


Otredaktirowal : PRESSI

# Фитнес против ожирения

## Зайцева И.А.

# Ирина Александровна Зайцева
# Фитнес против ожирения

## Введение

Согласно мировой статистике, в настоящее время около 60% населения Земного шара страдает от ожирения. В России проблема избыточного веса беспокоит более 54% жителей, при этом большинство из них – женщины.

Сейчас не подвергается сомнению тот факт, что избыточный вес не только существенно портит внешний вид, но также становится причиной стрессов, депрессии, неуверенности в себе, а главное, пагубно сказывается на общем состоянии здоровья человека, являясь основной причиной заболеваний сердечнососудистой, эндокринной, пищеварительной и дыхательной систем, варикозного расширения вен и многих других заболеваний.

Если вы держите в руках нашу книгу, значит, первый шаг сделан. Теперь вам остается запастись терпением и силой воли. Похудение – длительный процесс, который потребует от вас времени, выдержки, а самое главное, желания достичь результата. Дело в том, что любая грамотно составленная программа похудения предполагает значительные изменения режима питания, сна, а иногда и всего жизненного распорядка. Однако, если вы всерьез решили начать новую жизнь, это не должно вас пугать.

Как известно, одним из самых популярных и эффективных в плане укрепления здоровья видов физической активности является фитнес. Фитнес включает в себя огромное количество разнообразных направлений, в число которых входят все виды гимнастики, аэробика, аквааэробика и даже танцевальные направления.

В книге приведены программы упражнений для снижения веса и укрепления мышц. Вы сможете выбрать оптимальную программу даже в том случае, если раньше не занимались фитнесом. Программы отличаются по уровню сложности, для начинающих разработан специальный комплекс, направленный на подготовку и укрепление всех основных мышц тела.

Для женщин со средним и высоким уровнем физической подготовки в книге представлены программы, включающие силовые упражнения.

## 1. ОЖИРЕНИЕ

На что в первую очередь мы обращаем внимание, глядя на человека? Разумеется, на его внешний вид, основной составляющей которого является фигура. Для большинства людей подтянутый мужчина спортивного телосложения или изящная женщина являются гораздо более привлекательными, чем человек, потерявший форму.

Однако, как известно, ожирение является не только эстетической проблемой, но в первую очередь проблемой здоровья. Ожирение – это нездоровое состояние организма, характеризующееся усиленным накоплением жира в клетках жировой ткани, а в случае сильного ожирения – увеличением жировых клеток, иными словами, разрастанием жировой ткани.

*Согласно научным исследованиям, предрасположенность к ожирению, как психофизиологическое состояние, складывается задолго до того, как заболевание приобретает явный характер.*

Следует отметить, что накопление жира в клетках жировой ткани представляет собой естественный процесс в организме в результате потребления большого количества энергии, не соответствующего энергозатратам организма. При нормальном состоянии организма такое превышение не бывает длительным, поскольку существуют нейропсихологические механизмы, регулирующие энергетический баланс. Ожирение развивается в результате нарушения работы данных механизмов. Основной составляющей механизма развития ожирения является сама жировая ткань, выполняющая эндокринную и аутокринную функции. Вещества, выделяемые жировой тканью, обладают различным биологическим действием и могут влиять на активность метаболических процессов в тканях и различных системах организма либо непосредственно, либо опосредованно, через нейроэндокринную систему.

В связи с этим многие задаются вопросом – как навсегда избавиться от этого заболевания. В первую очередь необходимо избавить свой организм от предрасположенности к ожирению, иными словами, переключить его из состояния усиленного накопления жировой ткани в состояние интенсивного сжигания жира на энергетические потребности.

Более сложной задачей является избавление от избыточного веса. Для того чтобы это сделать, необходимо соблюдать определенные правила, касающиеся в первую очередь режима питания и энергозатрат, а также физической активности. В совокупности данные правила образуют своеобразную программу снижения веса, следуя которой, человек добивается намеченного результата. Таким образом можно сделать вывод, что снижение веса должно происходить путем комплексного воздействия на организм.

*Большое значение в регуляции энергетического обмена имеет система ЦНС «гипоталамус – жировая ткань». Основным ее звеном является гормон лептин, выделяемый жировой клеткой (адипоцит), который способствует рациональной утилизации энергоресурсов и их использованию.*

Людям с избыточным весом следует учитывать, что ожирение непосредственно связано с большим количеством серьезных заболеваний.

## Артериальная гипертензия (повышенное артериальное давление)

Данное заболевание особенно опасно тем, что его характерные признаки на начальной стадии очень схожи с признаками обычного переутомления. Именно поэтому многие люди, страдающие ожирением, до определенного времени не подозревают о развитии артериальной гипертензии.

У людей с избыточным весом артериальное давление, как правило, настолько высоко, что возникает опасность разрыва сосудов и, как следствие, инсульта. Дело в том, что повышенное давление организму человека с избыточным весом просто необходимо, поскольку сердцу требуется нагнетать кровь под большим давлением.

## Атеросклероз

Представляет собой наиболее распространенное хроническое заболевание артерий, сопровождающееся формированием одиночных и множественных очагов липидных, главным образом холестериновых, отложений (бляшек) на внутренней оболочке артерий. Последующее разрастание в артерии соединительной ткани (склероз) и отложение кальция в стенках сосуда приводят к деформации и сужению его просвета вплоть до полной закупорки артерии.

В результате этого образуется недостаточность кровоснабжения органа, питаемого через пораженную артерию. Кроме того, возможна острая закупорка просвета артерии либо тромбом, либо (значительно реже) содержимым распавшейся бляшки, либо и тем и другим одновременно, что приводит к образованию некроза (инфаркт) или гангрены в органе, который питается этой артерией.

Атеросклерозу наиболее подвержены мужчины в возрасте 50—60 и женщины старше 60 лет. Факторами развития заболевания являются курение, избыточная масса тела, повышенный уровень холестерина в крови, высокое давление, стрессы, малоподвижный образ жизни.

## Сахарный диабет II типа

Представляет собой заболевание эндокринной системы, возникающее из-за недостатка инсулина и характеризующееся грубым нарушением обмена углеводов и другими нарушениями обмена веществ. В настоящее время 150 млн людей на планете больны сахарным диабетом, из них россияне составляют 8 млн.

*Глюкоза представляет собой основной субстрат, необходимый для энергообразования и жизнедеятельности любой клетки. Она поступает в кровь из кишечника после расщепления углеводов, а также может образовываться в организме из гликогена.*

Инсулин необходим организму для поддержания нормального уровня сахара в крови. Кроме того, он способствует поступлению глюкозы в клетки, регулирует белковый обмен, стимулирует синтез белков из аминокислот и их транспортировку в клетки. Таким образом, для нормальной жизнедеятельности организма ему необходимо определенное количество инсулина.

Сахарный диабет II типа в большинстве случаев встречается у пожилых людей и характеризуется выработкой малого количества инсулина поджелудочной железой. Кроме

того, в результате развития данного заболевания снижается восприимчивость клеток к инсулину.

У больных сахарным диабетом II типа наблюдаются гипергликемия, ожирение, гипертония, в результате чего возрастает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, снижения зрения и чувствительности, нарушения функции почек.

*В результате сахарного диабета II типа в организме в повышенном количестве образуются ацетон, ацетоуксусная и бета-оксимасляная кислоты (кетоновые тела), которые являются токсичными для организма и в первую очередь для головного мозга.*

Следует отметить, что при сахарном диабете особенно важно соблюдать диету. Прием лекарства не должен сопровождаться употреблением углеводов, однако количество белков не должно сокращаться. На период лечения из рациона исключаются такие продуты, как сладкие фрукты, в частности виноград и изюм, а также сладкие газированные напитки.

Сахарный диабет занимает третье место по количеству смертельных исходов после сердечно-сосудистой патологии и злокачественных новообразований, поскольку он вызывает поражение сосудов сердца, мозга, конечностей, почек, сетчатки глаз, что, в свою очередь, приводит к развитию инфаркта миокарда, инсульта, гангрены, а также потере зрения.

Сахарный диабет II типа в большинстве случаев возникает у людей с избыточным весом, однако встречается и у людей с нормальной массой тела. Заболевание развивается постепенно и обусловлено наследственной предрасположенностью.

Клиническими признаками сахарного диабета II типа являются жажда, частое мочеиспускание, зуд, слабость, покалывание в стопах и ладонях, долго заживающие раны, нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы.

## Ишемическая болезнь сердца

Под названием ИБС объединена группа заболеваний, причиной которых являются уменьшение или полное прекращение кровоснабжения сердечной мышцы и, как результат, кислородное голодание отдельных участков миокарда (ишемия).

В большинстве случаев ишемическая болезнь сердца осложняется стенокардией, инфарктом миокарда и является следствием атеросклероза коронарных сосудов.

Факторами предрасположенности к ишемической болезни сердца являются:

- избыточное потребление жирной и богатой углеводами пищи и, как следствие, ожирение;
- малоподвижный образ жизни;
- стрессы;
- курение;
- злоупотребление алкоголем;
- артериальная гипертония;
- нарушения обмена электролитов;
- наследственная предрасположенность;
- сахарный диабет.

Следует отметить, что мужчины подвержены ишемической болезни сердца в значительно большей степени, чем женщины.

Характерными признаками ИБС являются ощущение удушья, усиливающееся на холоде, боль в области груди, учащенное сердцебиение, одышка.

## Варикозное расширение вен

Представляет собой расширение поверхностных вен, сопровождающееся нарушением работы клапанов и ухудшением кровотока. Различают первичное и вторичное варикозное расширение. Первичное обусловлено слабостью или нарушениями венозной стенки. Факторами развития заболевания являются беременность, ожирение, длительное пребывание в положении стоя, врожденная слабость соединительной ткани. Вторичное варикозное расширение возникает в результате нарушения венозного оттока, а также при опухолях и травмах.

*При варикозном расширении вен поврежденные клапаны позволяют крови проникать в поверхностную венозную систему, в результате чего в последней повышается давление и, как следствие, происходит расширение вен.*

Основными признаками варикозного расширения вен являются быстрая утомляемость, ощущение тяжести в ногах, частые судороги в икроножных мышцах, отеки. Осложнениями варикозного расширения вен являются острый тромбофлебит, разрыв варикозного узла с кровотечением и хроническая венозная недостаточность с развитием трофических язв.

### Желчно-каменная болезнь

Характеризуется образованием камней в желчном пузыре, а также в печеночных и желчных протоках. Следует отметить, что данному заболеванию наиболее подвержены женщины. После 40 лет камни находят у 32% женщин и 16% мужчин. Основной причиной камнеобразования является нарушение обменных процессов и инфицирование желчи.

Желчно-каменная болезнь практически всегда сопровождается приступами желчной колики или острого холецистита. Осложнения желчно-каменной болезни обусловлены либо присоединением инфекции (острый холецистит), либо миграцией камней (развитие механической желтухи), либо их сочетанием (острый холецистит при закупорке желчных путей, холангит).

*Во время исследований было выявлено, что ожирение и лишний вес у человека в возрасте 18 лет увеличивают риск смертности от рака молочной железы. Однако было также отмечено, что у женщин с ожирением в период постменопаузы риск возникновения рака молочной железы перестает увеличиваться, что, скорее всего, обусловлено защитным действием увеличения веса у женщин в данный период.*

Основными причинами возникновения желчно-каменной болезни являются:

- ожирение;
- сахарный диабет;
- беременность;
- наследственная предрасположенность;
- воспалительные процессы в желчном пузыре и желчных путях.

Помимо вышеперечисленных заболеваний, прослеживается взаимосвязь между наличием излишних жировых отложений и ожирения и увеличением риска развития онкологических заболеваний пищевода, желчного пузыря, поджелудочной железы, молочной железы, почек, матки, шейки матки и предстательной железы.

Во многих исследованиях была прослежена четкая связь между индексом массы тела и развитием рака толстой кишки как у мужчин, так и женщин.

## Профилактика ожирения

Чтобы предотвратить появление и развитие ожирения, в первую очередь необходимо вести здоровый образ жизни, который включает в себя правильное питание и физическую активность. Конечно, существуют еще экологические факторы, но на них мы, к сожалению, повлиять не можем.

Зачастую хроническая нехватка времени, составляющая образ жизни современного человека, не позволяет часами заниматься в тренажерном зале или фитнесс-клубе.

Однако в большинстве случаев основной причиной сидячего образа жизни и всех связанных с ним заболеваний является не отсутствие времени, а неумение четко планировать свой ежедневный режим. Ведь само по себе время ниоткуда не появится, его приходится рассчитывать, нередко даже в ущерб другим занятиям. По этой причине многие люди, задавшись целью избавиться от избыточного веса и начать здоровый образ жизни, через некоторое время возвращаются к тому, от чего ушли.

Следует отметить, что дефицит времени является следствием не столько неумения, сколько нежелания внести в жизнь порядок. Согласитесь, если на что-то не хватает времени, значит, где-то вы его потратили зря. Многие люди, в частности женщины, без труда находят время на просмотр любимых сериалов и долгих разговоров с подругами за чашечкой кофе. Разумеется, отдых и общение с друзьями являются важными составляющими жизни человека, однако согласитесь, здоровье и красота все-таки важнее.

*На первый взгляд лечение ожирения не составляет особых сложностей: меньше есть и больше двигаться. Однако по данным Национального института здоровья США 95% пациентов не может удержать сниженную массу тела.*

Многие из вас вполне справедливо заметят, что само понятие «планировать жизнь» звучит скучно. Однако альтернативы в данном случае не существует, поскольку, если вы заранее не отведете время на укрепление собственного здоровья, положение не изменится.

Для более удобного планирования ежедневного или еженедельного распорядка (второй вариант является более предпочтительным) мы рекомендуем вам завести ежедневник. Помимо запланированных дел, в ежедневнике следует оставлять некоторое время на непредвиденные обстоятельства. Например, зарезервируйте лишний день для занятий фитнесом взамен того, в который они могут быть отменены. Если тренировка не будет пропущена, в свободное запланированное время можно будет сходить на ту же чашечку кофе к подруге или отдохнуть у телевизора. Такое расписание позволит вам четко планировать свое время, не пропуская ничего важного.

Что касается правильного питания, оно предполагает выполнение довольно простых правил, основным из которых является режим питания. Иным словами, есть нужно вовремя, не переедать, пить только очищенную воду. Следует также учитывать, что основой правильного питания является не калорийность, а сбалансированность.

*В Древнем Китае считалось, что в течение суток организм человека должен получать все пять вкусов: сладкий, соленый, горький, кислый и острый.*

Очень важно употреблять в пищу продукты в их исходном состоянии и как можно меньше подвергать их тепловой обработке. Пища не должна быть горячей или холодной. Что касается сахара, предпочтительнее заменить его медом и сладкими фруктами. Разумеется, сбалансированная диета предполагает минимальное употребление мяса, соли и алкоголя, а от консервированных и копченых продуктов лучше полностью отказаться. Отсутствие каких-либо питательных веществ полностью компенсируют качественные биологически активные добавки, содержащие необходимые минералы и витамины.

Пейте больше воды и натуральных соков. Это пополняет запасы жидкости в организме, что способствует быстрому выведению различных вирусов и бактерий. Стакан холодной воды натощак помогает очищению желудочно-кишечного тракта, стимулируя его работу и тем самым улучшая пищеварение. После продолжительной физической нагрузки пейте слегка подсоленную воду, что необходимо для восполнения количество жидкости в организме и восстановления сил.

Очень полезными, особенно при ожирении, являются настои трав и ягод. Никогда не пейте после еды газированную воду и чай. Дело в том, что содержащийся в газированной воде кислород вступает в реакцию с соляной кислотой, которая активно выделяется в желудке после приема пищи. Данный процесс приводит к выделению большого количества двуокиси углерода, в результате чего происходит вздутие живота и появляются боли. Что касается чая, выпитый после еды чай разбавляет желудочный сок, а соответственно, ухудшает пищеварение. Подробнее о правильном питании мы поговорим в другом разделе книги.

## Обмен веществ и энергозатраты

Как мы уже отмечали, большое значение в процессе снижения веса имеет обмен веществ, поэтому единственной эффективной возможностью похудеть является использование жира в качестве источника энергии для обмена веществ.

Организм человека постоянно расходует энергию на обеспечение жизнедеятельности и работу. Величина энергозатрат определяется следующими факторами:

- возраст (чем старше человек, тем меньше энергии расходует организм);
- темперамент (чем более активный образ жизни ведет человек, тем больше величина энергозатрат его организма);
- пол (мужской организм расходует значительно большее количество энергии, чем женский);
- половая жизнь (интенсивность половой жизни во многом определяет общие энергозатраты).

Из-за того что организм получает необходимую энергию из пищи, сколько бы вы не съели, будет использована лишь та часть, которая необходима для покрытия энергетических нужд. Соответственно, все лишнее преобразуется в жир. В том случае, если энергозатраты организма превышают энергопоступления, необходимую энергию организм получает из жировых клеток. Таким образом, для того чтобы похудеть, вам необходимо настроить свой организм на увеличение энергозатрат.

Очень часто люди, стремящиеся к значительному снижению веса, недооценивают так называемую предрасположенность организма к ожирению, которая определяется именно обменом веществ. Суть обмена веществ состоит в равновесии процессов разрушения и восстановления энергии, получаемой с пищей, поэтому правильный обмен веществ возможен только при условии равновесия. Однако в большинстве случаев в организме преобладает какой-либо из процессов. В том случае, если преобладают процессы распада и выработки энергии, человек худеет. Если же преобладают накопительные процессы, человек имеет избыточный вес.

Регуляция обмена веществ, как и всех остальных процессов в организме, тесно взаимосвязана с нервной системой. Таким образом общее состояние организма определяется организацией нервных регуляторных центров. За регуляцию обмена веществ отвечает гипоталамус, в котором есть два отдела – эрготический и трофический. Эрготический отдел регулирует скорость выработки энергии, а трофический – строительные и накопительные процессы.

*В настоящее время во многих странах распространенность ожирения достигла характера эпидемии. Еще в 1997 г. Всемирная организация здравоохранения объявила, что ожирение превратилось в глобальную эпидемию и представляет серьезную угрозу состоянию общественного здоровья в следствие повышенного риска сопутствующих заболеваний, в число которых входят артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца и сахарный диабет II типа. Также было отмечено, что резкий рост частоты заболеваний сахарного диабета II типа в последние годы совпадает с увеличением распространенности ожирения.*

Если по каким-либо причинам повышен тонус эрготического отдела, человек худеет. Повышенный тонус трофического отдела приводит к избыточным жировым отложениям. Таким образом, регуляторный сдвиг представляет собой устойчивое отклонение обмена веществ в одну из вышеописанных сторон на основе устойчивого изменения тонуса соответствующих отделов мозга. Следовательно, регуляторному сдвигу способствуют различные факторы, оказывающие воздействие на регуляторные центры мозга.

## Влияние снижения веса на жировые клетки

Теория жировых клеток утверждает, что их численность никогда не сокращается. Изменяется лишь их клеточный состав. Иными словами, человек имеет избыточный вес, потому что количество жировых клеток является постоянной величиной.

*Старайтесь не спать после обеда, поскольку послеобеденный сон способствует накоплению организмом жира. Гораздо полезнее совершать пешую прогулку.*

Существует и другое мнение, основанное на наличии в жировых тканях клеток двух размеров. С точки зрения эволюционного развития, клетка, обладающая меньшими размерами, более ранняя, чем клетка большего размера. Что касается клетки большего размера, в ней заложено большее количество элементов, направленных на выполнение возложенных на нее функций. Для клетки жирового типа это прежде всего объем жировых запасов, а также скорость накопления и сброса жира.

Жир в жировых клетках накапливается с помощью инсулинового механизма. Накопление происходит в результате достижения определенного уровня, критического для начала процесса отложения жира в клетки.

На основании того, что при гиперинсулинемии в организме начинается процесс обновления клеточного состава, можно сделать вывод, что, помимо функций накопления, хранения и сброса жира, жировые клетки обладают свойством ограничения уровня инсулина в крови, не допуская его роста выше критического уровня. Таким образом, жировые клетки обладают следующими свойствами:

• частичная регуляция верхнего уровня инсулина в крови благодаря накоплению жира в депо клетки;

• использование жировой ткани в качестве термоизолятора и источника энергии;

• замедление процесса падения уровня сахара в крови.

При угнетении любого из перечисленных свойств клетки в период ее жизненного цикла вступает в действие второй фактор деления клеток в многоклеточном организме. Как и любая другая ткань, жировая ткань под воздействием этого фактора меняет свой клеточный состав

на менее функциональный. Этим объясняется то, что организм человека с избыточным весом, больного диабетом, не способен компенсировать падение уровня сахара в крови за счет переработки жировых запасов в питательные вещества. В данном случае имеется в виду жировая ткань, в состав которой входят малофункциональные клетки (в сравнении с клетками здорового человека).

Следует отметить, что чем меньше функциональные возможности клетки, тем выше скорость ее деления. Высокая скорость деления объясняет факт быстрого набора веса после продолжительной строгой диеты. При этом рост жировой ткани осуществляется посредством увеличения количества жировых клеток.

Во время голодания человек пытается с помощью первого фактора деления клеток повлиять на клеточный состав жировой ткани, сформированный под действием второго фактора деления клеток.

Первый фактор деления клеток состоит в следующем: клетки делятся, если в организм поступает пища для поддержания их жизни и воспроизводства. Второй фактор представляет собой принцип, по которому клетки делятся в многоклеточном организме, в котором можно наблюдать различные виды клеток-тканей, отличающихся своими функциями, лишь косвенно влияющих на жизнь и воспроизводство такой клетки и вместе с тем выполняющих определенные функции, например продуцирование инсулина или других гормонов, механические сокращения при нервном возбуждении и т. д.

*Для того чтобы сохранить достигнутый результат, постарайтесь закрепить навыки правильного питания и сделать их рациональными привычками. Только в этом случае возможно закрепление и стабилизация достигнутого веса.*

Исходя из этого неудивительно, что практика голодания в качестве способа уменьшения жировой ткани не приносит желаемых результатов. Разумеется, общее количество жировых клеток уменьшается. Однако, как только человек возвращается к обычному режиму питания, количество жировых клеток увеличивается до прежнего уровня.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что количество клеток, составляющих жировую ткань, индивидуально для каждого конкретного организма и способно меняться под воздействием различных факторов.

*Довольно часто одной из причин ожирения является избыточное употребление соли. Ограничьте суточную норму соли до 0,5 чайной ложки в день.*

## Гиподинамия

Гиподинамия (от греческого hypo – «внизу» и dynamis – «сила») – ослабление тонуса мышц, обусловленное малоподвижным образом жизни и ограничением двигательной активности.

В настоящее время медики всего мира считают гиподинамию болезнью века. К сожалению, справедливость этого утверждения невозможно опровергнуть. Достижения научно-технического прогресса дают человеку множество приспособлений, благодаря которым он может полностью избавить себя от физических усилий: автомобили, самолеты, поезда, усовершенствованная бытовая техника, компьютеры – все это позволяет человеку без приложения усилий выполнять те или иные задачи.

*Если вам необходимо восстановить нормальный обмен веществ, отдавайте предпочтение зеленым овощам, фруктам, ягодам, молочным продуктам, овсяной и гречневой крупам и хлебу из муки грубого помола.*

Устройство современных грузоподъемных механизмов дает возможность поднимать гигантский вес посредством нажатия нужной кнопки. Комфорт, который предоставляет человеку совершенная техника, невозможно переоценить, однако и здесь есть свои минусы. Отсутствие необходимости прикладывать значительные физические усилия привело к тому, что большую часть времени человек проводит в статичном состоянии.

У большинства из нас нагрузка на мышцы ног ограничивается дорогой от подъезда до стоянки, вследствие чего мышцы, не получая необходимой нагрузки, постоянно находятся в расслабленном состоянии и постепенно атрофируются.

Слабость мышечной ткани оказывает пагубное влияние на все без исключения системы и органы человека, в результате чего нарушаются нервно-рефлекторные связи, данные от природы и развитые в результате физических нагрузок. Именно поэтому основным следствием малоподвижного образа жизни являются нарушение работы нервной и сердечно-сосудистой систем, обменных процессов и, как результат, ожирение.

В настоящее время врачи всех цивилизованных стран мира серьезно обеспокоены ростом числа людей, страдающих избыточным весом, в том числе детей и подростков. Большинство медиков связывает с ожирением возникновение сердечно-сосудистых заболеваний и низкую продолжительность жизни.

Все больше людей стремится к здоровому образу жизни, осознавая, что определенная доля физической нагрузки необходима для укрепления здоровья и улучшения самочувствия. Однако далеко не все могут позволить себе регулярно посещать фитнес-клубы и бассейны из-за нехватки времени. Кроме того, посещение фитнес-клуба – недешевое удовольствие. Однако избежать гиподинамии можно и не занимаясь в фитнес-клубе. Причем, заметим, такая возможность есть у всех.

*Для того чтобы вам было легче привыкнуть к новому режиму питания, мы рекомендуем переходить на низкокалорийную пищу постепенно. Не следует начинать похудение с самой низкокалорийной диеты. Кроме того, не следует забывать о том, что чем ниже калорийность диетических блюд, тем она более неполноценна. Следование слишком строгой диете может нанести существенный вред вашему здоровью.*

Ученые утверждают, что даже ежедневные получасовые физические нагрузки существенно снижают предрасположенность к ожирению и сопутствующим ему заболеваниям. Иными словами, для того чтобы ваши мышцы были в тонусе, достаточно 3 раза в неделю заниматься физическими упражнениями, ежедневно проходить 2-3 км и подниматься на необходимый этаж без лифта.

Если вы любите танцевать, можно танцевать в домашней обстановке по 20 мин в день. Это позволит повысить тонус мышц, улучшить настроение и самочувствие и снять нервное напряжение.

Привыкнув к ежедневному выполнению каких-либо физических упражнений, будь то ходьба, бег, подъем по лестнице или танцы, вы уже через месяц заметите существенные изменения к лучшему. Улучшатся самочувствие и цвет кожи, появится позитивный жизненный настрой, вы станете меньше уставать. Таким образом, не тратя по нескольку часов на занятия в фитнес-клубе, вы укрепите свое здоровье и избавитесь от лишних килограммов.

## 2. ЧТО МЕШАЕТ СНИЖЕНИЮ ВЕСА

Основной проблемой, сопровождающей снижение веса и соблюдение рациональной диеты на начальном этапе лечения ожирения, является неправильное отношение к пище. Дело в том, что для большинства людей пища – это не просто способ поддержания организма в оптимальном состоянии.

Психолог из Калифорнии Джойс Наш справедливо заметил: «Сказать, что еда необходима только для поддержания жизни – это все равно, что говорить о сексе, как о способе производить потомство». В связи с этим следует отметить, что для многих еда используется как средство достижения комфортного эмоционального состояния. Стрессы на работе, проблемы в отношениях с близкими, финансовые трудности – все это приводит к перееданию, нередко сопровождающемуся употреблением алкогольных напитков.

Подобные ситуации объясняются тем, что, подавив однажды то или иное состояние дискомфорта с помощью пищи, во всех последующих подобных состояниях человек бессознательно будет использовать именно этот способ решения проблемы. При этом проблема, разумеется, не решается, однако наносится существенный вред здоровью, а нередко и самооценке человека.

Как известно, женщины подвержены ожирению в значительно большей степени, чем мужчины. Это объясняется генетически. Дело в том, что все важнейшие периоды в жизни женщины (период наступления половой зрелости, беременность и менопауза) непосредственно связаны с увеличением веса. Женский организм сам по себе предполагает жировые отложения. Как правило, даже до наступления половой зрелости жировая прослойка у девочек превышает жировую прослойку у мальчиков на 15%, а после ее наступления этот коэффициент увеличивается в 2 раза. Следует отметить, что в последнем случае масса тела увеличивается также за счет мышечной массы и костей.

Вырабатываемые после достижения половой зрелости половые гормоны также способствуют увеличению жировой прослойки, что особенно сказывается в период беременности. Таким образом организм защищает мать и ребенка на случай голода. К сожалению, излишние жировые отложения, накопленные в этот период, очень сложно ликвидировать.

*Научные исследования доказали, что посильные физические упражнения улучшают настроение, что особенно актуально для тех, кто при стрессовых ситуациях обращается к еде.*

Помимо этого, скорость обмена веществ у женщин значительно ниже, чем у мужчин. Кроме того, большая мышечная масса мужчин способствует усиленному сжиганию жира, а потому мужчины быстрее сбрасывают лишние килограммы.

Постоянное соблюдение новомодных строгих диет, распространенное среди женщин, также препятствует снижению веса. Реагируя на блюда с низким содержанием калорий, как на голод, организм меняет обмен веществ таким образом, чтобы еще более эффективно откладывать жир.

Вы удивитесь, но довольно часто женщина не может избавиться от излишних жировых отложений в результате влияния своих близких, что также обусловлено психологическими причинами. Дело в том, что одновременно с обретением желаемых форм тела женщина становится более уверенной в себе, а к этому довольно сложно быстро привыкнуть. Опасаясь подобных изменений, близкие намеренно или бессознательно предпринимают попытки свести все усилия на нет.

Конечно, нередко понимающие и поддерживающие женщину члены семьи могут принести значительную пользу, особенно если они сами когда-либо сталкивались с подобной проблемой.

В связи с этим можно сделать вывод, что, для того чтобы добиться успеха в выполнении программы снижения веса, необходимо принять твердое решение.

Вы, наверное, не раз убеждались, какие потрясающие результаты может приносить самопрограммирование. Ежедневно мы программируем себя на то или иное отношение к событиям и обязанностям, возложенным на нас. Например, сомнительно, что кому-то доставляет огромное удовольствие вставать рано утром и ехать на работу. Однако, воспринимая работу не как способ зарабатывания денег, а как любимое дело, приносящее доход, большинство людей абсолютно адекватно реагируют на связанные с этим неудобства.

Таким образом вы можете запрограммировать себя на любое действие и связанные с ним эмоции. В первую очередь следует прекратить психологическую борьбу под девизом: «Я соблюдаю диету, чтобы избавиться от лишних килограммов» или «У меня проблемы с фигурой, мне необходимо ограничивать себя в еде». Дело в том, что до тех пор, пока вы ощущаете себя в качестве человека, страдающего ожирением, вы останетесь в этом состоянии.

Гораздо эффективнее в данном случае переключить себя на состояние уже достигнутого успеха. Иными словами вы раз и навсегда меняете психологическую установку. Это может звучать примерно так: «Я больше не борюсь с перееданием, потому что я изменилась» или «Я ем полезную пищу в умеренных количествах».

По подобным психологическим причинам многие люди не могут заставить себя заниматься спортом. И это при том, что именно физические упражнения являются одной из основных составляющих грамотного и здорового снижения веса. Пытаясь заставить себя полюбить спорт, вы непременно потерпите поражение, так как в этом случае вы будете постоянно делать то, что не доставляет вам удовольствия. Для достижения оптимального результата следует понять, что спорт укрепляет здоровье, улучшает фигуру, повышает самооценку, а соответственно, отношение к жизни в целом. Таким образом, физические упражнения должны превратиться из неприятной необходимости в любимое занятие.

*Большинство людей, отчаянно борющихся с излишними жировыми отложениями, зачастую не удовлетворено полученными результатами. Даже самые сложные диеты не приводят к желаемому снижению веса. А если похудеть все-таки удается, сохранить результат, достигнутый в процессе лечения, получается далеко не всегда. Чтобы этого не произошло, необходимо знать, что грамотное снижение веса без риска для здоровья – длительный процесс.*

Для того чтобы достичь желаемого результата, совершенно необязательно проводить по 3-4 часа в тренажерном зале. Большинство людей сбрасывает лишний вес занимаясь гимнастикой 3-4 раза в неделю. Если вам сложно сразу перестроиться на такой образ жизни, можно начать с простого. По дороге в офис выходите на 2 остановки раньше. Ходьба является одним из лучших видов физической активности. При этом, помимо похудения, обеспечивается оптимальная нагрузка на мышцы ног.

Отличной альтернативой или дополнением к физическим упражнениям является бег. Регулярные пробежки способствуют укреплению мышц ног и спины, оказывают благотворное

влияние на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, способствуют снятию стресса, а, главное, значительно снижают вес.

Помимо этого, мы рекомендуем вам вести дневник питания. В результате исследований было доказано, что ведение такого дневника способствует снижению веса. Записывая всю съеденную пищу и рассчитывая ее калорийность, вы сможете быстрее адаптироваться к новому типу питания. Психологи рекомендуют описывать и настроение, непосредственно связанное с приемом пищи. Это позволяет сделать вывод, какое эмоциональное состояние вызывает у вас желание есть.

Кроме того, в дневнике можно указывать дату и продолжительность физических упражнений, а также психологическое состояние, связанное с этим. Многие люди, которые вели дневник в процессе выполнения программы похудения, отметили, что последний помогал им контролировать и корректировать свои привычки в питании.

Хорошим методом является планирование результатов программы на конкретный промежуток времени. Предположим, вы планируете за 2 нед похудеть на определенное количество килограммов. Однако не предъявляйте к организму завышенных требований, в противном случае результат вас разочарует. Как мы уже не раз говорили, программа снижения веса – постепенный и длительный процесс. Следует отметить, что наиболее эффективно краткосрочное планирование, поскольку таким образом вы сможете контролировать реакцию организма на режим питания и физические нагрузки. Кроме того, поставив перед собой задачу похудеть на 10 кг за несколько месяцев, далеко не каждый человек сможет не сорваться в процессе лечения.

Важным моментом отказа от переедания является осознание того, что лишняя съеденная порция не только не способствует решению ваших проблем, но и усугубляет их. Ищите новые рациональные подходы к разрешению сложных ситуаций, приносящие реальные результаты, а не заводящие вас в очередной тупик.

*В процессе похудения многие стараются заменять обед чашкой кофе или чая. Делать этого не следует, поскольку в обеденное время организм нуждается в питании. Кроме того, употребление черного чая и кофе в больших количествах оказывает большую нагрузку на сердце.*

Учитесь справляться со своими слабостями, поскольку только в этом случае у вас появится ощущение внутренней силы и устойчивости, которое никогда не даст съеденная шоколадка или пирожное. Если вы все же в какой-то момент сорвались, сделайте разгрузочный день и не заостряйте на этом внимание. Дело в том, что большинство людей, соблюдающих правила рационального питания, иногда позволяют себе маленькие слабости. Иными словами, не следует придерживаться принципа «все или ничего». Например, не нужно мучить себя угрызениями совести и приходить к выводу, что вы никогда не сможете похудеть. Гораздо более рационально в таких случаях компенсировать съеденное разгрузкой или интенсивными физическими упражнениями.

Если вы хотите узнать, насколько ваши режим питания и физическая активность соответствуют норме, пройдите следующий тест. Для этого необходимо честно ответить на приведенные ниже 10 вопросов. За каждый ответ «да» поставьте 10 очков, за каждый ответ «нет» – 0 очков.

1. Вы регулярно занимаетесь по программе какого-либо комплекса упражнений или выполняете утреннюю зарядку?
2. Вы всегда интересуетесь калорийностью пищи, которую собираетесь есть?
3. Вы питаетесь не менее 4 раз в день маленькими порциями?
4. Вы регулярно взвешиваетесь?
5. В вашем меню всегда присутствуют диетические продукты?
6. Вы никогда не едите, если не испытываете чувство голода?
7. Вы никогда не злоупотребляете сладким?
8. Вы не доедаете пищу, если чувствуете, что уже не голодны?
9. Вы никогда не наедаетесь на ночь?
10. Вы хорошо чувствуете себя при нынешнем режиме питания? *Результаты теста*

Менее 30 очков: вам необходимо срочно менять режим питания и образ жизни, в противном случае вы так и не сможете избавиться от избыточного веса. Вы нередко используете еду в качестве средства снятия нервного напряжения. Рекомендуется полностью пересмотреть меню и заменить обычную пищу на полезную и вкусную. Кроме того, вам просто необходимо заниматься каким-либо видом спорта.

40-60 очков: вы любите вкусно поесть, однако при необходимости ограничиваете себя в еде. Скорее всего, вы нередко используете различные диеты для похудения за короткий срок, однако, вернувшись к обычному режиму питания, снова набираете лишние килограммы. У вас хорошая сила воли, но вам не хватает порядка. Используя более рациональный режим питания и регулярно выполняя физические упражнения, вы без особых усилий избавитесь от избыточного веса.

70-100 очков: ваши лишние килограммы являются скорее результатом лени, чем проблемой. У вас сильная воля и рациональные привычки, следуя которым, вам не составит никакого труда обрести желаемые формы.

## Советы доктора Шелтона

Доктор Герберт Шелтон – самый авторитетный в мире врач по вопросам питания и лечебного голодания. В своей книге он приводит рекомендации, суть которых сводится к следующим положениям:

• деятельность – это жизнь, а застой – смерть. Если человек не использует свои мускулы, он их теряет. Чтобы сохранить мышцы сильными и молодыми, необходимо постоянно их использовать;

• активность – закон жизни и сохранения хорошего самочувствия. От использования каждого органа зависят его сила и развитие;

• когда человек тренирует тело, он делает его сильным, обновленным и жизнеспособным. Если человек ленится и ведет малоподвижный образ жизни, это приводит к быстрой старости и преждевременной смерти;

• ежедневные упражнения заставляют циркулировать нашу кровь быстрее. У людей, не занимающихся физическими упражнениями, в крови не происходит изменений, необходимых для сохранения здоровья и хорошего самочувствия.

У людей, не занимающихся регулярно физическими упражнениями, слабый жизненный тонус.

*В процессе похудения необходимо поддерживать нормальный уровень белка за счет рыбы, нежирного мяса и блюд из бобовых.*

При выполнении физических упражнений у человека свободно выходит секрет потовых желез через все 96 млн пор тела. Благодаря физическим нагрузкам человек дает возможность естественному выходу пота и очищению организма от шлаков и токсинов. Таким образом кожа выполняет функцию очистителя. Если не выполнять упражнения ежедневно, вся работа, производимая порами, ложится на другие выделительные органы.

Энергичные физические упражнения нормализуют кровяное давление и способствуют установлению нормального пульса. Энергичные физические упражнения являются также антикоагулянтом, а это означает, что упражнения предупреждают тромбоз в кровяном русле, результатом которого являются сердечные приступы.

