



# АЭРОБИКА ДОМА

**Д**ИЕТА  
И ТРЕНИРОВКИ

**О**СНОВНЫЕ  
МЕТОДЫ  
ЗАНЯТИЙ

**Т**ВОЙ ТИП  
ФИГУРЫ

**М**ЕНЮ  
ДЛЯ  
СТРОЙНЫХ

**О**СНОВНЫЕ  
УПРАЖНЕНИЯ

Идеальная фигура





УДК 796/799  
ББК 75.6 А99

Серия «Идеальная фигура» основана в 2006 году

Подписано в печать 10.03.06. Формат 84x108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>.  
Усл. печ. л. 9,24. Тираж 4 000 экз. Заказ № 4529.

**Аэробика дома** / авт.-сост. Е.А. Яных, В.А. Захарки-А99 на. — М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006. —175, [1] с: ил. — (Идеальная фигура).

ISBN 5-17-038317-7 (ООО «Издательство АСТ»)  
ISBN 966-09-0050-3 («Сталкер»)

В книге рассмотрены теоретические вопросы: расчет индекса массы тела, связь диеты и тренировок, система управления и планирования оздоровительной тренировки и т.д. Представлены лучшие и эффективные комплексы упражнений, опробованные на многих группах. Для широкого круга читателей.

УДК 796/799  
ББК 75.6

© Авт.-сост. Е.А. Яных,  
В.А. Захаркина, 2006 ©  
ИКФ «ТББ», 2006 ©  
Серийное оформление.  
«Издательство Сталкер», 2006

## ПРЕДИСЛОВИЕ

---

Кто из нас не хотел бы выглядеть на «пять с плюсом», при этом ограничивая финансовые и временные затраты? Кинозвезды и модели «салятся» на диету, занимаются физическими упражнениями. И уже несколько десятилетий спортивный стиль остается в моде: стройная фигура с хорошим мышечным рельефом. Этого можно достичь с помощью аэробики. В ее эффективности сейчас мало кто сомневается. Достаточно просто делать комплекс упражнений на выносливость. И ответ организма в виде позитивных физических сдвигов не заставит себя ждать. Положительных результатов более чем достаточно: возрастает общий объем крови (это делает человека выносливым при напряженной физической нагрузке), увеличивается объем легких (что ведет к высокой продолжительности жизни), укрепляются сердечная мышца и костная система. Кроме того, аэробика помогает справиться с усталостью и эмоциональными стрессами и повысить работоспособность. Но главным стимулом к занятиям аэробикой чаще всего становится реальный путь к похудению или поддержанию веса в норме. Используя разнообразные программы аэробики, можно получить максимум пользы за минимум времени.

Существует несколько причин, которые могут заставить вас заниматься аэробикой дома: тренажерный зал расположен далеко от дома или места вашей работы; трудно решиться войти в зал, где все увидят, что вы пока далеки от физического совершенства; может быть, вам досадно ловить на себе посторонние взгляды, когда не получают самые простые упражнения; занятия в тренажерном зале могут оказаться вам не по карману.

Эта книга поможет не только разобраться в видах и методах аэробики, преимуществах тех или иных физических упражнений,

но и подобрать индивидуальный комплекс упражнений и эффективно сбалансировать питание.

Надеемся, что это издание станет вашим верным помощником в занятиях домашней аэробикой. Дерзайте, и у вас все получится!

## АЭРОБИКА И ЕЕ ВИДЫ

Аэробика в наше время стала настолько популярной и модной, что конгрессы и чемпионаты по этому виду спорта уже привычны. К сожалению, не всем от природы даны идеальная фигура и железное здоровье. Но стоит приложить определенные усилия, и можно достичь желаемых результатов. Единственный и гарантированный способ, который позволяет изменить форму, объемы тела и, что немаловажно, закрепить полученный результат,— сочетание регулярных тренировок и аэробики, подкрепление всего этого правильным режимом питания и психологическим настроем.

Аэробика — это красота и здоровье, семья и отдых, друзья и общение. Занимаясь аэробикой, вы получаете удовольствие, ведете активный образ жизни. Лучшая профилактика многих заболеваний — регулярные аэробные тренировки. Они заставляют сердце и сосуды постоянно работать, адаптируясь к возрастающим нагрузкам. Поэтому сердечно-сосудистая система тренированного человека работает слаженно и эффективно, обеспечивая кислородом все органы и ткани организма. Состояние сердца с возрастом постепенно ухудшается. Это подтверждают результаты тестирования сердца и сосудов. Специалисты утверждают, что средние показатели работы сердечно-сосудистой системы человека ухудшаются каждые десять лет жизни. При этом у тех, кто регулярно тренируется в аэробном режиме, эти показатели снижаются гораздо медленнее.

Старение предотвратить невозможно, но замедлить этот процесс — под силу каждому. Тренируйте сердце, развивайте силу, гибкость и выносливость — и вы всегда будете выглядеть и чувствовать себя намного моложе.

Аэробика — это ключ к здоровому сердцу и реальный шанс дольше оставаться активными и полными сил.

Одной из разновидностей греческой гимнастики была орхестрика — гимнастика танцевального направления. В античном мире физические упражнения под музыку применялись для развития хорошей осанки, походки и пластичности движений. Орхестрику справедливо считают предшественницей всех существующих ритмических и ритмопластических систем упражнений, включая современную художественную гимнастику.

На рубеже XIX—XX веков формируется направление в гимнастике, связанное с именем французского физиолога Ж. Демени. Его система упражнений основывалась на ведущем значении ритма и гармонии движений, на чередовании расслабления и напряжения мышц. Большое значение физиолог придавал развитию ловкости и гибкости. Демени настаивал на непрерывности движения, закладывая этим основу метода поточного выполнения упражнений. Его использование — одна из характерных особенностей ритмической гимнастики и аэробики.

Значительный рост популярности ритмики начался в начале XX века. Его связывают с именем Э. Жак-Далькроза. Ему принадлежит открытие чувства ритма в физической деятельности человека. Он впервые применил термин «ритмическая гимнастика». Жак-Далькроз создал своего рода нотную грамоту движений, с помощью которой развивал у тренирующихся чувство ритма. В 20-х годах прошлого века в Петрограде и особенно в Москве появилось множество студий танца, в основу преподавания которых легли принципы А. Дункан, Э. Жак-Далькроза и популярных в то время пластических танцев. С этого времени начинают активно развиваться студии и школы гимнастической направленности. В конце 60-х годов появляется новая форма гимнастики с использованием ритмичной музыки — джаз-гимнастика. Основателем этого направления считается М. Бекман.

Уже в 70-х годах прошлого столетия появляется такая форма оздоровительной физической активности, как аэробные танцы, основоположником которых по праву называют Дж. Соренсен. Программа включает в себя ритмичный бег, прыжки, наклоны, махи, а также множество танцевальных шагов и движений. По структуре и содержанию занятий аэробные танцы стоят ближе всего к современной ритмической гимнастике и аэробике.

А вот сам термин «аэробика» впервые ввел известный американский врач Кеннет Купер. В конце 60-х годов под его руковод-

ством проводились исследования для военно-воздушных сил США по аэробной тренировке. Термин происходит от слова «аэробный», то есть идущий с участием кислорода, что имеет под собой физиологическую основу.

Доктор Купер предложил строго дозированную систему физических упражнений, имеющих аэробный характер энергообеспечения (бег, плавание, лыжи). Автор выработал четкую и логично построенную систему самооценки с помощью таблиц, которые позволяют достаточно точно оценить свое физическое состояние и тот эффект, который приносят организму регулярные физические упражнения.

Вначале К. Купер в своей системе оздоровительных занятий предлагал только циклические виды спорта, но вскоре он расширил диапазон применяемых средств и включил в программу гимнастическую аэробику.

В то время как джаз-гимнастика захватывает Европу, в Америке бурно развивается направление под названием «аэробические танцы». Известные актрисы Джейн Фонда, Синди Ром, Марлен Шарель и другие ведут телевизионные аэробические программы. Их высокое актерское мастерство и двигательная культура способствуют популяризации танцевальной аэробики. В конце 80-х и начале 90-х годов прошлого века появляются новые виды аэробики, такие как степ, слайд, резист А-бол, аквааэробика и др.

Современная аэробика не является новым видом физической культуры. Это одна из разновидностей гимнастики, образовавшаяся на фундаменте основной гимнастики и впитавшей в себя элементы европейских гимнастических школ, восточной культуры, а также танцевальной и хореографической подготовки.

Разнообразию и постоянному обновлению программ для достижения силы, выносливости, гибкости, координации движений, высокий эмоциональный фон занятий, благодаря музыкальному сопровождению, позволяют аэробике на протяжении нескольких десятилетий удерживать высокий рейтинг среди других видов оздоровительной физической культуры.

В эти годы различные международные организации, которые занимаются проблемами фитнеса, а также медики, физиологи, педагоги разрабатывают разнообразные направления в аэробике. Во многих странах мира проводятся конференции, семинары, фестивали и конкурсы.

В широком смысле к аэробике относятся: ходьба, бег, плавание, катание на коньках, лыжах, велосипеде и другие виды двигательной активности. Сейчас можно насчитать более 200 видов аэробики.

К основным относится **классическая аэробика**. Ее можно сравнить с классическим танцем в хореографии, но не по составу средств и упражнений, а по значимости. Это — азбука аэробики, именно с нее начинается изучение других видов, а также наиболее распространенный, устоявшийся вид аэробики, который представляет синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, скачков и подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение.

Основная физиологическая направленность классической аэробики — развитие выносливости, повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы. Специалисты выделяют базовую аэробику с низким и высоким уровнем нагрузки, некоторые авторы вводят и понятие среднего уровня. Первый рекомендуется для начинающих, третий — для подготовленных, второй — промежуточный вариант.

**Степ-аэробика** появилась в 90-х годах XX в. и быстро завоевала популярность. В США, Германии, Дании степ-аэробика составляет около 50% от всех видов. Ее особенностью является использование специальной степ-платформы. Она позволяет выполнять шаги, подскоки на нее и через нее в различных направлениях, а также использовать платформу при выполнении упражнений для брюшного пресса, спины и др. Ярусное устройство платформы регулирует высоту, а, следовательно, и физическую нагрузку, позволяет проводить одновременно занятия с людьми различной физической подготовленности, то есть делает процесс более индивидуальным. Подъем и спуск с платформы по интенсивности приравнивают к бегу со скоростью 12 километров в час. Существуют также **виды аэробики с силовой направленностью** — боди-шейпинг, боди-стайлинг, боди-кондиционная аэробика, программа для мышц живота, спины и ног, система таргет-тонинг и другие. В этих видах широко используются гантели, резиновые амортизаторы, эспандеры различной конструкции. Совсем недавно появился новый вид — аэробика со штангой («пумп»), тренировочный эффект которой, без сомнения, высок, однако она доступна лишь хорошо подготовленным людям.

Различают и **танцевальные виды аэробики**. К ним относятся джаз-аэробика, фанк-аэробика, хип-хоп, латин-джаз, афро-аэробика, танго-аэробика, сити-джем и пр. Типичным в танцевальной аэробике является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующих тому или иному танцу. Особой популярностью в последнее время пользуются восточные танцы: танец живота, индийские танцы.

**Аквааэробика.** Этот вид завоевывает все большую популярность в мире. Водная среда создает специальные условия для выполнения движений: в одних случаях облегчается процесс их исполнения, в других — усложняется. Различают аквааэробику в неглубокой и глубокой воде. Рекомендуют использовать различное специальное снаряжение (пояса, жилеты, доски, специальные манжеты для рук, ног и др.)

**Аэробика с мячом.** -Различные резиновые мячи, медболы традиционно применялись в основной гимнастике и лечебной физкультуре. В аэробике используется специальный пластиковый мяч диаметром от 35 до 65 см. Это вносит игровые моменты в занятия, способствует тщательной разработке отдельных мышечных групп, вырабатывает чувство равновесия, способствует улучшению осанки, совершенствованию межмышечной регуляции.

**Аэробика с элементами боевых видов спорта.** Большой популярностью у молодежи также пользуется аэробика с элементами бокса и кик-бокса. Благодаря скоростной работе мышц, высокой интенсивности занятий корректно и быстро происходит тонизация мышц, развиваются выносливость, ловкость, снимается излишняя агрессивность, психическая напряженность. Не менее распространена и аэробика с элементами карате.

**Велоаэробика.** Известный американский велосипедист Джонни Голдберг разработал систему тренировки, названную «спиннинг». Он создал облегченный велосипед, который можно использовать в закрытых помещениях. Около 45 минут (а для подготовленных 90 минут) непрерывного кручения педалей под музыку с различными движениями рук позволяют изрядно попотеть, похудеть и улучшить тонус мышц.

**Фитнес-аэробика.** В последнее время все более популярной становится фитнес-аэробика. Она доступна детям и взрослым. Международная организация FISAF проводит чемпионаты мира и Европы по этому виду аэробики.

**Спортивная аэробика.** Как вид спорта она представляет собой некий синтез элементов гимнастики, акробатики, базовой аэробики и танцев.

Все многообразие современных направлений аэробики базируется на основах, заимствованных из систем оздоровительных занятий, особенности проведения которых рассмотрим далее.

## ВЛИЯНИЕ АЭРОБИКИ НА РАЗЛИЧНЫЕ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА

Главное воздействие занятия аэробикой оказывают на кардиореспираторную систему человеческого организма. Сердце человека, не привыкшего к физическим нагрузкам, за одно сокращение в состоянии покоя выталкивает в аорту до 70 мл крови, то есть за минуту 3,5—5 литров. Систематические тренировки способствуют увеличению этого показателя до 110 мл, а при тяжелых физических нагрузках цифра возрастает до 200 мл и более. Это развивает резервную мощность сердца. Эффект тренированности организма проявляется в благотворном влиянии на частоту сердечных сокращений за минуту, количество которых составляет в среднем 65 ударов в состоянии покоя, благодаря чему увеличивается время расслабления сердца, в момент которого этот орган получает артериальную кровь, богатую кислородом. Кроме того, при легкой нагрузке сердце тренированного человека работает более экономно, увеличивая ударный выброс крови, в то время как у человека неподготовленного резко возрастает количество сердечных сокращений. Регулярные занятия спортом вызывают увеличение скорости кровотока, интенсивности обмена веществ с использованием кислорода.

Физические нагрузки положительно влияют и на дыхательную систему человека, поскольку в процессе тренировок увеличивается число альвеол и возрастает жизненная емкость легких. Дыхательный аппарат лучше усваивает кислород, который обеспечивает полноценную жизнедеятельность клеток, и тем самым повышает работоспособность организма. В состоянии покоя у тренированного человека частота дыхания снижается, и это дает возможность организму извлечь из легких большее количество

кислорода. При мышечной активности потребность в кислороде возрастает, и в работу включаются так называемые резервные альвеолы, повышается насыщенность кислородом легких, значительно снижая риск возникновения воспалительных процессов. О важности развития дыхательного аппарата свидетельствует серьезное отношение к этому процессу последователей многих оздоровительных систем и методик.

Немаловажное значение имеет влияние тренировочного процесса на активную часть двигательного аппарата человека, то есть на мышечную массу. У женщин она составляет 33—35% от веса тела, у мужчин — 42%. При отсутствии нагрузки мышцы быстро уменьшаются в объеме, ослабевают, капилляры их сужаются, волокна становятся тоньше. При умеренных нагрузках мышечный аппарат укрепляется, улучшается его кровоснабжение, в работу вступают резервные капилляры. Если нагрузка в течение определенного периода времени была чрезмерной, то целесообразно ее снижать постепенно, чтобы в мышцах не возникало нежелательных явлений. При нагрузках преимущественно динамического характера вес и объем мышц увеличиваются в меньшей степени, происходит удлинение мышечной части и укорочение сухожильной. Чередование сокращений и расслаблений мышцы не нарушает кровообращения, количество капилляров увеличивается, ход их остается более прямолинейным.

Рассмотрим еще один важный результат систематических занятий спортом, который положительно влияет на состояние здоровья человека. Это позитивное воздействие аэробики на костную систему. Не секрет, что костная ткань постоянно обновляется. В детстве и юности кости наращивают максимальную плотность, а затем начинается ежегодная потеря костной массы — по 1 % в год. Поскольку с возрастом новая ткань образуется все медленнее, а старая теряется быстрее, кости истончаются и становятся хрупкими. Ученые доказали, что регулярные физические упражнения не только предотвращают эти потери, а даже могут способствовать увеличению плотности костей. Естественно, возрастной критерий — основополагающий при подборе соответствующей физической нагрузки, однако о полном ее исключении только по причине преклонного возраста не может быть и речи. Во время занятий аэробикой развивается такое важное физическое качество, как сила различных мышечных групп, а выполне-

ние аэробных упражнений длительностью до 40 минут способствует развитию выносливости.

Разработка отдельных суставов увеличивает их подвижность, а разнообразные по форме упражнения вырабатывают ловкость и координацию движений.

Таким образом, систематические занятия позволяют приобрести хорошее самочувствие, улучшить здоровье. Именно благодаря этому аэробика интенсивно развивается и приобретает все большую популярность у людей разных возрастных категорий и разного уровня физической подготовки.

### КАК РАССЧИТАТЬ ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА И НАЧАТЬ ЗАНЯТИЯ?

Заниматься аэробикой чаще всего заставляет желание сбросить лишний вес. Но различные упражнения позволяют не только нарастить мышечную массу, но и избавиться от лишних килограммов. Немаловажно и то, что занятия аэробикой позволяют сохранить ту форму тела, при которой человек чувствует себя хорошо. Чтобы выбрать наиболее оптимальный комплекс упражнений, нужно, в первую очередь, рассчитать индекс массы тела, который станет индикатором правильности тренировок, направленных на коррекцию веса.

Индекс массы тела (ИМТ) — это показатель, который наиболее точно характеризует состав и массу вашего тела. Приведенные ниже формула и результаты расчетов помогут определить, есть ли у вас избыток или недостаток веса, или ваши параметры укладываются в норму.

BMI — индекс массы тела (Body Mass Index) рассчитывается по формуле:

$$BMI = t/I^2,$$

где  $t$  — масса тела человека (в килограммах),  $h$  — рост человека (в метрах).

Например, если масса вашего тела 55 килограммов, а рост 1,6 м, то индекс массы вашего тела равен  $55/1,6 \times 1,6 = 21,48$ .

Существуют следующие значения BMI:

меньше 15 — острый дефицит веса;

от 15 до 20 — дефицит веса;  
от 20 до 25 — нормальный вес;  
от 25 до 30 — избыточный вес;  
свыше 30 — ожирение.

В нашем случае индекс массы тела попал в группу от 20 до 25, что соответствует нормальному весу. Следовательно, вам нужно подобрать комплекс аэробических упражнений для поддержания физической формы. Если у вас имеются проблемные участки тела, то добавьте к общеукрепляющему комплексу упражнения для их корректировки.

В непосредственной связи с индексом массы тела находится показатель оптимального уровня частоты сердечных сокращений (ЧСС). Его считают на запястье или на сонной артерии. Он позволяет определить уровень подготовленности и разработать рекомендации для индивидуальных занятий аэробикой. Чтобы узнать индивидуальный показатель, используйте табл. 1.

**Таблица 1.** Уровень подготовленности

Расчетный показатель	Мужчины	Женщины
1. «Пиковая» ЧСС (максимальная)	205 — $U_2$ возраста	220 — возраст
2. Допустимый диапазон изменений ЧСС	«пиковая» — ЧСС покоя	«пиковая» — ЧСС покоя
3. «Плановый сдвиг» ЧСС	допустимый диапазон изменений $\times$ среднюю частоту сердцебиения: 100 %	допустимый диапазон изменений $\times$ среднюю частоту сердцебиения: 100%
4. «Пик» тренировочной зоны	«плановый сдвиг» + ЧСС покоя	«плановый сдвиг» + ЧСС покоя

*Например:* мужчина — 34 года, ЧСС покоя 60 уд/мин (отметим, что нормальным считается состояние покоя сердца от 60 до 85 ударов в минуту).

1. Из заданного числа 205 вычесть 17 (половина данного возраста). Результат 188. Значит, для мужчины 34 лет показатель ЧСС после физических нагрузок не должен превышать 188 ударов сердца в минуту. Это и будет пиковый (максимальный) показатель.

2. От полученного результата 188 вычесть ЧСС покоя (60). Результат 128. Это допустимый диапазон колебаний вашего пульса при занятиях аэробикой.

3. Чтобы рассчитать плановый сдвиг ЧСС, нужно допустимый диапазон колебаний (128) умножить на средний показатель состояния покоя сердца (70) и разделить на 100%. Результат 89,6.

4. Осталось определить пик тренировочной зоны, то есть показатель оптимального ЧСС при тренировках. Для этого нужно к плановому сдвигу ЧСС (89,6) прибавить ЧСС покоя (60). Результат 149,6.

Рассчитаем эти же показатели для женщины 28 лет. ЧСС покоя составляет 68 уд/мин.

1. Из заданного числа 220 вычесть возраст (28). Результат 192.

2. Допустимый диапазон колебаний получим, если от предыдущего результата (192) вычтем ЧСС покоя (68). Результат 124.

3. Чтобы получить показатель планового сдвига ЧСС, нужно допустимый диапазон колебаний (124) умножить на средний показатель состояния покоя сердца (60) и разделить на 100%. Результат 74,4.

4. Пик тренировочной зоны составит: к плановому сдвигу ЧСС (74,4) прибавить ЧСС покоя (68). Результат 142,4.

Полученные цифры необходимы для контроля соответствия нагрузки возможностям занимающихся аэробикой (возрасту и уровню подготовленности).

Индивидуальный диапазон тренировочной зоны по ЧСС должен равняться показателю  $\pm 6\%$  от «пика» тренировочной зоны (в приведенном примере для мужчин такая зона составит 140—158 уд/мин, а для женщин — 134—150 уд/мин).

Начинать нетренированному человеку надо **медленно и постепенно** переходить к полной программе. Если вы совсем нетренированы, начните с прогулок пешком, постепенно увеличивая дистанцию и скорость ходьбы. Например, на работу или с собакой. Не переоценивайте свои силы. Вы можете быть достаточно крепким и сильным человеком, но если вы нетренированы, то нельзя игнорировать постепенность нагрузки. Иначе прямо на занятии у вас может закружиться голова, потемнеть в глазах. Или после нескольких таких занятий на вас навалится усталость и нежелание заниматься.

Рассмотрим три главных принципа занятий аэробикой.

**Умеренный темп.** Здесь речь идет об интенсивности нагрузки. Она проверяется подсчетом частоты сердечных сокращений (ЧСС). Умеренным является тот темп, при котором ваш пульс находится в зоне 60-85% от максимального. Эта зона называется **целевой зоной пульса**.

При умеренном темпе нагрузки вдыхаемого кислорода хватает для получения энергии большей частью из жиров, т.к. они сгорают только при участии достаточного количества кислорода. Например, для сгорания двух молекул жира требуется 145 молекул кислорода. Умеренный темп создает необходимое условие для сгорания именно жиров, т.к. углеводы могут сгорать и без участия кислорода.

**Непрерывность.** Движения и связки разучиваются от простого к сложному, без остановок. Нагрузка и темп постепенно увеличиваются. Упражнения выполняются без отдыха и перерывов. Во время некоторых занятий (например, интервальная аэробика) темп и характер выполняемых упражнений может постоянно меняться, но непрерывность должна оставаться.

**Продолжительность нагрузки.** После разминки ваш пульс постепенно достигает целевой зоны. В этом состоянии вы должны продолжать тренироваться больше 20—25 минут.

Последние два принципа занятия аэробикой можно сформулировать как один: продолжительность непрерывной нагрузки должна быть не меньше 20—25 минут. Только при этом условии будет сгорать гораздо больше жиров, чем углеводов.

## ДИЕТА И ТРЕНИРОВКИ

Чтобы выглядеть привлекательно в любом возрасте, нужно в первую очередь обратить внимание на то, чем и как вы питаетесь, особенно если у вас — лишний вес.

Существует несколько принципов, которых рекомендует придерживаться тот самый отец аэробики, основатель американского Центра аэробики Кеннет Купер.

Ежедневное потребление калорий должно быть распределено таким образом:

углеводы — 50%;

белки — 20%;

жиры — 30%.

Исследовательский отдел Центра аэробики в США рекомендует такие соотношения в количестве потребляемой пищи:

завтрак — 25%;

обед — 50%;

ужин — 25%.

Если вы хотите похудеть, сочетайте сбалансированность питания с аэробными упражнениями. Ограничение в питании без физической нагрузки ведет к потере мышечной массы, а не жировой. Специалисты рекомендуют заниматься аэробикой перед ужином. Хорошая нагрузка снижает аппетит. Определите свой идеальный вес. Стремитесь к нему и чаще взвешивайтесь (таблицу нормального веса тела в зависимости от роста, возраста и пола смотрите в приложении). Если вы не знаете, как и чем питаться до и после тренировки, ниже приведены несколько рекомендаций.

## НЕКОТОРЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- *Ешьте за 2—3 часа до занятий.* За это время желудок и верхний отдел кишечника освободятся, и вам будет легко заниматься.

- *Перед тренировкой употребляйте пищу, богатую углеводами.* Это овощи, каши, макаронные изделия, хлеб, фрукты. Не ешьте много мяса, иначе на занятиях аэробикой вы будете чувствовать тяжесть в животе, потому что мясо долго переваривается. Углеводы — лучшая и наиболее легко используемая форма энергии. А жиры оставляйте на 30-процентном уровне.

- *Не пейте кофе перед занятием.* Этот напиток является мочегонным средством. В совокупности с повышенным потоотделением во время тренировки кофе будет способствовать доплатительному обезвоживанию организма через мочеиспускание.

- *Не употребляйте алкоголь перед тренировкой.* Он является депрессантом центральной нервной системы, ухудшает координацию. Это может привести к травме. Кроме того, алкоголь вызывает отток крови от сердца. А во время физической нагрузки это очень опасно.

• *Не ешьте сладости перед тренировкой.* Съеденные перед занятием конфеты, мороженое, кусок торта вызовут быстрое увеличение уровня сахара в крови, что повлечет выработку инсулина. Этот гормон способствует активному усвоению глюкозы в клетках, в том числе мышечных. В результате использование жиров тормозится в пользу глюкозы и желаемой потери жировой ткани не происходит.

Зачастую у тех, кто тренируется, возникает вопрос: «Можно ли пить во время тренировки?» Ответ однозначен: «Нужно!»

Дело в том, что во время занятия повышается температура тела. Чтобы избежать перегревания, организм усиливает потоотделение. Влага, испаряясь, снижает температуру. При этом запасы воды в организме сокращаются. В результате этого организм перегревается, и вы чувствуете себя хуже. Выпейте 2—3 чашки воды за пару часов до аэробики. Затем в течение всего занятия, примерно каждые 10—15 минут, пейте по несколько глотков, и лучше всего — очищенную питьевую воду.

Главный принцип вашего поведения после занятий — *не спешить*, попытайтесь обмануть аппетит. Примите душ и расслабьтесь. Выпейте холодной воды. Это восполнит потерянную в течение занятия влагу. Ужин должен состоять из пищи, богатой углеводами и бедной жирами и белками. Количество калорий на ужин после занятий аэробикой должно быть минимальным. Если используете масло, отдавайте предпочтение растительному. Питайтесь разнообразно.

Как известно, существует огромное количество различных диет. Но главное — не ограничения, а грамотный подход к питанию. Вам необходимо знать состав пищи, ее калорийность. К счастью, в наше время на упаковках всех продаваемых продуктов указаны эти данные, что очень помогает при правильной организации питания.

Энергетически богатые продукты надо употреблять в первой половине дня, а более легкие — во второй. Главное правило: в течение дня вы должны тратить калорий больше, чем потребляете с пищей. Любая диета может дать только кратковременный результат. Хорошая форма на длительное время — это разумный подход к питанию плюс регулярные физические нагрузки. Не стоит изнурять себя голодом и сидеть на одном кефире. Вы должны хорошо питаться, иначе у вас не будет сил на тренировку.

Рекомендуют избегать очень жирной, очень соленой и очень сладкой пищи.

Диета без физической активности дает снижение веса, однако при этом ослабляются мышцы, обвисает кожа и замедляется обмен веществ. И происходит это таким образом, что похудение притормаживается, вплоть до полной остановки. Часто это бывает при соблюдении очень строгой диеты, которая сама по себе вызывает замедление обмена. С другой стороны, и без изменения концепции питания, одной лишь физкультурой от лишнего жира не избавиться.

Аэробика помогает худеть, чувствовать себя нормально и выглядеть еще лучше при условии соответствующего питания. В результате занятий спортом повышается устойчивость организма к глюкозе и менее ощутимы последствия избыточного выделения инсулина (гормона, способствующего ожирению). Это происходит, прежде всего, потому, что физические упражнения ускоряют процесс нормализации избыточного выделения инсулина. Кроме того, ученые доказали, что при занятиях спортом в организме сильнее вырабатывается тироксин, влияющий на скорость обмена веществ. Физические упражнения помогают организму вырабатывать энзимы — вещества, участвующие в расщеплении жира.

Уменьшение жировых отложений, улучшение формы тела, сердечной деятельности, менее болезненные ощущения во время стрессов — все это свидетельствует о том, что регулярные аэробические упражнения чрезвычайно важны для вашего здоровья. Первое, что нужно сделать при составлении программы тренировок, — выяснить, чего вы от них хотите. Например, сжечь жир, укрепить мышцы, изменить форму бедер, улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, предотвратить болезнь или справиться с ней, а может быть, добиться всего сразу. В зависимости от поставленной цели вы выбираете тип физических упражнений, которому будете следовать в дальнейшем. Такого мнения придерживается американский спортивный диетолог Клифф Шитс.

Желательно заранее узнать об упражнениях как можно больше. Недостаток знаний — одно из главных препятствий для занятий спортом. Например, наиболее распространенное заблуждение состоит в том, что для улучшения здоровья вы должны

заниматься чрезвычайно интенсивно, часто до изнеможения. На самом деле это не так. Перенапряжение очень вредно, поскольку может понизить сопротивляемость организма болезням. Другая ошибочная точка зрения состоит в том, что результатов ждут после первых же тренировок, а они проявляются лишь после регулярных занятий на протяжении долгого времени.

Специалисты уверены: чтобы сжигать жир, необходима аэробная нагрузка продолжительностью не менее 20 минут, и, по крайней мере, через день. Некоторые тренеры рекомендуют 30—60 минут аэробной нагрузки ежедневно. Для сжигания жира необходим кислород, а его поступление в полной мере обеспечивается именно аэробикой. В начале тренировок организму как источник энергии нужны углеводы. После 20 минут тренировок жир высвобождается из клеток в виде жирных кислот и становится источником энергии. Упражнения по аэробике ускоряют поглощение кислорода, это помогает мышцам сжигать жир. Чтобы сделать этот процесс более эффективным, необходимо несколько раз в неделю заниматься аэробной гимнастикой по 45—60 минут в день.

Очень важно также время занятий. Если вы занимаетесь 45—60 минут до завтрака, организм начинает сжигать жиры, потому что углеводов в мышцах «запасается» мало и из них энергии не почерпнешь. В результате вы становитесь стройнее. Кроме того, 45—60-минутные упражнения стимулируют ваш метаболизм в течение ближайших семи часов. Все это приводит к тому, что вы быстрее избавляетесь от лишнего жира.

Обратите внимание на организацию питания в день тренировки и в дни отдыха в зависимости от необходимости уменьшения или увеличения мышечной и жировой ткани.

1. В результате занятия предполагается снизить толщину жировых складок одновременно с увеличением силы и выносливости основных мышечных групп.

В день тренировки:

- прием пищи должен заканчиваться за 5—6 часов до занятия, однако желательно обеспечение нормой витаминов и клетчатки на этот день (200—500 г овощей). Количество углеводов и жиров в течение суток — минимальное. Количество воды (минеральной) или сока (натурального, не очень сладкого) — сколько хочется;

- за 30—40 минут до тренировки выпивается сладкий напиток (150—200 мл), съедается небольшой бутерброд или немного печенья;

- через 1,5—2 часа после тренировки принимается белковая пища (животные или растительные белки) — 50—100 г.

Если тренировка проводилась с утра, то последующие 10 часов можно употреблять только овощи и небольшое количество белковой пищи (50—100 г нежирного творога, мясо, яйцо, орехи). Если тренировка проводилась вечером, то на ночь лучше съесть немного фруктов или нежирную молочную пищу. Общая калорийность в этот день должна составлять 50—75% от суточной нормы. В дни между тренировками питание обычное, сбалансированное.

Примерное распределение пищи в течение дня:

*завтрак:* белковая пища и овощи;

*обед:* основная часть суточной нормы углеводов и жиров;

*полдник:* фрукты, сухофрукты;

*ужин:* растительные белки, овощи, нежирные молочные продукты;

2. В результате занятия предполагается уменьшить мышечную массу и подкожный жир.

Такая необходимость может возникнуть у женщин, которые обладают хорошим природным здоровьем, но невосдержанны в еде. В результате постоянные тренировки приводят к избытку мышечной ткани. Такая методика питания будет полезна также для женщин, обладающих «мужским» гормональным профилем, и бывшим спортсменкам для снижения мышечной массы. Общее правило питания — сниженное количество белков и жиров животного происхождения. Мышцы являются базой для незаменимых аминокислот. Они могут использоваться для поддержания анаболических процессов в жизненно важных органах (сердце, мозг). Тренировка и использование внутренировочных факторов (массаж, биомеханическая и электростимуляция мышц) облегчают «освобождение» аминокислот, а низкобелковая пища не позволяет восстановиться разрушенным белкам мышц в дни отдыха.

В день тренировки:

- прием пищи должен заканчиваться за 5—6 часов до занятия, однако следует обеспечить организм нормой витаминов и клетчатки на этот день (200—500 г овощей). Количество углеводов

и жиров в течение суток — минимальное. Количество воды (минеральной) или сока — сколько хочется;

- за 30—40 минут до тренировки — сладкий напиток (150—200 мл) или немного фруктов;
- во время тренировки можно выпить небольшое количество воды;
- в течение 3 часов после тренировки есть нельзя, после этого — фрукты и овощи.

В дни между тренировками питание обычное. Прием пищи, содержащей белки животного происхождения, исключается в течение 12—24 часов до и после тренировки.

Примерное распределение пищи в течение дня:

*завтрак:* углеводы (фрукты и сухофрукты);

*обед:* основная часть суточной нормы белков и жиров;

*полдник:* фрукты и сухофрукты;

*ужин:* растительные белки, овощи.

В течение недели допускается только один день, когда можно съесть 100—150 г белковой пищи животного происхождения для профилактики белкового голодания жизненно важных органов. (ВНИМАНИЕ! Такое жесткое ограничение касается только белков животного происхождения. Белки растительного происхождения вы можете употреблять во все дни, кроме тренировочных.)

3. В результате занятия предполагается увеличить объем мышц и сохранить количество подкожного жира.

Питание с целью создания условий для увеличения объема мышц должно характеризоваться увеличенной долей легкоусвояемых белков. В день тренировки количество белков должно превосходить среднесуточную норму на 30—50%.

В день тренировки:

- утром потребляется пища, богатая углеводами, рекомендуются фрукты;
- за 2—3 часа до тренировки съесть 50—100 г белковой пищи (нежирное мясо, птица, рыба, яйца, орехи, бобовые);
- через 1,5—2 часа после тренировки съесть такую же порцию белковой пищи, но другого состава. Рекомендуется 20—50 г чистого протеина;
- вечером — пища, богатая белками растительного происхождения, овощи.

В последующие дни рекомендуется: утром — белковая пища, в обед — углеводы и жиры, вечером — белки и овощи, которые легко усваиваются.

Желательно не смешивать в одном приеме пищи белок и продукты, богатые сахарами и крахмалом.

4. В результате занятия предполагается увеличить объем мышечной и жировой ткани.

Потребление калорий с пищей должно на 10—20% превышать энергозатраты организма.

Питание в день тренировки:

- утром полноценный завтрак (углеводы, жиры, фрукты);
- обед — белки животного и растительного происхождения, овощи, жиры растительного происхождения;
- вечером — смешанная диета с легкоусвояемыми белками растительного происхождения;
- после тренировки через 30—45 минут принимается небольшая порция легкоусвояемой углеводной пищи. Через 1,5—2 часа — порция легкоусвояемых белковых продуктов или протеина. Потребление соков и воды не ограничено.

Результат в работе над фигурой, как ни в каком другом деле, зависит от контроля питания. Если не научиться справляться с голодом или неумным аппетитом, то все самые лучшие тренировки пойдут насмарку.

## СЖИГАНИЕ КАЛОРИЙ

Ваша недостаточно стройная фигура — это постоянный повод для стресса? Значит, пора обратить внимание на обменные процессы в вашем организме. Узнайте о них все и кардинально повысьте способность организма к сжиганию лишних калорий.

Вы, конечно, знаете тоненьких счастливиц, которые едят все что хотят и при этом не жалуются даже на лишний миллиметр в талии? А может, вы сами наделены этим волшебным свойством? Тем временем ваша ближайшая подруга сидит на голодном пайке и, тем не менее, страдает от лишнего веса. Почему так? Оказывается, все зависит от того, насколько быстро проходят в организме процессы расщепления продукта и синтеза питательных веществ, то есть от обмена веществ.

*Загадки обмена.* Обменом веществ, или метаболизмом, врачи называют те биохимические процессы, которые связаны с накоплением и сжиганием питательных веществ в нашем организме. Организм превращает питательные вещества в энергию. Эффективность этого процесса напрямую зависит от общего обмена. Важным является также количество энергии, которую расходует организм в состоянии покоя. Оно составляет приблизительно 60—75% общего энергетического фонда. Жизненная активность забирает всего 15—30% энергии, процессы пищеварения и того меньше — 6—10%.

Исследования показывают, что скорость обмена веществ закладывается еще в колыбели. Однако это не означает, что люди с замедленным процессом пищеварения вынуждены голодать всю жизнь и все же быть толстыми. Оптимизировать обменные процессы в организме реально! Грамотный подход к аэробике, умеренные физические тренировки плюс продуманная диета и качественные продукты питания — результат не заставит себя ждать. Стройная фигура и отличное настроение гарантированы.

*Метаболизм и калории.* Итак, основной обмен веществ, или количество энергии, необходимое в состоянии покоя для поддержания жизненных процессов (сердцебиение, дыхание, пищеварение, поддержание постоянной температуры тела), составляет 23 ккал на 1 кг массы тела. Это означает, что ежедневная диета женщины, которая весит 60 кг, должна обеспечивать 1380 ккал.

Существует ошибочное мнение, что для похудения достаточно резко ограничить количество потребляемых калорий. В такой ситуации организм просто начинает замедлять темпы происходящих в нем процессов, в том числе и сжигание жиров. Поэтому вы и не сбрасываете вес так быстро, как хотелось бы. Кроме того, вернувшись к старым привычкам питания, вы быстро приобретаете прежние параметры. Ведь ваш организм начнет «откладывать» излишек калорий на случай, если в будущем ему снова придется пережить «голод». Чтобы похудеть, надо увеличить физическую активность и восстановить правильное соотношение макросоставляющих в диете, лишь незначительно снизив ее калорийность — не более чем на 500 ккал и не ниже 1200 ккал в день. При сбалансированной диете 55—65% калорий должны давать углеводы, прежде всего сложные (при 1900 ккал в день — 260—310 г), 25—30% — белки (120-140 г), 10-15% — жиры (21-32 г).

*Мифы и правда о метаболизме.* Некоторые распространенные мнения об обмене веществ не соответствуют действительности. Попробуем разобраться, где истина, а где вымысел.

*Правда ли, что строгая диета серьезно нарушает обмен веществ?*

*Правда.* При резком уменьшении потребляемых калорий во время диеты организм переходит на режим более интенсивного расхода ранее накопленных запасов питательных веществ. Да, действительно, таким образом можно сбросить до 40% веса. Однако организм запоминает этот демарш и начинает вновь (на этот раз более активно) восстанавливать нарушенный баланс. Поэтому можете сразу готовиться к следующей диете — голоданию. Чем больше диет, тем медленнее происходит обмен веществ. Вы уже едите как воробышек — и все же набираете вес. Поэтому наилучший выход — умеренное ограничение калорий (например, 1500—1600 ккал в день) и занятия спортом, а по достижении желаемого веса — постепенное возвращение к нормальной по энергетической ценности диете.

*Некоторые продукты (капуста, сельдерей или петрушка) содержат «отрицательные калории». То есть, усваивая эти продукты, организм сжигает больше энергии, чем получает.*

*Миф.* Чтобы расщепить и усвоить полезные вещества, находящиеся в продуктах питания, организм накапливает определенные энзимы. Этот процесс требует некоторых затрат энергии. Одни продукты питания усваиваются быстрее, а для переваривания других требуется больше энергии. Сложнее всего нашему желудочно-кишечному тракту бороться с богатыми клетчаткой продуктами. Однако не существует продуктов, переваривание которых вызывает сжигание большего числа калорий, чем они сами доставляют в организм. Даже если вы съедите 10 стеблей сельдерея, на процесс их усвоения потратите 0,115 ккал из полученных 60.

