несколько шагов вперед.

Из этого положения выполните приседание до тех пор, пока бедра не станут параллельны полу. Усилием ягодиц вернитесь в исходное положение.

Внимание: плотно прижимайте мяч спиной к стене, тогда у вас не возникнет ощущения, что вы можете упасть назад.

На начальном этапе начните с 1-2 сетов по 12 повторов в каждом. По мере развития мышечной силы добавьте 3 сет и увеличьте количество повторов до 15. Затем увеличьте вес гантелей до 7 килограммов. Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд - 1 минуту.



Упражнение 10

Упражнение эффективно воздействует на мышцы ног и ягодицы.

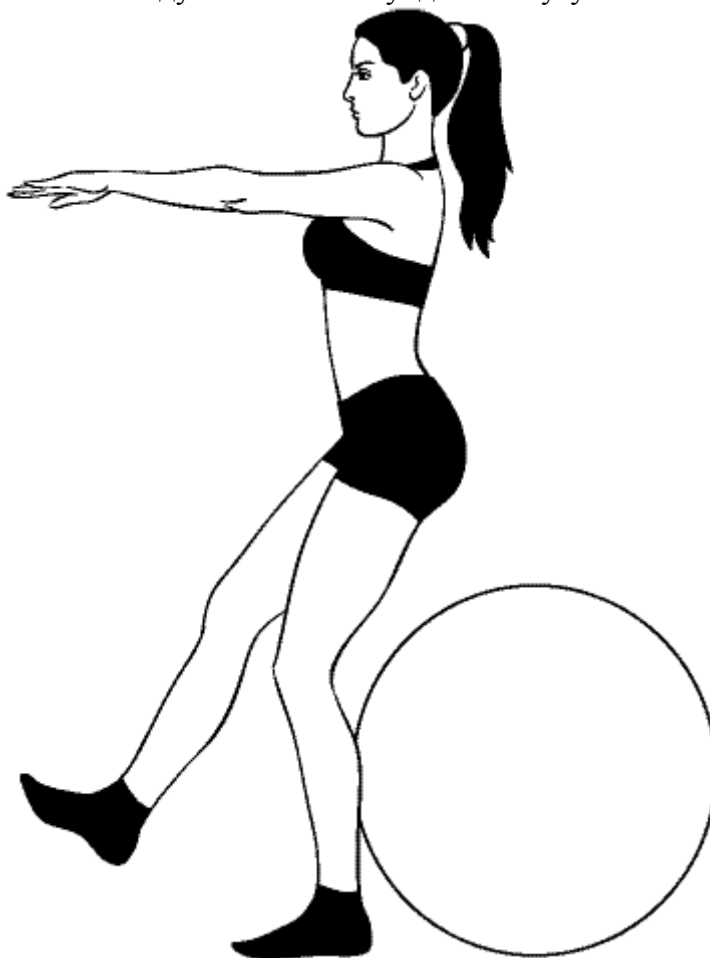
Исходное положение: встаньте спиной к фитболу, руки вытяните перед собой, стопу правой ноги приподнимите и держите над полом на высоте 20-30 см, не выше, иначе вам будет трудно удерживать равновесие.

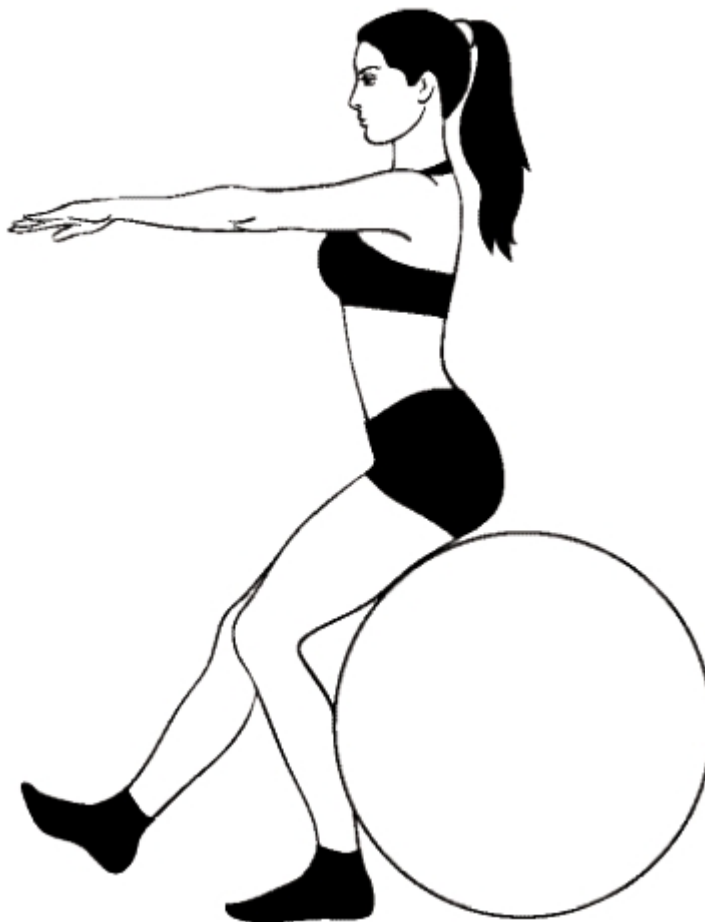
Из исходного положения, медленно сгибая колено левой ноги, выполните приседание до легкого касания ягодицами поверхности фитбола. Чтобы мяч не выскальзывал из-под вашего тела, прислоните его к опоре или поставьте в угол комнаты.

Внимание: голову необходимо держать подчеркнуто прямо, для этого расположите на уровне глаз какой-нибудь яркий предмет и неотрывно смотрите на него.

На начальном этапе начните с 1-2 сетов по 10-15 повторов. Причем, выполняйте приседания сначала на одной ноге, затем - на другой. Это и будет считаться одним сетом. По мере развития мышечной силы поменяйте большой мяч на мяч меньшего размера и увеличьте количество сетов до 3-4, а количество повторов - до 15. Затем можно начать использовать гантели, начиная от 2 кг и постепенно увеличивая до 7 кг. Ваша конечная цель - выполнять глубокие приседания на одной ноге без фитбола и всякой опоры.

Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд - 1 минуту.



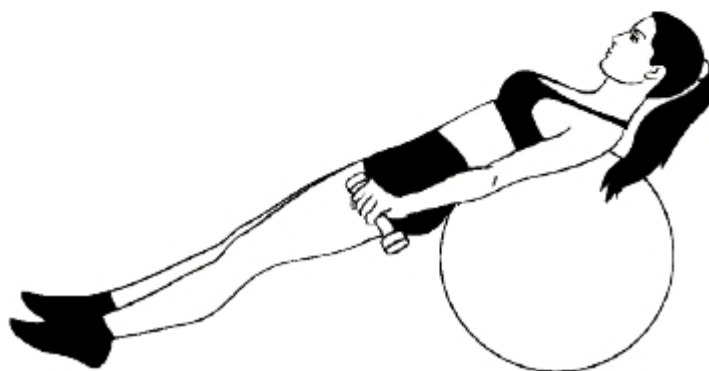
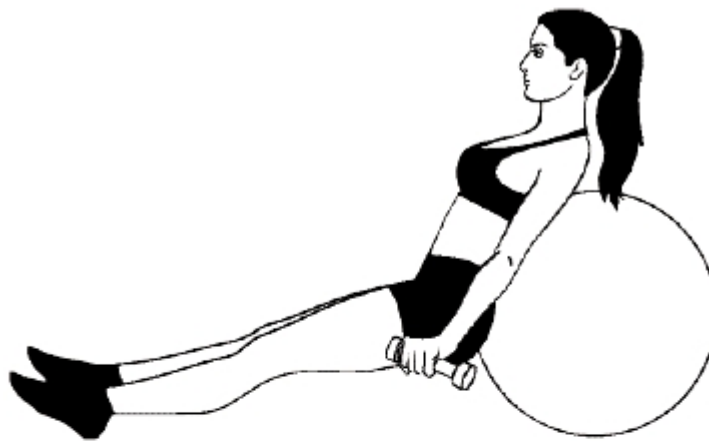


Упражнение 11

Упражнение задействует мышцы ягодиц, внутренней и внешней поверхности бедер, а также укрепляет мышцы пресса и нижнего и среднего отделов спины.

Исходное положение: поставьте фитбол вплотную к стене, сядьте на него и, переступая, опуститесь вниз, чтобы прямые ноги опирались на пятки, а спина и ягодицы на мяч. Из этого положения поднимите бедра, чтобы тело образовало прямую линию от плеч до пяток, и напрягите пресс. Сведите и опустите лопатки. Задержитесь на 3 счета и медленно вернитесь в исходное положение. Снова задержитесь на 3 счета, затем повторите упражнение.

Внимание: ягодицы должны быть сжаты, мышцы пресса напряжены, грудная клетка расправлена, а ноги прямые; тело должно сгибаться только в тазобедренных суставах. На начальном этапе начните с 1-2 сетов по 12 повторов в каждом. По мере развития мышечной силы увеличьте количество сетов до 3, а количество повторов - до 15. Затем можно начать использовать гантели весом от 2 кг, постепенно увеличивая до 5 кг. Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд - 1 минуту.



Упражнение 12

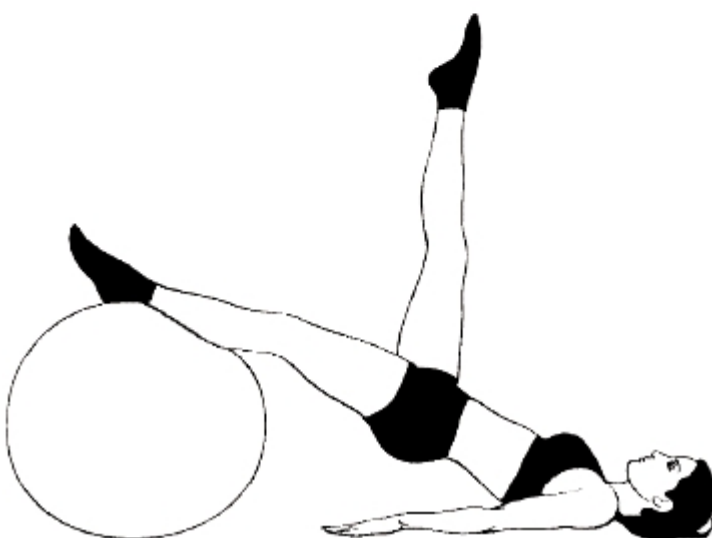
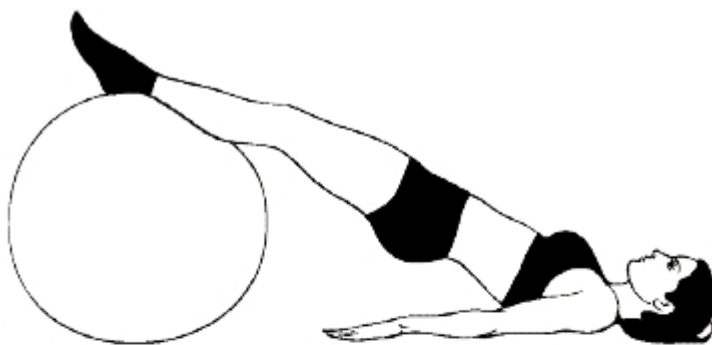
Упражнение эффективно воздействует на мышцы ягодиц, а также мышцы пресса.

Исходное положение: лягте на пол, выпрямите ноги и положите икры на фитбол, напрягите пресс и поднимите вверх ягодицы так, чтобы тело от пяток до лопаток составляло одну прямую линию.

Из этого положения медленно поднимите правую ногу вверх, затем опустите. То же самое сделайте с левой ногой - это и будет один повтор. Затем опустите ягодицы на пол и выполните упражнение заданное количество раз.

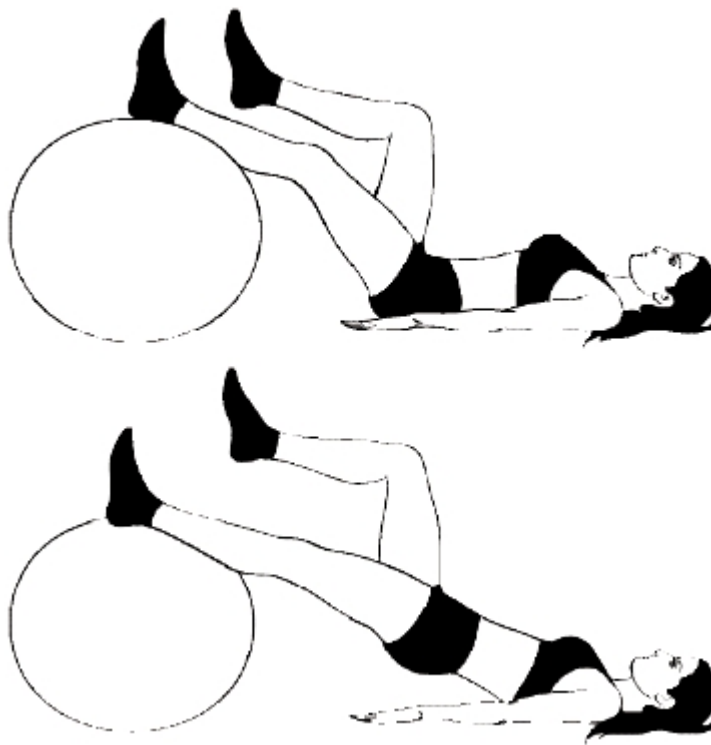
На начальном этапе начните с 1-2 сетов по 8-10 повторов в каждом. По мере развития мышечной силы увеличьте количество сетов до 3, а количество повторов - до 12-15.

Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд - 1 минуту.



Вариант выполнения

Исходное положение как показано на рисунке: нога согнута в колене под углом 90° , голень параллельна полу, колено слегка подтянуто к груди. Выполните подъем ягодиц вверх сначала с согнутой правой ногой, левая прямая. Затем, поменяв положение ног, снова выполните упражнение. Вы можете варьировать упражнение и вариант его выполнения на разных тренировках либо выполнять и то и другое упражнение на одном занятии.



Упражнение 13

Упражнение эффективно укрепляет мышцы ягодиц и подколенные сухожилия.

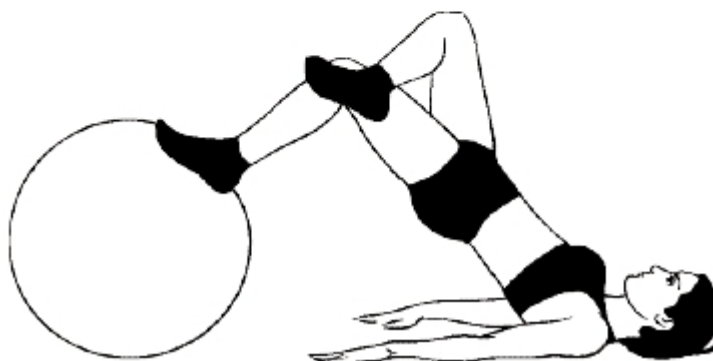
Исходное положение: лягте на пол, прямые руки вытянуты вдоль корпуса. Согните левую ногу под прямым углом и поставьте стопу на фитбол так, чтобы голень была параллельна полу. Согните правую ногу, отведя колено вправо, положите щиколотку на левое бедро, правая голень должна быть параллельна полу (как показано на рисунке). Теперь ваша правая нога находится перед левой.

Из этого положения напрягите пресс, но расслабьте спину и плечи. Упираясь ногой в фитбол и удерживая равновесие руками, выполните подъем таза и средней части спины вверх на 45° от пола, лопатки должны быть прижаты к поверхности. Старайтесь не прогибаться в пояснице, а сохранять корпус в максимально прямом положении. Задержитесь в верхней точке на 1-2 секунды, затем медленно опуститесь в исходное положение.

Выполните заданное количество повторов, затем поменяйте ноги и повторите упражнение.

На начальном этапе начните с 1-2 сетов по 10-12 повторов в каждом. По мере развития мышечной силы увеличьте количество сетов до 3, а количество повторов - до 15-20. Затем можно будет использовать утяжелитель на ногу.