Каждое существо, будь то человек или животное, мускульной деятельностью способствует выведению вредных веществ из организма.

Если человек содержит мышцы в неактивном состоянии, они становятся слабыми и обвисшими, что приводит к очень тяжелым последствиям. Мускулы теряют упругость и силу, в результате чего происходит внутреннее засорение организма. Из-за накопления отходов, которые подлежат удалению, организм отравляется.

Потоотделение во время выполнения физических упражнений является нормальным процессом, поскольку наблюдается резкое усиление обмена веществ. Как правило, сильное потоотделение наблюдается на начальном этапе занятий, а также при усилении интенсивности нагрузок. Усиленное потоотделение способствует потере веса. Впоследствии при регулярных занятиях физическими упражнениями потоотделение уменьшается, а вес стабилизируется.

Функции потоотделения принадлежит важная роль в терморегуляции организма. Таким образом, благодаря ему организм человека способен длительное время поддерживать постоянную температуру тела при выполнении физической работы. Количество выделяемого пота зависит от индивидуальных особенностей человека, интенсивности выполняемой физической нагрузки и уровня подготовленности организма.

Прием жидкости стимулирует потоотделение. При занятиях в жаркую погоду потоотделение значительно увеличивается. С потом организм человека теряет соли и

витамины, поэтому для поддержания нормального водно-солевого баланса необходимо увеличить прием жидкости. Для этого рекомендуется пить минеральную воду или другие минеральные напитки.

Повышенное потоотделение свидетельствует об отклонениях в деятельности вегетативной нервной системы. Это может наблюдаться при заболеваниях, интоксикациях, а также в период выздоровления после болезни.

## Депрессия

В большинстве случаев женщины, страдающие избыточным весом, недовольны своим внешним видом, в результате чего возникает масса неверных психологических установок, и как следствие, комплексы и неуверенность в себе. Если подобное состояние поддерживается в течение длительного времени, у человека возникает депрессия.

Депрессия определяется как психическое состояние, характеризующееся подавленным настроением, апатией, раздражительностью, нарушением сна и аппетита.

Разумеется, периоды депрессии бывают в жизни каждого человека, однако если вы заметили, что депрессия имеет затяжной характер, следует принимать меры. Характерными признаками депрессивного расстройства являются подавленность, нежелание общаться с людьми, отсутствие аппетита, продолжительная головная боль, отрешенность и неуверенность в собственных силах. Если вы можете отметить у себя хотя бы два из перечисленных симптомов – у вас депрессия.

В большинстве случаев люди не задумываются о своем психологическом состоянии, списывая депрессию на усталость и слишком напряженный ритм жизни. Многие ошибочно полагают, что подавленное состояние пройдет само собой. На начальном этапе оно действительно проходит, человек отвлекается и постепенно возвращается к нормальной жизни. Однако со временем это состояние возвращается, после чего требуется гораздо больше времени для восстановления душевного равновесия.

Факторами, способствующими развитию депрессивных состояний, являются прежде всего наследственная предрасположенность и тип нервной системы. А если к этому прибавляются неприятности в личной жизни или проблемы со здоровьем, депрессия просто так не отступит.

Однако самой распространенной причиной депрессии являются плохое настроение и недовольство жизнью и окружающими. Как показывает практика, депрессии наиболее подвержены люди с завышенной или, наоборот, заниженной самооценкой. Одни страдают от уверенности в том, что достойны лучшего, другие – от самобичевания. Конечно, как отсутствие самоуважения, так и самовлюбленность одинаково негативно влияют на восприятие окружающего мира. Поэтому, если вы можете отнести себя к одной из двух групп, попробуйте изменить отношение к происходящим событиям.

### Позитивные и негативные психологические установки

Мы уже говорили о том, что менять отношение к происходящему можно с помощью самовнушения. Самовнушение, или самоубеждение, основывается на так называемых психологических установках, которые составляют программу вашего отношения к жизни.

Психологические установки могут носить как позитивный, так и негативный характер. Большинство психологических установок формируется в детском и подростковом возрасте. Иными словами, в тот период, когда происходит становление личности человека. Особое значение имеют установки, заложенные родителями. Такие установки являются наиболее опасными, поскольку родители, не задумываясь, внушают своим детям комплексы и неуверенность в себе.

Например, мать периодически ругает сына за плохую учебу и говорит ему, что он ни на что не способен. Редкий ребенок сможет пережить такое, не приобретя комплекса на всю жизнь. Как правило, люди, которым с детства внушали несостоятельность, страдают от этого и став взрослыми.

Многие комплексы и негативные психологические установки складываются в процессе приобретения определенного жизненного опыта. Потерпев поражение в какой-либо сфере деятельности, вы, скорее всего, не возьметесь за такое дело снова. Пережив предательство со стороны близких и дорогих вам людей, вы, наверное, больше не сможете им доверять. В

результате подобных ситуаций складываются ассоциативные цепочки с негативным восприятием. Чем больше таких цепочек, тем более отрицательно общее отношение к жизни.

Если вы чувствуете, что в вашей жизни действительность не соответствует представлениям о комфортной и счастливой жизни, проанализируйте свои психологические установки.

Дело в том, что человек сам создает свою жизнь и формирует отношение к ней. Помните выражение: «если вы не можете изменить ситуацию, измените отношение к ней»? В этих простых, на первый взгляд, словах заложен глубокий смысл. Важно не то, что происходит, а то, как вы это воспринимаете.

Если большинство ваших психологических установок носит негативный характер, необходимо заменить их на позитивные. Любая ситуация может быть рассмотрена с двух сторон (с положительной и отрицательной точек зрения).

Наиболее часто депрессия возникает при серьезных переменах в жизни. Чтобы не бояться перемен, поймите, что любое изменение – это возможность начать все заново. Для изменения негативных психологических установок на положительные необходимо прежде всего избегать возникновения негативных ассоциаций. Например, если какое-либо место, предмет, одежда или музыка напоминает вам о неприятном событии, вы стараетесь их избегать. Мы предлагаем другой способ решения – изменение ассоциации. Наполните неприятный для вас предмет позитивными ассоциациями и запомните это ощущение. В результате вы получите позитивное отношение, а соответственно, положительные эмоции. Таким образом можно поступать практически в любой ситуации. Что касается отношения к людям, основной ошибкой является привычное нам вынесение оценок с точки зрения «хорошо-плохо». Как утверждают психологи, абсолютно плохих людей, как и абсолютно хороших, не существует. Человек соткан из противоречий и для вас таков, каким вы его воспринимаете.

То же самое относится и к происходящим событиям. Счастлив тот, кто из любой ситуации может извлечь положительное. Даже неприятности и огорчения могут быть полезными, если вы извлечете из них опыт и сделаете для себя необходимые выводы.

## Как выйти из состояния депрессии

Следует отметить, что подавленность, апатия и другие проявления депрессивных расстройств довольно редко наблюдаются у людей, ведущих активный образ жизни. Дело в том, что, заполнив свое время приятными и полезными делами, вы просто не оставите места для депрессии. Спорт и здоровый отдых являются самыми эффективными средствами выхода из депрессии и предотвращения появления подобных состояний в будущем.

Помимо этого, мы рекомендуем вам периодически проводить сеансы релаксации и выполнять дыхательные упражнения. Правильно выполненные дыхательные упражнения обеспечивают мозг большим количеством кислорода, что благотворно сказывается на настроении и самочувствии.

## Дыхательные упражнения

Мы расскажем вам об основных видах дыхательных упражнений из йоги, способствующих расслаблению и улучшению самочувствия.

## Полное дыхание

Полное йогическое дыхание бывает 3 типов: нижнее, среднее и верхнее. Нижнее дыхание выполняется посредством втягивания живота внутрь во время вдоха и расслабления мышц пресса на выдохе. При выполнении упражнения диафрагма двигается в направлении вверх-вниз, расширяя легкие на вдохе и способствуя тем самым улучшению кровообращения. Нижнее дыхание может выполняться в любом удобном для вас положении. Итак, сделайте глубокий вдох через нос таким образом, чтобы почувствовать, что легкие наполнены воздухом, после этого задержите дыхание на 2 с и медленно выдохните.

Среднее дыхание выполняется путем максимального расширения грудной клетки на вдохе и ее расслабления на выдохе. Вдох и выдох должны производиться через нос. Верхнее дыхание выполняется в положении стоя и представляет собой неглубокие вдохи и выдохи. Количество повторений данного упражнения для начинающих – 3-5 раз.

Полное йогическое дыхание объединяет в себе все 3 типа и выполняется в положении стоя или сидя. На начальном этапе освоения методики правильного дыхания мы рекомендуем вам использовать положение сидя с прямой спиной.

Сделайте полный глубокий вдох таким образом, чтобы чуть подтянулся живот. После этого выполните нижний, верхний и средний типы дыхания и задержите дыхание на 3-4 удара сердца. На вдохе грудная клетка должна находиться в приподнятом состоянии. Теперь сделайте плавный медленный выдох. При выполнении данного упражнения следите за тем, чтобы вдох и выдох производились через нос. При этом дыхание должно быть глубоким. Количество повторений данного упражнения для начинающих – 3-4 раз.

Полное дыхание выполнено правильно, если продолжительность выдоха превышает продолжительность вдоха в 2 раза, а пауза после вдоха по времени в 2 раза меньше вдоха.

Выполняя это упражнение регулярно в качестве расслабляющей процедуры, вы значительно улучшите состояние сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепите иммунитет, станете более спокойным.

### Укрепляющее дыхание

Примите любое удобное положение и расслабьтесь. Сделайте полный вдох, после чего без паузы сделайте выдох через рот. Это упражнение похоже на задувание свечей. Упражнение выполнено правильно, если вы почувствовали легкую усталость. Оптимальное время для выполнения укрепляющего дыхания – вечер, когда вы уже готовитесь ко сну.

Данное упражнение снимает стресс, способствует очищению крови, укреплению иммунитета, помогает при бессоннице.

### Сердечное дыхание

Для выполнения этого упражнения примите положение лежа на спине и расслабьтесь. Вытяните и сомкните ноги, а руки положите вдоль корпуса. Сделайте медленный глубокий вдох и одновременно с этим поднимите левую руку, заведите ее за голову, положив тыльной стороной на поверхность пола (окончание цикла движений руки и вдоха должно совпадать). Задержите дыхание на 3 с и на выдохе (производится через нос) верните руку в исходное положение. После паузы выполните упражнение, поднимая правую руку.

Данное упражнение оказывает общее укрепляющее действие на организм, благотворно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

В заключение напоминаем о том, что лучшим способом выхода из депрессии является здоровый и активный образ жизни.

## Медитация

Для поддержания оптимального психологического состояния мы рекомендуем вам применять различные медитативные практики, которые помогут вам поддерживать эмоциональное равновесие.

В буквальном переводе слово «медитация» означает размышление, обдумывание. В более широком смысле понятие «медитация» включает в себя целенаправленное умственное действие, назначением которого является приведение психики в состояние сосредоточенности, сопровождающееся устранением эмоциональных проявлений.

Общее состояние при медитации характеризуется расслаблением тела и полным или частичным отключением сознания от внешних объектов и внутренних переживаний.

В качестве синонима медитации используются также понятие «самосозерцание» или «мысленное созерцание определенного объекта». Во всех случаях под медитативным состоянием понимается длительная концентрация на каком-либо объекте, предмете или явлении, сопровождающаяся углубленным состоянием сосредоточенности психики и ума, при котором посторонние объекты и явления не проявляются в сознании медитирующего.

Для того чтобы понять суть медитации на практике, попробуйте в течение некоторого времени думать о каком-либо предмете или явлении, не отвлекаясь при этом на посторонние мысли. Уже через несколько минут вы заметите, что мысли постоянно переходят на относящиеся к объекту концентрации предметы и явления. При этом, наряду с

переключением сознания, качества первого предмета или явления остаются раскрытыми не до конца. Для возвращения к их анализу вам потребуются определенные умственные усилия.

Для того чтобы этого не происходило и концентрация на объекте была полной, необходимо качественное повышение уровня мышления, что достижимо благодаря медитации. Отличие обычного состояния умственного напряжения от медитативного состояния заключается в качестве сосредоточенности. Медитация представляет собой такую концентрацию внимания, при которой медитирующий как бы сливается с предметом размышлений.

Это состояние скорее относится к области бессознательного. Активная работа планов подсознания, напрямую задействованных в процессе медитации, побуждает к действию механизмы интуиции, в результате чего медитирующий получает четкие ответы на интересующие вопросы.

*В процессе создания мыслеформ при медитации никогда не используйте их как средство причинения вреда другим людям и не ставьте основной целью достижение повышенных интеллектуальных способностей. Основная задача медитирующего – достижение гармонии с самим собой и с внешним миром, а также физического и психического здоровья и равновесия.*

На Древнем Востоке медитация рассматривалась как величайшее средство самовыражения человека, позволяющее наиболее полно раскрыть возможности его высшего начала. Помимо подобных состояний, благодаря медитации можно достичь частичного или полного изменения стереотипов поведения человека и даже оздоровления организма.

*При медитации в позиции «Джани-мудра» ладони медитирующего, как правило, открыты. При этом согнутые большой и указательный пальцы соединены в кольцо. Данное положение замыкает биополе медитирующего, способствуя тем самым стабилизации ума и обретению умственно-психического равновесия.*

В более узком смысле под медитацией понимается ряд специальных упражнений, направленных на расширение умственных и психических возможностей человека, а также на их развитие в том или ином направлении.

Независимо от направленности и целей практика медитации предусматривает соблюдение ряда правил:

• медитативные упражнения должны выполняться в спокойном хорошо проветренном помещении без посторонних людей. Оптимальным вариантом являются занятия на природе. Дело в том, что для полного погружения в сосредоточенное состояние человеку необходимо ощущение психической безопасности, иными словами, невозможности вторжения посторонних в его психический мир;

• в помещении для медитации должно быть тепло и уютно. Для усиления эффекта сосредоточенности могут быть использованы ароматические свечи или ароматические масла и палочки. С целью создания соответствующей атмосферы на начальном этапе может применяться релаксирующая музыка (звуки природы);

• оптимальным временем для занятия медитацией является ранее утро или вечер. Что касается медитации с использованием мантр, она допустима в любое время суток. Занятия медитацией недопустимы после еды, курения и принятия алкоголя;

• перед началом медитации рекомендуется принять теплую ванну или душ и провести гигиенические процедуры. Это необходимо для достижения расслабляющего эффекта. В отдельных случаях делается очистительная клизма;

• на начальном этапе занятий рекомендуется использовать будильник. Когда мысли не будут связаны с контролем времени, звонок будильника будет сигналом выхода из медитативного состояния;

• прежде чем погружаться в медитативное состояние, медитирующий обязательно должен поставить цель медитации. Например: «Я погружаюсь в медитативное состояние, потому что мне необходимо получить ответ на такой-то вопрос» или «… потому что я хочу очистить организм от негативной энергии»;

• после окончания упражнения необходимо еще некоторое время побыть в одиночестве. Это необходимо для закрепления положительного эффекта.

## Противопоказания к медитации

Прежде чем приступать к освоению медитативных практики, необходимо ознакомиться с ограничениями, иными словами, с техникой безопасности при медитации.

1. Не следует медитировать после приема пищи, поскольку организм будет некоторое время занят перевариванием и усвоением пищи. Дело в том, что существует связь между гастрическими нервами и умственной деятельностью, а нарушение этого принципа приведет к тому, что желаемые результаты не будут получены.

2. Не рекомендуется выполнять медитативные упражнения при сильных эмоциональных или умственных нагрузках. Исключением является лишь практика, предназначенная для психической и ментальной релаксации. В отдельных случаях хороший эффект производят принятие удобной медитативной позиции и расслабление.

3. При выполнении медитативных упражнений недопустимо состояние внутреннего дискомфорта (физическая боль, подавленное настроение).

4. Нежелательно ощущение физического неудобства, причиной которого могут стать неудачно выбранная позиция, недостаточное или, наоборот, слишком яркое освещение, присутствие шумового эффекта и т. д. В связи с этим мы рекомендуем вам выбрать для занятий наиболее удобную для вас позицию (лежа или сидя), в которой вы чувствуете себя расслабленно.

5. Продолжительность упражнений должна увеличиваться постепенно. Ощущение состояния тревоги или страха следует рассматривать как сигнал к прекращению упражнения.

6. Упражнения, направленные на выявление энергетических центров астрального тела, должны выполняться только в положении сидя с прямой спиной.

## Влияние медитации на физическое и психическое с

Как говорилось выше, существует несколько методик медитации, различающихся набором приемов техники выполнения, а также последовательностью ступеней достижения уравновешенного и гармоничного состояния. Систематизировав влияние медитации на психическое и физическое состояние человека, можно выявить основные аспекты:

- развитие интеллектуальных способностей и аналитических возможностей, а также глубины восприятия и способности к концентрации;
- умение приводить организм в максимально спокойное состояние, восстановление нарушенной психики;
- улучшение памяти, координации движений, устранение бессонницы;
- общее оздоровление организма, повышение иммунитета и устойчивости организма к заболеваниям невротического характера.
- выработка экстрасенсорных способностей.

*Медитативной практикой занимается более 5 млн человек во всем мире. Занятия медитацией не предусматривают возрастных ограничений и не требуют большого количества времени. В настоящее время ни для кого не секрет, что, помимо благотворного воздействия на психику, медитативные практики улучшают общее состояние организма, помогают при головных болях, повышенном артериальном давлении и депрессивных состояниях и в значительной степени облегчают процесс снижения веса. Кроме того, доказано, что регулярные и продолжительные медитативные упражнения замедляют процесс старения и способствуют омоложению организма.*

Помимо описанных практик, существует техника трансцендентальной медитации, основанная Махариши Махеш Йоги. Данная медитативная практика считается наиболее эффективной для расслабления, лечения бессонницы, депрессивных состояний и улучшения общего состояния организма.

Процесс трансцендентальной медитации условно разделяют на несколько ступеней: принятие удобного положения, расслабление и повторение вслух или про себя специального сочетания звуков, называемого мантрой.

Мантра является своеобразным проводником при погружении в медитативное состояние. Путем концентрации медитирующего на произнесении мантры наступает состояние измененного сознания. При сосредоточении на мантре человек отстраняется от потока мыслеформ и образов, в результате чего сознание становится свободным и ясным.

Мантра представляет собой слово или слог на древнем мертвом языке. Корнем всех звуков мантр в практике трансцендентальной медитации является звук «ом». В ряде случаев после звука «ом» медитирующий произносит мантру, которая подбирается индивидуально. В процессе медитации нередко используются четки из сандалового дерева, состоящие из 109 бусинок. Такие четки помогают контролировать процесс произнесения мантры.

Приняв соответствующую позу, медитирующий берет в правую руку четки и читает мантру, перебирая четки, начиная с большой бусины и передвигая по бусине большим и средним пальцами с каждым повторением мантры. Дойдя до большой бусины, медитирующий переворачивает четки и перебирает бусины в обратном направлении, продолжая произносить мантру.

Если вы раньше не занимались медитацией, для контроля мы рекомендуем вам использовать четки.

Вы, наверное, удивитесь, но медитацией можно заниматься даже при выполнении обычных действий: во время ходьбы, бега и даже за чашкой кофе. Данный метод может оказаться очень полезным, поскольку не всегда можно найти время для продолжительного пребывания в состоянии статики.

*Буддийские монахи проводят в состоянии медитации от нескольких недель до нескольких месяцев. Однако такой тип медитации недоступен обыкновенному человеку, поскольку требует высокого уровня подготовленности и предъявляет к телу и сознанию достаточно высокие требования.*

Медитация во время ходьбы существенно облегчает переход от спокойного состояния в активное. Особенно полезно использовать такой тип медитации в моменты беспокойства и внутреннего напряжения.

Если вы только начинаете осваивать медитативные практики, на начальном этапе вам будет достаточно сложно находиться в состоянии физического и умственного покоя длительное время. Поэтому мы рекомендуем вам начать с медитации во время движения.

Такой вид медитации можно осваивать на природе или дома. В последнем случае в комнате желательно освободить максимальное пространство для удобства передвижения. Перед началом занятий необходимо хорошо проветрить помещение, успокоиться и отвлечься от повседневных забот.

Теперь примите положение стоя в одном конце комнаты. Руки можно держать в любом удобном для вас положении: опущенными вдоль туловища, на талии или сцепленными за спиной. Выполнив 1-2 цикла полного дыхания, начинайте медленно шагать в другой конец комнаты. При этом ваше тело должно быть расслаблено таким образом, чтобы лишь удерживалось равновесие. Голова должна быть чуть приподнята вверх, шея расслаблена, спина прямая. Дойдя до конца комнаты, выполните медленный поворот и шагайте в обратном направлении.

Если цель медитации – снятие нервного напряжения, сделайте следующее. В процессе ходьбы постарайтесь почувствовать, в какой части тела в данный момент находятся негативные эмоции: лоб, затылок, сердце и т. д. Вы безошибочно определите эту область, поскольку в ней будет ощущаться небольшая тяжесть.

*Результатом занятий медитацией являются внутреннее спокойствие, умиротворенность, осмысленность действий и поступков, проявление высших человеческих качеств (доброта, понимание, сострадание), уверенность в собственных силах, развитие интуиции и предвидения.*

Теперь сконцентрируйтесь на движении. Таким образом в вашем сознании все будет происходить как бы в замедленном действии. Почувствуйте, как стопы отрываются от пола, какие мышцы ног задействованы в движении. Иными словами, сосредоточьтесь на физических ощущениях. Фиксируя каждое движение, вы постепенно начнете ощущать, что тяжесть негативных эмоций

При выполнении данного упражнения лучше смотреть вперед, а не на ноги, поскольку смысл тренировки заключается в том, что вы должны не думать, а чувствовать. После окончания упражнения можно некоторое время помедитировать в положении сидя или лежа.

Не менее эффективной является концентрация на выполнении обычных действий. Каким образом это происходит? Каждое действие, выполняемое вами в повседневной жизни, состоит из ряда последовательных движений и мыслеформ, большинство из которых вы не замечаете. Концентрируясь на последовательности этих действий, вы почувствуете, как из ваших мыслей уходит состояние тревоги.

Опишем этот процесс на примере заваривания чая. Вы берете чайник и ополаскиваете кипятком. Почувствуйте, как чайник постепенно нагревается. Возьмите чай, засыпьте в чайник и залейте кипятком. Вдохните аромат чая. Обращайте внимание на каждое движение своих рук. Такой вид медитации помогает расслабиться, улучшает внимательность и память. Кроме

того, со временем вы заметите, что самые обычные действия доставляют вам удовольствие и улучшают настроение.

На примере вышеописанных практик вы научитесь контролировать процесс образования положительных и отрицательных эмоций. Достигнув четкого понимания своих действий и их мотивации, вы убедитесь в том, что творцом всех своих эмоций являетесь вы сами, а не внешние обстоятельства.

## 3. РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Начиная разговор о рациональном питании, следует отметить, что питание человека, страдающего ожирением, должно основываться на продуктах с низким содержанием жиров и высоким содержанием белков. Кроме того, в процессе проведения программы снижения веса рекомендуется употреблять не менее 1,5 л жидкости в день.

В том случае, если по каким-либо причинам вы не можете питаться строго по диете, вам необходимо подсчитывать калории и составлять меню в соответствии с таблицей калорийности. При этом следует свести к минимуму потребление жирной пищи.

Если вы хотите, чтобы программа снижения веса давала результаты, запомните основное правило: есть следует маленькими порциями с небольшими перерывами, поскольку большие перерывы между приемами пищи способствуют накоплению излишних жировых отложений.

В процессе похудения необходимо поддерживать организм витаминами. Что касается молочных продуктов, все они должны быть обезжиренными. Рекомендуются тушеные или вареные говядина, мясо курицы, индейки, рыба и морепродукты. Если вы что-то жарите, следует использовать только рафинированное масло.

Для поддержания оптимального состояния организма в период снижения веса и интенсивных физических нагрузок следует принимать биоактивные добавки. Научно доказано, что прием биодобавок не только способствует укреплению организма и повышению иммунитета, но также является эффективной профилактикой заболеваний сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, диабета и онкологических заболеваний.

*Категорически не рекомендуется есть после физической тренировки. Однако стакан кефира будет очень полезен.*

В том случае, если организм не получает какого-либо питательного вещества, происходит резкое снижение иммунитета, в результате чего появляются вялость, сонливость, апатия и низкая работоспособность. Прием биологически активных добавок позволит вам восполнить дефицит всех недостающих организму веществ.

Если вы активно занимаетесь спортом, биоактивные добавки вам просто необходимы, поскольку в процессе интенсивной тренировки тратится очень большое количество энергии.

Итак, для того чтобы программа снижения веса была эффективной, вы должны обеспечить организм необходимым набором питательных веществ: белками, жирами, витаминами и микроэлементами.

Что касается углеводов, они также необходимы организму, особенно в период занятий спортом. В зависимости от скорости усвоения углеводы делятся на простые и сложные. Следует учитывать, что если углеводы быстро усваиваются организмом, это может привести к повышению сахара в крови, в результате которого происходит интенсивный выброс инсулина, что недопустимо, поскольку в этом случае попавшие в кровь питательные вещества пойдут не в мышечные клетки, а в жировые.

Таким образом, употребляя с пищей большое количество простых углеводов, вы не сбросите вес, скорее наоборот. Простые углеводы в основном содержатся в кондитерских изделиях и некоторых молочных продуктах (молоко и йогурт).

Сложные, или комплексные, углеводы усваиваются организмом медленно, поэтому обеспечивают организм оптимальным энергетическим запасом. Именно поэтому их можно рекомендовать, если необходимо нарастить мышечную массу или сбросить избыточный вес. Источниками сложных углеводов являются макароны, рисовая, гречневая, овсяная каши, хлеб грубого помола, а также различные овощи.

*Доказано, что жиры снижают уровень деятельности пищеварительной системы, благодаря чему человек долгое время не ощущает чувства голода.*

Наиболее сложным моментом всех диет является исключение сладкого. Для того чтобы этот процесс прошел легче, мы рекомендуем вам заменить конфеты и торты на сладкие сухофрукты: инжир, чернослив, курагу, изюм, финики. Сухофрукты не только обеспечивают

организм необходимой энергией, но также улучшают пищеварение, что особенно важно для людей, страдающих избыточным весом.

Если до диеты вы добавляли в чай и кофе обычный сахар, его следует заменить на коричневый тростниковый грубой переработки. Разумеется, оптимальным вариантом является заменитель сахара.

В настоящее время для многих людей актуальной является проблема нарушения обмена веществ. При вялом обмене веществ в меню должны быть включены морепродукты, соки сырых овощей, цитрусовые, чеснок, свежий лук, хрен, сухие приправы чили, имбирь.

*Для достижения положительного результата без вреда для организма мы рекомендуем вам терять не более 500 г веса в неделю, поскольку в этом случае необходимо создать дефицит 500 калорий в день, что не представляет опасности для организма*.

Как полных, так и стройных женщин волнует проблема целлюлита. Целлюлит непосредственно связан с ожирением, поскольку ожирение представляет собой нарушение обменных процессов в клетках жировой ткани. Если вы хотите избавиться от целлюлита и предупредить его появление в дальнейшем, рекомендуем вам избегать насыщенных жиров, которые в большом количестве содержатся в жирном мясе, жареной пище и молочных продуктах.

Очистить организм и уменьшить жировую прослойку можно с помощью зеленого чая. Рекомендуемая норма составляет 1-2 л напитка в день.

Как правило, стремясь похудеть за более короткий промежуток времени, женщины стараются максимально сократить потребление жира. Этого делать не следует, поскольку для нормального протекания обменных процессов организму требуется некоторое количество жира. Кроме того, жир имеет важное значение для усвоения углеводов. Поэтому мы рекомендуем употреблять жирные продукты растительного происхождения.

## Как сохранить достигнутый результат

Обретя желаемый вес, вы сделали лишь половину дела. Теперь очень важно сноване набрать сброшенные килограммы. В связи с этим калорийность пищи должнаувеличиваться постепенно до тех пор, пока не вес не стабилизируется. Стабилизация веса говорит о том, что достигнут оптимальный уровень, иными словами, идеальный вес. Заметив, что превышен допустимый предел, снова возвращайтесь к диете.

Для сохранения идеального веса следует придерживаться следующих рекомендаций:

• пейте не менее 6 стаканов жидкости в сутки, включая зеленый чай, кофе, соки и минеральную воду;

• ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу, поскольку это полезно для пищеварительной системы. В частности, это касается круп, фруктов и сырых овощей, так как их питательные вещества находятся в целлюлозной мембране, которая трудно переваривается. Медленно и тщательно пережевывая пищу, вы помогаете организму вырабатывать ферменты, необходимые для расщепления и обработки пищи;

• не пейте во время еды. Пить следует за 30 мин до и после еды;

• не ешьте на ночь, поскольку это способствует не только отложению жира, но и возникновению бессонницы. Предпочтительнее выпить стакан кефира или йогурта;

• никогда не употребляйте в пищу полуфабрикаты. Старайтесь есть легкие и витаминизированные продукты;

• не ограничивайте завтрак чашкой кофе или чая. Оптимальным вариантомзавтрака является фруктовый салат с йогуртом. Питательные вещества и витамины, содержащиеся в фруктах, способствуют быстрому восстановлению физической и психической активности организма после ночного отдыха;

• раз и навсегда исключите из своего меню продукты, содержащие красители и консерванты;

• старайтесь заниматься физическими упражнениями в холодную погоду. Упражнения, выполняемые в холодную погоду или в холодной воде (аквааэробика), ликвидируют жировые отложения, которые впоследствии не восстанавливаются в организме;

• ешьте несколько раз в день маленькими порциями, поскольку в противном случае организм усваивает большее количество калорий на случай голода;

• старайтесь не переутомляться, поскольку в состоянии нервного и физического переутомления аппетит, как правило, повышается;

• не ставьте слишком жестких рамок. Если вам хочется съесть конфету или кусочек торта, не отказывайте себе в этом маленьком удовольствии. Однако помните о том, что сладкое допустимо есть не чаще 1 раза в месяц в очень умеренных количествах;

• старайтесь планировать свой день таким образом, чтобы не есть после 18.00.Дело в том, что в это время снижается физическая активность организма, поэтому пищеварительная система работает не так эффективно, как утром и днем;

• употребляйте как можно больше продуктов с содержанием цельных волокон: цельные зерна, бобы, орехи, фрукты и свежие овощи. В результате того что пищеварительной системе требуется большее количество времени для переваривания грубой пищи, они способствуют ощущению быстрого насыщения на продолжительное время. Таким образом, организм не будет испытывать голода, получив меньшее количество калорий;

• основной прием пищи должен приходиться на полдень;

• ешьте только сидя в спокойной обстановке;

• никогда не принимайте пищу в состоянии эмоционального возбуждения;

• после еды не вставайте из-за стола в течение 3-5 минут;

• не следует есть до тех пор, пока не переварится предыдущая пища (перерыв между приемами пищи должен составлять не менее 3 ч).

• ешьте только тогда, когда испытываете чувство голода, никогда не принимайте пищу за компанию;

• ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу;

• старайтесь есть только свежую пищу (только что приготовленную или приготовленную сегодня);

• не ешьте холодную пищу и не пейте много во время еды;

*Разгрузочные дни предполагают нарушение принципов сбалансированного питания, поэтому их рекомендуется проводить не чаще 1-2 раз в неделю*.

• никогда не совмещайте молоко с другими продуктами, в частности с теми, которые обладают соленым или кислым вкусом;

• для лучшего переваривания и усвоения пищи, в приготовленную пищу следует добавлять небольшое количество специй;

• старайтесь не есть на ночь соленую пищу.

## Основные ошибки при похудении

• регулярное использование в качестве способа снижения веса слабительных средств. Слабительные средства должны применяться только для очищения организма в разгрузочные дни. Дело в том, что жировые клетки никоим образом не могут попасть в просвет кишечника, поэтому они не удаляются из организма. Интенсивное использование слабительных средств приводит к нарушению пищеварения, в результате чего ожирение может прогрессировать;

• тщательно переваренная и усвоенная организмом пища стимулирует обмен веществ. Это выражается в том, что после приема пищи ускоряются все процессы в организме и увеличивается расход энергии, в результате чего и происходит похудение;

• если пища плохо переварена в желудочно-кишечном тракте и, соответственно, плохо усвоена, процесс обмена веществ протекает медленнее, расход энергии уменьшается и усвоенные питательные вещества откладываются в жировых клетках;

*Никогда не сочетайте несовместимые продукты. Дело в том, что при неправильном сочетании продуктов в кишечнике начинаются процессы брожения и гниения, в результате чего в организме накапливаются шлаки и токсины.*

То же самое касается мочегонных средств, которые назначаются врачом для совершенно иных целей. Разумеется, в отдельных случаях они применяются для снижения веса, однако только после консультации с врачом.

## Разгрузочные дни

Для того чтобы выбирать ту или иную диету, следует знать, какие продукты способствуют снижению веса. К ним относятся следующие:

• корнеплодные и клубнеплодные растения (репчатый лук, чеснок, морковь, свекла, петрушка, сельдерей);
• любые листовые овощи, за исключением листовой горчицы;
• бахчевые: огурцы, кабачки, патиссоны, перец, зеленый горошек и зеленая стручковая фасоль;
• морская капуста;
• нежирные рыба, мясо, птица;
• нежирные творог и кефир;
• все кислые фрукты;
• изделия из сои с низким содержанием калорий.

Ниже представлен перечень продуктов, которые способствуют увеличению веса. Необходимо исключить из своего меню:

• жареную свеклу и капусту;
• помидоры, кетчуп, соусы;
• баклажаны, картофель, дыни, клубнику, свежие абрикосы, грецкие орехи;
• дрожжи, пиво, шампанское;
• крахмалистые продукты, шоколад;
• молоко;
• мясные и рыбные супы и бульоны;
• свинину, баранину;
• белое мясо курицы и индейки.

Начиная разговор о разгрузочных днях, следует отметить, что они необходимы не только для снижения веса. В организме человека образуются шлаки, от которых его необходимо освобождать. Небольшая часть этих шлаков выводится с мочой и потом.Однако большая их часть выделяется в просвет желудочно-кишечного тракта, где данные вещества вступают в соединение с неусвояемыми остатками пищи и удаляются из организма с каловыми массами.

В том случае, если выведение шлаков по какому-либо из перечисленных путей затруднено, они концентрируются внутри организма. Следует также учитывать, что в процессе похудения организм сильнее, чем обычно, нуждается в более тщательном очищении.

*Первыми симптомами ожирения являются отдышка при движении, сердечная недостаточность, вялость пищеварения и быстрая утомляемость.*

В связи с этим мы рекомендуем вам примерно раз в неделю посещать баню, поскольку это усиливает выделительную функцию кожи. Кроме того, в период похудения необходимо проводить разгрузочные дни 1-2 раза в неделю. Существует множество вариантов различных разгрузок, однако для похудения более всего подходят яблочные и кефирные разгрузочные дни.

## Яблочный разгрузочный день

На протяжении всего разгрузочного дня не должна употребляться никакая пища, кроме определенного количества яблок и воды. Яблочные разгрузки проводятся в целях очищения организма для улучшения состояния здоровья, компенсации излишних калорий, сжигания 150—200 г жира.

Прежде чем проводить яблочную разгрузку, накануне следует принять слабительное, например препарат травы сенны. Для разгрузки используется 1,5 кг яблок. Одну треть из них следует съесть в печеном виде, поскольку в печеных яблоках содержится большое количество пектина, одного из наиболее эффективных адсорбентов, способствующих выведению шлаков.

*Если во время яблочного разгрузочного дня вы планируете посещение бани с парилкой или сауной, обязательно возьмите с собой для питья чуть подсоленную воду.*

Общее количество яблок необходимо разделить на 5-6 частей. Вечером разгрузочного дня следует снова принять слабительное. Яблочные дни целесообразно проводить сразу после того, как были допущены калорийные излишества. Если таковых не было, разгрузочные дни можно планировать заранее.

## Кефирный (творожный) разгрузочный день

Обезжиренный творог является эффективным средством стимуляции обмена веществ и увеличения энергозатрат. Творожные дни, как правило, проводятся с целью усиления обмена веществ, в частности, если имело место воздействие на организм определенных факторов, спровоцировавших ожирение (беременность, болезнь, малоподвижный образ жизни).

В течение творожного разгрузочного дня не следует употреблять ничего, кроме нежирного творога и воды (500—600 г творога разделить на 5-6 частей).

Если вам больше нравится кефир, вы можете делать кефирные разгрузочные дни, для чего вам потребуется 1,5 л обезжиренного кефира. Можно также совмещать кефир и творог.

## Кисломолочно-фруктовые разгрузочные дни

Такая диета может проводиться 2-3 раза в неделю. Для этого вам потребуется 1,5-2 л кефира и любое количество фруктов. Оптимальным является вариант, когда при каждом приеме пищи присутствуют различные фрукты. В период проведения разгрузочных дней необходимо поддерживать организм витаминами.

## Диеты

Мы уже не раз говорили о том, что правильно подобранная диета является обязательным условием эффективного снижения веса. Мы расскажем вам о нескольких видах диет, рекомендованных при нарушении обмена веществ.

## Диета при запорах

В большинстве случаев при ожирении и нарушении обмена веществ возникают функциональные расстройства кишечника. Если вы столкнулись с подобной проблемой, необходимо изменить правила питания.

*Для того чтобы пища шла в пользу, а не во вред, она должна быть приготовлена в хорошем настроении и без спешки. Для лучшего усвоения пищи во время еды не следует разговаривать, читать,смотреть телевизор.*

Данная диета предполагает приготовление неизмельченной пищи на пару, в воде или в запеченном виде. Меню преимущественно состоит из овощей, свежих и сушеных ягод, круп, хлеба из муки грубого помола и кисломолочных напитков.