*Чем развитее мускулатура, тем выше потребность в еде.*

*Миф.* У мускулистого человека выше энергетическая потребность. В мышечной ткани находятся основные катализаторы сжигания жира в организме. Жир же замедляет химические ре-

акции. Так как женщины менее мускулистые, нежели мужчины, жир оседает на их телах намного легче, поэтому женщины весят в среднем на 10% больше. С возрастом доля мышц в общей массе организма уменьшается, обмен веществ замедляется, и организм нуждается в меньшем количестве энергии. Однако это не означает, что мы начинаем есть меньше — скорее наоборот: оказываемся лицом к лицу с опасностью набрать лишние килограммы.

*Белковая диета — эффективный способ ускорить метаболизм и уменьшить вес.*

**Миф.** Питаться лишь сытной белковой пищей — не лучший способ оздоровить свой организм и улучшить метаболизм. Исследования показывают, что употребление большого количества богатых углеводами продуктов (крупы из цельного зерна, фрукты и овощи) может несколько ускорить обмен веществ, поэтому исключать их из рациона ни в коем случае не стоит. Вы лишь рискуете набрать вес, отвергая углеводы в пользу, например, жиров. Не забывайте, что и в белках, и в жирах все-таки больше калорий, нежели в углеводах.

*Если после пиршества сесть на голодный паек, то праздник все равно не оставит заметных следов на талии.*

**Миф.** Увы, уж если в организм поступило огромное количество калорий, то их излишек обязательно отложится в виде жировых запасов. Попытки компенсировать переизбыток недоеданием на другой день, как правило, ни к чему не приводят. Диета с чересчур заниженным количеством калорий попросту снижает наш метаболизм и лишает организм необходимой энергии. Идеальный вариант — возвращение к нормальному графику питания на следующий же день после праздничного застолья.

*Если постоянно пропускать завтрак, можно быстрее сбросить лишний вес.*

**Миф.** Метаболизм достигает своего пика утром и постепенно снижается в течение дня. И процесс употребления калорий должен следовать этой схеме. Поэтому завтрак — самый важный прием пищи, который обеспечивает вас необходимым количеством углеводов и белков. Ни в коем случае не отказывайтесь от

утреннего омлета или овсянки. Ведь ваш организм целую ночь провел без пополнения своих запасов.

«

*Усталость, стресс и депрессию мы чаще всего «заедаем», потому и полнеем.*

**Правда.** Ничто так не отвлекает от проблем и тягостных мыслей, как аппетитная курочка-гриль или роскошный кремовый торт. Всего пару кусочков — и жизнь явно налаживается и обретает новые краски. Единственная проблема: заедая эмоциональные проблемы разными вкусными вещами, очень легко потерять контроль. И в результате пища превращается в средство для снятия стресса. Именно поэтому вы выбираете продукты, которые содержат большее количество сахара и жиров, а значит, более калорийные.

## СТИМУЛЯТОРЫ МЕТАБОЛИЗМА

1. *Музыка*, особенно классическая. Вызываемые ею приятные эмоции повышают активность головного мозга, стимулируют дыхание, кровообращение, а также улучшают обмен веществ.

2. *Ванные* минеральными солями. Регулярный прием ванн повышает тонус, стабилизирует жизненные процессы и обеспечивает быстрое усвоение организмом жизненно важных элементов.

3. *Кофе*. При длительных физических нагрузках кофеин увеличивает циркуляцию кислот и сохраняет в организме особое вещество, которое обеспечивает получение необходимой энергии и жиров.

4. *Целебные травы*. Корни лопуха и одуванчика, настой огуречной травы и боярышника — в арсенале фитотерапевтов имеется немало лекарственных растений, которые улучшают обмен веществ.

Помогите обмену веществ, грамотно составив свое меню. Попробуйте умеренно калорийную однодневную диету, богатую углеводами, белками и клетчаткой.

### ЗАВТРАК

1. Мюсли. Залейте 3 ст. ложки овсяных хлопьев стаканом обезжиренного молока, добавьте по 1 ч. ложке нарезанных сухофруктов, грецких орехов, коричневого сахара.

2. 1 стакан апельсинового сока (лучше свежееотжатого).  
Энергетическая ценность — 379 ккал: 17% жиров (7 г), 16% белков (15 г), 67% углеводов (64 г); 4 г клетчатки, 536 мг кальция.

#### 2-й ЗАВТРАК

1. Фруктовый салат. Нарежьте дольками  $\frac{1}{2}$  апельсина,  $\frac{1}{2}$  яблока и инжир. Размешайте. Добавьте 180 г обезжиренного йогурта и ложку варенья.

2. 1 стакан минеральной воды с соком половины лимона.  
Энергетическая ценность — 257 ккал: 3% жиров (1 г), 16% белков (11 г), 81% углеводов (52 г); 5 г клетчатки, 391 мг кальция.

#### ЛЕНЧ

1. Салат. Измельчите 10 листов зеленого салата, нарежьте 1 средний помидор и кусочек цуккини, натрите 50 г нежирного сыра. Сбрызните соком лимона. Перемешайте и посыпьте зеленью.

2. 2 ломтика хлеба с отрубями.

3. Груша.

4. 1 стакан негазированной минеральной воды.

Энергетическая ценность — 400 ккал: 15% жиров (6,5 г), 20% белков (20 г), 65% углеводов (73,5 г); 11 г клетчатки, 365 мг кальция.

#### ОБЕД

1. Салат. Нарежьте листья салата, зеленый лук, петрушку, отварную свеклу. Заправьте растительным маслом, перемешайте. Добавьте кусочки отварной морской рыбы (хек, треска, минтай).

2. 1 небольшая запеченная в фольге картофелина.

3. 1 стакан отварной спаржи.

4. 1 стакан травяного чая.

Энергетическая ценность — 409 ккал: 28% жиров (13 г), 30% белков (31 г), 42% углеводов (43 г); 5 г клетчатки, 78 мг кальция.

#### ПОЛДНИК

1. Салат. 1 стакан зеленого горошка, 4 отварные картофелины, 2 отварные моркови, 2 яйца, 3 ст. ложки растительного масла, зелень. Все нарежьте кубиками и смешайте.

2. 1 стручок свежего красного перца.

3. 1 ломтик хлеба с отрубями.

Энергетическая ценность — 300 ккал: 12% жиров (4 г), 15% белков (11,5 г), 73% углеводов (58,5 г); 10 г клетчатки, 97 мг кальция.

#### УЖИН

1. Запеченная груша. Нарежьте ломтиками грушу, посыпьте ложкой изюма и ложкой коричневого сахара или полейте ложкой меда. Запекайте 3—5 минут.

2. 1 стакан минеральной воды.

Энергетическая ценность — 181 ккал: 5% жиров (меньше 1 г), 2% белка (1 г), 93% углеводов (42 г); 4 г клетчатки, 35 мг кальция.

Даже когда вы отдыхаете, лежа на диване, ваш организм продолжает старательно сжигать калории. С эффективностью до 60 ккал в час!

## МЕНЮ ДЛЯ СТРОЙНОЙ ФИГУРЫ

Секрет стройной фигуры заключается не только в регулярных тренировках, но и в правильном питании. В том, что вы едите и в каких количествах. Наша пирамида пищевых потребностей поможет вам грамотно составить ежедневное меню. Научитесь любить здоровую и полезную для организма пищу!

Быть стройной — не значит во всем себе отказывать! Наоборот: запрет на какие-либо продукты чреват снижением скорости метаболизма, нарушением обмена веществ и психологическим протестом со стороны организма. Следуя натуральной системе питания, вы будете получать необходимые питательные вещества и витамины и при этом не поправляться!

Здоровое питание предполагает определенный режим. Не пропускайте завтрак! Ведь именно утренний прием пищи «запускает» процессы метаболизма. Так что, ограничиваясь по утрам лишь чашечкой кофе, вы повышаете вероятность того, что вам захочется съесть лишнее в течение дня. Приучите себя хотя бы к легкому перекусу: стакану йогурта, фруктовому салату.

Также старайтесь есть в одно и то же время, не перекусывая печеньем или конфетами в промежутках. Диетологи рекомендуют систему питания «часто, но понемногу», так что смело можете есть хоть 6 раз в день (но только по чуть-чуть!).

И последнее: всем известное правило «не есть после 18.00» действительно работает! Ваша пищеварительная система должна переварить все до того, как вы отправитесь спать — иначе съестное трансформируется в жировые отложения. Так что принимайте пищу не позже чем за 3-4 часа до сна. А если не можете уснуть на голодный желудок, съешьте что-нибудь легкое (только избегайте citrusовых — они возбуждают аппетит).

**Таблица 2.** Пирамида вкусного и здорового питания

Продукты	Почему они вам необходимы	Ккал в 1 порции
Злаки	Важнейший источник энергии. Продукты из злаков содержат клетчатку, которая регулирует работу пищеварительной системы, а также оберегают наш организм от новообразований и сердечных заболеваний. В хлебе из муки грубого помола и кашах из цельного зерна содержатся витамины группы В, магний, хром — они благотворно влияют на внешний вид кожи и волос, а также поддерживают нервную систему в норме.	Около 110 ккал *ломтик хлеба из муки грубого помола или с отрубями * полстакана вареной каши из цельного зерна * $\frac{2}{3}$ стакана отварных макарон * $\frac{1}{3}$ стакана мюсли с сухофруктами
Вода	Без воды организм не смог бы выполнять свои основные функции. Особенно мы нуждаемся в своевременном пополнении запасов жидкости во время жары или при физических нагрузках. Вода — это также самая доступная и едва ли не самая важная косметика. Кондиционированный воздух, центральное отопление и работа за компьютером высушивают кожу и раздражают слизистую глаз. Поэтому на протяжении дня пейте столовую минеральную воду, но не крепкий кофе или черный чай.	0 ккал * 1 стакан чистой воды

*Продолжение табл. 2*

Продукты	Почему они вам необходимы	Ккал в 1 порции
Овощи	Источник клетчатки и витаминов (в первую очередь Е и С, бета-каротина). Надежное оружие в борьбе с холестерином, оберегают от злокачественных опухолей и заболеваний системы кровообращения. Благодаря богатому содержанию в овощах растительных волокон исчезают проблемы с запорами. Ешьте больше помидоров, моркови, паприки, чеснока, капусты.	Около 60 ккал * 2 помидора * 2 стручка паприки * 1 запеченная картофелина * головка листового салата * 250 г цветной капусты или брокколи * 4 средние морковки
Фрукты	В них мало калорий и много воды. Главный источник антиоксидантов, витаминов С и А, флавоноидов, которые защищают от сердечных заболеваний и замедляют процессы старения организма. Аскорбиновая кислота (больше всего в citrusовых, клубнике, киви и черной смородине) надежно стоит на страже иммунитета. Также фрукты богаты клетчаткой.	Около 40 ккал * 1 киви * 7 крупных ягод клубники * 5 крупных слив * полстакана черной смородины * пол-яблока * полгруши * пол-апельсина * 1 персик
Молоко и кисломолочные продукты	Содержат много кальция, который укрепляет костную ткань, ногти и зубную эмаль. Молочные продукты также богаты ценным белком, легкоусвояемыми жирами и необходимыми коже витаминами ОиА. Если вы следите за стройностью фигуры, выбирайте молокопродукты с пониженным содержанием жиров: нежирное молоко, йогурты, творог.	Около 90 ккал * 1 стакан молока * 150 г нежирного кефира или йогурта * $\frac{1}{3}$ упаковки гомогенизированного сырка * 2 кусочка твердого сыра * 50 г плавленого сырка

Окончание табл.

Продукты	Почему они вам необходимы	Ккал в 1 порции
Мясо, рыба, птица, бобовые, яйца	Эти продукты — источник очень ценного белка, который при злоупотреблении ими способствует повышению уровня холестерина в крови. Мясо, рыба и птица содержат много легкоусвояемого железа, недостаток которого может привести к анемии. Рыба (особенно тунец, форель, лосось) богата полезными для сердца жирными кислотами. Введите в свой рацион мясо птиц постных сортов: индейку, куриное филе, утку.	Около 170 ккал * 150 г телятины или нежирной говядины * 200 г куриной грудинки * 200 г рыбного филе * 8 кусочков нежирной ветчины * 10 маленьких ломтиков копченой птицы
Жиры	Они нам необходимы, но в небольших количествах. К хлебу лучше всего выбрать легкий маргарин, например, на оливковом масле. Для жаренья вместо смальца используйте растительные масла (например, подсолнечное): они богаты полиненасыщенными жирными кислотами, ценными для сердца и системы кровообращения. А салаты лучше заправлять оливковым маслом.	Около 130 ккал * 1 ст. ложка подсолнечного масла * 2 ст. ложки мягкого маргарина * 2 ст. ложки сливочного масла
Сладости и алкоголь	Употребляйте их умеренно. Из сладостей самым здоровым является черный шоколад (в нем много магния), из алкоголя — красное вино, которое способствует снижению уровня холестерина в крови.	Около 130 ккал * 6 ч. ложек сахара * 3 ст. ложки меда * 3 шарика мороженого * 1 бокал вина

**Сладости и алкоголь** можно употреблять не чаще, чем 1—2 раза в неделю. Если вы худеете, то должны вовсе отказаться от них.

**Жиров** — 2 порции в день.

**Молоко и кисломолочные продукты** — 3-4 порции в день.

**Мясо, рыба, птица, стручковые, яйца** — 2-4 порции в день. 2 раза в неделю обязательно ешьте рыбу. Яйца, принимая во внимание высокое содержание в них холестерина, не более 3 штук в неделю.

**Овощи** — 6 порций в день.

**Фрукты** — 6 порций в день.

**Напитки** — 8 стаканов в день. Лучше всего, чтобы это были негазированная минеральная вода, фруктовые и овощные соки. Кофе и чай — не более 3 чашек в день.

**Злаковые** — 5—11 порций в день. По крайней мере, половина потребляемых мучных продуктов должна быть из муки грубого помола (каши из цельного зерна, хлеб и макароны из муки грубого помола). (Таблицу калорий вы найдете в приложении.)

## ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ

Существует определенная стратегия обучения и усложнения аэробных программ в соответствии с двигательным опытом, подготовленностью и возрастом занимающихся. Поэтому широко применяются специфические методы, которые могут обеспечить разнообразие аэробных движений.

**Метод музыкальной интерпретации** используется в аэробике при построении танцевальных композиций. В нем выделяют два подхода: первый связан с конструированием конкретного упражнения, а второй — с вариациями движений в соответствии с изменениями музыки. Наиболее «удобным» для выполнения многих упражнений является музыкальный размер  $\frac{2}{4}$  или  $\frac{4}{4}$ . Можно составить упражнение, в котором каждое движение выполняется на одну или несколько долей такта, но при этом нужно, чтобы начало и окончание упражнения совпало с музыкальным тактом или фразой. Реализация второго подхода, собственно, и является методом музыкальной интерпретации. Надо скомпоновать подобранные упражнения в соответствии с музыкальной темой.

**Метод усложнений** — так в аэробике называется определенная логическая последовательность обучения упражнениям. Подбор упражнений с учетом их доступности для занимающихся, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей отражает реализацию этого метода. Усложнение простых по технике упражнений может осуществляться за счет разных приемов:

- изменение темпа движения;
- изменение ритма движения;
- добавление новых движений в ранее изученные комбинации;
- изменение техники выполнения движения;
- изменение направления движения;
- изменение амплитуды движения;

• сначала надо разучить упражнение по частям, а затем объединить в одно целое, что и будет являться усложнением по отношению к первоначальному разучиванию.

Применение этого метода характерно для занятий аэробикой и позволяет овладеть правильной техникой каждого упражнения.

**Метод сходства** используется в том случае, когда при подборе нескольких упражнений берется за основу какая-то одна двигательная тема, направление перемещений или стиль движений. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся переход на каждое последующее упражнение может быть медленным или более быстрым.

**Метод блоков** — это объединение разных ранее разученных упражнений в хореографическое соединение. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся и сложности движений каждое из подобранных для «блока» упражнений может повторяться несколько раз. Более сложным является соединение упражнений в блок без многократных повторений одних и тех же движений. Обычно в блок подбирают четное количество упражнений.

**Метод «Калифорнийский стиль»** является комплексным проявлением требований к предыдущим методам. Перед выполнением блоков каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях. \* Все упражнения должны согласовываться с музыкой.

## РЕЖИМ ТРЕНИРОВОК

Весьма актуальным является вопрос о режиме тренировок. Он зависит от нескольких условий и, прежде всего, от основных параметров занятий, которые можно объединить аббревиатурой ЧИВТ: Ч — частота занятий, И — интенсивность, В — время или продолжительность одного занятия, Т — тип тренировки.

Наиболее оптимальная частота занятий — три раза в неделю. Именно такое распределение нагрузок дает возможность организму полностью восстановиться и сохранить уровень тренированности и выносливости, который был достигнут. Большое количество тренировок может привести к переутомлению, а снижение их до двух раз в неделю позволит поддерживать результат на том же уровне, без ухудшения. Но все это имеет значение, если интенсивность занятий будет соответствовать уровню подготовленности и возрасту занимающегося; при малоэффективной нагрузке (т.е. когда интенсивность ниже оптимального уровня) частота тренировок может быть увеличена до пяти раз в неделю. Интенсивность — это степень напряженности тренировочного процесса, при котором занимающиеся затрачивают определенное количество энергии за единицу времени. Ее основным показателем является пульсовый режим. (О максимально допустимой норме мы уже говорили в разделе «Как рассчитать индекс массы тела и начать занятия?») Превышать этот предел не рекомендуется.

На вопрос, как долго и часто нужно заниматься аэробикой, однозначного ответа нет. Важно, чтобы дни занятий чередовались с днями отдыха. Большинство тренеров сходятся во мнении, что оптимальным на начальном этапе тренировок является такой график: день занятий, день отдыха. Отдых необходим, чтобы мышцы и весь организм восстановились после тренировки. Если вы будете пренебрегать отдыхом, это приведет к переутомлению, и цель не будет достигнута. Отдых нужен и во время тренировки. Каждое упражнение выполняется несколько раз и в несколько подходов. Между ними надо отдыхать, чтобы восстановить силы и дыхание. Темп выполнения упражнений должен быть не медленным и не быстрым, выбирайте золотую середину.

Стоит обратить внимание и на дыхание. Постарайтесь послушать его, почувствуйте, как работают мышцы груди и пресса при

вдохе и выдохе. Правильное дыхание — это еще один помощник в достижении поставленной цели. Во время выполнения упражнений важно не задерживать дыхание, хотя это и очень трудно. Не забывайте: на уступающей фазе упражнения — вдох, а на самой тяжелой, преодолевающей — выдох.

Немаловажное значение также имеет продолжительность одного занятия, которая может варьироваться от 30 минут до 1,5 часа. Нужно реально взвесить возможности занимающегося и выбирать занятия, время проведения которых наиболее соответствует уровню подготовленности. Весьма важен также выбор самого типа тренировок. Все зависит от целей и задач, которые вы перед собой ставите.

Многие традиционно считают, что утром заниматься лучше. Однако специалисты утверждают, что и вечерние занятия могут быть очень продуктивными. Ранним вечером ваш метаболизм достигает пика. Следовательно, занятия в это время наиболее эффективны. (Метаболизм — это процесс сгорания органических соединений, например углеводов или жиров.)

Метаболизм углеводов может быть как при участии кислорода (аэробный метаболизм), так и без участия кислорода (анаэробный метаболизм). Метаболизм жиров может быть только аэробным. Результатом аэробного метаболизма жира и углеводов (точнее, глюкозы) являются углекислый газ, вода и энергия. При образовании углекислого газа каждый атом углерода соединяется с двумя атомами кислорода. Его образование сопровождается выделением максимального количества энергии. Вот откуда организм получает энергию.

Занимаясь ранним вечером, вы сжигаете больше жиров. Но все же лучшее время для занятий, конечно, то, когда тренировка наиболее приятна, иначе у вас будет больше шансов забросить занятия. Так что, пока не найдете для себя свое время для тренировок, пользуйтесь вышеуказанным правилом.

Вы можете спросить, что лучше: несколько кратковременных тренировок или продолжительная тренировка без перерыва?

Существует два противоположных подхода к этой проблеме. В пользу обоих есть разумные доводы:

**1. Тренироваться дольше.** Чтобы достичь состояния расщепления жиров, нужно минимум 15—20 минут аэробной нагрузки. Как только вы достигли этого уровня, клетки вашего тела будут

стремиться получить большую часть энергии из жиров, а не из углеводов. (Подвергая нагрузке мышцы в течение длительного времени в умеренном темпе, вы черпаете энергию для движения из расщепления жиров. В этом случае вы худеете за счет жировых отложений. После 20-минутного пребывания в аэробной зоне вы сжигаете больше жиров, чем углеводов. Если вы совершаете аэробные занятия 30 минут или более, вы сжигаете больший процент калорий из жиров). Следовательно, 90-минутная нагрузка позволит вам пребывать в зоне сгорания жиров, по крайней мере, 70 минут. Если же вы занимаетесь два отрезка по 45 минут, то в зоне сгорания жиров вы находитесь только 50 минут (2 раза по 25 минут в каждом отрезке). Исходя из этого, делаем вывод — чем дольше нагрузка, тем лучше.

**2. Тренироваться чаще.** В течение 6 часов после занятий ваше тело пребывает в состоянии «послесгорания», когда сжигается больше калорий, чем если бы вы вообще не занимались. Поэтому за двумя занятиями последует больший период послесгорания и результатом будет большее количество сгоревших жиров, чем после одного занятия.

**Вывод:** чтобы оставаться в хорошей форме, вам нужно заниматься по 20—30 минут, по крайней мере, 3 раза в неделю. Если хотите выглядеть лучше, помните, что вы не станете выглядеть в два раза лучше после удвоенной продолжительности занятий. Следовательно, если вы собираетесь заниматься по 180 минут в неделю, разбивка этого времени на две или три тренировки не сыграет роли для вашей физической формы.

Многие сталкиваются с тем, что при выполнении упражнений после некоторого перерыва в занятиях или при более напряженных занятиях чувствуется мышечная боль. Причина проста. Та нагрузка, которая является умеренной для тренированного человека, будет слишком интенсивной для новичка. В этих условиях нетренированным мышцам не будет хватать поступающего и собственного запаса кислорода для аэробного метаболизма жиров и углеводов. В случае анаэробного метаболизма жиры перестают использоваться в качестве источника энергии. Кстати, спринтеры (очень тренированные спортсмены) тоже пользуются анаэробным источником энергии. К сожалению, в результате этого в мышцах повышается концентрация молочной кислоты, которая затрудняет их функционирование. Человек ощущает это как 2\*

общую слабость и тяжесть в мышцах. Часто это приводит к судорогам.

## ВЫБОР ОСНОВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ АЭРОБИКИ

Комплексы аэробики, которые существуют — результат развития всех видов аэробики, плод творческой деятельности каждого, кто занимается этим видом спорта. Союз аэробики и музыки диктуется, прежде всего, характером аэробных танцевально-гимнастических упражнений. Правильно составленные комплексы упражнений способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, быстроты, выразительности, артистизма, умения подчинять движения характеру и сюжету музыкальных произведений, идеальной форме самовыражения занимающихся. Хотя составление комплексов, композиций в аэробике, как правило, творческий, чаще индивидуальный труд, тем не менее, существуют определенные условия, которые необходимо знать каждому.

При составлении индивидуальных комплексов необходимо учитывать:

1. Вид аэробики (аквааэробика, фитнес-аэробика, степ-аэробика, фанк-аэробика, бокс-аэробика, слайд-аэробика, силовая аэробика и др.) — специальные требования, которые определяют специфику вида.

2. Немаловажными являются пол, возраст, физическое развитие (вес, пропорции и формы телосложения), уровень танцевально-гимнастической и общей физической подготовки (сила, гибкость, выносливость, ловкость, быстрота), музыкальный слух, артистичность и многие другие факторы.

3. Прежде чем начинать занятия, нужно определиться с их формой. Что это для вас? Урок, тренировочное занятие, досуг или что-то другое?

4. Обязательно нужно определить цель и задачи занятия и его место в вашей жизни.

5. Необходимо учитывать и допустимую трудность упражнений при занятиях аэробикой. Нельзя каждому занимающемуся делать весь комплекс.

6. Использование площади мест занятий, учет специфики упражнений, который и определит ваш выбор.

7. Соответствие упражнений структуре построения комплекса (рациональная последовательность упражнений).

8. Характер музыкальных произведений.

Музыкальный материал для изучения новых упражнений должен быть с четким (ударным) ритмом. При этом лучше не подбирать музыку к занятию, а движениями стремиться выразить содержание музыкального произведения. Вашей базой учебных комплексов должны быть знакомые, ранее изученные движения. Успеху будет способствовать не введение большого количества новых разнообразных движений, а их разумное сочетание с недавно выученными. Движения, из которых составляется комплекс, нужно обязательно повторять, что позволит сформировать более прочный двигательный навык. Не следует включать в комплекс слишком сложные упражнения, запутанные комбинации движений, но и в то же время не нужно и чрезмерно упрощать их.

Довольно трудно определить энергетическую ценность аэробики из-за того, что интенсивность движений самая разная. Например, есть только один способ пробежать километр за 4 минуты. Но двое людей, которые занимаются аэробикой, могут значительно отличаться по расходу энергии. Сейчас создано много хороших программ аэробики. Единственный способ оценить их эффективность — применять их.

В общем виде занятие аэробикой состоит из следующих основных фаз.

**Разминка.** Она имеет большое значение, но, к сожалению, ее часто игнорируют. Результат — растяжения мышц. У разминки две цели: во-первых, разогреть мышцы спины и конечностей; во-вторых, вызвать некоторое ускорение темпа сердечных сокращений так, чтобы плавно повышать пульс до значений, которые соответствуют аэробной фазе.

При разминке следует выполнять легкую нагрузку в течение 2—3 минут. Большое значение имеют упражнения на растягивание, например, наклоны. Поэтому обычно при разминке используют комплекс упражнений для растягивания, предназначенный для предотвращения болей в пояснице.

**Аэробная фаза.** Вторая фаза тренировки является главной. Для достижения оздоровительного эффекта. Здесь выполняют-

ся те упражнения, которые составляют программу аэробики. Что касается объема нагрузки, совершенно не обязательно заниматься пять раз в неделю. Неразумно заставлять себя выкладываться так часто, потому что накопившееся утомление может привести к травмам мышц и суставов.

Очень важно правильно выполнять аэробные упражнения с точки зрения безопасности занятий. Всегда нужно помнить, что аэробика — это нагрузки, которые увеличивают частоту дыхания и сердечных сокращений, не нарушая равновесия между потреблением и использованием кислорода, при этом нагрузки выполняются не с максимальными усилиями в течение довольно длительного периода времени. Чтобы добиться большего эффекта, необходимо заниматься, по мнению разных специалистов, с интенсивностью, которая обеспечивает частоту сердечных сокращений 65—80% от максимальной.

Нужно научиться определять пульс, сначала в состоянии покоя. Если немного потренироваться, можно быстро освоить эту несложную процедуру. Необходимо знать максимальную частоту сердечных сокращений. Для двадцатилетней девушки это 200 уд/мин. Значит, оптимальный пульс для занятий аэробикой составляет 140—160 уд/мин. Такую частоту пульса необходимо поддерживать непрерывно, по крайней мере, в течение 20 минут занятий. Если заниматься с такой интенсивностью 4 раза в неделю, то довольно быстро ощущается тренировочный эффект — улучшается подготовленность, укрепляется сердце.

Отличным средством проверки интенсивности нагрузки является тест «разговором». Если во время аэробики вы можете продолжать разговор, значит, интенсивность допустимая. Если вы сбиваетесь с дыхания и не способны поддерживать разговор,— нагрузка выше допустимой.

**Заминка.** Третья фаза занятий аэробикой занимает минимум пять минут; в течение всего этого времени нужно продолжать двигаться, но в достаточно низком темпе, чтобы постепенно уменьшить частоту сердечных сокращений.

Помните! После занятий аэробикой нужно продолжать двигаться, чтобы кровь могла циркулировать от ног к центральным сосудам. Всякий, кто резко прекращает выполнение напряженного физического упражнения, подвергает опасности свое сердце и играет со смертью. Деятельность сердечно-сосудистой сис-

темы может нарушиться, поскольку кровотоку замедляется скорее, чем сокращения сердца. Вот почему необходима правильная заминка после каждого занятия. Основной ее принцип — никогда не заканчивать упражнение резкой остановкой. Падение артериального давления должно быть постепенным. Завершив основную, самую напряженную часть занятия, нужно соблюдать следующие требования:

- не стоять на месте без движения, даже в тот момент, когда измеряется пульс;
- не садиться.

Если после напряженной тренировки чувствуется тошнота или головокружение во время заминки, то следует несколько минут просто полежать на спине, подняв ноги вверх.

**Силовая нагрузка.** Эта фаза занятий аэробикой, которая должна продолжаться не менее 10 минут, включает движения, укрепляющие мышцы и развивающие гибкость. Упражнения с отягощениями различного вида или силовая гимнастика (отжимания, приседания, подтягивания или любое другое силовое упражнение) вполне отвечают назначению этого этапа. Одна из основных причин, побуждающих заниматься силовой гимнастикой, заключается в том, что она увеличивает силу и прочность костей и суставов, а это делает человека менее подверженным травмам во время аэробной фазы.

Если строго придерживаться всех четырех фаз в занятиях аэробикой, то никаких серьезных травм не произойдет.

Выбор упражнений для конкретного занятия зависит в первую очередь от возраста и уровня подготовленности занимающихся. В аэробике существуют упражнения, которые выполняют с низкой (ударной) нагрузкой (Low impact или Lo) и высокой (ударной) нагрузкой (Higt impact или Hi). В данном случае слово «impact» обозначает толчковую нагрузку, оказываемую на суставы и позвоночник при выполнении разных вариантов ходьбы, бега и прыжков. При выполнении упражнений с низкой нагрузкой (Lo) одна стопа как минимум должна находиться на полу, а руки не должны подниматься выше уровня плеч (в горизонтальной плоскости). При движениях с высокой нагрузкой (Hi) обе ноги на короткое время отрываются от пола (т.е. движение выполняется с фазой полета), а руки поднимаются выше уровня плеч. В уроках аэробики часто используются различные комбинации движе-

ний рук и ног с разной нагрузкой. Однако обозначения Low и Hi impact необязательно говорят об интенсивности тренировки. При описании упражнений для оздоровительных программ указывается количество движений (т.е. частота) в минуту, которая должна соответствовать числу счетов тактовых долей.

Ниже приведены наиболее типичные для занятий аэробикой упражнения.

#### 1. Общеразвивающие упражнения в положении стоя:

- упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание и опускание, сгибание и разгибание, дуги и круги);
- упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге и вперед);
- упражнения для ног (поднимание и опускание, сгибание и разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады, перемещение центра тяжести тела с ноги на ногу).

#### 2. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа:

- упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения);
- упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания и разгибания, поднимание и опускание, махи);
- упражнения для мышц живота в положении лежа на спине (поднимание плеч и лопаток, то же с поворотом туловища, поднимание ног, согнутых или разгибанием);
- упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях (небольшая амплитуда поднимания рук, ног или одновременных движений руками и ногами с «вытягиванием» в длину).

#### 3. Упражнения на растягивание:

- в полуприседе для задней и передней поверхности бедра;
- в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра;
- в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины;
- стоя для грудных мышц и плечевого пояса.

#### 4. Ходьба:

- размахивая руками (кисти в кулак, пальцы врозь и др.);
- сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками (одновременными и последовательными, симметричными и несимметричными);

- ходьба с хлопками;
- ходьба с продвижением (вперед, назад, по диагонали, по дуге, по кругу);
- основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике.

5. Бег — возможны такие же варианты движений, как и при ходьбе.

#### 6. Подскоки и прыжки:

- на двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях (с осторожностью выполнять перемещения в стороны);
- с переменной положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др. (не рекомендуется выполнять больше 4 прыжков на одной ноге подряд);
- сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями руками.

В оздоровительной аэробике большая часть движений оказывает нагрузку на суставы и позвоночник, поэтому при выборе упражнений особое внимание следует уделить правильной технике и безопасности условий выполнения. Если упражнения подобраны без учета подготовленности занимающихся, но дают определенный тренировочный эффект, то при длительном повторении они могут представлять определенный риск для здоровья. Ниже приведены наиболее важные положения, которые нужно учитывать при подборе упражнений (табл. 3).

Таблица 3. Основные движения в аэробике

Запрещено	Разрешено
1. Движения головой	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• круг головой и перекал («полукруг») головой по спине</li> <li>• наклон головы назад</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• перекал («полукруг») головой по груди в медленном темпе</li> <li>• наклон головы в сторону</li> </ul>
2. Движения туловищем	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• наклоны туловища в стороны и вперед (согнувшись или прогнувшись) без упора руками о бедра, колени</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• полунаклоны туловища в стороны и вперед (согнувшись или прогнувшись) с опорой руками о бедра, колени</li> </ul>

Продолжение табл. 3

Запрещено	Разрешено
<ul style="list-style-type: none"> <li>• наклоны туловища назад из любых положений</li> <li>• круговые движения туловищем и наклоны с поворотами</li> <li>• поднятие туловища из положения лежа на спине в сед или упор сидя</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• небольшое поднятие рук и ног назад, вытягиваясь в длину из положения лежа на животе</li> <li>• дуга туловищем («полукруг») через наклон вперед с опорой руками о бедра</li> <li>• из положения лежа на спине с согнутыми ногами, стопы на полу</li> <li>• поднятие туловища (лопатки над полом), не сгибаясь, без наклона головы</li> </ul>
<b>3. Движения ногами</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• махи прямыми ногами вперед выше 90°</li> <li>• махи прямыми ногами назад</li> <li>• мах прямой ногой в сторону из положения лежа на боку с опорой на предплечья</li> <li>• махи прямой ногой в сторону из упора на коленях</li> <li>• мах ногой назад в упоре на коленях</li> <li>• приседы и выпады со сгибанием колен больше 90°, колени выходят за линию стоп</li> <li>• поднятие прямых ног из положения лежа на спине</li> <li>• круговые движения коленями в положении стоя или приседе</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• махи прямыми ногами вперед не выше 45°</li> <li>• мах голенью в любом направлении (Low Kick)</li> <li>• мах прямой ногой в сторону не выше 45° из положения лежа на боку, одна рука согнута под головой, другая в упоре спереди</li> <li>• из упора на коленях и предплечьях поднятие в сторону согнутой ноги</li> <li>• махи ногой назад не выше 45° в упоре на коленях и предплечьях</li> <li>• в приседах и выпадах угол в коленных суставах меньше 90°, колени направлены в сторону носков, немного развернуты наружу, тяжесть тела перенесена на пятки</li> <li>• поднятие ног из положения лежа на спине с согнутыми коленями</li> <li>• перемещение коленей по дуге вперед («полукруг») в медленном темпе, колени не должны выходить за линию стоп</li> </ul>

Окончание табл. 3

Запрещено	Разрешено
<b>4. Движения руками</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• активные поднятия, вращения и сгибания (разгибания) рук с максимальной амплитудой и скоростью</li> <li>• сгибания и разгибания рук в упоре сидя (лежа) сзади</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• движения рук с постоянным мышечным контролем, с амплитудой в зоне визуального контроля</li> <li>• сгибания и разгибания рук в упоре лежа с согнутыми ногами (колени на полу)</li> </ul>
<b>5. Позы и упражнения, заимствованные из других видов спорта</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• элементы акробатики (мост, стойка на лопатках и др.), гимнастики</li> <li>• «поза барьериста»</li> <li>• сед: одна нога вперед, другая согнута в сторону-назад</li> <li>• позы, заимствованные из йоги</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• танцевальные элементы, выполняемые в аэробном стиле (чарльстон, ча-ча-ча, мамбо и др.)</li> </ul>

### НАЗВАНИЯ ОСНОВНЫХ ШАГОВ И ИХ РАЗНОВИДНОСТЕЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В АЭРОБИКЕ

При записи и проведении оздоровительных программ используются специальные названия движений. Поскольку многие из направлений современной аэробики заимствованы из зарубежных источников, то специалисты часто используют для названия движений термины на английском языке. Но прежде чем ознакомиться с ними, рассмотрим требования к осанке при их выполнении:

- стопы слегка разведены врозь (чаще всего чуть шире, чем ширина бедра);
- стопы параллельны друг другу или слегка развернуты наружу, колени повернуты в направлении носков;
- колени чуть расслаблены (допускается легкое сгибание);
- мышцы живота и ягодиц немного напряжены и направляют таз вперед (без подчеркивания поясничной кривизны);

- таз расположен ровно, без перекоса;
- грудь поднята, плечи на одной высоте;
- голова и шея выпрямлены и составляют с туловищем одну линию;
- лопатки сдвинуты к позвоночнику.

Существует несколько мнений относительно количества базовых шагов, которые составляют основу оздоровительных занятий. Одни специалисты насчитывают от 2 до 4, другие — от 6 и более. Поэтому за основу мы приняли 7 базовых шагов, наиболее часто используемых в аэробике.

**Подъем колена (*Knee lift, Knee up*).** Из положения стоя на одной ноге (прямой), другую сгибая, поднять вперед выше горизонтали (допускается любой угол в коленном суставе), носок оттянут. Туловище следует удерживать в вертикальном положении. Не допускается сопутствующий движению поднимаемой ноги поворот таза. При подъеме колена может быть использован любой вариант движения (стоя на месте, с перемещением в любых направлениях, с поворотом, на шагах, беге, подскоках). Упражнение можно выполнять шагом вперед, шагом правой по диагонали вправо, шагом правой по диагонали влево; по 1 разу, по 3 раза одной ногой подряд, 7 раз одной ногой подряд.

**Мах (*Kick*).** Выполняется в положении стоя на одной ноге. Маховая прямая нога поднимается точно вперед, разрешено небольшое «выворотное» положение стопы, но без сопутствующего маху поворота таза. Амплитуда маха определяется уровнем подготовленности занимающегося, не допускается «хлестообразное» движение и неконтролируемое опускание ноги после маха (падение). Минимальной амплитудой в спортивной аэробике можно считать мах выше уровня горизонтали. Для оздоровительного направления аэробики рекомендована амплитуда маха не выше 90°. Разрешается любой вариант маха (на месте, на шагах, беге, прыжках). Возможна также разная плоскость движения (мах вперед или вперед — в сторону).

Если мах сочетается с подскоком, то при приземлении нужно обязательно опускаться на всю стопу, избегать баллистических приземлений и потери равновесия.

**Low kick** — разновидность маха голенью. Выполняется на 2 счета. «1» — сгибая колено, поднять правую ногу вперед — вниз (или в любом другом направлении). В момент разгибания правой

ноги сделать мах (кик) голенью, разогнуть тазобедренный сустав. «2» — вернуться в исходное положение.

**Прыжок ноги врозь — ноги вместе (*Jumping jack, Hampelmann*).** Выполняется из исходного положения ноги вместе (пятки вместе, носки слегка врозь — на ширину стопы). Движение состоит из двух основных частей. Первая — отталкиваясь двумя ногами, подпрыгнуть невысоко вверх и затем принять положение полуприседа ноги врозь (стопы слегка повернуты наружу или параллельны), при приземлении нужно опуститься на всю стопу. Расстояние между стопами равно ширине плеч, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, направление коленей и стоп должно совпадать. При этом движении проекция колен не должна выходить за пределы опоры стопами, угол сгибания в коленных суставах должен быть больше 90°. Вторая часть движения — небольшим подскоком соединить ноги и возвратиться в исходное положение. При выполнении этого движения не допускаются перемещения туловища (наклоны, повороты).

**Выпад (*Lunge*).** Может быть выполнен любым способом (шагом, прыжком, после маха), а также в разных направлениях (вперед, в сторону, назад). Основным вариантом этого «аэробного шага» является положение выпада вперед. При этом тяжесть тела смещается на согнутую ногу, выставленную вперед. Угол сгибания в коленном суставе должен быть больше 90°, голень опорной ноги располагается близко к вертикальному положению, а проекция колена не выходит за пределы опоры стопы (обязательно надо опуститься на пятку опорной ноги). Поворот таза не допускается, нога сзади должна быть прямой, касаться носком пола, пятка поднята вверх.

**Шаг (*March*).** Напоминает естественную ходьбу, но отличается большей четкостью. Стоя на прямой ноге (туловище выпрямлено вертикально), другую, сгибая, поднять точно вперед (колено ниже горизонтального положения), без сопутствующего движению поворота таза. Стопа поднимаемой ноги находится на уровне верхней трети голени, носок оттянут (т.е. голеностопный сустав согнут).

Ходьба может выполняться:

- на месте;
- с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу;
- с пружинным движением коленей.