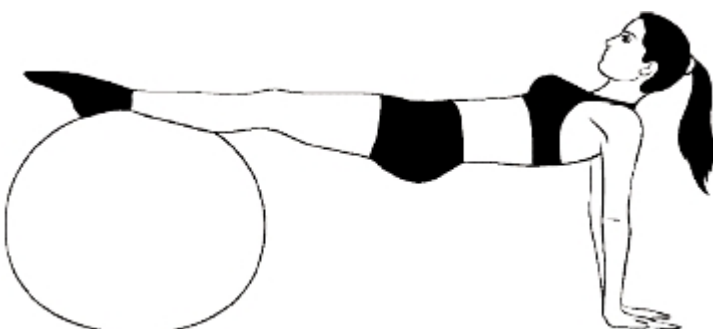
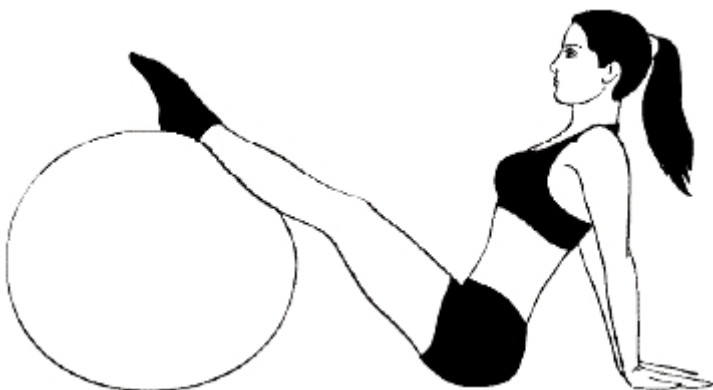
Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд - 1 минуту.



Упражнение 14

Упражнение эффективно воздействует на мышцы ягодиц.

Исходное положение: сядьте на пол, упор руками сзади, икры выпрямленных ног расположены на фитболе. Из этого положения усилием ягодичных мышц приподнимите таз, выпрямляя при этом туловище. Задержитесь на несколько секунд и вернитесь в исходное положение.



Внимание: не запрокидывайте голову назад; не старайтесь поднять ягодицы как можно выше вверх - ваше тело должно составлять одну прямую линию от плеч до кончиков пальцев.

На начальном этапе начните с 2 сетов по 8-10 повторов в каждом. По мере развития мышечной силы увеличьте количество сетов до 3, а количество повторов - до 12-15. Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд - 1 минуту.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ РУК

Упражнение 15

Упражнение эффективно укрепляет бицепсы рук (работают плечевая и двуглавая мышцы).

Исходное положение: возьмите гантель в правую руку нижним хватом, встаньте коленями на пол за фитболом, прижавшись к нему бедрами и животом, плечи на весу, голову не опускать. Тыльную часть предплечий и локти удобно расположите на противоположной стороне фитбола, руки почти прямые. Чтобы облегчить подъем гантели, обхватите левой рукой правое запястье.

Из этого положения напрягите пресс и, сгибая правую руку в локте, поднимите гантель к плечу. Медленно выпрямите руку и опустите гантель вниз. Выполнив заданное количество повторов, поменяйте руки.

Внимание : чтобы во время выполнения упражнения ваш фитбол не раскачивался, плотно прижимайте к нему верхнюю часть бедер и корпус; следите за тем, чтобы шея не вытягивалась вперед.

На начальном этапе начните с 2 сетов по 12 повторов в каждом. По мере развития мышечной силы увеличьте количество сетов до 3, а количество повторов - до 15.

Вес гантели на начальном этапе - 2-4 кг, на более продвинутом - 5-6 кг. Затем, чтобы увеличить нагрузку, выполняйте медленное разгибание руки с большим весом за 8-10 секунд.

Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд - 1 минуту.





Упражнение 16

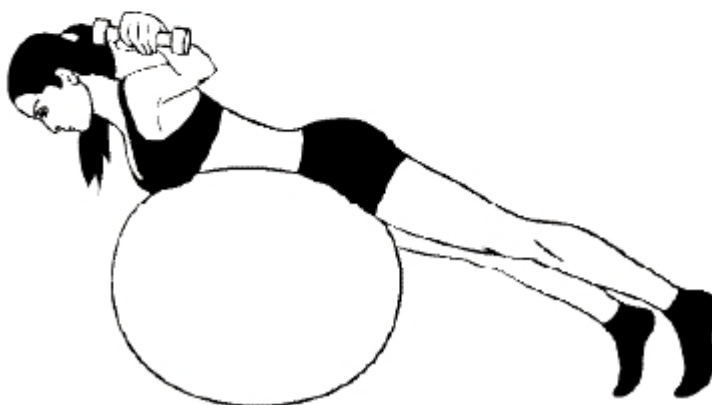
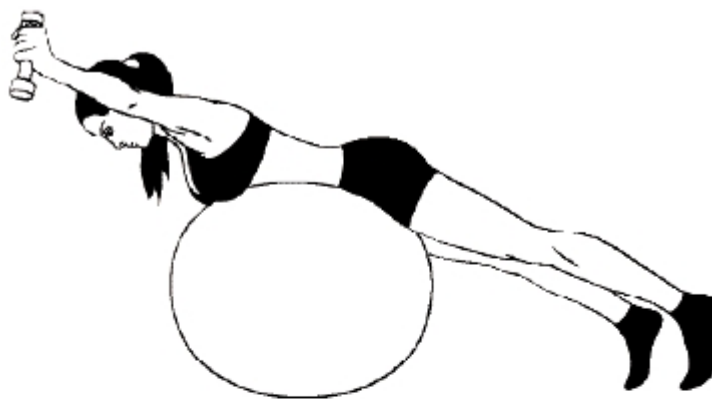
Упражнение укрепляет бицепсы и мышцы передней и средней части плеч, а также задействует верхний и средний отделы спины.

Исходное положение: возьмите в руки гантели и лягте животом на фитбол, выпрямив ноги и упираясь носками в пол, стопы - чуть шире плеч.

Из этого положения напрягите пресс и подтяните копчик вперед, таким образом вы добьетесь нейтрального положения позвоночника. Согните руки, подтянув локти к корпусу, ладони направлены внутрь.

Сведите лопатки и выпрямите руки вверх и в стороны на уровне ушей; ваше тело должно быть похоже на букву «У». Вернитесь в исходное положение. Выполните 1 сет из 12 повторов. Затем из того же исходного положения разведите руки в стороны на уровне плеч: ваше тело должно быть похоже на букву «Т». При этом локти до конца не выпрямлять. Вернитесь в исходное положение и повторите 12 раз.

По мере развития мышечной силы увеличивайте количество повторов до 15. Затем постепенно добавьте еще по одному сету на каждое движение. Вес гантелей должен составлять: на начальном уровне 1-2 килограмма, на более продвинутом - 3-5 килограммов с постепенным увеличением до 6-8 кг. Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд - 1 минуту.



Упражнение 17

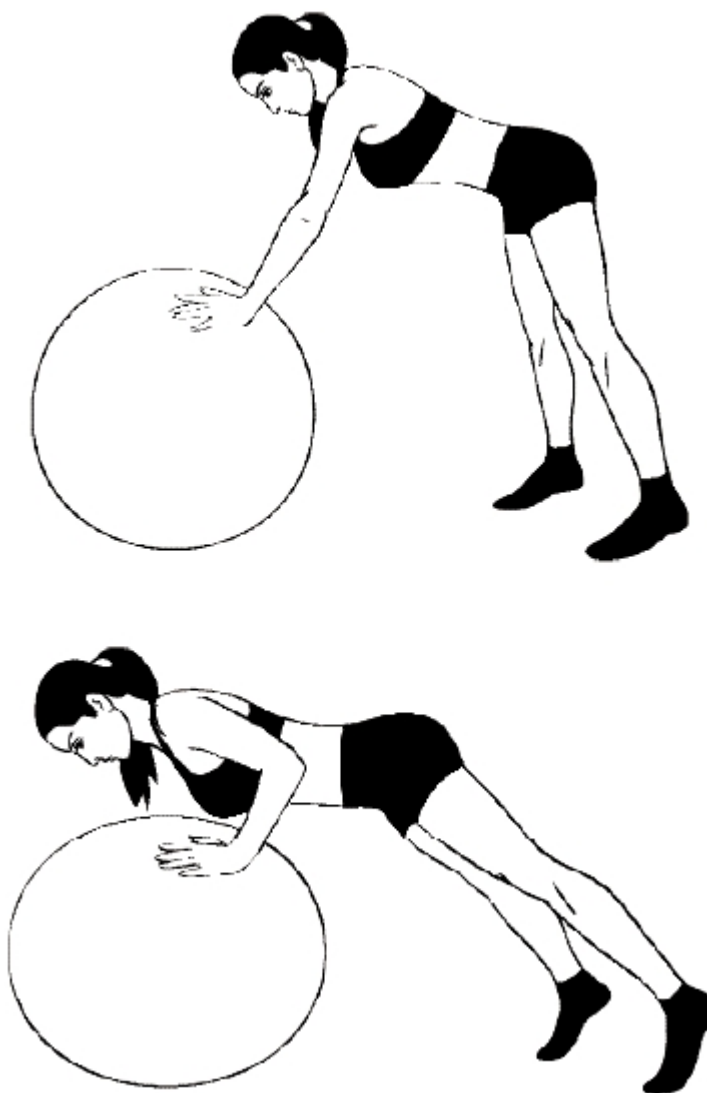
Упражнение эффективно укрепляет трицепсы, задействует мышцы верхнего отдела спины, передней части плеч и живота.

Исходное положение: обопритесь прямыми руками о фитбол, руки на ширине плеч. Затем отойдите немного назад, широко расставив ноги.

Из этого положения напрягите пресс и, сгибая руки, опуститесь вниз. При этом локти старайтесь держать как можно ближе к корпусу. Вернитесь в исходное положение.

На начальном этапе начните с 1-2 сетов по 10 повторов. По мере развития мышечной массы увеличьте количество сетов до 3-4, а количество повторов до 12-15, затем до 20. Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд - 1 минуту.

Внимание: сохраняйте прямое положение спины; для увеличения нагрузки можно отжиматься, опираясь на кончики пальцев ног; локти в стороны не разводить.



Упражнение 18

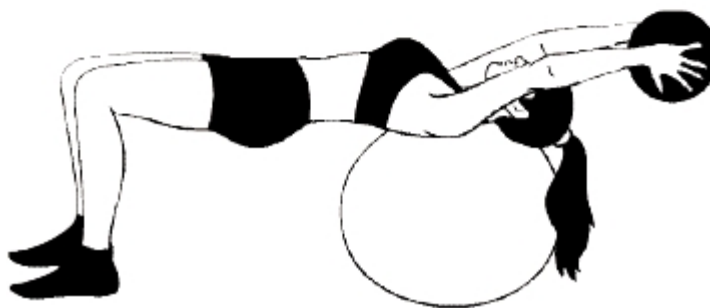
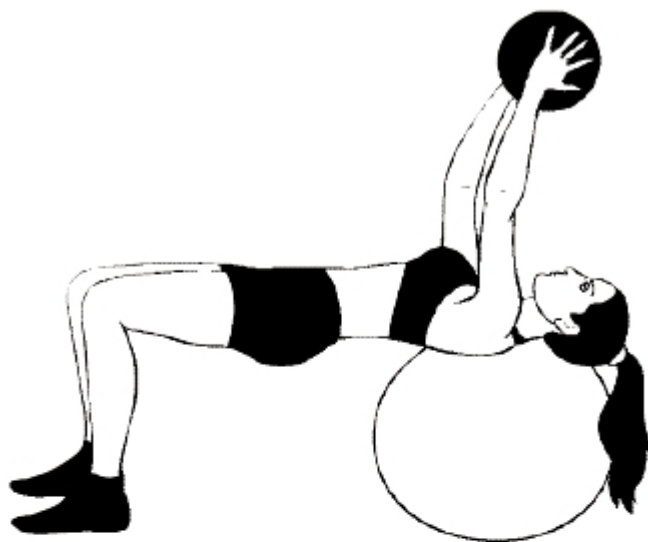
Упражнение эффективно воздействует на мышцы спины, трицепсы и дельтовидные мышцы рук.

Исходное положение: сядьте на фитбол и возьмите в руки медицинский мяч (вместо мяча можно использовать гантели). Переступайте ногами вперед до тех пор, пока на фитболе не окажутся голова, шея и верхняя часть спины. При этом колени должны быть согнуты и находиться точно под лодыжками.

Из этого положения напрягите пресс, так вам будет легче удерживать равновесие. Затем отведите мяч за голову, удерживая его на одной линии с корпусом, локти до конца не выпрямлять. Опуская лопатки, медленно поднимите мяч над грудью. Повторите движение.

На начальном этапе начните с 1-2 сетов по 10-15 повторов в каждом. По мере развития мышечной силы увеличьте количество сетов до 3, а количество повторов до 12-15. Вес мяча или гантелей должен составлять 2-4 килограмма. Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд - 1 минуту.

Внимание: если вам тяжело сохранять равновесие, для большей устойчивости обопритесь носками ног в плинтус пола.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ

Наверняка, многие из вас заметили, что упражнения на совершенно различные группы мышц имеют многофункциональное воздействие. Например, прорабатывая руки, вы с успехом подкачаете мышцы спины. Поэтому в этом разделе я не даю много упражнений на эту прекрасную часть нашего тела. Но те упражнения, которые входят в эту главу, помогут вам укрепить позвоночник, поясницу, иметь крепкие мышцы спины и забыть о боли в этих частях тела, которые особенно устают при малоподвижном, сидячем образе жизни.

Упражнение 19

Упражнение эффективно укрепляет мышцы-разгибатели позвоночника, благодаря чему снизится риск травмирования спины при наклонах или поворотах корпуса.

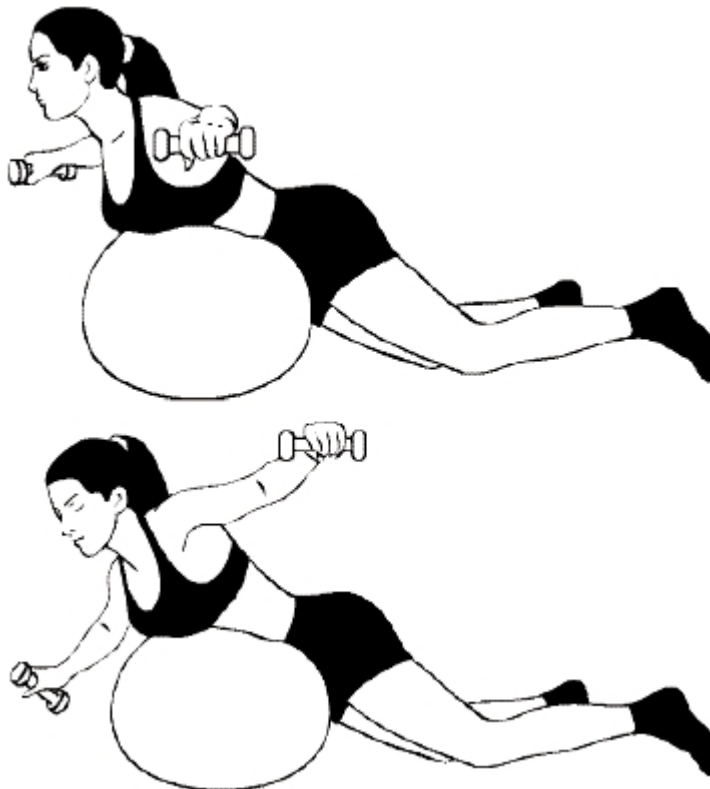
Исходное положение: возьмите гантели и лягте животом на фитбол, опираясь на согнутые колени. Руки свободно опущены вниз, локти полусогнуты, ладони направлены внутрь. Скрутите копчик вперед, чтобы низ живота был прижат к фитболу. Голову не опускайте, смотрите в пол.

Из этого положения поднимите голову и плечи. Медленно разведите руки в стороны на уровне плеч. При этом не допускайте прогиба в пояснице.

Затем поднимите левую руку и левое плечо еще выше, скрутив позвоночник вправо. Правая рука неподвижна.

Задержитесь в этом положении на пять счетов и медленно вернитесь в исходное положение. Выполните четыре повтора в одну сторону. Затем отдых в течение одной минуты. Снова выполните упражнение, но уже в другую сторону.

Постепенно увеличьте количество разворотов до 8-10. По мере развития мышечной силы возьмите гантели более тяжелые по весу, но количество повторов при этом не должно превышать четыре раза. На начальном этапе вес гантелей должен быть равен 1,5-2 килограммам.