Рекомендуется использовать следующие продукты:

• пшеничный хлеб из муки грубого помола, хрустящие диетические хлебцы, сухое печенье, несдобная выпечка;

• супы из овощей на мясном бульоне, холодные фруктовые и овощные супы, борщи, щи со свежей капустой;

• нежирные мясо и птица в вареном или запеченном виде, молочные сосиски;

• нежирная отварная или запеченная рыба, блюда из морепродуктов;

• блюда и гарниры из овощей и зелени, некислая квашеная капуста, свекла;

• блюда из бобовых, каши, запеканки, макаронные изделия отварные или в виде запеканки; яйца (1 шт. в день);

дыня, мед, чернослив, курага, абрикосы, компоты; обезжиренный творог, сыр, кефир; овощные соусы и фруктово-ягодные подливки; винегрет, овощная икра, фруктовые салаты; зеленый чай, отвар шиповника и пшеничных отрубей. Запрещается использовать следующие продукты: хлеб из муки высших сортов, слоеное и сдобное тесто; жирные мясо и рыба, копчености, рыбные и мясные консервы; рис, чеснок, редис, редька; кондитерские изделия с кремом, шоколад; горчица, перец; какао, черный кофе, черный чай, алкогольные напитки.

## Израильская диета

По мнению израильских диетологов, переедание представляет собой несоответствие между разумом и действием, потребностями организма и их удовлетворением. Скорость потери веса при соблюдении предложенного режима питания – 2-3 кг в месяц.

*Соблюдайте принцип сезонности питания. Весной и летом следует увеличить количество растительной пищи. Осенью и зимой, напротив, предпочтительнее добавить в меню продукты, содержащие белки и жиры.*

Прежде всего израильские диетологи рекомендуют учитывать совместимость продуктов. Например, мясо, рыба и яйцо сочетаются с овощами, но абсолютно несовместимы с молочными, крахмалистыми продуктами, кислыми фруктами, сливочным маслом. Что касается молока, оно несовместимо ни с какими продуктами и должно употребляться отдельно или, в крайнем случае, с некислыми фруктами. Жирные продукты полезно употреблять с зелеными овощами и зерновыми.

Специалисты рекомендуют пить только воду, а соки, молоко и кефир относят к еде. Кроме того, диетологи рекомендуют индивидуальное меню, способствующее нетолько снижению веса, но и нормализации обмена веществ.

Диетический режим, по их мнению, представляет собой не исключение отдельных продуктов из меню, а рациональное их употребление с учетом энергетической ценности, сочетаемости и усвояемости.

**Вариант израильской диеты**

*Утром натощак:* 1 столовая ложка оливкового масла, через некоторое время – стакан йогурта или кефира.

*Первый завтрак:* овощной салат, овсяная или гречневая каша, горох, кукуруза, творог, вареное яйцо, зеленый чай.

*Второй завтрак:* 200 г несладких сухофруктов.

*Обед:* овощной салат, винегрет, овощной суп или борщ, отварное мясо или рыба, черный хлеб, печеное яблоко.

*Полдник:* 300 г несладких сухофруктов.

*Ужин:* стакан йогурта или кефира, фруктовый салат, зеленый чай.

## Финская диета

Диета основана на исключении из меню высококалорийных блюд с использованием животных жиров и сахара. Кроме того, ограничивается соль. Рекомендуется выпивать не менее 2 л жидкости в сутки. Основа меню – суп. Режим питания – 4-5 раз в день.

*Рецепт супа:* 500 г сельдерея, 250 г моркови, 250 г капусты, 250 г петрушки, 200 г лука-порея, 200 г цветной капусты, 1 головка чеснока, 1 стакан томатного сока, черный перец, базилик и эстрагон по вкусу. Овощи промыть, мелко нарезать, залить водой и варить до готовности. После этого сделать из них пюре, добавить в него томатный сок и специи и варить до готовности.

**Вариант меню**

*Первый завтрак*: суп, каша с молоком, фруктовый сок.

*Второй завтрак:* суп, свежие фрукты.

*Обед:* суп на основе рыбного бульона, отварная курица, салат из зелени или тертой моркови, сок.

*Ужин:* суп, жаркое из нежирного мяса, фруктовый салат с йогуртом.

*На ночь:* теплое молоко.

Диета ориентирована на снижение веса и выведение шлаков из организма.

## Японская диета

Секрет грациозности японок состоит в низкокалорийном питании. Соблюдая японскую диету, вы без особых усилий избавитесь от 4 кг за 1 мес. Если вам нравится японская кухня, эта диета для вас.

*Помните, что критерием правильности выбранной диеты является не только снижение веса, но также улучшение общего самочувствия и настроения и повышение работоспособности.*

*Основные правила диеты*

1. Рис заменяет хлеб. Рекомендуется использовать тайский рис, рисовые крекеры, рисовую пасту.
2. Можно не ограничивать себя в рыбе и морепродуктах.
3. Источником протеинов является соя (в виде зерен, растительного масла, йогурта или бифштекса). Специалисты утверждают, что соя является лучшим средством профилактики онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний.
4. Недостаток молочных продуктов компенсируется минеральной водой с высоким содержанием кальция.
5. Следует ограничивать количество потребляемой соли, поскольку морепродукты, на которых основывается диета, сами по себе содержат ее в достаточном количестве.
6. С целью восполнения витаминов и кальция необходимо ежедневно потреблять 2 любых фрукта и 1 порцию молочного напитка.

Японская диета позволит вам избавиться от лишних килограммов за сравнительно короткий срок. При этом организм будет получать необходимые витамины и энергию. Рис и фрукты обеспечивают организм витаминами, молочные продукты – кальцием. ┼

[AD]

*Людям-флегматикам, склонным к депрессивным состояниям, рекомендуется включить в рацион побольше сырых овощей и фруктов для повышения скорости обменных процессов и работоспособности. Людям с повышенной возбудимостью (холерикам) следует употреблять овощи и фрукты, приготовленные на пару или в духовке.*

**Вариант меню**

*Завтрак:* чашка салата из морских водорослей и огурцов, 7-8 суши или шираки (рис, перемешанный с сырой рыбой).

*Ужин:* большая чашка супа с лапшой, омлет с грибами или японское жаркое (репчатый лук, капуста, травы, говядина, нарезанная мелкими кубиками).

*Десерт:* фруктовый салат или йогурт.

## Китайская диета

Завтрак (во всех вариантах диеты один и тот же): кофе или зеленый чай (вместо сахара – заменитель), 2-3 сухарика с тонким слоем варенья. Если вы употребляете молоко, его предпочтительнее заменить на соевое. Кроме того, на завтрак можно приготовить суп (яйцо, говяжий бульон, тертый сыр).

Если вам нравятся морепродукты, можно приготовить восточный суп с креветками: 250 мл куриного или овощного бульона, горсть очищенных креветок, $^1/_2$ лимона, несколько листочков кориандра или мяты.

*Очень эффективным средством при похудении является зеленый чай. Сегодня ни для кого не секрет, что зеленый чай богат антиоксидантами и витаминами С и Е. Кроме того, ежедневное употребление зеленого чая предупреждает возникновение некоторых онкологических и сердечнососудистых заболеваний. Зеленый чай оказывает тонизирующее и жиросжигающее действие на организм, омолаживая его и замедляя процесс старения.*

**Вариант китайской диеты**

*1-я неделя*

*Понедельник:* обед (жареное филе птицы с карри, морковь), ужин (2 яйца, шпинат, йогурт или творог).

*Вторник:* обед (стейк на гриле, стручковая фасоль с петрушкой, йогурт или творог), ужин (филе рыбы с приправами, тушеный зеленый горошек, фрукты).

*Среда:* обед (бараньи ребрышки на гриле, помидоры, фаршированные овощами, йогурт или творог), ужин (запеченная рыба, овощи, компот).

*Четверг:* обед (тушеное мясо с тмином, цветная капуста на пару, йогурт или творог), ужин (запеченная курица с приправами, баклажаны или кабачки, компот).

*Пятница:* обед (рыба на пару с эстрагоном и лимоном, брокколи на пару, фрукты), ужин (омлет с помидорами, запеченные перцы, йогурт или творог).

*Суббота:* обед (фаршированные помидоры, кабачки на пару, йогурт или творог), ужин (запеченная в духовке утка, овощи, фрукты).

*Воскресенье:* обед (нежирное запеченное мясо, морковь, йогурт или творог), ужин (бульон).

*Откажитесь от перекусов в перерывах между основными приемами пищи. Исключение составляют лишь фрукты и ягоды. Если очень хочется есть, лучше выпейте натуральный сок или кефир.*

*2-я неделя*

*Понедельник:* обед (филе птицы на гриле, лук-порей, фрукты), ужин (2 яйца, овощной бульон, йогурт).

*Вторник:* обед (стейк на гриле, тушеные баклажаны или помидоры, йогурт), ужин (жареное филе рыбы с паприкой, морковь, приготовленная на пару, компот из персиков).

*Среда:* обед (баранья отбивная, брокколи на пару, йогурт), ужин (запеченное в фольге филе рыбы, тушеные овощи, компот из персиков).

*Четверг:* обед (свиная отбивная с лимоном, зеленые овощи, йогурт), ужин (запеченная курица, жареные шампиньоны, фрукты).

*Пятница:* обед (омлет со шпинатом, йогурт или творог), ужин (жареная рыба, отварная стручковая фасоль с петрушкой, фруктовый салат).

*Суббота:* обед (мясо птицы с карри, зеленые овощи на пару, йогурт или творог), ужин (соте из телятины с морковью, печеные яблоки с корицей).

*Воскресенье:* обед (запеченный в духовке ростбиф из говядины, овощи на пару, фрукты), ужин (бульон).

После диеты следует постепенно небольшими порциями вводить в меню обычные продукты. Однако если вы хотите сохранить достигнутый результат, их следует употреблять не чаще 1 раза в неделю.

*Прежде чем приступать к выполнению программы похудения, обязательно приобретите напольные весы. Взвешиваться следует 1 раз в неделю, но не каждый день, поскольку в последнем случае результат покажется вам неубедительным.*

Не следует вводить в меню сахар. Что касается сливочного масла, его следует употреблять только в натуральном виде. Готовить следует только на рафинированном растительном масле.

## 4. ВЫБОР ВИДА ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

При выборе физических нагрузок необходимо учитывать (состояние здоровья.Кроме того, очень важно, чтобы выбранная программа пришлась вам по душе, поскольку в противном случае вы не сможете долго заставлять себя выполнять нелюбимые упражнения.

Многие люди возвращаются к тем видам физической активности, которыми занимались в детстве и подростковом возрасте: танцы, гимнастика, велосипед, прыжки со скакалкой и т. д. Другие люди, напротив, предпочитают новые виды спорта.

Если вы раньше не занимались спортом, начать, разумеется, будет сложно. В данном случае мы рекомендуем найти подходящую компанию, например подругу, которая также хочет избавиться от лишних килограммов. Однако, если вы предпочитаете заниматься самостоятельно, занятия в фитнес-клубе не для вас. В этом случае можно проводить занятия дома, выбрав один из комплексов упражнений, представленных во второй части книги.

Следует отметить, что занятия дома нередко бывают более эффективными, чем в фитнес-клубе или тренажерном зале. Дело в том, что большинство людей, страдающих ожирением, испытывает комплексы по поводу своего внешнего вида, в результате чего внимание концентрируется на окружающих, а не на выполнении упражнения. Кроме того, дома вы можете использовать большое зеркало, что позволит вам контролировать правильность выполнения упражнения.

Многие люди прекращают заниматься из-за однообразия выполняемых упражнений. Для того чтобы этого не произошло, мы рекомендуем вам совмещать несколько видов физической активности. Например, 2 раза в неделю вы выполняете программу комплекса упражнений и 2-3 раза в неделю совершаете пробежку. Очень эффективным, как в плане укрепления здоровья, так и в плане снижения веса, является плавание.

*Основным фактором развития ожирения является избыточное потребление жиров с пищей. Более 50% населения Европы в возрасте от 35 до 65 лет имеет избыточную массу тела или ожирение, в США, по имеющимся данным, в эту категорию попадает свыше трети лиц старше 20 лет. На основании исследований, проведенных в Великобритании и*

*США, можно сделать вывод о стойком росте распространенности ожирения с возрастом как среди мужчин, так и среди женщин. Кроме того, распространенность ожирения напрямую зависит от расы и социально-экономического статуса. Например, афроамериканцы и мексиканцы с низким уровнем жизни имеют повышенный риск ожирения. Увеличение распространенности ожирения связано также с генетическими факторами, недостатком двигательной активности, а также высокой доступностью вкусных пищевых продуктов с большим содержанием жира.*

Если вы планируете провести отпуск в загородном доме, можно совмещать физические упражнения, пробежку, плавание, ходьбу и, например, игру в бадминтон. Нужно отметить, что умеренный прием солнечных ванн также способствует снижению веса.

Следует учитывать, что даже при хорошем самочувствии увеличение нагрузки должно быть постепенным. Например, каждый день увеличивайте время тренировок на 5 мин. Если вам нравятся силовые тренировки, можно увеличивать вес гантель на 500 г в 3-4 нед. Не стремитесь к быстрому увеличению нагрузки, поскольку в этом случае вы не только не похудеете, но и нанесете вред своему организму.

Хорошим способом контроля за результатами тренировок является ведение дневника, в который каждую неделю записываются достигнутые результаты. Для того чтобы занятия не превратились в мучительную необходимость, проявляйте изобретательность. Например, для ходьбы с успехом может быть использован обеденный перерыв. Наши рекомендации отнюдь не означают, что следует отказаться от обеда. Просто ходьба после еды компенсирует калорийные излишки.

Рабочий день большинства людей, особенно женщин, проходит за рабочим столом в офисе, а это, как вы сами понимаете, малоподвижный образ жизни. Поэтому для достижения и сохранения хорошей физической формы следует использовать каждую свободную минуту.

## 5. ФИТНЕС И ЕГО ЗАДАЧИ

Прежде чем выбирать подходящую программу фитнес-тренировок, необходимо узнать о том, что включает в себя само понятие «фитнес». В настоящее время существует несколько определений фитнеса, общий смысл которых заключается в том, что фитнес – это здоровый образ жизни, включающий в себя хорошую физическую форму и уравновешенное эмоциональное состояние.

Ни для кого не секрет, что регулярные занятия фитнесом укрепляют мышцы, способствуют эффективному снижению веса, улучшают здоровье и общее состояние организма. В более широком смысле фитнес включает в себя как физические, так и ментальные упражнения (релаксацию и медитацию), а также правильное питание.

Существует множество неверных представлений и фитнесе. Например, многие женщины полагают, что для обретения и сохранения желаемой формы необходимо проводить по нескольку часов в тренажерном зале, придерживаясь при этом строжайшей диеты. На самом деле все гораздо проще. Разумеется, вы не избавитесь от лишних килограммов за 1-2 нед. На это вам потребуются время, значительная доля терпения и выдержка.

Для того чтобы добиться оптимального результата, достаточно заниматься по 30 мин 3 раза в неделю. Кроме того, в свободное время можно усилить эффект тренировок с помощью бега, ходьбы или плавания.

*Многие женщины не решаются заняться фитнесом, поскольку считают, что если впоследствии прекратить тренировки, вес станет еще больше, чем был до этого. Это мнение абсолютно неверно. Даже в том случае, если вы по какой-либо причине прекратите занятия, но будете придерживаться определенного режима питания, вес останется в прежних пределах и вы не прибавите ни одного лишнего килограмма.*

При этом необходимо учитывать индивидуальные особенности своего организма. Если вы до этого не занимались фитнесом и другими видами спорта, ежедневные продолжительные занятия вам определенно не подойдут. В противном случае вы нанесете непоправимый вред своему здоровью, а лишние килограммы останутся при вас. Поэтому к выбору фитнес-программы следует подходить с осторожностью.

Что касается диеты, большинство женщин до сих пор не понимает смысла, заложенного в этом понятии. Диета – это сбалансированное питание и ни в коемслучае не голод. Правильно организованная диета предполагает составление меню таким образом, чтобы питание было вкусным, полезным и при этом позволяло вам оставаться в пределах идеального веса.

*Если вы твердо решили избавиться от лишних килограммов, начать следует с искоренения вредных привычек питания и образа жизни.Сладкое, жирное, острое, слишком соленое, пиво и курение следует исключить навсегда.*

Неверно и то, что для достижения хорошей спортивной фигуры потребуется огромное количество упражнений. Следует учитывать, что эффект от тренировок зависит не от количества упражнений, а от их сочетания и качества выполнения.Грамотно подобранный и ориентированный на особенности вашего телосложения комплекс упражнений позволит вам достичь желаемой формы. В данном случае очень важно, чтобы нагрузка была комплексной и особое внимание уделялось «проблемным местам» вашей фигуры.

Таким образом, вы, наверное, и сами уже догадались, что все перечисленные мифы о фитнесе являются скорее отговоркой, чем фактом.

Прежде чем выбирать фитнес-программу, необходимо четко определить задачи, которые вы перед собой ставите. Если вы держите в руках эту книгу, значит, вашими главными задачами являются коррекция фигуры и улучшение общего состояния организма.

Однако в любом случае, независимо от целей, занятия должны быть регулярнымии последовательными. Иными словами, если вы всерьез решили заняться своим здоровьем и внешним видом, тренироваться придется независимо от настроения и степени занятости. Пропущенные тренировки обязательно должны быть компенсированы.

*Фитнес – идеальное средство коррекции фигуры и улучшения самочувствия. Главное – ставить перед собой реальные задачи и не отступать от намеченной цели. Регулярно занимаясь фитнесом, вы обретете желаемую форму, станете уверенной в себе, что, несомненно, окажет благотворное влияние на все сферы вашей жизни.*

Большинство современных женщин поддерживает нереальный на первый взгляд ритм жизни. Хороший сотрудник на работе, любящая жена и мама в семье, заботливая дочь для родителей, близкий человек для друзей и подруг… Все это требует огромного количество времени и сил. Однако большинство женщин прекрасно справляется с этими обязанностями. Так почему бы не уделять хотя бы небольшую часть времени самой себе?

Физические тренировки могут стать для вас не только частью программы снижения веса. В эти 30—40 мин вы сможете отвлечься от повседневной суеты, снять накопившееся за день нервное напряжение и просто побыть наедине с собой. В настоящее время ни для кого не секрет, что для поддержания гармоничного психического состояния человек некоторое время должен проводить в одиночестве. В этом плане также эффективно применение различных медитативных практик.

## Фитнес как система

Помимо различных абстрактных толкований понятия «фитнес», существует определение фитнеса как системы.

Фитнес – научно обоснованная система совершенствования человека. В связи с этим целесообразно ознакомиться с научными основами этой системы.

Основу фитнеса составляет укрепление физического здоровья, включающее в себя развитие атлетических и двигательных качеств, в число которых входят перечисленные ниже.

*Общая аэробная выносливость*

Данное понятие включает в себя способность на протяжении определенного промежутка времени выполнять работу средней интенсивности и противостоять утомлению. Развитие этого качества предусматривает, что движение может выполняться длительное время в сочетании с быстрым восстановлением сил после нагрузки. Аэробная система с помощью кислорода превращает углеводы в источник энергии. В процессе длительных занятий в этот процесс включаются жиры и белки, что позволяет сделать аэробную тренировку универсальным способом потери жира.

*В процессе похудения очень эффективной является техника полного дыхания. Регулярно выполняя предложенные в книге упражнения, вы научитесь быстро и эффективно снимать нервноенапряжение и сосредотачиваться на важных вопросах*.

*Скоростная выносливость* предполагает способность противостоять утомлению в субмаксимальных по скорости нагрузках.

*Силовая выносливость п*редставляет собой способность противостоять утомлению при достаточно длительных и интенсивных силовых нагрузках. Силовая выносливость является показателем способности мышц к созданию повторных усилий и поддержанию такой

активности в течение относительно длительного промежутка времени. При занятиях фитнесом силовая выносливость стоит на первом месте.

*Скоростно-силовая выносливость п*редполагает способность к выполнению продолжительных по времени силовых упражнений с максимальной скоростью. Скоростно-силовая выносливость имеет особое значение при беге.

*Гибкость* представляет собой способность к выполнению движений с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий и связок. Следует отметить, что высокий уровень гибкости существенно снижает риск травмы во время выполнения упражнений.

*Быстрота* представляет собой способность к максимально быстрому чередованию сокращения мышц и их расслаблению.

*Динамическая мышечная сила – с*пособность к максимально быстрому приложению усилий с отягощением или собственным весом тела.

В данном процессе участвует кратковременный выброс энергии, не требующий кислорода. Как правило, рост силы мышц сопровождается увеличением их объема и плотности. Помимо эстетического значения, крепкие мышцы менее подвержены травмам и способствуют контролю веса, поскольку мышечная ткань требует большего количества калорий по сравнению с жировой, в том числе и во время отдыха.

*Ловкость* представляет собой способность к выполнению координационно-сложных двигательных действий.

*Композиция тела* объединяет соотношение жировой, костной и мышечной тканей тела человека. Именно по этому соотношению во многом можно судить о состоянии здоровья человека и уровне физической подготовки.

## Время и продолжительность занятий

Продолжительность тренировки определяется в соответствии с состоянием здоровья, уровнем подготовленности организма к физическим упражнениям и, разумеется, задачами, которые вы перед собой ставите.

Наиболее важными из перечисленных критериев являются состояние здоровья и уровень физической подготовленности. Поэтому прежде чем выбирать фитнес-программу для регулярных тренировок, мы рекомендуем вам пройти обследование и проконсультироваться у врача.

Условно выделяют 3 уровня физической подготовки: высокий, средний и низкий.При высоком и среднем уровне физической подготовки тренировкам следует уделять 1-1,5 ч. Если же у вас низкий уровень физической подготовки, мы рекомендуем вам начать с самого простого комплекса упражнений и тренироваться по 30—40 мин в день.

*Проще всего начинать с ограничения объема потребляемой пищи с ужина. При этом завтрак и обед могут быть достаточно сытными.*

Для удобства можно разделить тренировку по поясам тела. Иными словами, 2 раза в неделю вы выполняете упражнения, направленные на укрепление верхнего пояса тела, и 2 раза в неделю – упражнения, направленные на укрепление нижнего пояса тела. Что касается среднего пояса тела, данные упражнения следует выполнять в комплексе с тренировкой мышц нижнего и верхнего поясов тела.

Однако мы не рекомендуем вам сразу делить тренировку. Дело в том, что на начальном этапе занятий вам будет удобнее тренироваться по одной программе.Таким образом, вы комплексно подготовите все мышцы тела к последующим более интенсивным нагрузкам, а через 2-3 мес можно будет разделить тренировку.

Также рекомендуется менять темп упражнений, увеличивая или ослабляя его в зависимости от своего самочувствия.

## Интенсивность тренировки

Каждое упражнение должно выполняться в несколько подходов, количество которых также определяется уровнем вашей физической подготовки. Оптимальное количество подходов на начальном этапе занятий при низком уровне физической подготовки равно 2. При среднем и высоком уровне физической подготовки количество подходов может быть увеличено до 5.

Количество повторений в подходе определяется уровнем сложности упражнения и, разумеется, вашим самочувствием. Однако следует отметить, что для достижения

оптимальных результатов, мышцы должны подвергаться достаточно интенсивной нагрузке, поэтому мы рекомендуем вам за один подход выполнять не менее 15 повторений.

Как только вы почувствуете, что мышцы привыкли к получаемой нагрузке, ее необходимо будет увеличить. Вы сразу определите этот момент, поскольку отметите, что выполнение упражнения дается вам значительно легче.

*Человеку, страдающему избыточным весом, как правило, очень сложно изменить привычный образ жизни и вернуть организм в нормальное состояние. Даже несмотря на то, что в настоящее время существует огромное количество программ для снижения веса, эта проблема продолжает оставаться актуальной для многих людей.*

Отдельно следует поговорить о паузах между подходами. Этот промежуток отдыха мышц не должен быть как слишком коротким, так и продолжительным. При любом уровне физической подготовки пауза между подходами не должна превышать 2 мин.

Что касается выбора времени для занятий, оно для каждого человека индивидуально. Вы, наверное, слышали о понятии «внутренние часы», или биоритмах? Именно они определяют пик наивысшей физической активности человека. Если обратиться к среднестатистическим данным, оптимальным временем для спортивных тренировок являются середина дня и ранний вечер. В это время температура тела достигает пика, мышцы находятся в наиболее разогретом состоянии, и соответственно, тренировка будет более эффективной. При этом организм отличается наибольшей скоростью реакции и относительно низким кровяным давлением.

Если вы хотите рассчитать свое индивидуальное время высшей физической активности, измеряйте и фиксируйте температуру тела в течение недели каждые 2 ч. В записях отметьте время наиболее высокого температурного подъема. Таким образом 3 ч до и после пика температуры – ваше оптимальное время выполнения физических упражнений.

## Разминка перед фитнес-тренировкой

Если вы когда-либо занимались фитнесом, вам, наверное, известно, что независимо от степени сложности тренировки она должна начинаться с разминки.

Разминка может состоять из отдельных упражнений, направленных на растяжку и разогрев мышц. Кроме того, в качестве разминки может быть использована медленная ходьба, бег, подъем по лестнице и т. д. Следует отметить, что оптимальным является небольшой комплекс упражнений, направленный на подготовку к последующей нагрузке мышц всех трех поясов тела.

Важность разминки заключается и в том, что она готовит весь организм – от сосудов головного мозга до суставов. Это необходимо для того, чтобы организм не испытывал стресса от резкого изменения сердечного ритма.

*Как известно, любая физическая нагрузка спортивного характера сопровождается большой нагрузкой на суставы. В том случае, если суставы негибкие, возрастает риск получения травмы. Поэтому разминка обязательно должна включать в себя упражнения, задействующие суставы.*

Время, отведенное на разминку, должно быть не меньше 10—15 мин.

Помимо разминки, в конце каждой тренировки проводится заминка. Это завершающий этап занятий, во время которого мышцы «остывают» и организм приходит в обычное спокойное состояние. Заминка не менее важна, чем разминка, поскольку в процессе тренировки мышцы задействованы в активной работе.

В качестве заминки могут быть использованы упражнения на растяжку или разминочный комплекс с той лишь разницей, что все упражнения должны выполняться в медленном спокойном ритме без напряжения мышц. В том случае, если ваша тренировка была силовой, в качестве заминки можно выполнить 2-3 упражнения с отягощением по 1 разу.

Никогда не прекращайте тренировку резко. Дело в том, что во время тренировки сердце усиленно работает, перекачивая кровь к мышцам всех трех поясов тела. В случае резкого прекращения тренировки сердце еще в течение некоторого времени будет продолжать в усиленном ритме перекачивать кровь, которая будет задерживаться в мышцах.

Во время заминки организм постепенно расслабляется и сердце снижает частоту сокращений, благодаря чему пульс также постепенно снижается до оптимального уровня.

## Влияние физических нагрузок на организм

Принимая душ или отправляясь на утреннюю прогулку с собакой, вы не подозреваете о том, что после первого элементарного движения в вашем организме происходит целый ряд изменений. Задействованные в работе мышцы начинают поглощать большое количество энергии, благодаря чему происходит более активное их сокращение.

Следует учитывать, что во время продолжительной аэробной активности работающим мышцам требуется в 20—25 раз больше энергии, чем в спокойном состоянии. При каждом движении происходит активное сжигание углеводов и жировых отложений. Во время выполнения силового упражнения мышцам необходимо в 120 раз больше энергии, чем в состоянии покоя.

*В состоянии покоя сердце в среднем перекачивает 5 л крови в минуту. В процессе интенсивной тренировки это число может возрасти до 20 л*.

С первых же секунд физической активности сердце начинает биться быстрее, что необходимо для обеспечения мышц и других тканей определенным количеством крови. Следует отметить, что в процессе выполнения физических упражнений частота сердечных сокращений увеличивается в 1,5-2 раза по сравнению с обычным состоянием. Это происходит по следующим причинам. Как только организм приходит в состояние повышенной физической активности, нервные рецепторы, расположенные в кровеносных сосудах, мышцах и суставах, подают сигнал симпатической нервной системе о выбросе в кровь адреналина и норадреналина (данные вещества усиливают сердцебиение).

Однако и мозг имеет прямое отношение к учащенному сердцебиению. Учеными было установлено, что сердечный ритм учащается еще перед началом тренировки, поскольку мозг заранее предвидит будущие реакции.

Изменения не обходят и кровеносные сосуды, которые под воздействием химических и нервных сигналов стенок артерий, соединенных с задействованными в работе мышцами, расслабляются, в результате чего происходит расширение артерий.Наряду с этим периферические вены сжимаются, выбрасывая большое количество крови в центральный кровоток.

*Одним из секретов стройной фигуры и хорошего самочувствия является правильная реакция на стрессовые ситуации, поскольку в состоянии внутреннего напряжения и тревоги повышается секреция желудка, что вызывает аппетит*.

Расширяются и мелкие артерии, ведущие к мышечным тканям, в результате чего множество капилляров открывается и питает кровью мышечные волокна. Следует отметить, что в состоянии покоя количество открывающихся капилляров почти вдвое меньше.

В результате перечисленных процессов обеспечивается усиленный приток крови, обогащенной питательными веществами и кислородом, к работающим мышцам.Усиленный приток крови достигает пика в момент сокращения мышцы. Описанный механизм обеспечивает организм кровью во время движения.

Следует учитывать, что усиленный приток к коже при умеренных физических нагрузках является причиной охлаждения организма. В процессе тренировки приток крови к органам, не вовлеченным в тренировку, временно сокращается. В результате усиленной работы легких дыхание становится более глубоким и частым, благодаря чему организм обогащается большим количеством кислорода. Данная реакция происходит в следствие целого ряда стимулов, в том числе сигналов от хеморецепторов периферической системы, увеличения содержания углекислого газа в крови и повышения температуры тела.

В состоянии покоя в легкие попадает около 6 л воздуха. При выполнении интенсивного упражнения это число достигает 100 л в минуту. Уровень обмена веществ протекает в 5-20 раз быстрее, чем в состоянии покоя.

## Правильное дыхание во время тренировки

Одной из важных составляющих эффективной фитнес-тренировки является правильное дыхание. Например, при слишком частом дыхании учащается сердцебиение, в результате чего вы быстро устанете. В связи с этим мы расскажем вам несколько простых правил, которые помогут вам выработать правильное дыхание.

*Люди, ведущие малоподвижный образ жизни, как правило, долго не решаются приступить к занятиям фитнесом. Однако стоит только попробовать, и вы ощутите благотворное влияние физических упражнений на организм и приобретете мощный стимул продолжать тренировки*.

Во-первых, дышать следует только через нос. В отдельных случаях выдох может выполняться через рот, но вдох – только через нос. Кроме того, дышать следует по возможности глубже.

Избегайте задержек дыхания во время выполнения упражнения, поскольку в результате недостатка кислорода вы можете почувствовать слабость. В целом дыхание должно быть ритмичным и достаточно глубоким.

## 6. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

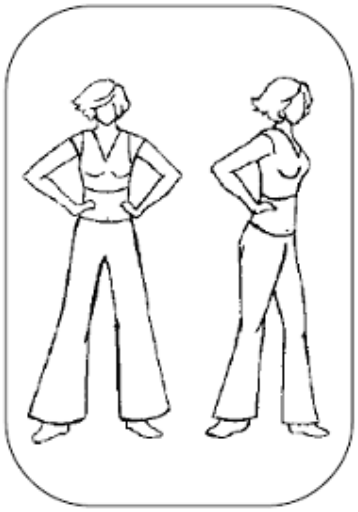
данном разделе книги представлены комплексы упражнений, направленных на повышение тонуса всех групп мышц и способствующих снижению веса.

### Комплекс 1. Разминочный

Упражнения данного комплекса предназначены для подготовки всех групп мышц к последующим нагрузкам. На начальном этапе занятий данный комплекс может быть использован в качестве основного.

### Упражнение 1. Повороты корпуса в стороны

• ***Назначение:*** разминка мышц нижнего пояса тела.
Количество подходов – 3; количество повторений – 10—15.
• ***Выполнение***
Примите положение стоя. Выпрямите спину. Приподнимите подбородок.



Ноги поставьте на ширину плеч. Руки согните в локтях, ладони положите на талию. Выполняйте ритмичные повороты корпуса в следующем порядке: на «раз-два» – в правую сторону, на «три-четыре» – в левую.

### Упражнение 2. Наклоны корпуса с фитболом

• ***Назначение:*** разминка мышц верхнего и среднего поясов тела, укрепление мышц рук.
Количество подходов – 3; количество повторений – 10—15.
• ***Выполнение***
Примите положение стоя. Ноги широко поставьте. Наклоните корпус и возьмите фитбол ладонями. Прогните спину. Согните руки в локтях.

Затем опускайте руки таким образом, чтобы удерживать фитбол локтями.Чередование движений должно быть максимально быстрым. При выполнении упражнения не опускайте голову вниз.



## Упражнение 3. Приседания на одно колено с фитболом

• ***Назначение:*** разминка мышц нижнего и верхнего поясов тела. Количеств подходов – 2-3; количество повторений – 10—20.

• ***Выполнение***

Примите положение стоя.

Спину выпрямите. Подбородок приподнимите.

Правую ногу поставьте чуть впереди левой.

Согните руки в локтях.

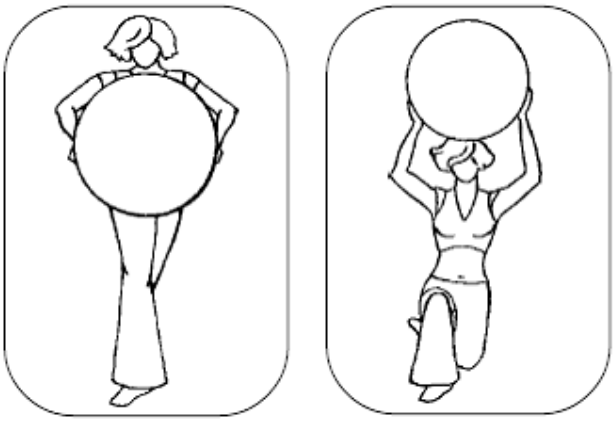
Возьмите фитбол и поднимите на уровень груди.

Затем примите положение стоя на одном колене.

При этом поднимите руки вверх таким образом, чтобы фитбол оказался у вас над головой.

Теперь примите исходное положение и повторите упражнение, опускаясь на колено другой ноги.

При выполнении упражнения спина должна оставаться прямой.



## Упражнение 4. Наклоны корпуса в стороны

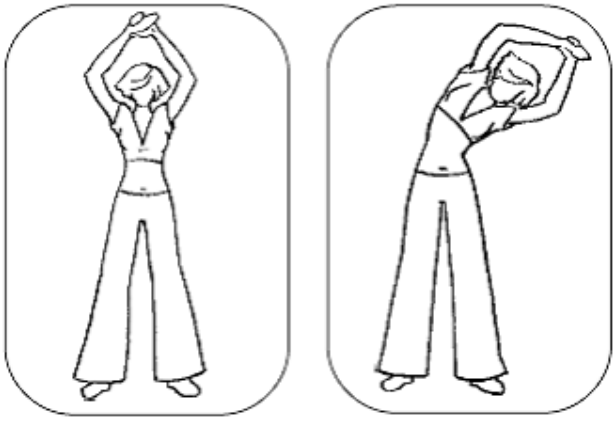
• ***Назначение:*** разминка мышц среднего пояса тела, укрепление косых мышц живота.
Количество подходов – 3; количество повторений – 15—20.

• ***Выполнение***

Примите положение стоя.

Спину выпрямите. Подбородок приподнимите.

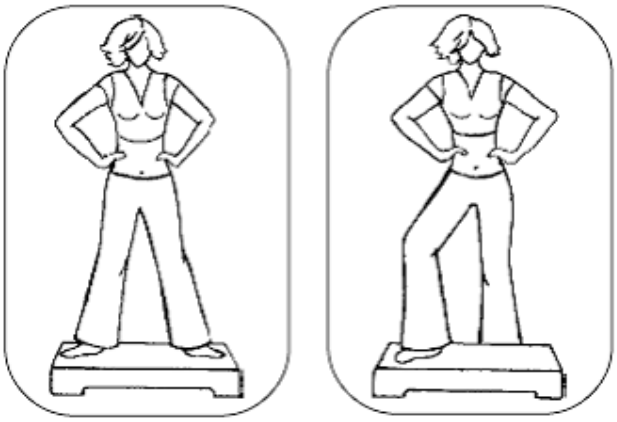
Ноги поставьте на ширину плеч.
Руки согните в локтях, ладони положите на талию.
Выполняйте наклоны корпуса в следующем порядке:
На «раз-два» – наклон вправо, левая рука – вверх.
На «три-четыре» – наклон влево, правая рука – вверх. Если упражнение выполняется правильно, вы должны чувствовать легкое напряжение в области косых мышц живота.



## Упражнение 5. Шаги на месте со степ-платформой

• ***Назначение:*** разминка всех групп мышц.
Количество подходов – 3; количество повторений – 10.
• ***Выполнение***
Примите положение стоя напротив степ-платформы.
Спину выпрямите. Плечи расправьте.
Ноги поставьте на ширину плеч.
Руки согните в локтях, ладони положите на талию.
Выполняйте ритмичные движения в следующем порядке:
Поставьте левую ногу на степ-платформу, затем правую.
Опустите левую ногу на пол, затем правую.
Если упражнение выполняется правильно, вы должны чувствовать легкое напряжение в икроножных мышцах.





## Упражнение 6 Шаги на степ-платформе с подъемом рук

• ***Назначение:*** разминка мышц нижнего и верхнего поясов тела.

Количество подходов – 2-3; количество повторений – 10—15.

• ***Выполнение***

Примите положение стоя напротив степ-платформы. Спину выпрямите. Руки согните в локтях, ладони положите на талию.

Выполняйте ритмичные движения в следующем порядке:

Поднимите правую руку и поставьте правую ногу на степ-платформу.

Повторите то же самое с левой ногой и рукой. Теперь опустите правую руку и сделайте шаг со степ-платформы правой ногой.

Аналогичные действия повторите с левой ногой и рукой.

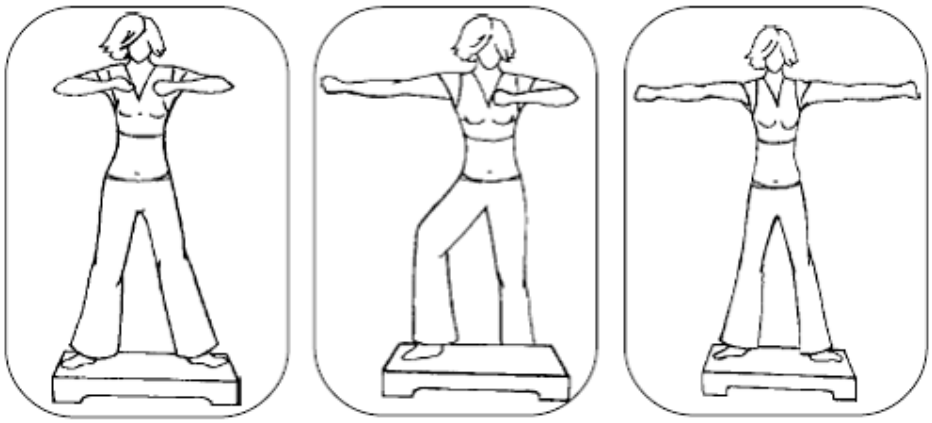
Движения должны быть быстрыми и ритмичными.