**Marching** — ходьба на месте.

**Walking** — ходьба в различных направлениях, вперед — назад, по кругу, по диагонали.

**Бег (Jog).** Переход с одной ноги на другую как при ходьбе, но с фазой полета. Отталкиваясь одной ногой и выполняя небольшой мах другой, перейти в безопорное положение. В этой позиции маховая нога впереди-внизу прямая, а толчковую нужно согнуть назад. Приземляясь на маховую ногу, следует погасить баллистическое движение, опуститься на всю стопу и слегка согнуть колено. Толчковая нога завершает сгибание (до положения — тазобедренный сустав разогнут, колено направлено вниз, пятка почти касается ягодицы). Затем цикл движений повторяется с другой ноги. В соревновательной композиции не рекомендуется использовать более двух беговых шагов подряд.

**Joging** — вариант бега трусцой.

**Skip, Flick, Kick.** Подскок, в котором основное движение выполняется в ритме «и — раз» или «раз — два». Первое движение выполняется небольшим шагом (прыжком), при этом тяжесть тела перемещается на одну ногу, затем нужно опуститься на всю стопу и слегка согнуть колено, а другую ногу согнуть назад (колено вниз, пятка у ягодицы). Второе движение включает следующие действия: выполнить подскок на опорной ноге и, разгибая колено, сделать небольшой мах другой ногой вперед-вниз (носок приподнят над полом). При приземлении обязательно надо опускаться на всю стопу.

В названиях разновидностей шагов часто используются несколько вариантов слов, что затрудняет восприятие информации. Приведем некоторые варианты терминов на английском и русском языках.

**Basic step** — базовый шаг. Выполняется на 4 счета. «1» — шаг правой ногой вперед. «2» — приставить левую ногу. «3» — шаг правой ногой назад. «4» — приставить левую.

**Squat** — полуприсед, ноги вместе или врозь. Часто это движение сочетается с наклоном туловища вперед.

**Step-touch** — приставной шаг. Выполняется на 2 счета. «1» — шаг в сторону (назад или вперед), тяжесть тела распределяется на обе ноги. «2» — приставить другую ногу на носок.

**Touch-step** — выполняется на два счета в последовательности, обратной приставному шагу. «1» — коснуться носком пола

возле опорной ноги. «2» — с той же ноги сделать шаг в сторону, в стойку ноги врозь.

**Scoop** — вариант приставного шага, выполняемый со скачком. «1» — шаг на правую ногу (в любом направлении). «2» — прыжком приставить другую ногу. †

**Double step touch** — двойное движение в сторону приставными шагами.

**Push touch, toe tap** — выполняется на 2 счета. «1» — одна нога без переноса тела выставляется в любом направлении, носок в пол. «2» — исходное положение.

**Side to side, plie touch, side tip, open step** — разновидность ходьбы в стойке ноги врозь или перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь (чуть шире плеч). Выполняется на два счета. «1» — перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. «2» — носок свободной ноги «давит» на пол, притопывает (tippt).

**Hopsoth, humstring curl, leg curl** — в стойке ноги врозь (чуть шире плеч) перемещение с ноги на ногу, со сгибанием голени назад. Выполняется на 2 счета. «1» — перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. «2» — свободную ногу согнуть назад (по направлению к ягодичной мышце).

**Heel dig, heel touch** — выставление ноги на пятку. Выполняется на два счета. В исходном положении обе ноги полусогнуты. «1» — одна нога выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку (разгибая колено). «2» — вернуться в исходное положение.

**Mambo** — вариация танцевального шага мамбо, выполняется на 4 счета. «1» — шаг одной (правой) ногой на месте. «2» — небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не переносить). «3» — перенести тяжесть тела на правую ногу и встать на нее. «4» — вернуться в исходное положение (стойка ноги врозь). Затем можно повторить движение, но с шагом назад. Используется и другая разновидность шага мамбо: «1» — шаг одной (правой) ногой на месте. «2» — небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не переносить). На «3—4» выполняются шаги, аналогичные счетам «1-2», но перемещаясь назад. Версия этого шага в Hi impect называется **Rock step**.

**Pivot turn** — поворот вокруг опорной ноги (точки вращения). Выполняется на 4 счета. Одна нога все время остается на месте, другая движется вокруг нее. «1» — шаг правой ногой вперед (на всю стопу), тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. Затем, перенося тяжесть тела на правую ногу, выполнить поворот налево кругом (движение начинается с пятки). «2» — не разгибая опорной ноги, перенести вес тела на левую. «3» и «4» — повторить движение «1» и «2» и вернуться в исходное положение. Этот шаг хорошо сочетается с движением мамбо.

**Pendulum** — смена положения ног прыжком («маятник»). Прыжки выполняются на 4 счета. «1» — прыжок на одной ноге, другую поднять в сторону-вниз. «2» — прыжок на две ноги. «3», «4» — повторить движение в другую сторону. Более подготовленные люди могут выполнять прыжки без промежуточного перехода на две ноги (с ноги на ногу).

**Chasse, gallop** — разновидность приставного шага, выполняемого на скачках.

**Two step** — переменный шаг. Счет: «раз-и-два». «1» — шаг правой, «и» — приставить левую, «2» — шаг правой.

**V-step** — разновидность ходьбы в стойке ноги врозь, затем — вместе. Выполняется с выпадом вперед и назад на 4 счета. «1» — с пятки шаг вперед — в сторону с одной ноги. «2» — продолжить аналогичное движение с другой ноги (в положение стойки ноги врозь, носки ног прямо или слегка повернуты наружу). Направление шагов напоминает написание английской буквы «V». «3» — «4» — выполнить поочередно два шага назад и тем самым вернуться в исходное положение.

**Polka** — упрощенный вариант танцевального шага польки. Напоминает переменный шаг, выполняемый с подскоком. «1» — шаг правой, «и» — приставить левую ногу, «2» — шаг правой, «и» — подскок на правой, левую поднять вперед.

**Scottisch** — сочетание шагов с подскоком на одной ноге. Выполняется на 4 счета. «1»—«3» — три шага вперед (правой, левой, правой). «4» — подскок на правой ноге, другую согнуть вперед. Движение можно выполнять и на шагах назад.

**Slide** — скольжение, то есть шаги, выполняемые со скольжением стопой по полу.

**Pone** — поочередные шаги вперед и назад — «пони». Счет — «1-и-2». «1» — шаг правой вперед, «и» — оттолкнуться левой,

«2» — шаг правой. Чаще всего это движение выполняется на прыжках: «1» — прыжок на правую ногу вперед, левую согнуть назад, «и» — прыжок на левую ногу назад, правую согнуть вперед, «2» — повторить счет «1».

**Cha-cha-cha** — часть танцевального шага «ча-ча-ча». Тройной шаг — вариант шагов с дополнительным движением между основными счетами музыки — на счет «и». «1» — шаг правой, «и» — шаг левой, «3» — шаг правой.

**Twist jump** — прыжки на двух ногах с поворотами таза вокруг вертикальной оси.

**Grape wine** — «перекрестный» шаг в сторону. Выполняется на 4 счета. «1» — шаг правой в сторону. «2» — шаг левой вправо сзади (перекрестно). «3» — шаг правой в сторону. «4» — приставить левую ногу к правой.

**Cross** — «крест» — вариант перекрестного шага с перемещением вперед. Выполняется на 4 счета. «1» — шаг правой вперед. «2» — перекрестный шаг левой ногой перед правой. «3» — шаг правой назад. «4» — шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение.

**Straddle** — ходьба ноги врозь — ноги вместе. Из и.п.— основная стойка шаг одной ноги в сторону, затем другой на слегка согнутых ногах или с полуприседом (стойка ноги врозь), вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета.

**Leg Back** — поднимание прямой ноги назад.

**Leg Side** — поднимание прямой ноги в сторону.

## НАЗВАНИЯ ДВИЖЕНИЙ РУК, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В АЭРОБИКЕ

В аэробике довольно много движений рук. Следует избегать ошибок при выполнении упражнений, которые используются в аэробике:

1. Переразгибания в локтевых суставах.
2. Разведения рук в стороны более чем на 180°.
3. При подъеме рук вверх перемещать их дальше вертикали.

Некоторые движения рук при ходьбе и общеразвивающих упражнениях, используемых в аэробике, имеют специальные названия. Положение кисти при этих движениях, как правило, нейтраль-

но (кость слегка разогнута или пальцы сжаты в кулак). Для усиления эффективности движений могут быть использованы утяжелители, гантели, амортизаторы и другой спортивный инвентарь.

*Walking arms* — обычные движения рук при ходьбе.

*Clap hands* — хлопки перед собой на высоте груди.

*Biceps curl* — сгибание рук (работает бицепс). В исходном положении руки прижаты с боков к туловищу, они почти прямые, кисти вперед. Сгибание и разгибание в локтевых суставах. При сгибании кисть поворачивается ладонью к плечу. Возможны варианты исполнения этого упражнения, например вращение предплечья.

*Triceps curl* — сгибание рук (работает трицепс). В исходном положении руки отведены назад-книзу и согнуты в локтях. Разгибание и сгибание рук.

*Triceps kick back* — в исходном положении кисти на поясе, сжаты в кулак. Разогнуть руки в стороны или вперед-в стороны (по диагонали) и вернуться в исходное положение. Можно чередовать направление при разгибании рук.

*Triceps kick side* — в исходном положении кисти на поясе, сжаты в кулак. Разогнуть руки в стороны-вниз и вернуться в исходное положение.

*Pumping arms* — «качание руками» — в исходном положении руки согнуты чуть ниже уровня груди, кисти в кулак вместе. Разогнуть руки вниз и вернуться в исходное положение.

*Funky arms* — «фанки» — в исходном положении руки к плечам, локти вниз-в стороны, пальцы врозь. Разогнуть руки вниз и вернуться в исходное положение.

*Upright row* — «вертикальная гребля». В исходном положении руки внизу почти прямые, кисти внутрь. Согнуть руки дугами внутрь и поднять кисти к плечам. Разгибая руки, вернуться в исходное положение.

*Rowing arms* — «гребля». В исходном положении руки согнуты чуть ниже уровня груди, кисти сжаты в кулак вместе. Разогнуть руки вперед-наружу, поворачивая кисть ладонью книзу, и вернуться в исходное положение.

*Front laterals* — поднимание рук вперед. В исходном положении руки внизу, почти прямые. Не сгибая рук, поднять их вперед до уровня плеч (допускаются разные положения кистей в исходном положении и во время движения).

*Side laterals* — поднимание рук в стороны. В исходном положении руки внизу, почти прямые, кисти повернуты внутрь. Не сгибая рук, поднять их в стороны до уровня плеч (допускаются разные положения кистей во время движения).

*Chest press* — «давить грудь». Из исходного положения поднять руки к плечам, кисти вперед, локти опущены вниз. Немного разогнуть и снова согнуть руки (акцентированно, с усилием). Могут быть выполнены и другие варианты движения:

— при полуразгибании рук поднять локти в стороны, затем вернуться в исходное положение;

— при полуразгибании рук отвести кисти в стороны, затем вернуться в исходное положение.

*Rolling arms* — из исходного положения руки, скрещенные вперед-вниз, развести в стороны-вниз и вернуться в исходное положение.

В этом упражнении можно изменять амплитуду и направление разгибания рук, а также положение кистей.

*Shoulder pull* — «тянуть к плечам» — из исходного положения руки вперед (полусогнуты), кисть сжата в кулак, согнуть руки к плечам, кисть спереди, локти в стороны. Вернуться в исходное положение.

*Swinging arms* — «маятник»: поочередные сгибания и разгибания рук круговыми движениями перед собой.

*Overhead press* — «давить затылок». Из исходного положения руки к плечам, локти в стороны — немного разогнуть и снова согнуть руки (акцентированно, с усилием).

*Butterfly* — «бабочка». В исходном положении — согнуть руки вперед, предплечья вверх. Развести локти в стороны и вернуться в исходное положение, удерживая предплечья вертикально.

*Criss cross* — «скрещения» — в исходном положении руки скрещены внизу на уровне бедер, локти прижаты к туловищу. Поворачивая кисть кверху, развести руки в стороны и вернуться в исходное положение.

*Chest press* — «давить грудную клетку» — скрещения согнутых рук на уровне плеч или выше.

*Punching arms* — «толчки, удары руками» — в исходном положении руки на поясе. Поочередные удары руками вперед-книзу (напоминают удары боксера), кисти сжаты в кулак.

**Diagonal Punch** — «диагональный удар» — в исходном положении руки (полусогнутые) впереди на уровне груди. С поворотом туловища руки скрещивать вперед или вперед-вверх.

**Deltoid arms** — «на дельтовидные мышцы» — в исходном положении руки внизу полусогнуты и напряжены, кисти сжаты в кулак: поднять руки в стороны и вернуться в исходное положение.

**Semicircle arm** — «полукруг» рукой перед телом. Например — из положения правая рука в сторону, дугой вниз руку налево. То же в обратном направлении.

**Pendulum arm** — «маятник руками». Из исходного положения обе руки влево (правая полусогнута), дугой книзу, руки вправо.

## ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЙ ТИП ФИГУРЫ \_\_\_\_\_

Не мечтайте о фигуре топ-модели — лучше усовершенствуйте свою! Ваши слабые места вполне можно подкорректировать! Главное — подобрать комплекс упражнений для своего типа фигуры.

### МОРКОВЬ

*Характерные черты.* Это фигура атлетического строения: с широкими плечами, спиной в форме буквы V и узкими бедрами. Дамы этого типа фигуры обладают довольно развитой мускулатурой и поэтому крайне редко жалуются на целлюлит. Но необходимо «облегчить» верхнюю часть тела. И не только красоты ради: «тяжелый» верх может способствовать развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Стройное тело поможет вам сохранить здоровье.

*Как же исправить существующие недостатки фигуры?* Для вас полезен тренинг всего тела: общеукрепляющие упражнения, бег, быстрая ходьба. Однако не особо увлекайтесь упражнениями силового характера для мышц верхнего плечевого пояса — гораздо больше внимания уделяйте упражнениям на растяжку.

Вот несколько упражнений, которые помогут смоделировать тело. Вам понадобятся эспандер и фитбол (большой мяч).

## Определите свой тип фигуры \_\_\_\_\_ 53

1. **Бедра и ягодицы.** Займите положение «упор лежа». Корпус, таз и ноги напряжены и образуют прямую линию. Поднимите одну ногу. Задержитесь в этом положении на 2—3 секунды, и медленно вернитесь в исходное положение. Смените ногу. Выполните 10—12 махов каждой ногой.

2. **Мышцы живота.** Сядьте на пол, ноги слегка согните в коленях и натяните эспандер на ступни. На выдохе максимально отклонитесь назад, задерживая эспандер. Задержитесь в этом положении. На вдохе медленно возвращайтесь в исходное положение. Выполните упражнение 5—10 раз.

3. **Растяжка.** Сядьте на пол лицом к фитболу, обнимите мяч. Упритесь руками в пол. Для наилучшего эффекта от упражнения постарайтесь выпрямить ноги в коленях. Тянитесь макушкой вверх настолько это возможно до полного выпрямления спины. Затем расслабьтесь.

У обладательниц фигуры в виде моркови нет особых проблем с фигурой. Силуэт остается естественно стройным. Соответственно, вам подходят виды спорта, которые развивают выносливость. Можете сколько угодно бегать, ездить на велосипеде, заниматься аэробикой. Ограничить надо только посещение бассейна: у вас довольно широкие плечи, и плавание может сделать этот дефект более заметным.

### ГРУША

*Характерные черты.* Вы наделены очень женственными формами. Вот только бедра — настоящая зона риска. Но не расстраивайтесь, противные «галифе» не так уж непобедимы, как кажется на первый взгляд! Занятия аэробикой помогут вам сделать бедра именно такими, как мечтали!

*Как подкорректировать фигуру?* Вам нужны так называемые тяжелые комплексные упражнения, которые развивают сразу несколько «ножных» мышечных групп. Задача состоит в том, чтобы за счет большого числа повторов усилить общий «жиро-сжигающий» эффект именно в области бедер и ног. Но это не значит, что на другие части тела можно махнуть рукой. Вам следует поработать и над верхом, чтобы сместить визуальный акцент с тяжелых бедер.

Вот несколько очень эффективных упражнений, для которых понадобятся небольшой мяч, эспандер и стул.

**1. Укрепление ягодиц.** Лягте на спину. Согните ноги в коленях и поставьте на мяч. Поднимите ягодицы вверх и задержитесь в этом положении на несколько секунд. Медленно опуститесь на пол. Повторите упражнение 12—15 раз.

**2. Верхний плечевой пояс.** Поставьте ноги на ширине плеч, одной ногой наступите на эспандер. Руки проденьте в петли, согните в локтях под углом 90 градусов. На выдохе медленно отводите локти в стороны, пока они не будут параллельны полу. Задержитесь в этом положении на 2—3 секунды, и медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 10—15 раз.

**3. Мышцы прессы.** Сядьте на край устойчивого стула. Подтяните согнутые колени к груди. Задержитесь в этом положении на несколько секунд, затем выпрямите ноги, не касаясь ступнями пола. Медленно вернитесь в исходное положение. Опустите ноги, расслабьтесь. Повторите упражнение 10—12 раз.

Вы быстро избавитесь от лишних сантиметров на бедрах, если вместе с этими упражнениями будете еще ежедневно бегать, устраивать ежедневные прогулки на велосипеде. Если рядом с домом есть бассейн, то займитесь аквааэробикой. Можете также смело заниматься традиционными видами аэробики, такими как ходьба с отягощениями, спортивная ходьба или бег. Неплохой эффект получите и от занятий танцами. Не забудьте «охладить» себя после тренировки: немного прогуляйтесь медленным шагом.

## ЯБЛОКО

*Характерные черты.* У женщин-яблочек все съеденные калории откладываются преимущественно на животе и поясице, а также на спине и плечах. Следует отметить, что основной головной болью представительниц этого типа фигуры является слабо обозначенная талия. Яблочек может утешить тот факт, что они являются обладательницами стройных красивых по форме ног. Но не стоит забывать, что отсутствие талии и тяжелый верх способны свести на нет женственность фигуры.

*Как быть?* Делайте все, чтобы избавиться от лишних складок на животе. При этом выполняйте как можно больше упражнений

в аэробном стиле. Ваша основная задача — избавление от лишних кило, формирование талии, укрепление ног и верхнего плечевого пояса.

Для моделирования тела вам понадобятся гантели и мяч.

**1. Талия.** Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч. Возьмите в руки гантель весом около двух кг. Наклонитесь вперед и выполните поворот корпуса влево. Следите, чтобы спина оставалась прямой. Вернитесь в исходное положение. Выполните поворот корпуса вправо. Повторите по 20 раз в каждую сторону.

**2. Пресс и внутренние мышцы бедер.** Сядьте на пол. Приподнимите согнутые ноги и сожмите коленями мяч. Потянитесь руками в направлении ступней. Затем слегка разверните корпус и потянитесь руками вправо. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение, разворачивая корпус влево. Начните с 8—10 упражнений, постепенно увеличивая их число до 30.

**3. Мышцы живота, спины и рук.** Займите положение упор лежа, надежно опираясь на лежащие параллельно друг другу ладони. Удерживая это положение, медленно поворачивайте правую сторону таза вверх. Плечи и локти остаются неподвижными. Держите напряжение как можно дольше. Поверните таз в другую сторону. Вернитесь в исходное положение и опуститесь на пол для Отдыха. Повторите упражнение 10 раз.

Возьмите себе за правило заниматься своей фигурой не от случая к случаю, а ежедневно. Физические упражнения от тренировки к тренировке будут усиливать жировой обмен, а это значит, что худеть вы будете более эффективно. Хорошие результаты дает и физическая активность на свежем воздухе. В зависимости от того, что вы предпочитаете, займитесь быстрой ходьбой, ездой на велосипеде, побегайте по парку. Запишитесь в бассейн и плавайте хотя бы 1 час в неделю. Можно еще кататься на коньках или лыжах.

## ПАПРИКА

*Характерные черты.* Очень крепкие и резковатые до угловатости формы — вот что сразу выделяет данный тип фигуры. Крепкое мускулистое тело, «верх» и «низ» более сбалансированы. Главная проблема — выдающийся вперед живот и широкая талия. Общая мускулатура слабо развита, что делает фигуру рыхлой.

*Как исправить положение?* Ваша первая цель — сбросить жир, который накопился вокруг талии, и укрепить мышцы живота. Направьте свои усилия на упражнения, которые ускоряют сжигание жира! Помимо этого выполняйте упражнения силового характера и тренинг для повышения выносливости: это укрепит мышцы тела и повысит их эластичность. Вам оптимально подходят упражнения для укрепления ног и верхней части туловища.

Для моделирования тела вам понадобятся полотенце и эспандер.

**1. Упругость мышц тела.** Станьте прямо, удерживая равновесие на одной ноге. Ладони сомкните перед грудью и с силой сдавливайте их. Задержитесь в этом положении несколько секунд. Приподнимите кисти рук над головой и медленно опустите до уровня пупка.

**2. Мышцы живота.** Лягте на пол. Колени согнуты, ступни ровно стоят на полу. Свернутое валиком полотенце заведите за голову в области шеи и возьмитесь за его края. Выполняйте наклоны корпуса вперед, приподнимая голову, плечи и верхнюю часть спины от пола. Задержитесь в этом положении несколько секунд и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 10—12 раз.

**3. Укрепление мышц ног.** Станьте прямо, ноги на ширине плеч. Обе ноги поставьте на шнур эспандера. Отводите ногу в сторону, выполняя мах и преодолевая сопротивление эспандера. Следите, чтобы корпус не отклонялся в сторону. Повторите мах 10—20 раз. Смените ногу.

Железное правило для вас: ежедневно как можно больше двигаться. Поэтому упражнения, направленные на укрепление мышц, должны быть одновременно и подвижными. Хороший результат дают быстрая ходьба, езда на велосипеде, прыжки со скакалкой, свободная пробежка и плавание.

## КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП МЫШЦ

Прежде чем начать выполнение каких-либо упражнений, специалисты советуют сделать потягивание. Исходное положе-

ние — упор присев, стопы вместе, на носках. Медленно встаньте, не опускаясь на пятки, потянитесь руками вверх, сохраняя равновесие, напрягите мышцы. Максимально вытянитесь вверх от носков до макушки: стопы, голеностопные суставы, икры, передняя и задняя поверхность бедра, ягодицы, мышцы живота, талия, грудная клетка, плечи, шея, руки до кончиков пальцев. Удержите это положение в течение секунды. Опуститесь на пятки, расслабьтесь и примите исходное положение.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ СТРОЙНОЙ ФИГУРЫ

Синдром Венеры — таким термином определяют образование жировых подушек, снижение упругости мышц на бедрах и талии. Этот недостаток фигуры можно исправить с помощью ежедневного выполнения специального комплекса гимнастических упражнений.

1. Сесть на пол, ноги выпрямлены. Захватив руками ступню, щиколотку или голень, поднимать ногу вверх и снова опускать. Прodelать упражнение 20 раз каждой ногой.

2. Встать прямо. Вытянув руки, медленно наклонять туловище вперед, отставляя одну ногу назад, задержаться в наклоне 5 секунд и медленно вернуться в исходное положение. Прodelайте упражнение по 10 раз для каждой ноги.

3. Встать на колени, руки скрестить над головой. Сесть на левое бедро, затем выпрямиться и сесть на правое. Повторить упражнение 10 раз в каждую сторону.

4. Сесть на пол, подогнув одну ногу под себя. Захватив руками голень другой ноги, поднимите ее вверх. Задержаться в таком положении 5 секунд и опустить ногу. Прodelать то же самое другой ногой. Повторить упражнение 5 раз каждой ногой.

### Упражнения для избавления от целлюлита

Оптимальный режим тренировок — чередование нагрузки для верхней и нижней части туловища. Это позволяет тщательно разрабатывать все мышцы. На ранних стадиях целлюлита физические нагрузки — как раз то, что нужно. Кроме того, можно выполнять специальные упражнения для ягодиц — целенаправ-

ленная «атака» на проблемную зону сделает мышцы крепче и эластичнее.

1. Встаньте на колени, обопритесь на локти. Поднимите выпрямленную левую ногу вверх. Следите за тем, чтобы не прогибаться в спине, не сгибайте ногу в колене и не отводите ее в сторону. Сделайте 2 подхода по 30 повторов на каждую ногу. Со временем количество повторов можно увеличить до 50.

2. Исходное положение и количество повторов то же, что и в предыдущем упражнении. Оставляя левую ногу согнутой, медленно поднимите ее так, чтобы бедро было параллельным полу.

Питание при этом должно быть полноценным — только в этом случае процессы метаболизма будут проходить нормально. Овощи и фрукты должны составлять как минимум половину порции (в идеале  $\frac{2}{3}$ ). Однако в дни тренировок необходимо пополнять запасы энергии. За пару часов до занятия нужно перекусить — выпить полстакана свежевыжатого сока и съесть чашку фруктов. После тренировки хорошо бы подкрепиться белками — рыбой, птицей. Также нужно следить, чтобы жидкость не задерживалась в организме. Для этого необходимо пить больше воды (но не сладкой газированной). В дни тренировок выпивать до 2 литров — это поможет избежать застойных явлений в организме.

### Упражнения для ягодиц

1. И.п.— стоя, ноги вместе, руки на поясе. Глубокие выпады вперед с тремя пружинящими покачиваниями (нога, стоящая сзади, — на полной ступне). Примите и.п. 8—10 раз каждой ногой.

2. И.п.— лежа на животе, руки вытянуты вперед. Упражнение «качалка». Поднимите руки вместе с туловищем, прогнитесь. Затем поднимите прямые ноги как можно выше, прогнитесь. Сделайте 6—8 раз.

3. И.п.— основная стойка, в руках гантели. Отведите левую ногу назад, одновременно поднимите руки вверх, прогнитесь, примите и.п. Выполнить упражнение 10—12 раз каждой ногой.

4. И.п.— лежа на животе. Упражнение «лягушка». Возьмитесь за носки согнутых ног и сильно потяните их на себя, прогнитесь. Медленно опустите руки и ноги на пол. Выполнить 6—8 раз.

5. И.п.— стоя, гантели в опущенных руках. Левую ногу поставьте на стул. Наклонитесь вперед, коснитесь гантелями пола. Выполнить упражнение 10 раз каждой ногой.

6. И.п.— основная стойка, руки с гантелями на поясе. Наклоны туловища назад, ноги не сгибать. Выполнить упражнение 10—15 раз.

### Упражнения для снижения веса

1. Встаньте лицом к стене на некотором расстоянии от нее. Ладони вытянутых рук прижмите к стене на уровне плеч. Сгибая и выпрямляя руки, отжимайтесь от стены. Следите за тем, чтобы спина была прямой.

2. Встаньте лицом к стене, ноги вместе. Поднимите сначала правую руку, стараясь кончиками пальцев дотронуться до стены как можно выше, затем левую, потом проделайте это упражнение двумя руками.

3. Стоя лицом к стене, обопритесь об нее руками. Поочередно резко поднимайте в стороны то правую, то левую ногу.

4. Упражнение похоже на предыдущее, только ноги попеременно с силой отводите назад, прогибаясь при этом.

5. Тесно прижмитесь спиной к стене. Выдохните, подтяните живот, напрягите мышцы спины. Задержите дыхание, сколько можете, затем толчкообразно выдохните воздух, постепенно ослабляя мышцы тела.

6. Встаньте лицом к стене. С силой обопритесь об нее прямыми руками, согните сначала правую ногу, подтянув колено к животу, затем левую.

7. Стойте прямо, лицом к стене, на некотором расстоянии от нее. Поднимите ногу и упритесь ступней в стену. Наклонитесь вперед, обхватите руками лодыжку, лицом коснитесь колена. Опустите ногу, поднимите голову и выпрямитесь. Упражнение выполняйте попеременно левой и правой ногой.

8. Лягте на спину, вытянитесь. Согните ноги в коленях, ступнями упритесь в стену. Максимально высоко переступайте ногами по стене и выпрямляйте тело, подпирая руками ягодицы.

9. Лягте на спину перпендикулярно к стене и делайте ногами «ножницы». Стена помогает удерживать ноги на определенной высоте, мешая им опускаться.

Все упражнения выполняете, прислоняясь к стенке. Однако они требуют значительных мышечных усилий. Осваивайте их постепенно, повторяйте каждое упражнение по 10 раз.

**Ритмическая гимнастика дома**

Музыкальное сопровождение выбирайте по вкусу, ритм и темп — по своим силам. *Комплекс первый*

1. Вы стоите прямо, с сомкнутыми коленями и стопами. Затем легко сгибаете колени, руки кладете на затылок. Обращайте внимание на то, чтобы колени смыкались. Повторите 14 раз.
2. Вы стоите с широко расставленными ногами и широко разведенными в стороны руками, затем верхнюю часть туловища передвигаете то вправо, то влево, выдвигая плечо, при этом живот немного напрягается. Движение становится более интенсивным при легком сталкивании коленей. Выполнять повороты в каждую сторону по 8 раз.
3. Стойте свободно, слегка расставив ноги. Наклоняйте голову влево и вправо. Выполнять наклоны по 5 раз в каждую сторону.
4. Встаньте прямо. Вытягивайте обе руки в стороны, при этом поднимайте то правое, то левое колено, и как можно выше. Продолжайте то же упражнение, добавляя взмахи рук в такой последовательности: левое колено и правая рука вверх и наоборот. Выполнять движения по 8 раз для каждой ноги, затем 8 раз — для руки и ноги.
5. Встаньте прямо. Вытяните руки в стороны, после этого энергично поворачивайте верхнюю часть туловища вправо и влево, сильно напрягая при этом мышцы живота.
6. Присесть, опереться в пол руками и передвигаться на руках: 4 шага вперед, 4 назад. Всего сделать по 20 шагов вперед и назад.
7. Сидя на полу с широко расставленными ногами, поворачивайте туловище вправо и влево. Повторять повороты по 8 раз в каждую сторону.
8. Вы лежите на животе. Руками упритесь в пол и, опираясь на руки и колени, поднимайте туловище вверх. Затем садитесь на пятки. Раскачивайте туловище вперед и назад, пока снова не ляжете.
9. Вы лежите на спине. Поочередно поднимайте согнутые в коленях ноги, подтягивая колено поближе к груди. Повторить упражнение по 8 раз для каждой ноги.
10. В том же положении на спине поднять ноги вверх и развести их широко в стороны, а затем делать перекрестные движения ногами. Повторить 20—22 раза.

11. В том же положении на спине делать движения ногами, как при езде на велосипеде.
12. Затем переходите в положение «березки». Продолжая «езду на велосипеде» из положения «березки», опускайте вниз то одну, то другую прямую ногу. Выполните 20—30 раз.
13. Вы стоите прямо, руки разведены в стороны. Теперь подайте плечи и руки вперед, слегка сгибая колени, затем отведите плечи и руки назад. Повторите движения по 8 раз вперед и назад.
14. Встаньте прямо. Сделайте шаг вправо в сторону, при этом левая стопа выставлена вперед, затем шаг влево в сторону, выдвинута вперед правая стопа. При этом размахивайте руками, увеличивая амплитуду взмахов. Когда руки совсем высоко — потянитесь. Выполнить упражнение по 8—10 раз в каждую сторону.
15. Закончите занятие спокойными движениями вальса. Упражнения выполняются в среднем темпе, если трудно, то начинайте в медленном темпе, а через 2—3 недели ускорьте темп.

*Комплекс второй*

Это комплекс упражнений с уменьшенной нагрузкой.

1. Вы начинаете с ходьбы. Затем шаг левой ногой вперед, поворачивая правое плечо, и шаг назад, то же самое повторить другой ногой. Затем сделать 4 шага влево, 4 шага вправо. Повторяйте все движения по 2—3 раза.
2. Вы стоите с широко расставленными ногами и широко разведенными руками. Туловище неподвижно. Двигайте бедрами то влево, то вправо. Одновременно поворачивайте руки ладонями вверх и вниз. Повторить упражнение 18—20 раз.
- 3". Вы стоите прямо, затем поднимаете левое колено и правую руку вверх, а левую руку отводите в сторону немного назад, поочередно меняете положение рук и ног. Повторить упражнение 20-22 раза.
4. Вы стоите, широко расставив ноги, затем сгибаете левое колено, поднимаете руки вверх и наклоняетесь влево, то же самое проделываете, наклоняясь вправо. Выполнить упражнение 20 раз.
5. Вы стоите, широко расставив ноги, пальцы рук сомкнуты. Наклоняйте туловище вперед, руки между ног — «пружина». Проделайте 20—22 раза.

6. Вы стоите на коленях с широко разведенными в стороны руками, затем начинаете двигать верхней частью туловища вправо и влево. Повторить упражнение 18—20 раз.

7. Сидя прямо, захватите обе ступни руками и наклонитесь вперед. Повторить 18—20 раз.

8. Лежа на спине, поставьте прямые стопы на пол и согните колени, затем сомкнутые колени опускайте на пол то вправо, то влево. Повторить упражнение по 12 раз в каждую сторону.

9. Сидя с расставленными ногами, подайте руки и верхнюю часть туловища вперед, затем перекатитесь обратно на спину и подтяните колени, руки остаются на полу. Повторить упражнение 14—16 раз.

10. Лягте на живот, ноги вытяните и сомкните. Поочередно хлопайте ладонями над головой и за спиной, голову при этом держите как можно выше. Повторить 18—20 раз.

11. Просто потанцуйте. Выберите свои собственные па, какие вам нравятся.

**Упражнения для улучшения осанки** 1. И.п.— стойка у стены в положении правильной осанки. Сделав шаг вперед, сохраните позу в течение 2—3 секунд. Вернитесь в и.п. Проверьте осанку. Выполните 8—10 раз.

2. И.п.— то же самое. Шаг вперед, руки в стороны. Присядьте, руки вперед. Сидя, разведите руки в стороны, затем опустите их вниз. Вернитесь в и.п. Следите за сохранением правильного положения головы, плеч, живота, таза. Повторить 8—10 раз.

Выполняя упражнения 1 и 2, на голову можете положить книгу.

3. И.п.— сидя на стуле. Разведите руки в стороны — вверх, сведите лопатки. В этом положении согните руки, положите ладони на лопатки как можно ниже. Локти максимально разверните. Вернитесь в и.п. Выполните 10—12 раз.

4. И.п.— основная стойка. Правая рука вверх, левая вниз. Согните руки в локтях и постарайтесь соединить пальцы обеих рук за спиной в замок. Вернитесь в и.п. Повторите упражнение, меняя положение рук. Сделайте упражнение 6—8 раз для каждой руки.

5. И.п.— основная стойка. На каждый счет подавайте вверх плечи вперед и назад. Повторить 10—15 раз.

6. И.п.— сидя на краю стула. Руками обопритесь о сиденье, локти отведены назад. Сильно прогнитесь в грудной части позвоночника, голову наклоните назад. Вернитесь в и.п. Повторить 10 раз.

7. И.п.— стойка на коленях с опорой на руки, голова опущена. На счет раз — прогнуться, голову вверх, старайтесь сильнее напрячь мышцы поясницы. На счет два — согнуть спину, голову вниз. Выполнить упражнение 10—15 раз.

8. И.п.— основная стойка. Положите на голову книгу и ходите по комнате с различными движениями рук (в стороны, вперед, вверх) с легкими и глубокими приседаниями.

### Упражнения для укрепления мышц спины

1. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка лежит на лопатках, плечи расправлены (рис. 1, а).

Наклонитесь до уровня, когда спина будет параллельна полу, и выполняйте пружинящие движения спиной вверх и вниз по маленькой амплитуде, 50—100 раз (рис. 1, б).

2. И.п.— лежа на животе, руки выпрямлены вперед.

Не отрывая ног от пола, поднимать руки и грудную клетку вверх. Повторить 15—50 раз. Удерживать туловище над полом в течение 10—30 секунд.

3. И.п.— лежа на животе, руки согнуты в локтях и лежат на полу, угол сгибания в локтевых суставах 90°, пальцы направлены вперед.

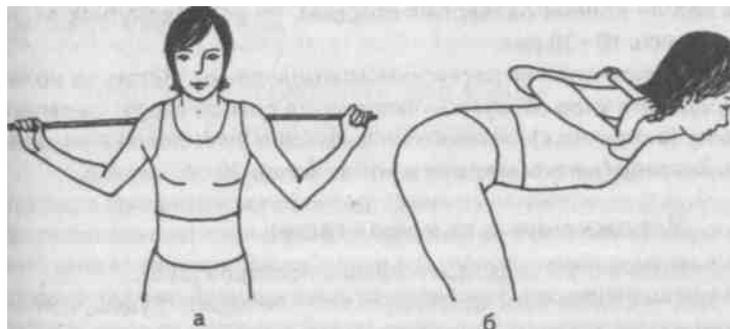


Рис. 1. Положение гимнастической палки:

а — на плечах, б — на спине

Не отрывая ног от пола, поднимать руки и грудную клетку вверх. Повторить 15-50 раз. Удерживать туловище в этом положении над полом в течение 10—30 секунд.

4. И.п.— лежа на животе, туловище поднято от пола, руки разведены в стороны.

Удерживать это положение в течение 10-30 секунд. Не опуская туловища на пол, выполнять одновременные или попеременные движения рук вперед и назад параллельно полу в течение 10—30 секунд.

5. И.п.— лежа на животе, руки разведены в стороны, немного согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак.

Поднимать руки от пола, соединяя при этом лопатки, руки разведены в стороны — назад или вперед не отводить. Повторить 10-50 раз.

6. И.п.— лежа на животе, руки под головой, ноги выпрямлены, пятки соединены вместе, носки врозь.

Приподнимать ноги над полом в этом положении, повторить 10-30 раз.

Поднять ноги над полом и развести их в стороны, опустить ноги на пол и соединить; пальцы ног все время направлены в стороны. Повторить упражнение 10—30 раз.

7. И.п.— лежа на животе, руки под головой, ноги согнуты в коленях, стопы вместе, колени врозь.

Приподнимать ноги от пола, не меняя исходного положения. Повторить упражнение 10—30 раз.

Приподнять бедра от пола и соединить колени, опустить ноги на пол — колени развести в стороны, то есть вернуться в и.п. Повторить 10—30 раз.

8. Упражнение на растягивание мышц спины. Встать на колени, сделать упор на руки — потянуться спиной вверх, округлив спину («кошечка»), немного покачаться в этом положении вперед и назад (не отрывая рук и ног от пола), 20—40 секунд.

### Упражнение для мышц талии

Количество подходов — 3 по 5 повторов (3x5). И.п.— стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью, кончики пальцев касаются друг друга. Потянитесь вверх, втяните живот и повернитесь направо, стараясь сохранить таз и бедра неподвижными. Выполните пять маленьких пружинистых поворотов

направо. Вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону. Это один подход из пяти повторов (1x5).

*Дополнительное растягивание:* повернитесь в сторону и заметьте для себя положение вашего «заднего» локтя по отношению к той стене, которая находится у вас за спиной. Выполняя пружинистые повороты, старайтесь «достать» локтем дальше отмеченного вами места. Но помните, что руки должны сохранять первоначальное положение, бедра и таз остаются неподвижными, а живот втянутым. Если вы выполняете все эти требования, то упражнение будет очень эффективным для мышц талии.

### Упражнение для мышц поясницы, талии, таза и коленей

Количество подходов — 3 по 5 повторов.

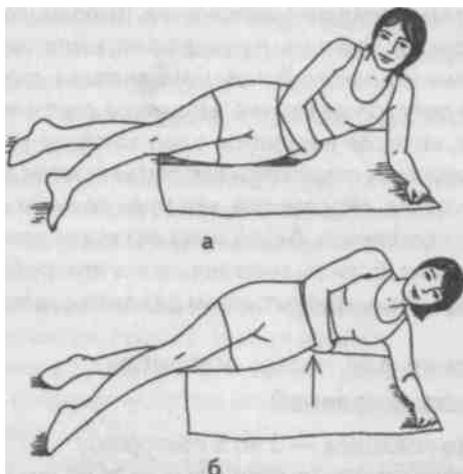
И.п.— сидя, выпрямленные ноги врозь на полу, носки на себя. Поставьте левую руку на правое колено, чтобы удерживать ногу прямой. Вытяните правую руку и коснитесь ею носка правой ноги. Выполните пять маленьких пружинистых движений вперед, стараясь касаться носка:

а) кончиками пальцев; б) средними фалангами пальцев; в) основаниями пальцев; г) ладонью; д) основанием ладони.

Вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону. Это будет один подход из пяти повторов (1x5). Растягивание должно идти от мышц поясницы, а не от мышц рук! *Дополнительное растягивание:* выполняя упражнение, оттяните носки, выполняя все предыдущие указания. Мышцы поясницы растянутся еще больше.