Упражнение 20

Упражнение эффективно укрепляет разгибатели позвоночника и мышцы пресса.

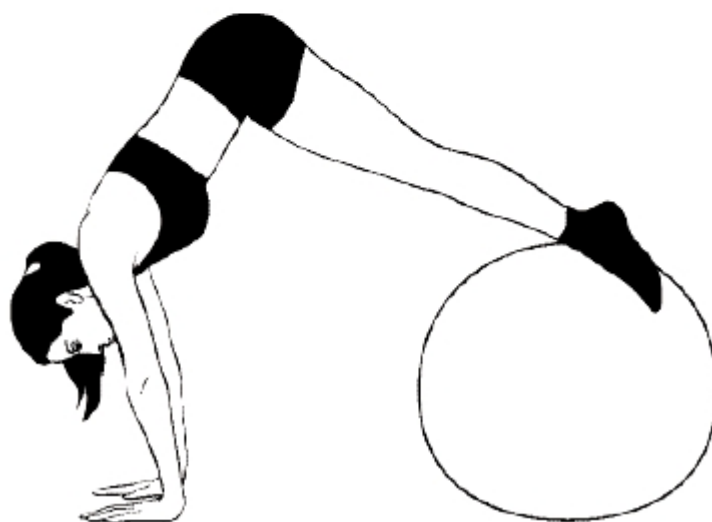
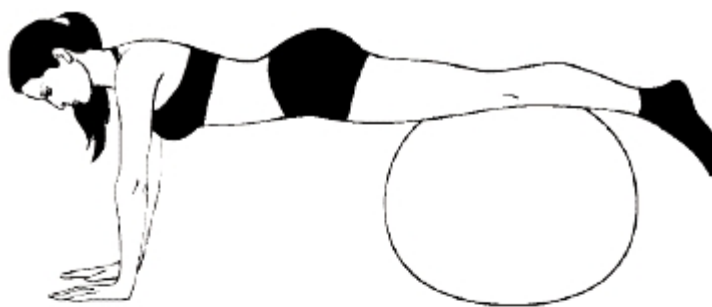
Исходное положение: лягте животом на фитбол, поставив ладони на пол на ширине плеч. Переступая руками, перенесите корпус немного вперед так, чтобы фитбол оказался под коленями, а тело образовало прямую линию. Ноги прямые, стопы вместе, кисти точно под плечевыми суставами. Чтобы сохранить равновесие, напрягите мышцы корпуса, но голова и шея должны быть расслаблены.

Из этого положения напрягите пресс и, не сгибая ног, приподнимите бедра вверх так, чтобы упереться в фитбол подъемом стоп. Медленно вернитесь в исходное положение.

На начальном этапе начните с 1-2 сетов по 8-10 повторов в каждом. Затем при желании можно будет увеличить количество повторов до 12 раз, а количество сетов - до 3.

Внимание: перекатывая мяч ногами, подтягивайте бедра поближе к груди и не переносите вес на руки.

Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд - 1 минуту.



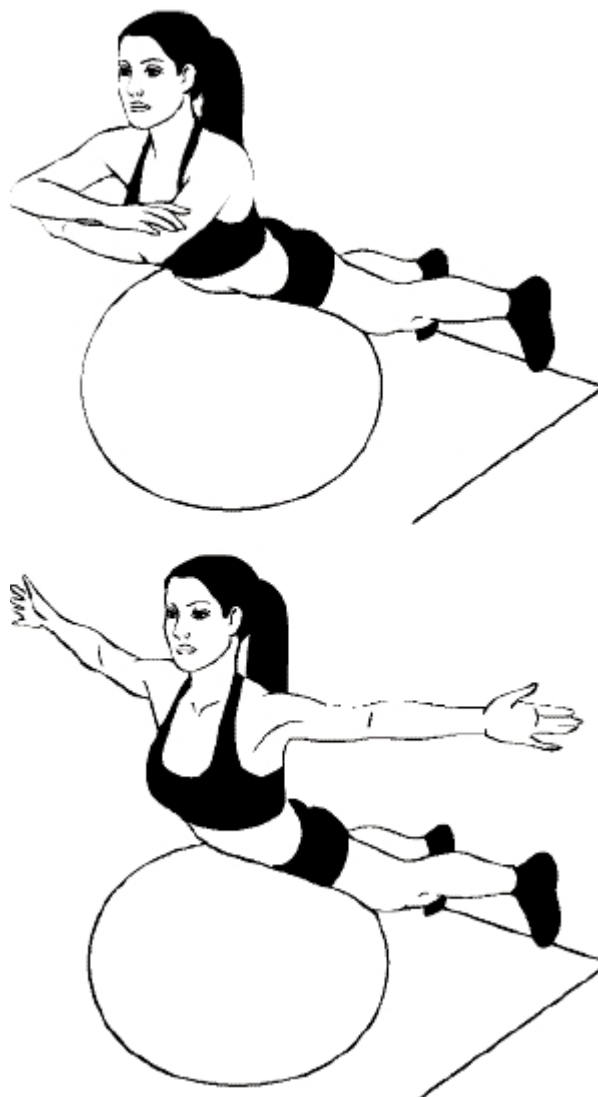
Упражнение 21

Упражнение эффективно укрепляет разгибатели позвоночника, мышцы верхнего отдела спины, задние пучки дельтовидных мышц, а также мышцы пресса и ягодиц.

Исходное положение: лягте на фитбол грудью, животом и бедрами, ногами упритесь в спину. Сложите руки перед грудью, свободно опустив локти.

Из этого положения напрягите пресс и подтяните копчик вперед, чтобы зафиксировать положение корпуса. Затем выпрямите спину и ноги, оторвав от фитбола руки и грудь. Разведите руки в стороны и опустите лопатки. Ладони разверните вперед, большие пальцы рук направлены вверх. Медленным движением разверните кисти большими пальцами вниз, опустите корпус на фитбол и сложите руки перед грудью, ноги не сгибайте. На начальном этапе начните с 1 сета из 10 повторов. По мере развития мышечной силы увеличьте количество сетов до 2-3, а количество повторов - до 12-15.

Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд - 1 минуту.



Упражнение 22

Упражнение эффективно укрепляет поясничный отдел позвоночника.

Исходное положение: лягте на фитбол животом, ноги выпрямлены, упор носками в пол, руки скрещены на затылке, корпус опущен вниз. Из этого положения медленно поднимите корпус в линию с прямыми ногами. Затем также медленно вернитесь в исходное положение.

Если вы новичок, ограничивайте амплитуду движения до одной линии с ногами. Затем можно будет поднимать корпус с полной амплитудой, но не выше линии ног. Когда почувствуете, что упражнение дается слишком легко, возьмите в руки отягощение.

На начальном этапе начните с 2 сетов по 8 повторов в каждом. По мере укрепления поясницы доведите число сетов до 3, а количество повторов - до 12. Затем увеличивайте число повторов до 15, до 20.

Обязательно отдыхайте между подходами 30 секунд - 1 минуту.



Упражнение 23

Упражнение эффективно укрепляет широчайшие мышцы спины и задействует мышцы задней части плеч.

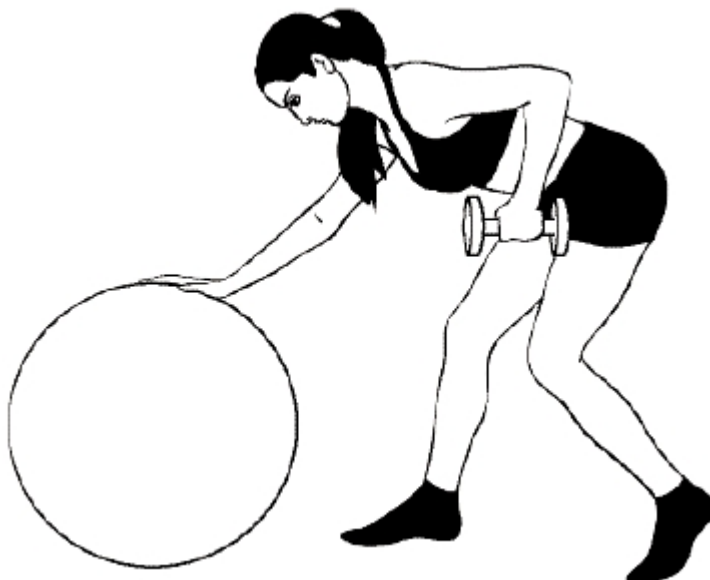
Исходное положение: возьмите в руки гантель, станьте позади фитбола и обопритесь на него второй рукой.

При этом одна нога должна находиться впереди, вторая чуть сзади.

Из этого положения наклоните корпус вперед, спина прямая. Рука с отягощением выпрямлена вниз.

Напрягите пресс и медленно, сгибая локоть, подтяните гантель вверх. Во время выполнения старайтесь, чтобы рука была прижата к корпусу. Вернитесь в исходное положение. Выполните заданное количество повторов и поменяйте положение рук.

На начальном этапе начните с 2 сетов по 8-10 повторов в каждом. По мере развития мышечной силы увеличьте количество сетов до 3, а количество повторов до 12-15. Вес гантелей должен составлять: на начальном уровне 2-4 килограмма, на более продвинутом уровне - 4-6 килограммов. Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд - 1 минуту.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИДЕАЛЬНОГО ПРЕССА

Почему все профессионалы фитнеса в один голос призывают нас выполнять упражнения для пресса именно на фитболе? Потому что последние исследования доказали - движения с мячом на порядок результативнее привычных упражнений. Во-первых, фитбол не дает отвлечься, иначе можно потерять равновесие и упасть на пол. Во-вторых, неустойчивость мяча включает в работу десятки дополнительных мышц-стабилизаторов, которые при выполнении скручиваний на полу не затрагиваются. К тому же скручивания на фитболе менее травматичны для поясницы и позвоночника. В общем, плюсов очень много, и если есть желание иметь тонкую талию и плоский живот, советую отказаться от устаревших методик и перейти на очень результативное выполнение упражнений на этом чудо-тренажере.

Упражнение 24

Упражнение эффективно прорабатывает все мышцы пресса.

Исходное положение: сядьте на фитбол, стопы ровно стоят на полу, скрестите руки на груди. Переступая ногами, осторожно опуститесь вперед так, чтобы спина лежала на мяче, а колени были под лодыжками, голову держите на весу, не откидывая назад. Из этого положения изолированным усилием мышц пресса начните медленное скручивание: сначала голова, потом плечи, затем середина спины. До ощущения полного сокращения брюшных мышц. Подчеркнуто медленно вернитесь в исходное положение.

На начальном этапе начните с 1-2 сетов по 8-10 повторов в каждом. Отдых между сетами 45 секунд.

Вариант выполнения для новичков



Когда с легкостью освоите это упражнение, переходите на более продвинутый вариант. Исходное положение то же, с одним лишь исключением - руки согнуты в локтях и расположены на затылке, пальцы не скрещивать. Выполнение упражнения аналогично выше-описанному варианту. На этом этапе выполняйте упражнение в 3 сетах по 12 повторов в каждом. Сократите отдых между сетами до 30 секунд.

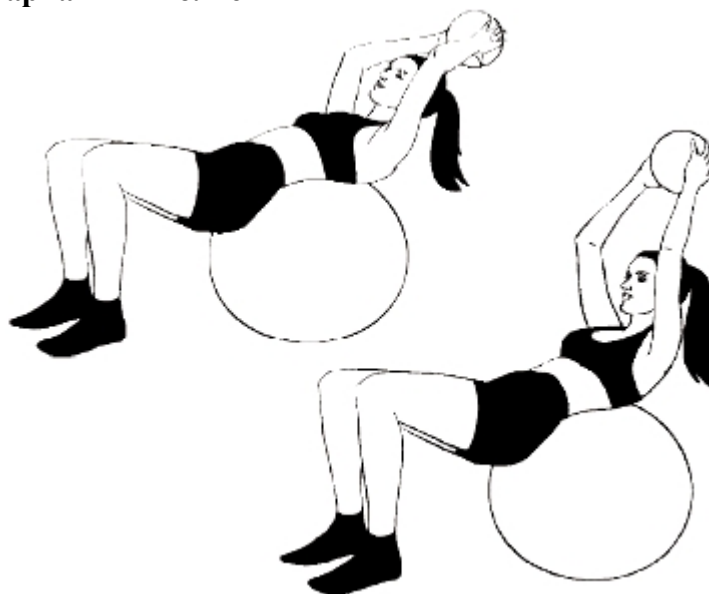
Вариант выполнения для продвинутых



Третий вариант еще сложнее, переходите к нему только тогда, когда с легкостью будете выполнять второй вариант упражнения. Исходное положение то же, с одним лишь исключением - руки выпрямлены за головой так, чтобы они располагались близко к ушам, в руках медицинский мяч (можно заменить на гантель весом 1-3 килограмма либо использо-

вать утяжелители). На этом этапе выполняйте упражнение в 2-3 сетах по 12-15 повторов в каждом. Если не хотите использовать отягощение, выполняйте упражнение просто с вытянутыми за головой руками: 4 сета сначала по 15, затем по 20 повторов. Во время выполнения руки не сгибать.

Усложненный вариант выполнения



Упражнение 25

Упражнение эффективно прорабатывает прямую и косые мышцы живота.

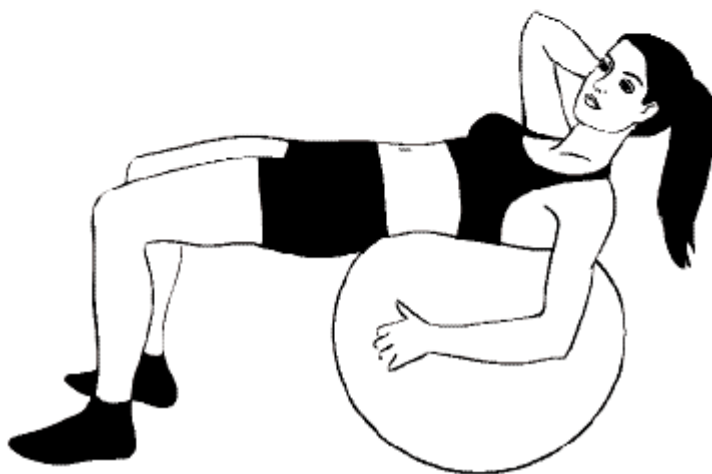
Исходное положение: сядьте на фитбол, стопы ровно стоят на полу, колени согнуты. Переступая ногами вперед, лягте спиной на мяч, правую руку положите на затылок.

Из этого положения, напрягая мышцы ягодиц, вытолкните таз вверх. Втяните в себя живот и поднимите верхнюю часть корпуса. Затем поверните правое плечо влево. Выполните все заданные повторы сначала с правой руки, затем с левой.

На начальном этапе начните с 1-2 сетов по 8-10 повторов в каждом.

По мере развития мышечной силы увеличьте количество сетов сначала до 3, потом до 4, а количество повторов сначала до 15, потом до 20.

Обязательно отдыхайте между сетами: на начальном этапе 30 секунд - 1 минуту, на более продвинутом - сократите время отдыха до минимума.



Упражнение 26

Упражнение эффективно прорабатывает все мышцы пресса, а также задействует мышцы-сгибатели бедер.

Исходное положение: лягте на спину и зажмите фитбол между лодыжками, ноги прямые. Закиньте руки за голову и ухватитесь за любую опору.

Из этого положения, напрягая мышцы пресса и крепко удерживая мяч ногами, подтяните колени к груди. Затем оторвите ягодицы от пола. Задержитесь в этом положении на 1-2 секунды, после чего медленно вернитесь в исходное положение.

На начальном этапе начните с 1-2 сетов по 12-15 повторов в каждом. По мере развития мышечной силы увеличьте количество сетов до 3-4, а количество повторов до 20. Обязательно отдыхайте между сетами: на начальном этапе 30 секунд - 1 минуту, на более продвинутом сократите время отдыха до минимума.

Внимание: ноги поднимайте только усилием мышц пресса; при выполнении старайтесь не допускать прогиба в пояснице; чтобы увеличить нагрузку, используйте утяжелители на лодыжки, но сократите количество повторов до 12.