## Упражнение 7 Шаги на степ-платформе с разводкой рук в стороны

• ***Назначение:*** разминка всех групп мышц.
Количество подходов – 2-3; количество повторений – 15.
• ***Выполнение***
Примите положение стоя напротив степ-платформы.
Спину выпрямите. Руки согните в локтях и поднимите на уровень груди.
Выполняйте движения в следующем порядке:
Поставьте правую ногу на степ-платформу и отведите правую руку в сторону.
Аналогичные действия повторите левыми ногой и рукой.
Затем правую ногу опустите на поверхность пола и согните в локте правую руку.
В том же порядке повторите действия левыми ногой и рукой.
Если упражнение выполняется правильно, вы должны чувствовать легкое напряжение в мышцах рук, ног и спины.

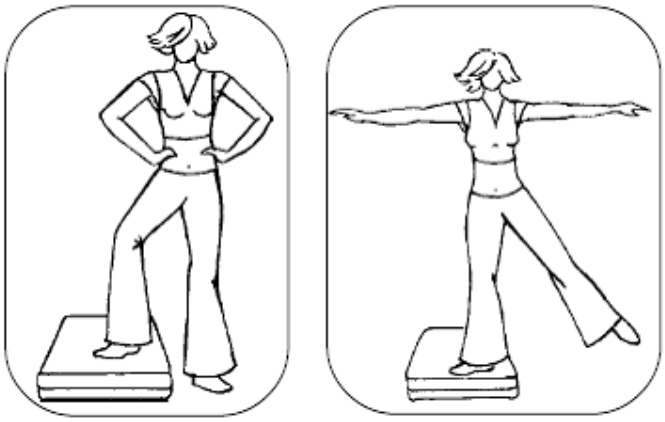


### Комплекс 2. Для начинающих

Упражнения данного комплекса являются наиболее простыми в выполнении и рекомендованы женщинам, ранее не занимавшимся фитнесом. Упражнения предназначены для повышения эластичности и тонуса всех основных групп мышц. Упражнения, входящие в комплекс, подходят для ежедневного выполнения.

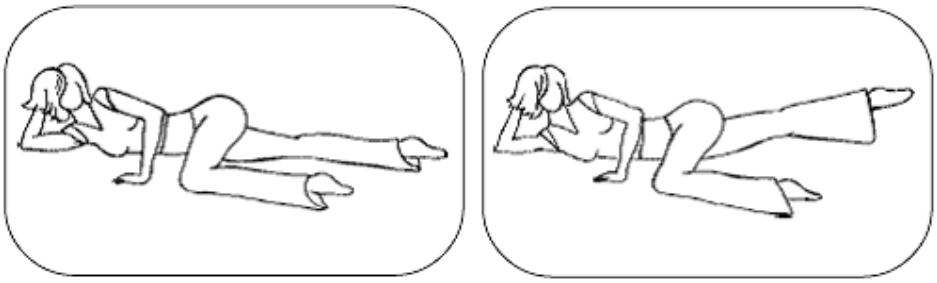
## Упражнение 1. Подъем ноги в положении стоя на степ-платформе

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц боковой поверхности бедра.
Количество подходов – 3; количество повторений – 10—15.
• ***Выполнение***
Примите положение стоя.
Спину выпрямите. Руки согните в локтях, ладони положите на талию.
Поставьте правую ногу на степ-платформу.
Одновременно разведите руки в стороны и поднимите левую ногу.
Задержитесь в этом положении на 1 мин.
Аналогичные действия повторите с правой ногой.
При выполнении упражнения старайтесь тянуть носок поднятой ноги.



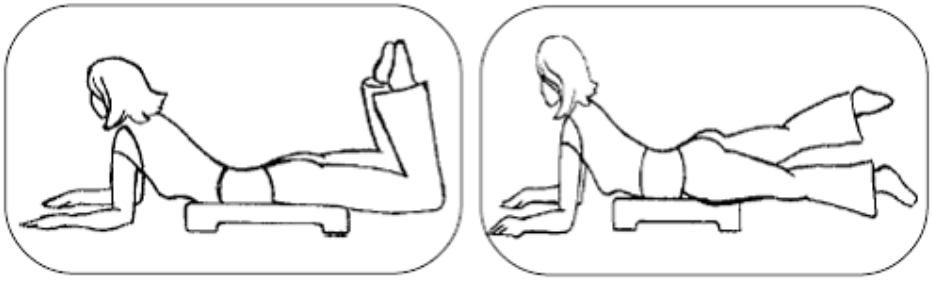
## Упражнение 2 Подъем ноги в положении лежа на боку

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц внутренней и внешней поверхности бедра.
Количество подходов – 3; количество повторений – 10—15.
• ***Выполнение***
Примите положение лежа на правом боку.
Правую руку согните в локте и обопритесь о ладонь головой.
Левую руку согните в локте и обопритесь о поверхность пола. Левую ногу согните в колене и положите чуть вперед. Медленно поднимите правую ногу как можно выше. Задержитесь в этом положении на несколько секунд. После выполнения одного подхода примите положение лежа на левом боку и выполните упражнение с левой ногой.



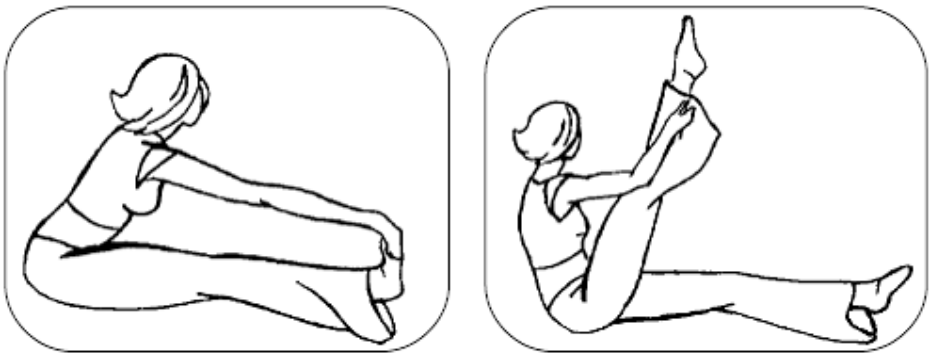
## Упражнение 3. Разводка ног в стороны в положении лежа на животе

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц передней поверхности бедра и ягодиц.
Количество подходов – 3; количество повторений – 15—20.
• ***Выполнение***
Примите положение лежа на животе на степ-платформе. Согните руки в локтях и положите локти на поверхность пола. Подбородок приподнимите. Чуть прогните спину. Согните ноги в коленях, затем выпрямите и разведите в стороны. При выполнении упражнения выполняйте движения средней интенсивности и не касайтесь ногами поверхности пола.



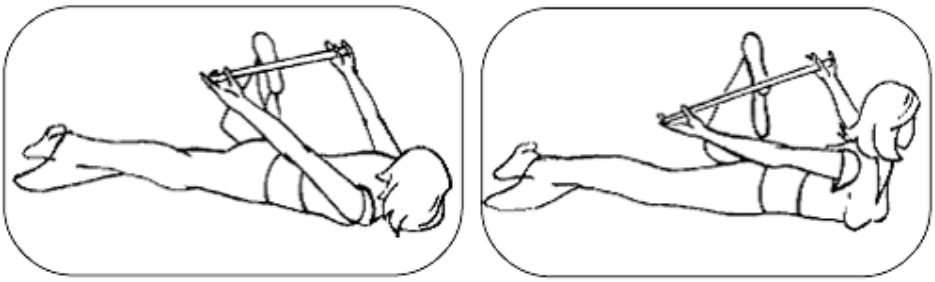
## Упражнение 4 Растяжка мышц спины и задней поверхности бедра

• ***Назначение:*** повышение эластичности мышц спины и задней поверхности бедра.
Количество подходов 1-2; количество повторений – 5-7.
• ***Выполнение***
Примите положение сидя.
Спину выпрямите.
Ноги вытяните вперед.
Наклоните корпус вперед и тянитесь ладонями к носкам.
Дотянувшись до носков, задержитесь в этом положении на несколько секунд.
Примите исходное положение.
Поднимите правую ногу как можно выше и ухватитесь за нее руками.
Выполняйте растяжку таким образом, чтобы чувствовалось напряжение мышц спины и задней поверхности бедра.
Аналогичные действия выполните с левой ногой.
При выполнении упражнения вы не должны чувствовать болевых ощущений.



## Упражнение 5. Растяжка мышц спины и передней поверхности бедра

• ***Назначение:*** повышение эластичности мышц спины и задней поверхности бедра, выправление осанки.
Количество подходов – 2; количество повторений – 4-5.
• ***Выполнение***
Примите положение лежа на животе.
Возьмите в руки гимнастическую палку и вытяните руки назад.
Левую ногу согните в колене и прижмите к гимнастической палке.
Медленно поднимайте корпус и тяните назад, прогибая спину.
При выполнении упражнения не опускайте голову вниз.



## Упражнение 6. Подъем коленей с гимнастической палкой

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц передней поверхности бедра.
Количество подходов – 3; количество повторений – 5-7.
• ***Выполнение***

Примите положение сидя.

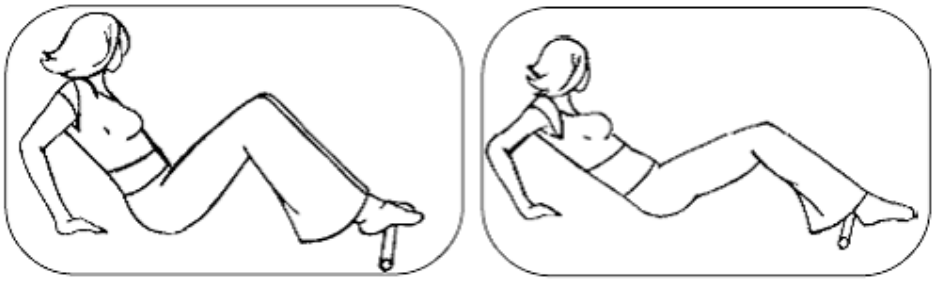
Обопритесь на согнутые в локтях руки.

Ноги немного согните в коленях и положите рядом с носками гимнастическую палку.

Медленно тянитесь носками к гимнастической палке, катите ее к себе, затем от себя.

Старайтесь продвигать палку на максимально большее расстояние.

Данное упражнение предполагает большое напряжение мышц ног, поэтому, если его выполнение сложно для вас, на начальном этапе можно ограничиться 2 подходами, однако количество повторений должно быть не менее 5.



## Упражнение 7. Подъем ноги в положении стоя на одном колене

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц задней поверхности бедра и ягодиц.

Количество подходов – 3-4; количество повторений – 10—12.

• ***Выполнение***

Примите положение стоя на коленях.

Обопритесь на согнутые в локтях руки.

Прогните спину, приподнимите подбородок.

Левую ногу вытяните назад.

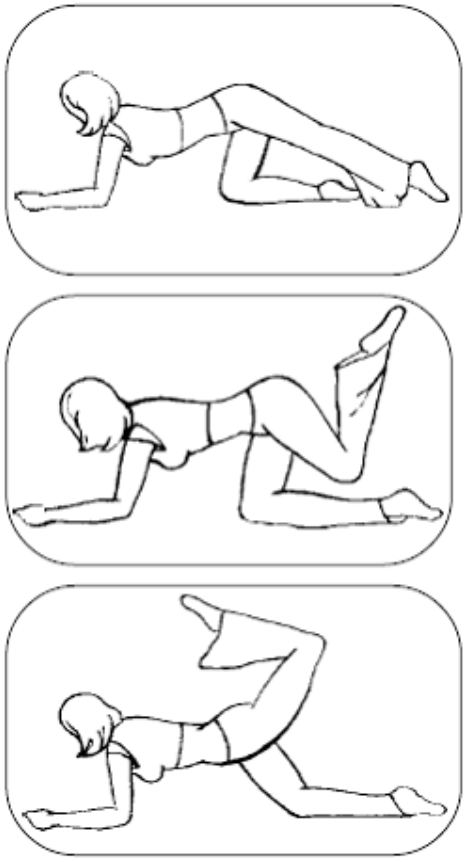
Согните левую ногу в колене и чуть приподнимите вверх.

Задержитесь в этом положении на несколько секунд.

Затем медленно поднимите левую ногу как можно выше и задержитесь в этом положении на 1 мин.

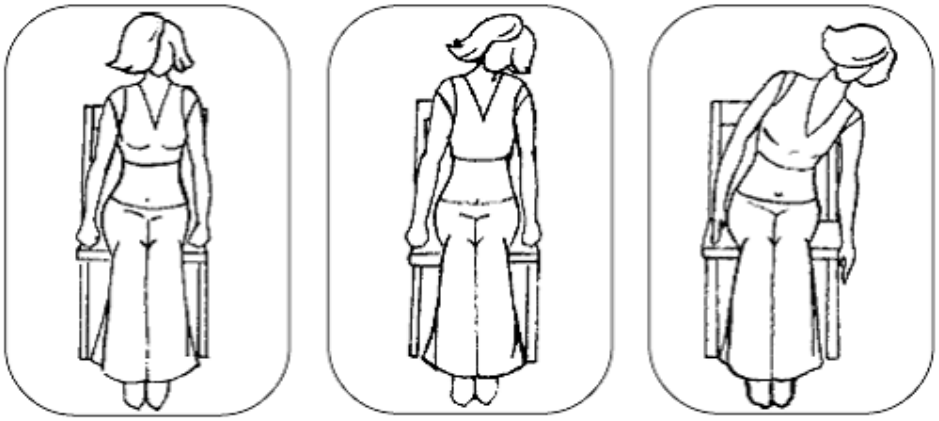
Верните левую ногу в исходное положение и выполните упражнение с правой ногой.

При выполнении упражнения вы не должны чувствовать напряжения в области поясницы.



## Упражнение 8. Наклоны головы и корпуса в положении сидя на стуле

• ***Назначение:*** повышение тонуса и эластичности косых мышц живота.
Количество подходов – 3; количество повторений – 10—15.
• ***Выполнение***
Примите положение сидя на стуле.
Ноги сомкните, спину выпрямите, кисти рук положите по бокам.
Выполните наклон головы влево и немного потяните шею.
Теперь свободно опустите левую руку и тяните ее вниз.
Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение с правой рукой.
При выполнении упражнения вы не должны чувствовать болевых ощущений в области шеи.



## Комплекс 3 Силовой

Упражнения данного комплекса предназначены для укрепления всех основных групп мышц, а также для повышения силовой выносливости. Комплекс ориентирован на женщин со средним или высоким уровнем физической подготовленности и может использоваться после продолжительных занятий по программе комплекса 1.

Регулярные занятия по программе данного комплекса способствуют значительному снижению веса и наращиванию мышечной массы.

### Упражнение 1. Наклоны корпуса с разворотом

• ***Назначение:*** повышение тонуса косых мышц живота и повышение эластичности мышц спины.

Количество подходов – 3, количество повторений – 10—15.

• ***Выполнение***

Примите положение стоя.

Ноги широко поставьте.

Возьмите гимнастическую палку с обоих концов и заведите ее за спину.

Подбородок приподнимите.

Выполните поворот корпуса вправо, чуть отставив вперед правую ногу.

Вернитесь в исходное положение.

Повторите упражнение, поворачивая корпус влево.

Движения должны быть ритмичными и быстрыми.



### Упражнение 2. Жим гантелей в положении стоя на одном колене

• Назначение: повышение тонуса мыши рук.

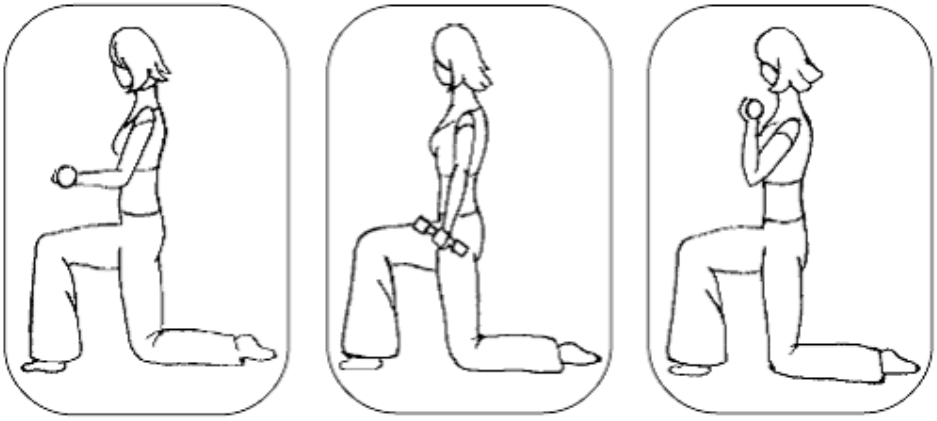
Количество подходов-3-4; количество повторений-20-25.

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц рук.

Количество подходов – 3-4; количество повторений – 20—25.

• ***Выполнение***

Примите положение стоя на одном колене Спину выпрямите. Возьмите в руки гантели. Одновременно согните обе руки в локтях. Старайтесь выполнять упражнение медленно.



## Упражнение 3. Отведение ноги назад в положении стоя

• ***Назначение:*** повышение тонуса икроножных мышц.

Количество подходов – 3; количество повторений – 20—25.

• ***Выполнение***

Примите положение стоя. Спину выпрямите. Руки согните в локтях, ладони положите на талию. Ноги поставьте вместе. Левую ногу согните в колене и медленно отведите назад.

Задержитесь в этом положении на несколько секунд.



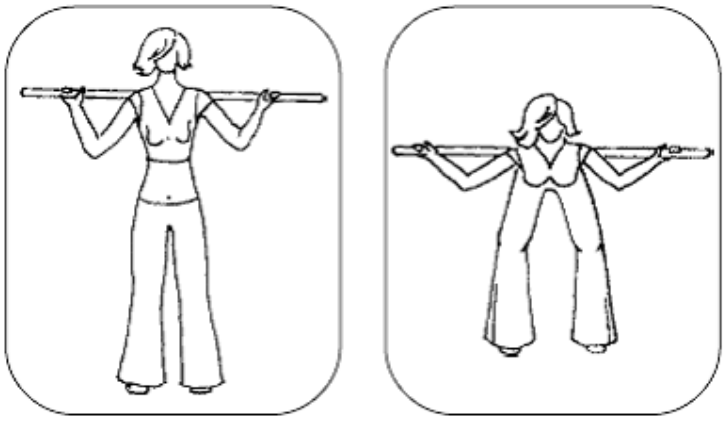


Вернитесь в исходное положение. После выполнения одного подхода выполните упражнение с правой ногой.

## Упражнение 4. Наклоны корпуса с грифом или гимнастической палкой

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц спины и шеи, исправление осанки.
Количество подходов – 3; количество повторений – 15—20.
• ***Выполнение***
Примите положение стоя. Спину выпрямите.

Возьмите в руки гриф с обоих концов и заведите руки за плечи. Медленно выполняйте наклоны корпуса, прогибая спину. При выполнении упражнения не опускайте голову. На начальном этапе занятий не рекомендуется использовать гриф весом более 6 кг.

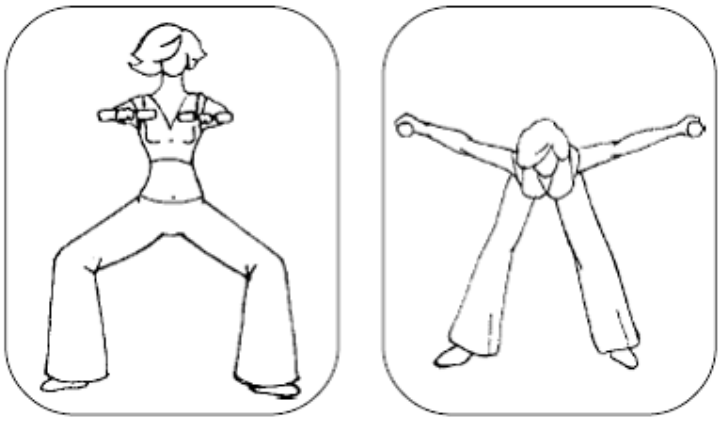


## Упражнение 5. Развод рук с гантелями

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц верхнего пояса тела.
Количество подходов – 3; количество повторений – 10—20.
• ***Выполнение***

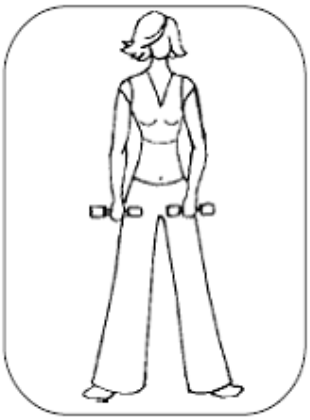
Примите положение стоя. Спину выпрямите, подбородок приподнимите. Ноги широко поставьте и чуть согните в коленях. Возьмите в руки гантели и вытяните их вперед. Наклоните корпус вперед, прогните спину и разведите руки в стороны.

Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение. Упражнение следует выполнять в среднем темпе.

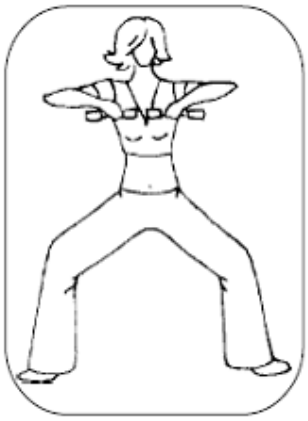


## Упражнение 6. Жим гантелей с полуприседом

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц рук, спины, груди, ног.
Количество подходов – 3; количество повторений – 15—20.
• ***Выполнение*** Примите положение стоя.



Спину выпрямите, подбородок приподнимите.
Ноги широко поставьте.
Возьмите в руки гантели и опустите руки вдоль корпуса.



Выполните полуприсед с одновременным подъемом согнутых в локтях рук на уровень груди.
Упражнение следует выполнять в среднем темпе.

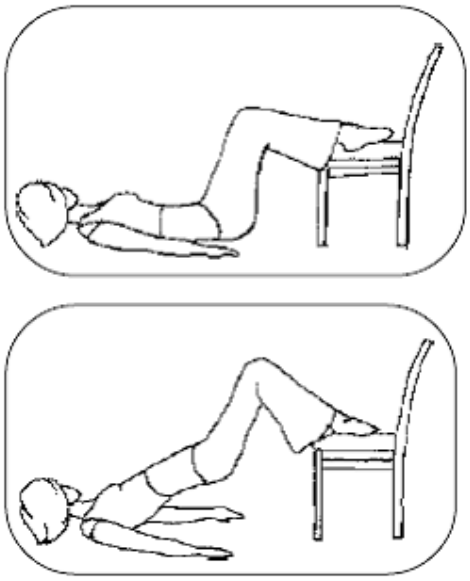
## Упражнение 7. Подъем ноги в положении полулежа с опорой на руки

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц нижнего пояса тела. Количество подходов 3-4; количество повторений – 15—20.
• ***Выполнение***
Примите положение полулежа на левом боку.
Обопритесь на локоть левой руки и ладонь правой.
Ноги вытяните.
Правую ногу положите на сиденье стула.
Медленно поднимите левую ногу таким образом, чтобы достать до сиденья стула.
После выполнения 1 подхода поменяйте положение и выполните упражнение с правой ногой.



## Упражнение 8. Подъем бедер в положении лежа

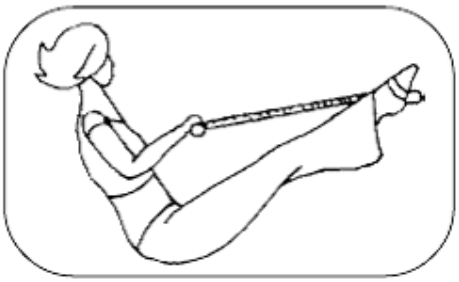
• ***Назначение:*** повышение тонуса косых мышц живота и ягодиц.
Количество подходов – 3; количество повторений – 15—20.
• ***Выполнение***
Примите положение лежа на спине.
Руки положите вдоль корпуса.
Ноги согните в коленях и положите стопы на сиденье стула.
Плавно поднимите бедра и верхнюю часть корпуса.
Задержитесь в этом положении на несколько секунд.



## Упражнение 9. Подъем ног с использованием эспандера

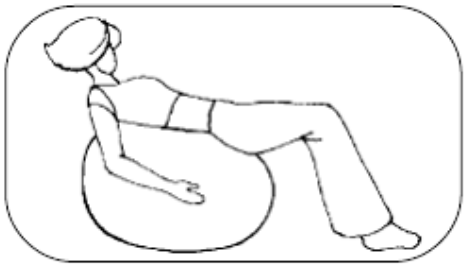
• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц передней поверхности бедра и косых мышц живота.
Количество подходов 3-4; количество повторений – 15—20.
• ***Выполнение*** Примите положение сидя. Спину выпрямите.
Ноги согните в коленях. Стопы поставьте на подставку эспандера.
Приподнимите и медленно вытяните ноги, натягивая пружину эспандера.
Задержитесь в этом положении на несколько секунд.
Опустите ноги на поверхность пола и повторите упражнение.





## Упражнение 10. Подъем корпуса с опорой на фитбол

• ***Назначение:*** укрепление косых мышц живота и спины.
Количество подходов – 3; количество повторений – 15—20.
• ***Выполнение***
Примите положение полулежа на спине с опорой на фитбол.



Руки согните в локтях и обхватите ладонями фитбол. Ноги широко поставьте (положение должно быть устойчивым).
Приподнимите корпус, вытягивая руки вперед.
При выполнении упражнения вы должны чувствовать сильное напряжение пресса.



## Комплекс 4. Укрепляющий для верхнего пояса тела

Занятия по программе данного комплекса рекомендуются женщинам со средним уровнем физической подготовки. Упражнения комплекса направлены на укрепление мышц верхнего пояса тела и улучшения осанки.

Для комплексной нагрузки на все группы мышц данный комплекс можно чередовать с комплексом 5 (по 2 дня в неделю). Регулярное выполнение упражнений способствует снижению веса.

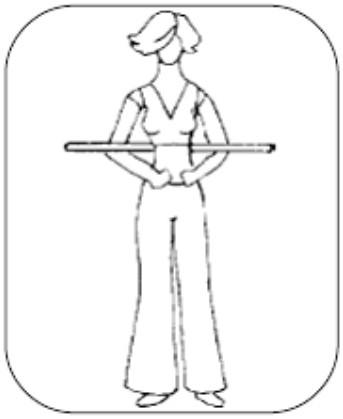
## Упражнение 1  Жим га нтелей в положении сидя

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц груди и рук.
Количество подходов 3-4; количество повторений – 20—25.
• ***Выполнение***
Примите положение сидя на степ-платформе. Ноги согните в коленях и поставьте вместе. Спину выпрямите. Возьмите в руки гантели и опустите руки на края степ-платформы. Одновременно согните обе руки в локтях. При выполнении упражнения двигаться должны только руки.



## Упражнение 2. Наклоны корпуса вперед

• ***Назначение:*** укрепление и повышение эластичности мышц спины.
Количество подходов – 4, количество повторений – 15.
• ***Выполнение***
Примите положение стоя.
[AD]
Ноги поставьте вместе.
Спину выпрямите. Подбородок приподнимите.



Возьмите гимнастическую палку и поместите ее за спиной между локтями.
Выполняйте ритмичные наклоны корпуса вперед с прогибом спины.



При выполнении упражнения не опускайте голову.

## Упражнение 3. Растяжка мышц груди

• ***Назначение:*** повышение эластичности мышц спины и груди.
Количество подходов – 2-3; количество повторений – 7-10.
• ***Выполнение***
Примите положение сидя на стуле.
Ноги поставьте вместе. Спину выпрямите.
Руки заведите за спину и сцепите.





Выполняйте плавные наклоны корпуса назад, задерживаясь в положении максимального напряжения мышц.

Упражнение выполнено правильно, если вы чувствуете напряжение в области спины и груди.

## Упражнение 4. Выжимание в упоре

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц рук и груди; повышение эластичности мышц груди

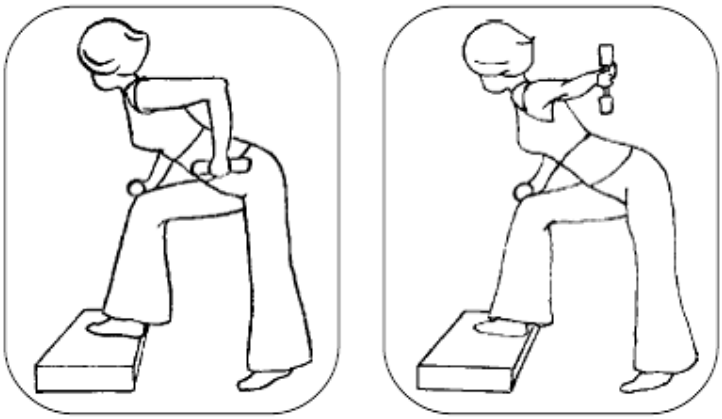
.

Количество подходов – 3-4; количество повторений – 15—20.

• ***Выполнение***

Примите положение стоя.

Правую ногу согните в колене и поставьте на степ-платформу. Возьмите в руки гантели и чуть наклоните корпус вперед. Согните левую руку в локте и отведите в сторону. Задержитесь в этом положении на несколько секунд. После выполнения 1 подхода выполните упражнение с правой рукой. При выполнении упражнения не опускайте голову вниз.



## Упражнение 5. Наклоны корпуса в стороны в положении стоя на коленях

• ***Назначение:*** повышение эластичности и тонуса мышц спины и рук.

Количество подходов – 3; количество повторений – 10—15.

• ***Выполнение***

Примите положение стоя на коленях. Ноги поставьте вместе. Спину выпрямите.Возьмите в руки гимнастическую палку и поднимите руки над головой.

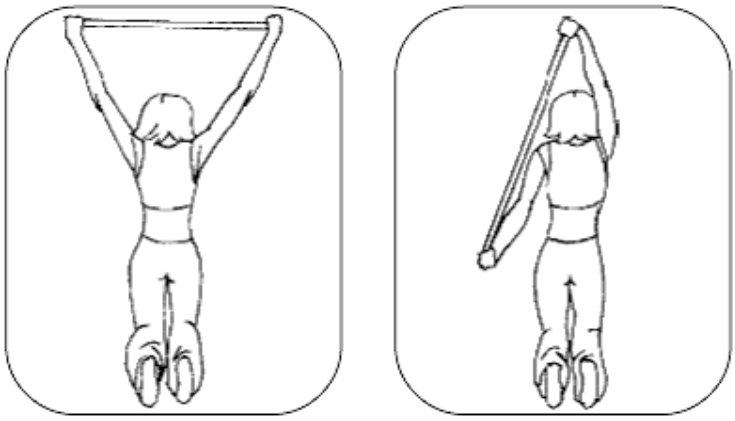
Выполните наклон корпуса влево.

Тянитесь левой рукой в сторону таким образом, чтобы гимнастическая палка оказалась в наклонном положении.

Задержитесь в положении сильного напряжения мышц на несколько секунд.

Вернитесь в исходное положение.

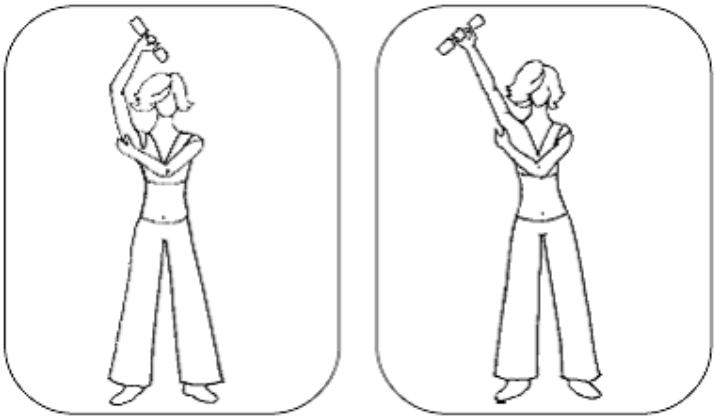
Выполните упражнение с наклоном корпуса вправо.



При выполнении упражнения наклоны должны чередоваться не через подход, а через повторение.

## Упражнение 6. Жим гантелей в положении стоя

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц рук и плеч.
Количество подходов 3-4; количество повторений – 15—20.
• ***Выполнение***
Примите положение стоя.
Ноги поставьте на ширину плеч.
Спину выпрямите.
Возьмите в правую руку гантель и поднимите руку вверх, не сгибая ее в локте.
Затем медленно отведите правую руку, сгибая в локте, за голову.
Для удобства придерживайте правую руку левой (но не переносите на нее тяжесть).
Задержитесь в положении сильного напряжения мышц на несколько секунд.
После выполнения одного подхода выполните упражнение с левой рукой.



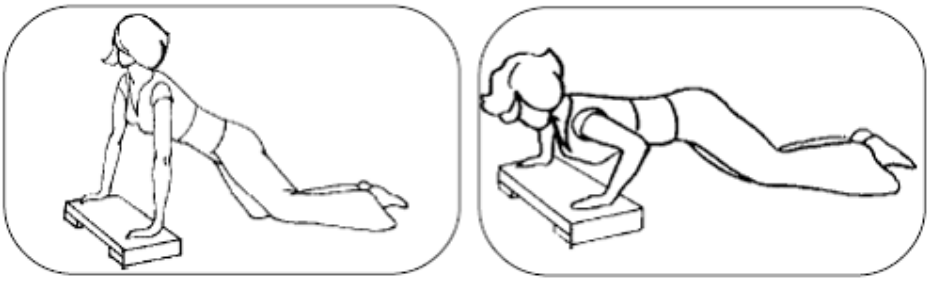
## Упражнение 7. Отжимание с опорой на степ-платформу

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц груди и рук. Количество подходов – 3; количество повторений – 15—20.
• ***Выполнение***
Примите положение стоя на коленях.
Опустите корпус и обопритесь руками о степ-платформу.
Затем на вдохе медленно опустите корпус таким образом, чтобы не касаться степ-платформы.

На выдохе вернитесь в исходное положение и повторите упражнение соответствующее количество повторений.

При выполнении упражнения спина не должна быть прогнутой или выгнутой.

Обязательно соблюдайте режим правильного дыхания.



**Комплекс 5. Укрепляющий для нижнего пояса тела**

Упражнения данного комплекса предназначены для женщин со средним уровнем физической подготовки.

Упражнения направлены на укрепление мышц нижнего пояса тела и являются эффективной профилактикой варикозного расширения вен. Данный комплекс можно чередовать с комплексом 4.

Регулярное выполнение упражнений способствует снижению веса и предотвращению целлюлита.

## Упражнение 1. Подъем ноги в положении сидя с опорой на локоть

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц передней и внутренней поверхностей бедра.

Количество подходов – 3; количество повторений – 15—20.

• ***Выполнение***

Примите положение полулежа на правом боку.

Правую руку согните в локте и обопритесь на нее.

Правую ногу вытяните вперед и чуть в сторону.

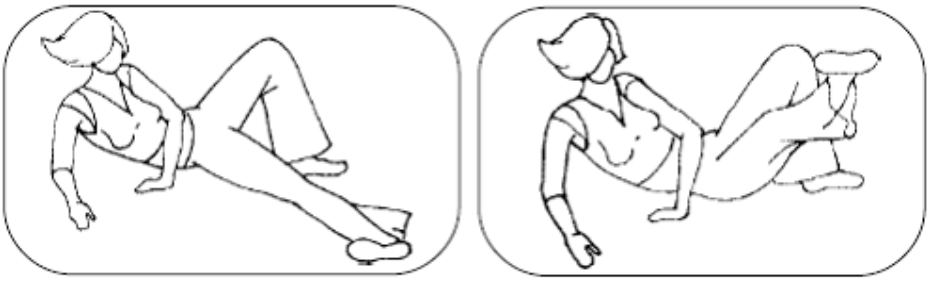
Левую ногу согните в колене.

Медленно поднимите правую ногу как можно выше.

Задержитесь в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.

Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение.

После выполнения 1 подхода поменяйте положение и выполните упражнение с левой ногой.



## Упражнение 2. Подъем согнутой ноги в положении лежа с опорой на локоть

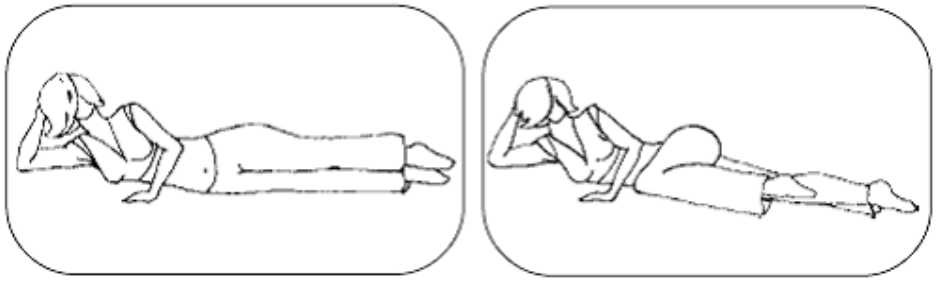
• ***Назначение:*** Повышение тонуса мышц передней поверхности бедра и икроножных мышц.

Количество подходов – 3-4; количество повторений – 15—20.

• ***Выполнение***

Примите положение лежа на правом боку.

Руки согните в локтях. На правую руку обопритесь головой.
Согните левую ногу в колене и приподнимите.
Задержитесь в положении сильного напряжения мышц на несколько секунд.
После выполнения одного подхода поменяйте положение и выполните упражнение с левой ногой.