### Комплекс упражнений для мышц боковой поверхности туловища

1. И.п.— лежа на левом боку, левая нога отведена немного назад, а правая немного вперед. Левая рука опирается о пол, правая обхватывает талию (рис. 2, а). Упираясь стопами и левой рукой в пол, поднять туловище вверх. Упражнение выполняется только за счет мышц боковой поверхности туловища, ногами помогать нельзя. Плечо и бедро правой ноги направлены точно вверх — нельзя разворачивать корпус вперед! Задержаться в приподнятом положении на 1—3 секунды (рис. 2, б) и плавно вер-



**Рис. 2. Подъем туловища:** а — исходное положение; б — подъем

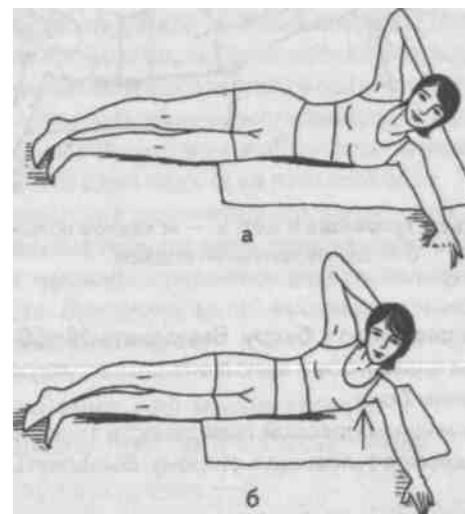
нуться в исходное положение (не падать вниз). Лицо и грудная клетка должны быть направлены вперед, а не в пол. Выполнить 4—30 раз, а потом перевернуться на другой бок и повторить столько же раз для другой стороны. Причем укрепляются те мышцы, на каком боку вы лежите, напряжение мышц вы можете почувствовать под ладонью, которая лежит на талии.

2. И.п.— лежа на спине, ноги согнуты в коленях и лежат на полу. Руки за головой. На счет «раз» — приподнять плечи вверх как можно выше (рис. 3). При этом локти распрямлены, корпус не разворачивается, колени соединены, подбородок к груди не прижимать. На счет «два» — опустить плечи вниз, вернувшись в исходное положение. Можно выполнять пружинящие движения вверх насчет «1», «2», «3», а на «4» вернуться в исходное положение. Повторить 10—50 раз, сначала колени направлены в одну сторону, затем, после переворачивания на другой бок,— в другую.

3. И.п.— лежа на левом боку, левая рука выпрямлена перед собой, правая за головой, таз немного направлен вперед (рис. 4, а). Опираясь на левую руку, приподнять плечи вверх, локоть правой руки движется по направлению к бедру. Очень важно не заваливаться назад или вперед, движение выполняется по маленькой



**Рис. 3. Подъем туловища с согнутыми ногами, руки за головой**



**Рис. 4. Подъем туловища с прямыми ногами:** а — исходное положение; б — подъем по направлению к бедру

амплитуде и четко вверх. Выполняется упражнение 10—50 раз на одном боку, потом повернуться на другой бок и выполнить столько же раз.

4. И.п.— лежа на левом боку, левая рука выпрямлена перед собой, правая за головой, таз немного направлен вперед. Опираясь на левую руку, одновременно поднять и плечи и обе ноги. Очень важно не заваливаться назад или вперед, движение выполняется по маленькой амплитуде и четко вверх. Локоть правой руки

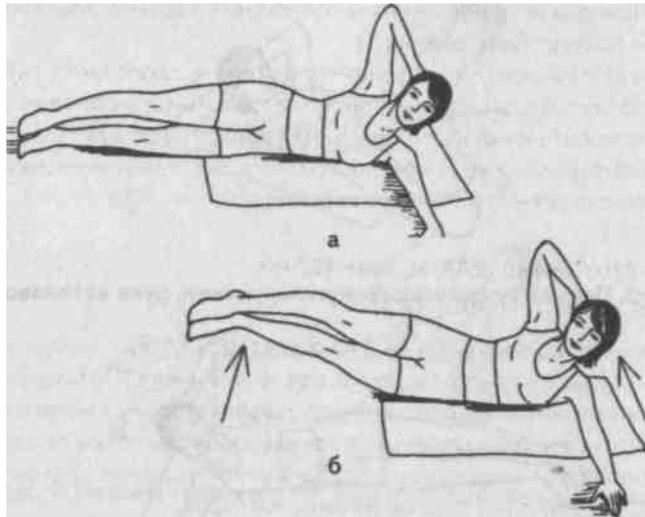


Рис. 5. Подъем туловища и ног: а — исходное положение; б — одновременный подъем

движется по направлению к бедру. Выполнить 10-50 раз, затем перевернуться на правый бок и выполнить столько же раз, сколько вы делали на левом боку.

5. Растянуть мышцы боковой поверхности туловища при помощи любых наклонов туловища в сторону. Выполнять 30—60 секунд.

### Упражнение для мышц грудной клетки, боковых мышц туловища и талии

Количество подходов — 3 по 5 повторов (3x5).

И.п.— стойка ноги врозь, руки вниз. Поднимите правую руку вверх, согните ее в локте над головой, потянитесь вверх и втяните живот. Наклонитесь влево. Выполните 5 маленьких пружинящих наклонов вправо. Вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.

Это один подход из пяти повторов (1 x5).

Вытягивая и сгибая руку за голову, проследите за тем, чтобы ладонь была направлена вверх, это обеспечит нагрузку нужных

мышц. (Поверните ладонь вниз и попробуйте сделать упражнение — вы почувствуете разницу.)

*Дополнительное растягивание:* вытяните свободную руку вниз вдоль туловища и, выполнив наклон, отметьте положение пальцев относительно бедра. Выполняя наклоны, старайтесь дотянуться пальцами ниже отмеченного места. Вы почувствуете, как увеличилась степень растягивания мышц.

### Упражнение для мышц талии и боковых мышц таза

Количество подходов — 3 по 5 повторов (3x5).

И.п.— стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. Потянитесь вверх, втяните живот и наклонитесь в правую сторону как можно ниже. Выполните пять маленьких пружинящих наклонов вправо в этом положении. Вернитесь в и.п. Выполните упражнение в другую сторону. Это один подход из пяти повторов.

*Дополнительное растягивание:* наклоняясь в сторону, отметьте положение пальцев руки относительно бедра. Выполняя пружинящие наклоны, старайтесь достать пальцами ниже отмеченного места. При этом мышцы противоположной стороны туловища хорошо растянутся.

### Упражнение для мышц талии, брюшного пресса и позвоночника

Количество подходов — 3.

И.п.— стойка ноги врозь, руки вверх. Потянитесь вверх, втяните живот, слегка согните колени для равновесия, наклонитесь назад. Выполните пять маленьких пружинящих движений в том же направлении. Выпрямитесь, оставляя живот втянутым, затем наклонитесь вперед с прямыми ногами и выполните три пружинящих наклона; первый — касаясь пальцами пола перед стопами, второй — касаясь пальцами пола на линии стоп, третий — касаясь пальцами пола за линией стоп. Вернитесь в и.п.

Это будет один подход.

*Дополнительное растягивание:* выполнив наклон назад, отметьте для себя точку на стене, до которой дотянулись ваши пальцы. С каждым пружинящим наклоном старайтесь дотягиваться ниже этой отметки.

Упражнения для уменьшения объема бедер и талии, а также для укрепления мышц живота 1. И.п.— стоя или сидя на стуле (полу). Полностью расслабьте ноги. Основательно проработайте мышцы бедер, массируя и похлопывая их обеими руками.

2. И.п.— сидя, руки на полу. Повернитесь на правое бедро, одновременно согните левую ногу и переведите ее через правую так, чтобы колено коснулось пола. Правая нога прямая. То же самое повторите в другую сторону. При повороте плечи прямые и рук от пола не отрывать. Выполнить 10 раз в каждую сторону.

3. И.п.— лежа на спине, руки в стороны. Ноги согнуты, колени вместе. Опускайте согнутые ноги на пол то влево, то вправо. При выполнении упражнения плечи и руки должны быть прижаты к полу. Повторить по 10 раз в каждую сторону.

4. И.п.— стоя на коленях, руки вперед. Опуститесь на правое бедро, отводя при этом руки влево. Вернитесь в и.п. Повторите то же самое в другую сторону. Повторить 10 раз.

5. И.п.— лежа на левом боку, опираясь на согнутую левую руку. Правая рука вытянута перед туловищем. Согните правую ногу и ведите пальцами правой ноги вдоль левой вверх, как можно выше, затем выпрямите ногу вверх и снова опустите в и.п. Повторите то же самое другой ногой. Выполнить упражнение 8—12 раз.

6. И.п.— лежа на боку с упором на руку, ноги направлены чуть вперед. Поднимайте и опускайте ноги. Повторить по 10—15 раз на каждом боку.

7. И.п.— лежа на спине, руки вдоль туловища. Колени согните. Приподнимите плечевой пояс и переведите левую ногу через правую. Вернитесь в и.п. Выполните упражнение 8—12 раз каждой ногой.

8. И.п.— лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимите ноги, согнутые в коленях, и бедра. Примите и.п. Выполните 10-15 раз.

9. И.п.— лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Руки на затылке. Поднимите ноги и плечевой пояс одновременно. Выполняйте повороты вправо и влево, касаясь локтем противоположного колена. Повторите упражнение 10—15 раз.

10. И.п.— сидя, опираясь на локти. Согните ноги в коленях и коснитесь ими лба, затем вернитесь в и.п. Повторите упражнение 10—15 раз.

11. И.п.— сидя, одна нога вытянута вперед, другая — согнута вбок, руки упираются в пол. Из этого положения поднимите вверх прямую ногу и опустите. Согнутую ногу старайтесь держать крепко прижатой к полу. Выполните упражнение 8—10 раз каждой ногой.

### Упражнение для мышц таза, бедер, коленей и брюшного пресса

Количество повторений — 5 в каждом положении. Вы должны пропустить это упражнение, если у вас когда-либо были травмы или повреждения коленных суставов. И.п.:

а) стойка пятки вместе, носки врозь;

б) стойка ноги вместе, пятки и носки соединены.

Выполните глубокий присед, встаньте, повторите пять раз. Вернитесь в исходное положение.

### Упражнения для растяжения мышц плечевого пояса

1. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч. Сцепите кисти и медленно делайте движения руками от себя вперед-вниз, пока они не выпрямятся в локтевых суставах, почувствуйте растяжение мышц спины в области лопаток и задержите позу на 10—15 секунд, затем встряхните и расслабьте руки. Повторите 5 раз.

2. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч. Медленно заведите левое предплечье за голову, постепенно сгибая руку в локте, возьмитесь правой рукой за кисть левой и плавно потяните ее вниз. При этом важно направить локоть правой руки вниз. Выполнить упражнение для другой руки и повторить еще раз.

3. И.п.— аналогично упражнению 2, но тянуть руку вниз надо не за кисть, а за локоть. При этом движение происходит не только вниз, но и в противоположную сторону. Выполнить упражнение для другой руки и повторить еще раз.

4. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч. Возьмите полотенце так, чтобы руки находились примерно на ширине плеч. Тыльные стороны кистей поверните внутрь, поднимите руки над головой и медленно растягивайте полотенце, не делая никаких рывков. Задержитесь в этом положении 7—10 секунд. Расслабьте руки.

Повторите упражнение, повернув тыльные стороны кистей наружу, каждый вариант повторите 2—3 раза.

5. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч. Правую руку положите на шею около челюсти, теперь, держа голову прямо, медленно нажимайте рукой на мышцы шеи, напрягая их. Держите позу 7—10 секунд. Повторите упражнение левой рукой. Расслабьте руки. Повторите 2—3 раза.

6. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч. Возьмите полотенце за концы и заведите его за голову назад, при этом правая рука над головой, левая на уровне поясницы, медленно растягивайте полотенце. Задержите позу 7-10 секунд. Расслабьте руки. Повторите 2-3 раза.

7. И.п.— стоя или сидя, руки разведены в стороны, ладони направлены вперед. Пружинящие движения прямыми руками назад. Растягиваются грудные мышцы. Выполнять 10—20 секунд.

8. И.п.— стоя, сидя или лежа на животе, соединить руки за спиной в «замок». Выполнять пружинящие движения руками вверх в течение 10—30 секунд.

### Гимнастика для шеи

Для укрепления мышц шеи и подбородка регулярно делайте следующие гимнастические упражнения. Исходное положение: голову держите прямо.

1. Наклоните голову влево, сместите при этом челюсть к левому плечу, вернитесь в исходное положение. То же самое проделайте вправо.

2. Наклоните голову вперед, вернитесь в исходное положение, затем назад — в исходное положение.

3. Наклоните голову вперед, поверните ее к правому плечу, потом отклоните назад, поверните к левому плечу. Вернитесь в исходное положение. То же самое с наклоном влево.

4. Запрокиньте голову назад, при этом выдвиньте нижнюю челюсть вперед и вверх, стараясь нижней губой как бы достать кончик носа. Вернитесь в исходное положение.

Упражнения повторяйте по 5 раз в каждую сторону.

Постарайтесь хотя бы пять минут в день ходить с толстой книгой на голове. Вы тем самым избавитесь от второго подбородка и приобретете легкую красивую походку и прямую осанку.

### Упражнение для мышц стоп, кистей, шеи и плеч

Количество повторов по 5 в каждую сторону. И.п.— стоя, ноги вместе или врозь. Поднимитесь на носки и опуститесь. Сожмите кисти в кулак и разожмите. Поработайте кистями: встряхните расслабленными кистями вверх и вниз, из стороны в сторону, выполните вращательные движения в одном и другом направлении. Медленно поверните голову вправо и влево. Медленно и плавно опустите голову на грудь, а затем поднимите. Наклоните голову назад и вернитесь в исходное положение. Поверните голову вправо, вперед, влево и вновь вперед. Поднимите плечи вверх, опустите вниз; выполните вращательные движения плечами, сначала медленно, а затем быстро.

### Упражнение на расслабление мышц спины

Количество повторов — 1.

Сядьте, ноги скрестите, наклонитесь вперед, положите руки вперед на пол. Растягивайте мышцы поясницы, стараясь потянуться руками и плечами как можно дальше вперед. При этом таз, локти и предплечья остаются неподвижными.

Это упражнение великолепно снимает боли в пояснице. Старайтесь растягивать поясницу, а не руки! А теперь лягте на спину на несколько минут и полностью расслабьтесь.

### Упражнение для голеностопных суставов

Количество повторений — 5 в каждую сторону. И.п.— сядьте на пол, ноги прямые. Согните правую ногу в колене и перекиньте ее через левую так, чтобы стопа правой ноги оказалась за левым коленом. Возьмитесь правой рукой за правую ногу выше голеностопа, а левой — за стопу. С использованием левой руки выполните пять круговых пассивных движений стопой в одном направлении и пять — в другом. Вы можете слегка согнуть «нижнюю» ногу в колене, чтобы движение выполнялось с большей амплитудой. Теперь выпрямите правую ногу, возьмитесь за лодыжку двумя руками и встряхните стопу пять раз. Вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение другой ногой.

## ДЕЛАЕМ КРАСИВЫЕ НОГИ

Может быть, некоторые из вас делали такие или похожие упражнения, но, не дождавшись эффекта, прекращали занятия. Даже ежедневная зарядка не гарантирует, что вам удастся изменить врожденные особенности ног, сузить лодыжки, удлинить икры. Но она не бесполезна и помогает добиться кое-каких результатов. Мышцы ног, особенно бедер, становятся эластичнее, походка будет легче, осанка стройнее. Поэтому не стоит сомневаться в пользе физических упражнений.

1. Сесть боком на левую согнутую ногу. Опершись левой рукой о пол, вытянуть правую ногу и согнуть ступню так, чтобы она образовала с лодыжкой прямой угол. Вытянутую ногу с согнутой ступней поднять примерно сантиметров на пять от пола, и удерживать в таком положении как можно дольше. Выполнить упражнение левой и правой ногой по 5 раз.

2. Упражнение для тренированных людей. Лечь на спину, вытянуть одну ногу на полу, а другую поднять отвесно вверх и попытаться дотянуться рукой до ступни. Медленно поднять вверх и другую ногу, сделать ножницы, опустить обе ноги на пол. Выполнить упражнение каждой ногой по 8 раз.

3. Лечь на живот, опершись локтями перед грудью о пол, смотреть прямо. Заняв такое исходное положение, поднимите и опустите сначала одну, потом другую ногу. Ступню поднятой ноги держать под прямым углом, ступню той ноги, что на полу, вытянуть так, чтобы образовалась прямая линия с лодыжкой. Повторить упражнение 10 раз.

4. Лечь на живот, вытянув плотно сжатые ноги, руки развести в стороны. Сгибать сначала правую, потом левую ногу, подтягивая их как можно ближе соответственно к правому и левому плечу. Возвратить ноги в исходное положение. Голову держать поднятой и поворачивать то вправо, то влево.

5. Лечь на спину, руки скрестить над головой, а ноги согнуть в коленях. Резкими движениями подтягивать как можно ближе к груди то одно, то другое бедро. Ступню держать под прямым углом. Повторить упражнение 20 раз каждой ногой.

Необходимо добиваться гибкости и упругости связок коленных и голеностопных суставов. Этому помогут специальные упражнения. Их надо выполнять ежедневно, а еще лучше утром

и вечером на протяжении многих месяцев. В течение первых двух-трех недель каждое упражнение следует повторять по 5-10 раз. Спустя месяц можно их делать по 15-20 раз. Постепенно полные ноги начнут худеть, а тонкие — пополнеют. Отечность вокруг лодыжек уменьшится, а мускулатура равномерно укрепитя. Благодаря этому ноги станут стройнее и прямее.

1. Лежа на спине, вытяните ноги и тяните носки на себя, затем переделайте то же самое, но с разведенными пальцами.

2. В том же положении прижимайте к полу или постели вытянутые ноги, а затем расслабьте их, слегка сгибая колени.

3. Лежа на спине, скользите ступнями вперед и назад. Пальцами надо стараться захватывать простыню или подстилку.

4. Лежа на спине, руки в стороны, упираясь ладонями, с напряжением тяните носки вытянутых ног на себя и от себя. Переделайте то же самое, приподняв ноги на 10—15 см от пола.

5. В том же положении положите руки под голову, слегка приподнимите ноги, оттяните носки и задержитесь в такой позе на несколько секунд.

Предлагаемые комплексы упражнений направлены на укрепление мышц ног, и при соблюдении правил аэробной тренировки — на сжигание жира в области работающих мышц. Общее время занятий, направленных на укрепление мышц, обычно составляет 20-40 минут (не считая разминки). Темп выполнения упражнений для мышц ног — 50-60 повторений в минуту. Упражнения внутри одного комплекса выполняются из одного и того же исходного упражнения (или очень похожих) и плавно переходят из одного в другое. Выполняются они без остановок при смене упражнений.

### Упражнения для мышц внутренней поверхности бедра

1. И.п.— сидя на полу, опираясь сзади прямыми руками. Между ступней зажмите какой-нибудь предмет и постарайтесь, сгибая колени, пододвинуть его как можно ближе к себе. Вернитесь в и.п. Повторить 7—8 раз.

2. и.п.— ноги на ширине плеч, руки на поясе. Полуприсев на левой ноге, одновременно отставьте правую ногу в сторону на носок. Выпрямляя левую ногу, постепенно подтягивайте правую, сильно упираясь носком в пол. Повторить упражнение 5-6 раз каждой ногой.

3. И.п.— ноги шире плеч, руки вытянуты вперед. Глубоко присесть на правую ногу, левая на внутренней стороне стопы. Не вставая, переместиться на левую ногу, правую выпрямить. Выполнить 10-15 раз.

4. И.п.— ноги на ширине плеч. Наклонитесь, обопритесь выпрямленными руками о пол. Скользящим движением раздвиньте ноги как можно шире, перенеся тяжесть тела на руки. Вернитесь в и.п. Следите, чтобы при выполнении упражнения ноги не сгибались в коленях. Выполнить 7—8 раз.

Количество повторов — 5.

5. И.п.— сядьте на полу «по-восточному», стопы сомкнуты, руки на стопах. Сохраняя сомкнутое положение стоп, выполните движение коленями к полу. Повторите движение пять раз, при последнем движении выполните изометрическое напряжение. Вернитесь в исходное положение.

Количество повторов — 5.

6. И.п.— лежа на спине, поднять прямые ноги вверх, руки — на пояс большими пальцами вперед для сохранения равновесия. Медленно разведите ноги врозь как можно шире, затем медленно соедините их вместе.

### Комплекс упражнений № 1

#### для мышц внутренней поверхности бедра

1. Исходное положение — лежа на правом боку, упор на локоть. Правая нога прямая, левая согнута и стоит на полу. Носок правой ноги развернут на себя (как буква «Г»), пальцы направлены вперед (рис. 6, а). Такое положение стопы обязательно и должно удерживаться во время выполнения всего комплекса, иначе работают не те группы мышц, которые нужно. Правая нога поднимается вверх на 20—30 см (рис. 6, б) и возвращается обратно. Повторить упражнение 10—50 раз.

2. И.п.— лежа на правом боку, упор на локоть. Правая нога прямая, левая согнута и стоит на полу перед правой. Носок правой ноги развернут на себя (как буква «Г»), пальцы направлены вперед. Правая нога поднимается вверх на 20—30 см и возвращается назад (рис. 7). Левая нога неподвижна, от пола не отрывается. Повторить 10—50 раз.

3. И.п.— лежа на правом боку, упор на локоть. Правая нога прямая, левая согнута и стоит на полу. Носок правой ноги раз-

6

**Рис. 6. Укрепление мышц внутренней поверхности бедра:**  
а — исходное положение; б — подъем ноги



**Рис. 7. Мах ногами**

вернут на себя (как буква «Г»), пальцы направлены вперед. Правая нога движется по направлению к животу. Движение осуществляется как можно ближе к полу, носок правой ноги тянуть на себя (рис. 8). Угол между бедром и голенью правой ноги не меньше 90 градусов, угол между бедром и животом примерно такой же. После завершения движения, нога возвращается в исходное положение (так же вдоль пола). Повторить 10—20 раз.

4. И.п.— лежа на правом боку, упор на локоть. Правая нога прямая, левая согнута и стоит на полу. Носок правой ноги развернут на себя (как буква «Г»), пальцы направлены вперед. Прямая правая нога делает движение вперед до угла между бедром и животом около 90 градусов и возвращается обратно. Движение осуществляется как можно ближе к полу, стопа направлена на себя. 10-30 раз.

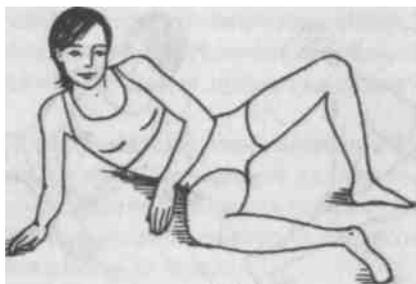


Рис. 8. Движение согнутыми ногами

5. И.п.— лежа на правом боку, упор на локоть. Правая нога выпрямлена перед собой, левая согнута и стоит на полу. Угол между правым бедром и животом 90 градусов или меньше. Носок правой ноги развернут на себя (как буква «Г»). Удерживать ногу в этом положении 10—60 секунд (рис. 9).



Рис. 9. Удерживание ноги в одном положении

6. И.п.— лежа на правом боку, упор на локоть. Правая нога выпрямлена перед собой, левая согнута и стоит на полу. Угол между правым бедром и животом примерно 90 градусов. Носок правой ноги развернут на себя (как буква «Г»). Правую ногу поднимать вверх на 20—30 см и возвращать обратно (рис. 10). Повторить упражнение 10—30 раз.

7. И.п.— лежа на правом боку, упор на локоть. Прямая левая нога поднята наверх и ее держит левая рука за голень. Правая нога выпрямлена перед собой, угол между животом и бедром



Рис. 10. Подъем прямой ноги под углом

правой ноги около 90 градусов. Поднять правую ногу вверх к левой и опустить обратно (рис. 11). Левую ногу приближать вниз к правой не надо, она неподвижна. Если сначала вам тяжело поднять ногу до самого верха — поднимайте настолько, насколько сможете. Повторить 10—20 раз.

8. И.п.— лежа на правом боку, упор на локоть. Прямая левая нога поднята вверх и ее держит левая рука за голень. Правая нога согнута в колене и приподнята над полом, угол между животом



Рис. 11. Подъем прямой правой ноги к левой

и бедром правой ноги около 90 градусов. Поднять колено правой ноги вверх к левому колену (рис. 12) и опустить обратно. Правая нога остается согнутой; поднимается вверх только область колена, а стопа все время находится около пола (но не стоит на нем). Повторить 10—30 раз.

Повторить все упражнения для другой ноги.



**Рис. 12. Подъем ноги, согнутой в колене**

### Упражнения для растягивания мышц внутренней поверхности бедра

1. Сидя по-китайски (стопы вместе, колени в стороны), выполнять плавные пружинящие движения коленей вниз, по направлению к полу в течение 10—30 секунд (рис. 13).

2. Сесть по-китайски, опустить колени как можно ниже и наклониться вниз. Можно выполнять пружинящие наклоны вниз в этом положении, а можно сделать наклон и плавно опускаться все ниже и ниже в продолжение 10—30 секунд (рис. 14).

3. В положении лежа на спине развести прямые ноги в стороны и плавными пружинящими движениями надавливать руками на внутреннюю поверхность бедер, тем самым опуская ноги к полу в течение 10—60 секунд.



*L-\,9b\,-L0iFqum*



**Рис. 13. Пружинящие движения коленей**



**Рис. 14. Пружинящие наклоны вниз**

### Комплекс упражнений №2 для мышц внутренней поверхности бедра

1. И.п.— упор сидя, правая нога согнута в колене и стоит на полу. Левая нога выпрямлена, перед собой, около пола (но не лежит на нем), стопа развернута на себя и пальцы направлены влево. Такое положение стопы является обязательным, иначе будут работать мышцы не внутренней поверхности бедра, а передней. Прямая левая нога поднимается вверх на 20—30 см (рис. 15) и опускается. Разворот стопы влево и на себя остается неизменным! Повторить 10—50 раз.

2. И.п.— упор сидя, правая нога согнута в колене и стоит на полу. Левая нога прямая, отведена влево под углом 45 градусов (угол между левой и правой ногой), около пола (но не лежит на



Рис. 15. Подъем прямой ноги

нем), стопа развернута на себя и пальцы направлены влево. Прямая левая нога поднимается вверх на 20—30 см и опускается (рис. 16). Разворот стопы влево и на себя остается неизменным! Повторить 10—50 раз.



Рис. 16. Подъем прямой ноги под углом 45°

3. И.п.— упор сидя, правая нога согнута в колене и стоит на полу. Левая нога прямая, отведена максимально влево (угол между левой и правой ногой не менее 90 градусов), находится около пола (но не лежит на нем), стопа развернута на себя и пальцы направлены влево. Прямая левая нога поднимается вверх на 20—30 см и опускается (рис. 17). Разворот стопы влево и на себя остается неизменным! Повторить 10—30 раз.



Рис. 17. Подъем прямой ноги под углом 90°

4. И.п.— упор сидя, правая нога согнута в колене и стоит на полу. Левая нога прямая, отведена максимально влево (угол между левой и правой ногой не меньше 90 градусов), около пола (но не лежит на нем), стопа развернута на себя и пальцы направлены влево (рис. 18). Удерживать ногу в этом положении 10—60 секунд.



Рис. 18. Удерживание ноги в одном положении

5. И.п.— упор сидя, правая нога согнута в колене и стоит на полу. Левая нога прямая, отведена максимально влево (угол между левой и правой ногой не менее 90 градусов), находится около пола (но не лежит на нем), стопа развернута на себя и пальцы направлены влево (рис. 19, а). Прямая левая нога поднимается вверх,

проходя как можно ближе к груди до того момента, пока левая нога не дотронется до правой ноги (рис. 19, б). Затем прямая левая нога опускается вниз в исходное положение (упор сидя, левая нога отведена в сторону). Нельзя опускаться вниз на локти, что облегчает выполнение упражнения. Стопу тянуть на себя. Повторить 10—20 раз.

Повторить все упражнения для другой ноги.

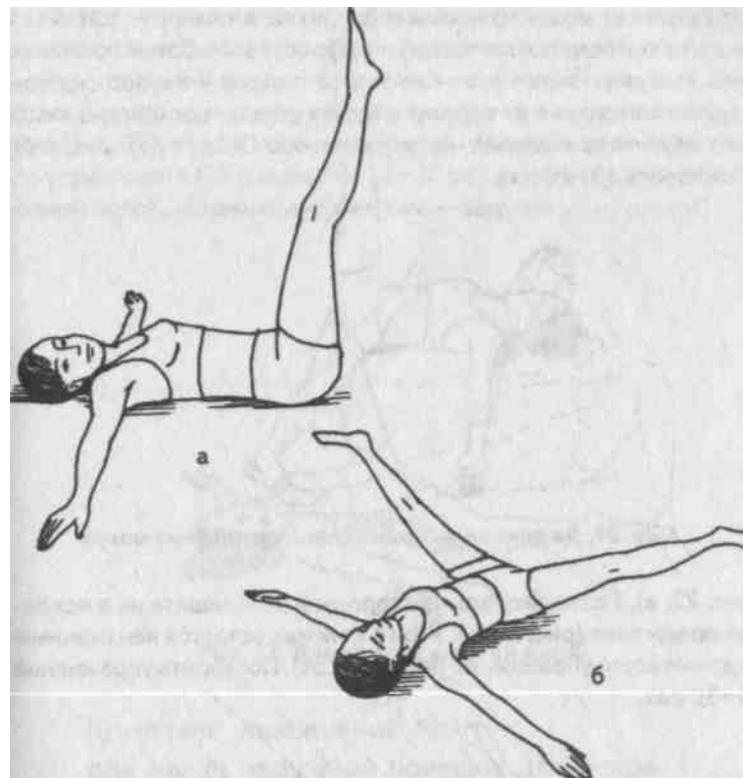


**Рис. 19. Растягивание мышц:** а — исходное положение; б — движение левой ноги по направлению к правой

### Комплекс упражнений №3

#### для мышц внутренней поверхности бедра

1. И.п.— лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела или разведены в стороны. Прямые ноги подняты вверх (рис. 20, а). Разведение прямых ног в стороны и возвращение их в исходное положение (рис. 20. б). Повторить упражнение 10-50 раз.



**Рис. 20. Движения прямыми ногами:** а — исходное положение; б — разведение прямых ног в стороны

2. И.п.— лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела или разведены в стороны. Прямые ноги подняты вверх. Опустить одну выпрямленную ногу вниз, по направлению к полу и вернуть в исходное положение (рис. 21). Колени не сгибать, спина остается плотно прижатой к полу и не поворачивается в сторону работающей ноги. 10—30 раз выполнить упражнение одной ногой, затем столько же раз другой ногой.

3. И.п.— лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища или немного разведены в стороны. Согнутые ноги подняты вверх, угол между голенью и бедром составляет не менее 90 градусов

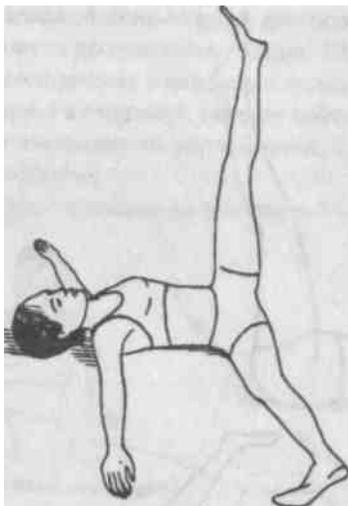


Рис. 21. Движения выпрямленной ногой вниз-вверх

(рис. 22, а). Разводить ноги в стороны и возвращать их в исходное положение (рис. 22, б). Угол в коленях остается неизменным во время всего упражнения (90 градусов). Повторить упражнение 10-50 раз.

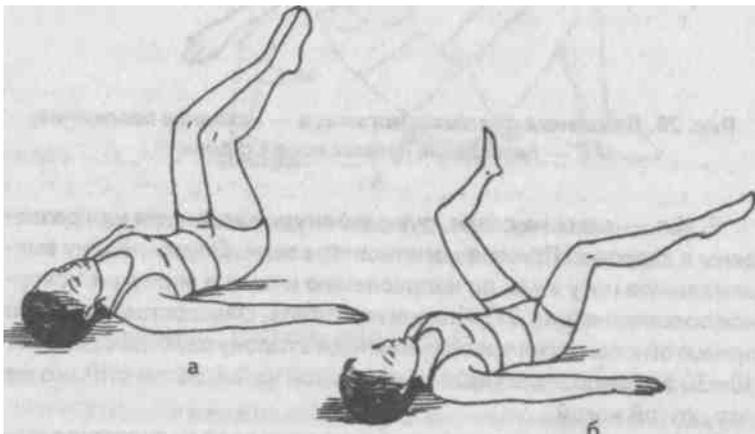


Рис. 22. Движения согнутыми в коленях ногами:  
а — исходное положение; б — разведение согнутых ног в стороны

4. И.п.— лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища или немного разведены в стороны. Согнутые ноги подняты вверх, угол между голенью и бедром составляет не менее 90 градусов. Опустить одну согнутую ногу на пол и вернуть ее в исходное положение (рис. 23). Угол в коленях остается неизменным во время всего упражнения (90 градусов). 10—30 раз выполнить упражнение одной ногой, затем столько же раз — другой.

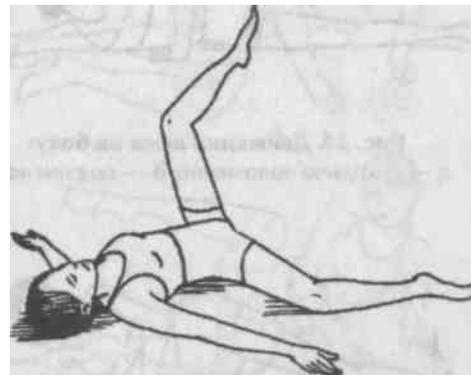


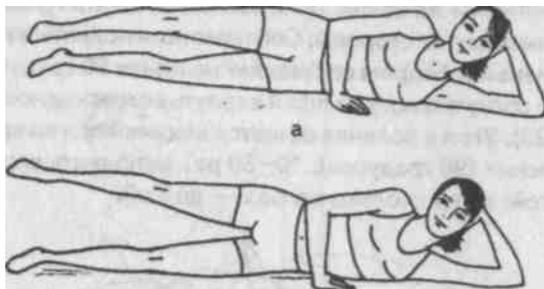
Рис. 23. Движения согнутой ногой

### Комплекс упражнений №1 для мышц наружной поверхности бедра

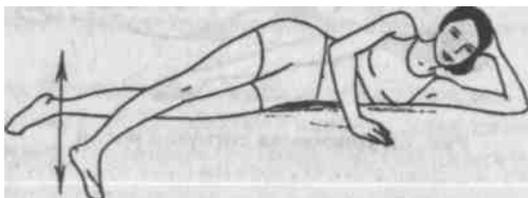
1. И.п.— лежа на левом боку, ноги прямые, носок правой ноги развернут на себя. Такое положение стопы является обязательным условием выполнения упражнения (рис. 24, а). Правая нога поднимается вверх на 20—30 см и возвращается обратно, в исходное положение (рис. 24, б). Носок обязательно тянуть на себя. Повторить 10—50 раз.

2. И.п.— лежа на левом боку, правая нога на 20—30 см отведена вперед, стопа повернута на себя. Правая нога поднимается вверх на 20—30 см и возвращается в исходное положение (рис. 25). Повторить упражнение 10—50 раз.

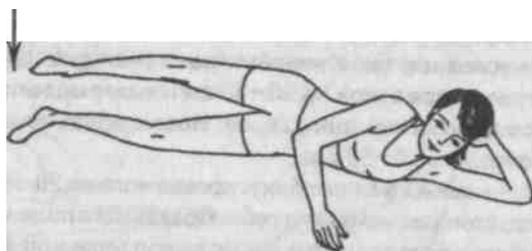
3. И.п.— лежа на левом боку, правая нога на 20—30 см отведена назад, стопа развернута на себя. Правая нога поднимается вверх на 20—30 см и возвращается в исходное положение (рис. 26). Повторить 10—50 раз.



**Рис. 24. Движения лежа на боку:**  
а — исходное положение; б — подъем ноги



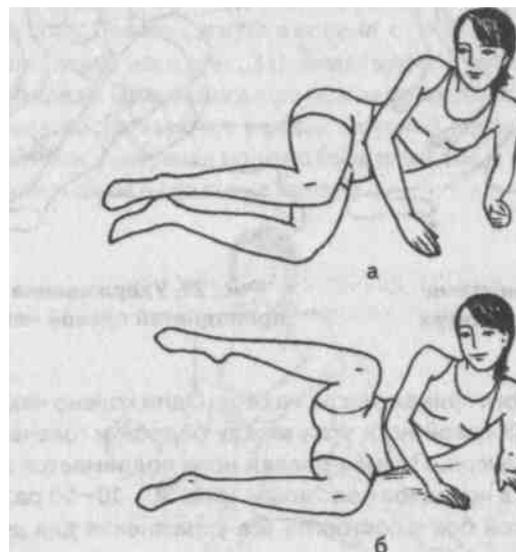
**Рис. 25. Движения отведенной вперед правой ногой**



**Рис. 26. Движения отведенной назад правой ногой**

4. И.п.— лежа на левом боку, упор на локоть, согнутые ноги лежат перед собой так, чтобы угол между бедрами и животом был 90 градусов. Угол в коленях тоже 90 градусов. Правая согнутая

нога поднимается вверх на 30—50 см и возвращается в исходное положение. Угол в коленях остается неизменным во время всего упражнения (рис. 27). Повторить 10—50 раз.

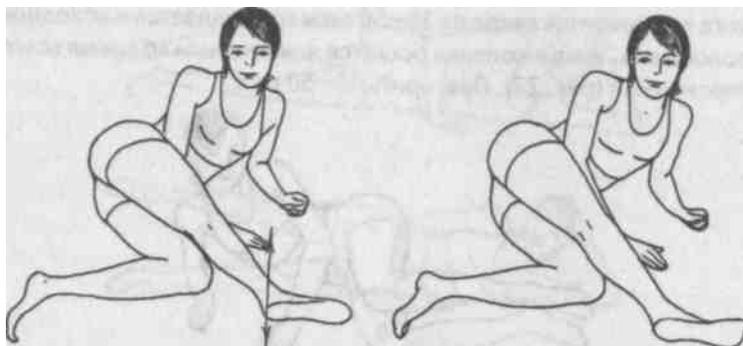


**Рис. 27. Движения согнутыми в коленях ногами:**  
а — исходное положение; б — движения под углом 90°

5. И.п.— лежа на левом боку, упор на локоть, ноги вытянуты перед собой так, чтобы угол между бедрами и животом был 90 градусов. Правая нога прямая, носок повернут на себя. Одно колено находится над другим. У левой ноги угол между бедром и голенью составляет 90 градусов. Правая нога поднимается вверх на 20—30 см и возвращается в исходное положение (рис. 28). Повторить 10-50 раз.

6. И.п.— лежа на левом боку, упор на локоть, ноги вытянуты перед собой так, чтобы угол между бедрами и животом был 90 градусов. Правая нога прямая, носок повернут на себя. Одно колено находится над другим. У левой ноги угол между бедром и голенью составляет 90 градусов. Приподнять правую ногу на 10—15 см и удерживать в этом положении (рис. 29). 10—60 секунд.

7. И.п.— лежа на левом боку, упор на локоть, ноги лежат перед собой так, чтобы угол между бедрами и животом был 90 гра-



**Рис. 28. Движения** **Рис. 29. Удерживание приподнятой**  
**правой ногой вверх** **правой ноги**

дусов. Правая нога прямая, носок на себя. Одно колено находится над другим. У левой ноги угол между бедром и голенью составляет 90 градусов. Прямая правая нога поднимается вверх и возвращается в исходное положение (рис. 30). 10—50 раз.

Лечь на другой бок и повторить все упражнения для другой ноги.



**Рис. 30. Подъем прямой ноги под углом 90°**

### Упражнения для растягивания мышц наружной поверхности бедра

В исходном положении упор сидя, левая нога прямая, лежит на полу, правая согнута в колене, стопа правой ноги стоит за коленом левой ноги (рис. 31). Локоть левой руки толкает правое колено влево. Правая нога полностью расслаблена. Надо чувствовать, как растягиваются мышцы боковой поверхности бедра у правой ноги. Движение должно быть плавным, с постепенным нарастанием силы нажатия на колено.



**Рис. 31. Растягивание мышц наружной поверхности бедра**

### Комплекс упражнений №2 для мышц наружной поверхности бедра

1. И.п.— упор стоя на колене, правая выпрямленная нога отведена в сторону так, что стопа правой ноги стоит на одной линии с ладонями (рис. 32, а). Прямая правая нога поднимается вверх (без отведения ее назад) до уровня параллельности с полом и возвращается обратно в исходное положение (рис. 32, б). Повторить 10—30 раз.

2. И.п.— упор стоя на колене, одна нога поднята в сторону и параллельна полу. Бедро правой ноги находится как можно ближе к правому плечу. Удерживать ногу в этом положении 10—60 секунд.