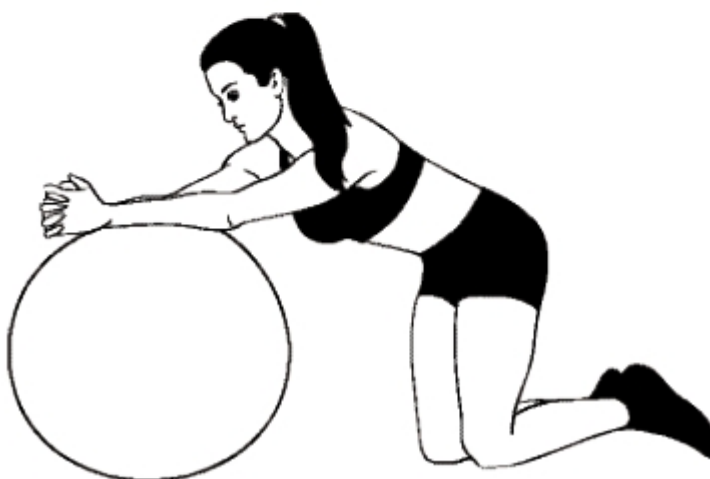
Упражнение 27

Упражнение эффективно прорабатывает все мышцы пресса, задействует мышцы ягодиц, средней части спины, а также мышцы-сгибатели бедер и подколенные сухожилия.

Исходное положение: опуститесь на колени, корпус и бедра перпендикулярны полу, кисти сложены в замок. Не меняя положения бедер, обопритесь обеими руками о фитбол. Из этого положения начните откатывать мяч вперед. Когда угол наклона корпуса приблизится к 45 градусам, остановитесь, сделайте глубокий вдох, втяните живот и, сохраняя естественный изгиб позвоночника, продолжайте откатывать мяч от себя до тех пор, пока не почувствуете напряжение мышц живота. Затем вернитесь в исходное положение.

Внимание: чтобы не потерять равновесие и не упасть животом на пол, скорость выкатывания фитбола должна быть минимальной.

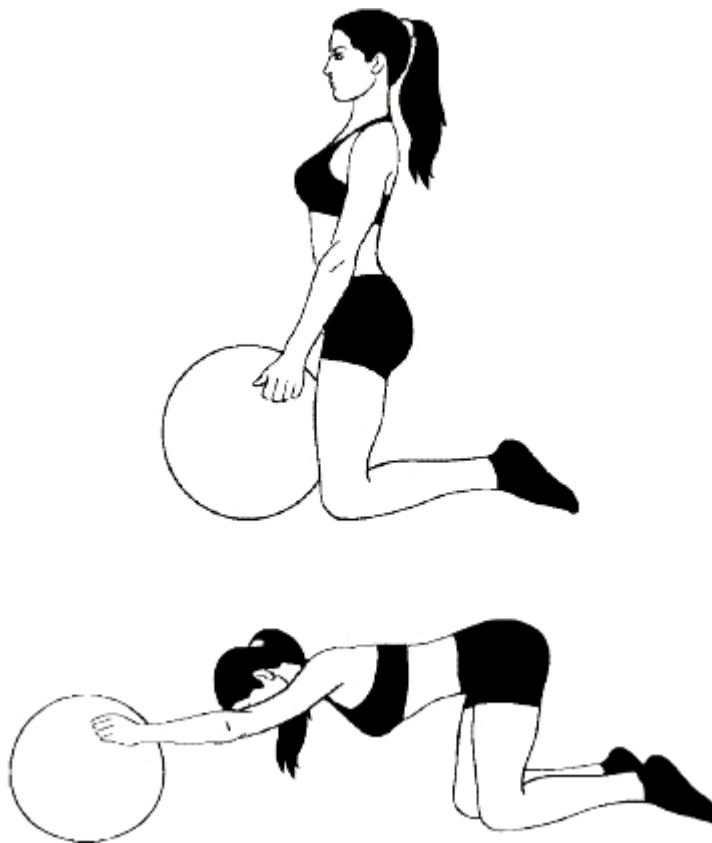
На начальном этапе начните с 2 сетов по 12 повторов в каждом. По мере развития мышечной силы увеличьте количество сетов до 3, а количество повторов до 15. Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд - 1 минуту.



Вариант выполнения

Данный вариант выполнения отличается только лишь исходным положением рук: вы опираетесь о фитбол сжатыми в кулак руками.

На тренировке можно выполнять любой из двух вариантов либо выполнять и тот и другой.



Упражнение 28

Упражнение эффективно прорабатывает мышцы пресса.

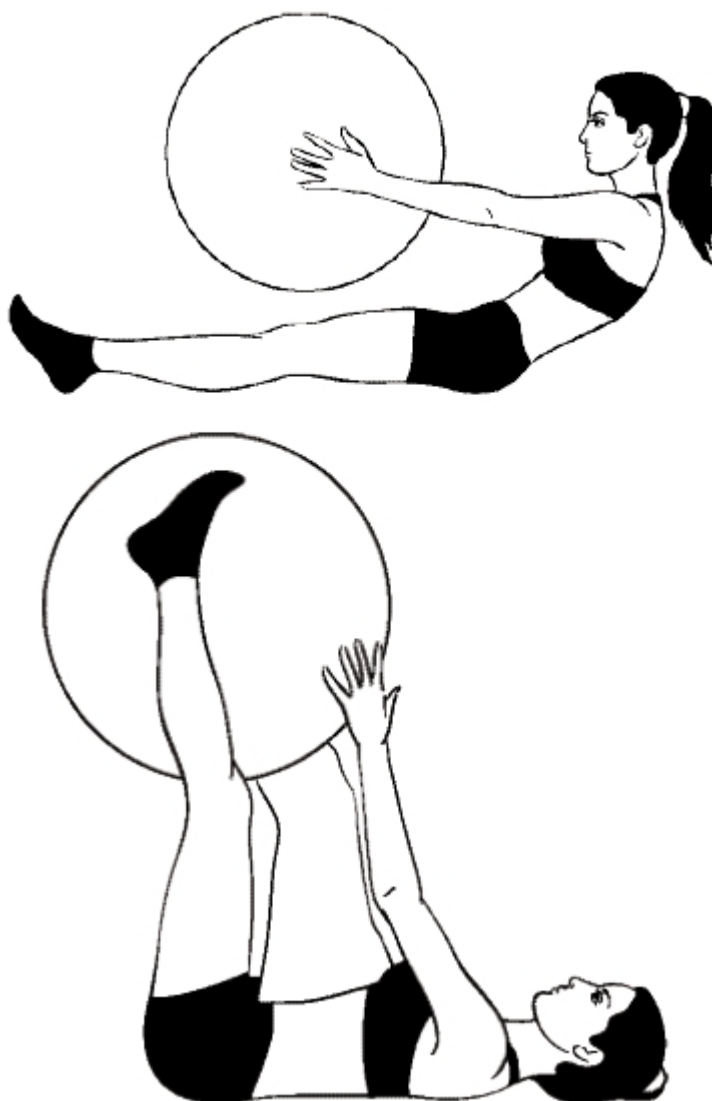
Исходное положение: лягте на спину вытянув ноги. Прямыми руками поднимите фитбол над головой.

Из этого положения напрягите пресс и оторвите от пола голову, шею и лопатки, одновременно перемещая мяч к ногам.

Скрутите корпус еще больше вперед и зажмите мяч ногами. Опуская верхнюю часть корпуса на пол, одновременно поднимите ноги с зажатым мячом вверх над собой. Затем перехватите мяч руками и снова поднимите его над головой, а ноги опустите в исходное положение.

На начальном этапе начните с 1-2 сетов по 12-15 повторов в каждом. По мере развития мышечной силы увеличьте количество сетов до 3.

В дальнейшем фитбол можно заменить утяжеленным медицинским мячом весом сначала 1-2 килограмма, затем 3-4 килограмма; либо использовать утяжелители на лодыжки.



Упражнение 29

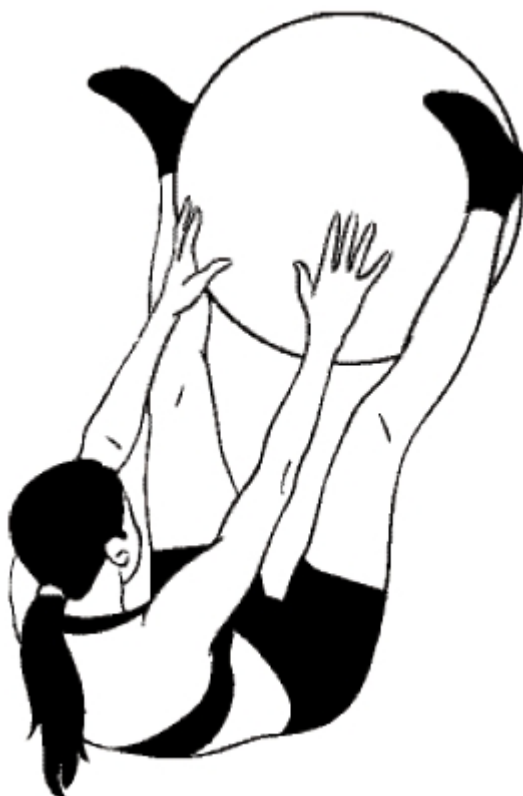
Упражнение прорабатывает все мышцы пресса, но главным образом поперечные и косые внутренние мышцы.

Исходное положение: лягте на пол, заведите за голову прямые руки, зажмите фитбол между икрами.

Из этого положения напрягите пресс, таким образом вы приведете свой позвоночник в нейтральное положение. Затем сделайте вдох, слегка согните колени и поднимите фитбол ногами на 45° от пола. Медленно выдыхая на пять счетов, силой мышц пресса поднимите плечи и голову и потянитесь руками к мячу. Продолжая удерживать ноги на весу, опустите голову и плечи в исходное положение. Затем опустите ноги. Это и будет один повтор.

На начальном этапе начните с 1 сета по 10 повторов. По мере развития мышечной силы увеличьте число сетов до 2, а количество повторов до 12-15 в каждом.

Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд - 1 минуту.



Заминка В конце выполнения комплекса упражнений во избежание травм и ненужной боли в мышцах обязательно растягивайтесь. А растягиваться на мяче - двойное удовольствие. Во-первых, он принимает на себя вес вашего тела, помогая расслаблению. Во-вторых, помогает снять нагрузку с суставов.

Упражнение 30

Полная растяжка

Исходное положение: сядьте на фитбол, поставив стопы на некотором расстоянии от него. Затем опустите бедра так, чтобы спина, поясница и ягодицы опирались на мяч под

небольшим углом. Стопы поставьте чуть шире плеч, колени согните, руки оставьте свободно свисать вниз.

Из этого положения на вдохе выпрямите ноги и прогнитесь дугой так, чтобы мяч оказался под спиной и ягодицами, при этом стопы должны оставаться на полу.

На выдохе отведите прямые руки за голову и кончиками пальцев коснитесь пола. Оставайтесь в таком положении 30 секунд. Затем вернитесь в исходное положение.



Упражнение 31

Растяжка мышц спины

Исходное положение: сядьте на фитбол, обхватив себя под коленями и округлив спину. Из этого положения потянитесь областью лопаток назад. Затем расслабьте мышцы спины, плеч и шеи. Наклонитесь вперед и задержитесь на 30 секунд. Ваше тело должно без каких-либо усилий опускаться ниже и ниже, достигая максимального расслабления. Вернитесь в исходное положение.



Упражнение 32

Растяжка мышц плеч

Исходное положение: сядьте прямо, возьмитесь за локоть левой руки, слегка согнув ее перед грудью. Из этого положения, не поднимая плеча растягиваемой руки, потяните его в противоположную сторону. Следите за тем, чтобы корпус оставался неподвижным. Задержитесь в этом положении на 30 секунд и вернитесь в исходное положение. Выполните растяжку на правую руку.



Упражнение 33

Растяжка мышц груди

Исходное положение: сядьте прямо и поднимите согнутые в локтях руки так, чтобы кисти располагались на одной линии с плечами.

Из этого положения, не прогибаясь в пояснице, отведите руки назад, попытайтесь максимально раскрыть грудную клетку. Задержитесь в этом положении на 30 секунд и вернитесь в исходное положение.



Упражнение 34

Растяжка ягодиц и задней поверхности бедер

Исходное положение: сядьте на фитбол, согните одну ногу под прямым углом, вторую выпрямите и поставьте стопу на пятку, ладони положите на бедра.

Из этого положения, сохраняя спину прямо, наклоните корпус вперед. Вы должны почувствовать напряжение мышц задней поверхности бедра прямой ноги. Задержитесь в этом положении на 30 секунд и вернитесь в исходное положение. Выполните растяжку на другую ногу.

Любое упражнение на растягивание выполняйте на выдохе, затем при статическом удержании позы дышите спокойно и равномерно.

Данные упражнения можно выполнять после каждого выполнения комплекса упражнений, а также после проработки отдельных групп мышц. Например, если вы прорабатываете грудные мышцы, то после выполнения всех заданных упражнений обязательно выполните предложенное упражнение на растягивание грудных мышц, и так далее.

КАРДИОУПРАЖНЕНИЯ

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 стано-

вится 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 скакалочки: 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.

<i>Рост</i>	<i>Длина скакалки</i>
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 (т. е. 220 - возраст)

185 - 60 (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.

Кардиосессия 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 или 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.

Как избавиться от рутины застоя в тренировках

Все мы знаем, что в любой тренировке самое главное - это разнообразие. Тот же принцип действует и в отношении кардиотренинга.

Многие женщины, буквально выжимая футболки от пота, часто жалуются, что этот титанический труд не дает результата. Лишние складочки как были, так и остаются на теле.

Почему это происходит? Наше тело очень быстро привыкает к нагрузке и перестает на нее реагировать. И речь идет не о длительности или интенсивности занятий, речь идет о самом характере тренировок. Аэробный тренинг бывает разный. Для того, чтобы успешно бороться с лишним весом и не давать организму шансов на привыкание к нагрузкам, необходима интервальная тренировка. Именно она настраивает наш организм на ускоренный обмен веществ, который, кстати, действует и после окончания тренировки, эффективно сжигает лишние жиры и великолепно преобразует фигуру. Само понятие «интервальная тренировка» означает чередование циклов интенсивной кардиоработы и так называемого интенсивного восстановления, когда вы снижаете обороты нагрузки. Например, сначала вы прыгаете или бежите очень быстро, затем медленно - восстанавливая силы, потом опять быстро, и так далее.

Многие женщины часто совершают одну ошибку: бездумно тренируются в ускоренном темпе, в нашем случае - прыгают на скакалке в быстром темпе без отдыха. Такая тренировка, особенно после 30 лет, скорее приведет к инфаркту, чем к красивой фигуре.

Кардиологи советуют при таких интервальных нагрузках практиковать кардио не чаще двух раз в неделю. Поэтому, когда вы почувствуете, что от кардиотренировок нет былой отдачи, советую проводить тренировки по следующей схеме: 2 интервальные, 1 в обычном, умеренном режиме; либо если вам за 30 лет - 1 интервальную, 2 умеренные тренировки. Умеренный кардио в равном темпе - лучшее лекарство от усталости или подавленности. Такой вид аэробики сжигает жиры и тренирует сердце, повышает выносливость и способствует оздоровлению организма в целом.

Раньше специалисты считали, что полчаса кардиотренинга достаточно для жиросжигания. Но последние исследования показали, что данный эффект наступает только через 45 минут аэробной нагрузки. Вот почему очень важно тренироваться больше чем полчаса, чтобы организм пробыл хотя бы 15 минут в режиме жиросжигания. Если вы хотите сбросить лишний вес, устраивайте себе такой кардио от 3 до 5 раз в неделю.

Предлагаю примерный план тренировок на неделю, который повышает тонус организма.

1-й день: умеренный кардио 35-60 минут, нагрузка 50-70 % от МП (максимальный пульс).

2-й день: умеренный кардио 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 кардио 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 кардиоупражнений, то есть прыжков на скакалке, и тренинга на фитболе. Сначала увеличивается частота пульса с помощью аэробной нагрузки, а затем поддерживается на высоком уровне упражнениями на различные группы мышц.

Ниже я предлагаю вам примерный план на неделю, который способствует эффективно сжиганию жира:

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: умеренная кардиотренировка в течение 30-60 минут, нагрузка 60-70 % от МП.

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

7-й день: отдых.

Но еще раз повторяю, все вышеизложенные советы можно применять только тогда, когда вы чувствуете, что тренировки стали рутиной и нет былой отдачи.