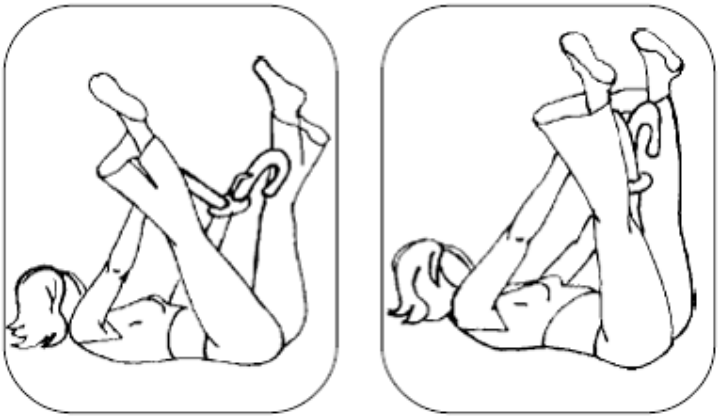
## Упражнение 3. Сгибание ног в положении лежа с опорой на степ-платформу

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц передней и боковой поверхностей бедра; укрепление мышц ягодиц и пресса.
Количество подходов – 3; количество повторений – 15—20.
• ***Выполнение***
Примите положение лежа на правом боку на степ-платформе.
Чуть приподнимите корпус и обопритесь на локоть правой руки.
Левую руку положите на край степ-платформы или на талию.
Чуть приподнимите ноги, затем согните в коленях.
Задержитесь в положении сильного напряжения мышц на несколько секунд.
Согните ноги в коленях и вернитесь в исходное положение. После выполнения одного подхода поменяйте положение и повторите упражнение.



## Упражнение 4. Жим «восьмерки» в положении лежа

• ***Назначение:*** повышение тонуса икроножных мышц; укрепление мышц задней поверхности бедра и ягодиц.
Количество подходов – 3; количество повторений – 20—25.
• ***Выполнение***
Примите положение лежа на спине.
Ноги поднимите вверх и вытяните в стороны.
Поместите концы «восьмерки» между икроножными мышцами.
Сжимайте «восьмерку» икроножными мышцами.
Для удобства придерживайте «восьмерку» руками за середину.
При выполнении упражнения ноги не должны сгибаться в коленях.



## Упражнение 5. Мах в положении стоя на коленях с опорой на руки

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц ягодиц и икроножных мышц; повышение эластичности мышц передней поверхности бедра.

Количество подходов – 3; количество повторений – 20.

• ***Выполнение***

Примите положение стоя на коленях.

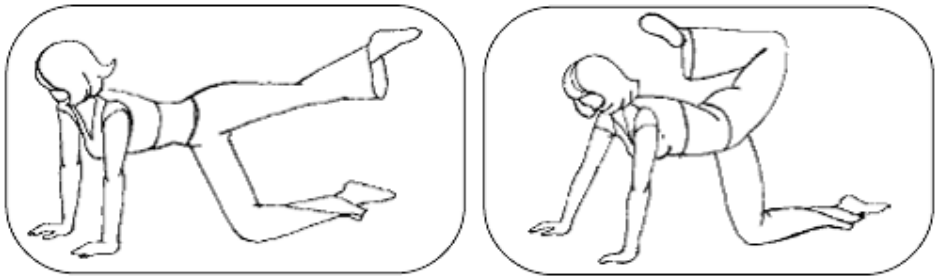
Вытяните руки вперед и обопритесь на ладони.

Подбородок приподнимите.

Поднимите и вытяните левую ногу вверх и чуть в сторону.

Задержитесь в положении сильного напряжения мышц на несколько секунд.

Затем, сгибая левую ногу в колене, поднимите ее как можно выше и отведите чуть в сторону.



## Упражнение 6. «Мельница»

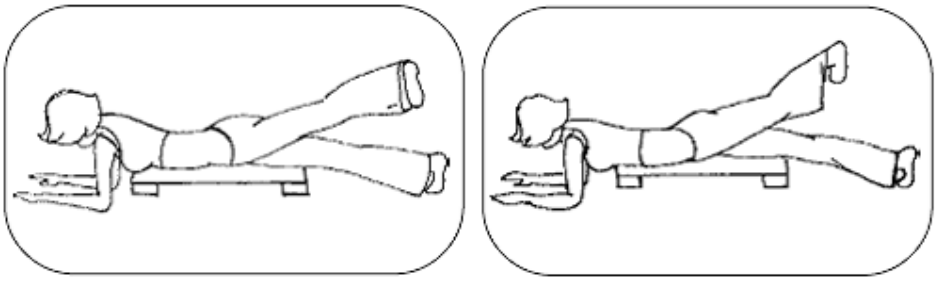
• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц нижнего и среднего поясов тела.

Количество подходов – 3-4; количество повторений – 20.

• ***Выполнение***

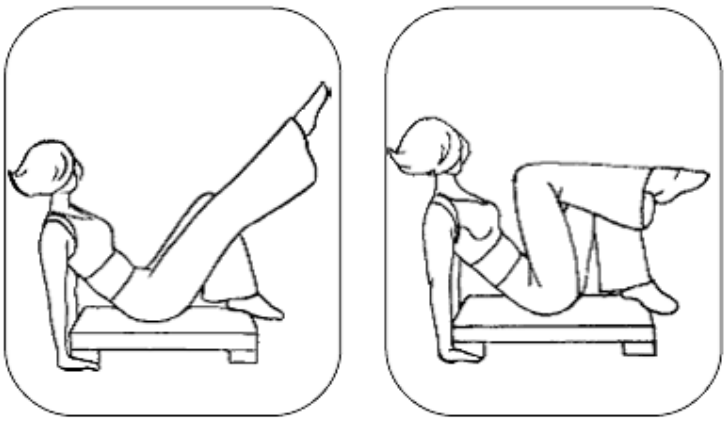
Примите положение лежа на животе на степ-платформе. Ноги вытяните назад и упритесь носками в поверхность пола. Руки согните в локтях и обопритесь на них.Прогните спину.

Максимально поднимите левую ногу. Выполняйте движения левой ногой вправо-влево. После выполнения одного подхода выполните упражнение на правую ногу. При выполнении упражнения двигаться должна только нога.



## Упражнение 7. Подъем ноги в положении сидя на степ-платформе

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц пресса и передней поверхности бедра.
Количество подходов – 3; количество повторений – 20—25.
• ***Выполнение***
Примите положение сидя на степ-платформе.
Обопритесь на вытянутые назад руки.
Подбородок приподнимите.
Ноги согните в коленях и поставьте пятки на край степ-платформы.
Поднимите вверх и вытяните правую ногу.
Задержитесь в положении сильного напряжения мышц на несколько секунд.
Медленно опустите правую ногу на колено левой ноги, а затем вернитесь в исходное положение.
После выполнения 1 подхода выполните упражнение на левую ногу.



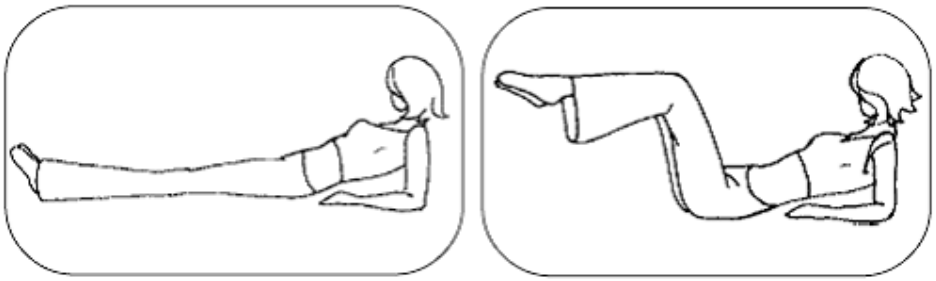
## Комплекс 6. Усложненный

Данный комплекс предназначен для повышения тонуса всех групп мышц, улучшения осанки и повышения силовой выносливости. Упражнения данного комплекса предполагают высокий уровень физической подготовки.
Регулярные занятия по данной программе способствуют эффективному снижению веса и наращиванию мышечной массы.

## Упражнение 1. Подъем ног в положении полулежа с опорой на локти

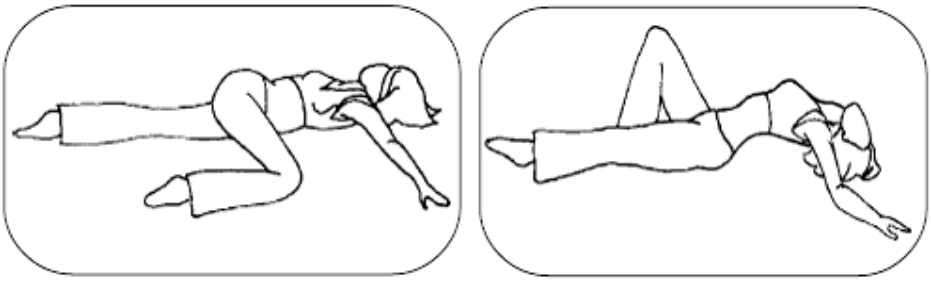
• ***Назначение:*** укрепление мышц пресса, повышение тонуса мышц передней и задней поверхностей бедра.
Количество подходов – 3; количество повторений – 20.
• ***Выполнение***

Примите положение полулежа на спине.
Ноги вытяните вперед.
Обопритесь на локти рук.
Медленно поднимите ноги, чуть сгибая в их коленях.
Задержитесь в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.
Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение.
Регулярное выполнение данного упражнения позволяет быстро избавиться от излишних жировых отложений в области живота.



## Упражнение 2. Растяжка мышц спины и косых мышц живота

• ***Назначение:*** повышение эластичности задней и боковой поверхностей тела, а также повышение тонуса мышц спины.
Количество подходов – 3; количество повторений – 15.
• ***Выполнение***
Примите положение лежа на спине.
Левую ногу вытяните вперед, правую согните в колене.
Руки разведите в стороны.
Переложите правую ногу в левую сторону и максимально тяните мышцы бедра.
Задержитесь в положении сильного напряжения мышц на несколько секунд.
Вернитесь в исходное положение.
Приподнимите корпус на локтях и максимально прогните спину.
Задержитесь в этом положении на несколько секунд.
После выполнения одного подхода поменяйте положение ног и выполните упражнение с растяжкой в правую сторону.



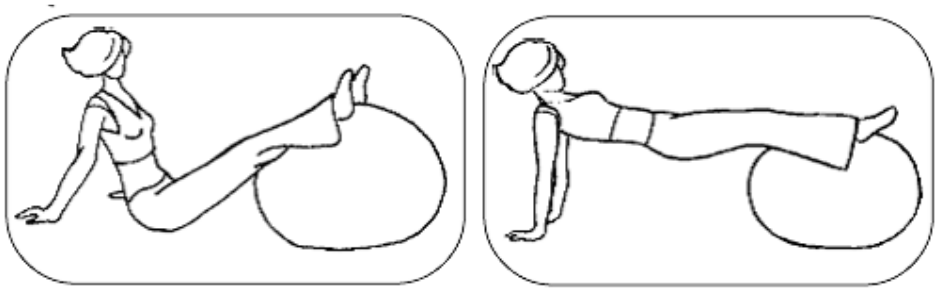
## Упражнение 3. Подъем бедер с опорой на руки

• ***Назначение:*** повышение эластичности мышц спины и косых мышц живота, укрепление мышц рук.
Количество подходов – 3; количество повторений – 15—20.
• ***Выполнение***
Примите положение сидя.
Спину выпрямите.
Обопритесь на вытянутые назад руки.
Вытяните ноги и положите стопы на фитбол.

Медленно поднимите нижнюю часть тела таким образом, чтобы ноги и корпус находились на одной прямой линии.

Задержитесь в положении сильного напряжения мышц на несколько секунд.

Медленно опустите нижнюю часть тела и повторите упражнение.



## Упражнение 4. Подъем ноги с опорой на фитбол

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц задней поверхности бедра и мышц ягодиц.

Количество подходов – 3; количество повторений – 15—20.

• ***Выполнение***

Примите положение стоя на коленях.

Обопритесь на вытянутые руки таким образом, чтобы нижняя часть тела располагалась на фитболе.

Одновременно вытяните вперед правую руку и максимально вытяните назад левую ногу.

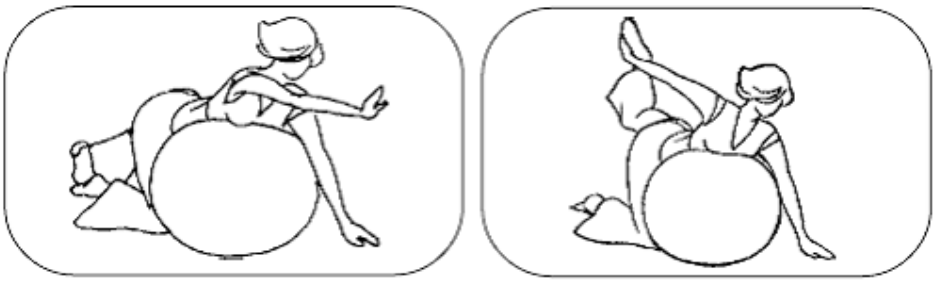
Затем одновременно отведите правую руку назад и максимально поднимите левую ногу.

Ухватитесь правой рукой за носок левой ноги и тяните ее вверх.

Задержитесь в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.

Вернитесь в исходное положение и выполните упражнение с левой рукой и правой ногой.

При выполнении упражнения вы не должны испытывать болевых ощущений.



## Упражнение 5. Жим «восьмерки» мышцами ног

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц внутренней поверхности бедра.

Количество подходов – 3; количество повторений – 15—20.

• ***Выполнение***

Примите положение сидя.

Спину выпрямите.

Обопритесь на вытянутую назад левую руку.

Ноги согните в коленях и поставьте носки вместе.

Поместите «восьмерку» на внутренней поверхности бедра.

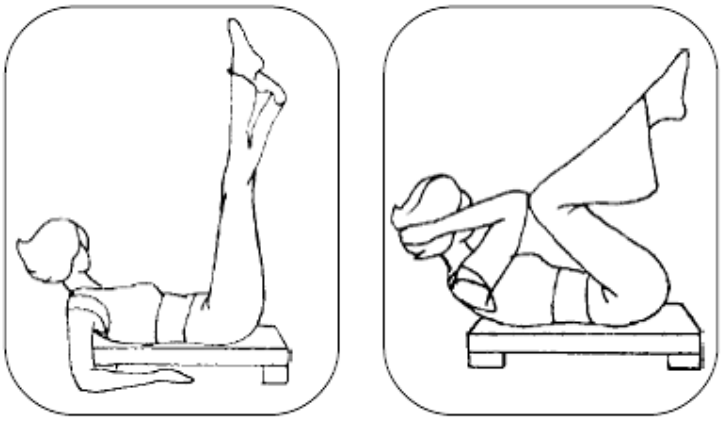
Сожмите «восьмерку» до упора.

Задержитесь в положении максимального напряжения мышц.



## Упражнение 6. Подъем корпуса в положении лежа

• ***Назначение:*** повышение эластичности мышц пресса, укрепление икроножных мышц.
Количество подходов – 3; количество повторений – 15—20.
• ***Выполнение***
Примите положение лежа на спине на степ-платформе. Ноги вытяните вверх.
Руки согните в локтях и обопритесь ими о поверхность пола. Одновременно согните ноги в коленях и приподнимите верхнюю часть корпуса.
Задержитесь в положении максимального напряжения мышц. При выполнении упражнения вы должны чувствовать сильное напряжение в области пресса.



## Упражнение 7. Разводка в наклонном положении

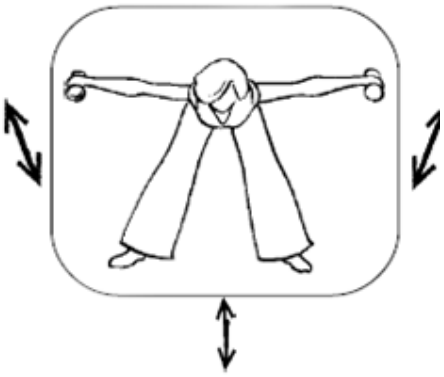
• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц рук, плеч и спины.
Количество подходов 3-4; количество повторений – 20.
• ***Выполнение*** Примите положение стоя. Ноги поставьте на ширину плеч.Наклоните корпус вниз.



Прогните спину. Возьмите в руки гантели.

Разведите руки в стороны. Задержитесь в положении сильного напряжения мышц на несколько секунд.

При выполнении упражнения не меняйте положения корпуса и не выгибайте спину.



## Упражнение 8. Наклоны корпуса с отягощением

• ***Назначение:*** укрепление мышц спины и косых мышц живота. Количество подходов – 3; количество повторений – 15.

• ***Выполнение*** Примите положение стоя.

Возьмите в руки гантели и свободно опустите руки.

Чуть наклоните корпус и прогните спину.

При выполнении упражнения наклоняйте корпус чуть ниже исходного положения.

При этом не выпрямляйте и не выгибайте спину.

Правильное выполнение упражнения предполагает напряжение в верхней части спины.



## Упражнение 9. Подъем ноги в положении сидя на степ-платформе

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц внутренней и передней поверхностей бедра, укрепление мышц ягодиц.

Количество подходов – 3; количество повторений – 15—20.

• ***Выполнение***

Примите положение полусидя на правом боку на степ-платформе. Левую ногу согните в колене. Правую ногу вытяните вверх. Правую руку согните в локте и обопритесь о степ-платформу.

Левую руку положите на талию.

Плавно поднимите левую ногу, не разгибая в колене и подтяните к груди.

Задержитесь в положении максимального напряжения мышц.

После выполнения одного подхода выполните упражнение с левой ногой.

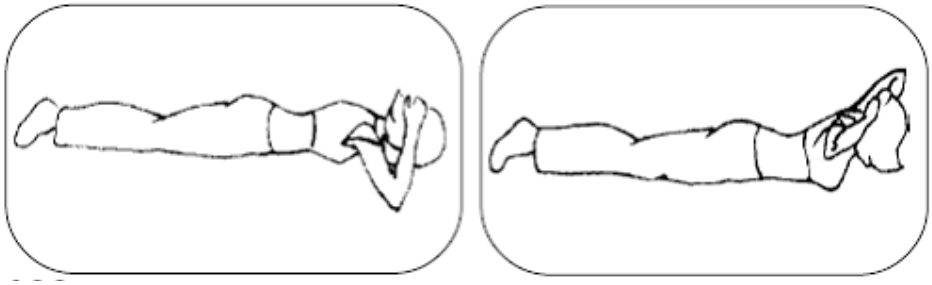


## Упражнение 10 Растяжка мышц верхнего пояса тела

• ***Назначение:*** повышение эластичности мышц спины. Количество подходов – 3; количество повторений – 10.

• ***Выполнение***

Примите положение лежа на животе. Ноги сомкните и вытяните. Руки согните в локтях и сцепите за головой. Вдохните и приподнимите верхнюю часть корпуса. Задержитесь в этом положении на несколько секунд. На выдохе вернитесь в исходное положение. При соблюдении режима дыхания упражнение эффективно снимает нервное напряжение.



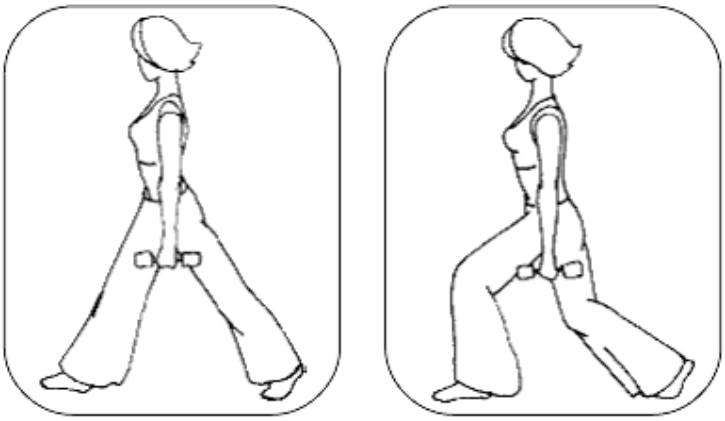
## Упражнение 11. Полуприсед с отягощением

• ***Назначение:*** укрепление мышц внешней и боковой поверхностей бедра, повышение тонуса мышц рук.

Количество подходов – 3-4; количество повторений – 20.

• ***Выполнение*** Примите положение стоя. Спину выпрямите. Подбородок приподнимите.

Возьмите в руки гантели и свободно опустите руки вдоль корпуса. Правую ногу поставьте на шаг вперед, а левую – на шаг назад. Выполните пружинящий полуприсед с упором на правую ногу. После выполнения одного подхода, поменяйте положение и выполните упражнение с упором на левую ногу.



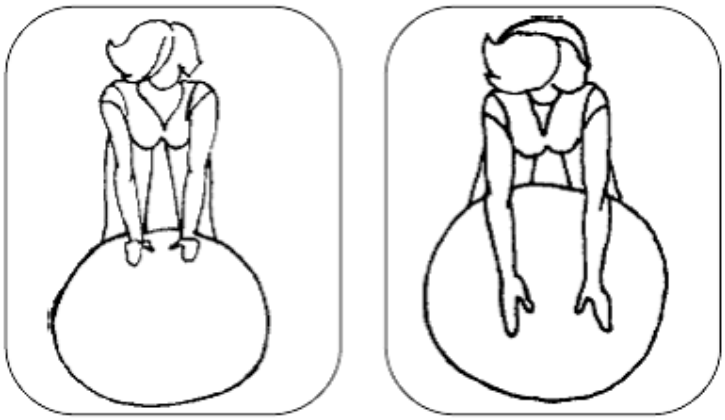
## Упражнение 12. Наклоны корпуса с опорой на фитбол

• ***Назначение:*** укрепление и повышение эластичности мышц спины и задней поверхности бедра.

Количество подходов – 3; количество повторений – 15—20.

• ***Выполнение*** Примите положение стоя. Вытяните руки и обопритесь о фитбол. Спину прогните. Подбородок приподнимите. Плавно наклоните корпус, перекатывая фитбол.

Задержитесь в положении максимального напряжения мышц. При выполнении упражнения не наклоняйте голову и не сгибайте ноги в коленях.



**Комплекс 7. Укрепляющий**

Данный комплекс направлен на укрепление всех основных групп мышц. Упражнения предназначены для женщин со средним уровнем физической подготовки. Регулярные занятия по программе данного комплекса способствуют эффективному снижению веса и предотвращению целлюлита.

Для достижения оптимального результата рекомендуются тренировки 3-4 раза в неделю.

## Упражнение 1. Подъем ноги в положении полулежа с опорой на локоть

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц передней и боковой поверхностей бедра.

Количество подходов – 3; количество повторений – 20—25.

• ***Выполнение***

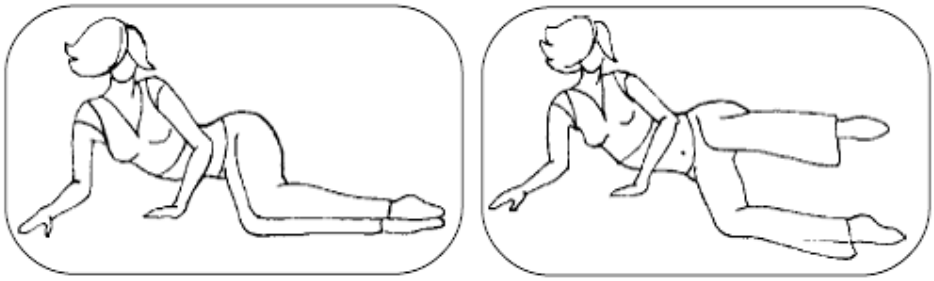
Примите положение полулежа на правом боку. Ноги согните в коленях. Обопритесь на локоть правой руки.

Спину прогните.

Поднимите левую ногу.

Задержитесь в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.

После выполнения одного подхода поменяйте положение и выполните упражнение с правой ногой.



## Упражнение 2. Подъем бедер в положении лежа

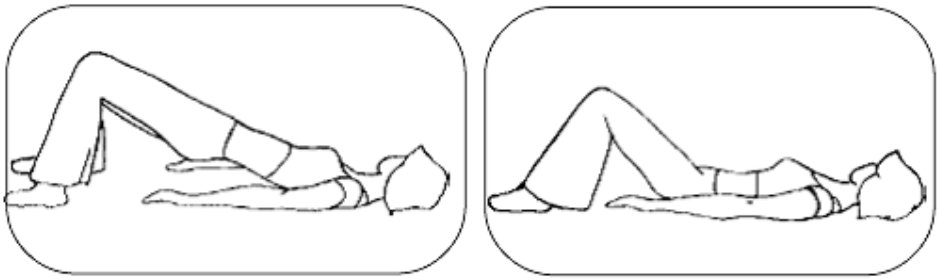
• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц ягодиц и пресса.

Количество подходов – 4; количество повторений – 25—30.

• ***Выполнение***

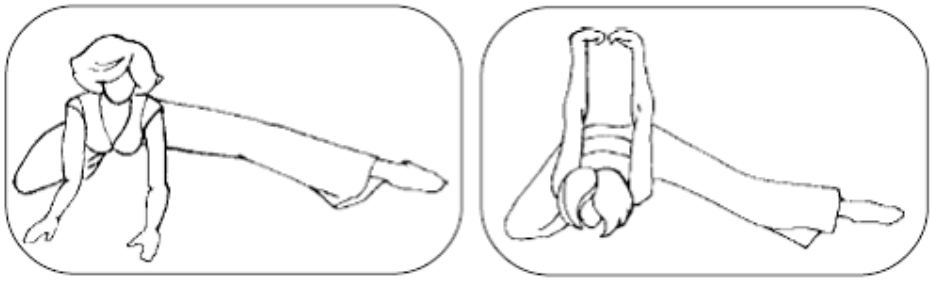
Примите положение лежа на спине. Ноги согните в коленях и широко поставьте. Руки вытяните вдоль корпуса. Поднимите бедра максимально высоко. Напрягите мышцы ягодиц.

Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение. Регулярное выполнение данного упражнения способствует уменьшению жировых отложений в области бедер.



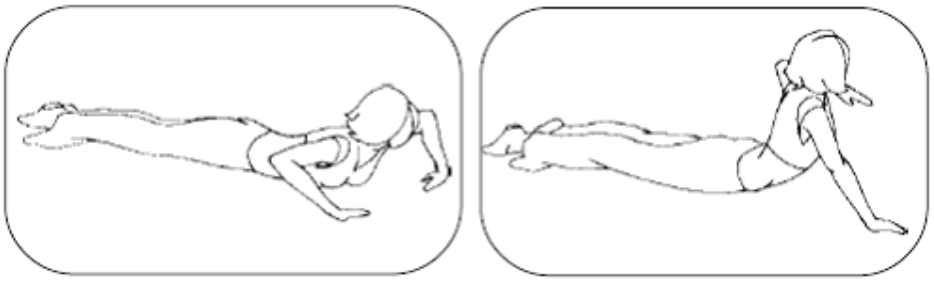
## Упражнение 3. Растяжка мышц спины и внутренней поверхности бедра

• ***Назначение:*** повышение эластичности мышц внутренней поверхности бедра и спины.
Количество подходов – 3; количество повторений – 10.
• ***Выполнение***
Примите положение стоя на коленях.
Обопритесь на правое колено.
Левую ногу свободно вытяните в сторону.
Обопритесь на локти.
Подбородок приподнимите.
Не меняя положения, максимально тяните левую ногу.
Задержитесь в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.
Заведите руки за спину и сцепите кисти.
Максимально тяните руки вверх.
Задержитесь в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.
Вернитесь в исходное положение и повторите цикл соответствующее число подходов.
При выполнении данного упражнения не опускайте голову вниз.



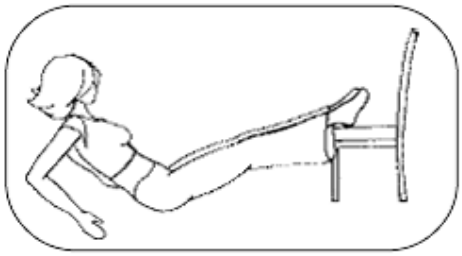
## Упражнение 4. Подъем корпуса с отведением руки

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц спины, рук, плеч.
Количество подходов – 3; количество повторений – 15—20.
• ***Выполнение***
Примите положение лежа на животе. Ноги вытяните.
Согните руки в локтях.
Опираясь на ладони, чуть приподнимите корпус.
На счет «раз» поднимите корпус, выпрямляя правую руку и отводя в сторону левую.
На счет «два» примите исходное положение.
На счет «три» поднимите корпус, выпрямляя левую руку и отводя в сторону правую.
На счет «четыре» вернитесь в исходное положение.
Регулярное выполнение упражнения способствует подтяжке и укреплению груди.

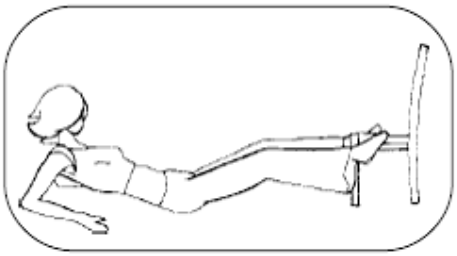


## Упражнение 5. Разводка в положении полулежа с опорой на локти

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц пресса и боковой поверхности бедра.
Количество подходов – 3; количество повторений – 15—20.
• ***Выполнение*** Примите положение полулежа.

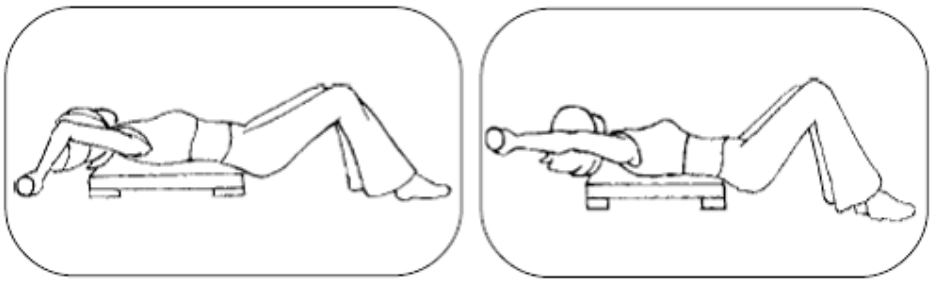


Обопритесь на согнутые в локтях руки.
Вытяните ноги и положите на сиденье стула.
Медленно разведите ноги в стороны. Задержитесь в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение. При выполнении упражнения не приподнимайтесь на локтях…



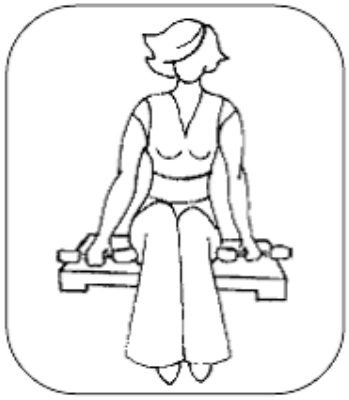
## Упражнение 6. Выжимание в положении лежа на степ-платформе

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц груди и рук.
Количество подходов – 3-4; количество повторений – 20.
• ***Выполнение***
Примите положение лежа на спине на степ-платформе. Ноги согните в коленях.
Возьмите в руки гантели (или гриф) и заведите их за голову. Плавно выпрямите руки.
Задержитесь в положении максимального напряжения мышц. Регулярное выполнение данного упражнения способствует наращиванию мышечной массы.

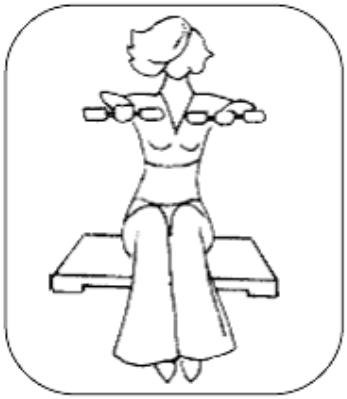


## Упражнение 7. Жим в положении сидя на степ-платформе

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц рук, плеч и груди.
Количество подходов – 3; количество повторений – 15—20.
• ***Выполнение***
Примите положение сидя на степ-платформе.
Ноги согните в коленях и поставьте вместе.



Спину выпрямите. Возьмите в руки гантели (внешней стороной кисти наверх). На выдохе поднимите руки с гантелями. На вдохе вернитесь в исходное положение.

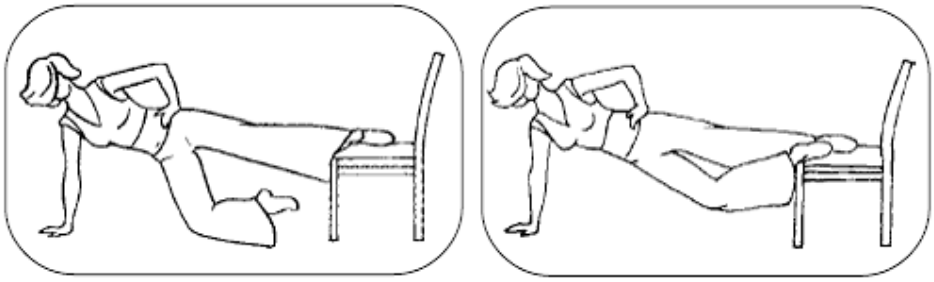


## Упражнение 8. Подъем корпуса с опорой на руку

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц боковой и передней поверхностей бедра.
Количество подходов – 3; количество повторений – 15—20.
• ***Выполнение***
Примите положение полусидя на правом боку. Правую ногу согните в колене и отведите назад. Левую ногу вытяните и положите стопу на сиденье стула. Обопритесь на правую руку.

Левую руку согните в локте, ладонь положите на талию. Спину выпрямите.

Медленно примите положение стоя на правом колене. Выпрямите правую ногу, положите правую стопу на сиденье стула. Удерживайте корпус на правой руке в течение нескольких секунд. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение.



## Упражнение 9. Наклоны корпуса с отягощением

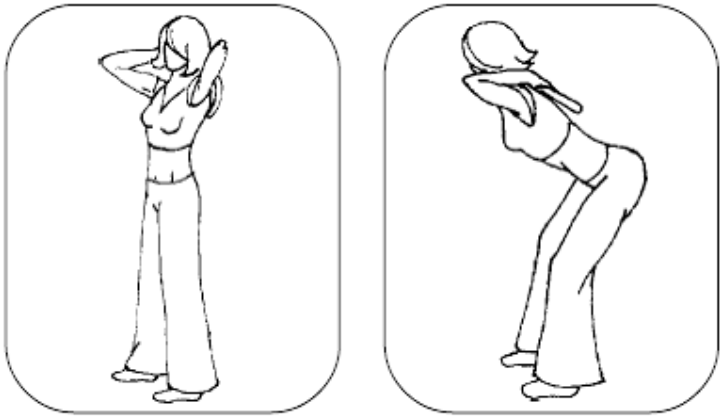
• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц спины и плеч.

Количество подходов – 3; количество повторений – 25.

• ***Выполнение***

Примите положение стоя. Ноги поставьте на ширину плеч. Спину выпрямите.

Возьмите в руки металлический диск и заведите руки за спину таким образом, чтобы диск оказался на уровне шеи. Выполните прогиб спины, чуть сгибая ноги в коленях. Рекомендуемый вес диска – 2,5-4 кг.



## Упражнение 10. Мах в положении стоя с опорой на гимнастическую палку

• ***Назначение:*** повышение тонуса и эластичности мышц передней и внутренней поверхностей бедра.

Количество подходов – 3; количество повторений – 15—20.

• ***Выполнение***

Примите положение стоя. Ноги поставьте вместе. Спину выпрямите.

Правую руку согните в локте, ладонь положите на талию.



В левую руку возьмите гимнастическую палку и обопритесь на нее.
Не меняя положения, выполните мах правой ногой.



После выполнения одного подхода возьмите гимнастическую палку в правую руку и выполните упражнение на левую ногу.

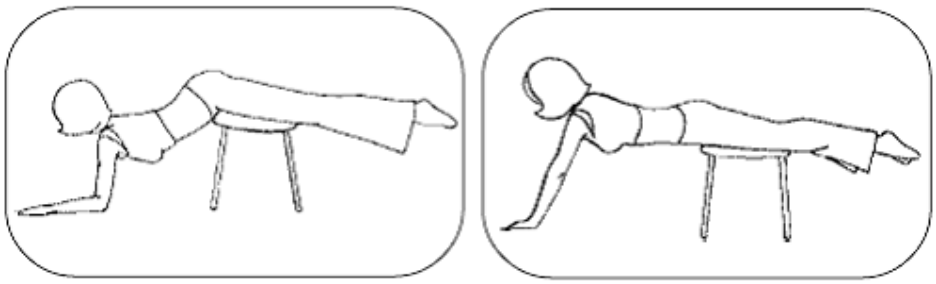
При выполнении упражнения нога не должна сгибаться в колене.

## Упражнение 11. Подъем корпуса в положении лежа на стуле

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц рук и груди.
Количество подходов – 3-4; количество повторений – 20—25.
• ***Выполнение***

Примите положение стоя на коленях спиной к стулу. Поднимите нижнюю часть тела таким образом, чтобы она оказалась на сиденье стула. Обопритесь на согнутые в локтях руки. Подбородок приподнимите. Спину прогните.

Поднимите корпус на вытянутых руках. Задержитесь в этом положении на несколько секунд. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение.



## Комплекс 8. Для повышения тонуса мышц

Данный комплекс предназначен для женщин со средним и высоким уровнем физической подготовки. Регулярные занятия по программе данного комплекса способствуют эффективному снижению веса и повышению тонуса всех основных групп мышц.

Упражнения, составляющие программу, могут использоваться для коррекции фигуры в послеродовой период.

### Упражнение 1. Подъем ноги в положении лежа на стуле с опорой на руку

• ***Назначение:*** укрепления мышц передней и задней поверхностей бедра, повышение эластичности мышц передней поверхности бедра, укрепление мышц ягодиц.

Количество подходов – 3; количество повторений – 15—20.

• ***Выполнение***

Примите положение лежа на животе на стуле.

Обопритесь на вытянутые руки.