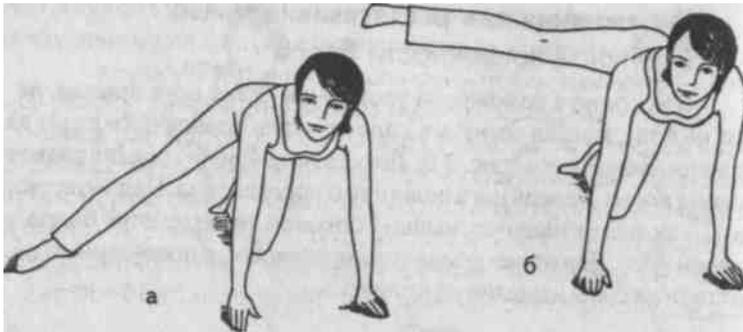


Рис. 32. Движения ног с упором на руки:  
а — исходное положение; б — мах прямой ногой

3. И.п.— упор стоя на левом колене. Правая нога выпрямлена (рис. 33, а). Затем правая нога поднимается вверх параллельно с полом и возвращается вниз, в исходное положение (ногу на пол не ставить). Туловище к полу не поворачивать, правое плечо вниз не опускать (рис. 33, б). Повторить 10—30 раз.



Рис. 33. Движения ногой с упором на руку и колено: а — исходное положение; б — мах прямой ногой

4. И.п.— упор стоя на левом колене. Правая нога прямая, поднята вверх и находится параллельно полу, стопа развернута на себя. Удерживать ногу в этом положении 10—60 секунд.

5. И.п.— упор стоя на левом колене. Правая нога прямая, поднята вверх и расположена параллельно полу, стопа развернута на себя. Сгибать правую ногу в колене, правое колено движется к правому плечу, голень должна быть параллельна полу. Нога сгибается в тазобедренном суставе до угла примерно в 90 градусов, а потом параллельно полу начинает движение обратно, возвращаясь в исходное положение (рис. 34). Повторить 10—30 раз.



Рис. 34. Движения ногой под углом с упором на колено

Встать на другое колено и повторить все упражнения для левой ноги.

Количество повторов по 5 с каждой стороны.

6. И.п.— лежа на левом боку, ноги и туловище — прямые, голова лежит на прямой левой руке. Поднимите прямую правую ногу в сторону, сохраняя тело прямым. Опустите ногу в исходное положение. Повторите 5 раз. Перевернитесь на другой бок и выполните упражнение другой ногой.

*Дополнительное растягивание и напряжение мышц.* Опускайте ногу как можно медленнее. Сила тяжести тянет ее вниз. Если вы будете противостоять силе тяжести и контролировать скорость опускания конечности, то заставите интенсивно работать мышцы наружной поверхности бедра не только при поднимании, но и при опускании.

Комплекс упражнений №1 для мышц задней поверхности бедра и ягодичных мышц 1. И.п.— упор стоя на колене, правая нога выпрямлена назад (рис. 35, а). Поднять правую ногу вверх до уровня параллельности с полом и опустить вниз, в исходное положение (рис. 35, б). При опускании ноги вниз на пол стопу не ставить. Во время выполнения упражнения стопа развернута на себя. В пояснице не прогибаться, руки не сгибать. Повторить 10—50 раз.

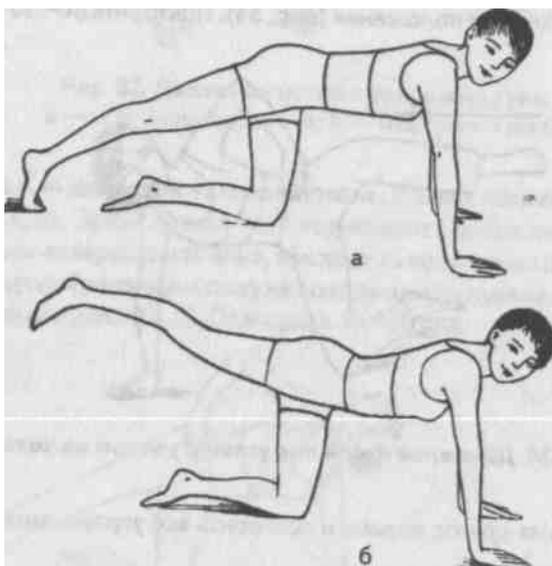


Рис. 35. Махи назад прямой ногой: а — исходное положение; б — подъем выпрямленной ноги

2. И.п.— упор стоя на колене, правая нога выпрямлена параллельно полу, стопа развернута на себя. Удерживать ноги в этом положении в течение 10—60 секунд.

3. И.п.— упор стоя на коленях, правая нога выпрямлена параллельно полу, стопа развернута на себя. Сгибать и выпрямлять ногу в колене. Стопу тянуть на себя, выпрямлять ногу плавно, не встряхивая колена. Бедро правой ноги все время параллельно полу (рис. 36). Можно выполнять на счет «1» — согнуть ногу, на счет «2» — разогнуть ногу; а можно на счет «1—2—3» — пружи-

нящие сгибания ноги, на счет «4» — выпрямить ногу. Повторить 10-30 раз.



Рис. 36. Махи ногой, стопа развернута на себя

4. И.п.— упор стоя на колене, согнутая правая нога поднята вверх. Бедро параллельно полу, угол в колене около 90 градусов, стопа развернута на себя. Удерживать ногу в этом положении 10—60 секунд. Пружинящие движения ногой вверх на 20—30 см, бедро ниже уровня параллели с полом не опускать, угол в колене остается неизменным, стопа развернута на себя (рис. 37). Повторить

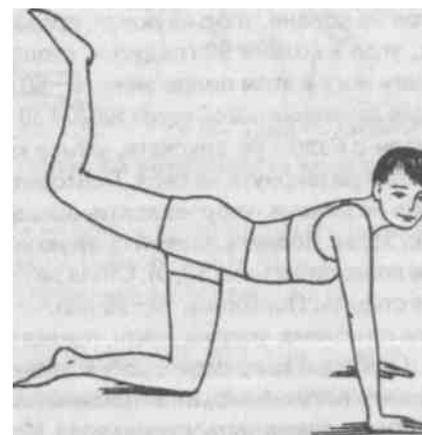


Рис. 37. Удерживание ноги, пружинящие движения вверх 10-50 раз.

5. И.п.— стоя на коленях, упор на локти (рис. 38, а). Поднять правую согнутую ногу вверх и вернуть в исходное положение. Угол в колене все время около 90 градусов, стопа развернута на себя (рис. 38, б). Повторить 10—50 раз.



**Рис. 38. Махи согнутой ногой назад из положения стоя на коленях:** а — исходное положение; б — мах ногой вверх

6. И.п.— стоя на колене, упор на локти, правая согнутая нога поднята вверх, угол в колене 90 градусов, стопа развернута на себя. Удерживать ногу в этом положении 10—60 секунд. Выполнять пружинящие движения ногой вверх на 20—30 см, бедро ниже уровня параллели с полом не опускать, угол в колене остается неизменным, стопа развернута на себя. Повторить 10—50 раз.

7. И.п.— стоя на колене, упор на локти, правая нога выпрямлена назад (рис. 39, а). Поднять правую прямую ногу вверх и вернуть в исходное положение (рис. 39, б). Стопа развернута на себя, стопу на пол не ставить. Повторить 10—50 раз.

8. И.п.— стоя на колене, упор на локти, правая нога выпрямлена назад вверх. Сгибать и выпрямлять ногу в колене. Стопу тянуть на себя, выпрямлять ногу плавно, не встряхивая колено (рис. 40). Бедро правой ноги все время параллельно полу. Можно выполнять на счет «1» — согнуть ногу, на счет «2» — разогнуть ногу; а мож-

б  
**Рис. 39. Махи прямой ногой из положения стоя на коленях, правая нога выпрямлена назад:** а — исходное положение; б — мах ногой вверх

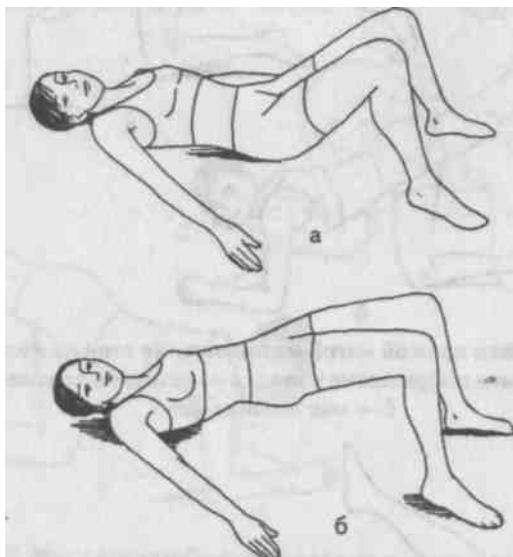


**Рис. 40. Сгибание и выпрямление ноги в колене**

но на счет «1—2—3» — делать пружинящие сгибания ноги, на счет «4» — выпрямить ногу. Повторить 10—30 раз. Повторить все упражнения для левой ноги.

**Комплекс упражнений №2 для мышц задней поверхности бедра и ягодичных мышц**  
1. И.п.— лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине плеч, угол в коленях около 90 градусов (рис. 41, а). Под-

нять таз максимально вверх, вверху напрячь и соединить ягодицы (рис. 41,б). Вернуться в исходное положение. Повторить 10—50 раз.

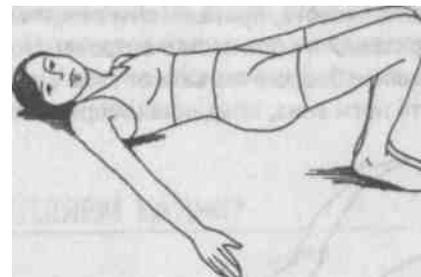


**Рис. 41. Упражнение для укрепления ягодичных мышц:**  
а — исходное положение; б — подъем таза с напряжением ягодиц

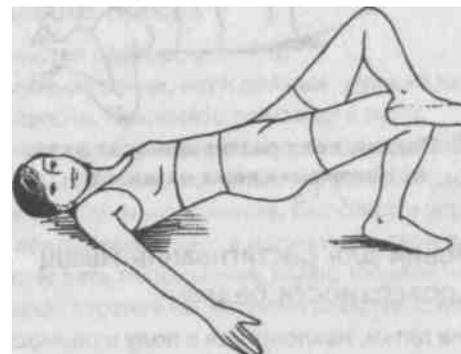
2. И.п.— лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине плеч, угол в коленях около 90 градусов. Поднять таз максимально вверх и соединить колени. Вернуться в исходное положение, разведя колени в стороны. Повторить 10—50 раз.

3. И.п.— лежа на спине, ноги согнуты в коленях, таз поднят вверх. Удерживать туловище в этом положении 10—60 секунд. Ягодицы напряжены и соединены. Пружинящие движения таза вверх по небольшой амплитуде, ягодицы остаются напряженными и соединенными (рис. 42). Повторить 10—30 раз.

4. И.п.— лежа на спине, правая нога согнута в колене и стоит на полу, стопа левой ноги лежит на колене правой ноги. Поднять таз вверх и опускать в исходное положение (рис. 43). Повторить 10—30 раз. Затем поменять ноги местами и выполнить те же движения тазом такое же количество раз.

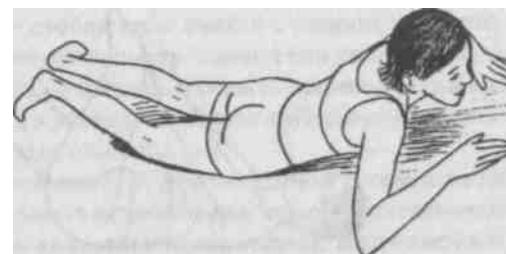


**Рис. 42. Пружинящие движения таза вверх**



**Рис. 43. Подъем таза вверх из положения нога на колене**

5. И.п.— лежа на животе, выпрямленные ноги лежат на полу, пятки соединены вместе, носки врозь. Поднимать выпрямленные ноги вверх как можно выше и опускать их вниз, в исходное положение (рис. 44). Положение стоп (пятки вместе, носки врозь) остается неизменным. Повторить 10—50 раз.



**Рис. 44. Подъем прямых ног из положения лежа на животе**

6. И.п.— лежа на животе, прямые ноги лежат на полу. Поднять ноги вверх, разводя их при этом в стороны. Ноги стараться не сгибать в коленях, а бедра отрывать от пола как можно выше (рис. 45). Опустить ноги вниз, соединяя их при этом. Повторить 10-30 раз.



Рис. 45. Подъем ног с разведением их в стороны из положения лежа на животе

### Упражнения для растягивания мышц задней поверхности бедра

1. Сесть на пятки, наклониться к полу и полностью расслабиться в этом положении (рис. 46). Выполнять 30-60 секунд.

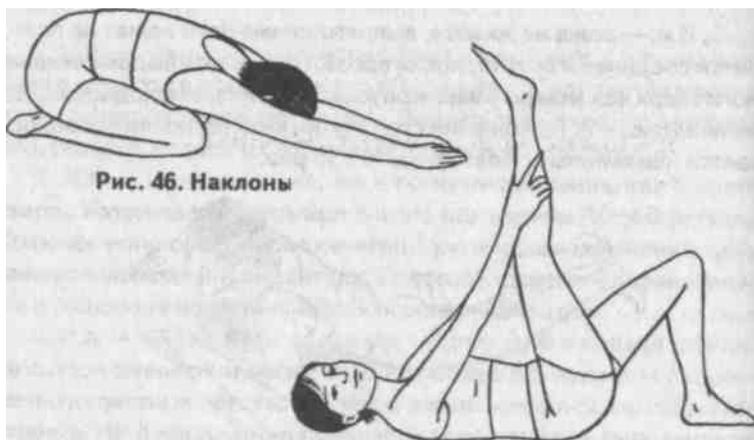


Рис. 47. Мах ноги на себя из положения лежа на спине

2. В положении лежа на спине, одна нога согнута в колене и стоит на полу, вторую выпрямленную ногу плавно тянуть на себя в течение 20—40 секунд. Можно немного согнуть ногу в колене, если вам так удобнее (рис. 47).

## УКРЕПЛЯЕМ ТАЛИЮ

### Упражнение для мышц брюшного пресса

Количество повторений — 5.

И.п.— лежа на спине, ноги прямые, руки на поясе для сохранения равновесия. Прижмите поясницу к полу.

Поднимите одновременно выпрямленные ноги и голову на одинаковое расстояние от пола так, чтобы видеть свои стопы. Вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение 5 раз, последний повтор выполните в изометрическом режиме. Вы должны почувствовать напряжение мышц нижней части брюшного пресса. Мышцы верхней части также работают, но в меньшей степени.

Поднимание прямых ног в положении лежа на спине — это трудное упражнение, и если вы не прижимаете спину к полу, то будете чувствовать дискомфорт. Вы можете выполнять это движение с согнутыми ногами.

### Упражнение для мышц брюшного пресса и позвоночника

Количество подходов — 3.

И.п.— стойка ноги вместе с опорой, если это необходимо. Поднимите правую ногу, согните ее в колене. Выполните один мах ногой назад и вперед. Теперь выпрямите ногу и вновь выполните мах назад и вперед. Выполните упражнение левой ногой.

Это будет один подход.

*Дополнительное растягивание:* встаньте на левую ногу, поднимите правую и согните ее в колене. Наклонитесь вперед и постарайтесь коснуться лбом колена. Вернитесь в и.п. Выполните упражнение другой ногой.

### Упражнение для мышц поясницы и брюшного пресса

Количество подходов — 3 по 5 повторений (3x5). И.п.— сидя на полу, выпрямленные ноги врозь. Поднимите руки вверх. Втяните живот, потянитесь вверх и выполните наклон вперед, касаясь пола пальцами рук. В этом положении сделайте пять маленьких пружинящих наклонов вперед, стараясь коснуться пальцами пола как можно дальше. Вернитесь в исходное положение. Это будет один подход из пяти повторений (1x5). Вы должны почувствовать растяжение мышц поясницы. При выполнении упражнения вы сжимаете свой живот, и это очень полезно при запорах. Обратите внимание на то, чтобы растягивались мышцы поясницы, а не мышцы рук!

### Упражнения для укрепления мышц живота

Эти комплексы упражнений направлены на укрепление мышц живота, и при соблюдении правил аэробной тренировки — на сжигание жира в области работающих мышц.

Перед выполнением упражнений надо провести разминку. Лучшие варианты разминки — бег 15-30 минут, танцевальная программа, велотренажер или велосипед. Разминка проводится на пульсе 120—150 ударов в минуту, это способствует активизации аэробных путей энергообеспечения с окислением жиров.

Каждый комплекс выполняется около 5 минут, после чего надо растянуть мышцы живота. Далее можно выполнять следующий комплекс упражнений, повторить этот же или выполнить упражнения для укрепления других мышечных групп. Общее время занятий, направленных на укрепление мышц, обычно составляет 20—40 минут (не считая разминки). Темп выполнения упражнений для мышц живота — 40—45 повторений в минуту. На усилии делается выдох, при принятии исходного положения — вдох.

Упражнения внутри одного комплекса выполняются из одного и того же исходного положения (или очень похожих) и плавно переходят из одного в другое. Выполняются они без остановок при смене упражнений.

Заниматься надо 3—7 раз в неделю (лучше 7), не раньше, чем через час после еды; после занятия около 2 часов желательно не есть.

При выполнении упражнений из исходного положения лежа на полу, ноги согнуты в коленях, руки за головой — очень важно, чтобы поясница была плотно прижата к полу во время всего выполнения упражнения:

Для этого попытайтесь выгнуть спину (поясницу) за счет напряжения мышц живота и небольшого приподнимания ягодиц от пола. Попробуйте между поясницей и полом поместить свою ладонь — она не должна туда пролезать.

Упражнения надо выполнять до чувства сильной усталости в работающих мышцах, при длительной работе мышцы могут начать дрожать — это нормально, еще немного и можете отдыхать. Если на следующий день у вас будут болеть мышцы — примите горячую ванну (хорошо с морской солью) или посетите сауну.

### Комплекс упражнений №1 для мышц верхней части брюшного пресса

Исходное положение — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. Поясница плотно прижата к полу. Стопы стоят на полу на расстоянии ширины плеч. Колени направлены вверх.

1. Из исходного положения приподнять плечи и лопатки от пола и вернуться в исходное положение. Локти все время расправлены; плечи поднимать повыше, но поясница крепко прижата к полу. При движении плеч наверх-вперед делается выдох. Повторить 10—50 раз.

2. Из исходного положения приподнимание плеч над полом с выводом рук вперед, между колен. Потянуться вперед за руками. Вернуться в исходное положение на вдохе, руки возвращаются за голову. Поясница прижата к полу. Плечи поднимать повыше. Повторить 10—50 раз.

3. Из исходного положения одновременно поднять от пола плечи и ноги и попытаться локтями дотронуться до колен. Колени и стопы остаются на ширине плеч, лопатки отрываются от пола. На вдохе вернуться в исходное положение — стопы поставить на пол, руки положить на пол. Выполнить упражнение 10—30 раз.

4. Из исходного положения, одновременно выпрямляя руки и ноги, поднять их вверх и дотронуться руками до пальцев ног. Ноги остаются на ширине плеч и вверху полностью выпрямляют-

ся. Плечи больше поднимаются вверх. На вдохе вернуться в исходное положение. Повторить 10—30 раз.

5. Повторить упражнение 1 10—50 раз.

6. Выполнить в течение 30—60 секунд упражнение для растягивания мышц живота (выбрать одно, наиболее удобное для вас).

#### *Упражнение на растягивание № 1*

Лечь на спину, руки и ноги лежат на полу, руки вверх. Сделать глубокий вдох и на выдохе потянуться руками и ногами в разные стороны. Попытаться почувствовать, как растягиваются мышцы живота.

#### *Упражнение на растягивание №2*

Лечь на живот, руки, вытянутые перед собой, упираются в пол, пальцы направлены к туловищу, локти направлены вперед. Упираясь руками в пол, приподнимать плечи вверх, живот при этом остается лежать на полу — поднимаются только ребра по направлению вперед-вверх. Руки в локтях не разгибаются. Амплитуда движения маленькая. Найти то положение тела, при котором растягиваются мышцы живота. У вас должно быть ощущение, что туловище хочет оторваться от ног на уровне талии.

### Комплекс упражнений №2

#### для мышц верхней части брюшного пресса

1. И.п.— лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. Поясница плотно прижата к полу. Стопы стоят на полу на ширине плеч. Колени направлены вверх. Приподнять плечи и лопатки от пола и вернуться в исходное положение. Локти все время расправлены; плечи поднимать повыше, но поясница крепко прижата к полу. При движении плеч вверх-вперед делается выдох. Повторить 10—50 раз.

2. И.п.— лежа на спине, руки за головой, одна нога согнута в колене и стоит на полу, вторая выпрямлена вдоль пола (на пол не ложится). На выдохе приподнять плечи от пола и одновременно с этим ногу, сгибая в колене, двигать ко лбу. В последней фазе движения угол между бедром и голенью должен быть не менее 90 градусов. Локти расправлены. Поясница прижата к полу. На вдохе вернуться в исходное положение — плечи и руки ложатся на пол, выпрямленная нога остается в 5 см от пола. 10—30 раз сгибать одну ногу, затем другую.

3. И.п.— лежа на спине, руки за головой, одна нога согнута в колене и стоит на полу, вторая выпрямлена вдоль пола (но на пол не ложится). На выдохе поднять плечи от пола и одновременно с этим прямая нога поднимается вверх. Локти расправлены. Поясница прижата к полу. Вверх нога поднимается прямой. Плечи и лопатки поднимать повыше. На вдохе вернуться в исходное положение. 10-30 раз поднимать вверх одну ногу, затем другую.

4. И.п.— лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу на ширине плеч, прямые руки лежат под головой — одна ладонь лежит на другой. Приподнимание плеч над полом на максимально возможную высоту. Руки остаются прямыми. Подбородок к груди не прижимать. Выполнять можно по одному разу — на счет «1» вверх, на счет «2» вниз в исходное положение; а можно на счет «1», «2», «3» — пружинящие движения вверх, на «4» — вниз в исходное положение. Повторить 10—50 раз.

5. Повторить упражнение 1 10—50 раз.

6. Выполнить упражнение для растягивания мышц живота (выбрать одно, наиболее удобное для вас) в течение 30-60 секунд.

### Комплекс упражнений для мышц нижней части брюшного пресса

1. И.п.— сидя, упор руками сзади, ноги согнуты в коленях и подняты от пола. Ноги во время всего выполнения упражнения на пол не ставить. Назад сильно отклоняться нельзя. Повторить упражнение 4—16 раз.

На счет «раз» — одну ногу выпрямить над полом (пола не касаясь).

Насчет «два» — выпрямить вторую ногу, ноги приподняты на высоте 5—10 см от пола. Задержать ноги в этом положении на 1—2 секунды, а потом перейти к счету «три».

На счет «три» — согнуть одну ногу (которую выпрямляли на счет «раз»). Вторая нога остается прямой и неподвижной над полом.

На счет «четыре» — согнуть вторую ногу и принять исходное положение. И снова повторить все упражнение сначала.

2. И.п.— лежа на спине, прямые ноги скрестить и поднять вверх, руки положить под ягодицы. В пояснице не прогибаться во время выполнения упражнения. Если это не удастся выполнить — не опускайте ноги низко, а опускайте только до того уров-

ня, когда поясница остается прижатой к полу. Ноги на пол класть нельзя. Выполнять упражнение в медленном темпе, обязательно фиксируя все промежуточные положения ног. Повторить 4—16 раз.

На счет «раз» — опустить ноги немного вниз до угла между ними и полом около 45 градусов. Задержать ноги в этом положении на 1—2 секунды.

На счет «два» — опустить ноги еще ниже, до уровня 5-10 см над полом, удержать их в таком положении 1—2 секунды.

На счет «три» — поднять ноги вверх под углом примерно 45 градусов относительно пола. Зафиксировать такое положение на 1—2 секунды.

На счет «четыре» — вернуть ноги в исходное положение и начать упражнение сначала.

3. И.п.— лежа на спине, руки под головой, одна нога согнута в колене и стоит на полу, вторая лежит на ней (пяткой на колене). Приподнять обе ноги вверх и по направлению к плечам. Подтянуть ноги как можно ближе к груди и вернуть в исходное положение. Старайтесь выполнять упражнение только за счет напряжения мышц нижней части живота, а не за счет маха ног. Поясница должна прижиматься к полу, если это не получается, то руки можно положить под ягодицы. Повторить упражнение 10—30 раз, меняя положение ног.

4. И.п.— лежа на спине, руки под головой, одна нога выпрямлена вдоль пола (но пола не касается), а вторая согнутая лежит на ней (пяткой на колене). На счет «раз» колени подтягиваются к груди, прямая нога сгибается в колене до угла в 90 градусов; на счет «два» — ноги возвращаются в исходное положение. Пытаться выполнять упражнение только за счет напряжения мышц нижней части живота, а не за счет маха ног. Поясница должна прижиматься к полу, если это не получается, то руки можно положить под ягодицы. Повторить упражнение 10—30 раз, чередуя положения ног одна на другой.

5. И.п.— лежа на спине, руки за головой, плечи и лопатки приподняты над полом; одна нога выпрямлена вдоль пола на высоте 5—10 см от него, вторая нога согнута в колене, и оно находится как можно ближе к груди. Выполняются пружинящие движения ногами — прямая движется вверх, согнутая — вниз, по направлению к прямой; затем ноги опять отодвигаются друг от друга и возвращаются в исходное положение. Делается 3 пружинящих дви-

жения ногами, а на счет «четыре» ноги меняются местами — прямая сгибается, а согнутая выпрямляется. И все повторяется заново — 3 пружинящих движения вверх и вниз (одновременно), а на счет «4» — смена положения ног. Выполнять можно по 2 раза, а потом менять положение ног. Можно менять ноги местами на каждый раз. Плечи вниз не опускать, ноги на пол не класть. Дыхание ровное, без задержки. Выполнять упражнение 1—2 минуты.

6. И.п.— сидя, ноги согнуты в коленях, стопы на полу не стоят; руки обнимают колени. На счет «раз» — выпрямить ноги вперед, а руки развести в стороны и удерживать это положение 1—3 секунды. Вернуться в исходное положение. Во время выполнения упражнения ноги на пол не ставить, дыхание не задерживать. Выполнять максимальное количество раз (30—150). Выполняя это упражнение, в руки можно взять гантели по 1 кг или пластиковые бутылки из-под лимонада по 700 мл, наполненные водой или песком. В таком случае будут укрепляться еще и мышцы рук и груди, и тогда руки можно отводить назад не выпрямленными, а согнутыми, локти отведены назад и плечи (плечо — это расстояние между локтем и плечевым суставом) низко не опускать.

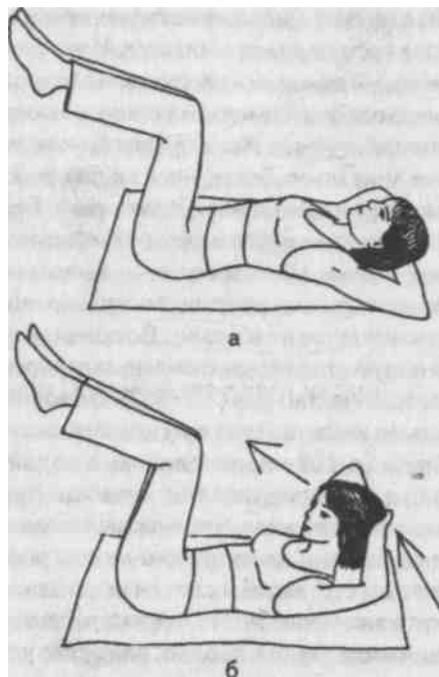
7. Выполнить в течение 30—60 секунд упражнение для растягивания мышц живота (выбрать одно, наиболее удобное для вас).

### Комплекс упражнений для одновременного укрепления нижней и верхней частей брюшного пресса

1. И.п.— лежа на спине, руки под головой, ноги согнуты в коленях и подняты вверх так, чтобы углы между бедрами и телом и между голеньями и бедрами были по 90 градусов. Ноги соединены вместе (рис. 48, а).

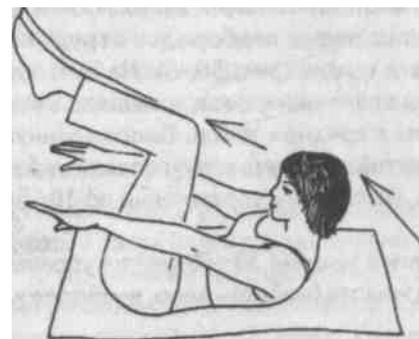
Из исходного положения приподнимать плечи вверх как можно выше. Локти все время выпрямлены. Ноги неподвижны, обязательно держать углы в ногах примерно по 90 градусов. Подбородок к груди не прижимать. Поясница прижата к полу (рис. 48, б). На усилии сделать выдох (когда плечи поднимаются вверх). Повторить 10—100 раз.

2. Из исходного положения поднимать плечи вверх, выводя прямые руки вперед, потянуться за руками вперед и вернуться в исходное положение. Ноги остаются неподвижными, углы меж-

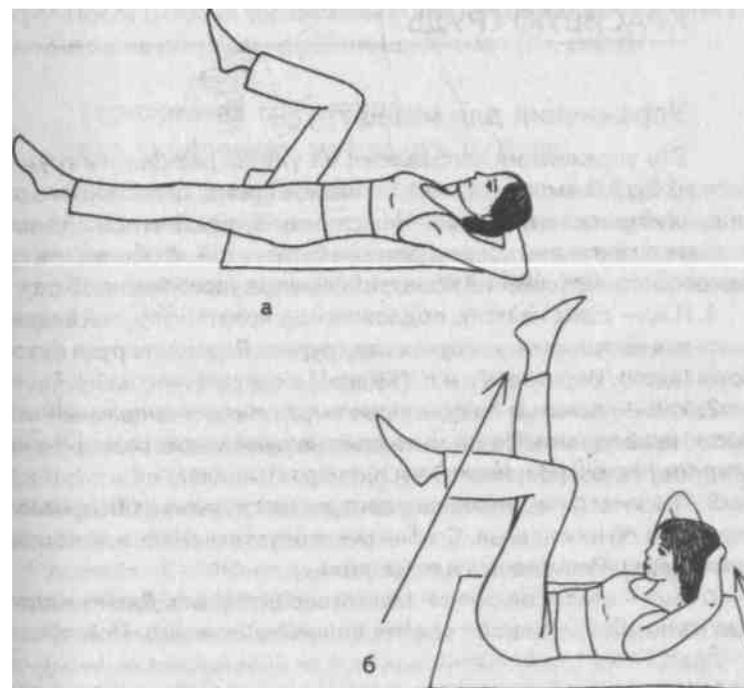


**Рис. 48. Укрепление брюшного пресса:**  
а — исходное положение; б — подъем плеч

ду бедром и голенью, между бедром и туловищем составляют примерно 90 градусов. Плечи поднимать как можно выше. Подбородок к груди не прижимать. Поясница прижата к полу (рис. 49). Повторить 10—100 раз. Можно выполнять по одному разу — на счет «раз» подъем плеч вверх, на «два» — вернуться в исходное положение. А можно на счет «1», «2», «3» — выполнять пружинящие движения поднятых плеч вперед, а на счет «4» вернуться в исходное положение. Затем можно удерживать это положение в течение 30—60 секунд — плечи подняты, руки тянутся вперед. 3. Исходное положение — лежа на спине, руки за головой, одна нога выпрямлена вдоль пола (на пол не класть), а вторая согнута в колене и поднята так, чтобы углы между бедром и голенью, между бедром и животом были примерно по 90 градусов (рис. 50, а). На счет «раз» — поднять прямую ногу вверх и одно-



**Рис. 49. Подъем плеч к согнутым в коленях ногам**



**Рис. 50. Укрепление нижней и верхней части брюшного пресса:** а — исходное положение; б — одновременный подъем плеч и правой ноги вверх

временно с этим поднять плечи вверх. Локти выпрямлены, согнутая нога неподвижна, подбородок к груди не прижимать, поясница прижата к полу (рис. 50, б). На счет «два» — опустить прямую ногу и плечи вниз, возвратившись в исходное положение. Выполнять в среднем темпе. Выпрямленную ногу на пол не класть. У согнутой ноги держать угол между бедром и голенью в 90 градусов. Выполнить упражнение по 10—50 раз, меняя положение ног.

4. Выполнять в течение 30—60 секунд упражнение для растягивания мышц живота (выбрать одно, наиболее удобное для вас).

## УКРЕПЛЯЕМ И ФОРМИРУЕМ КРАСИВУЮ ГРУДЬ

### Упражнения для мышц груди

Эти упражнения направлены на улучшение формы груди. Если вы будете выполнять их длительное время, то избавитесь от лишних жировых отложений. Некоторые из упражнений надо выполнять с гантелями. Вес их должен быть такой, чтобы вы могли без особого напряжения повторить каждое упражнение 10 раз.

1. И.п.— лежа на полу, подложив под лопатки упругий валик, гантели в выпрямленных руках над грудью. Разведите руки в стороны (вдох). Вернитесь в и.п. (выдох).

2. И.п.— лежа на полу, с валиком, гантели в выпрямленных руках над бедрами. Поднимите прямые руки вверх и опустите их за голову (вдох). Вернитесь в и.п. (выдох).

3. И.п.— стоя на коленях перед двумя стульями, обопритесь ладонями об их сиденья. Сгибая руки, опустите грудь как можно ниже (вдох). Вернитесь в и.п. (выдох).

4. И.п.— стоя. Соедините ладони перед грудью. Давите ладонью на ладонь, прилагая усилия в течение 6 секунд. Повторите 5—6 раз.

5. И.п.— лежа, правая рука с гантелями выпрямлена перед грудью, левой держитесь за опору. Отводите правую руку в сторону (вдох) и возвращайте ее в и.п. (выдох). Повторить то же самое другой рукой.

6. И.п.— упор лежа на полу. Плавно отождмитесь 10 раз.

7. И.п.— основная стойка, в руках гантели. Круговые движения руками по часовой стрелке (руки вверх — вдох, вниз — выдох). Закончите комплекс упражнениями на расслабление.

### Упражнения для укрепления мышц рук и груди

Предлагаемые комплексы упражнений направлены на укрепление мышц плечевого пояса (рук и груди). В одно занятие следует выполнить 5—10 упражнений из предлагаемых, а не все сразу. Время выполнения упражнений, направленных на укрепление мышц рук и груди, обычно составляет 10—20 минут и является лишь частью занятия, в котором укрепляются также и другие мышечные группы. Темп выполнения упражнений около 30 повторений в минуту. После силовых упражнений обязательно надо выполнить упражнение на растяжение работавших мышц (см. выше).

### Упражнения с гантелями для укрепления мышц рук и груди

Вес гантелей подбирается индивидуально от 0,5 до 2 кг, так, чтобы можно было выполнить минимум 10 повторений каждого упражнения. Вместо гантелей можно использовать пластиковые бутылки из-под лимонада емкостью 0,5—1,0 литр, наполненные водой.

1. И.п.— выпад вперед, одна рука опирается на бедро, рука с гантелью опущена вниз (рис. 51).

Тыльная сторона ладони работающей руки направлена вперед (**дельтовидная мышца**); тыльная сторона ладони работающей руки направлена в сторону (от туловища) (**дельтовидная мышца + трицепс**); тыльная сторона ладони работающей руки направлена назад (**трицепс**).

Выполнять сгибание руки в локте, туловище при этом неподвижно. Повторить 10—30 раз.

2. И.п.— выпад вперед, одна рука опирается на бедро, рука с гантелью выпрямлена назад параллельно полу (рис. 52, а).

Сгибать и разгибать руку в локтевом суставе, плечо (расстояние от локтевого до плечевого сустава называется плечом) неподвижно, параллельно полу (рис. 52, б). Повторить 10—30 раз (**трицепс**).



Рис. 51. Выпад вперед, рука с гантелью вниз

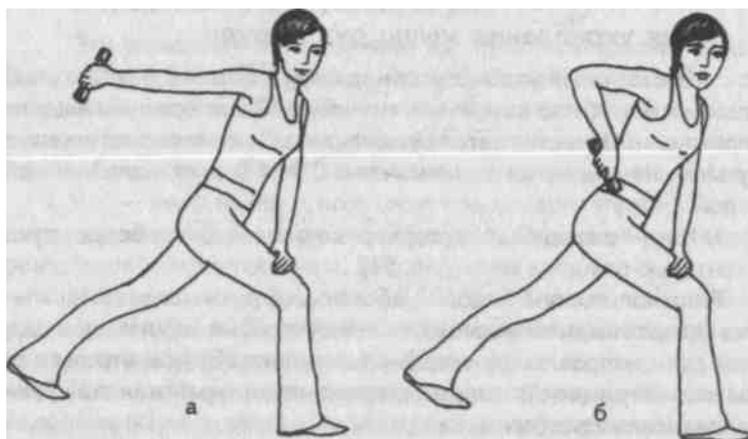


Рис. 52. Выпад вперед с гантелями: а — исходное положение; б — сгибание и разгибание руки в локтевом суставе

3. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны параллельно полу.

Тыльная сторона ладоней направлена вверх (**трицепс**); тыльная сторона ладоней направлена вниз (**бицепс**).

Сгибать и разгибать руку в локтевом суставе, плечо неподвижно, параллельно полу. Повторить 10—30 раз.

4. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, согнутые руки разведены в стороны, плечи параллельны полу, угол в локте 90 градусов (рис. 53, а).

Не опуская рук вниз, соединить предплечья (расстояние руки от локтевого до лучезапястного сустава называется предплечьем) перед грудью, вернуть руки в исходное положение (рис. 53, б). Повторить 10-20 раз. (**Бицепс + грудные мышцы**).

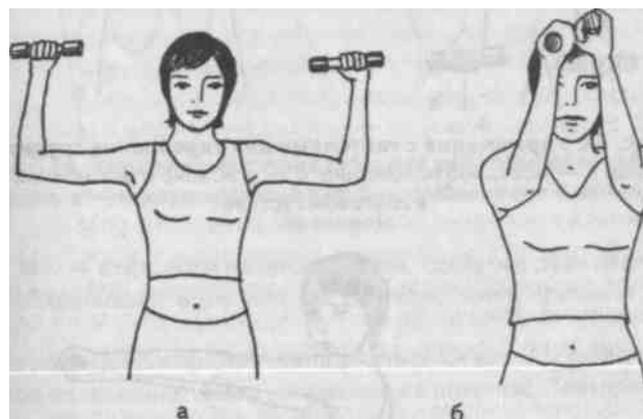


Рис. 53. Упражнение с гантелями для укрепления грудных мышц: а — исходное положение; б — сведение и разведение рук перед грудью

5. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, локти прижаты к туловищу, тыльная сторона ладоней повернута к ногам, плечи расправлены (рис. 54, а).

Сгибать и разгибать руки в локтевом суставе (попеременно или одновременно), спина и плечи неподвижны (рис. 54, б). Повторить 10-50 раз. (**Бицепс**).

6. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, тыльная сторона ладоней направлена вперед, плечи расправлены.

Поднять прямые руки вперед параллельно с полом, затем медленно опустить вниз (рис. 55). Повторить 10—20 раз. (**Мышцы шеи и верхней части спины, мышцы предплечья**).

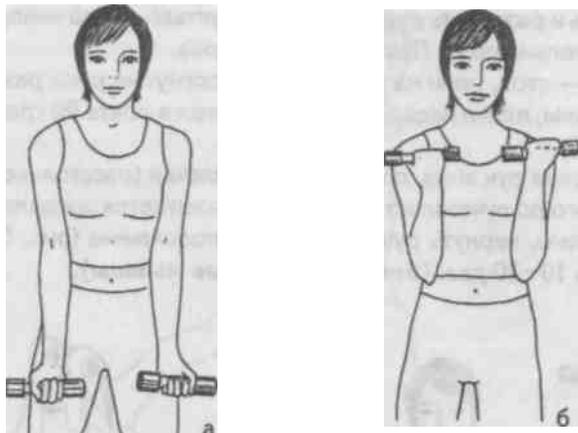


Рис. 54. Упражнение с гантелями для укрепления грудных мышц: а — исходное положение; б — сгибание и разгибание рук в локтевом суставе

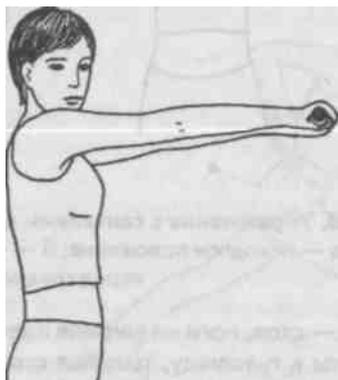


Рис. 55. Подъем прямых рук с гантелями вперед параллельно с полом

7. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки выпрямлены вверх и обхватывают вместе одну или две гантели (рис. 56, а).

Плавно согнуть руки назад, локти направлены вверх, плечо неподвижно; выпрямить руки (рис. 56, б). Повторить 10—30 раз. (**Трицепс**).