Интервальный кардиотренинг - самая эффективная и быстрая борьба с жиром, но не чаще 1-2 раз в неделю с обязательным отдыхом между тренировками для восстановления сил.

Новичкам советую придерживаться интервалов по 10-15 секунд (ускоренный темп), а продвинутым - по 45-60 секунд. Например, 30 секунд - интенсивного тренинга, 90 секунд - фаза восстановления; для продвинутых - 45 секунд интенсивного тренинга, 90 секунд - фаза восстановления, то есть работа в умеренном режиме.

Правило тренинга следующее: фаза восстановления для новичков должна в три раза превышать интенсивный тренинг, для продвинутых - в два раза.

Пример интервальной тренировки:

Время	Нагрузка по 10-балльной шкале	
5 минут разминки	3	—
30 сек.	5—6	60
90 сек.	4—5	50
30 сек.	6—7	70
90 сек.	5—6	60
30 сек.	7—8	80
90 сек.	5—6	60
30 сек.	8—9	85
90 сек.	5—6	60
30 сек.	8—9	85
90 сек.	5—6	60
30 сек.	9	90
90 сек.	5—6	60
60 сек.	4—5	50
5 мин.	восстанов. 2	

Для лучшего контроля частоты пульса, в том случае, если вы серьезно настроены заниматься кардиотренингом, советую приобрести пульсомер. Также все вышеперечисленные советы можно использовать при работе на кардиотренажерах, например, если у вас дома есть в наличии велотренажер, степпер и т. д.

Бег

Бег - пожалуй, самый популярный вид аэробных упражнений, поскольку не требует какой-то особой экипировки и специальных условий. Почти каждый может позволить себе купить пару кроссовок, выйти на улицу и начать бегать. Самое главное - это руководствоваться следующим принципом: «Начинайте постепенно и ни в коем случае не перегружай-

те себя». Оптимальным считаются занятия бегом 4 раза в неделю по 40 минут, а максимальным - пробег в неделю не должен превышать 24 км.

Для предотвращения травм соблюдайте следующие правила: растягивание - обязательно помните о разминочных упражнениях; обувь - очень важно правильно подобрать кроссовки для бега (чем тверже покрытие, тем мягче должна быть обувь); покрытие - существует прямая связь между видом покрытия и травматизмом. Самое плохое покрытие - это бетонное, лучшее - это синтетическое, также хорошим покрытием считаются гладкое травянистое поле или неасфальтированная дорога. Но, если вам не приходится выбирать, то предъявляйте очень высокие требования к правильному подбору спортивной обуви.

На начальном этапе старайтесь выбирать для бега ровную поверхность. В дальнейшем, при более высокой подготовке, используйте бег по сильно пересеченной местности. Очень важно соблюдать и правильную технику бега. Следите, чтобы во время занятий все туловище, шея и руки были максимально расслаблены. Избегайте бегать на носках: бежать нужно, «перекатываясь», то есть с пятки на носок.

Часто у новичков возникает перетренировка. Наиболее распространенные ошибки здесь сводятся к резкому увеличению расстояний и интенсивности тренировок, которые могут привести к перегрузке вашего организма.

Поэтому, если вы планируете увеличить объем физических нагрузок, делайте это постепенно.

Ходьба

Очень многие люди относятся скептически к ходьбе, не считая ее эффективным средством развития выносливости. Но это далеко не так. Как ни странно, но ходьба относится к пяти видам физической деятельности, которые максимально способствуют развитию аэробных способностей. Занятия ходьбой дают такие же положительные результаты, как и бег или более трудоемкие виды активности, просто на это требуется больше времени. Необходимо тренироваться 4-5 раз в неделю и за 45 минут проходить расстояние в 3 мили (около 5 км). Однако время тренировки можно и сократить, выбрав маршрут, проходящий не по ровному участку, а, скажем, вверх по склону.

Комбинация бега и ходьбы

Очень многие женщины занимаются кто ходьбой, кто бегом. Однако наиболее эффективной считается тренировка, сочетающая и то, и другое. Таким образом, меняя интенсивность аэробных нагрузок, мы сжигаем большее количество калорий.

При ходьбе со скоростью 5,5 км/час в течение 30 минут женщина сжигает около 140 ккал. При беге за такое же время расходует 237 ккал. Однако от бега мы быстрее утомляемся, на суставы оказывается большая нагрузка. Заменяя бег ходьбой и наоборот, мы экономим силы и время, к тому же сжигаем много калорий. Вот почему я предлагаю вам именно эту программу - она сочетает и ходьбу, и бег.

Программа рассчитана на 4 недели. Необходимо помнить, что во время тренировки нельзя переходить с медленного шага на бег в спринтерском темпе. Бежать нужно только немного быстрее, чем идти.

Интенсивность ваших тренировок можно оценить по 10-балльной шкале, приняв единицу за состояние покоя, а десять - за движение с максимальной скоростью. Тогда при ходьбе интенсивность должна составлять 4-6 баллов, при беге - 5-7 баллов. Если, выполняя комплекс, вы не чувствуете дискомфорта или вам явно не хватает нагрузки, переходите к тренировкам, предусмотренным для следующей недели. В противном случае повторяйте комплекс до тех пор, пока не будете выполнять его уверенно и без напряжения. Общее

время, указанное в каждом комплексе, включает в себя время на разминку, указанное число интервалов и заминку. Если тренировка кажется вам слишком длинной или короткой, просто увеличьте или сократите количество интервалов с чередованием бега и ходьбы. В данной программе время для ходьбы постепенно уменьшается, а бега - увеличивается. Но если вам больше по душе ходьба, используйте только те комплексы, которые вам больше всего подходят. На начальном этапе, или, если вы давно не занимались спортом, прежде чем приступить к программе, в течение 6-8 недель укрепляйте мышцы и развивайте выносливость. Для этого два раза в неделю ходите по 20 минут. Каждую неделю увеличивайте продолжительность на 1-3 минуты. Когда она составит 25 минут, добавьте третье занятие ходьбой. Продолжайте добавлять по 1-2 минуты в неделю.

Когда вы свободно будете заниматься ходьбой по 30 минут 3 раза в неделю, начинайте тренировки по программе.

Если вы хотите только бегать, тогда увеличивайте скорость беговых интервалов или, наоборот, переходите на бег трусцой во время интервалов ходьбы. Бег по пересеченной местности также заметно увеличивает интенсивность тренировки, независимо от скорости.

Если же вам нравится только ходьба, то для того, чтобы занятия были не менее интенсивными, чем с беговыми интервалами, обратите внимание на технику ходьбы. Это позволит увеличить скорость. Быстро переставляйте ноги и в такт ходьбы энергично работайте руками, можно также тренироваться, выполняя ходьбу в гору.

Прежде, чем приступить к конкретной тренировке, обязательно выполните разминку - 5 минут медленная ходьба, 2 минуты растягивание основных групп мышц.

После каждой тренировки обязательно проводите заминку: постепенно замедляйте темп в течение трех минут, затем растяните основные группы мышц в течение 5 минут.

Первая неделя

Первое занятие: 31 минута.

Ходьба - 8 минут.

Затем два интервала ходьбы с переменной скоростью: быстрая ходьба - 1 минута, ходьба в умеренном темпе - 3 минуты.

Второе занятие: 45 минут.

Ходьба в умеренном темпе - 15 минут.

Затем три интервала: бег - 1 минута, ходьба - 4 минуты.

Третье занятие: 43 минуты.

Ходьба в умеренном темпе - 12 минут.

Затем три интервала: бег - 1 минута, ходьба - 3 минуты.

Вторая неделя

Первое занятие: от 35 до 41 минуты.

Быстрая ходьба - 8-10 минут.

Затем три-четыре интервала: быстрая ходьба - 1 минута, ходьба в умеренном темпе - 3 минуты.

Второе занятие: 50 минут.

Ходьба в умеренном темпе - 12 минут.

Затем три интервала: бег - 2 минуты, ходьба - 2 минуты. В конце: бег - 2 минуты, ходьба - 6 минут.

Третье занятие: 43 минуты.

Ходьба в умеренном темпе - 8 минут.

Затем пять интервалов: быстрая ходьба - 1 минута, ходьба в умеренном темпе - 3 минуты.

Четвертое занятие: 45 минут.

Ходьба - 10 минут.

Затем пять интервалов: бег - 2 минуты, ходьба - 2 минуты.

Третья неделя

Первое занятие: 43 минуты.

Ходьба в умеренном темпе - 8 минут.

Затем пять интервалов: бег - 2 минуты, ходьба - 2 минуты.

Второе занятие: 48 минут.

Ходьба - 6 минут.

Затем четыре интервала: бег - 3 минуты, ходьба 3 минуты.

В конце бег - 3 минуты, ходьба - 4 минуты.

Третье занятие: 55 минут.

Ходьба - 10 минут.

Затем шесть интервалов: бег - 2 минуты, ходьба - 2 минуты.

В конце бег - 2 минуты, ходьба - 4 минуты.

Четвертое занятие:

55 минут.

Ходьба - 4 минуты.

Затем пять интервалов: бег - 4 минуты, ходьба - 2 минуты.

В конце бег - 2 минуты, ходьба - 4 минуты.

Четвертая неделя

Первое занятие: 49 минут.

Ходьба - 4 минуты.

Затем пять интервалов: бег - 4 минуты, ходьба - 1 минута.

В конце бег - 1 минута, ходьба - 4 минуты.

Второе занятие: 47 минут.

Ходьба - 2 минуты.

Затем четыре интервала: бег - 5 минут, ходьба - 1 минута.

В конце бег - 2 минуты, ходьба - 4 минуты.

Третье занятие: 51 минута.

Ходьба - 8 минут.

Затем семь интервалов: бег - 2 минуты, ходьба - 2 минуты.

Четвертое занятие: 50 минут.

Ходьба - 1 минута.

Затем три интервала: бег - 8 минут, ходьба - 1 минута.

В конце ходьба - 6 минут, бег - 1 минута.

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 фигурка к летнему сезону, 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 бегуни-профессионалки - ни грамма жира ни на талии, ни на бедрах. И стоит ли тратить деньги на глотание мифических пилюль, 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, 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 Жира», 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, рекомендуем три раза в неделю выполнять силовой комплекс. 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 одевайте 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: 10 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 предпочитают 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, 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.

Три спецпрограммы для максимального сжигания калорий, уменьшения объема ягодиц и повышения энергетического потенциала

Каждая из трех программ выполняется раз в неделю, всего получится три тренировки в неделю. Заниматься рекомендуем через день или два. В перерывах между кардио выполняйте комплекс упражнений на все группы мышц вашего тела. Вы также можете сочетать кардиоупражнения с силовыми тренировками, выполняя их до или после программ.

В эти три программы уже включены разминка и заминка, но для большего эффекта рекомендуем выполнять упражнения на растягивание мышц до и после тренинга. Отдавайте предпочтение беговой дорожке, степперу или эллиптическому тренажеру, так как именно они более всего способствуют коррекции ног и ягодиц. К тому же они позволяют регулировать угол наклона и сопротивление, что еще лучше способствует сбросу лишнего веса и избавлению от лишних складочек. Если вы не планируете тратить свое время на тренажерах - не беда, вы можете с успехом использовать программы на улице. Когда мы указываем в программе увеличить наклон или сопротивление, это означает бег или ходьбу в гору или по пересеченной местности. Вам остается только обозначить маршрут ваших тренировок в условиях своего города. Если вы хотите ускорить результаты, то добавьте четвертую кардиотренировку: начните с разминки, затем в течение 45 минут занимайтесь с интенсивностью ИОН 5-6, в конце выполните заминку и упражнение на растягивание. ИОН - это индивидуальная оценка нагрузки для определения интенсивности тренировки. Используйте следующие данные.

При ИОН -1-2 - нагрузка очень легкая, вы без проблем поддерживаете разговор.

При ИОН -3 - нагрузка легкая, разговор с минимальным усилием.

ИОН 4 - умеренно-легкая, вы можете вести беседу с небольшим напряжением.

ИОН 5 - умеренная, говорить труднее.

ИОН 6 - умеренно-высокая, разговор требует значительных усилий.

ИОН 7 - высокая, сложно произносить слова.

ИОН 8 - очень высокая, разговор дается с максимальным трудом.

ИОН 9-10 - пик, вы вообще не можете произнести ни слова.

Для более полного определения используйте датчики тренажеров, которые показывают частоту вашего пульса.

Первая программа позволит вам постепенно зарядить тело энергией, изгоняя из него вялость и развивая выносливость.

Во время кардиоупражнений обязательно дополнительно напрягайте ягодицы, что увеличит результат тренировок.

За 30 минут в среднем вы будете терять около 300 ккал.

После разминки 4 минуты работайте с ИОН 7, затем 2 минуты с ИОН 4. Повторите данный цикл три раза. Если вы выбираете беговую дорожку, то угол наклона - 2 %, на других тренажерах работайте с сопротивлением 6-8.

Если хотите дополнительно воздействовать на ягодицы, то до заминки работайте чуть более интенсивнее (увеличьте сопротивление или угол наклона).

Заряжаем батарейки

Разминка

3 минуты, ИОН 3,

наклон 0 % или сопротивление 1-5.

Основной цикл

4 минуты ИОН 7,

наклон 2 %, сопротивление 6-8

2 минуты ИОН 2

интенсивность регулируется

за счет скорости:

в 4-минутном интервале - выше;

в 2-минутном - ниже.

4 минуты ИОН 7

2 минуты ИОН 2

4 минуты ИОН 7

2 минуты ИОН 2

Укрепляем ягодицы

2 минуты ИОН 8

увеличиваем наклон/сопротивление

1 минута ИОН 6

уменьшаем наклон/сопротивление

2 минуты ИОН 8

Заминка

4 минуты ИОН 3

наклон 0 %, сопротивление 1-5

Сжигаем калории

После разминки в этапе «Подготовка» наращивайте темп, стабилизовав пульс.

На основном этапе чередуйте 2-минутные высокоинтенсивные интервалы с ИОН 8 с умеренными с ИОН 5. Повторите 4 раза. На беговой дорожке установите угол наклона 2 %, на других тренажерах уровень сопротивления - 6-8. На этапе укрепления ягодич каждую минуту увеличивайте наклон или сопротивление, параллельно снижая скорость движения так, чтобы показатель ИОН был стабильным.

За 30 минут в среднем вы будете сжигать чуть больше 300 ккал.

Разминка

3 минуты ИОН 3

наклон 0 %, сопротивление - 1-5.

Подготовка

3 минуты ИОН 6

наклон 2 %, сопротивление -

6-8, увеличивайте скорость.

Основной этап

2 минуты ИОН 8

не меняя наклона/сопротивления,

2 мин. работайте в ускоренном,

2 мин. - в замедленном темпе.

2 минуты ИОН 5

2 минуты ИОН 8

2 минуты ИОН 5

2 минуты ИОН 8

2 минуты ИОН 5

2 минуты ИОН 8

2 минуты ИОН 5

Укрепляем ягодичы

1 минута ИОН 7-8

каждую минуту слегка увеличивайте

наклон/сопротивление, замедляя темп.

1 минута ИОН 7-8

1 минута ИОН 7-8

1 минута ИОН 7-8

1 минута ИОН 7-8

Заминка

3 минут ИОН 3

наклон 0 %, сопротивление 1-5.

Уменьшаем объем ягодич

После разминки постепенно снижайте интенсивность, одновременно увеличивая наклон или сопротивление. Завершите основной этап 30-секундным ускорением, повышающим тонус мышц и устойчивость сердечно-сосудистой системы к нагрузке. Повторите все сначала. Если вы выбрали беговую дорожку, начните в наклоне 2 %, на других тренажерах уровень сопротивления - 6-8. По мере увеличения наклона или сопротивления снижайте темп. На этапе укрепления ягодич занимайтесь с максимально возможным для вас накло-

ном или сопротивлением. Чередуйте умеренную нагрузку при ИОН 4 с более высокой при ИОН 6. Следует поддерживать равномерную скорость, так как данный этап не предполагает расслаблений и отдыха.

За 30 минут тренировки в среднем вы будете терять до 300 калорий.

Разминка

3 минуты ИОН 3

наклон 0 %, сопротивление -1-5.

Основной этап

4 минуты ИОН 7

установите наклон 2 %, сопротивление 5-6.

Постепенно увеличивайте его.

Перед интервалом в 30 сек. снизьте

наклон до 0 %, сопротивление до 1-5.