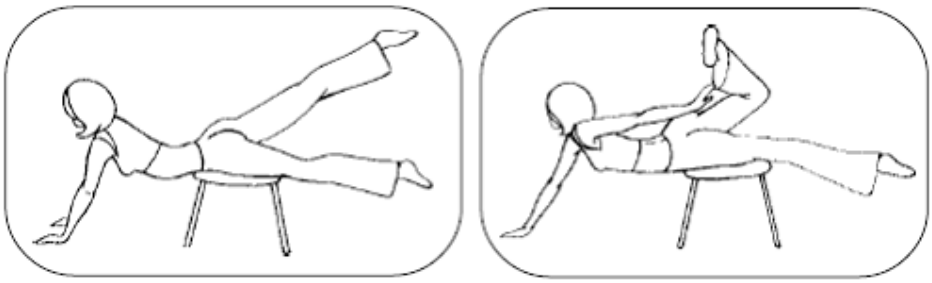
Спину прогните. Подбородок приподнимите.

Поднимите правую ногу максимально высоко.

Тянитесь левой рукой к правой ноге.

Задержитесь в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.

После выполнения одного подхода выполните упражнение с левой ногой и правой рукой.



### Упражнение 2. Растяжка мышц спины

• ***Назначение:*** повышение эластичности мышц спины и груди. Количество подходов – 2-3; количество повторений – 10—15.

• ***Выполнение***

Примите положение сидя на стуле.

Ноги поставьте вместе.

Ладони положите на сиденье стула.

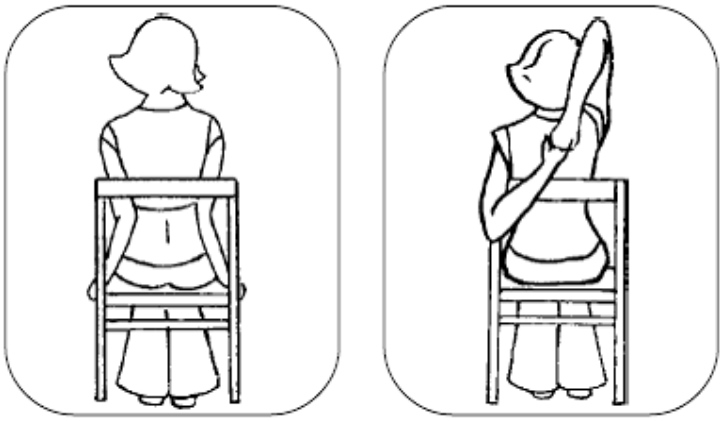
Спину выпрямите.

Правую руку согните в локте и поднимите вверх, левую руку согните в локте и опустите вниз. Сцепите кисти.

Максимально прогните спину. Тяните корпус назад.

Задержитесь в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.

Регулярное выполнение упражнения способствует улучшению осанки и является профилактикой остеохондроза.



## Упражнение 3. Подъем ног в положении лежа на степ-платформе

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц пресса, укрепление мышц передней поверхности бедра.

Количество подходов – 3; количество повторений – 20.

• ***Выполнение***

Примите положение лежа на спине на степ-платформе.

Ноги согните в коленях и поставьте вместе.

Руки согните в локтях и заведите за голову.

Одновременно поднимите ноги и чуть приподнимите корпус.

Задержитесь в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд. Регулярное выполнение упражнения способствует значительному уменьшению жировых отложений в области живота.



## Упражнение 4. Тяга с амортизатором

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц рук, плеч и груди.

Количество подходов – 4; количество повторений – 25—30.

• ***Выполнение***

Примите положение сидя.

Ноги вытяните и чуть разведите в стороны.

Спину выпрямите.

Поставьте ноги на основание амортизатора.

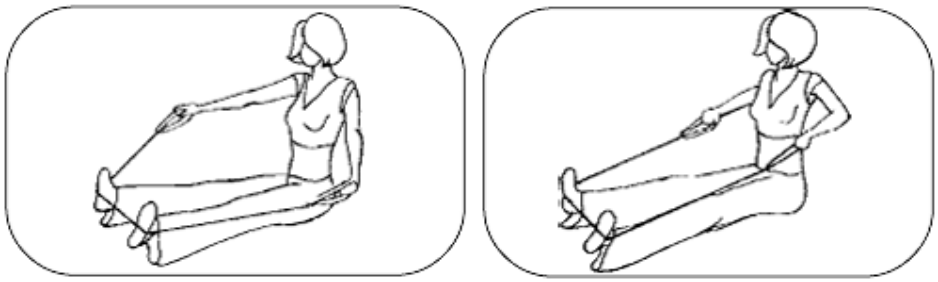
Возьмитесь руками за ручки амортизатора.

Медленно тяните амортизатор на себя, сгибая руки в локтях.

Задержитесь в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.

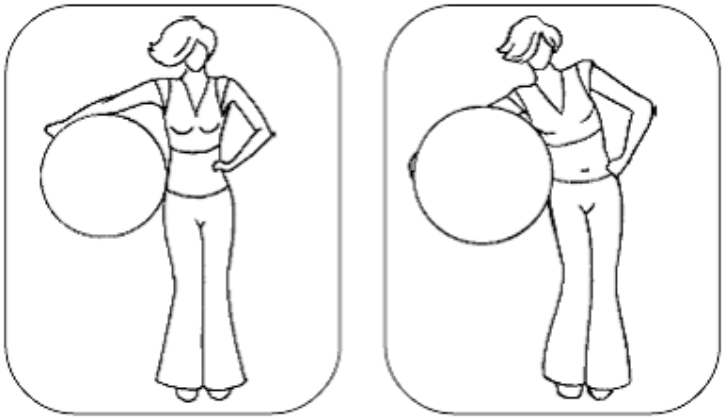
При выполнении упражнения двигаться должны только руки.

Регулярное выполнение упражнения способствует укреплению и подтяжке груди.



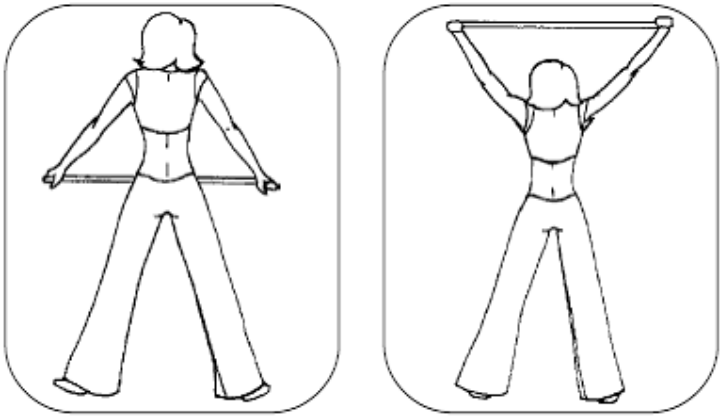
## Упражнение 5. Наклоны корпуса с фитболом

• ***Назначение:*** повышение тонуса косых мышц живота.
Количество подходов – 3-4; количество повторений – 30.
• ***Выполнение***
Примите положение стоя.
Ноги поставьте вместе.
Спину выпрямите.
Возьмите в руки фитбол и поместите его между правой рукой и правым бедром.
Левую руку согните в локте. Ладонь положите на талию
[AD]
Выполняйте пружинящие наклоны вправо.
После выполнения одного подхода поместите фитбол между левой рукой и левым бедром и повторите упражнение.
Регулярное выполнение упражнения способствует уменьшению жировых отложений в области талии.



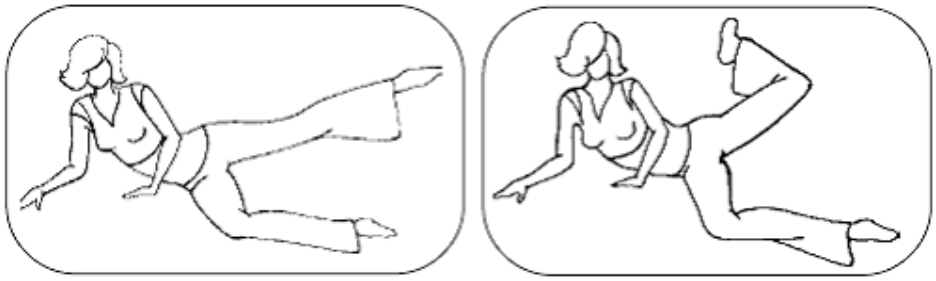
## Упражнение 6. Прогиб спины

• ***Назначение:*** укрепление и повышение мышц спины.
Количество подходов – 3; количество повторений – 25.
• ***Выполнение***
Примите положение стоя. Ноги поставьте на ширину плеч. Спину выпрямите.
Возьмите в руки гимнастическую палку с обоих концов и держите ее перед собой на уровне бедер.
Поднимите руки вверх и выполните 2 прогиба спины.
Вернетесь в исходное положение и повторите упражнение.
Регулярное выполнение упражнения является эффективной профилактикой сутулости и болей в спине.



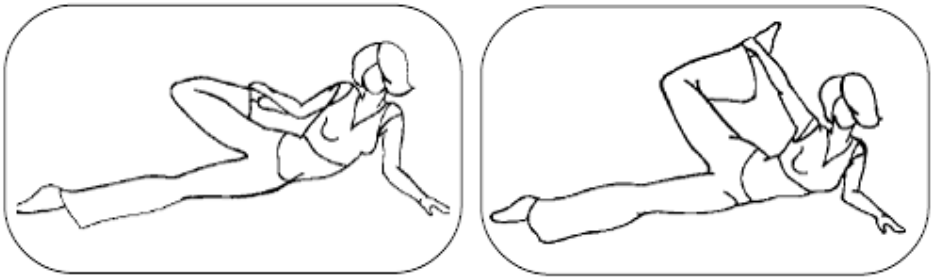
## Упражнение 7. Подъем ноги в положении полулежа с опорой на руки

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц боковой поверхности бедра и ягодиц.
Количество подходов – 3; количество повторений – 20.
• ***Выполнение***
Примите положение полулежа на правом боку.
Ноги согните в коленях и положите вместе.
Обопритесь на правую руку.
Поднимите левую ногу вверх.
Задержитесь в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.
Отведите левую ногу назад. Задержитесь в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.
После выполнения одного подхода поменяйте положение и выполните упражнение с правой ногой.



## Упражнение 8. Растяжка мышц передней и боковой поверхности бедра.

• ***Назначение:*** повышение эластичности мышц передней поверхности бедра.
Количество подходов – 2-3; количество повторений – 15—20.
• ***Выполнение***
Примите положение полулежа на левом боку. Обопритесь на согнутую в локте левую руку. Ноги вытяните вперед и положите вместе. Правую ногу согните в колене и ухватитесь за нее кистью правой руки. Тяните правую ногу максимально высоко.
Задержитесь в положении сильного напряжения мышц на несколько секунд.
После выполнения одного подхода поменяйте положение и выполните упражнение с левой ногой.
При выполнении упражнения вы не должны испытывать болевых ощущений.



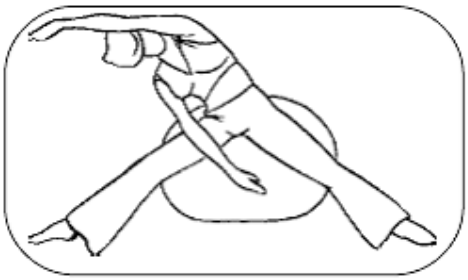
## Упражнение 9. Наклоны в положении сидя на фитболе

• ***Назначение:*** повышение тонуса косых мышц живота.
Количество подходов – 4; количество повторений – 20.
• ***Выполнение*** Примите положение сидя на фитболе. Ноги и руки вытяните в стороны.



Пятками упритесь в поверхность пола. Тянитесь левой рукой и максимально наклоните корпус вправо. Задержитесь в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.

После выполнения одного подхода выполните упражнение с наклонами в левую сторону.

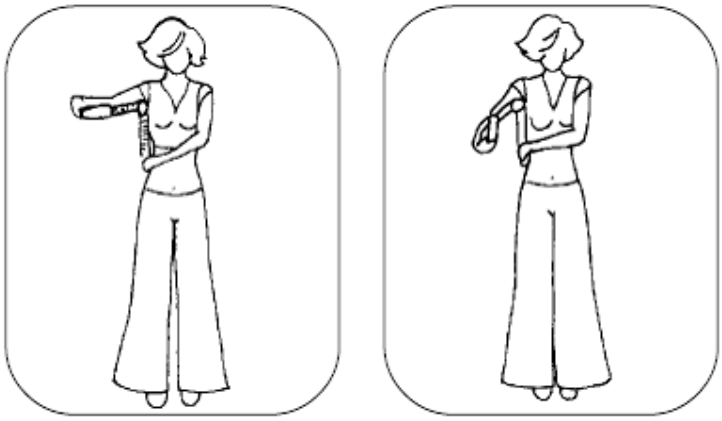


Регулярное выполнение упражнения способствует уменьшению жировых отложений в области талии.

## Упражнение 10. Жим восьмерки в положении стоя

• ***Назначение:*** укрепление мышц рук, плеч, груди.
Количество подходов – 3-4; количество повторений – 25—30.
• ***Выполнение***
Примите положение стоя.
Ноги поставьте вместе.
Спину выпрямите.
Возьмите «восьмерку» и поместите ее между правой рукой и корпусом.

Для удобства придерживайте другой конец «восьмерки» левой рукой.
Медленно сожмите «восьмерку» до упора.
Задержитесь в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.
После выполнения одного подхода поместите «восьмерку» между левой рукой и корпусом и выполните упражнение с левой рукой.

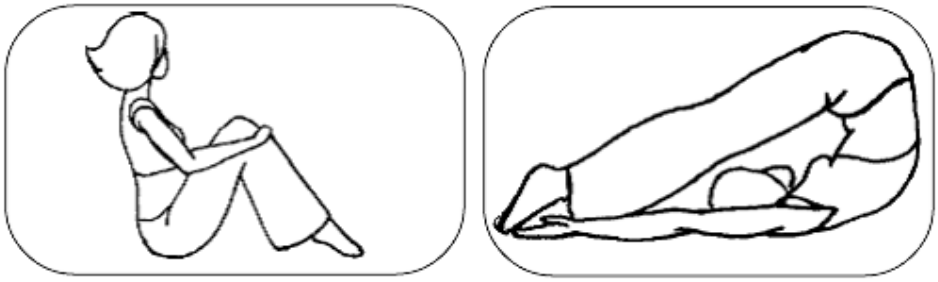


## Комплекс 9. Повышающий эластичность мышц

Данный комплекс упражнений нацелен на повышение тонуса и эластичности всех групп мышц. Занятия по программе данного комплекса рекомендуются женщинам со средним и высоким уровнем физической подготовки.
Регулярное выполнение упражнений, составляющих комплекс, способствует эффективному снижению веса.

### Упражнение 1. Растяжка мышц спины и задней поверхности бедра

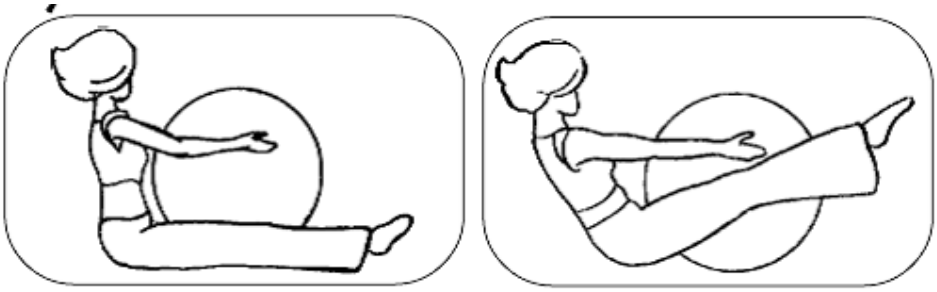
• ***Назначение:*** повышение эластичности мышц спины и задней поверхности бедра.
Количество подходов – 1; количество повторений 7-10.
• ***Выполнение***
Примите положение сидя.
Ноги согните в коленях, колени притяните к груди.
Плавно опуститесь на спину, придерживая колени руками.
Поднимите нижнюю часть тела таким образом, чтобы колени оказались на уровне головы.
Осторожно заведите ноги за голову и вытяните.
Носками упритесь в поверхность пола.
Руки вытяните назад.
Задержитесь в этом положении 1-2 мин.



Регулярное выполнение упражнения способствует развитию гибкости тела.

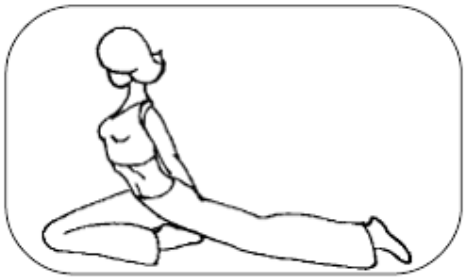
## Упражнение 2  Подъем ног с опорой на фитбол

• ***Назначение:*** укрепление мышц пресса и передней поверхности бедра.
Количество подходов – 3; количество повторений – 20.
• ***Выполнение*** Примите положение сидя. Ноги широко разведите.
Положите фитбол между коленями и обхватите его руками. Поднимите ноги максимально высоко. Задержитесь в этом положении на несколько секунд.



## Упражнение 3. Растяжка мышц спины и груди

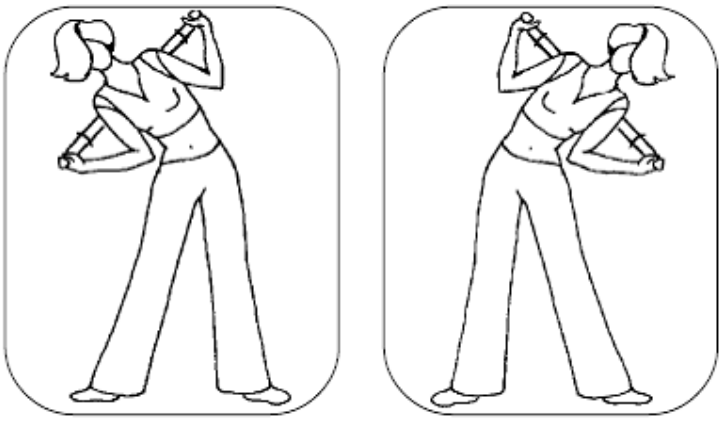
• ***Назначение:*** повышение эластичности мышц спины и груди.
Количество подходов – 1; количество повторений – 7-10.
• ***Выполнение***
Примите положение стоя на коленях.
Сядьте на правое колено, а левую ногу вытяните назад. Руки отведите назад, кисти сцепите. Максимально прогните спину.



Задержитесь в положении сильного напряжения мышц на несколько секунд.
Регулярное выполнение упражнения способствует улучшению осанки.

## Упражнение 4. Наклоны корпуса в стороны

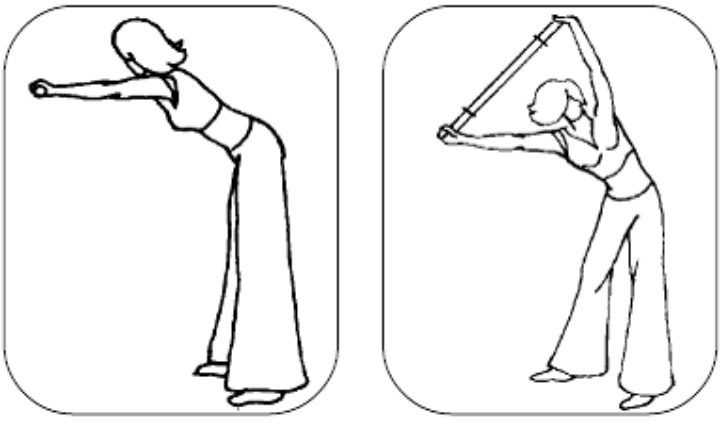
• ***Назначение:*** повышение тонуса косых мышц живота.
Количество подходов – 3; количество повторений – 25.
• ***Выполнение***
Примите положение стоя. Ноги поставьте на ширину плеч. Спину прогните.
Возьмите в руки гимнастическую палку и заведите ее за спину таким образом, чтобы она оказалась на уровне лопаток. Выполните 2 пружинящих наклона вправо.
Вернитесь в исходное положение. Выполните 2 пружинящих наклона влево. Вернитесь в исходное положение.



Одно повторение упражнения предусматривает вышеописанный цикл.

## Упражнение 5. Прогиб спины и наклоны в стороны

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц спины и косых мышц живота.
Количество подходов – 2; количество повторений – 25.
• ***Выполнение***
Примите положение стоя.
Ноги поставьте на ширину плеч.
Спину выпрямите.
Возьмите гимнастическую палку с обоих концов и свободно опустите руки вдоль корпуса.
Выполните 2 пружинящих наклона корпуса вперед.
Вернитесь в исходное положение.
Выполните 2 наклона с разворотом вправо.
Вернитесь в исходное положение.
Выполните 2 наклона с разворотом влево.
Вернитесь в исходное положение.



Одно повторение упражнения предусматривает вышеописанный цикл.

## Упражнение 6. Растяжка мышц задней поверхности тела

• ***Назначение:*** повышение эластичности мышц спины и рук. Количество подходов – 1; количество повторений – 7-15.

• ***Выполнение***

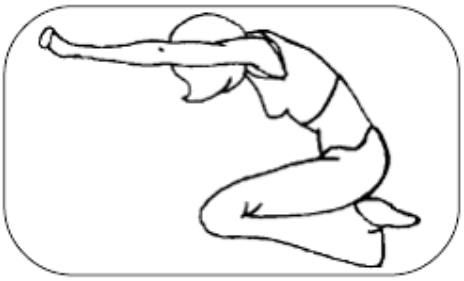
Примите положение сидя на коленях.

Спину выпрямите. Руки поднимите вверх, ладони сцепите в замок.

Наклоните голову и корпус вниз.

Максимально тяните верхнюю часть тела.

Задержитесь в положении максимального напряжения мышц. Упражнение может быть использовано с целью снятия боли с мышц спины и плеч.



## Упражнение 7. Комплексная растяжка с амортизатором

***Назначение:*** повышение эластичности мышц рук и спины.

Количество подходов – 1; количество повторений – 15.

• ***Выполнение***

Примите положение стоя. Спину выпрямите. Ноги поставьте вместе.

Возьмите в руки амортизатор с обоих концов и поднимите руки вверх.

Выполните 2 пружинящие разводки рук в стороны.

Вернитесь в исходное положение.

Одновременно поднимите левую руку и опустите правую.

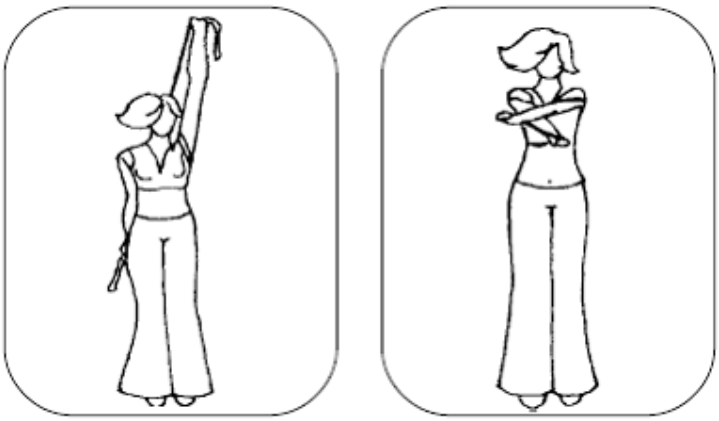
В этом положении выполните максимальную растяжку мышц рук.

Вернитесь в исходное положение.

Повторите то же самое, поменяв положение рук.

Вернитесь в исходное положение.

Сведите руки крест-накрест.



## Комплекс 10. Силовой усложненный

Данный комплекс предназначен для повышения тонуса основных групп мышц.Занятия по данной программе рекомендуются женщинам со средним уровнем физической подготовки.

Регулярное выполнение упражнений способствует укреплению мышц, улучшению осанки, значительному снижению веса, повышению силовой выносливости.

## Упражнение 1. Жим в положении сидя на коленях

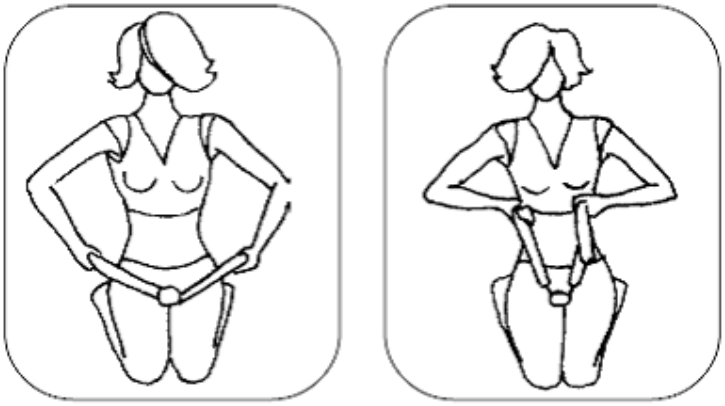
• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц рук, плеч, груди.

Количество подходов – 3; количество повторений – 30.

• ***Выполнение***

Примите положение сидя на коленях. Спину выпрямите и чуть прогните.Подбородок приподнимите.

Возьмите в руки «восьмерку» и поместите ее на ноги углом вниз. Согните руки в локтях. Медленно сжимайте «восьмерку» до упора. Задержитесь в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.



## Упражнение 2. Жим «восьмерки» в положении стоя

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц рук.

Количество подходов – 4; количество повторений – 25—30.

• ***Выполнение***

Примите положение стоя.

Ноги поставьте вместе.

Спину выпрямите.

Возьмите в руки «восьмерку».

Поднимите руки вверх и сцепите кисти в углу «восьмерки».

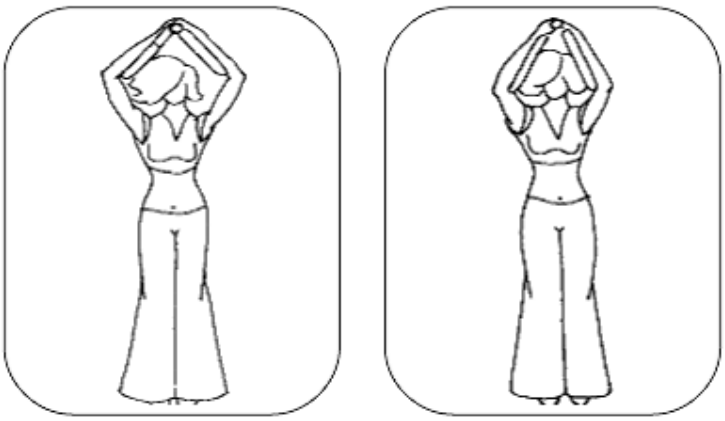
Таким образом ручки «восьмерки» должны располагаться на поверхности рук от локтя до запястья.

Медленно сжимайте «восьмерку» до упора.

Задержитесь в положении максимально напряжения мышц на несколько секунд.

Во время выполнения упражнения старайтесь соблюдать следующий режим дыхания: сжимание «восьмерки» – выдох, разжимание – вдох.

Регулярное выполнение данного упражнения способствует наращиванию мышечной массы в области рук.



## Упражнение 3. Приседания с опорой на фитбол

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц передней поверхности бедра и ягодиц, укрепление мышц пресса.

Количество подходов – 3; количество повторений – 25.

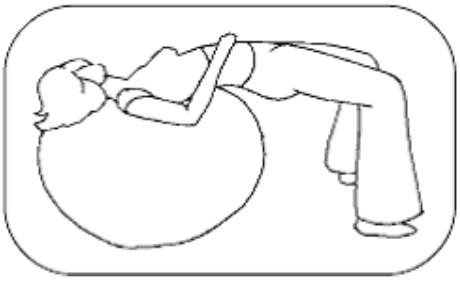
• ***Выполнение***

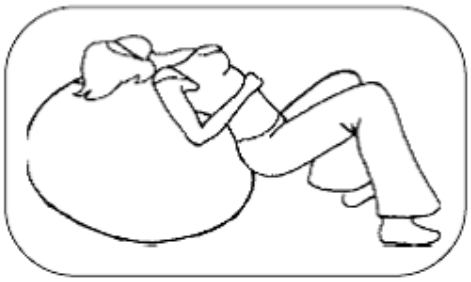
Примите положение полуприсед. Обопритесь плечами на фитбол и максимально прогните спину.

Руки сцепите и положите на талию.

Поднимите бедра максимально высоко. Сильно сожмите мышцы ягодиц.

Задержитесь в этом положении на несколько секунд. Вернитесь в исходное положение. Во время выполнения упражнения плечи должны оставаться в прежнем положении.





## Упражнение 4. Жим «восьмерки» в положении лежа

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц боковой и передней поверхностей бедра, укрепление мышц ягодиц.

Количество подходов – 3; количество повторений – 20—25.

• ***Выполнение***

Примите положение лежа на спине.

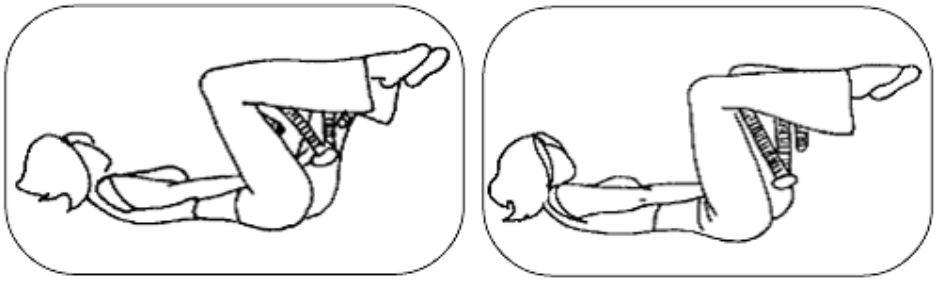
Поместите «восьмерку» углом вниз между икроножными мышцами.

Для удобства придерживайте «восьмерку» руками за угол.

Медленно сжимайте «восьмерку» до упора.

Задержитесь в положении сильного напряжения мышц на несколько секунд.

Регулярное выполнение упражнения способствует уменьшению жировых отложений в области бедер.



## Упражнение 5. Подъем ноги в наклонном положении

• ***Назначение:*** повышение тонуса и эластичности мышц боковой поверхности бедра, укрепление мышц ягодиц.

Количество подходов – 3; количество повторений – 20.

• ***Выполнение***

Примите положение стоя на коленях.

Подбородок приподнимите.

Обопритесь на вытянутые руки.

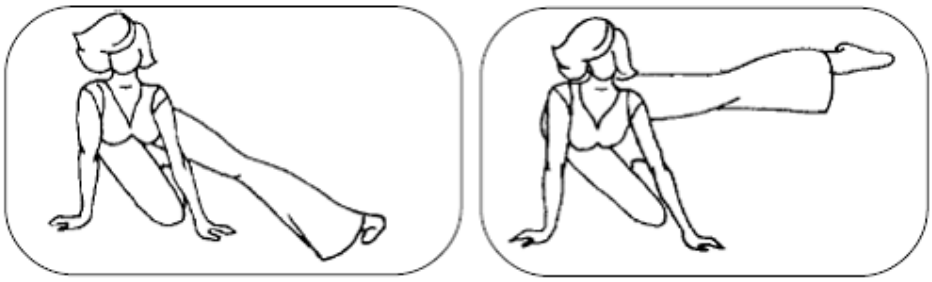
Вытяните левую ногу в сторону.

Наклоните правую ногу и максимально поднимите левую.

Задержитесь в этом положении на несколько секунд.

После выполнения одного подхода выполните упражнение с наклоном влево.

Регулярное выполнение упражнения способствует улучшению координации движений.



## Упражнение 6. Жим в положении сидя на степ-платформе

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц внутренней поверхности бедра.

Количество подходов – 3; количество повторений – 25—30.

• ***Выполнение***

Примите положение сидя на степ-платформе.

Ноги согните в коленях. Колени разведите в стороны. Носки сомкните.

Поместите ручки «восьмерки» между коленями.

Для удобства поддерживайте «восьмерку» руками.



Медленно сжимайте «восьмерку» до упора.
Задержитесь в положении максимального напряжения мышц.



Регулярное выполнение упражнения является эффективной профилактикой варикозного расширения вен.

## Упражнение 7. Наклоны корпуса с фитболом

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц спины и передней поверхности бедра.
Количество подходов – 3; количество повторений – 20.
• ***Выполнение***
Примите положение сидя на фитболе.
Ноги широко поставьте.
Руками обопритесь о фитбол.
Спину выпрямите.
Одновременно примите положение стоя и выполните наклон корпуса, отводя фитбол назад.
При выполнении упражнения не опускайте голову.
Данное упражнение также подойдет женщинам, которые только начинают заниматься фитнесом.



## Упражнение 8. Растяжка боковой поверхности тела

• ***Назначение:*** повышение эластичности мышц внутренней поверхности бедра и косых мышц живота.

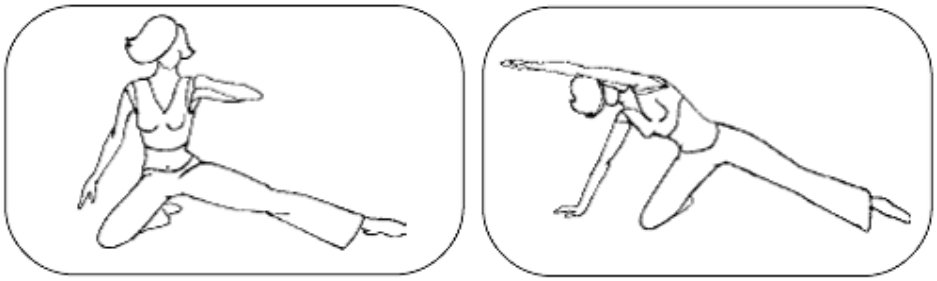
Количество подходов – 1; количество повторений – 7-10.

• ***Выполнение***

Примите положение сидя на коленях. Левую ногу вытяните. Левую руку согните в локте.

Опираясь на правую руку, тяните корпус и левую руку вправо.

Задержитесь в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд. Регулярное выполнение упражнения способствует развитию гибкости тела.



## Упражнение 9. Перекат с опорой на фитбол

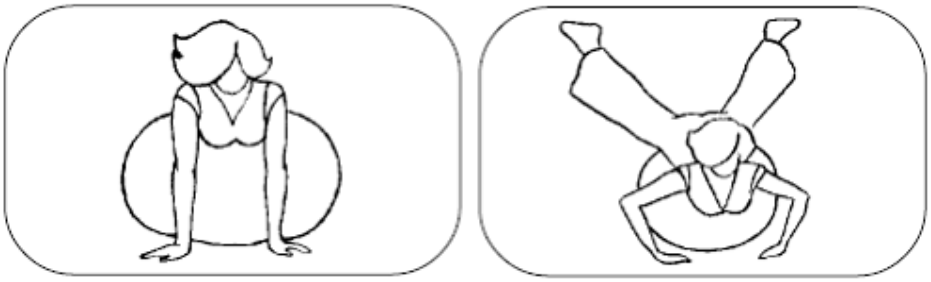
• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц рук и спины.

Количество подходов – 3; количество повторений – 20.

• ***Выполнение***

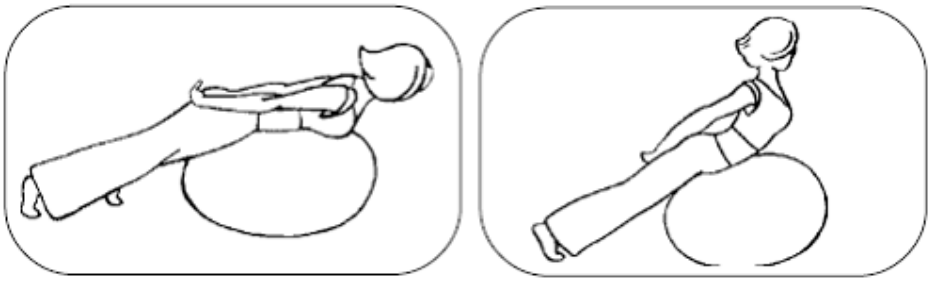
Примите положение лежа на животе на фитболе. Обопритесь на вытянутые руки.

Ноги вытяните в стороны. Носками упритесь в поверхность пола. Согните руки в локтях и поднимите ноги. Задержитесь в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.



## Упражнение 10. Подъем корпуса с опорой на фитбол

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц спины и пресса.
Количество подходов – 3; количество повторений – 20.
• ***Выполнение***
Примите положение лежа на животе на фитболе.
Ноги вытяните и упритесь носками в пол.
Руки заведите за спину. Сцепите кисти.
Поднимите корпус и прогните спину.
Задержитесь в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.
Регулярное выполнение упражнения способствует улучшению осанки.



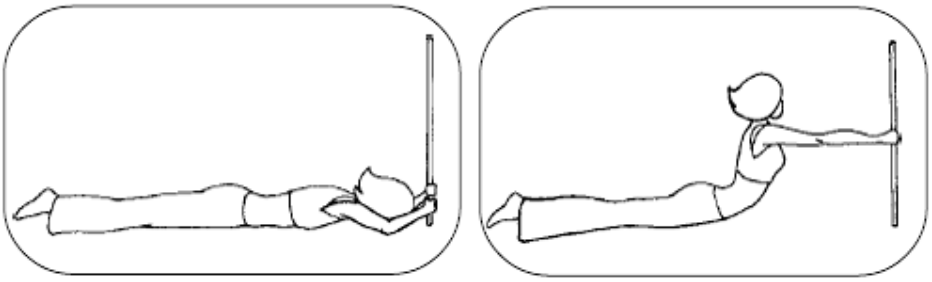
## Комплекс 11. Укрепляющий для среднего пояса тела

Упражнения, составляющие данную программу, направлены на повышение тонуса мышц нижнего и среднего поясов тела. Данный комплекс предназначен для женщин со средним и высоким уровнем физической подготовки.

Регулярное выполнение упражнений, составляющих программу, способствует снижению веса, укреплению мышц, а также улучшению общего самочувствия. Для достижения оптимального результата тренировки по данной программе рекомендуется проводить не реже 3 раз в неделю.

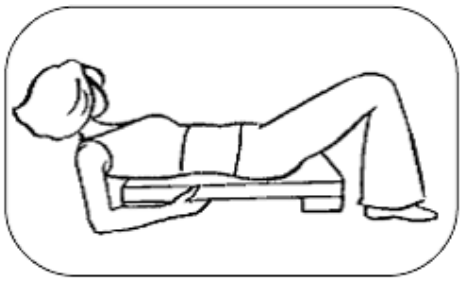
## Упражнение 1. Подъем корпуса в положении лежа с опорой на гимнастическую п алк у

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц спины и рук.
Количество подходов – 3; количество повторений – 7-10.
• ***Выполнение***
Примите положение лежа на животе.
Ноги положите вместе и вытяните назад.
Руки вытяните за голову и поставьте гимнастическую палку перпендикулярно поверхности пола.
Медленно поднимите корпус, опираясь на гимнастическую палку.
Задержитесь в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.
Регулярное выполнение упражнения способствует повышению гибкости тела и улучшает координацию.