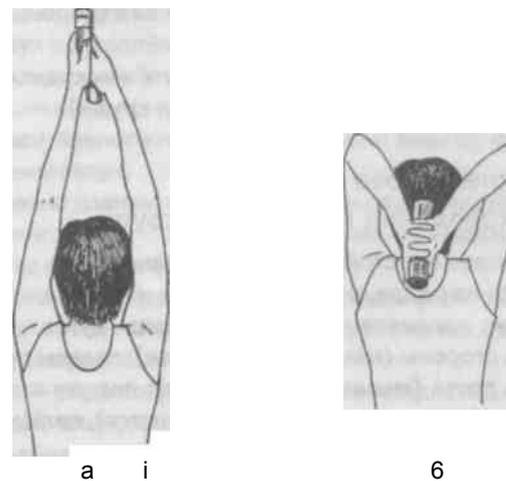


Рис. 56. Упражнение с гантелями для укрепления грудных мышц: а — исходное положение; б — сгибание рук с гантелями за спиной

8. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, согнутые руки перед грудью обхватывают одну или две гантели, локти прижаты друг к другу.

Не разъединяя локтей, приподнять руки вверх и вернуть в исходное положение. Кисти направлены в потолок. Повторить 10—15 раз. (**Мышцы груди**).

9. И.п.— лежа на животе, руки разведены в стороны, немного согнуты в локтях, кулаки направлены вперед.

Не изменяя угол сгибания в локте, приподнимать руки вверх, и опускать вниз (на пол не класть). Назад или вперед руки не отводить — движение направлено точно вверх. Повторить 10—30 раз. (**Мышцы рук, спины, лопаток**).

10. И.п.— лежа на спине, руки опущены вдоль туловища, тыльная сторона ладоней направлена вверх.

Поднять прямые руки вперед и завести вверх за голову, затем вернуть в исходное положение. Повторить 10—20 раз. (**Мышцы рук и груди**).

11. И.п.— лежа на спине, согнутые руки стоят на локтях на полу.

Выпрямить руки вперед, вернуть в исходное положение. Повторить 10-50 раз. (**Бицепс + мышцы груди**).

5\*

12. И.п.— лежа на спине, руки разведены в стороны, немного согнуты в локтях.

Поднять руки вперед, аккуратно вернуть в исходное положение. Повторить 10—30 раз. (**Мышцы рук и груди**).

### Упражнения без гантелей

#### для укрепления мышц рук и груди

1. Наиболее простой вариант отжиманий.

И.п.— сидя на бедре, руки на полу чуть шире плеч.

Пальцы рук направлены вперед (**мышцы рук**); пальцы рук направлены в стороны (**мышцы рук и груди**); пальцы рук направлены друг на друга (**мышцы рук и груди**); ладони стоят рядом друг с другом (большие пальцы соприкасаются), пальцы направлены вперед (**трицепс**).

Сгибать и разгибать руки. Повторить 10—20 раз\*

Обязательно нужно сесть на другое бедро и повторить все упражнения, так как в данном исходном положении на одну руку приходится несколько больше нагрузки, чем на другую.

2. Второй по сложности вариант отжиманий рекомендуется среднестатистическому человеку.

И. п. — упор стоя на коленях, руки на ширине плеч или немного шире. Пальцы рук направлены вперед, руки чуть уже ширины плеч, при сгибании обязательно локти прижимать к туловищу (**трицепс**); пальцы рук направлены в стороны (**мышцы рук и груди**); пальцы рук направлены друг на друга (**мышцы рук и груди**).

Сгибать и разгибать руки. Повторить 10—20 раз.

Можно выполнять отжимания на 4 счета: «раз» — согнуть руки до половины возможной амплитуды, зафиксировать положение; «два» — согнуть руки до максимального значения, зафиксировать положение; «три» — выпрямить руки до половины возможной амплитуды, зафиксировать положение; «четыре» — полностью выпрямить руки.

3. Самый сложный вариант отжиманий рекомендуется только очень подготовленным людям, с сильными мышцами рук.

И. п. — упор лежа, руки на ширине плеч или немного шире.

Пальцы рук направлены вперед, руки чуть уже ширины плеч, при сгибании обязательно локти прижимать к туловищу (**три-**

**цепе**); пальцы рук направлены в стороны (**мышцы рук и груди**); пальцы рук направлены друг на друга (**мышцы рук и груди**).

Сгибать и разгибать руки. Повторить 5—15 раз.

4. И.п.— сидя по-турецки, плечи расправлены, локти подняты до горизонтального положения, ладони вместе, прямые пальцы направлены вверх.

Медленно давите ладонями друг на друга. Задержитесь в этом положении на 15—30 секунд. Расслабьте мышцы груди и рук. Повторите 4—5 раз. (**Мышцы груди**).

Аналогичное упражнение можно повторить, когда руки подняты чуть выше головы, или когда руки ниже данного уровня и пальцы направлены вниз.

5. И.п.— сидя по-турецки, плечи расправлены, локти подняты до горизонтального положения, основание одной ладони давит на основание другой, пальцы согнуты и направлены в разные стороны.

Медленно давите ладонями друг на друга. Задержитесь в этом положении на 15—30 секунд. Расслабьте мышцы груди и рук. Повторите 4—5 раз. (**Мышцы груди**).

Давить ладонями друг на друга можно без остановок и попеременно (2—3 секунды сильное напряжение + 2—3 секунды расслабление, локти не опускать и так чередовать 30—60 секунд).

## АЭРОБИКА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН И МОЛОДЫХ МАМ

Недостаток движения часто ухудшает состояние здоровья женщины в период беременности, затрудняет роды и осложняет послеродовой период. Жизнь требует — научитесь двигаться.

Двигательная активность должна обеспечивать наиболее полноценное протекание восстановительных процессов. Недостаток движений неминуемо приводит к ухудшению состояния здоровья. Когда же лучше всего выделить несколько минут для физических упражнений? Выписать универсальный рецепт невозможно. Используйте свободное время, когда можете сосредоточиться и никто не будет вас отвлекать. И, конечно, когда вы не слишком утомлены. В последнем случае вам лучше прилечь в тихой ком-

нате и отдохнуть. Обязанность кормящей матери по отношению к себе и окружающим — найти возможность для такого получасового отдыха каждый день.

Занятия аэробикой с перерывами или чисто механические, без ощущения удовлетворения от каждого движения, не имеют никакого смысла и очень скоро надоедают. Необходимо заметить, что вечером, непосредственно перед сном, полезны только упражнения на расслабление мышц; движения, которые требуют сильного мышечного напряжения, перед сном не рекомендуются. Сразу после пробуждения не стоит делать упражнения на расслабление мышц. Что необходимо помнить при выполнении всех физических упражнений? Не делайте упражнения механически, осознавайте каждое движение, чувствуйте свое тело. Выполняйте упражнения не спеша, сосредоточенно. Дышите свободно, не задерживая дыхание.

Систематически выполняемые физические упражнения общего характера приучают нормально дышать, укрепляют скелетную мускулатуру и способствуют общему развитию организма. Эти упражнения надо рассматривать как важнейшее звено хорошей физической подготовки. Наряду с этим женщинам рекомендуются специальные движения, которые направлены на укрепление мышц брюшного пресса, тазового дна и промежности.

Физические упражнения усиливают нагрузку на работающие мышцы, что сопровождается расширением питающих их сосудов. Расширение кровеносных сосудов распространяется также и на прилегающие органы.

Такие физические упражнения, связанные с преимущественной нагрузкой как на мышцы тазового дна, так и близко к ним расположенные, приводят к лучшему питанию органов малого таза, что, в свою очередь, способствует восстановлению нормальной функции этих органов.

Физические упражнения, связанные с сокращением и расслаблением мышц брюшного пресса, помогают периодическому повышению и понижению внутрибрюшного давления и вызывают поочередно то увеличение, то уменьшение нагрузки на дно малого таза, в результате чего мышцы дна малого таза рефлекторно сокращаются и расслабляются. Таким образом, упражнения для мышц брюшного пресса являются также упражнениями и для мышц малого таза.

Вот несколько советов женщинам, желающим вернуть хорошую физическую форму после родов. Первые 8 недель необходимо так организовать режим дня, чтобы домашняя работа чередовалась с отдыхом, обязательным пребыванием на воздухе (не менее 2 часов) и занятиями физическими упражнениями.

Основной целью гимнастики в период послеродового отпуска является укрепление мышц и связочного аппарата таза и позвоночника; восстановление стройности фигуры и походки; предупреждение возможности загиба матки.

При пробуждении рекомендуются следующие упражнения.

1. И.п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни расположены параллельно на ширине плеч, руки согнуты, ладони на затылке. Свободно прогните позвоночник в пояснице над постелью, а потом плотно прижмите его к постели. При этом должны хорошо работать тазобедренные суставы. Дыхание свободное, равномерное. Повторите движение 3—5 раз. Постепенно, с нарастанием тренированности, доведите количество повторений до 10—12 и выполняйте движения с большим усилием.

2. И.п.— то же самое. Скользя ступнями по постели, вытяните ноги, поднимите руки вверх и повернитесь на правый бок. Вернитесь в и.п. и выполните упражнение с поворотом на левый бок. Повторите движение 2—3 раза в каждую сторону.

Каждая женщина, даже самая занятая, всегда может уделить 2—4 минуты для подобного перехода от сна к бодрствованию. Такая зарядка содействует укреплению нервов и улучшению кровообращения. Если у вас есть еще время, уделите 15—20 минут физкультуре, подобрав себе упражнения из предлагаемых ниже комплексов:

### Комплекс упражнений №1

1. И.п.— лежа на спине, руки вдоль туловища. На каждый счет сжимайте и разжимайте пальцы ног и рук. Сжимайте пальцы с усилием; разжав, разведите их и расслабьте. Повторите 8— 10 раз. Дышите свободно.

2. И.п.— лежа на спине, левая нога согнута, стопа на постели, кисть правой руки прижата к плечу. Скользя ступнями по постели, одновременно меняйте положение ног и рук. Повторите 6— 10 раз в среднем темпе. Дышите равномерно, свободно.

3. И.п.— лежа на спине, ноги согнуты в коленях и тазобедренных суставах под прямым углом (ступни поднимите). Делайте вращательные движения в коленных суставах вправо и влево по 10 раз в каждую сторону. Затем положите одну прямую ногу на постель (левую), а другой (правой) выполняйте вращательные движения в тазобедренном суставе вправо и влево по 10 раз в каждую сторону. Поменяйте положение ног (прямую правую положите на постель) и выполняйте такие же вращательные движения в тазобедренном суставе.

4. И.п.— лежа на спине, ноги согнуты, стопы на постели, пятки ближе к ягодицам, кисти рук к плечам. Выпрямите вверх ноги и руки, затем вернитесь в исходное положение (рис. 57). Повторите упражнение 6—8 раз в среднем темпе, не задерживая дыхания.

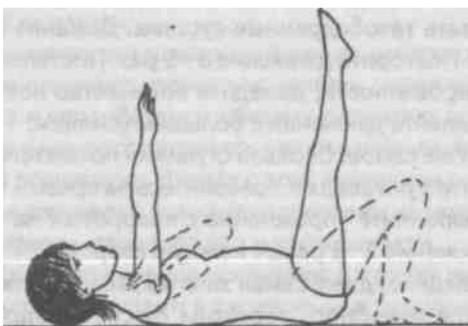


Рис. 57. Подъем руки и ноги вверх из положения лежа на спине

5. И.п.— лежа на спине, ноги согнуты, стопы расставлены как можно шире, ладони на затылке. Поворачивая правую ногу в тазобедренном суставе, делайте движение коленом внутрь к левой пятке (стремитесь коснуться правым коленом левой пятки). Туловище от постели старайтесь не отрывать. Вернитесь в и.п. и проделайте движение левым коленом к правой пятке. Темп выполнения медленный. Дышите свободно, равномерно. Повторите упражнение 5—7 раз каждой ногой.

6. И.п.— лежа на спине, ноги согнуты, стопы на постели, ладони на затылке. Плотно сомкните ноги и положите их справа на постель. Колени старайтесь не разъединять, стопы от постели не отрывать. Вернитесь в исходное положение и проделайте то же

в левую сторону (рис. 58). В медленном темпе повторите упражнение 5—7 раз в каждую сторону, дыхание не задерживайте.

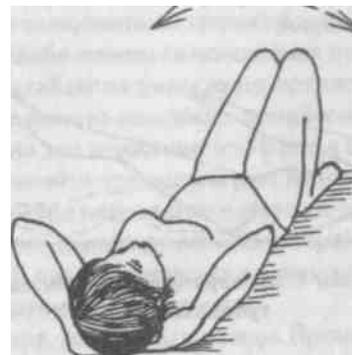


Рис. 58. Круговые движения ногами из положения лежа на спине

7. И.п.— лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вытянуты вверх. Поднимите правую ногу (выпрямленную под прямым углом), а правой рукой выполните маховое движение вперед и положите ее на постель рядом с туловищем. Вернитесь в и.п. и выполните такие же движения левой ногой и рукой (рис. 59). Темп средний. Повторите 8—10 раз каждой рукой и ногой. Дышите свободно, равномерно.

8. И.п.— лежа на спине, руки вдоль туловища. Приподнимите обе ноги и, одновременно приподняв плечи, потянитесь руками к пальцам стоп (рис. 60). Вернитесь в и.п. Женщинам со слабыми

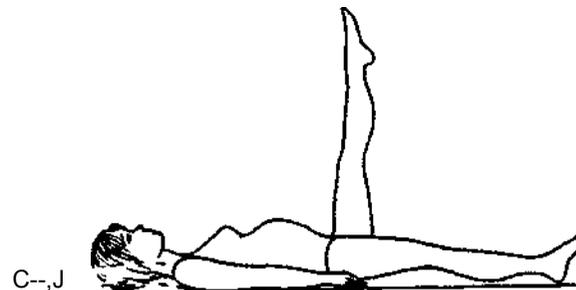


Рис. 59. Подъем правой прямой ноги и маховое движение руки

мышцами живота это движение сначала покажется трудным, но по мере тренированности все сложности исчезнут, и можно будет довести количество повторений до 20—25 раз в среднем темпе, без задержки дыхания.

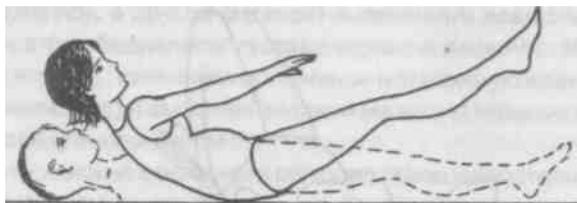


Рис. 60. Подъем ног с одновременным приподниманием туловища

9. И.п.— лежа на спине. Выполняйте разнообразные движения в голеностопных и лучезапястных суставах (вращение, сгибание, разгибание, супинация, пронация, отведение, приведение). Каждое движение повторяется до 10 и более раз.

10. И.п.— лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполняйте движения в тазобедренных суставах: «одна нога короче, другая длиннее». Одновременно движения в плечевых суставах: «одно плечо выше, другое ниже». В среднем темпе повторите упражнение 10—12 раз. Дыхание равномерное.

Прежде чем встать с постели, хорошо сделайте самомассаж (поглаживание) ног (стопа — голень — бедро), живота, грудной клетки (нижние отделы ребер), рук (кисть — предплечье — плечо) в положении лежа на спине. Для продолжения физкультурных занятий понадобится деревянный (шариковый) двухрядный массажер и массажные сандалии. Движения с массажером лучше выполнять в массажных сандалиях на босую ногу или босиком.

11. И.п.— стоя, в обеих руках массажер. Переведите массажер за туловище. Слегка наклонись вперед, массажер растяните руками и положите на икроножные мышцы голени. Движением рук то вправо, то влево прокатывайте шарики массажера по телу, выпрямляйтесь, продвигая массажер еще и вверх. Затем такими же движениями (вправо, влево) продвигайте массажер по телу вниз, к икроножным мышцам. Повторите упражнение 5—10 раз. Дышите равномерно, свободно. Темп медленный.

12. И.п.— стоя, массажер за спиной. Правая рука сверху согнута в локте, кисть с ручкой массажера около правого плеча, левая рука с другой ручкой массажера вдоль туловища. Это упражнение надо выполнять во время ходьбы на месте (или в движении). При ходьбе меняется положение рук — правая выпрямляется, левая сгибается (массажер протягивается по мышцам спины), одновременно массажер продвигается вверх и вниз по спине. Прделав это движение 5—10 раз в среднем темпе, оставитесь и поменяйте положение рук: левую руку согните и кисть с ручкой массажера переведите к плечу, а правую опустите (правая кисть держит другую ручку массажера). Тоже повторите упражнение 5—10 раз. Постепенно увеличивайте давление массажера на массируемую поверхность.

13. И.п.— стоя, массажер впереди. Промассируйте переднюю поверхность бедер и живот.

14. Походите по комнате (или на месте) 20—25 шагов на носках, 20—25 шагов на пятках, затем 20—25 шагов, наступая сразу на всю ступню (особенно хорошо, если на ногах массажные сандалии).

## Комплекс упражнений №2

1. Ходьба на месте с высоким подниманием коленей и энергичными взмахами руками. Дыхание свободное, равномерное, темп средний. Выполнять 50—60 секунд.

2. И.п.— стоя, прямые руки вытянуты вперед, ладони внутрь. Поднимите согнутую в колене левую ногу, встаньте на носок правой ноги, руками сделайте мах вниз-назад. Опустите левую ногу в и.п., руки через стороны поднимите вверх — потянитесь, опустите руки в и.п. Повторите все сначала, поднимая правое колено. Дыхание не задерживайте. В среднем темпе повторите упражнение 14—16 раз.

3. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Максимально наклонитесь вниз, отводя руки назад (большие пальцы повернуты внутрь). Выпрямитесь, руки движением вниз переведите вперед, смотрите на кисти рук, тянитесь вперед (рис. 61). Колени не сгибайте. Дыхание не задерживайте. В медленном темпе повторите упражнение 8—10 раз.

4. И.п.— сидя на коленях, руки на талии. Наклонитесь назад и вернитесь в и.п. Во время выполнения упражнения таз, тулови-

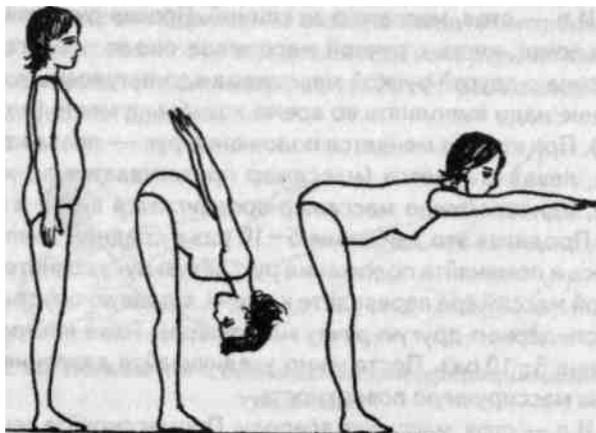


Рис.61. Наклоны из положения стоя

ще, плечи и голова — на одной прямой (рис. 62). Дышите равномерно, свободно. Темп выполнения медленный. Повторите 7—8 раз.



Рис. 62. Наклоны из положения сидя на коленях

5. И.п.— то же самое. Сядьте на пятки, руки поднимите в стороны. Опустите левую руку вниз и положите ладонь под правую лопатку. Правую руку поднимите вверх и положите ладонь между лопатками. Вернитесь в и.п., руки в стороны. Повторите упражнение, меняя положение рук (вверх то правую, то левую). Движе-

ния выполняйте медленно и плавно, дышите свободно. Повторите упражнение 8—10 раз.

6. И.п.— сидя на полу, колени согнуты, упор руками о пол сзади. Положите колени на пол влево (колени не разъединяйте). Вернитесь в и.п. и проделайте то же самое вправо. Вернитесь в и.п., выпрямите ноги и поднимите их вверх, а затем медленно опустите на пол и согните в коленях. Это упражнение предназначено для укрепления мышц тазового дна и живота, способствует уменьшению жировой ткани в области бедер и живота. Не задерживая дыхания, в медленном темпе повторите упражнение 15—16 раз.

7. И.п.— стоя на четвереньках. Сгибая руки, наклоните туловище до касания грудью пола. Подбородок поднят, смотрите перед собой (рис. 63). Выпрямляя руки, вернитесь в и.п. Повторите упражнение 10—12 раз в среднем темпе, дыхание спокойное.

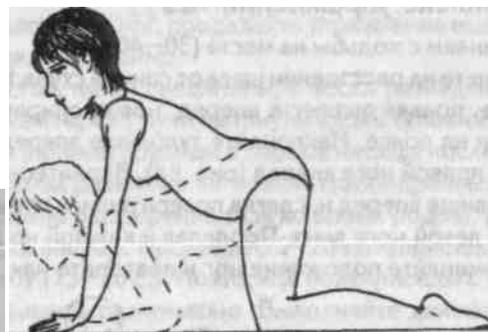


Рис. 63. Наклоны из положения стоя на четвереньках

8. И.п.— то же. Поднимите правое колено вперед-вверх, согните туловище (спина дугой), наклоните голову вниз до касания лбом правого колена. Выпрямляя правую ногу, отведите ее назад (колено не сгибайте, стопа вытянута), поднимите голову, прогнитесь в грудном и поясничном отделах позвоночника. Вернитесь в и.п. То же самое выполните левой ногой. Повторите упражнение 14—16 раз в медленном темпе, дыхание свободное.

9. И.п.— стоя на коленях с широко расставленными ногами, руки на поясе.

Не наклоняя туловища вперед, сядьте на пол между стопами. Встаньте на колени, спина прямая. В медленном темпе повторите

126 Аэробика для беременных женщин и молодых мам

12—14 раз. Поднимитесь в основную стойку, немного походите на месте (20—25 секунд).

10. И.п.— стоя, руки на поясе. Подпрыгивайте на месте на правой ноге: 4 раза с согнутой в колене левой ногой, 4 раза — прямая левая нога в сторону; смените ногу и, подпрыгивая на левой ноге, выполните такие же движения правой ногой (4 раза — согнута, 4 раза — прямая в сторону). Поочередно меняйте ноги. Прыгайте легко, свободно, дышите равномерно. Продолжительность 1— 1,5 минуты. Заканчивайте упражнение спокойной ходьбой.

Этот комплекс физических упражнений предназначен главным образом для мышц спины, живота, поясницы и ног. Выполнение этих упражнений приводит в движение все крупные суставы, тело становится не только стройным, но и гибким и подвижным.

### Комплекс упражнений №3

Начинаем с ходьбы на месте (30—40 с). 1. Встаньте на расстоянии шага от спинки стула. И.п. — стоя на левой ноге, правая вытянута вперед, носок опирается о спинку стула, руки на поясе. Наклоняйте туловище вперед и скользите руками по правой ноге вперед (рис. 64). Вернитесь в и.п. Наклоняйте туловище вперед и, слегка повернувшись влево, скользите руками по левой ноге вниз. Прodelав к каждой ноге по 5—7 наклонов, поменяйте положение ног и повторите наклоны еще 5—



Рис. 64. Наклоны к ноге

### Аэробика для беременных женщин и молодых мам

7 раз. Темп выполнения движений медленный. Дыхание свободное, равномерное.

Теперь положите стул (или табурет) боком на пол и выполняйте следующее упражнение.

2. И.п.— стоя на левой ноге спиной к стулу на расстоянии шага от него, правая нога отведена назад, пальцы стопы лежат на стуле, руки вытянуты вдоль туловища. Поднимите прямые руки вперед-вверх и, отводя их назад, хорошо прогнитесь. Голову держите прямо (не запрокидывайте назад). Выпрямите туловище, руки через стороны опустите вниз. Прodelайте движения 5—7 раз и поменяйте положение ног. Дыхание не задерживайте. Выполняйте упражнение в среднем темпе.

3. И.п.— то же самое, руки на поясе. Плавно отведите локти назад (руки на поясе), прогнитесь. Также плавно переведите локти вперед, согните спину, голову опустите. Прodelайте 8—10 раз, поменяйте положение ног, прodelайте упражнение еще 8—10 раз. Дыхание не задерживайте.

4. И.п.— стоя, пятки соединены, а носки разведены в стороны не более чем на 45°, руки вытянуты вдоль туловища. Делайте полуприседы (полные приседы в первые месяцы после родов делать нельзя из-за размягчения тканей тазобедренных суставов, что обеспечивало расширение таза во время родов), руками выполняйте махи вперед. Прodelав 15—20 полуприседов, переходите на ходьбу (15—20 с). Повторите полуприседы с переходом на ходьбу. Дышите равномерно. Выполняйте движения в среднем темпе.

5. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, ступни параллельно, прямые руки вытянуты вперед. Выполняйте пружинистые полуприседания с махами руками вниз-назад, вниз-вперед. Туловище держите прямо, смотрите перед собой. Темп выполнения упражнения средний, дыхание равномерное. Повторите 25—30 раз.

6. И.п.— тоже самое, руки разведены в стороны. Выполняйте наклоны туловища вперед, поочередно касаясь руками то левого, то правого носка ноги. После каждого наклона возвращайтесь в и.п. Дыхание не задерживайте, темп средний. Повторите 12-14 раз.

7. И.п.— то же. Туловище полусогните, руки свободно опустите вниз, голову наклоните вперед, постарайтесь хорошо расслабить мышцы верхней части туловища и рук. Через 3—5 с. выпрями-

тесь, отведите плечи назад — прогнитесь. Дышите равномерно. Выполняйте упражнение плавно, в медленном темпе. Повторите его 5-7 раз.

8. И.п.— стоя лицом к сиденью стула, ноги вместе, руки вдоль туловища. Максимально наклонитесь вперед и поставьте ладони на сиденье стула (руки прямые), поднимитесь на носки (рис. 65). Оттолкнитесь руками и вернитесь в и.п. Выполните упражнение 4—6 раз в медленном темпе без задержки дыхания.

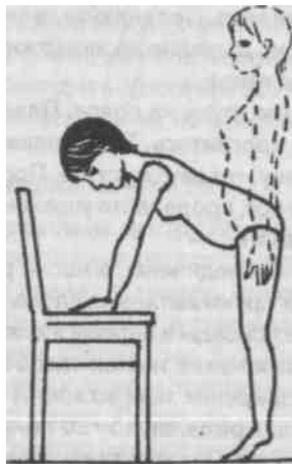


Рис. 65. Наклоны стоя лицом к стулу

9. И.п.— стоя, ноги шире плеч, руки в стороны. Наклонитесь вперед и поочередно, с поворотом туловища направо и налево, касайтесь рукой носка разноименной ноги. Проделав в среднем темпе 10—12 движений, выпрямитесь, опустите руки и постарайтесь расслабить мышцы плечевого пояса. Повторите упражнение 3—4 раза. Дышите равномерно, свободно.

10. И.п. — то же. Поочередно наклоняйте туловище то вправо, то влево с маховыми движениями рук: при наклоне вправо левая рука над головой, правая за спиной, при наклоне влево поменяйте положение рук (рис. 66). Темп средний. Дыхание равномерное. Повторите упражнение 10—12 раз.

11. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки вдоль туловища. С поворотом туловища направо поднимите руки

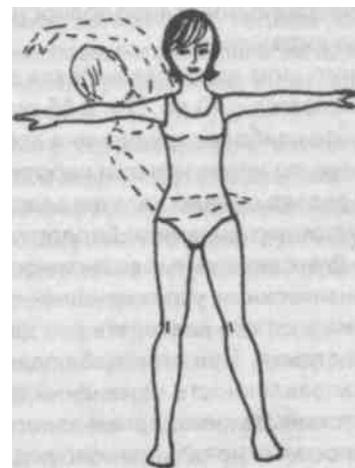


Рис. 66. Наклоны вправо-влево с маховыми движениями рук

в стороны (ступни от пола не отрывать). Вернитесь в и.п., руки опустите. Проделайте то же самое с поворотом туловища налево. Повторите вращение 10—12 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание равномерное.

12. И.п.— стоя, ноги вместе, ступни сомкнуты, руки вдоль туловища. Выполняйте наклоны туловища вправо и влево. При наклоне вправо правая рука скользит вниз, левая к подмышке; при наклоне влево — левая рука вниз, правая к подмышке. Повторите наклоны 10—12 раз в каждую сторону. Голову держите прямо, дыхание не задерживайте.

Ежедневные занятия постепенно укрепят скелетную мускулатуру, способствуя общему физическому развитию организма. В процессе занятий можно использовать какой-то из комплексов целиком или выбирать отдельные упражнения из разных комплексов с учетом общего состояния здоровья, уровня тренированности, возраста и других факторов. Занятия должны продолжаться не менее 15 минут. Хорошо, если есть возможность это делать в течение 40—45 минут.

Постоянные и разнообразные физические упражнения делают тело не только сильным и здоровым. Физические упражнения изменяют и настроение занимающихся: сонливость, чувство об-

щего утомления и напряженности либо полностью исчезают, либо оказываются менее выраженными.

Следует запомнить, что наиболее высокая физическая работоспособность отмечается с 12 до 19 часов. На это время дня планируйте наиболее трудоемкие домашние дела. Выполняя максимальную по интенсивности работу в другие часы суток, вполне можно оказаться недостаточно адаптированной к ней, что приведет к ухудшению динамики биологических ритмов и к общему снижению функциональных возможностей организма.

Для занятий физическими упражнениями советуем выбрать определенное время и строго повторять изо дня в день ритм чередования труда и отдыха. При этом наблюдается четкая синхронность и однонаправленность изменений физиологических показателей. Отсутствие режима, прием алкоголя, курение, переутомление, сильное эмоциональное возбуждение способствуют нарушению такой синхронности.

Мышечная работа и, следовательно, занятия физическими упражнениями являются основным синхронизатором суточной ритмики двигательной работоспособности.

### **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МАМЫ С МАЛЫШОМ**

1. Сядьте с согнутыми ногами, стопы вытяните перед собой. На вытянутых стопах держите малыша. Выполняйте повороты головы. Повторите 4 раза.

2. Лягте на спину, удерживая малыша в положении лежа на спине, на своих ногах. Слегка поднимаясь, посмотрите друг на друга, затем вернитесь в исходное положение. Повторите 4—8 раз.

3. Лягте на спину, удерживая малыша в положении лежа на спине, на своих ногах. Слегка приподнимаясь, перейдите в положение сидя, затем вновь вернитесь в исходное положение. Повторите 4—8 раз.

4. Сядьте на пол, согнув ноги, стопы вытяните перед собой, удерживайте малыша на стопах. Перекатитесь на спину с согнутыми ногами, голени должны быть параллельны полу, малыша удерживайте на голени. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 4 раза.

### Общеразвивающие упражнения

5. Лягте на спину, согнув ноги, голени удерживайте параллельно полу. Придерживайте малыша за плечи. Слегка разгибайте и сгибайте ноги, приподнимая и опуская малыша. Повторите 4 раза.

6. Лягте на спину, согните ноги, стопами коснитесь живота малыша, возьмитесь за руки. Слегка разгибайте и сгибайте ноги, приподнимая ребенка кверху. Повторите 4 раза.

7. Сядьте на пятки, возьмите одной рукой руки малыша, лежащего на животе, а другой ноги. Выполняйте перекаты ребенка на животе. Повторите 4—6 раз.

8. Встаньте, поставив ноги врозь. Посадите ребенка себе на плечи, придерживая руками за ноги. Присядьте. Повторите упражнение 8—16 раз.

9. Встаньте прямо, ноги врозь, посадив малыша на плечи и придерживая руками за ноги. Выполняйте наклоны вперед, прогнувшись. Повторите 4—8 раз.

10. Поставьте ноги врозь, возьмите малыша обеими руками перед собой за бедра. Делайте небольшие наклоны вперед, малыш при этом прогибается. Вернитесь в исходное положение. Повторите 4 раза.

11. Сядьте с согнутыми ногами, удерживая малыша на голени. Выполняйте перекаты на спине. Повторите 4—8 раз.

12. Встаньте лицом друг к другу, взявшись за руки, согните ноги и немного присядьте. Малыш при этом поочередно шагает по бедрам, животу, поднимаясь вверх. Повторите 2 раза.

13. Возьмите ребенка за кисти рук, держа спиной к себе. Выполняйте раскачивания вперед-назад. Повторите 4 раза.

14. Возьмите малыша, опирающегося руками о пол, за ноги. Создайте эффект ходьбы на руках. Выполните 8—10 таких перекупаний.

### **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Этот комплекс упражнений рассчитан на людей с низким уровнем физической подготовки, но не имеющих сильных отклонений в здоровье (если вы можете ходить, бегать, наклоняться, выполнять домашние дела, то вы можете выполнять и приведенный ниже комплекс упражнений).

Упражнения направлены на укрепление основных мышечных групп и профилактику заболеваний суставов. Заниматься желательно каждый день по 10—30 минут (первый месяц — 10 минут, затем постепенно увеличивать время занятия по желанию). Заниматься надо в проветренном помещении, не раньше, чем через час после еды и не менее чем за 20 минут до очередного приема пищи. Желательно в одно и то же время и в удобной одежде.

**Общеоздоровительный комплекс № 1** 1. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, поднять руки вверх, сделать вдох, опустить руки вниз — выдох. Повторить 3—6 раз.

2. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой. 10 кругов в одну сторону и 10 — в другую.

3. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч. Круговые движения плеч назад и вперед по максимальной амплитуде. 10 кругов вперед и 10 назад.

4. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч. Круговые движения прямыми руками вперед и назад (руки движутся одновременно). 10 кругов вперед и 10 назад.

5. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения туловищем. 5 кругов в одну сторону и 5 — в другую.

6. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч (или вместе — как удобнее). Наклоны туловища вниз. Повторить 5—6 раз.

7. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Приседания, руки вытянуты вперед. Повторить 5—50 раз в зависимости от физической подготовленности.

8. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз (желательно держать в руках гантели). Сделать широкий шаг одной ногой вперед и вернуться в исходное положение. Затем сделать шаг другой ногой. Спину держите прямо, вперед не наклоняйтесь. Выполнить по 5—10 шагов каждой ногой.

9. И.п.— стоя около стола (стула), держась руками за край. Отведение выпрямленной ноги назад. В пояснице при выполнении упражнения не прогибаться, вперед не наклоняться, плечи расправлены. Выполнять 5—15 движений одной ногой, затем столько же — другой.

10. И.п.— стоя около стола (стула), положить одну ногу на край и плавно наклоняться вниз к ноге, лежащей на столе (стуле). Выполнить по 5—10 наклонов к каждой ноге.

11. И.п.— одной рукой опереться о стену, второй взять себя за голеностоп согнутой ноги и потянуть пятку к ягодице с одновременным отведением бедра назад. Удерживать позу 15—30 секунд.

12. И.п.— стоя в наклоне около стола (стула), руками держаться за край (руки на ширине плеч), спина параллельна полу. Плавные пружинящие наклоны вниз. Повторить 5—10 раз.

13. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты над головой и держат одну гантель. Сгибание рук в локтях, гантель оказывается за головой. Плечи (расстояние от плечевого до локтевого суставов) неподвижны. В пояснице не прогибаться. Повторить 5—15 раз.

14. И.п.— лежа на правом боку, правая рука под головой. Гантель в левой руке у живота, ладонь направлена внутрь, рука согнута в локте приблизительно под прямым углом, кисть около самого пола, но не лежит на нем. Не изменяя прямого угла в локте, поднять предплечье вверх до уровня параллели с полом. Медленно вернуть руку в исходное положение. Повторить упражнение 5—15 раз каждой рукой.

15. И.п.— сидя на краешке стула, стопы стоят на полу, примерно на ширине плеч, руки опущены вниз и держат гантели. Сгибание рук в локтях, гантели приближаются к плечевым суставам, плечо и спина неподвижны — движется только предплечье. В пояснице не прогибаться. Повторить 5—15 раз.

16. И.п.— стоя около стула (скамьи), одноименные колено и рука стоят на опоре. Вторая рука опущена вниз и держит гантель, ладонь направлена вовнутрь (можно назад). Сгибая руку, поднять локоть вверх, рука движется вдоль туловища, гантель должна оказаться на уровне ребер. Повторить 5—15 раз.

17. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз и держат гантели. Поднять прямые руки вперед до уровня параллели с полом и плавно опустить их вниз. В пояснице не прогибаться, туловище назад не отклонять. Повторить 5—15 раз.

18. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, правая рука вытянута перед собой, немного согнута. Левую руку положите на локоть правой и плавно надавите, приближая локтевую ямку правой руки к левому плечу. Выполнять 10—15 секунд.

19. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, соедините руки за спиной в замок и пружинящими движениями поднимайте их вверх. В локтях руки желательно не сгибать. Выполнять 10—15 секунд.

20. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, поднимите руки вверх, правую руку согните в локте так, чтобы кисть оказалась за шеей; левой рукой возьмитесь за локоть правой и потяните его в сторону (влево), повторите то же самое для другой руки.

21. И.п.— лежа на спине, руки согнуты под головой, согнутые ноги лежат на стуле, угол в коленях около 90 градусов. Поднять плечи вверх и потянуться прямыми руками вперед. Задержаться в этом положении на 1—4 секунды и плавно вернуться в исходное положение. Повторить 5—25 раз.

22. И.п.— лежа на животе, руки согнуты в локтях и находятся перед лицом. Выпрямить руки и прогнуться назад. Выполнить несколько плавных пружинящих движений назад и плавно вернуться в исходное положение. Повторить 3—6 раз.

23. И.п.— лежа на животе, руки разведены в стороны и лежат на полу. Прогнуться, приподняв от пола ноги, грудь и руки. Задержаться в этом положении на 1—5 секунд и вернуться в исходное положение. Повторить 3—8 раз.

24. И.п.— лежа на скамейке (или живот на стуле), ноги держит партнер или ноги находятся под другим неподвижным предметом. Руки заведены за голову или согнуты перед грудью. Поднимание плеч и груди вверх. Голову назад не запрокидывать. Повторить 5—15 раз.

25. Сесть по-турецки и наклониться вниз.

26. И.п.— сесть на пятки, колени немного разведены в стороны, руки держат пятки. Не отпуская рук, оторвать ягодицы от пяток и поднять живот по направлению вперед-вверх. Голову назад не запрокидывать. Повторить 3—8 раз.

Необязательно выполнять все упражнения комплекса сразу, особенно на первых занятиях. Также со временем можно добавлять в комплекс другие упражнения. В комплекс включены упражнения с гантелями. Минимальный вес гантелей для женщин — 500 г, для мужчин — 1 кг. Вместо гантелей можно использовать пластиковые бутылки из-под лимонада емкостью 500—800 мл, которые надо наполнить водой или песком (солью). Бутылки такого объема удобно держать в руке, и они имеют достаточный вес для выполнения упражнений. Если они вам кажутся легкими,—увеличивайте число повторений каждого упражнения. Если вы не хотите делать упражнения с гантелями, то можете делать отжимания в упоре лежа для мужчин и в упоре стоя на коленях — для

женщин. Пульс во время занятия не должен превышать 150 ударов в минуту. После упражнений желательно не ложиться и не садиться отдыхать, а в течение 10—15 минут выполнять несложную работу по дому.

**Общеоздоровительный комплекс № 2** Ниже изложены комплексы упражнений, в которых органично сочетаются элементы многих танцев, общеразвивающие движения, ходьба и бег, выполняемые под ритмичные эстрадные мелодии.

Комплекс рассчитан на женщин и мужчин старше 20 лет. В этом возрасте заканчивается развитие сердечной мышцы, и нервная регуляция сердечно-сосудистой системы позволяет организму справляться со значительными физическими нагрузками. Следует также учитывать, что сердечный ритм у женщин более частый, чем у мужчин. После 20 лет завершается развитие центральной нервной системы и совершенствуется деятельность коры головного мозга. Нервные процессы отличаются большой подвижностью, но возбуждение преобладает над торможением.

Выполнять упражнения желательно под музыку, которая пользуется популярностью и представляет для вас интерес. Включайте в свои занятия движения, которые сложно координировать. Сначала будет трудно совмещать движения рук и ног, но этот навык приходит со временем, не забывайте и про элементы импровизации.

### **Серия 1**

1. Встаньте на носки, руки поднимите и разведите в стороны. Опуститесь на всю левую стопу, правую согните, колено влево, руки в стороны. Прodelайте то же самое в другую сторону. Повторите 8—16 раз.

2. Полуприсядьте на носках, правую ногу немного вынесите вперед. С поворотом направо шагните левой ногой вперед и полуприсядьте, левая рука идет вниз, правая — вверх. То же проделайте в другую сторону. Повторите 8 раз.

3. Немного поверните туловище вправо и выполните мах правой ногой вперед, левую руку согните впереди, а правую опустите вниз. Поставьте правую ногу на полупальцы, скрестив ее перед левой. Перенесите тяжесть тела на правую ногу, а левую

согните, повернув колено к колену опорной ноги. Выполните мах левой ногой вперед и согните правую руку впереди, а левую опустите вниз. То же самое выполните с другой ноги. Повторите 8—16 раз с каждой ноги.

4. Встаньте, соединив ноги вместе, руки в стороны. Правую ногу поставьте на носок, а затем полу присядьте на двух ногах с поворотом коленей налево, слегка прогнитесь в пояснице. Перенесите тяжесть тела на левую ногу, правую поставьте вперед на носок. Приставьте правую ногу к левой — исходное положение. Затем правую ногу отставьте в сторону, поставьте на носок и полуприсядьте на двух ногах с поворотом коленей налево, при этом слегка прогнитесь в пояснице. Перенесите тяжесть тела на левую ногу, правую поставьте на носок, приставьте правую ногу к левой. А теперь повторите то же самое с другой ноги.