3 минуты ИОН 6

2 минуты ИОН 5

30 секунд ИОН 8-9.

Укрепляем ягодицы

2 минуты ИОН 4

максимально возможный наклон или сопротивление

30 секунд ИОН 6-7

2 минуты ИОН 4

30 секунд ИОН 6-7

Заминка

3 минуты ИОН 3

наклон 0 %, сопротивление -1-5.

Данную программу можно еще более усилить, если добавить комплекс упражнений для ног и ягодиц.

Мы также предлагаем вам совет одной из лучших профессиональных фитнесисток мира. Совет касается тех, кто уже имеет некоторый уровень физподготовки.

Чтобы сделать свои ноги стройными и побыстрее, примените следующую тренировочную программу. Давайте своим ногам мощную силовую нагрузку один раз в неделю. Тренируйтесь, как говорят, до упаду, до самой сильной усталости. Но только один раз в неделю. Через день займитесь спринтерским бегом (лучше это делать на стадионе). Не менее 6-10 раз преодолите дистанцию в 100 метров с самой высокой скоростью, на какую вы только способны. Через два дня займитесь прыжковой нагрузкой на ноги примерно в течение часа. При таких тренировках уже через 3-6 недель ваши ноги станут неузнаваемо прекрасными.

Плавание

Плавание - один из лучших способов аэробного тренинга. Оно входит в пятерку самых эффективных видов аэробики, направленных на снижение веса или сжигание большого количества калорий. Добавьте плавание к силовому тренингу и вы будете удивлены не только своим отражением в зеркале, но и улучшением вашего общего состояния.

На первой же аэробной сессии в бассейне вы сделаете приятное открытие: плавание - самая настоящая работа как по показателям силы, так и по показателям выносливости. Это происходит потому, что вода в 700 раз плотнее воздуха, и преодоление дистанций покажется вам борьбой с этой упрямой стихией.

Плавание хорошо еще и тем, что задействует при работе всю вашу мускулатуру. Так что это прекрасный способ не только подкачать пресс и сделать талию стройной, но и придать вашим ягодицам и бедрам изящную форму.

Самое главное в плавании - это умение правильно дышать. Вода диктует нам свои правила дыхания. Другими словами, ваши вдохи и выдохи подчинены ритму ваших движений, а потому дыхание поневоле становится ритмичным. Любой врач вам подтвердит, что именно глубокое, ритмичное дыхание - мощный фактор тренировки сердечно-сосудистой системы.

Профессионалы говорят, что особенно полезны те стили плавания, в которых пловец погружен в воду и для вдоха совершает вращательное движение корпусом. При этом лицо его оказывается на поверхности воды (брасс, кроль).

Именно вращательное движение раскрывает грудную клетку, обеспечивая особенно большую глубину вдоха. В итоге наши легкие получают непривычно сильную вентиляцию. Наверное, не многие знают, что при обычном дыхании в верхушках легких воздух застаивается, причем не на часы, а на недели. У тех же, кто много плавает, подобный застой воздуха напрочь исключен.

Очень важно решить, как, точнее, «с какой руки», вы будете дышать. Мало кто из любителей умеет дышать «с двух рук». Большинство предпочитают какую-то одну руку, правую или левую, кому как удобнее. Обычно мы дышим на каждый второй гребок одной и той же рукой. Лучше вдыхать на каждый третий гребок. При этом вам поневоле придется вдыхать то под правую, то под левую руку. Если такая техника для вас сложна, попробуйте один отрезок дистанции проплыть, вдыхая под левую руку, а следующий - под правую руку.

Наравне с дыханием очень важна правильная техника плавания. Чем сильнее вы «напираете» на воду, тем больше энергии расходуете, но не прибавляете в скорости.

Для этого вам помогут три основных правила: во-первых, вы должны сознательным усилием вытягиваться во весь рост, то есть руки и ноги должны служить как бы продолжением идеально прямой линии вашего тела. Ваше тело напоминает прямую струну. Во-вторых, ваше лицо должно быть обращено вниз, ко дну бассейна, голова полностью погружаться в воду, то есть не менять положение головы относительно корпуса, только за счет вращения туловища поворачивать лицо кверху для вдоха; в-третьих, плыть необходимо всем телом, как рыба, новички часто совершают ошибки, выполняя работу только руками и совершенно не работая ногами, - ноги должны двигаться так же активно, как и руки.

Еще одной ошибкой является пассивный корпус. Пловец выбрасывает вперед руки, оставляя корпус неподвижным. Между тем, ваше плечо должно устремляться вслед за вашей рукой, при этом туловище будет совершать колебательные движения, такие же, как делают в воде рыбы или земноводные. И совсем не обязательно плавать от стенки к стенке бассейна, можно записаться в группу аквааэробики, можно выполнять различные движения в воде или использовать специальные приспособления на ступни и кисти для увеличения сопротивления воды.

Если вы только начали плавать, следуйте советам профессионалов:

- с первого же занятия обзаведитесь шапочкой, очками, гелем для душа и лосьоном для тела (это связано с тем, что обеззараживающие компоненты в воде могут нанести вред вашей коже и волосам);
- обязательно делайте разминку перед тренировкой и заминку после нее;
- только постепенно увеличивайте число отрезков, преодолеваемых без остановок;
- лучше всего, если вы возьмете несколько уроков правильной техники у платного инструктора;
- не доводите свой организм до изнуряющей усталости;
- если ваша тренировка длится более получаса, сделайте небольшой перерыв, чтобы попить.

Иногда возникает ситуация, когда мы занимаемся аэробикой и упорно занимаемся, а все равно не худеем.

Одна из причин этого явления - «неправильное дыхание». Поверхностное и частое. А дышать, на самом деле, необходимо так, как дышат профессиональные бегуны: редко и глубоко. Режим частых поверхностных вдохов блокирует сжигание жира и вдобавок - изнашивает сердце.

Механизм сжигания жира при правильном дыхании достаточно прост. Наши жировые отложения представляют собой энергию в пассивном виде. Чтобы начался процесс пересжигания жира, его необходимо активизировать. Другими словами, обеспечить приток кислорода. Как раз по этой причине при беге мы начинаем чаще дышать. Чем чаще дыхание, тем больше в крови кислорода, а значит больше попадет в скопления жира. Дальше все просто - мы пережигаем жир, и работающие мышцы получают энергию.

Отсюда несколько важных правил:

- правило первое - лучше всего заниматься аэробными упражнениями на свежем воздухе;
- правило второе - интенсивность тренинга должна быть высокой - чем больше энергии понадобится вашим мышцам, тем больше жира придется сжечь;
- третье правило - дышать во время аэробных нагрузок нужно правильно, а не как придется.

Многим новичкам кажется, что их прерывистое, сбившееся дыхание - прекрасный показатель высокоинтенсивной нагрузки, мол, и жира соответственно сгорит больше. Но все совсем не так. Когда вы задыхаетесь, это означает, что вашему организму катастрофически не хватает кислорода. К потере лишних килограммов это не имеет отношения, поскольку дефицит воздуха замедляет «сжигание» жира. Поэтому, чем труднее вам дышится, тем меньше у вас надежд на похудение.

Что же означает - правильно дышать? Наше дыхание скорее процесс бессознательный. Про дыхание мы вспоминаем только, когда начинаем задыхаться. Получается, что на аэробику мы переносим, впрочем непроизвольно, тот способ дыхания, который обычно практикуем в состоянии полного физического покоя. Понаблюдайте за собой, и вы поймете, что в повседневной жизни мы практикуем грудное дыхание, при котором организм расходует минимум своих сил. Когда мы дышим грудью, вдох получается неглубоким, поскольку воздух циркулирует только в верхней части легких.

На аэробике мы продолжаем дышать так же, как в обычных домашних условиях. В итоге, легкие работают только на треть своего объема. Понятно, что такое дыхание создаст дефицит энергии, поскольку организму отчаянно не хватает кислорода. Вот и получается, что в ответ наш организм пытается сделать дыхание более частым, ускоряя сердечный ритм. Пульс учащается, и организм получает немалый стресс. Вот почему так часто после аэробного тренинга мы испытываем вместо приятной усталости полную разбитость.

Зная о том, что именно в нижней части легких происходит наиболее эффективный кислородный обмен, мы должны дышать глубоко - диафрагменным или брюшным дыханием.

Что означает дышать животом: вдох - живот надувается, выдох - живот втягивается, выжимая остатки переработанного воздуха. Если у вас не получается, значит какое-то время придется поработать над своей осанкой. Именно из-за плохой осанки дышать животом очень трудно.

Для эффективного сжигания жира во время аэробных нагрузок умение дышать животом придется довести до автоматизма. Попробуйте для начала потренироваться в течение недели: расслабили пресс - вдохнули, мощно напрягли - выдохнули. Это первый шаг к успеху. В дальнейшем придется соизмерять дыхание с движением. Приучите себя дышать строго ритмично.

Теперь разберемся, чем дышать: ртом или носом. Конечно, носом. Носовое дыхание максимально активизирует диафрагму. Вдобавок, дыхание носом успокаивает биоритмы

мозга сродни медитации. Как итог, усталость наступает гораздо позднее. То есть, будете дышать носом, будете дольше заниматься аэробикой.

Чтобы обучить себя строгому ритму дыхания, считайте шаги или вращения педалей, если занимаетесь на тренажерах, неважно что, только подстраивайте под них вдохи и выдохи. Пока будете осваивать технику дыхания, придется слегка сократить интенсивность тренинга.

Постепенно увеличивайте интервалы дыхания. Например, вдох не на каждый второй шаг, а на четвертый. Пробуйте дышать по-новому не только во время тренировок, но и дома, в обычной жизни.

ПИТАНИЕ И ФИТНЕС

У формулы успеха или формулы красоты, называйте, кому как нравится, есть несколько составляющих. Во-первых, это выполнение физических упражнений; во вторых, это кардиотренировки; и, наконец, в-третьих, это сбалансированное питание. Мы с вами уже разобрались в вопросе тренинга, теперь пришла пора поговорить о питании.

Принимая на себя обязательство правильно питаться, вы тем самым делаете первый шаг на пути к избавлению себя от лишнего веса. И как только это решение будет принято и постепенно претворено в жизнь, вы немедленно ощутите множество преимуществ, которые будут автоматом проистекать из вашего нового образа жизни. Разумный план сбалансированного питания, в котором предпочтение отдается свежим продуктам с низким содержанием жиров, буквально сотворит с вами чудо. И это не голословное утверждение. Новая жизнь с учетом сбалансированного питания обеспечит вам прекрасное здоровье, великолепный внешний вид, энергичность и, самое главное, поможет сделать свое тело крепким, красивым и напичканым полезными веществами вместо лишнего жира.

В сочетании с фитнесом правильное питание неузнаваемо преобразит вашу фигуру. Когда я говорю о питании, я совершенно не подразумеваю слово «диета». Вообще у меня это слово вызывает только негативное отношение. Диеты требуют от человека множества ограничений и отказов, что приводит к стрессу, упадку сил и недостатку многих необходимых для нашего жизнеобеспечения составляющих. Любую диету правильней было бы назвать «способом правильного питания».

Как часто мы слышим от подружек: «Я так мало ем, а все равно полнею». В этом нет никакой тайны. Горечь правды в том, что при нашем образе жизни мы просто обязаны быть толстыми. Мы мало двигаемся, предпочитаем питаться быстро приготовленным фаст-фудом, особенно с учетом дефицита времени, - вот вам и результат в виде лишних жировых складок. Казалось бы, стоит перестать есть, как исчезнут лишние складочки и проблемы. Но тогда где же брать энергию, ведь человеческий организм не может питаться воздухом, мы получаем энергию только из пищи, которую употребляем. Дефицит пищевых калорий автоматически приведет к вялости и депрессиям, к тусклым волосам и слоющимся ногтям, наша кожа вместо здорового оттенка - кровь с молоком, станет землистого цвета. К тому же, без энергии результативность тренинга будет равняться нулю. Если вы до настоящего момента не привыкли отказываться от лишних вредных калорий, то представьте, какой шок испытает ваш организм, если его резко ограничить в питании, посадив на диету.

Но фитнес и не требует от вас кардинальных мер, все, что вам необходимо, - оздоровление повседневного питания. Никаких диет и голодовок! Правильно питаться - означает изобилие хороших продуктов в правильном соотношении и сочетании. Конечно, придется отказаться от многих вредных привычек, постепенно заменяя их полезными. И, что самое главное, - этот отказ не должен быть резким, ваш разум и тело должны постепенно приспособиться к новому образу жизни. Все, что вам необходимо, так это внести в свой раци-

он небольшие, но принципиальные изменения. На пару с тренировками они принципиально поменяют вашу фигуру.

Хорошо сбалансированное питание включает потребление углеводов, белков и жиров в правильном соотношении, причем, не менее важно и то, из каких продуктов вы получаете эти жизненно важные вещества. Сделав упор на потребление свежих продуктов, богатых клетчаткой, сократив до минимума использование продуктов, прошедших кулинарную обработку, ограничив потребление жиров, соли, сахара - вы добьетесь здорового, стройного тела.

Стратегия борьбы с лишним весом

Почему мы толстеем? Потому что переедаем. А почему переедаем? На этот вопрос не могут ответить даже психологи. В самом деле, мы едим либо потому, что пришло время еды, либо подчиняясь какому-то интуитивному толчку. В любом случае прием пищи происходит бессознательно. Секрет успеха многих женщин, которым удалось похудеть, основан на осознанном приеме пищи. Попробуйте время от времени прислушиваться к себе, и вы с удивлением обнаружите - большинство из того, что вы бессознательно употребляете, совершенно не нужно вашему желудку. Поупражняйтесь таким образом в течение недели, и вы принципиально поменяете свое питание. Сосредоточившись на вкусе, запахе и цвете пищи, научившись слушать свой желудок, вы будете съедать за столом гораздо меньше порций.

Прежде, чем потянуться за лишней конфетой, чашечкой кофе (с сахаром) или отправиться за компанию перекусить с подружками, подумайте, действительно ли вам хочется есть или вы подчиняетесь зову окружающих. Планируйте свое питание с учетом вашего образа жизни, графика работы и тренировок.

Давно уже доказано, что стрессы мешают нам худеть. К примеру, ваша жизнь в последнее время в силу каких-либо причин не удовлетворяет вас. Вы вроде бы и носитесь, как «белка в колесе», едите не больше обычного и даже регулярно занимаетесь спортом, но в любимое платье или джинсы все равно не влезаете. Да к тому же стрелка весов неуклонно движется вперед. Что же происходит? Причина кроется в том, что мы называем «Стресс». Самый наглядный и раздражающий признак постоянного стресса - появление лишнего жира, причем, в самых нежелательных местах. С точки зрения физиологии, во всем виноваты три основных стрессовых гормона: кортизол, адреналин и норэпинефрин. Именно они нужны для мгновенного прилива энергии, чтобы активизировать работу сердца, мозга и мышц, когда вы находитесь в критической ситуации.

Выбрасываемые в кровь гормоны заставляют организм прийти в состояние «боеготовности», забирают из его резервов жиры и глюкозу для выработки энергии, повышают ритм работы сердца и тонус мышц, переносят кровь от менее важных в данный момент участков и органов - кожи, желудка и почек к мозгу, сердцу и мышцам. Эти стрессовые гормоны стимулируют накопление жира не непосредственно под кожей, а глубоко в брюшной полости. Почему там? Стресс заставляет надпочечники выдерживать кортизол, подготавливая организм к критической ситуации, и тем самым дает «приказ» к накоплению жира. Кортизол увеличивает отложение жира в животе, потому что жировые клетки в брюшной полости имеют больше рецепторов кортизола и стрессовых гормонов, чем поверхностные жировые клетки в других частях тела. Когда вы испытываете стресс, избыток кортизола, циркулирующий по кровеносным сосудам, прикрепляется к данным рецепторам, открывает клетки, как ключик замочную скважину, и стимулирует дальнейшее накопление жира в этом месте.

Еще одно последствие стресса - возникновение голода и зверский аппетит. И, правда, как часто многие из нас после «бурных разборок» прокладывают «тропинку» к холодильнику в надежде подсластить горечь скандала. Стресс не только усиливает аппетит, но и

способствует выделению инсулина, который увеличивает запас жира и повышает чувствительность организма к ферменту (липопротеиновая липаза), вырабатывающему жир. Исследования показывают, что именно стресс заставляет многих женщин поглощать большее количество жирной пищи.