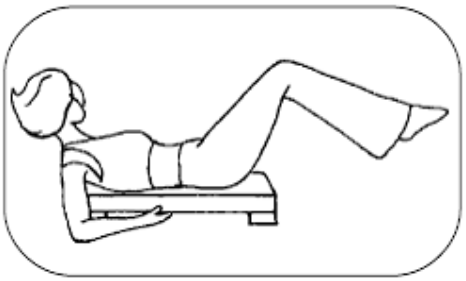


## Упражнение 2. Подъем ног в положении лежа на степ-платформе

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц пресса и передней поверхности бедра.
Количество подходов – 3; количество повторений – 20—25.
• ***Выполнение***
Примите положение лежа на спине на степ-платформе. Ноги согните в коленях и поставьте вместе. Руки согните в локтях.

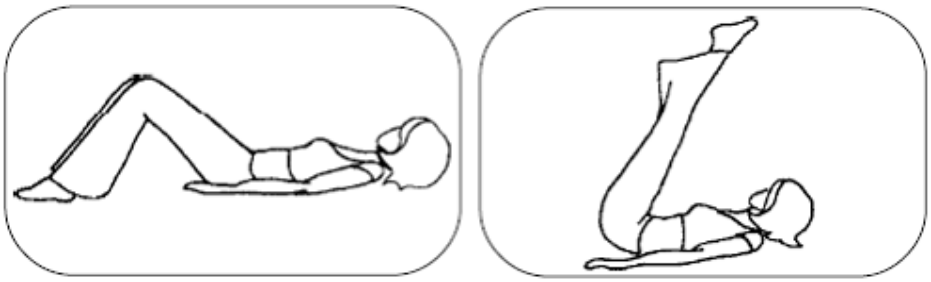


Для удобства держитесь руками за степ-платформу.
Приподнимите ноги, не разгибая в коленях.
Задержитесь в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.



## Упражнение 3. Подъем ног в положении лежа на полу

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц пресса, ягодиц и передней поверхности бедра.
Количество подходов – 3; количество повторений – 20.
• ***Выполнение***
Примите положение лежа. Ноги согните в коленях и поставьте вместе. Руки положите вдоль корпуса. Медленно поднимите ноги. Задержитесь в этом положении на несколько секунд. Выпрямите ноги, не меняя положения. Задержитесь в этом положении на несколько секунд. Регулярное выполнение упражнения способствует повышению гибкости тела.



## Упражнение 4. Диагональ

• ***Назначение:*** укрепление мышц ягодиц, повышение эластичности мышц передней поверхности бедра.

Количество подходов – 3; количество повторений – 15—20.

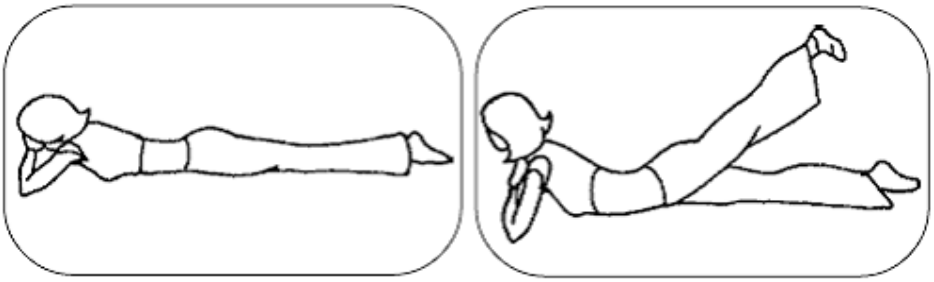
• ***Выполнение***

Примите положение лежа на животе. Руки согните в локтях и обопритесь на них подбородком. Ноги вытяните.

Медленно поднимите левую ногу вверх и чуть отведите вправо. Задержитесь в этом положении на несколько секунд. Вернитесь в исходное положение.

После выполнения одного подхода выполните упражнение на правую ногу.

Регулярное выполнение упражнения способствует уменьшению жировых отложений в области бедер.



## Упражнение 5. Подъем корпуса с опорой на фитбол

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц спины и пресса.

Количество подходов – 3; количество повторений – 15—20.

• ***Выполнение***

Примите положение лежа на спине на фитболе.

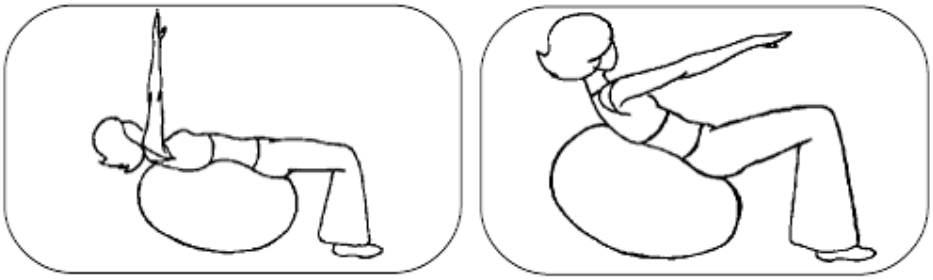
Ноги согните в коленях.

Руки вытяните и поднимите вверх.

Медленно поднимите корпус.

Задержитесь в положении сильного напряжения мышц на несколько секунд.

Регулярное выполнение упражнения способствует уменьшению жировых отложений в области талии и живота.



## Упражнение 6. Подъем бедер в положении лежа

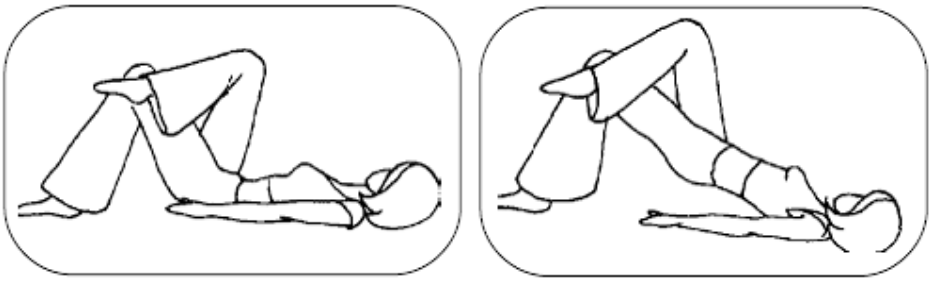
• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц ягодиц.

Количество подходов – 3-4; количество повторений – 25—30.

• ***Выполнение***

Примите положение лежа на спине. Ноги согните в коленях. Руки вытяните вдоль корпуса.

Поднимите правую ногу и положите ее голень на левое колено. Максимально поднимите бедра и прогните спину. Задержитесь в этом положении на несколько секунд. После выполнения одного подхода поменяйте положение ног и выполните упражнение снова.



## Упражнение 7. Повороты в стороны с гимнастической палкой

• ***Назначение:*** повышение тонуса косых мышц живота.

Количество подходов – 3; количество повторений – 20.

• ***Выполнение***

Примите положение стоя.

Ноги широко поставьте.

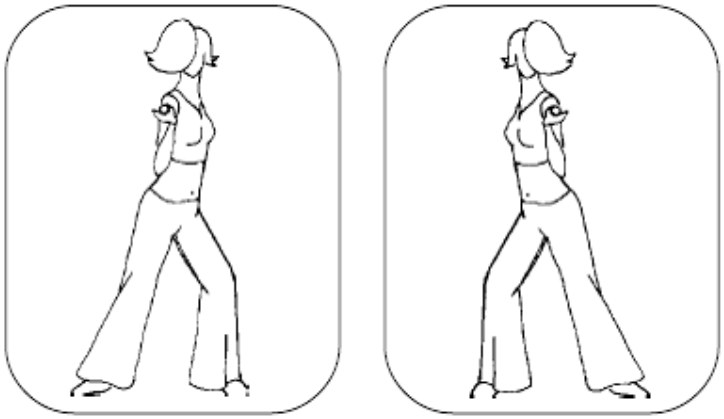
Спину выпрямите, подбородок приподнимите.

Возьмите в руки гимнастическую палку и заведите за спину таким образом, чтобы она находилась на уровне плеч.

Выполните 2 ритмичных поворота вправо, затем влево.

Регулярное выполнение упражнения способствует значительному уменьшению жировых отложений в области талии.

Данное упражнение может быть включено в комплекс утренней зарядки.



## Упражнение 8. Растяжка мышц передней и задней поверхностей тела

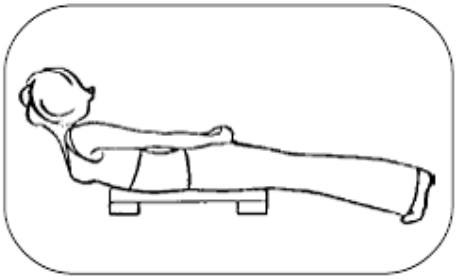
• ***Назначение:*** повышение эластичности мышц.

Количество подходов – 3; количество повторений – 10—15.

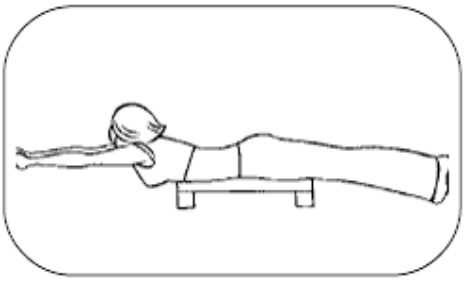
• ***Выполнение***

Примите положение лежа на животе на степ-платформе. Ноги вытяните. Руки сцепите за спиной. Подбородок приподнимите. Максимально прогните спину и тяните корпус вверх и назад.

Задержитесь в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.



После выполнения 1 повторения вытяните руки перед собой и тяните корпус вперед.
Задержитесь в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.
Одно повторение данного упражнения включает в себя вышеописанный цикл действий.

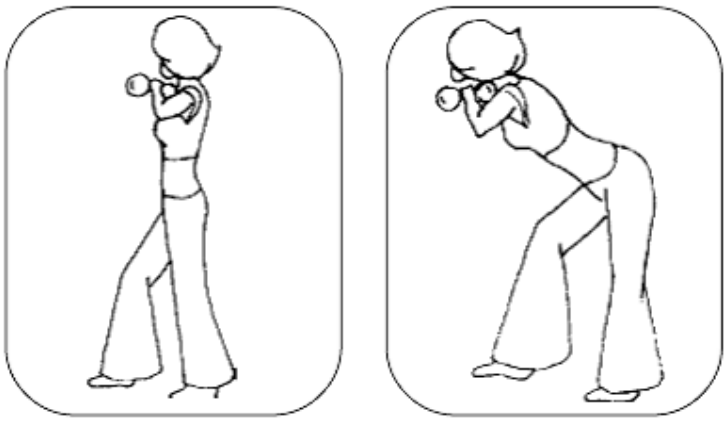


## Комплекс 12. Укрепляющий для верхнего пояса тела усложненный

Упражнения данного комплекса нацелены на повышение тонуса мышц верхнего пояс тела. Комплекс предназначен для женщин со средним и высоким уровнем физической подготовленности. При регулярных занятиях упражнения способствуют эффективному снижению веса. Для наращивания мышечной массы занятия по данной программе рекомендуется проводить не менее 3-4 раз в неделю.

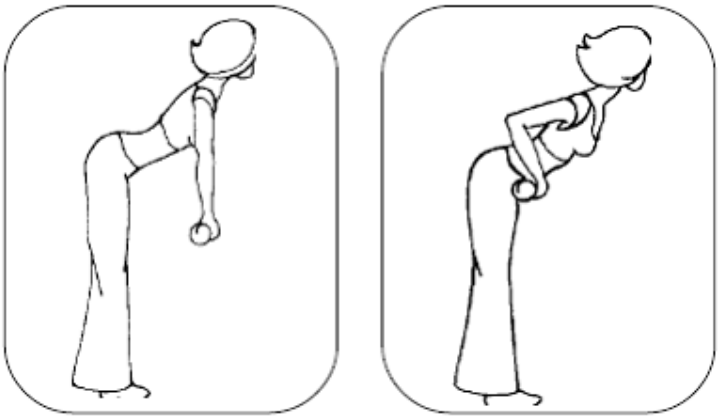
### Упражнение 1. Наклоны в положении стоя в упоре

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц спины.
Количество подходов – 3; количество повторений – 20.
• ***Выполнение***
Примите положение стоя. Спину выпрямите. Плечи расправьте. Возьмите в руки гантели.
Руки согните в локтях и поднимите на уровень плеч. Правую ногу поставьте чуть впереди левой. На «раз-два» выполните 2 пружинящих наклона корпуса вперед с прогибом спины. На «три» вернитесь в исходное положение. Начинающим следует использовать гантели весом 1,5 кг.



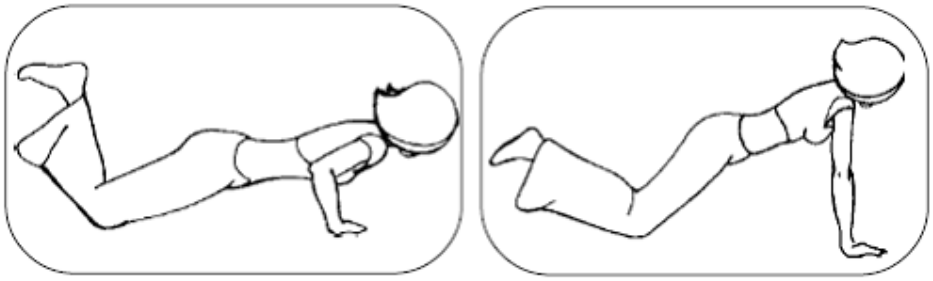
## Упражнение 2. Выжимание в наклонном положении

• ***Назначение:*** укрепление мышц спины; рук и плеч.
Количество подходов – 3; количество повторений – 25—30.
• ***Выполнение*** Примите положение стоя. Ноги поставьте на ширину плеч.
Возьмите в руки гантели и свободно опустите руки.
Подбородок приподнимите.
Прогните спину и чуть наклоните корпус.
Медленно согните руки в локтях.
Задержитесь в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.
Не меняя положения, подтяните руки к животу.
Медленно опустите руки и повторите упражнение.
Регулярное выполнение упражнения способствует наращиванию мышечной массы и улучшению осанки.



## Упражнение 3. Отжимание от пола

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц рук и груди.
Количество подходов – 3-4; количество повторений – 15.
• ***Выполнение***
Примите положение стоя на коленях. Обопритесь на вытянутые руки. Стопы поднимите вверх.
Медленно опустите корпус, сгибая руки в локтях.
Задержитесь в этом положении на несколько секунд.
Поднимите корпус на руках и повторите упражнение соответствующее число повторений.
Если вам тяжело выполнять отжимание, уделяйте больше времени упражнениям для укрепления мышц рук.



## Упражнение 4. Заведение рук за голову в положении лежа на спине

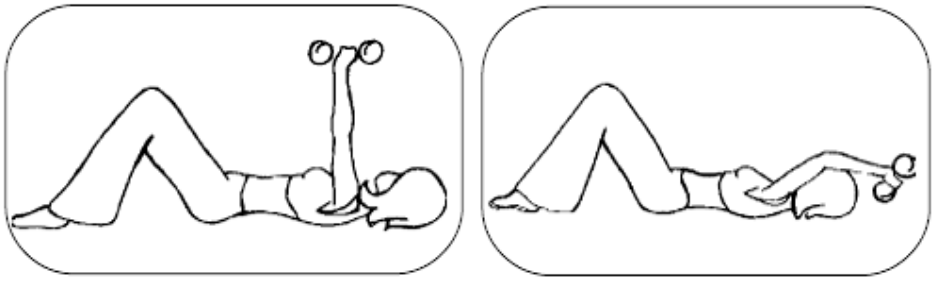
• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц рук, груди, плеч.

Количество подходов – 3; количество повторений – 15—20.

• ***Выполнение***

Примите положение лежа на спине. Ноги согните в коленях и поставьте вместе.Возьмите в руки гантели и поднимите руки вверх. Медленно заведите руки за голову, чуть сгибая их в локтях. Вернитесь в исходное положение.

При регулярном выполнении данное упражнение способствует подтяжке груди и уменьшению жировых отложений в области рук.



## Упражнение 5. Сгибание руки в положении стоя в упоре с амортизатором

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц рук и пресса.

Количество подходов – 3; количество повторений – 20—25.

• ***Выполнение***

Примите положение стоя.

Левую ногу чуть согните в колене и обопритесь на нее левой рукой.

Правую ногу поставьте на основание амортизатора.

В правую руку возьмите концы амортизатора.

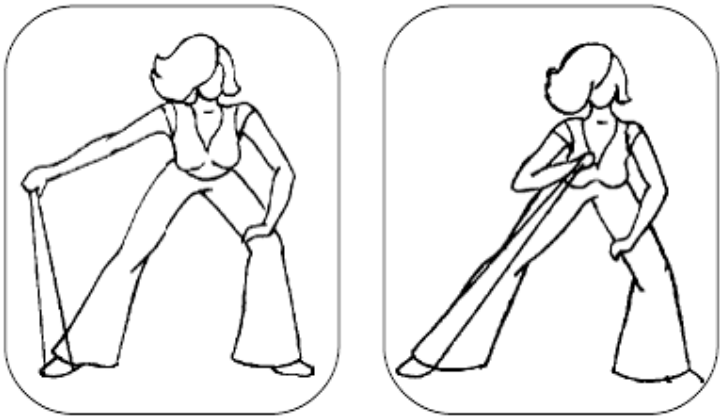
Медленно поднимайте правую руку к груди.

Задержитесь в этом положении на несколько секунд.

После выполнения одного подхода поставьте левую ногу на основание амортизатора и возьмите в левую руку оба его конца.

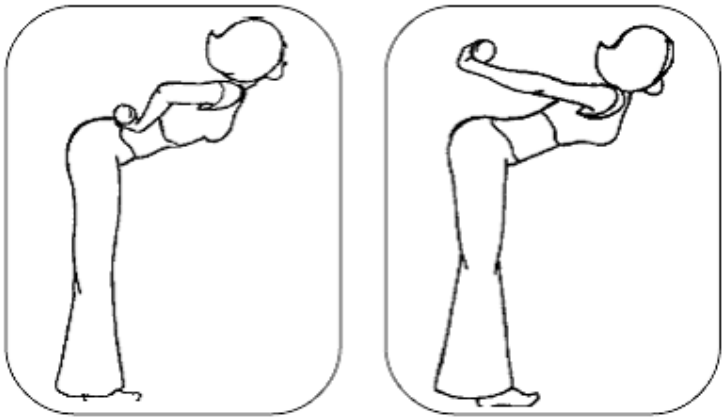
Выполните один подход упражнения.

Регулярное выполнение упражнения благотворно влияет на дыхательную систему и способствует наращиванию мышечной массы.



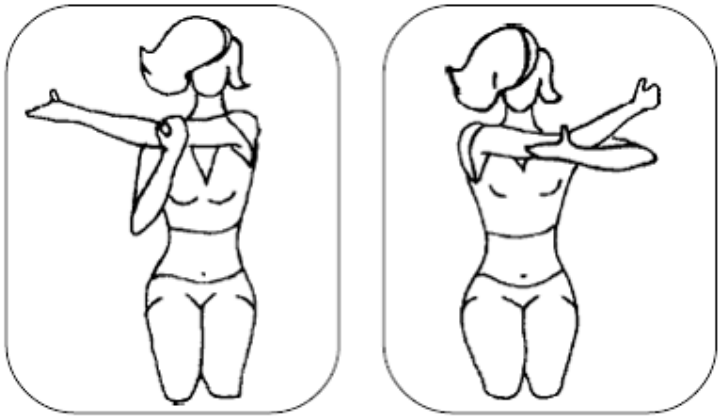
## Упражнение 6. Выпрямление рук с гантелями за спиной

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц рук и спины.
Количество подходов – 3; количество повторений – 25.
• ***Выполнение***
Примите положение стоя.
Ноги поставьте на ширину плеч.
Корпус чуть наклоните вниз и прогните спину.
Возьмите в руки гантели и заведите руки за спину.
Гантели должны находиться на уровне талии.
Не меняя положения тела и не сгибая ноги в коленях, медленно отведите руки назад.
Задержитесь в этом положении на несколько секунд.
Регулярное выполнение упражнения способствует улучшению осанки.



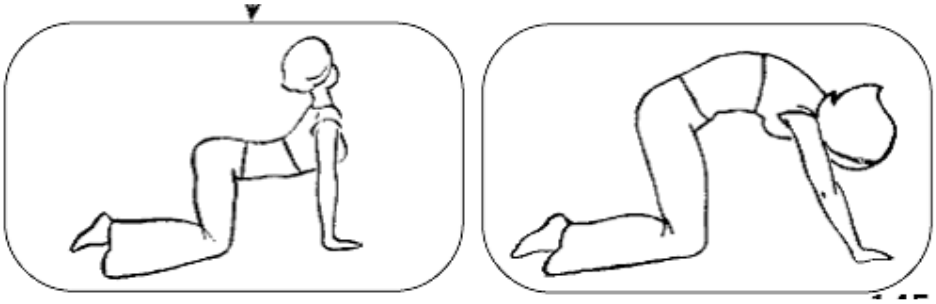
## Упражнение 7. Растяжка мышц рук

• ***Назначение:*** повышение эластичности мышц рук.
Количество подходов – 2; количество повторений – 7-10.
• ***Выполнение***
Примите положение сидя на коленях.
Спину выпрямите.
Правую руку согните в локте.
Левую руку отведите вправо и максимально тяните, поддерживая правой рукой.
Задержитесь в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.
После выполнения одного подхода выполните упражнение с правой рукой.



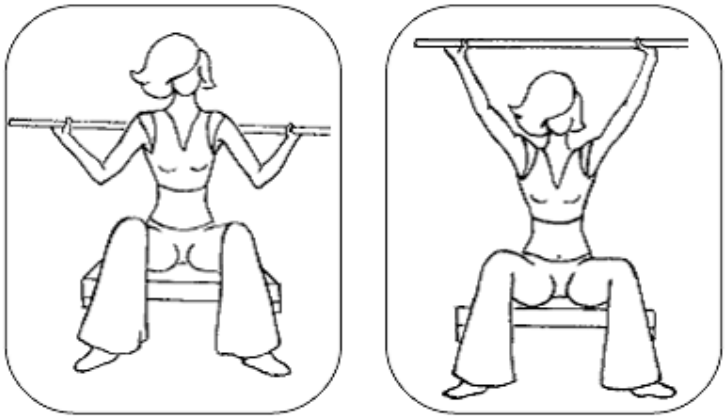
## Упражнение 8. Растяжка мышц спины

• ***Назначение:*** повышение эластичности мышц спины.
Количество подходов – 1-2; количество повторений – 10.
• ***Выполнение***
Примите положение стоя на коленях.
Обопритесь на вытянутые руки.
Спину выгните дугой.
Голову опустите.
Затем максимально прогните спину и поднимите голову.
Задержитесь в этом положении на несколько секунд.
Согните руки в локтях и, опираясь на них, опустите корпус, прогибая спину.
Задержитесь в этом положении на несколько секунд.
Регулярное выполнение упражнения способствует развитию гибкости тела.



## Упражнение 9. Жим грифа в положении сидя

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц рук, плеч, спины.
Количество подходов – 3; количество повторений – 15.
• ***Выполнение***
Примите положение сидя на степ-платформе.
Ноги широко поставьте.
Спину выпрямите. Подбородок приподнимите.
Возьмите в руки гриф и заведите за спину таким образом, чтобы он оказался на уровне лопаток.
Поднимите руки вверх и постарайтесь удержать гриф на весу в течение нескольких секунд .
Вернитесь в исходное положение.
При выполнении данного упражнения рекомендуется практиковать следующий режим дыхания: на выдохе подъем рук с грифом, на вдохе – исходное положение.
Если на начальном этапе вам тяжело заниматься с грифом, используйте гантели.



## Комплекс 13. Укрепляющий все основные группы мышц для начинающих

Данная программа направлена на повышение тонуса всех основных групп мышц. Занятия по программе данного комплекса рекомендованы женщинам со средним и высоким уровнем физической подготовки.

Регулярные занятия способствуют улучшению самочувствия, снижению веса и коррекции осанки. Для достижения оптимального результата занятия следует проводить не реже 3 раз в неделю.

### Упражнение 1. Жим диска в наклонном положении

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц рук, груди и спины.

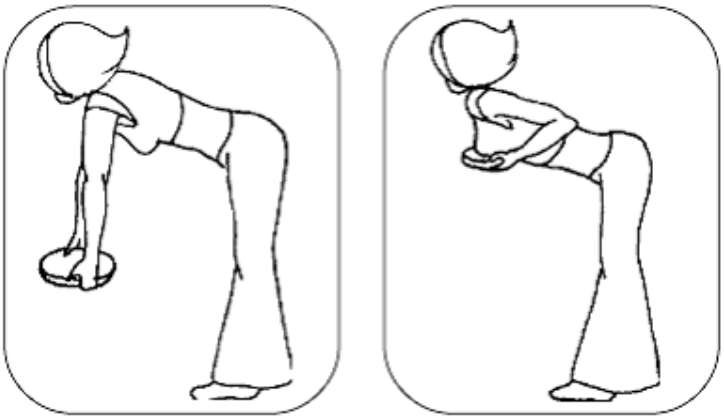
[AD]

Количество подходов – 3; количество повторений – 20.

• ***Выполнение***

Примите положение стоя. Ноги поставьте на ширину плеч. Возьмите в руки металлический диск. Наклоните корпус и прогните спину. Подбородок приподнимите.

Медленно поднимите диск к груди, сгибая руки в локтях. Задержитесь в этом положении на несколько секунд. Данное упражнение способствует улучшению работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем.



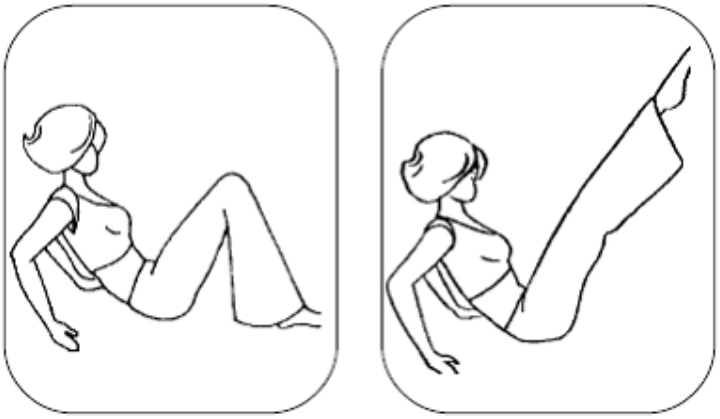
### Упражнение 2. Подъем ног в положении сидя с опорой на руки

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц задней и передней поверхностей бедра, укрепление мышц живота.

Количество подходов – 3; количество повторений – 15—20.

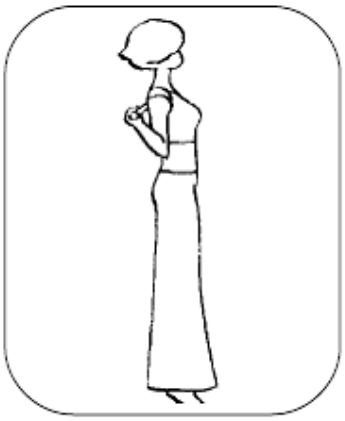
• ***Выполнение***

Примите положение сидя.
Ноги согните в коленях, носки поставьте вместе.
Спину выпрямите.
Обопритесь на вытянутые назад руки.
Поднимите ноги вверх и одновременно выпрямите.
Задержитесь в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.
Регулярное выполнение упражнения способствует значительному уменьшению жировых отложений в области бедер и живота.



## Упражнение 3. Повороты корпуса с наклоном

• ***Назначение:*** повышение тонуса и эластичности косых мышц живота, укрепление мышц спины.
Количество подходов – 3; количество повторений – 20.
• ***Выполнение***
Примите положение стоя.
Ноги широко поставьте.
Спину выпрямите. Подбородок приподнимите. Возьмите в руки гимнастическую палку и заведите руки за спину таким образом, чтобы палка оказалась на уровне лопаток.



На счет «раз-два» выполните 2 пружинящих наклона с разворотом вправо.
На счет «три» вернитесь в исходное положение.
На счет «четыре-пять» выполните 2 пружинящих наклона с разворотом влево.
На счет «шесть» вернитесь в исходное положение.



Данное упражнение может быть включено в комплекс утренней зарядки. Несмотря на сравнительно простую методику выполнения оно позволяет за короткий срок значительно уменьшить жировые отложения в области талии, укрепить косые мышцы живота, а также улучшить осанку.

## Упражнение 4. Разводка гантелей в положении сидя на степ-платформе

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц груди, рук и плеч.
Количество подходов – 3; количество повторений – 20.
• ***Выполнение***
Примите положение сидя на степ-платформе.
Ноги согните в коленях и поставьте вместе. Спину выпрямите.
Возьмите в руки гантели и поднимите руки вверх.



Медленно разведите руки в стороны и чуть опустите.
Задержитесь в этом положении на несколько секунд.

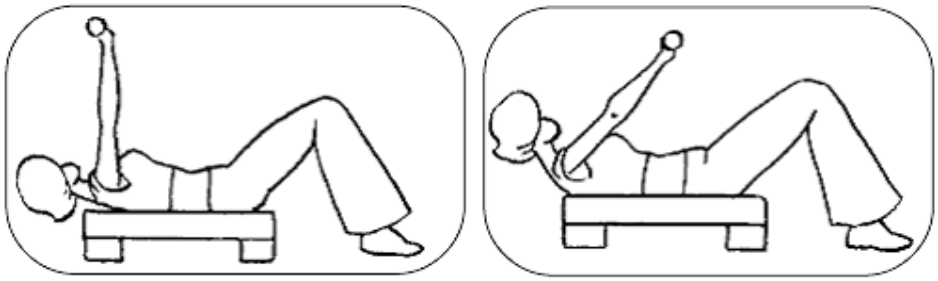


Помимо укрепления мышц, данное упражнение оказывает благотворное воздействие на дыхательную систему.

## Упражнение 5. Подъем корпуса с отягощением в пол степ-платформе

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц пресса.
Количество подходов – 3; количество повторений – 20.
• ***Выполнение***
Примите положение лежа на животе на степ-платформе.
Ноги согните в коленях и поставьте вместе.
Возьмите в руки гантели и вытяните руки вверх.
Поднимите верхнюю часть корпуса, одновременно вытягивая руки вперед.
Задержитесь в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.
На начальном этапе занятий мы рекомендуем вам использовать гантели весом 1,5 кг.
Регулярное выполнение упражнения способствует уменьшению жировых отложений в области живота и предотвращает образование целлюлита

.

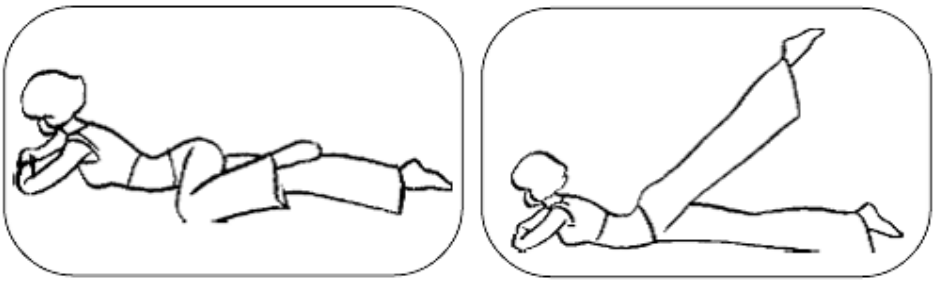


## Упражнение 6. Подъем ноги в положении лежа на животе

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц передней и задней поверхностей бедра, укрепление мышц ягодиц.
Количество подходов – 3; количество повторений – 20.
• ***Выполнение***
Примите положение лежа на животе. Руки согните в локтях, одну ладонь положите на другую (для удобства можно опереться на них подбородком).
Правую ногу вытяните.
Левую согните в колене.
Стопу левой ноги положите на правую ногу.
Медленно выпрямите и максимально поднимите левую ногу.
Задержитесь в этом положении на несколько секунд.

После выполнения одного подхода поменяйте положение ног и выполните упражнение с правой ногой.

Данное упражнение особенно эффективно в сочетании с ежедневными утренними пробежками.



## Упражнение 7. Тяга к груди с эспандером

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц рук, груди, спины и пресса.

Количество подходов – 3; количество повторений – 20—25.

• ***Выполнение***

Примите положение сидя.

Спину выпрямите.

Ноги вытяните. Стопы поставьте на основание эспандера.

Руками возьмитесь за основание эспандера.

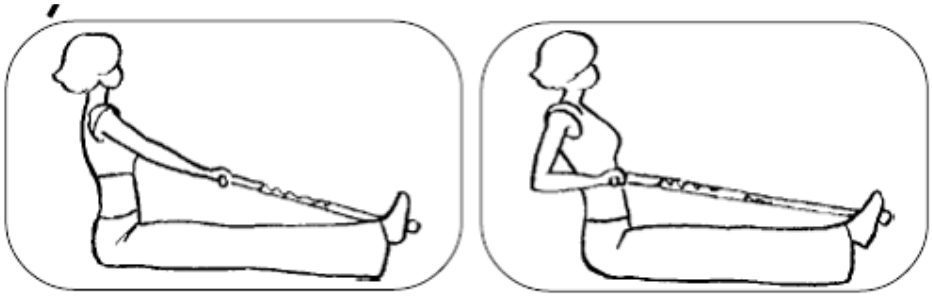
Пригните спину, напрягите мышцы рук.

Не меняя положения корпуса, натяните пружину эспандера, сгибая руки в локтях.

Задержитесь в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.

Во время выполнения упражнения следите за тем, чтобы двигались только руки.

Регулярное выполнение данного упражнения способствует улучшению осанки и увеличению физической выносливости.



## Упражнение 8. Заведение рук за голову с отягощением в положении лежа на степ-платформе

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц рук, груди, плеч.

Количество подходов – 3; количество повторений – 20.

• ***Выполнение***

Примите положение лежа на спине на степ-платформе.

Ноги согните в коленях и поставьте вместе.

Возьмите в руки гантели и заведите их за голову таким образом, чтобы гантели оказались на полу.

Руки должны быть чуть согнуты в локтях.

Медленно поднимите руки вверх.

Задержитесь в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.

Регулярное выполнение данного упражнения способствует подтяжке груди.



## Упражнение 9. Подъем корпуса в положении лежа на животе

• ***Назначение:*** укрепление и повышение эластичности мышц спины, укрепление икроножных мышц.

Количество подходов – 2-3; количество повторений – 15.

• ***Выполнение***

Примите положение лежа на животе.

Ноги вытяните назад, носки сомкните и чуть приподнимите.

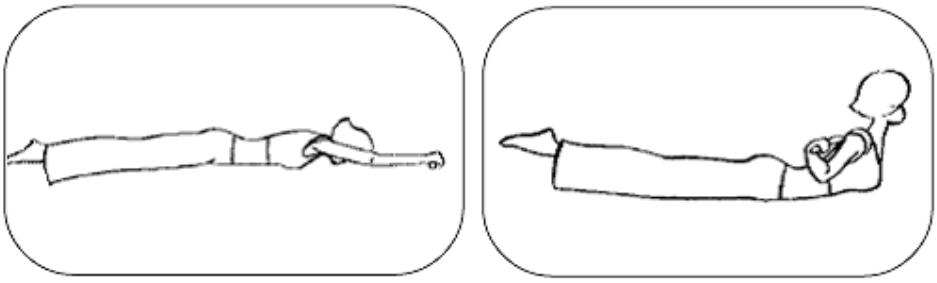
Возьмите в руки гимнастическую палку и вытяните руки вперед.

Согните руки в локтях, заведите палку за спину и максимально поднимите корпус.

При этом стопы должны оставаться поднятыми.

Задержитесь в этом положении на несколько секунд.

Данное упражнение является одним из самых эффективных для укрепления мышц, а также способствует улучшению осанки. Упражнение может выполняться отдельно от комплекса.



## Упражнение 10. Подъем ноги в положении лежа на степ-платформе

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц передней поверхности бедра.

Количество подходов – 3; количество повторений – 20.

• ***Выполнение***

Примите положение лежа на животе на степ-платформе.

Обопритесь на согнутые в локтях руки.

Ноги вытяните назад, носками упритесь в пол.

Подбородок приподнимите.

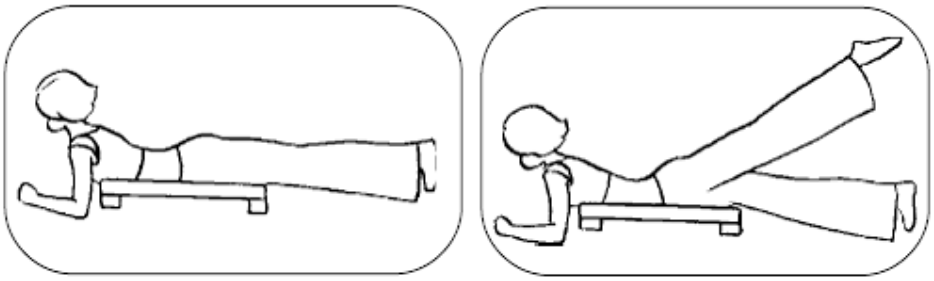
Поднимите левую ногу максимально высоко, не сгибая в колене.

Задержитесь в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.

После выполнения одного подхода выполните упражнение на правую ногу.

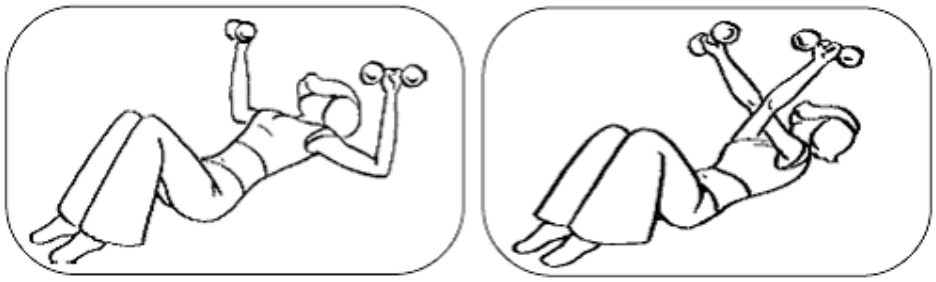
При выполнении упражнения не опускайте голову вниз. Регулярное выполнение данного упражнения является эффективной профилактикой варикозного расширения вен и целлюлита

.