5. Встаньте прямо, руки разведите в стороны. Поверните правую стопу внутрь, руки перед грудью, кисти вниз. Правую стопу поверните наружу, руки при этом слегка разогните. Поверните правую стопу внутрь, руки разведите в стороны, кисти рук вверх — и выполните полуприседание. Обратным движением вернитесь в исходное положение. Повторите по 4 раза в каждую сторону.

6. Полуприсядьте в стойке, ноги врозь, руки на бедрах. Правую ногу поставьте на полупальцы, левое плечо вынесите вперед. Вернитесь в исходное положение. То же самое выполните с другой ноги. Повторите 4—8 раз.

7. Встаньте прямо и слегка расставьте ноги врозь. Согните левую ногу, таз вынесите вправо, правое предплечье поднимите вверх, левое опустите вниз. Проделайте то же самое, начиная с другой ноги. Повторите 8—16 раз с каждой ноги.

8. Встаньте прямо, ноги врозь. Поверните колени вправо и выполните глубокое приседание. Левая стопа на полупальцах, правое предплечье вверх, левое — вниз. Вернитесь в исходное положение и выполните то же самое с другой ноги. Повторите по 8 раз с каждой ноги.

9. Поставьте ноги врозь, руки разведите в стороны. Выполните подскоки с поворотом коленей направо-налево. Повторите 8—10 раз.

10. Встаньте прямо и слегка присядьте, повернув колени вправо. Выполните прыжок на левую ногу, правую согните, колени

поверните влево, предплечье левой руки поднимите вверх, предплечье правой опустите вниз. То же самое проделайте в другую сторону. Повторите 16 раз.

### Серия 2

1. Встаньте прямо, ноги врозь, руки на бедрах. Выдвиньте голову вперед, затем вернитесь в исходное положение. Повторите 8 раз.

2. Поставьте ноги врозь, согнутые руки разведите в стороны, ладонями вверх. Наклоните голову вправо, затем влево. Повторите по 8 раз в каждую сторону.

3. Полуприсядьте, ноги расставьте, руки разведите в стороны. В медленном темпе выполняйте круговые движения головой вправо, потом влево. В каждую сторону повторите движения по 4 раза.

4. Встаньте прямо, ноги врозь, согните руки перед грудью, кисти опустите вниз так, чтобы тыльной стороной они касались друг друга. Дугами кверху разогните руки вперед, ладони вверх и касаются друг друга. Затем опустите руки вниз и верните их в исходное положение. Таким же образом выполните упражнение руками дугой книзу. Повторите упражнение по 4—8 раз.

5. Поставьте ноги врозь, руки скрестите перед грудью так, чтобы правая была перед левой. Выполните круговые движения кистью внутрь. Разогните правую руку вверх, левую вниз, кисти согнуты в исходном положении, и опять проделайте круги кистью внутрь. Повторите 8 раз, затем еще 8 раз с движением вправо-влево на каждый счет.

6. Поставьте ноги врозь, чуть шире плеч, руки разведите в стороны. Перенесите тяжесть тела на левую ногу, слегка согните ее, правую руку как бы втяните в себя. Затем вернитесь в исходное положение. Выполните то же самое, но уже с правой ноги. Повторите по 4 раза в каждую сторону.

7. И.п., как и в предыдущем упражнении. Перенесите тяжесть тела на правую ногу, слегка согните ее с небольшим поворотом туловища налево, правую руку вытяните в сторону, поворачивая ее внутрь. Затем вернитесь в исходное положение. Повторите то же самое движение другой рукой. Проделайте по 4 раза.

8. Поставьте ноги врозь, слегка согнутые руки разведите в стороны, предплечья поднимите вверх, пальцы расслабьте. Перене-

сите тяжесть тела на правую ногу, левую согните, полупальцами обопритесь о пол, колено выверните наружу и выполните круг руками вперед. Аналогичное движение проделайте в другую сторону. Повторите по 4 раза в каждую сторону.

9. Широко расставьте ноги, колени наружу, руки к плечам, пальцы сожмите в кулак. Затем руки разведите в стороны, ладоши вперед, пальцы врозь. После этого вернитесь в исходное положение. Выполните то же самое, но руки уже поднимите вверх. Повторите по 4 раза.

10. Поставьте ноги врозь, руки в стороны. Слегка согните правую ногу, таз слегка подайте влево, согните левую руку. Выпрямите правую ногу и слегка согните левую, таз вправо, левую руку в сторону, правую — согните. Повторите 8—16 раз.

11. Наклонитесь вперед и прогнитесь в стойке, ноги врозь, руки вперед. Согнутыми руками выполните мах назад, затем вернитесь в исходное положение. Теперь сделайте мах прямыми руками и опять вернитесь в исходное положение. Повторите 8 раз.

12. Встаньте прямо, ноги врозь, руки опустите вдоль тела. Затем поставьте правую руку на пояс, а правое плечо поднимите вверх-вперед и вернитесь в исходное положение. То же самое проделайте с левым плечом, поставив левую руку на пояс. Повторите движения по 4 раза.

13. Поставьте ноги врозь, правую при этом выдвинув чуть вперед. На счет «раз — четыре» выполняйте круговые движения плечами вперед. На счет «пять — восемь» аналогичные движения плечами назад. Повторите упражнение по 8 раз вперед-назад.

14. Встаньте прямо и расставьте ноги пошире. Насчет «раз — четыре» левую ногу отведите вправо и поставьте на носок. Такой выпад сопровождайте поочередным подниманием и опусканием плеч. На счет «пять — восемь» то же самое проделайте в другую сторону. Повторите упражнение по 8 раз в каждую сторону.

15. Встаньте прямо, расставьте ноги пошире, руки слегка согните и разведите в стороны, ладонями вверх. На счет «раз», «два» выполняйте рывковые движения руками назад и внутрь. Повторите 16 раз.

16. Поставьте ноги врозь, руки перед грудью, предплечья соединены. Выполняйте поворот туловища вправо, локти отведены в стороны, затем вернитесь в исходное положение. В другую сторону сделайте то же самое. Повторите повороты по 8 раз.

17. Немного присядьте и поставьте ноги врозь, руки перед грудью ладонями вверх. На счет «раз», «два» выполните два рывковых маха правой рукой назад с поворотом туловища направо, левая рука на поясе. На «три», «четыре» делайте то же самое в другую сторону. Повторите по 8 раз.

18. Встаньте прямо, ноги врозь, руки перед грудью ладонями вверх. Левую ногу отведите назад и поставьте на носок, предплечья — дугой наружу, руки разведите в стороны, слегка их согнув, ладони — вверх. Затем поставьте предплечья дугой внутрь и верните руки в исходное положение. Выполните то же самое в другую сторону. Повторите упражнение по 8 раз.

19. Поставьте ноги вместе, стопы параллельно, руки на бедрах, локти отведены назад. На «раз», «два» — перенесите тяжесть тела на левую ногу, правую пятку оторвите от пола и выполните круг голеностопным суставом с приставлением ноги и с постепенным поворотом направо на 360°. На счет «три», «четыре» выполните это же движение с левой ноги. Повторите по 2 раза.

20. Сделайте выпад влево, руки разведите в стороны. На счет «раз», «два» — по дуге вперед отведите таз влево, на «три», «четыре» — по дуге таз вправо, на «пять», «шесть» перенесите тяжесть тела на обе ноги, в стойку ноги врозь с полуприседом. Чередуя выпады то вправо, то влево по 4 раза.

21. Поставьте ноги врозь, руки разведите в стороны. Согните правую руку, таз подайте влево, правую руку к плечу, голову наклоните влево. То же самое проделайте вправо. Выполните не слишком глубокое полуприседание на левой ноге, правую согните. Носок левой ноги у колена правой, левую руку отведите в сторону, правую к плечу, голову слегка наклоните влево. Сделайте шаг правой ногой вперед, таз подайте вправо, правую руку в сторону, левую к плечу. Проделайте 16 раз.

22. Встаньте прямо, ноги врозь, слегка согнутые руки поставьте на бедра. На «раз» отведите таз вправо, на «два» — влево, на «три» — немного наклонитесь вперед, таз вправо, руки выпрямите и обопритесь о бедро у колена. На счет «четыре» проделайте аналогичные движения влево. На «пять» — полуприсед на двух ногах с наклоном туловища вперед, на «шесть» — переместите тяжесть тела на правую ногу и немного поверните туловище влево, левую ногу поставьте на пятку, руки вперед книзу, пальцы сцеплены и, наконец, на «семь», «восемь» перенесите тяжесть тела

на левую ногу, правую поставьте на пятку, немного поверните туловище вправо, руки вперед-книзу, пальцы сцеплены. Повторите 4 раза.

23. Полуприсядьте, ноги раздвиньте, колени соедините вместе, немного наклоните туловище вперед, голову тоже слегка вперед, руки опустите вниз, пальцами коснитесь коленей. Затем разведите колени, голову старайтесь держать прямо, пальцами коснитесь коленей и вернитесь в исходное положение. Разведите колени, руки скрестите перед грудью, пальцами коснитесь коленей и опять вернитесь в исходное положение. Повторите 8 раз.

24. Поставьте ноги врозь, руки перед грудью, пальцы рук сцепите. На счет «раз», «два» выполните вращение тазом во фронтальной плоскости и волну руками перед грудью, на «три» — поворот направо на 45°. Затем перенесите тяжесть тела на левую ногу, правую поставьте впереди на цыпочках, руки вытяните вперед. На счет «четыре» сохраните полуприсед, прогнитесь, в пояснице, руки поднимите вверх и вернитесь в исходное положение. Затем те же движения выполните в другую сторону. Повторите 8 раз.

25. Встаньте прямо, ноги врозь, руки на бедрах, спину округлите. На «раз» прогнитесь в пояснице, лопатки сведите вместе, локти отведите назад, на «два» округлите спину, локти отведите вперед и затем в стороны. Чередуя движения, выполняйте 4 раза, затем сделайте такие же действия, но уже в полуприседе.

26. Встаньте прямо, ноги врозь, руки на бедрах, округлите спину и поднимитесь на цыпочки левой ногой, правую ногу отведите в сторону и книзу, локти — вперед и в стороны. На «раз» присядьте на двух ногах и прогнитесь в пояснице, лопатки сведите, локти отведите назад, на счет «два» локти отведите вперед и в стороны, на «три» прогнитесь, локти отведите назад. Затем поднимитесь на цыпочки правой ногой и выполните аналогичные движения. Прodelайте 8 раз.

27. Встаньте, ноги врозь, руки на бедрах. На счет «раз», «два» слегка согните правую ногу и выполните два пружинящих движения тазом вправо и одновременно два толчковых движения правой рукой вниз, на «три», «четыре» — то же самое проделать в другую сторону. На счет «пять», «шесть» — два пружинящих движения тазом вправо и одновременно два толчковых движения правой рукой в сторону, на «семь», «восемь» те же движения, что и на «пять», «шесть», но в другую сторону. Когда без особых

затруднений сможете выполнять это движение, разнообразьте его и по аналогии выполните с движениями руками в стороны и вверх. Повторите 4 раза.

28. Широко расставьте ноги, а руки разведите в стороны. На счет «раз-четыре» выполните четыре пружинящих выпада вправо одновременно с рывковыми движениями правой рукой назад, левым предплечьем коснитесь правого бедра, на «пять — восемь» проделайте тоже самое, но в другую сторону. Повторите по 4 раза в каждую сторону.

29. Наклонитесь вперед, ноги поставьте врозь, руками возьмитесь за голень с наружной стороны. На счет «раз» поднимите туловище и сделайте наклон, сильно прогнувшись в пояснице, голову держите прямо, руки прямые. На «два» — сделайте наклон, прогнувшись, и головой коснитесь ног, руки согните и с усилием притяните туловище к ногам. Повторите 16 раз.

30. Наклонитесь вперед и широко расставьте ноги. На счет «раз» наклонитесь к левой ноге с поворотом туловища налево, правой рукой коснитесь внутренней стороны стопы, левую руку отведите назад. На счет «два» сделайте такой же наклон, но в другую сторону. Упражнение можно усложнить, касаясь пола рукой с наружной и внутренней стороны стопы. Повторите 16 раз.

31. Присядьте, ноги расставьте пошире, руки касаются пола. Выполняйте пружинящие приседания. Повторите 16 раз.

32. Сделайте упор на правую ногу, левую согните, колени соедините, руки поднимите вверх. На счет «раз», «два» наклонитесь вперед до касания руками пола, на «три» — выпрямитесь, на счет «четыре» — пауза. На счет «четыре — восемь» повторите то же самое с другой ноги. Можно это упражнение усложнить махом правой ногой назад. Прodelайте 8 раз.

33. Ноги врозь, руки вытяните перед грудью. На «раз» наклонитесь влево, руки в стороны, правая рука согнута, левая прямая. На «два» — вернитесь в исходное положение. Насчет «три», «четыре» выполняем то же, но в другую сторону. Повторите по 8 раз в разные стороны.

34. Сделайте выпад ногой вправо, правой рукой коснитесь правого колена, левую поднимите вверх и слегка округлите. На счет «раз — шестнадцать» сделайте 16 пружинящих наклонов вправо, причем 8 из них в положении ноги врозь, руки прямые, а остальные 8 — наклоны вперед и в сторону, руки в «замок» и касаются

правой ноги. На счет «раз — шестнадцать» сделайте 8 вращений тазом вправо, присев на двух ногах, и круги руками над головой, и 8 вращений влево с такими же кругами над головой.

35. Ноги врозь, правую согните, опираясь на цыпочки, наклонитесь вправо, правой рукой с внутренней стороны возьмитесь за голень правой ноги, левой рукой коснитесь плеча. Выполняйте пружинящие наклоны вправо с одновременным разгибанием левой руки в стороны. Повторите наклоны 8 раз. Выполните то же самое в другую сторону. Можно выполнять это движение с опорой рук о пол.

36. Поставьте ноги вместе, руки перед грудью. На счет «раз — четыре» сделайте два маха согнутой правой ногой в сторону с небольшим наклоном туловища вперед, руки опустите вниз. На счет «пять — восемь» то же самое проделайте левой ногой. Повторите по 4 раза.

37. Сделайте полуприседание, ноги раздвиньте пошире, руки разведите в стороны. На счет «раз» сделайте мах правой ногой вперед и внутрь, на «два» вернитесь в исходное положение. Выполните то же самое движение с другой ноги. Повторите по 8 раз.

38. Ноги вместе, руки перед грудью. На счет «раз» сделайте мах правой ногой в сторону, колено вниз не выворачивая. На «два» вернитесь в исходное положение. Аналогичное движение проделайте левой ногой. Повторите по 4 раза в разные стороны.

39. Присядьте, поставив ноги вместе, руки на бедрах. На счет «раз» сделайте мах правой ногой назад, руки в стороны, на «два» вернитесь в исходное положение. То же движение проделайте другой ногой. Повторите по 8 раз.

40. Встаньте прямо, ноги вместе, руки вдоль тела. На «раз» поднимите правую согнутую ногу вверх и коснитесь руками колена. На счет «два» вернитесь в исходное положение, на «три» сделайте мах прямой ногой вперед и одновременно хлопок руками под нею. Повторите упражнение по 8 раз для каждой ноги.

### Серия 3

1. Ноги поставьте врозь, ладони положите на плечи и слегка присядьте. На счет «раз» выпрямите ноги и резко поднимитесь на цыпочки, поднимите руки вверх, ладонью одной руки коснитесь тыльной стороны другой ладони. На счет «два» вернитесь в исходное положение, на «три» выпрямите ноги и снова резко

поднимитесь на цыпочки, руки опустите вниз, ладонью одной руки коснитесь тыльной стороны другой. Повторите 8 раз.

2. Немного присядьте. На счет «раз» слегка отведите таз вправо, руки согните, кисти держите у правого плеча, на «два» выпрямите ноги и резко поднимитесь на носках, руки опустите влево книзу. Повторите по 5 раз.

3. Встаньте на носки, руки разведите в стороны. На счет «раз» сделайте подскок на левой ноге, согнутую правую ногу отведите в сторону, колено повернуто внутрь, на «два» приставьте правую ногу к левой, на «три» проделайте то же самое, что и на счет «раз», на «четыре» приставьте правую ногу позади левой. Повторите по 4 раза с каждой ноги. Это упражнение с элементами чарльстона.

4. Встаньте прямо, руки опустите вдоль тела. На счет «раз» сделайте подскок на левой ноге, правая нога согнута, правое предплечье поднято вверх, левое опущено вниз. На счет «два» — подскок на левой ноге с поворотом бедра правой ноги внутрь, правое предплечье направлено вниз, левое — вверх. Повторяйте поочередно с каждой ноги по 8 раз.

5. Присядьте, ноги соедините вместе, руки согните в локтях перед грудью. На счет «раз» сделайте скачком выпад вправо, правую руку отведите назад, левую — вперед, на «два» — вернитесь в исходное положение, на «три», «четыре» выполняйте те же движения, но влево. Повторите по 8 раз.

6. Встаньте на цыпочки, руки разведите в стороны. На счет «раз» сделайте подскок с поворотом коленей вправо, на «два» — подскок с поворотом коленей влево. На счет «три», «четыре» выполняйте то же самое. На счет «пять» — подскок на правой ноге, левую согните, колено повернуто внутрь, на «шесть» — подскок на двух ногах. На счет «семь» сделайте подскок на правой ноге и мах левой вперед-внутри. И, наконец, насчет «восемь» вернитесь в исходное положение. То же самое проделайте с поворотом в противоположную сторону. Повторите по 4 раза.

7. Встаньте прямо, руки вытяните вдоль тела. На счет «раз» сделайте подскок на левой ноге, правую согните в колене. На счет «два» — скачок на левой ноге, правую ногу отведите в сторону и поставьте на носок. То же самое проделайте, начиная с другой ноги. Повторите упражнение по 4 раза для каждой ноги.

8. Встаньте на носки, руки разведите в стороны. Выполняйте прыжки вправо-влево. Повторите по 16 раз.

9. Встаньте на носки, руки разведите в стороны. На счет «раз» сделайте подскок на левой ноге с полуповоротом направо, правую согнутую ногу вынесите вперед, коленом наружу, правую руку отведите за голову, левую опустите вниз. На счет «два» — подскок на левой ноге с поворотом налево, правую согнутую ногу отведите назад, колено опустите вниз, правую руку отведите назад, левую согните вперед, локоть опустите вниз. Поочередно проделайте таким образом по 4 раза.

**Серия 4**

(Упражнения с опорой)

1. Встаньте, повернувшись лицом к опоре на нижней рейке. На счет «раз» поднимитесь на носки, на счет «два» вернитесь в исходное положение. Повторите 16 раз.

2. Встаньте ногами на нижнюю рейку лицом к опоре. На счет «раз — четыре» перехватывайте рейки руками и постепенно перейдите в наклон вперед, а на счет «пять — восемь», сгибая руки, вернитесь в исходное положение. Повторите 4 раза.

3. Встаньте вполборота к опоре, правую согнутую ногу поставьте на опору. На счет «раз — шесть» выполняйте пружинящие наклоны вперед, на «семь», «восемь» медленно вернитесь в исходное положение. То же проделайте с другой ноги. Повторите по 4 раза.

4. Встаньте лицом к опоре и, прогнувшись, наклонитесь вперед, левую согнутую ногу отведите назад. На счет «раз» разогните согнутую ногу назад, на «два» — согните ее и вернитесь в исходное положение. Выполните те же движения с другой ноги. Повторите по 16 раз с каждой ноги.

5. Встаньте лицом к опоре, слегка прогнитесь, левую согнутую ногу отведите назад. На «раз» выполните мах правой ногой к левому плечу, на «два» — мах левой ногой к правому плечу. Выполняйте поочередно обеими ногами 16 раз.

6. Лягте на спину, ноги слегка согните, носки на опоре. На счет «раз», «два» поднимите таз вверх, на «три», «четыре» вернитесь в исходное положение. Повторите 16 раз.

7. Лягте на спину, левая согнутая нога на опоре, правая прямая. На счет «раз», «два» поднимите таз вверх, на «три», «четыре» вернитесь в исходное положение. Проделайте то же самое, начиная с другой ноги. Повторите по 8 раз.

8. Лягте на спину и коснитесь носками опоры под тупым углом к полу. На счет «раз» сядьте под углом и возьмитесь руками за опору, на «два» вернитесь в исходное положение. Повторите 12 раз.

9. Лягте на спину и вытяните ноги вперед под прямым углом к полу. На счет «раз», «два» сядьте и возьмитесь руками за опору, на «три», «четыре» вернитесь в исходное положение. Повторите 16 раз.

**Серия 5**

1. Сядьте на пол, ноги врозь. Левую ногу согните, колено выверните наружу, руки держите перед грудью. На счет «раз», «два» наклонитесь вправо, на «три», «четыре» — влево. Затем вернитесь в исходное положение. Проделайте аналогичные движения, согнув правую ногу. Повторите упражнение по 5 раз в обе стороны.

2. Сядьте на левой пятке, правую ногу отведите в сторону, руки тоже разведите в стороны. На «раз», «два» наклонитесь вперед, руки назад и в стороны, на «три», «четыре» выполните несколько пружинящих движений, на счет «пять — восемь» удержитесь в предыдущем положении несколько секунд. На счет «раз» наклонитесь вправо, правую руку поднимите вверх, левую поставьте на пояс, на «два — четыре» выполняйте пружинящие движения. На счет «пять — восемь» вновь удержитесь в предыдущей позе несколько секунд. Повторите по 4 раза, меняя опорную ногу.

3. Сядьте на пятку левой ноги, правую ногу вытяните вперед, наклонитесь вперед, руки поднимите вверх. На счет «раз — четыре» выполняйте пружинящие движения, на «пять — шесть» поднимитесь в стойку на левое колено, наклонитесь назад, левую руку положите на бедро, правую руку выгните дугой кверху и назад. На счет «семь» наклонитесь вперед с упором на левое колено, правую руку выгните дугой книзу и вперед, на счет «восемь» вернитесь в исходное положение. Проделайте по 4 раза.

4. Сядьте на пол и широко расставьте ноги. На счет «раз — четыре» наклоняйтесь к правой ноге пружинящими движениями, на «пять» поворачивая туловище направо, упритесь руками о пол, кисти рук направлены внутрь. На счет «шесть — восемь» выполните рывковые движения плечами вправо, на «девять», «десять» подайтесь вперед, лежа в упоре на бедрах, левую согнутую ногу отведите назад, на «одиннадцать», «двенадцать» удержитесь в

предыдущем положении. Насчет «тринадцать», «четырнадцать» медленно опустите левую ногу и на «пятнадцать», «шестнадцать» вернитесь в исходное положение. То же проделайте с другой ноги. Повторите упражнение по 3 раза.

5. Лягте на левый бок с упором на предплечья, правую ногу согните и поставьте перед коленом левой ноги, голень захватите рукой. На «раз», «два» выполните мах левой ногой вверх, на «три», «четыре», разгибая правую ногу в сторону с захватом рукой за голень, сделайте мах левой согнутой ногой вперед. Повторите это движение 16 раз, меняя согнутую и выпрямленную ноги.

6. Сядьте на левом бедре с упором на руку, правую ногу согните, стопу направьте на себя, правой рукой коснитесь плеча. На «раз» разогните правую ногу и поднимите вверх, правую руку тоже поднимите вверх ладонью вперед, на «два» вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение с другой ноги. Повторите по 12 раз.

7. Лягте на левый бок и поднимите туловище над полом с опорой правой рукой о пол, левую руку поднимите вверх. На счет «раз» приподнимите ноги, на «два» вернитесь в исходное положение. То же выполните на правом боку. Повторите по 6—8 раз.

8. Лягте на спину, руки разведите в стороны. На счет «раз», «два» прогнитесь и сядьте, согнув ноги, носки при этом должны касаться пола, руки разведите в стороны. На «три», «четыре» сядьте под углом и разогните ноги вперед. На счет «пять — восемь» разогнитесь и перекатитесь на 360° вправо, в исходное положение. То же проделайте в другую сторону. Повторите по 4 раза.

9. Лягте на живот и согните руки в локтях. На счет «раз — четыре» выполняйте поочередные движения плечами, прогнувшись, на счет «пять», «шесть» удержитесь в данном положении, на «семь», «восемь» вернитесь в исходное положение. Повторите 8 раз.

10. Лягте на живот, ноги согните, руками возьмитесь за стопы. На счет «раз — четыре» прогнитесь всем корпусом, на «пять», «шесть» удержитесь в данном положении, на «семь», «восемь» вернитесь в исходное положение. Повторите 6 раз.

11. Встаньте на колени и упритесь руками о пол. Насчет «раз» выполните мах правой согнутой ногой в сторону, стопа направлена на себя, на «два» — мах согнутой правой ногой по дуге назад-влево. То же самое проделайте и другой ногой. Повторите упражнение по 12 раз каждой ногой.

12. Встаньте на колени, согнутую левую ногу отведите назад, стопу направьте на себя. На счет «раз» разогните левую ногу и оттяните носок, на «два» вернитесь в исходное положение. То же самое выполните и другой ногой. Повторите по 18 раз. Усложнить это упражнение можно, если выполнять его на предплечьях.

13. Сядьте на правое бедро, правую согнутую ногу отведите назад с опорой руками о пол. На счет «раз», «два» приподнимите левую ногу над полом, на «три», «четыре» вернитесь в исходное положение. То же самое проделайте с другой ноги. Повторите попеременно по 12 раз.

### *Серия 6*

1. Сядьте по-турецки и коснитесь руками пола. Насчет «раз — четыре» выполняйте пружинящие наклоны вперед, смотря перед собой, на «пять — восемь» сделайте пружинящий наклон вперед, наклонив голову вниз. Повторите 4 раза.

2. Сядьте на пятках и наклонитесь назад до касания затылком пола. Постарайтесь в этом положении удержаться 15 секунд. Вернитесь в исходное положение и повторите 5 раз.

3. Лягте на спину. На счет «раз», «два» сделайте стойку на лопатках, ноги согните за головой. Постарайтесь в этом положении удержаться от 20 секунд до 2 минут. Повторите 3—5 раз.

4. Побегайте по кругу, сгибая ноги назад и выполняя различные движения руками в течение 3 минут.

5. Встаньте прямо, соедините ноги вместе, руки сложите внизу в «замок». На счет «раз» сделайте подскок на левой ноге, правую согните и отведите в сторону, на «два» — опять подскок на левой и правую ногу разогните в сторону. Аналогично проделайте подскоки на правой ноге. Повторите по 8 раз.

6. Встаньте прямо и сделайте небольшой шаг в сторону. На счет «раз» согните левую ногу вперед, а левой рукой коснитесь плеча, на «два» приставьте левую ногу к правой на носке. То же проделайте в другую сторону. Повторите по 8 раз.

7. Полуприсядьте на двух ногах, спину округлите, руки поставьте на пояс. На счет «раз» прогнитесь и отведите правую согнутую руку в сторону, предплечье поднимите вверх, на «два» вернитесь в исходное положение. Потом проделайте эти же движения, но в другую сторону. Далее шагните правой ногой в сторону, таз

подайте влево, правую согнутую руку отведите в сторону, предплечье поднимите вверх, на следующий счет приставьте левую ногу к правой, правую руку верните в исходное положение. Повторите движение, но с продвижением на один шаг влево. Вернитесь в положение стоя, ноги врозь, руки на бедрах. Опять полуприсядьте на двух ногах, поверните туловище направо и прогнитесь, согнутые руки разведите в стороны, предплечья поднимите вверх. Таким же образом повторите все движения в другую сторону. Всю эту сложную комбинацию выполните 8 раз.

8. Встаньте на левую ногу, правую согните и носком коснитесь пола, прямые руки вытяните перед собой. На счет «раз» таз отклоните влево и выполните мах руками книзу-назад дугами, затем вернитесь в исходное положение. Насчет «два» — таз влево, руки вперед — и опять вернитесь в исходное положение. На счет «три» таз отклоните влево; руки к плечам, потом верните таз в обычное положение, на «четыре» — таз влево, правую руку вверх — и опять вернитесь в исходное положение. То же проделайте, встав на правую ногу. Повторите по 8 раз.

9. Встаньте прямо, ноги поставьте врозь, руки поднимите вверх. На счет «раз», «два» слегка отведите таз вправо и щелкните пальцами правой руки над головой, на «три», «четыре» проделайте то же самое влево. На счет «пять», «шесть» расслабьтесь и наклонитесь вперед, на «семь», «восемь» вернитесь в исходное положение. Повторите 8 раз.

### **Серия 7**

(Упражнения в паре)

1. Встаньте лицом друг к другу, ноги расставьте пошире, наклонитесь вперед, прогнувшись и касаясь плеч друг друга. Выполняйте пружинящие наклоны вперед. Повторите 30 раз.

2. Встаньте лицом друг к другу, ноги расставьте пошире, возьмитесь за руки. На счет «раз», сохраняя положение наклона, поворачивайте туловище вправо, на «два — четыре» выполняйте пружинящие движения. На счет «пять», «шесть» делайте то же самое, но в левую сторону. Повторите 16 раз.

3. Встаньте спиной друг к другу на расстоянии шага, ноги врозь, наклонитесь вперед, прогнувшись. На счет «раз» делайте хлопок в ладоши, на «два» — наклон и, согнувшись, хлопок в ладоши друг друга. Повторите это движение еще раз. Далее на счет

«раз» возьмитесь за руки в наклоне вперед, на счет «два — четыре» один из вас выполняет наклон прогнувшись, другой — согнувшись, на счет «пять — восемь» те же движения, но наоборот. Повторите 4 раза.

4. Встаньте боком друг к другу на расстоянии выпрямленных рук, ноги врозь. Возьмите друг друга за одну руку, а свободную поднимите вверх. На счет «раз» наклонитесь вправо, взявшись за руки, на «два — четыре» выполняйте пружинящие движения, на «пять — восемь» делайте то же самое, но присев на двух ногах. Повторите 8 раз. Можно усложнить это упражнение, выполняя его с поворотом кругом, в другую сторону.

5. Встаньте лицом друг к другу и возьмитесь за руки. Выполняйте повороты кругом с наклоном назад. Повторите 8 раз.

6. Встаньте лицом друг к другу, руки положите на плечи. На счет «раз», «два» сделайте глубокий выпад на правой ноге, левую отведите назад, на «три», «четыре» выполняйте пружинящие движения. Затем прыжком смените положение ног так, чтобы впереди оказалась левая нога, и на счет «пять — восемь» делайте это упражнение с другой ноги. Повторите 16 раз.

7. Встаньте лицом друг к другу на расстоянии шага. Поочередно приседайте с махом ногой вперед по дуге над головой партнеру. Повторите 16 раз.

8. Встаньте спиной друг к другу и зацепитесь руками. На счет «раз», «два» выполняйте глубокие приседания, на «три», «четыре» вставайте. Повторите 12 раз.

9. Упражнение выполняется по аналогии с №8, но наклоны делайте вперед. Повторите 12 раз.

10. Упражнение выполняется по аналогии с №9 и 8, но наклоны делаются с подниманием ног партнерши, которая лежит на спине. Повторите по 4 раза.

### **Серия 8**

1. Сядьте на пол лицом друг к другу, ноги согните и прислоните их стопа к стопе. На счет «раз», «два» выпрямите ноги вперед, на «три», «четыре» вернитесь в исходное положение. На счет «пять — восемь» повторите предыдущие движения. На счет «девять» разогните правую ногу вперед, на «десять» согните правую ногу, а левую разогните вперед, затем все опять повторите. Повторите упражнение 4 раза.

2. Сядьте, ноги раздвиньте и стопами коснитесь друг друга. На счет «раз — четыре» левую ногу поднимите по дуге в положении ноги вместе, на «пять — восемь» вернитесь в исходное положение. То же проделайте и другой ногой. Повторите по 8 раз.

3. Сядьте на пол, ноги расставьте и возьмитесь за руки. На счет «раз», «два» один из вас ложится на спину, другой переходит в наклон вперед, на «три», «четыре» вернитесь в исходное положение. Затем проделайте то же самое, но поменявшись ролями. Повторите 12 раз.

4. Сядьте, ноги расставьте широко и возьмитесь за руки. На счет «раз», «два» наклонитесь к правой ноге и слегка согните ее, на «три», «четыре» вернитесь в исходное положение. Аналогичные движения проделайте с левой ногой. Повторите 12 раз.

5. Сядьте под углом и выполняйте круговые движения ногами по радиусу вправо и влево. Повторите 1 б раз, а затем, сделайте то же самое с разведением ног в стороны.

6. Сядьте, касаясь стопами друг друга, ноги приподнимите над полом. Поочередно сгибайте и разгибайте ноги с сопротивлением. Повторяйте упражнение до явного утомления.

7. Лягте на спину, ноги вытяните вперед, касаясь стопами друг друга, руки за голову. На счет «раз», «два» приподнимите голову над полом, руки вытяните вперед, на «три», «четыре» вернитесь в исходное положение. Повторяйте до явного утомления.

8. Примите положение, аналогичное предыдущему. На счет «раз», «два» сядьте углом и возьмитесь за руки, на «три», «четыре» вернитесь в исходное положение.

9. Сядьте спиной друг к другу на пятках и возьмитесь за руки. На счет «раз», «два» встаньте на колени, прогнитесь и поднимите руки вверх, на «три», «четыре» вернитесь в исходное положение. Повторите 8 раз.

10. Встаньте на колени, лицом повернувшись друг к другу, и возьмитесь за руки. Выполняйте поочередные наклоны туловища назад с прямой спиной. Проделайте 12 раз.

11. Один из партнеров ложится на живот, подняв руки вверх, другой, в положении сидя на пятках с расставленными ногами, удерживает его за голени. Насчет «раз», «два» прогнитесь и разведите руки в стороны, на «три», «четыре» вернитесь в исходное положение. Повторите 12 раз.

12. Один из партнеров ложится на живот и поднимает руки вверх, другой встает над ним, широко расставив ноги. На счет «раз», «два» прогнитесь с помощью своего партнера, на «три», «четыре» вернитесь в исходное положение. Повторите по 4 раза, меняясь местами.

13. Один из партнеров, широко расставив ноги, делает наклоны. Другой сидит, расставив ноги, также делает наклоны.

### ***Серия 9***

1. Встаньте, соединив ноги вместе, руки разведите в стороны и держитесь за руки. На «раз» делайте прыжок на правую ногу, левую согните коленом внутрь, не выворачивая, на «два» — прыжок на обе ноги. Повторите 8 раз и выполните прыжки, начиная с другой ноги.

2. Встаньте, соединив ноги вместе, лицом друг к другу, взявшись за правую руку, левую руку согните в сторону. На счет «раз» шагните правой ногой вперед друг к другу, на «два» согните левую руку вперед и сделайте прыжок на правой, левые руки соприкасаются ладонями, на «три» шагните левой ногой назад, согнутую левую ногу отведите в сторону и немного поверните туловище налево, на «четыре» правую ногу отведите назад и поставьте на носок (положение выпада) и на «пять» переступите на левую ногу. Повторите данную композицию не менее 16 раз.

3. Встаньте, соединив ноги вместе, лицом друг к другу, взявшись за правую руку, левую согните в сторону. На счет «раз» сделайте подскок на правой ноге и мах левой ногой вперед, на «два» — прыжок на двух ногах. Повторите 16 раз.

4. Встаньте так же, как и в предыдущем упражнении, и выполняйте подскоки на одной ноге, другую согните с поворотом кругом и продвижением под правую руку. Повторите 32 раза.

### ***Серия 10***

1. Один из партнеров ложится на спину, а другой встряхивает правую, а затем левую руку партнера, потом партнеры меняются местами.

2. Положение, аналогичное предыдущему, но уже происходит поочередное встряхивание ног.

3. Один из партнеров, стоя на ногах, руки подняв вверх, расслабляется и падает на руки другого, который стоит сзади. Затем можно поменяться местами.

**Серия 11**

1. Сядьте на пятках с наклоном вперед и в этом положении удерживайтесь 10 секунд. Затем прогнитесь назад, голову запрокиньте назад, руки также отведите назад и коснитесь ими пола. Удерживайтесь еще 10 секунд. Повторите движения 8 раз.

2. Сядьте на левое бедро, левую ногу согните вперед, коленом коснитесь пола. Правую ногу согните вперед-влево на носок, поверните туловище вправо, правую руку отведите за спину. Левую руку положите под колено правой ноги, голову поверните направо. В этом положении находитесь 20 секунд. Затем то же движение сделайте в другую сторону.

Если при выполнении этого упражнения возникли сложности, попробуйте выполнить его в облегченном варианте — руки держите сбоку туловища. Усложнить же упражнение можно, выполняя движения с выпрямленной ногой.

3. Сделайте стойку на лопатках и постарайтесь в ней удержаться от 10 секунд до 3 минут. Потом столько же полежите на спине. Повторите 10—15 раз.

4. Встаньте в стойку на лопатках, руки на полу, прямые ноги отведите за голову. Оставайтесь в этом положении от 20 секунд до 3 минут.

Таким образом, комплекс включает в себя 11 серий, каждая из которых состоит из цепочки упражнений с определенной целевой направленностью. Первая серия беговая и сочетает в себе ритмические упражнения с подскоками на двух и одной ноге. Вторая состоит из упражнений, которые последовательно разрабатывают суставы и мышцы сверху вниз. Третья включает в себя упражнения для рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног, но выполняются они с большей амплитудой и нагрузкой, чем предыдущие. Четвертая объединяет в себе упражнения с опорой, которая предназначена для того, чтобы увеличить нагрузку на определенные группы мышц. В пятой серии упражнения на растяжку органично сочетаются с силовыми. Шестая — это танцевально-беговые упражнения, направленные на повышение общего жизненного тонуса и настроения, а также на развитие координации. Седьмая — партнерская. Повышает эмоциональность занятий и дает возможность с помощью партнера увеличить нагрузку на ту или иную группу мышц. Восьмая продолжает парные упражне-

ния, основная их цель — помочь друг другу в растяжении мышц тазобедренного сустава. Девятая — танцевальные упражнения с элементами импровизации. Десятая является заключительным этапом всего комплекса и направлена на растяжку и укрепление всех групп мышц в целом. Упражнения последней, одиннадцатой, серии с помощью легкого потряхивания способствуют расслаблению основных групп мышц.

При выполнении всего комплекса важно контролировать общее физическое и психическое состояние. Такой контроль состоит в оценке вашего физического самочувствия до, в процессе и после занятий (например, частота вашего пульса), а также эмоционального настроения.

О переносимости тех или иных упражнений можно судить и по внешним признакам. Если возникают боли в каких-то определенных органах, появляется одышка, тошнота или головокружение, занятия нужно прекратить и обратиться за консультацией к врачу.

Хорошими признаками можно считать розовый или матовый цвет лица, легкое покраснение не должно тревожить вас. А вот резкое побледнение, резкое покраснение и пятна, которые появляются на лице в процессе выполнения упражнений, уже являются признаками плохого состояния.

Обратите внимание и на выражение лица. Если оно спокойное и решительное, а в глазах здоровый блеск, значит, все нормально, можно продолжать в том же темпе. Страх, апатия, тусклый взгляд, искаженный гримасой рот, тяжело опущенные веки — все эти признаки должны заставить вас насторожиться и что-то изменить в выполнении комплекса.

Интенсивность выделения пота тоже может служить индикатором вашего состояния. Легкое появление испарины свидетельствует о том, что все в порядке, а обильное — это уже тревожный признак.

Дыхание при выполнении даже самых сложных комбинаций должно оставаться учащенным, глубоким и ритмичным, но не поверхностным и аритмичным через широко раскрытый рот. Следите и за координацией. Стремитесь к тому, чтобы все движения были уверенными, а равновесие устойчивое. Потеря равновесия, пошатывающаяся походка и резкая сгорбленность, если они постоянно сопровождают упражнения, свидетельствуют о переносимости тех или иных движений.

Насколько эффективно протекают ваши занятия, можно судить по изменению веса тела. Не забывайте и о том, что он зависит не только от интенсивности занятий, но и от условий: температуры, воздуха и влажности. Немалое значение имеет и питание. Не перегружайте свой организм жирной и слишком калорийной пищей.

Вообще же определять самочувствие и эффективность занятий нелегко, потому что одно и то же упражнение может быть выполнено по-разному. Например, пробежать километр за 8 минут можно при затрате определенного количества энергии. А вот танцевать один человек может энергично и с полной отдачей сил, а другой — без всякого напряжения и равнодушно.

Поэтому контролировать интенсивность занятий можно только по пульсу. Во время тренировки его надо измерять несколько раз. Если он не превышает 130 ударов в минуту, нагрузка не слишком высока.

Важную роль играет музыка. Именно она диктует ритм. В аэробике вы можете использовать самую различную музыку: от джазовой и народной до классической в современной обработке. Главное, чтобы она была ритмичной и эмоциональной.

## УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Люди, которые жалуются на головную боль, слабость, снижение работоспособности, быструю утомляемость, порой и не подозревают, что причиной этого является так называемая вялость кишечника. Разумеется, прежде всего, надо посоветоваться с лечащим врачом. Стоит подумать также и о питании, использовать продукты с большим содержанием клетчатки. Это овощи, фрукты, зелень, бобовые, хлеб из муки крупного помола. Особенно полезны капуста, морковь, редиска, редька, укроп, петрушка, яблоки, чернослив. Рекомендуется вечером перед сном выпить четверть стакана сырой воды, и еще столько же утром, положив в воду корки апельсина, мандарина, яблока. Этот настой выпейте натощак и сразу приступайте к утренней гимнастике. Ее продолжительность — 10—15 минут.

Ниже приводится комплекс упражнений, стимулирующих функции кишечника.

1. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, в течение 25—30 секунд. На первые четыре шага делайте вдох, на следующие четыре — выдох.

2. Поднимите руки вверх, отведите прямую ногу назад, прогнитесь, вернитесь в исходное положение, затем ногу согните и руками подтяните колено к груди, голову опустите. Потом отведите другую ногу назад, руки поднимите, вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение по 3—4 раза каждой ногой.

3. Ноги широко расставлены. Сгибая правую ногу, трижды пружинисто наклонитесь к носку левой прямой ноги. Выполните по 4—6 наклонов к каждой ноге.

4. Ноги расставлены. Выполняйте круговые движения тазом, при этом втягивайте и выпячивайте брюшную стенку. Повторите упражнение по 6—8 раз в каждую сторону.

5. Стоя, руки на животе, выполняйте пружинящие, по три раза подряд, приседания, руками надавливая на брюшную стенку. Повторите упражнение 16—20 раз.

6. Стоя на одной ноге, другую отведите в сторону. Руками придерживайтесь за спинку стула. Делайте круговые движения ногой по возможности с большей амплитудой сначала в одну, потом в другую сторону. Повторите упражнение по 8—12 раз каждой ногой.

7. Стоя на носках, руками придерживайтесь за спинку стула. Выполняйте пружинящие движения, сгибая и разгибая ноги в голеностопных суставах, в течение 15—20 секунд.

8. Лежа на спине, сгибайте ноги, сядьте, затем, выпрямляя их, дважды наклонитесь вперед, постарайтесь лицом коснуться коленей, после чего снова ложитесь на спину. Повторите упражнение 12—16 раз.

9. Лежа, руки на животе, ритмично выпячивайте и втягивайте брюшную стенку, руками надавливая на нее. Повторите упражнение 8—12 раз.

10. Лежа на спине, ноги слегка согнуты, под коленями — валик или небольшая подушечка, голову положите на подушку, мышцы живота расслабьте. Делайте самомассаж брюшной стенки по ходу толстого кишечника. Поглаживайте живот ладонью правой руки снизу вверх до подреберья, затем ладонью левой руки — поперек и тыльной стороной левой кисти — вниз. Повторите 4—6 раз, постепенно усиливая нажим рукой на брюшную

стенку. Затем правой рукой делайте разминающие круговые движения (четырьмя пальцами — в сторону мизинца). Движения медленные, в течение 30—45 секунд. После этого делайте поколачивания поочередно двумя руками в течение 25—30 секунд. Закончите самомассаж поглаживанием живота.

11. Лежа на спине, ноги согнуты и разведены, стопы на полу. Поднимите таз и выполняйте им движения в стороны по 4—6 раз. Сделайте 2—3 серии движений с паузами по 5—8 секунд.

12. Прыжки на месте: выполнять на двух и на каждой ноге по отдельности в течение 25—30 секунд. Закончите ходьбой на месте. Расслабьте мышцы ног.

13. Стоя, ноги врозь. Отведите руки в стороны и назад, прогнитесь — вдох, затем наклонитесь вперед, руки расслабьте — выдох. Повторите 3—4 раза.

## ГИМНАСТИКА ПО-КИТАЙСКИ

Вы вдруг начали замечать, что некоторые движения, которые еще вчера вы делали легко и непринужденно, сегодня даются с трудом. Тело стало как будто чужим и постаревшим. Но прежнюю гибкость можно вернуть. Эти упражнения основываются на гимнастике животных, которую они выполняют во время игр. Ниже приводятся некоторые упражнения, имитирующие движения животных.

**Медведь.** Встаньте на четвереньки. Вы должны опираться о поверхность всей ладонью и всей ступней. После этого начните передвигаться в таком положении. Сначала делаете шаг левой рукой — левой ногой, потом — правой рукой и правой ногой. Не сгибайте ноги в коленях.

Это упражнение полезно для мышц живота и ног. Кроме того, оно способствует выводу солей из организма и усиленному кровоснабжению всех органов. При выполнении упражнения голова должна быть опущена, а тело — расслаблено. Делаете четыре шага каждой рукой и ногой вперед, а потом — задний ход.

Если передвигаться в такой позе затруднительно, то сначала отработайте неподвижную стойку, а потом начинайте двигаться.

**Воробей.** Нагнитесь вперед, положите руки на колени или на бедра, согните слегка колени и приподнимите голову. В этой позе

делайте легкие небольшие подскоки вперед. Приземляйтесь на пальцы ног, а руки отбрасывайте назад. Это упражнение напоминает подскоки воробья. Попробуйте так подпрыгивать в течение 10 минут.

**Большая панда.** Сядьте на пол, подтяните ноги к груди и обхватите их руками. Начинайте медленно отклоняться назад, стараясь сохранить равновесие. Когда спина приблизится к полу, одним махом вернитесь в первоначальное положение, не освобождая при этом коленей. Во время упражнения живот втянут. Повторите это движение пять раз. Потом примите первоначальное положение и начните отклоняться вправо, потом влево, не касаясь пола! Повторите наклоны по шесть раз.

Это упражнение помогает устранить излишние жировые отложения, а также улучшает кровоснабжение позвоночника.

**Лисица.** Присядьте, опираясь руками о пол, наклоните тело вперед и приподнитесь на пятках вверх. Взгляд направлен в пол перед собой. Из этой позы опустите верхнюю часть тела на пол, поставив руки на пол так, чтобы локти опирались о колени. Медленно двигайте руки и верхнюю часть тела вперед, как это делает лисица, когда пытается пролезть под препятствием. В конце концов вы окажетесь в позе, когда ноги вытянуты и в носках, а верхняя половина тела поднята вверх. Руки упираются в пол, голова поднята. После этого поднимитесь, не сгибая коленей и не отрывая ног от пола. Все упражнение состоит из четырех этапов. Повторите четыре-пять раз. Упражнение помогает при геморрое и при болях в пояснице.

**Черепашка.** Сидя на полу, согните ноги в коленях. Поставьте ноги на полную ступню, а руками упритесь в пол за спиной на уровне плеч. Пальцы рук направлены в сторону ног. Поднимите поясницу как можно выше, руки и ноги стоят вертикально и поддерживают тело. Живот и кисти рук занимают горизонтальное положение. В этой позе сделайте три маленьких шага налево, три направо, три вперед и три назад. Если ваши руки и ноги слабы для этого, начните хотя бы покачиваться. Повторите упражнение три раза.

**Крокодил.** Лягте на пол и положите руки под прямым углом к телу. Поднимите левую ногу, вытяните носок. Задержитесь в таком положении несколько секунд. После этого медленно опустите ногу. Повторите упражнение три-пять раз каждой ногой. После

этого, не отрывая рук от пола, снова поднимите левую ногу вверх и медленно опустите ее направо. Повторите упражнение несколько раз, потом выполняйте те же движения правой ногой.

Это упражнение способствует улучшению кровообращения и стабилизации пульса. Кроме того, оно содействует расслаблению мышц и улучшает сон. Очень важно выполнять упражнения в том порядке, как они указаны выше. Но в принципе можно каждый день делать только по одному упражнению на выбор, и это также приведет к хорошим результатам. Конечно, как и при любой гимнастике, наилучших результатов добьются те, кто будет выполнять упражнения регулярно в течение продолжительного времени.

### АЭРОБИКА ПО СИСТЕМЕ ВОРОБЬЕВА

Один из самых простых комплексов легких физических упражнений продолжительностью всего 5—7 минут, который выполняется 2—3 раза в день, восстанавливает кровообращение во всех жизненно важных органах, улучшает венозный отток, нормализует обмен веществ.

Нужно растереть ладони до ощущения теплоты. Выполнять упражнения надо без обуви, встать на носки, одновременно активно сжимая и разжимая кисти в кулаки до 40 раз. То же самое повторить, стоя на пятках. Руки развести в стороны на уровне плеч, сводить лопатки до 40 раз. Вдох — надуть живот, выдох — втянуть. Не спешить! Повторять до 20 раз. Массаж ушных раковин (12 секунд). Медленные повороты головы влево-вправо до 10 раз, а затем вперед и назад до 10 раз. Сжимать энергично и затем разжимать ягодицы до 40 раз. Активно растирать зону на тыльной стороне кисти — косточку, являющуюся продолжением указательного пальца слева (12 секунд), затем справа (12 секунд). Число повторов упражнений по самочувствию. Можно начать с 3—4 повторов каждого упражнения. К сильным упражнениям относятся поднятие тяжестей, все виды борьбы, прыжки и другие виды спорта. Для крепких людей они приносят безусловную пользу при соблюдении некоторых условий.

Заниматься можно не ранее чем через 3 часа после еды или до ее приема, но не на пустой желудок. Оптимальное время заня-

тий зимой — вечер, весной — полдень, летом — утро. Во время тренировки следите за цветом лица (отрицательный симптом — сильное побледнение и покраснение) и затем, чтобы в движениях ощущалась легкость. Во время тренировки пот может выступать каплями (но не растекаться струями). После тренировки нужно сделать крепкий самомассаж ладонью по напряженным мышцам, а затем протереть тело грубой тканью.

Через час после тренировки можно принимать пищу, но следует ограничить питье. Любые дополнительные процедуры (баня, массаж) не должны вызывать сильного расслабления тела.

Эти советы относятся к сохранению жизненной силы, необходимой для длительной здоровой жизнедеятельности.

### ГИМНАСТИКА В ПОСТЕЛИ

Утром так хочется понежиться в постели хоть на минутку дольше! Позвольте себе это удовольствие! А чтобы ваш организм быстрее проснулся, сделайте несколько несложных упражнений. Для этого достаточно, чтобы под рукой оказался пульт от музыкального центра. Музыка поможет сделать занятие более эффективным. Но так как это все-таки утро, и ваш организм еще продолжает спать, то пусть это будут не рок и не марш, а что-нибудь спокойное и лиричное.

1. Чтобы взбодриться, энергично разотрите пальцы рук (каждый пальчик нежно массируйте от основания до ногтя), ладони, запястья, уши, ступни ног, грудную клетку.

2. Поднимите руки над головой, слегка согните их в локтях и с усилием прижмите одну ладонь к другой. Повторите упражнение 3—5 раз.

3. Вытяните руки вдоль тела ладонями вниз и с силой вдавите голову в подушку. Расслабьтесь и повторите все упражнения.

4. Поднимите руки вверх и, выпрямив ноги в коленях, несколько раз с усилием потяните носки на себя. Сделайте круговые движения стопами обеих ног по часовой стрелке.

5. На выдохе подтяните колено сначала одной, а затем другой ноги к грудной клетке (повторить для каждой ноги по 5—7 раз).

6. Подушечками пальцев нежно помассируйте кожу головы и виски (2—3 минуты).

Следующий блок упражнений основан на выполнении особого дыхательного комплекса, который способствует усилению кровообращения, сжиганию жиров и приливу энергии. При этом организм избыточно обогащается кислородом, который быстро поступает к месту напряжения мышц и активно расщепляет жиры, тонизируя мышечную ткань. Жир — отличное топливо, а кислород — лучший его сжигатель. Пятиэтапный дыхательный цикл — обязательный элемент каждого упражнения. Можете выполнять его в любом удобном для вас положении.

Внимание! Этот комплекс упражнений противопоказан:

- при гиперфункции щитовидной железы;
- высокой температуре тела;
- кровотечениях;
- глаукоме;
- повышенном внутричерепном давлении;
- беременности и любых острых состояниях.

Если вы избавлены от всего перечисленного, то сможете быстро освободиться от лишнего веса, сохранив кожу упругой и подтянутой. А еще наладите обмен веществ, и каждый день получите двойной заряд бодрости. Запомните методику дыхания, которую необходимо использовать во время выполнения упражнений:

- выдохните весь воздух через рот;
- быстро и глубоко вдохните носом;
- снова сделайте резкий и шумный выдох ртом, при этом опустив голову. Подбородок должен находиться почти в области межключичной ямки;
- подберите живот, как будто хотите втянуть желудок под ребра;
- задержите дыхание, приподнимите голову и мысленно сосчитайте до 8.

Правильное дыхание поможет вам достичь наилучшего результата!

## ГИМНАСТИКА ДЛЯ ВСЕХ

### Упражнение 1. «Боковая растяжка»

Зона воздействия: наружная поверхность бедер, мышцы живота.

Ноги на ширине плеч, колени полусогнуты, ладони на бедрах немного выше колен, голова приподнята. Сделайте дыхательное упражнение, втяните живот. После этого примите основную позу.

Теперь слегка наклонитесь, опустите левую руку, локоть упирается в согнутое левое колено. Вытяните прямую правую ногу в сторону, оттянув носок и не отрывая ступни от пола. Вес тела должен приходиться на согнутое левое колено. Теперь поднимите правую руку над головой и, наклоняясь влево, тянитесь ею так, чтобы почувствовать растяжение боковых мышц от талии до подмышки. При этом рука должна оставаться выпрямленной и находиться близко к голове. Задержитесь в этом положении на 8 счетов. Повторите наклоны по 3 раза в каждую сторону.

### Упражнение 2. «Оттягивание ног назад»

Зона воздействия: большая ягодичная мышца и задняя поверхность бедер.

Лежа на полу, опираясь на колени и локти, вытяните прямую ногу позади себя, пальцы упираются в пол. Вес тела сосредоточен на локтях и руках, лежащих перед вами ладонями вниз. Голова поднята. Выполните дыхательное упражнение, опустите голову, задержите дыхание и втяните живот. Затем примите основную позу.

Теперь поднимите как можно выше отведенную назад прямую ногу, носок тяните к себе. Сожмите ягодичцы так, чтобы создать максимальное напряжение в области большой ягодичной мышцы. Задержите дыхание и сжимайте ягодичцы на 8 счетов. Выполните упражнение по 5 раз каждой ногой.

### Упражнение 3. «Сейко»

Зона воздействия: наружная поверхность бедер.

Упритесь на ладони и колени, вытяните прямую правую ногу в сторону, она должна располагаться под прямым углом к телу. Правая ступня упирается в пол. Выполните пятиэтапное дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот. Примите основную позу.

Поднимите вытянутую ногу до уровня бедра. Тяните ее по направлению к голове, держа стопу перпендикулярно голени. При этом нога должна оставаться прямой. Задержитесь в этом положении на 8 счетов. Переведите дыхание и опустите ногу, приняв начальную позу. Повторите упражнение по 3 раза каждой ногой.

**Упражнение 4. «Алмаз»**

Зона воздействия: мышцы рук и плечевого пояса.

Станьте прямо или сядьте в удобную позу, замкните руки в круг прямо перед собой. Локти нужно держать высоко. Руки должны касаться друг друга только кончиками пальцев. Это упражнение можно делать при любом положении тела. Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот. Примите основную позу.

Как можно сильнее надавите на кончики пальцев, стараясь не опускать локти. Вы почувствуете, как мышечное напряжение идет от запястья по всей руке к груди. Удерживайте напряжение на 8 счетов. Переведите дыхание и начинайте упражнение сначала. Повторите 5 раз.

**Упражнение 5. «Кренделек»**

Зона воздействия: живот, плечевой пояс, наружная поверхность бедер.

Сядьте на пол, скрестив согнутые ноги в коленях. Левое колено должно находиться над правым. Упритесь левой рукой за спиной, а правой возьмите себя за левое колено. Сделайте дыхательное упражнение, втяните живот. После этого примите основную позу.

Вес тела сосредоточен на левой руке. Правой рукой подтяните левое колено вверх и к себе как можно ближе, а туловище поворачивайте влево, пока не сможете посмотреть назад. Спину держите прямо! Задержитесь в этом положении на 8—10 счетов. Переведите дыхание и начните упражнение снова. Выполните по 3 раза в каждую сторону.

**Упражнение 6. «Шлюпка»**

Зона воздействия: внутренняя поверхность бедер.

Сядьте на пол, расставив ноги как можно шире. Обопритесь ладонями о пол позади себя, не сгибая при этом рук. Выполните дыхательное упражнение. Нагните голову и, втянув живот, задержите дыхание. Сразу после этого переходите к основному положению.

Переместите руки из-за спины вперед, наклонитесь и упритесь в пол перед собой. Не отрывая пальцев от ковра, «шагайте» вперед с помощью рук, постепенно наклоняясь все ниже. С каждым

подходом старайтесь тянуться дальше. Задержитесь в этой позе на 8 счетов. Выдохните, упритесь в пол позади себя, не сгибая рук. Повторите 5 раз.

**Упражнение 7. Растяжка подколенных сухожилий**

Зона воздействия: задняя поверхность бедер.

Стоя, плавно наклонитесь вперед, обхватите руками голени. Ноги при этом должны оставаться прямыми. Чем ближе сведены ноги, тем большую нагрузку испытывают мышцы. Это упражнение придает красивую форму бедрам и помогает эффективно бороться с проявлениями целлюлита.

Плавно тяните корпус к ногам, сохраняя их прямыми. Руками обхватите голени или упритесь ладонями в пол. Вы ощутите сильное растяжение в подколенных сухожилиях и задней поверхности бедра. Задержитесь в этой позе на 8 счетов. Выдохните и повторите упражнение 5 раз.

**Упражнение 8. Брюшной пресс**

Зона воздействия: мышцы верхней части живота.

Лягте на спину, согните ноги в коленях, ступни раздвиньте на расстоянии 30—35 см. Потянитесь руками вверх. Голову не отрывайте от пола. Выполните дыхательное упражнение, втяните живот. Примите основную позу.

Прямые руки вытяните вверх, поднимая плечи и отрываясь от пола. Голова должна быть откинута назад — смотрите в воображаемую точку на потолке позади себя. Опустите спину, потом плечи, а затем голову. Как только голова коснется пола, снова поднимайтесь. Выполните 5 раз на 8—10 счетов.

**Упражнение 9. «Ножницы»**

Зона воздействия: мышцы нижней части живота.

Лежа на полу, вытяните и сомкните ноги. Руки подложите ладонями вниз под ягодицы, чтобы расслабить спину. Держите голову на полу, не поднимайте поясницу. Сделайте дыхательное упражнение и переходите в основную позу.

Ноги вместе, поднимите их на 8—9 см над полом. Делайте максимально широкие махи — ножницы, при этом меняя ноги. Носки вытянуты. Выполните на 8—10 счетов. Выдохните. Повторите 5 раз.

**Упражнение 10. «Кошка»**

Зона воздействия: спина, живот, плечевой пояс, бедра.

Встаньте на четвереньки, основной упор — на ладони и колени, руки и спина прямые. Держите голову приподнятой. Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот. После этого примите основное положение.

Наклоните голову и одновременно выгните спину, поднимая ее как можно выше, как бы имитируя повадки разъяренной кошки. Задержитесь в этом положении на 8—10 счетов. Выдохните и расслабьте спину. Повторите 5 раз.

Эти упражнения вы можете делать самостоятельно. Не пугайтесь, если у вас в первые дни занятий:

- кружится голова — это последствия обильного насыщения мозга кислородом, от которого ваш организм отвык;
- появился кашель или насморк — таким образом происходит очистка дыхательных путей;
- запах пота стал более резким — это свидетельство того, что из организма выводятся шлаки, поэтому после занятия нужно принять душ.

Как же узнать, есть ли эффект? Приступая к занятиям, проведите несложный тест: поднимитесь по лестнице, запомните, на каком этаже у вас начинается одышка. Через 10 занятий вы сможете, не переводя дыхания, подниматься на 1—2 этажа выше. Еще вы заметите быстрое уменьшение объема тела — до 10 см в первую же неделю. Чем больше лишнего веса и чем менее вы привыкли к спортивным нагрузкам, тем быстрее пойдет процесс. Заметно снизится аппетит: объем желудка несколько сократится, да и есть вы станете гораздо меньше. И без всяких диет!

**ГИМНАСТИКА У ТЕЛЕВИЗОРА**

Тот, кто предпочитает проводить часы досуга в мягком кресле перед телевизором, поступает не совсем разумно по отношению к своему здоровью. Для тех, кто не хочет отказаться от этой привычки, но, тем не менее, желает сохранить бодрость и стройность, можно порекомендовать несколько несложных гимнастических упражнений, которые можно проделывать, не отходя от экрана. Каждое упражнение повторяйте 5—6 раз.

1. Сядьте на край кресла, выпрямите ноги и поставьте их на пол. Опираясь прямыми руками о подлокотники, прогнитесь, посмотрите на потолок и сделайте глубокий вдох, затем вернитесь в исходное положение и сделайте выдох.

2. Сядьте на край кресла, лопатками прислонитесь к спинке, а согнутыми руками возьмитесь за ее верх. Выпрямите ноги и поставьте их на пол. Поднимите прямые ноги вверх как можно выше, затем медленно опустите их в исходное положение.

3. Поднимая ноги, сделайте выдох, а опуская — вдох.

4. Сядьте на край кресла, поставьте руки на сиденье, выпрямите ноги и поставьте их пятками на пол.

5. Сгибая руки, медленно опуститесь и сядьте на пол, ноги при этом в коленях не сгибайте. Затем, разгибая руки, вернитесь в исходное положение.

6. Сядьте на край кресла, выпрямите ноги и постарайтесь поставить ступни на пол. Поднимите руки в стороны, сделайте вдох, затем наклонитесь и попробуйте достать руками пальцы ног — выдох. Во время наклона ноги в коленях не сгибайте.

7. Сядьте на край кресла, ладони поставьте на сиденье пальцами назад. Выпрямите ноги и поставьте их на пол.

8. Согните ноги в коленях и, подавая туловище вперед, постарайтесь сесть на пятки — выдох. Затем, выпрямляя ноги, вернитесь в исходное положение — вдох.

9. Опираясь прямыми руками о подлокотники, согните руки, оттяните носки и, поставив голени на сиденье, сядьте на пятки.

10. Прислонитесь лопатками к спинке и сделайте вдох. Затем, сгибая руки, сядьте на сиденье и опустите ноги на пол — выдох.

**ГИМНАСТИКА НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ**

У многих в связи с сидячей работой движение в течение рабочего дня ограничено. Но для успешной борьбы с лишним весом повысить физическую активность просто необходимо. Как выход из положения вы можете выполнять любые понравившиеся из нижеперечисленных упражнений.

1. Сидя, поочередно вытягивать и сгибать ноги. Ноги на пол не опускать. Выполнить 10—20 раз.

2. Сидя, прогибать и сгибать позвоночник. Выполнить 10—20 раз.

Общеразвивающие упражнения

3. Сидя, развести локти в сторону — вдох, вытянуть руки вперед с напряжением — выдох. Сделать 4—6 раз.

4. Сидя, встать с прогибом корпуса и снова сесть. Выполнить 8-10 раз.

5. Сидя, делать как можно большие повороты корпуса в разные стороны. Спина ровная. Выполнить 10—12 раз.

6. Сидя, ноги вытянуты, согнуть одну ногу и руками прижать к животу, втянуть живот — выдох, при вытягивании ноги — вдох. Повторить 4—8 раз каждой ногой.

7. Сидя, напрячь мышцы живота, затем расслабить их. Выполнить 15—20 раз.

8. Сидя, ноги вытянуты, попеременно напрячь-расслабить мышцы правого и левого бедра. Повторить 15—20 раз.

Для похудения вы должны сами придумывать себе любые способы повышения расхода лишних калорий. К примеру, введите в привычку не садиться в транспорте, по дороге домой выйдите за несколько остановок до вашей и пройдите пешком. Да, конечно, эффект будет меньшим, чем если бы вы пробежали несколько километров. Но если у вас нет возможности заниматься спортом, любая попытка увеличить физическую активность будет записана вам в актив.

Нормальный вес тела в зависимости от роста, возраста и пола

Рост, см	Возраст, годы											
	20—29		30—39		40—49		50—59		60—69			
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
150	51,3	48,9	56,7	53,9	58,1	58,5	58,0	55,7	57,3	54,8	54,8	54,8
152	53,1	51,0	58,7	55,0	61,5	59,5	61,0	57,6	60,3	55,9	55,9	55,9
154	55,3	53,0	61,6	59,1	64,5	62,4	63,8	60,2	61,9	59,0	59,0	59,0
156	58,5	55,8	64,4	61,5	67,3	66,0	65,8	62,4	63,7	60,9	60,9	60,9
158	61,2	58,1	67,3	64,1	70,4	67,9	68,0	64,5	67,0	62,4	62,4	62,4
160	62,9	59,8	69,4	65,8	72,3	69,9	69,7	65,8	68,2	64,6	64,6	64,6
162	64,6	61,6	71,0	68,5	74,4	72,2	72,7	68,7	69,1	66,5	66,5	66,5
164	67,3	63,6	73,9	70,8	77,2	74,0	75,6	72,0	72,2	70,7	70,7	70,7
166	68,8	65,2	74,5	71,8	78,0	76,6	76,3	73,8	74,3	71,4	71,4	71,4
168	70,8	68,5	76,2	73,7	79,6	78,2	79,5	74,8	76,0	73,3	73,3	73,3
170	72,7	69,2	77,7	75,8	81,0	79,8	79,9	76,8	76,9	75,0	75,0	75,0

Окончание прил. 1

Рост, см	Возраст, годы											
	20-29		30-39		40-49		50-59		60-69			
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
172	74,1	72,8	79,3	77,0	82,8	81,7	81,1	77,7	78,3	76,3		
174	77,5	74,3	80,8	79,0	84,4	83,7	82,5	79,4	79,3	78,0		
176	80,8	76,8	83,3	79,9	86,0	84,6	84,1	80,5	81,9	79,1		
178	83,0	78,2	85,6	82,4	88,0	86,1	86,5	82,4	82,8	80,9		
180	85,1	80,9	88,0	83,9	89,9	88,1	87,5	84,1	84,4	81,6		
182	87,2	83,3	90,6	87,7	91,4	89,3	89,5	86,5	85,4	82,9		
184	89,1	85,5	92,0	89,4	92,9	90,9	91,6	87,4	88,0	85,8		
186	93,1	89,2	95,0	91,0	96,6	92,9	92,8	89,6	89,0	87,3		
188	95,8	91,8	97,0	94,4	98,0	95,8	95,0	91,5	91,5	88,8		
190	97,1	92,3	99,5	95,8	100,7	97,4	99,4	95,6	94,8	92,9		

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Калорийность продуктов питания			
Наименование	Ккал	Сахар	Жиры
<b>Говядина</b>			
Ромштекс на гриле	218		12,2
Ромштекс без жира на гриле	167		6,0
Фарш жареный	228		15,2
Филей запеченный	285		21,1
Филей постный запеченный	192		9,1
<b>Свинина</b>			
Отбивные на гриле	258		24,2
Отбивные без жира на гриле	134		10,7
Окорок запеченный	286		19,7
Окорок запеченный без жира	185		6,9
Ветчина	276		5,1
Задний окорок жареный	332		22,3
Задний окорок, жаренный с жиром	467		40,6
Задний окорок на гриле без жира	292		18,9
Задний окорок на гриле с жиром	405		33,7
<b>Птица и дичь</b>			
Цыпленок жареный с кожей	215		14,0
Цыпленок жареный без кожи	148		5,4
Утка жареная с кожей	340		29,0
Утка жареная без кожи	189		9,7
Тетерев жареный без кожи	174		5,3
Куропатка жареная без кожи	212		7,2
Фазан жареный без кожи	213		9,4
Индейка жареная с кожей	171		6,5
Индейка жареная без кожи	142		2,7
Кролик тушеный	179		7,7
Куропатка жареная	199		6,5
<b>Мясные продукты</b>			
Ветчина консервированная	218	нет	12,1
Ливерная колбаса	310	0,8	26,8
Сосиски	275	мало	25,0
Салями	491	мало	45,4

Продолжение прил. 2

Наименование	Ккал	Сахар	Жиры
Свинные сосиски на гриле	318	1,8	24,6
Говяжьи сосиски на гриле	266	2,4	18,0
Говяжьи сосиски жареные	270	2,4	18,0
Мясной паштет	332	1,2	20,5
Свиной паштет	376	0,5	27,0
Паштет из птичьей печени	315	0,3	28,9
<b>Каши, сухие завтраки</b>			
Мука (грубого помола)	310	2,3	2,0
Мука (белая)	340	1,7	1,2
Овсяная крупа	376	1,1	8,7
Рис белый вареный	138	1,2	29,7
Рис бурый вареный	141	0,5	32,1
Макарониз из белой муки отварные	105	0,...	25,2
Макарониз из грубой муки отварные	113	1,3	25,0
Хлеб белый	135	1,8	47,6
Хлеб ржаной	118	1,8	42,9
Хлеб из муки грубого помола	215	2,1	39,7
<b>Овощи</b>			
Спаржа	26	1,1	0,8
Фасоль	82	0,6	0,6
Фасоль французская	25	0,8	0,1
Стручковая фасоль	18	1,4	0,2
Брокколи	24	1,5	0,8
Брюссельская капуста	35	1,6	1,3
Белокочанная капуста сырая	26	3,7	0,2
Морковь сырая	32	5,4	0,3
Морковь вареная	22	4,2	0,4
Цветная капуста сырая	34	1,5	0,9
Цветная капуста вареная	29	0,8	0,9
Сельдерей — зелень	7	1,2	0,2
Сельдерей — корень	8	0,7	0,3
Огурец свежий	10	1,8	0,1
Лук-порей	21	4,7	0,7
Салат-латук свежий	14	1,7	1,7
Салат зеленый кочанный, свежий	13	1,9	1,9
Кабачки	9	1,3	0,2

Продолжение прил. 2

Наименование	Ккал	Сахар	Жиры
Грибы	11	0,2	0,6
Лук репчатый свежий	17	5,3	0,2
Петрушка	67	2,7	1,2
Горох	80	1,8	0,4
Горошек мороженый	71	1,0	0,4
Зеленый перец сладкий	18	2,2	0,5
Красный перец сладкий	34	6,8	0,4
Картофель сырой	72	0,4	0,1
Картофель печеный	138	0,6	0,1
Шпинат свежий	25	1,5	0,8
Шпинат вареный	19	1,2	0,5
Брюква	11	3,7	0,1
Кукуруза сладкая	67	1,7	2,4
Помидоры свежие	17	2,8	0,3
Редька	12	1,9	0,2
<b>Молочные продукты</b>			
Молоко цельное	65	4,8	3,8
Молоко полуснятое	46	5,0	1,8
Молоко снятое	33	4,8	0,1
Масло	736	мало	82,0
Сыр чеддер	412	0,1	33,6
Сыр бри	319	мало	23,2
Сливочный сыр	439	мало	47,4
Сыр эдамский	333	мало	25,5
Сыр фета	250	1,5	18,5
Творог жирный	97	2,1	4,0
Творог обезжиренный	78	3,3	1,4
Сливки жирные	586	2,3	59,8
Одна порция сливок в кофе	198	4,1	21,1
Йогурт натуральный	79	7,8	3,0
Йогурт обезжиренный	56	7,5	0,8
<b>Рыба</b>			
Рыба (паровая, если не указан другой способ)			
Палтус	131	нет	4,0
Селедка (на гриле)	198	нет	13,0
Макрель	91	нет	0,9

Продолжение прил. 2

Наименование	Ккал	Сахар	Жиры
Скумбрия (на гриле)	188	нет	11,4
Камбала	93	нет	1,9
Лосось	196	нет	13,0
Форель	136	нет	4,5
Хек	92	нет	0,9
<b>Морепродукты</b>			
Моллюски съедобные	48	мало	0,3
Крабы	127	нет	5,3
Омары	118	нет	3,4
Мидии	87	мало	2,0
Креветки мелкие	107	нет	1,7
Креветки крупные	74	нет	2,4
<b>Растительные жиры</b>			
Кукурузное масло	900	нет	99,9
Арахисовое масло	900	нет	99,9
Оливковое масло	900	нет	99,9
Рапсовое масло	900	нет	99,9
Сафлоровое масло	900	нет	99,9
Кунжутное масло	883	нет	99,7
Подсолнечное масло	900	нет	99,9
Масло грецкого ореха	895	нет	99,9
<b>Бобовые</b>			
Фасоль адуки	124	0,5	0,2
Черная фасоль	116	1,1	0,7
Молодая фасоль	78	1,5	0,3
Белая фасоль	100	1,0	0,5
Чечевица	105	0,9	0,5
Соевые бобы	143	2,1	4,2
Горох	116	0,9	0,3
<b>Орехи и семечки</b>			
Миндаль	612	4,3	53,5
Бразильский орех	680	1,7	61,5
Кешью жареный и соленый	611	5,6	50,8
Каштаны	170	7,0	2,7
Фундук	650	4,7	36,0
Кокос	668	3,7	36,0

Окончание прил. 2

Наименование	Ккал	Сахар	Жиры
Арахис	564	3,1	49,0
Тыквенные семечки	541	1,0	45,9
Кунжутные семечки	598	0,4	58,3
Подсолнечные семечки	581	1,7	47,5
Грецкие орехи	690	3,2	51,5
<b>Фрукты и ягоды</b>			
Яблоки, сваренные с сахаром	75	7,9	0,1
Яблоки	47	11,9	0,1
Абрикосы	30	6,7	0,1
Курага	85	43,4	0,6
Авокадо	190	1,8	22,2
Бананы	96	16,2	0,3
Черника, сваренная с сахаром	56	5,5	0,2
Вишня	48	11,9	0,1
Финики сушеные	227	63,8	0,2
Фиги	226	52,9	1,6
Крыжовник, сваренный с сахаром	16	2,9	0,2
Белый виноград	60	16,2	0,1
Грейпфрут	30	5,3	0,1
Лимон	20	3,2	0,3
Дыня (канталупа)	20	4,2	0,1
Дыня (колхозница)	28	5,0	0,1
Оливки в рассоле	103	нет	11,0
Апельсины	37	8,5	0,1
Маракуйя	35	6,2	0,4
Персики	33	9,1	0,1
Груши	40	10,7	0,1
Ананас	41	11,6	0,2
Сливы	36	9,6	0,1
Сливы, вареные с сахаром	29	5,2	0,1
Чернослив с сахаром	107	20,5	0,2
Изюм	272	64,4	0,4
Малина	26	5,6	0,3
Ревень, сваренный с сахаром	48	0,9	0,1
Клубника	27	6,2	0,1
Зеленый изюм без косточек	275	64,8	0,1

## ЛИТЕРАТУРА

- Варнас Пол Дж.* Пятьдесят способов похудеть. — М.: Крон-пресс, 1996.
- { *Горцев Г.* Аэробика, фитнес, шейпинг. — Ростов-на-Дону, Феникс, 2004.
- Журнал «Твое здоровье», 2005, № 6.
- Карелин А. О.* Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой. — СПб, Диля, 2003.
- Крохин М.А., Рабинович И. М.* Лечебная физкультура в домашних условиях. — Л.: Лениздат, 1990.
- Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В.* Аэробика. В 2 томах. Том 1. Теория и методика. — М.: Изд-во Федерация аэробики России, 2002.
- Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В.* Аэробика. В 2 томах. Том 2. Частные методики. — М.: Изд-во Федерация аэробики России, 2002.
- Нортон С.* Энциклопедия красоты. — М.: Росмэн-Пр., 2001.
- Ростова В.А., Ступкина М.О.* Оздоровительная аэробика. — СПб: Высшая административная школа, 2003.
- Учебник инструктора по лечебной физической культуре /Под ред. проф. В.К. Добровольского. — М.: Физкультура и спорт, 1974.
- Шипилина И.А.* Аэробика. — М.: Феникс, 2004. *Шитс К., Гринвуд-Робинсон М.* Стройное тело/ Пер. с англ.— М.: Локид, 1977.

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	3
Аэробика и ее виды .....	4
Влияние аэробики на различные системы организма .....	9
Как рассчитать индекс массы тела и начать занятия? .....	11
Диета и тренировки .....	14
Некоторые принципы правильного питания .....	15
Сжигание калорий .....	21
Стимуляторы метаболизма .....	25
Меню для стройной фигуры .....	27
Основные методы занятий аэробикой .....	31
Режим тренировок .....	33
Выбор основных упражнений аэробики .....	36
Названия основных шагов	
и их разновидностей, используемые в аэробике .....	43
Названия движений рук, используемые в аэробике .....	49
Определите свой тип фигуры .....	52
Морковь .....	52
Груша .....	53
Яблоко .....	54
Паприка .....	55
Комплексы упражнений для различных групп мышц .....	56
Упражнения для сохранения стройной фигуры .....	57
Делаем красивые ноги .....	74
Укрепляем талию .....	101
Укрепляем и формируем красивую грудь .....	110
Аэробика для беременных женщин и молодых мам .....	117
Комплекс упражнений для мамы с малышом .....	130
Общеразвивающие упражнения .....	131
Утренняя гимнастика .....	154
Гимнастика по-китайски .....	156
Аэробика по системе Воробьева .....	158
Гимнастика в постели .....	159
Гимнастика для всех .....	160
Гимнастика у телевизора .....	164
Гимнастика на рабочем месте .....	165
Приложение 1 .....	167
Приложение 2 .....	169
Литература .....	174

По вопросам оптовой покупки книг  
«Издательской группы АСТ» обращаться по адресу:  
*Звездный бульвар, дом 21, 7-й этаж*  
*Тел. 615-43-38, 615-01-01, 615-55-13*

Книги «Издательской группы АСТ» можно заказать по адресу:  
*107140, Москва, а/я 140, АСТ- «Книги по почте»*

*Популярное издание*

### **АЭРОБИКА ДОМА**

Авторы-составители

Яных Елена Александровна  
Захаркина Виктория Анатольевна

Редактор *СВ. Рыбалка*

Художественный редактор *И.Ю. Селютин*  
Оформление обложки *В.И. Гринько*  
Технический редактор *А.М. Кушелев*

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;  
953004 — научная и производственная литература

Санитарно-эпидемиологическое заключение №  
77.99.02.953.Д.001056.03.05 от 10.03.2005 г.

ООО «Издательство АСТ»  
170002, Россия, г. Тверь, пр. Чайковского, д. 27/32

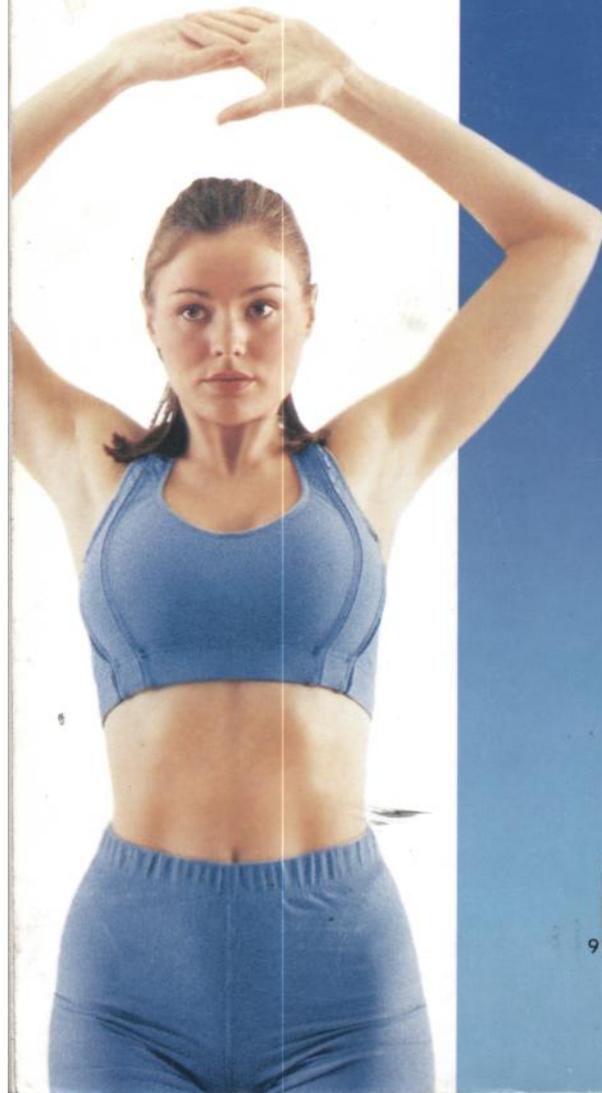
Наши электронные адреса:  
[WWW.AST.RU](http://WWW.AST.RU) E-mail: [astpub@aha.ru](mailto:astpub@aha.ru)

«Издательство Сталкер» 83114,  
Украина, г. Донецк, ул. Щорса, 108а

ОАО «Владимирская книжная типография»  
600000, г. Владимир, Октябрьский проспект, д. 7.

Качество печати соответствует качеству предоставленных диапозитивов

# АЭРОБИКА ДОМА



ISBN 5-17-038317-7



9 785170 383177