Единоновременная прибавка в весе - еще не проблема при условии, что мы испытываем стресс редко и недолго. Но, как показывают исследования, многие женщины способны находиться в состоянии стресса недели и даже месяцы. А это уже не только лишний вес, но и куда более серьезные заболевания: давление, появление тромбов, повышение холестерина, а, значит, проблемы с сердечно-сосудистой системой, рак груди, и даже затруднение работы головного мозга.

Чтобы сохранить здоровье, стройную фигуру и идеальный вес, научитесь избавляться от стресса. Такое пожелание может показаться некоторым женщинам невыполнимым. Но это только на первый взгляд. У любого нашего раздражителя есть пограничная черта, за которой он становится стрессом. Так вот, чем больше у вас в крови эндорфинов (так называемых «гормонов счастья»), тем меньше вы будете подвержены секреции кортизола, то есть это та пограничная черта, которая не допустит к вам стрессовые гормоны. Как известно, эндорфины активно выделяются при занятии спортом. Второй фактор, который вам поможет активно бороться со стрессом, - гормон роста. Чем его больше, тем ниже ваша чувствительность к проблемам. Гормон роста вырабатывается во сне, в том числе и во время дневного послеобеденного расслабления. Дружите с подушкой; чаще смейтесь; освоите технику релаксации, в частности медитации; принимайте расслабляющие ванны с ароматическими маслами или пенками; слушайте музыку или читайте, переключайтесь на нечто другое; наконец, займитесь сексом. Все перечисленное не только увеличивает количество эндорфинов, но и позволяет вовремя сказать «стоп» стрессу и нервному перенапряжению. И, главное, не позволит лишним складкам на теле отравлять вам жизнь.

Чтобы похудеть, надо поглубже ознакомиться с механизмом набора веса. В данном вопросе главный враг для вас - уже известный гормон инсулин. После приема пищи кровь получает избыток сахара и густеет. Поджелудочная железа секретирует инсулин, который очищает кровь от сахара. Часть излишка инсулин переправляет внутрь мышечных клеток, а остаток превращает в жир. Если вы не занимаетесь фитнесом, то потребность ваших мышц в «сладком» горючем минимальна. А это означает, что почти весь лишний сахар в крови будет превращен в жир и отложится под кожей. Запомните как аксиому следующее: чем больше вы съедаете, тем больше выделяется инсулина. Ну а чем больше выброс инсулина, тем больше жировых отложений. Почему происходит переедание? Потому, что в спешке жизни мы питаемся на бегу или очень редко, а, придя домой, готовы от голода даже слона проглотить. Отсюда вывод: переедание происходит, когда мы редко едим, через 4-5 часов. Значит, чтобы сократить секрецию инсулина, надо есть часто и помалу.

И еще, сократив потребление простых углеводов, а это, как известно, сладости, выпечка, хлеб, пирожные, сладкие газированные напитки, вы перестанете провоцировать быстрый взлет уровня сахара в крови и повышенное секретирование инсулина. Все очень просто: замените простые углеводы на сложные - овощи, крупы, бобовые, фрукты, неочищенный рис и цельнозерновой хлеб, - и успех вам гарантирован. К тому же эти продукты богаты клетчаткой, а именно она дает сытость при малой калорийности, замедляет усвоение углеводов и позволяет инсулину выделяться по минимуму. Если, пересмотрев свое питание, вы забудете про простые углеводы, то гарантированно, безо всяких диет начнете худеть.

Если уж мы заговорили о клетчатке, то давайте остановимся на том, почему так актуальна поговорка «больше клетчатки - меньше талия».

Клетчатка представляет собой продукт растительного происхождения, который организм человека не способен переваривать. Вы спросите, что же в этом хорошего? Отвечаю - вследствие того, что клетчатка не переваривается, она действует как «дворник», выметая все шлаки, омертвевшие клетки и продукты пищеварения. Также, как я уже писала, замед-

ляет переваривание сложных углеводов, обеспечивая тем самым более медленное высвобождение глюкозы и постоянный уровень сахара в крови. То есть предотвращаются скачки уровня сахара, которые и вызывают внезапные и неконтролируемые приступы голода, раздражительность и упадок сил. А еще клетчатка служит «противоядием» от непомерного потребления рафинированных продуктов, прошедших промышленную обработку.

Многие женщины заблуждаются, думая, что потребление клетчатки должно приходиться исключительно на завтрак, что, слегка посыпав пищу щепоткой отрубей или проросших зерен, тем самым удовлетворяют суточную потребность организма в калориях. Ничего подобного! Клетчатку, как и белок, следует употреблять на протяжении всего дня. Кроме того, ни один продукт животного происхождения абсолютно не содержит клетчатки. Зато все продукты растительного происхождения содержат чрезвычайно большое количество растительных волокон. С одним лишь «но» - они не подвергались промышленной переработке. Вот почему необходимо есть именно в сыром виде зелень, овощи и фрукты. Увеличить потребление клетчатки несложно - перейдите на продукты из цельного зерна и добавляйте в приготовленные блюда отруби. Вы дольше будете ощущать сытость и меньше будете переедать. Замените белый хлеб, рис, макароны из мягких сортов пшеницы на крупы (цельнозерновые), хлеб из цельного зерна, коричневый рис; добавьте салаты как фруктовые, так и овощные, и вы тем самым приблизите себя к тонкой талии и плоскому прессу. В течение дня, особенно если вы работаете, съедайте яблоки и морковь - в них очень много клетчатки.

Наша природа в ответ на появление фаст-фудов дала нам в руки мощное оружие, да только не все им пользуются. Я имею в виду изобилие фруктов и овощей. Хотите похудеть - рассматривайте дары природы как своих лучших союзников. Они должны занимать в вашей программе питания наиболее почетное место, так как это просто «кладовая особо питательных веществ». Я уже не говорю о растительных волокнах, я имею в виду витамины, минералы и минимальную калорийность этих продуктов.

Ежедневно вы должны употреблять до пяти раз фрукты и до шести раз - овощи. И лучше всего в сыром виде, не подвергая продукты кулинарной обработке.

Давайте-ка проведем маленький эксперимент. Оторвитесь от чтения и откройте свой холодильник. Если в нем преобладают бежевые тона, значит ваш рацион чересчур калориен. Если нет - я рада за вас, вы на пути к снижению веса. Почему я об этом заговорила? Неужели вы думаете, что природа все делает просто так. Не случайно овощи и фрукты окрашены в самые яркие цвета. Яркий цвет многих овощей и фруктов - мощное орудие против самых различных болезней. За цвет этих продуктов отвечают биологически активные вещества растительного происхождения - фитохимикаты. Это те же антиоксиданты, только во много раз мощнее. Именно красочность природных даров защищает наши гены, зрение, сердце, снижает риск возникновения рака и прочих тяжелых недугов. «Раскрасьте» свое питание, и вы обязательно будете терять лишние килограммы, потому что это менее калорийно и гораздо вкуснее, чем выпечка, макароны и картофель.

Выбирайте больше темно-зеленых, ярко-красных, лиловых, солнечно желтых и оранжевых продуктов растительного происхождения - именно в них больше всего витаминов, минералов, фитовеществ и, конечно, - клетчатки. Постарайтесь каждый прием пищи начинать с хорошей порции салатов (либо фруктовых, либо овощных), таким образом вы не будете переедать менее полезные блюда. Но лучше всего заменить овощами традиционные гарниры вроде макарон и картофеля. Да и на десерт лучше добавлять фрукты, чем выпечку.

Многие женщины совершают огромную ошибку, заливая салаты «тоннами» масла, майонеза, соусами. Причем, салат буквально плавает в этих жирах, а иначе это никак не назовешь. К тому же, большинство приправ имеют промышленное происхождение и содержат слишком много жиров, сахара и соли да еще различные химические добавки. И вместо того, чтобы наслаждаться неповторимым вкусом овощей, мы вынуждены ощущать вкус химических реактивов. И не советую успокаивать себя следующими надписями: «не со-

держит масло», «низкокалорийный продукт». Лучше приправляйте салаты йогуртом (без сахара), лимонным соком и горчицей, так будет гораздо полезнее для вашего организма.

И еще - не забывайте про полезные фруктовые и овощные соки. Но только приготовленные из свежих продуктов и с помощью соковыжималки. Мои советы не касаются промышленных соков, какими бы «натуральными» они не назывались. Свежие соки перевариваются организмом в течение нескольких минут и спустя очень короткое время усваиваются телом. А это означает поступление в ваш организм огромного количества витаминов и минералов.

Фруктовые соки прекрасно утоляют жажду, очищают тело и нейтрализуют вредное воздействие отравляющих нас продуктов обмена, очищают кровь и нейтрализуют шлаки (а значит, вам не страшен целлюлит), выводя их из клеток; помогают обновлению и оздоровлению тканей организма. Постарайтесь хотя бы раз в день употреблять большой стакан сока (неважно, фруктового или овощного).

А знаете, что объединяет людей, которым удалось сбросить вес? Специалисты по питанию, опросив тысячи людей, избавившихся от лишнего жира, заявляют, что всех их объединяет одно и то же: плотный завтрак, низкожировая диета, регулярные физические тренировки.

Почему же так важен завтрак? Вот об этом я бы хотела поговорить подробнее.

«Завтрак чемпиона»

То, что вы съедаете на завтрак, должно обеспечить ваш организм энергией вплоть до обеда. К тому же, опрос более чем 3000 женщин (которые регулярно завтракают) показал, что они потребляют меньше жиров в течение дня, чем те, кто пропускает завтрак. Конечно, это правильно. Вы не успеваете проголодаться к обеду, а, значит, не съедите лишнего. Но даже и не это главное. Если вы регулярно пропускаете завтраки, то ваши обменные процессы постепенно замедляются. Падает потребность в энергии, и съеденные калории оказываются ненужными. В результате, вы только на пропущенных завтраках прибавите до пяти килограммов. И, наоборот, регулярный и плотный завтрак вопреки возрасту поддерживает высокий уровень метаболизма даже в преклонные годы. Я понимаю, что многим женщинам очень трудно заставить себя есть по утрам. Но завтрак вовсе не означает обильный объем и количество блюд. Возможно, мы не хотим есть по утрам, потому что имеем слишком поздний или слишком плотный ужин накануне. Какой уж тут завтрак! Дело в том, что ночью все процессы, протекающие в нашем организме, замедляются, включая и пищеварение. В результате этого замедляется переваривание той пищи, которая была съедена на ужин. Вот почему необходимо устраивать последний прием пищи не позднее 7 часов вечера.

Так же настоятельно советую делать по утрам пробежку. Это необходимо на тот случай, когда ваш желудок пустой, но организм еще не проснулся. Пробежка, душ и интенсивное растирание по типу сухого массажа позволяет вам не только проснуться, но и с удовольствием позавтракать. Из чего же должен состоять «завтрак чемпиона»? Конечно, из сложных углеводов, к которым желательно добавить белки и жиры.

Если вы хотите сбросить вес, никогда не выходите из дома без плотного завтрака. Выбор продуктов для завтрака достаточно широк. Поговорим о некоторых из них. Во-первых, это овсянка. Недаром специалисты называют ее «звездой номер один» здорового питания. Овсянка не только снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, но и помогает надолго зарядить наши внутренние батарейки. Она богата сложными углеводами и клетчаткой: 1/2 стакана овсяной крупы или хлопьев содержат 27 г углеводов и 4 г клетчатки. Овсянка, медленно доставляя глюкозу в мускулы, помогает долго поддерживать уровень энергии. Сварите овсянку на воде или на обезжиренном молоке, добавьте ложку арахисового или любого растительного масла, немного фруктов или ягод. Плюс к этому ломтик

цельнозернового хлеба и чашка кофе без сахара. Таким образом вы получите классический завтрак.

Во-вторых, вы с успехом можете заменить овсянку готовыми зерновыми сухими смесями - хлопьями. В таких готовых смесях не меньше углеводов и клетчатки (1 стакан - 24 г углеводов, 3 г клетчатки). Более того, те женщины, которые привыкли по утрам есть смеси-хлопья, в течение дня потребляют меньше жиров по сравнению с теми, кто предпочитает на завтрак другие продукты.

Для питательного, но не обременительного завтрака полейте хлопья 1/2 стакана обезжиренного молока, добавьте также свежие фрукты по сезону.

Если вы еще не совсем готовы к плотному завтраку по утрам, отдавайте предпочтение зерновым хлебцам и апельсиновому соку.

Для многих женщин появление на рынке зерновых хлебцов стало хорошим подспорьем и потрясающей закуской перед рабочим днем или тренировками. Средних размеров кусок содержит 50-60 г углеводов, которые легко превращаются в чистую энергию. Я советую добавлять к нему либо арахисовое масло, либо 1-2 ч.л. сливочного мягкого сыра, что обеспечит вас необходимым количеством белков и жиров. Старайтесь выбирать хлебцы из цельного зерна или зерна крупного помола. Если вы добавите 100-150 г апельсинового сока, то обеспечите свой организм витаминами и простыми углеводами, которые дают мгновенный приток энергии. Вообще апельсиновый сок является прекрасным антиоксидантом и очень эффективно снижает риск повреждения мышц.

Банан не случайно считают закуской номер 1 для бегунов на длинные дистанции. В одном банане среднего размера содержится 26 г углеводов, а также калий и магний. Кстати, именно нехватка калия провоцирует появление целлюлита в отдельных частях нашего тела. Если вы на бананы уже не можете смотреть, то советую приготовить следующую смесь: смешайте в блендере нежирный йогурт, фруктовый сок, бананы, клубнику или другие ягоды, можно добавить немного мороженого, и получится хорошо сбалансированный, сытный и очень вкусный десерт.

Каким бы ни был ваш выбор продуктов для утреннего меню, старайтесь есть утром достаточно плотно, чтобы через пару часов вас не тянуло к высококалорийным «перекусам».

Выбор за вами:

- апельсиновый сок;
- бананы;
- нежирный йогурт;
- зерновые или кукурузные хлопья;
- овсянка;
- тост и не очень сладкий джем;
- пресное печенье, овсяные лепешки, поджаренный хлеб, зерновые хлебцы;
- кофе или чай (травяной чай).

Живительная влага

Вслед за кислородом вода является для человека главным жизненно необходимым веществом. К великому сожалению, немногие относятся к живительной влаге серьезно, а вспоминают больше тогда, когда градусник за окном зашкаливает за 30 градусов. А, между тем, если без пищи человек может обходиться достаточный промежуток времени, то без воды нам долго не прожить. Вода обеспечивает нам жизнедеятельность, да и мы сами на две трети состоим из нее. Она внутри клеток нашего организма, вне клеток в межклеточном пространстве и в кровеносных сосудах. Для нашего жизнеобеспечения каждая отдельная клеточка должна обязательно содержать воду. Именно вода нужна нам для пищеварения и усвоения пищи из желудочно-кишечного тракта, а также для вывода из организма продуктов выделения. И, наконец, вода играет особо важную роль для поддержания

идеального веса. Многие женщины почему-то боятся пить воду, веря в широко распространенное заблуждение относительно того, что задержка жидкости в теле вызывается большим потреблением воды. Но дело вовсе не в этом. Задержка воды в тканях, возникновение целлюлита вызывается натрием или, другими словами говоря, избыточным потреблением соли. Чистая питьевая вода, наоборот, препятствует этому процессу. Ежедневно нам требуется около 3-х литров воды: частично она содержится в пище, частично образуется в организме в результате химических превращений. Если следовать советам медиков, то нам нужно пить один стакан воды утром натощак, а потом еще 5-6 в течение дня. Когда мы недополучаем воду, наш организм начинает прямо-таки «сохнуть»: шелушится кожа, появляется мышечная слабость, часто болит голова, учащается пульс и дыхание, теряется работоспособность. Однако, когда мы пьем слишком много, увеличивается нагрузка на печень и сердце. Организм в стремлении избавиться от излишка жидкости усиливает потоотделение, но при этом теряет ценные минеральные вещества. Обычно баланс жидкости поддерживается самим организмом. Когда нам хочется пить - мы пьем. Чувство жажды может увеличиваться из-за резкой смены температуры тела, например, при посещении бани или сауны, физических нагрузок, жаркой погоды.

Иногда весьма полезно пить воду не только во время еды, но и вместо нее. Очень часто мы подменяем понятия жажды и голода и едим, когда на самом деле нам хочется пить. Вода, заполняя желудок, дает на некоторое время чувство сытости. Стоит ради сброса лишних килограммов иногда обманывать свой организм.

Универсальная вода, которая подходит всем, - это очищенная питьевая. Добывают ее из природных источников: ключей, родников, артезианских скважин. Поверьте, что пузырьки газированной воды никак не отражаются на полезности, хотя и имеют приятный вкус. Лучше пить чистую негазированную воду и понемногу в течение всего дня. Идеальным считается режим, когда мелкими глотками выпивается полстакана каждый час или один стакан каждые 2 часа. При таком режиме потребления вода будет лучше питать, очищать и гидратировать организм, а также нейтрализовать действие вредных для здоровья продуктов жизнедеятельности клеток и тканей. Поглощение большего количества за прием даст перегрузку, оказывающую негативное воздействие на почки.

И, разумеется, особый режим питья требуется тем, кто усиленно занимается спортом. Суточная потребность в воде, если верить медикам, равняется 30-40 г на 1 кг веса. Но она должна увеличиваться, когда мы ведем активный образ жизни:

- вес 50 кг - 2,30 л,
- вес 60 кг - 2,65 л,
- вес 70 кг - 3,00 л,
- вес 80 кг - 3,30 л.

Чем дольше вы занимаетесь спортом, тем больше жидкости нужно вашему организму. При занятиях плаванием и силовыми (кардио) тренировками требуется выпивать на 1 литр больше. При занятиях спортом с потоотделением мы склонны терять минералы. Восполнить потери следует за счет природной негазированной воды, причем, не во время тренировки, а за полчаса до нее и через 15 минут после нее. Если вы привыкли пить во время тренировки, то вам следует ожидать быструю утомляемость мышц и неспособность преодолеть высокие нагрузки (особенно при работе на кардиотренажерах). Но питьевой режим и потребности индивидуальны, если во время тренировки вас мучит жажда, то не следует дожидаться обезвоживания организма.

В таком случае питьевой режим следующий:

- до тренировки - 200 мл воды (мелкими глотками, иначе все сразу уйдет в туалет);
- во время тренировки - если она продолжается час или более, то пейте в течение каждых 20 минут по 100 г воды.

Если вы занимаетесь фитнесом до 5 раз в неделю, то должны выпивать сверх меры не менее 3-х литров воды без газа.

Примерный план 7-дневного питания

Следуя этому простому меню, вы обеспечите себе примерно 1600 калорий в день. При этом с жирами вы получите меньше 30 % калорий. Белков будет достаточно для поддержания самого активного образа жизни, и это значит, что, сжигая жир, вы не потеряете мышечную массу.

1-й день

Завтрак

1/2 чашки хлопьев залейте 1 стаканом нежирного молока. Сюда же добавьте порезанное на кусочки яблоко среднего размера, корицу и не содержащий калорий подсластитель.

Второй завтрак

1 небольшой банан и несколько миндальных орехов.

Обед

Хрустящий салат с тунцом:

200 г белого мяса тунца в собственном соку (жидкость слить),

1 чашка мелко порезанной капусты или салата,

1 ст. л. нежирной заправки, 1 ст. л. сладкой горчицы, лимонный сок - по вкусу.

2 цельнозерновых хлеба,

2 помидора,

1/2 сладкого перца, порезанного ломтиками,

1 стакан обезжиренного молока.

Полдник

1 обезжиренный йогурт,

1 груша.

Ужин

100 г грудки индейки или курицы,

1/2 тарелки гречки,

1 чашка свежего шпината,

1/2 чашки вареной зеленой фасоли,

1 ч. л. оливкового масла + 1 ст. л. бальзамического уксуса,

1/2 чашки яблочного пюре без сахара, посыпать корицей.

Итого за день : 1640 калорий, 126 г белка, 190 г углеводов, 44 г жира, 27 г клетчатки.

2-й день

Завтрак

1 ломтик ржаного хлеба с тмином + 30 г нежирного сыра.

Поместите в микроволновку на полминуты, чтобы расплавился сыр.

1/2 грейпфрута, 1 стакан нежирного кефира.

Второй завтрак

1/2 чашки творога,

1/2 чашки моркови.

Потереть, смешать с чесноком и нежирной заправкой.

Обед

120 г порезанной куриной грудки,

50 г коричневого риса,

1/2 чашки порезанной капусты или салата,

1/2 помидора,

1 чашка порезанного сельдерея и сладкого перца,

1 стакан обезжиренного молока.

Полдник

1 стакан томатного сока, 2 ст. л. несоленого арахиса,

1/2 чашки изюма.

Ужин

Тарелка овощного супа,

1/2 чашки коричневого риса,

120 г куриной грудки.

2 сухих печенья,

1 апельсин.

Итого за день: 1600 калорий, 130 г белков, 205 г углеводов, 31 г жира, 25 г клетчатки.

3-й день

Завтрак

Яичница-болтуня: готовится из 1 яйца и 2 яичных белков на тефлоновой сковороде.

1 цельнозерновой хлебец,

1 ч. л. легкого масла, 1 стакан нежирного кефира.

Второй завтрак

2 цельнозерновых хлебца с 30 г нежирного сыра,

1 банан.

Обед

90 г постного говяжьего фарша сформировать в котлету и поджарить,

50 г перловой каши,

3 колечка сладкого лука,

свежий базилик,

1/2 цуккини, порезанный ломтиками,

200 г помидоров, порезанных кубиками, с базиликом и чесноком,

50 г тушеных грибов, 1 ч. л. оливкового масла.

Полдник

1 чашка горячего шоколада без сахара,

1 яблоко.

Ужин

Салат из цыпленка:

90 г куриной грудки без кожи, порезанной кубиками,

1 яблоко средних размеров, мелко порезанное,

несколько перьев зеленого лука,

1/2 чашки порезанного укропа,

1 ст. л. грецких орехов,

1 ст. л. нежирной заправки,

1 ст. л. сладкой горчицы,

несколько листьев салата,

1 ломтик цельнозернового хлеба,

1 стакан обезжиренного молока.

Итого за день: 1615 калорий, 111 г белков, 180 г углеводов, 52 г жира, 26 г клетчатки.

4-й день

Завтрак

Овсяная каша с изюмом и отрубями,

1 кусочек обезжиренного сыра,

1 средний апельсин,

1 стакан обезжиренного молока.

Второй завтрак

1 обезжиренный йогурт, 1 яблоко,

1 цельнозерновой хлебец.

Обед

90 г нежирной ветчины,

2 ломтика черного хлеба с тмином,

1 чашка порезанной капусты,
1 ст. л. нежирной заправки,
2 помидора, 1 стакан сока.

Полдник

1 яблоко,
30 г сыра чедер пониженной жирности.

Ужин

В тефлоновой сковороде смешать и поджарить:

120 г очищенных креветок,
1/2 сладкого перца, порезанного ломтиками,
1 небольшая луковица сладкого лука, порезанная ломтиками,
200 г помидоров, порезанных кубиками,
1/2 чашки порезанных свежих трав,
1 ч. л. оливкового масла.

Подавать с 1/2 чашки макарон из муки грубого помола, сверху положить:

5 крупных оливок,
1 ст. л. сыра «Фета» пониженной жирности.

Итого за день: 1620 калорий, 101 г белков, 200 г углеводов, 48 г жира, 29 г клетчатки.

5-й день

Завтрак

1/2 тарелки перловой каши,
1 небольшое яблоко,
1 стакан обезжиренного молока.

Второй завтрак

1 обезжиренный йогурт,
батончик-мюсли.

Обед

Мексиканский салат:

1 чашка консервированной фасоли (жидкость слить),
1 чашка консервированной кукурузы (жидкость слить),
50 г тертого сыра чедер,
несколько перьев зеленого лука,
1 помидор средних размеров, мелко порезанный,
1/2 чашки мелко порезанного сладкого перца,
заправить смесью:
1 ч. л. оливкового масла,
1 ч. л. сухих специй,
1 ст. л. красного винного уксуса или сок 1 лайма.
Сверху выложить:
1/2 чашки томатного соуса сальсы,
2 ст. л. нежирной сметаны, несколько мелко покрошенных хлебцев.

Полдник

30 г сухой соломки,
1/2 чашка творога или йогурт.

Ужин

Жареный лосось с фруктовым соусом:

120 г жареного на тефлоновой сковороде филе лосося или семги.

Для приготовления соуса:

1/3 чашки кубиков консервированного ананаса,
1/2 чашки мелко порезанного манго,
1 шт. киви (мелко порезать),
2 ст. л. мелко порезанной зелени кориандра,

сок 1 лайма,
1/2 чашки коричневого риса,
4 побега спаржи, поджаренные в 1 ч. л. оливкового масла с чесноком.

Итого за день: 1600 калорий, 95 г белков, 225 г углеводов, 40 г жира, 30 г клетчатки.

6-й день

Завтрак

1/2 чашки кукурузных хлопьев залейте стаканом обезжиренного молока,
добавьте 2 ст. л. изюма,
1 ст. л. грецких орехов.

Второй завтрак

30 г нежирной ветчины,
1 чашка ломтиков свежей дыни.

Обед

Бутерброд с тунцом.

180 г консервированного белого мяса тунца (жидкость слить),
1 ст. л. майонеза пониженной жирности,
1 ст. л. сладкой горчицы,
1 ст. л. сладкого маринада,
несколько перьев зеленого лука.

Сверху посыпать:

1/2 чашки мелко порезанной петрушки.

Подавать:

1 чашка смеси зеленых салатных овощей,
1 ст. л. обезжиренной салатной заправки,
1 стакан компота из сухофруктов.

Полдник

1 чашка творога низкой жирности,
хлебец из цельного зерна,
стакан томатного сока.

Ужин

120 г куриной грудки,
1 ст. л. приправ.

Поджарьте курятину в следующей смеси:

1 ч. л. оливкового масла,
1/2 чашки порезанного ломтиками лука,
1/2 чашки порезанного ломтиками сладкого перца.

Подавать с гречкой и измельченными листьями салата,

1/2 чашки обезжиренного йогурта,
1 /2 авокадо,

1 помидор средних размеров с французским базиликом с соком 1 лимона.

Итого за день : 1645 калорий, 132 г белков, 180 г углеводов, 45 г жира, 25 г клетчатки.

7-й день

Завтрак

1 хлебец из цельнозерновой муки,
1 груша,
1 обезжиренный йогурт.

Второй завтрак

1 чашка горячего шоколада без сахара + 1 стакан обезжиренного молока,
1 апельсин.

Обед

180 г куриной грудки без кожи,
1 чашка шпината,

1/2 помидора средних размеров,
несколько перьев зеленого лука,
1 ст. л. нежирной заправки,
5 крупных оливок,
1 ст. л. нежирного сыра,
базилик по вкусу.

Подавать с пшеничной кашей.

1 стакан кефира низкой жирности.

Полдник

1 шоколадный пудинг без сахара,
1 небольшой банан.

Ужин

120 г жареной в тефлоновой сковороде говядины,
1 небольшая печеная картофелина,
1/2 чашки нежирной сметаны,
1/2 чашки вареных на пару брокколи,
1 чашка шпината с 1 ст. л. нежирной заправки,
белок 1 сваренного вкрутую яйца.

Итого за день : 1590 калории, 128 г белков, 180 г углеводов, 43 г жиров, 37 г клетчатки.

Примерный план 7-дневного питания

1-й День

Завтрак

Омлет:

4 яичных белка,
1 /2 чашки нарезанных овощей и зелени,
1 ч. л. оливкового масла.

Булочка из муки грубого помола,

1/2 ст. легкого маргарина,

1 средний апельсин.

Обед

100 г цыпленка-гриль с гречкой,

1 стакан кефира,

1 яблоко.

Перекус

1 банан,

2 сухих цельнозерновых хлебца.

Ужин

2 ломтика рыбы с овощами, лаваш,

нежирный сыр, небольшой качанчик зеленого салата, 2 ломтика ананаса.

Перекус

1 чашка кукурузных хлопьев,

1 стакан молока пониженной жирности.

2-й день

Завтрак

Овсяная каша на молоке пониженной жирности и с отрубями,

1 яйцо вкрутую,

1 средний банан.

Обед

2 ломтика индейки, гречка, зелень, овощи,

1 среднее яблоко.

Перекус

6 галет из муки грубого помола.

30 г творога,

1 киви.

Ужин

250 г отварного мяса цыпленка.

Овощи, приготовленные с минимальным количеством масла,

150 г отварного на пару риса,

1 нежирное печенье.

Перекус

1/2 банки консервированной кукурузы,

1 стакан натурального сока.

3-й День

Завтрак

Гречневая каша,

50 г нежирного творога,

несладкое яблочное пюре,

1 стакан 100 % фруктового сока.

Обед

Зеленый салат:

3 чашки нарезанного салата-латук,

200 г отварной куриной грудки без кожи (мелко порезать),

2 ст. л. нежирной салатной заправки,

ломтик цельнозернового хлеба,

1 ч.л. нежирного маргарина,

2 больших персика.

Ужин

200 г вар. макарон

из твердых сортов пшеницы,

1/2 чашки нежирного соуса,

30 г тертого сыра «пармезан»,

1 чашка вареной на пару брокколи,

2 ломтика дыни.

Перекус

1 обезжиренный йогурт, 1 средняя груша,

1/4 чашки нежирных мюсли.

4-й День

Завтрак

1 тарелка окрошки.

Обед

60 г свежих овощей,

ломтик постной индейки,

1 чашка кусочков свежего манго.

Перекус

3 ст. л. изюма, 3 ст. л. миндаля.

Ужин

200 г печеной лососины,

1 чашка приготовленного кус-куса,

8 стеблей спаржи, вареной на пару,

1 гроздь винограда.

Перекус

- 1/2 чашки нежирного шоколадного пудинга,
- 4 крекера из муки грубого помола,
- 1 чашка свежей земляники.

5-й День

Завтрак

- 1 тарел. овсянки на обезжиренном молоке с 3 ст. л. изюма, 1 апельсин.

Обед

- 3 ломтика цельнозернового хлеба,
- 100 г рыбы, приготовленной на гриле,
- 1/4 чашки свежих овощей,
- 1 стакан 100 % фруктового сока.

Перекус

- 1 энергетический батончик (не менее 10 г белка).

Ужин

- 200 г нежирной свиной вырезки,
- 1 тарелка пшеничной каши,
- 100 г тушеных кабачков,
- 2 ч. л. легкого маргарина,
- 1 чашка фруктового салата.

Перекус

- 1 среднее яблоко, 30 г нежирного сыра.

6-й День

Завтрак

- Поджарить до образования корочки:
- 1 бублик из муки грубого помола,
- 1/2 чашки нежирного сыра «рикотта»,
- 2 ч.л. сахара и корицы,
- 4 сушеных чернослива.

Перекус

- 1/2 питы, подсушенной в тостере и нарезанной ломтиками,
- 2 ст. л. соуса из нежирного сливочного сыра,
- 1/2 ч. нарезанной моркови и сельдерея.

Обед

- 200 г куриной грудки, приготовленной на гриле,
- 1 печеная картофелина средних размеров,
- 1 чашка свежей нашинкованной капусты с 1 капелькой оливкового масла.

Перекус

- 1 порция фруктового мороженого,
- 2 ст. л. миндаля.

7-й День

Завтрак

- 3 ломтика хлебцев,
- 60 г нежирного сыра,
- 2 средних сливы.

Обед

- 150 г фасоли, тушеной с чесноком,
- 1 картофелина, нарезанная ломтиками и запеченная,
- 1 апельсин и 1 персик.

Перекус

- Любой свежий фрукт,
- 1 батончик-мюсли с низким содержанием жира.

Ужин

Салат с креветками:

- 3 ч нарезанного салата-латук,
- 6 «королевских» креветок, запеченных в духовке,
- 1 ст. л. тертого сыра «пармезан»,
- 2 ст. л. салатной заправки,
- 2 хлебные палочки,
- 1 ч. л. оливкового масла.

Перекус

- 1 ч. кукурузных хлопьев без сахара,
- 1 стакан кефира.

Это меню рассчитано на тех, кто занимается 3-4 раза в неделю силовыми тренировками или 3 раза в неделю по 50 минут кардио. В этом меню на день предлагается в среднем 2209 калорий: 103 г белков, 332 г углеводов, 47 жиров и 35 г клетчатки.