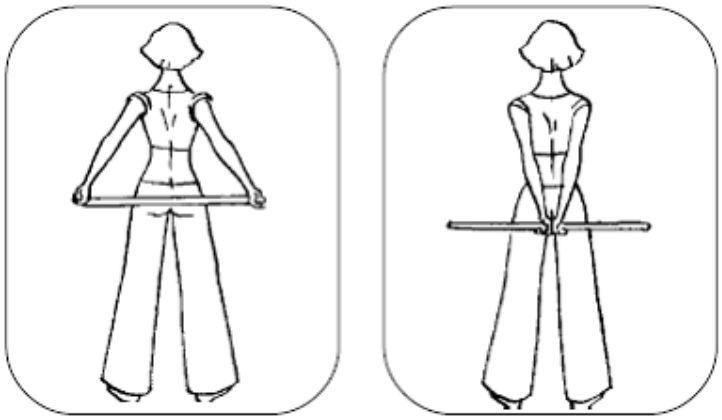
## Упражнение 11. Перехлест с отягощением в положении лежа на спине

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц рук и груди.
Количество подходов – 3; количество повторений – 20.
• ***Выполнение***
Примите положение лежа на спине.
Ноги согните в коленях и поставьте вместе.
Возьмите в руки гантели и обопритесь на локти.
Медленно выполните перехлест рук с гантелями, выпрямляя их.
Задержите руки в скрещенном положении на несколько секунд.
Вернитесь в исходное положение.
Во время выполнения упражнения дышите ровно и глубоко.
Регулярное выполнение данного упражнения способствует подтяжке груди и оказывает благотворное воздействие на сердечнососудистую систему.



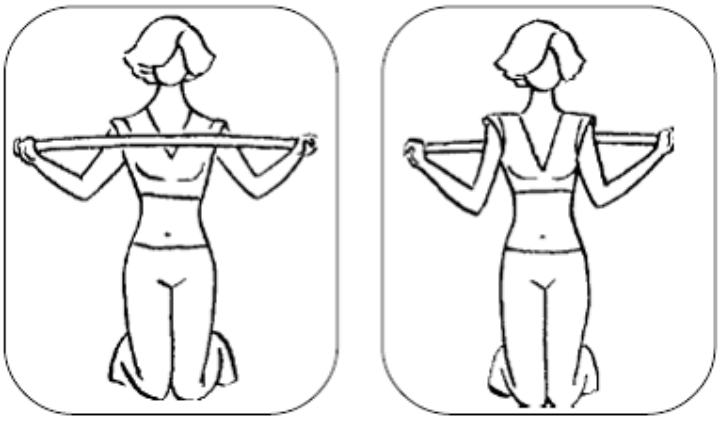
## Упражнение 12. Растяжка мышц спины с гимнастической палкой

• ***Назначение:*** укрепление мышц спины.
Количество подходов – 3; количество повторений – 20.
• ***Выполнение***
Примите положение стоя. Ноги широко поставьте. Спину выпрямите.
Возьмите в руки гимнастическую палку и заведите руки за спину, не сгибая в локтях.
Прогните спину и сомкните ладони в центре палки.
Задержитесь в положении максимального напряжения мышц.
Потяните спину.
Данное упражнение может быть включено в комплекс утренней зарядки.Регулярное его выполнение способствует коррекции осанки и является эффективным способом снятия напряжения с мышц спины.



## Упражнение 13. Растяжка мышц рук с гимнастической палкой

• ***Назначение:*** повышение эластичности мышц рук и спины.
Количество подходов – 3; количество повторений – 10.
• ***Выполнение***
Примите положение стоя на коленях. Спину выпрямите.
Подбородок приподнимите.
Ноги поставьте вместе. Возьмите в руки гимнастическую палку и держите ее на уровне груди.
Заведите руки за спину и максимально прогнись назад.
Задержитесь в этом положении на несколько секунд.
Данное упражнение помогает снять усталость с мышц спины. Оно также может быть использовано в комплексах разминки, заминки и утренней зарядки.

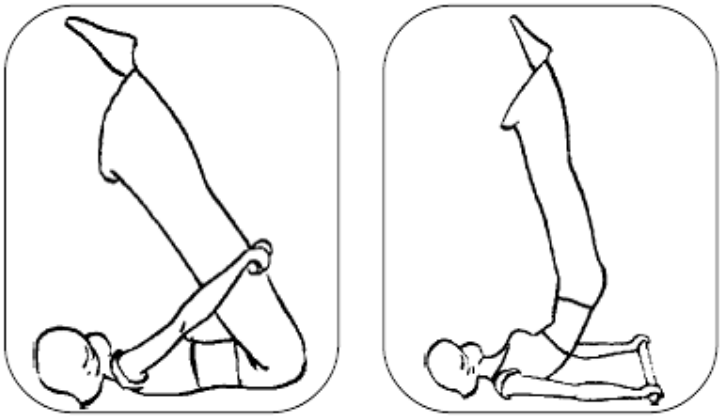


## Комплекс 14. Восстанавливающий эластичность мышц

Данная программа предназначена для повышения и восстановления эластичности мышц после долгого перерыва в тренировках, а также после травм. Занятия по программе данного комплекса рекомендованы женщинам со средним и высоким уровнем физической подготовки.
Для достижения оптимального результата занятия по программе следует проводить не реже 3 раз в неделю. Регулярное выполнение представленных упражнений способствует снижению веса и улучшению общего состояния организма.

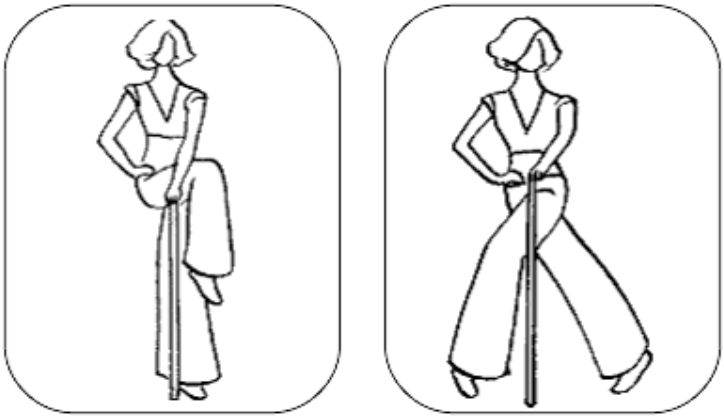
## Упражнение 1. Березка

• ***Назначение:*** повышение эластичности задней поверхности тела.
Количество подходов – 1; количество повторений – 7.
• ***Выполнение***
Примите положение лежа на спине.
Ноги вытяните.
Руки положите по бокам корпуса.
Поднимите нижнюю часть тела, ноги вытяните вверх.
Возьмите в руки гимнастическую палку с обоих концов и держите ее чуть выше колен.
Одновременно опустите руки и гимнастическую палку на пол и поднимите нижнюю и среднюю части тела.
Ноги при этом должны оставаться прямыми.
Задержитесь в этом положении максимально долго.
Данное упражнение способствует расслаблению и улучшению координации движений.



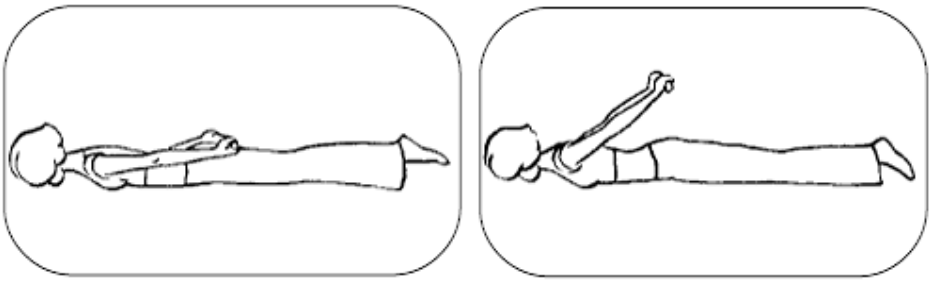
## Упражнение 2. Перехлест в положении стоя

• ***Назначение:*** повышение тонуса и эластичности мышц передней поверхности бедра.
Количество подходов – 3; количество повторений – 20.
• ***Выполнение***
Примите положение стоя. Спину выпрямите. Подбородок приподнимите.
Ноги поставьте вместе.
Правую ногу согните в колене, максимально поднимите и чуть отведите влево.
Теперь выпрямите правую ногу и поставьте на поверхность пола таким образом,чтобы ноги получились скрещенными.
Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение.
После выполнения одного подхода выполните упражнение с подъемом левой ноги.
На третьем подходе можно чередовать подъем левой и правой ног через 2 повторения.
Движения должны выполняться максимально быстро и ритмично.



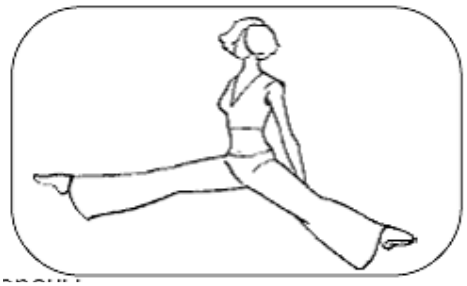
## Упражнение 3. Растяжка мышц спины и рук

• ***Назначение:*** повышение эластичности мышц спины и плеч.
Количество подходов – 1-2; количество повторений – 7-10.
• ***Выполнение***
Примите положение лежа на животе.
Ноги положите вместе и вытяните.
Возьмите в руки гимнастическую палку и заведите ее за спину таким образом, чтобы она располагалась на уровне ягодиц.
Осторожно поднимите руки вверх, прогибая спину.
Задержитесь в положении максимальной растяжки на несколько секунд.
При выполнении данного упражнения все движения должны быть плавными, поскольку в противном случае возникает риск травмы плечевых суставов.

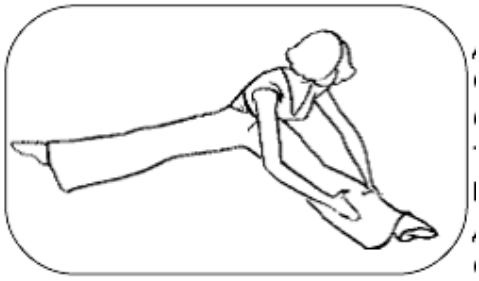


## Упражнение 4. Простая растяжка-шпагат

• ***Назначение:*** повышение эластичности мышц внутренней и боковой поверхностей бедра.
Количество подходов – 1; количество повторений – 7.
• ***Выполнение***
Примите положение сидя.
Ноги максимально вытяните в стороны. Обопритесь на вытянутые руки.



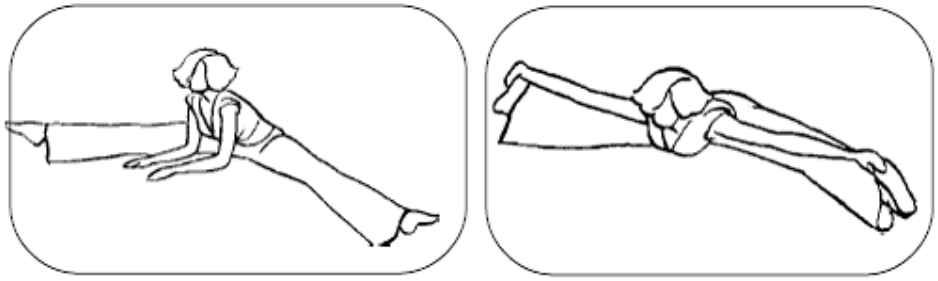
Спину выпрямите и максимально прогните. Задержитесь в этом положении на несколько секунд. Осторожно наклонитесь влево и обхватите руками голень левой ноги.
Задержитесь в положении максимальной растяжки на несколько секунд. Вернитесь в исходное положение и выполните те же действия с правой ногой.



Данное упражнение следует выполнять с особой осторожностью, особенно если ваши мышцы недостаточно эластичны. При выполнении упражнения вы не должны испытывать болевых ощущений в мышцах.

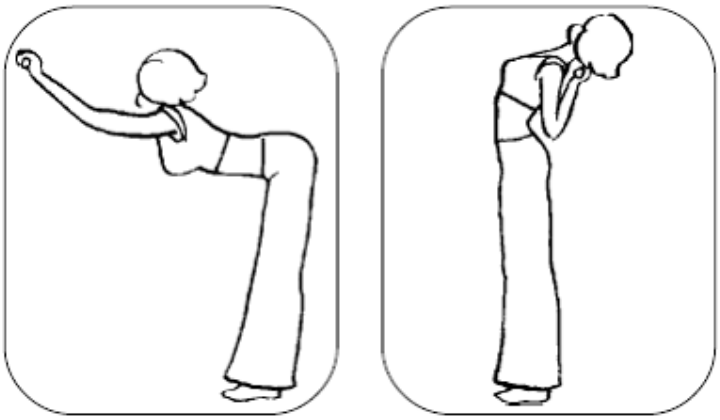
## Упражнение 5. Комплексная растяжка-шпагат

• ***Назначение:*** повышение эластичности внутренней и боковой поверхностей бедра.
Количество подходов – 1; количество повторений – 5-7.
• ***Выполнение***
Примите положение сидя.
Спину выпрямите.
Ноги вытяните в стороны.
Осторожно наклоните корпус вперед и обопритесь на согнутые в локтях руки.
Задержитесь в этом положении на несколько секунд.
Вытяните руки в стороны и ухватитесь ладонями за носки.
Максимально тяните корпус вниз.
Задержитесь в этом положении на несколько секунд.
Данное упражнение предназначено для женщин с высокой эластичностью мышц.Если вы только начинаете заниматься фитнесом, мы рекомендуем вам выполнять предыдущее упражнение.
Помните, что при выполнении упражнений на растяжку мышцы не должны болеть.



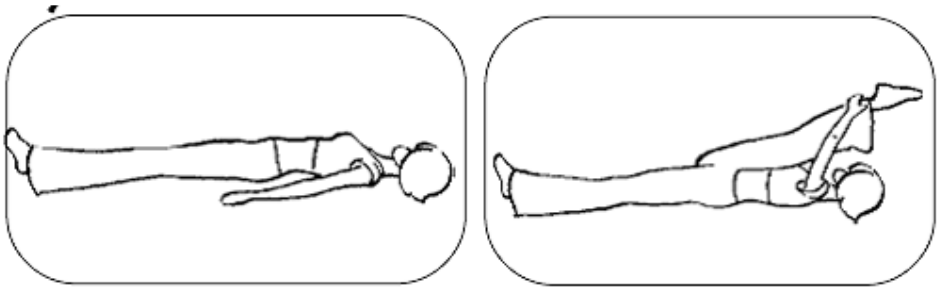
## Упражнение 6. Прогиб корпуса с гимнастической палкой

• ***Назначение:*** повышение тонуса и эластичности мышц спины и груди.
Количеств подходов – 3; количество повторений – 15.
• ***Выполнение***
Примите положение стоя. Спину выпрямите.
Ноги широко расставьте.
Возьмите в руки гимнастическую палку и заведите ее за спину таким образом, чтобы она оказалась на уровне лопаток.
Наклоните корпус вниз, руки вытяните перед собой.
Выполните 2 пружинящих наклона.
Вернитесь в исходное положение.
Регулярное выполнение данного упражнения является эффективной профилактикой остеохондроза, снимает нервное напряжение, улучшает осанку и координацию движений.



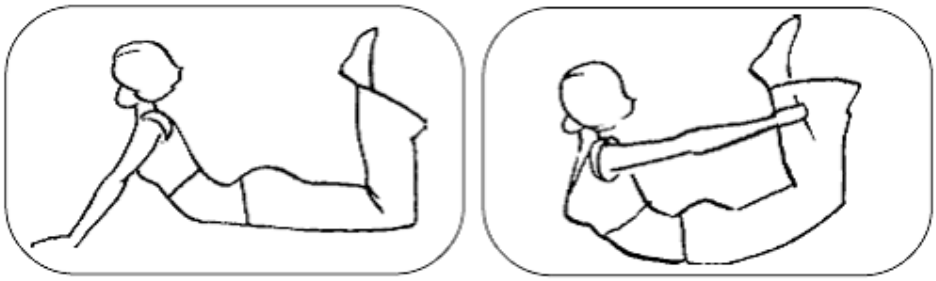
## Упражнение 7. Комплексная растяжка мышц задней поверхности бедра

• ***Назначение:*** повышение эластичности мышц задней поверхности бедра.
Количество подходов – 2; количество повторений – 10.
• ***Выполнение***
Примите положение лежа на спине на твердой поверхности.
Ноги вытяните, носки сомкните.
Руки вытяните вдоль корпуса.
Правую ногу согните в колене и обхватите ее руками.
Медленно тяните ногу к груди, постепенно выпрямляя ее.
Задержитесь в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.
Данное упражнение позволяет снять напряжение с икроножных мышц и особенно актуально для женщин, отдающим предпочтение обуви на высоком каблуке.



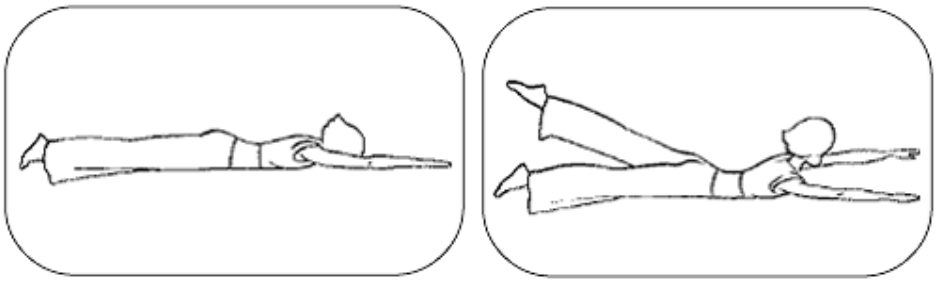
## Упражнение 8. Треугольник

• ***Назначение:*** повышение эластичности мышц передней поверхности тела.
Количество подходов – 3; количество повторений – 7-10.
• ***Выполнение***
Примите положение лежа на животе.
Ноги сомкните и вытяните назад.
Руки согните в локтях и положите ладонями вниз.
Подбородок приподнимите.
Поднимите корпус на вытянутых руках и согните ноги в коленях.
Правую руку вытяните назад и ухватитесь ей за лодыжку правой ноги.
Аналогичные действия выполните с левой ногой и рукой.
Задержитесь в этом положении на несколько секунд.
Данное упражнение не только повышает эластичность мышц, но также помогает снять нервное напряжение и боль в мышцах.



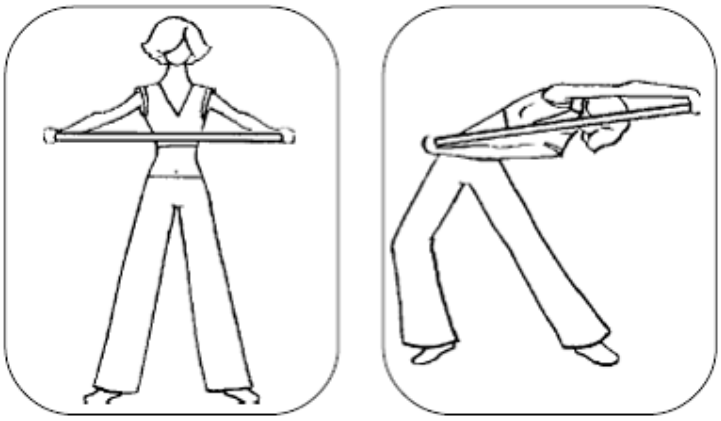
## Упражнение 9. Одновременный подъем руки и ноги

• ***Назначение:*** повышение эластичности боковых и задней поверхностей тела.
Количество подходов – 2-3; количество повторений – 10—15.
• ***Выполнение***
Примите положение лежа на животе.
Руки вытяните вперед и положите ладонями вниз.
Ноги сомкните и вытяните назад.
Одновременно поднимите левую руку и левую ногу.
Задержитесь в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.
После выполнения одного подхода выполните упражнение с правой рукой и правой ногой.
Регулярное выполнение упражнения улучшает координацию движений.



## Упражнение 10. Наклон корпуса в положении стоя в упоре

• ***Назначение:*** укрепление и повышение гибкости косых мышц живота.
Количество подходов – 3; количество повторений – 10—15.
• ***Выполнение*** Примите положение стоя. Ноги широко поставьте. Спину выпрямите. Подбородок приподнимите.
Возьмите в руки гимнастическую палку и поднимите на уровень груди.
На счет «раз-два» выполните 2 пружинящих наклона по диагонали влево (при этом правая нога должна чуть сгибаться в колене).
На счет «три» вернитесь в исходное положение.
На счет «четыре-пять» выполните 2 пружинящих наклона по диагонали вправо (левая нога чуть согнута в колене).
На счет «шесть» вернитесь в исходное положение.
Данное упражнение разогревает все мышцы тела, поэтому может быть использовано как в разминочном комплексе, так и в программе утренней зарядки.



**Комплекс 15. Укрепляющий для всех основных групп мышц**

Данная программа направлена на повышение тонуса всех групп мышц и ориентирована на женщин со средним и высоким уровнем физической подготовки. Регулярное выполнение упражнений, составляющих данный комплекс, способствует эффективному снижению веса и улучшению общего самочувствия.

Занятия по программе данного комплекса рекомендуется проводить не реже 3 раз в неделю.

## Упражнение 1. Жим «восьмерки» в положении стоя

• ***Назначение:*** укрепление мышц рук, спины и груди.

Количество подходов – 3; количество повторений – 25.

• ***Выполнение***

Примите положение стоя.

Спину выпрямите.

Подбородок приподнимите.

Ноги поставьте вместе.

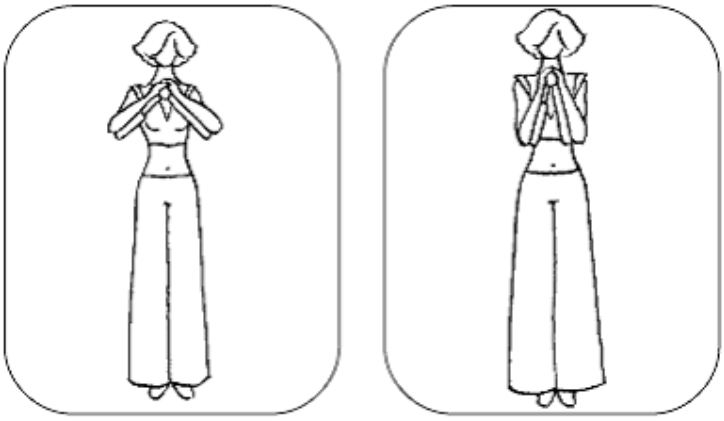
Возьмите в руки «восьмерку» и поместите под руками от локтя до запястья.

Для удобства придерживайте «восьмерку» ладонями за середину.

Сожмите ее до упора.

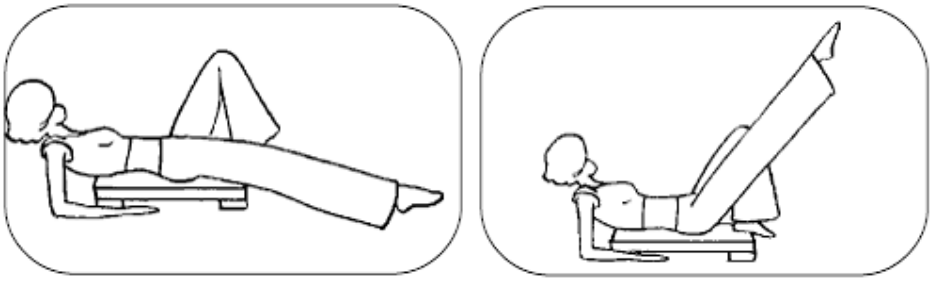
Задержитесь в положении максимального напряжения мышц.

При выполнении данного упражнения рекомендуется придерживаться следующего режима дыхания: выдох – сжимание «восьмерки», вдох – расслабление мышц рук.



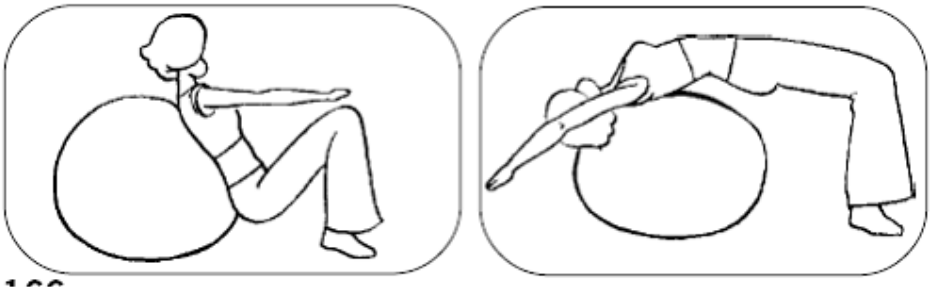
## Упражнение 2 Подъем ноги в положении лежа на степ-платформе

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц передней поверхности бедра, ягодиц и пресса.
Количество подходов – 3; количество повторений – 25.
• ***Выполнение***
Примите положение полулежа на спине на степ-платформе.
Обопритесь на локти.
Подбородок приподнимите.
Левую ногу согните в колене и поставьте на степ-платформу.
Правую ногу вытяните вперед.
Поднимите правую ногу, не сгибая в колене.
Задержитесь в этом положении на несколько секунд.
После выполнения одного подхода поменяйте положение ног и выполните упражнение с левой ногой.
Регулярное выполнение данного упражнения способствует значительному уменьшению жировых отложений в области бедер и живота и является эффективной профилактикой целлюлита.



## Упражнение 3. Подъем корпуса с опорой на фитбол

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц ягодиц и пресса.
Количество подходов – 3; количество повторений – 20—25.
• ***Выполнение***
Примите положение сидя.
Спиной обопритесь о фитбол.
Ноги широко расставьте.
Руки вытяните вперед.
Поднимите корпус, опираясь на фитбол, и вытяните руки назад.
Максимально прогните спину.
Задержитесь в этом положении на несколько секунд.
Данное упражнение способствует повышению эластичности всех мышц тела. При регулярном выполнении происходит значительное уменьшение жировых отложений в области ягодиц.



## Упражнения 4. Жим «восьмерки» коленями в положении сидя на степ-платформе

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц внутренней поверхности бедра.
Количество подходов – 3; количество повторений – 25.

• ***Выполнение***

Примите положение сидя на степ-платформе.

Спину выпрямите.

Подбородок приподнимите.

Ноги широко поставьте.

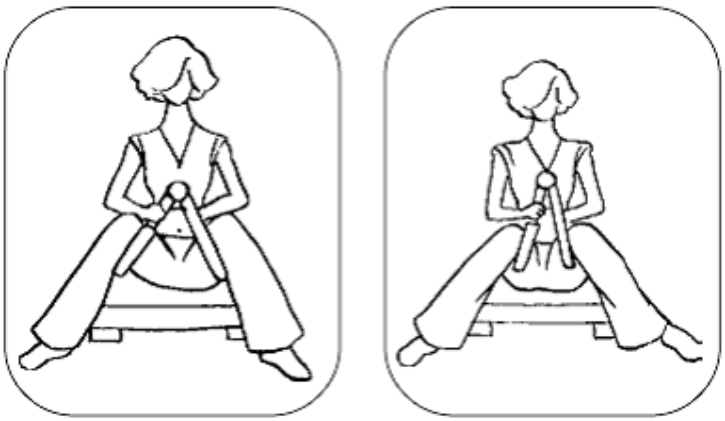
Возьмите «восьмерку» и поместите ее концы между коленями.

Для удобства придерживайте ее за концы или за середину.

Не меняя положения, медленно сжимайте «восьмерку» коленями.

Задержитесь в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.

Для наращивания мышечной массы данное упражнение рекомендуется выполнять также в комплексе утренней зарядки.



## Упражнение 5. Приседание с отягощением

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц передней поверхности бедра и мышц спины.

Количество подходов – 3; количество повторений – 25.

• ***Выполнение***

Примите положение стоя.

Спину выпрямите.

Возьмите в руки гантели.

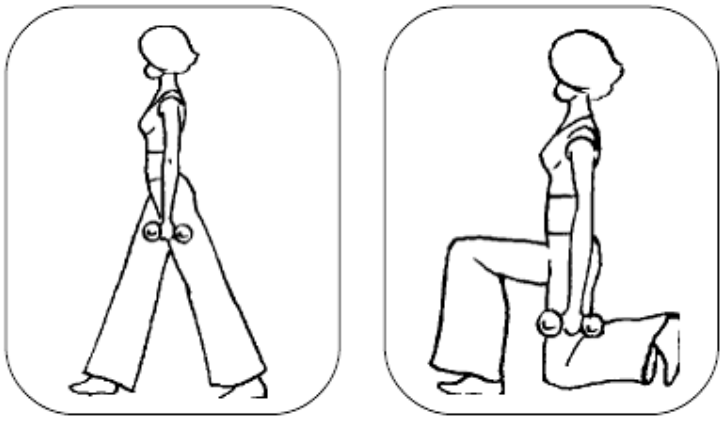
Правую ногу поставьте чуть впереди левой.

Левую ногу отведите назад и обопритесь на носок.

Медленно приседайте на левое колено.

После выполнения одного подхода поменяйте положение и выполните упражнение с правой ногой.

В процессе приседания колено не должно касаться поверхности пола. Данное упражнение способствует значительному укреплению мышц ног.



## Упражнение 6 Подъем ног в положении сидя с опорой на вытянутые руки

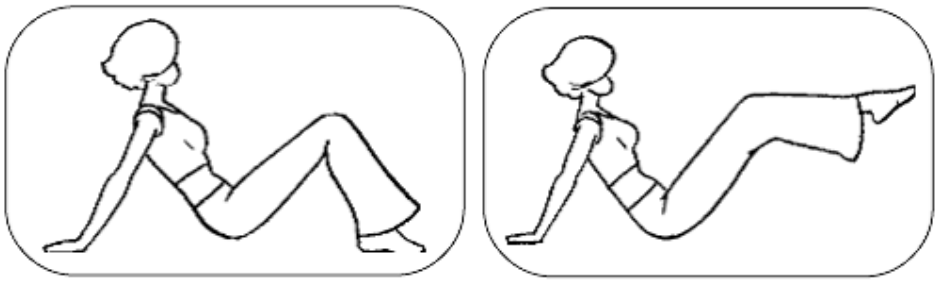
• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц передней, задней и боковой поверхностей бедра, укрепление мышц пресса.

Количество подходов – 3; количество повторений – 25.

• ***Выполнение***

Примите положение сидя. Ноги согните в коленях. Обопритесь на вытянутые назад руки. Медленно поднимите ноги на максимальную высоту. Задержитесь в положении сильного напряжения мышц на несколько секунд.

Регулярное выполнение данного упражнения способствует уменьшению жировых отложений в области живота. Для оптимального эффекта упражнение следует выполнять также в комплексе утренней зарядки или отдельно.



## Упражнение 7. Разводка с гантелями в положении сидя на степ-платформе

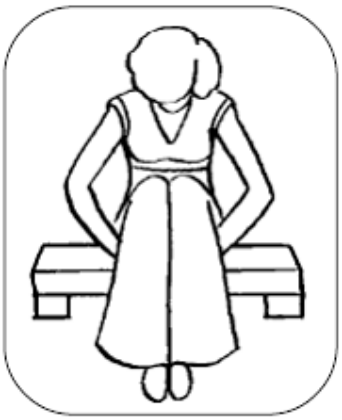
• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц плеч, рук и спины.

Количество подходов – 3; количество повторений – 30.

• ***Выполнение***

Примите положение сидя на степ-платформе. Ноги согните в коленях и поставьте вместе. Возьмите в руки гантели. Руки согните в локтях и сомкните.

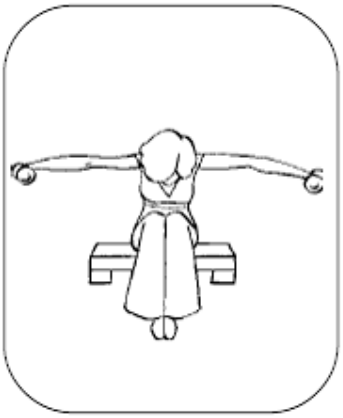
Голову чуть опустите вниз.



Медленно разведите руки в стороны.

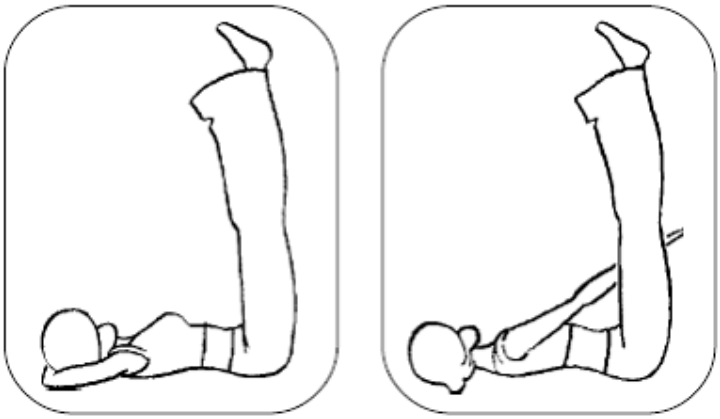
Задержитесь в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.

При выполнении данного упражнения рекомендуется придерживаться следующего режима дыхания: выдох – разведение рук в стороны, вдох – принятие исходного положения.



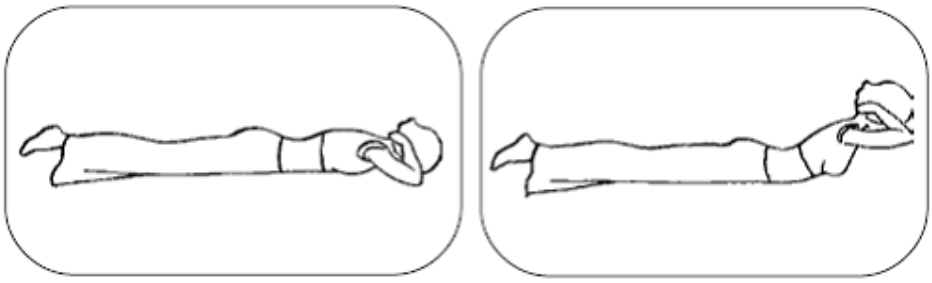
## Упражнение 8. Подъем корпуса

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц пресса.
Количество подходов – 3; количество повторений – 25—30.
• ***Выполнение***
Примите положение лежа на спине.
Руки согните в локтях и положите за голову.
Ноги вытяните и поднимите вверх.
Максимально поднимите верхнюю часть корпуса.
Руки при этом должны быть вытянуты вперед.
Задержитесь в положении максимального напряжения мышц.
Несмотря на сложную технику выполнения, упражнение является очень эффективным как для снижения веса, так и для укрепления мышц.



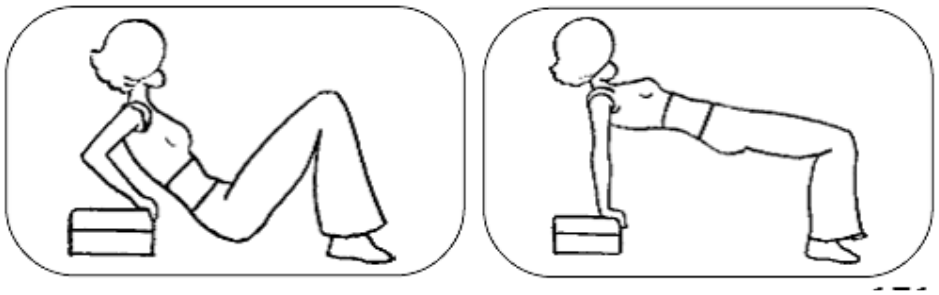
## Упражнение 9. Подъем корпуса в положении лежа на животе

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц спины и пресса.
Количество подходов – 3; количество повторений – 15.
• ***Выполнение***
Примите положение лежа на животе. Ноги вытяните и положите вместе. Руки согните в локтях и положите за голову. В этом положении максимально поднимите корпус вверх. Задержитесь в положении максимального напряжения мышц на несколько секунд.
Данное упражнение имеет достаточно сложную методику выполнения, поэтому, если на начальном этапе вам будет трудно выполнить требуемое число повторений, сократите их до 7-10. Число подходов при этом должно остаться прежним.



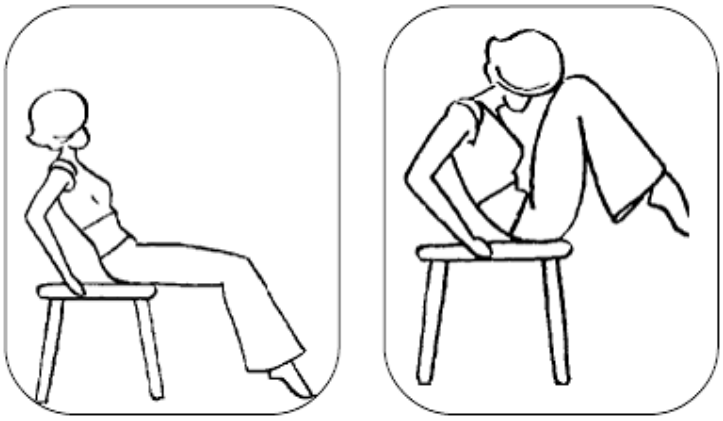
## Упражнение 10. Приседание с опорой на степ-платформу

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц передней поверхности бедра, ягодиц, рук, плеч.
Количество подходов – 3; количество повторений – 20.
• ***Выполнение***
Примите положение полусидя.
Ноги согните в коленях.
Руки согните в локтях и обопритесь на степ-платформу, расположенную позади вас.
Держите корпус и нижнюю часть тела на весу.
Поднимитесь на руках таким образом, чтобы руки оказались прямыми, а ноги остались также согнутыми в коленях.
Такое положение тела внешне похоже на букву «П».
Задержитесь в этом положении на несколько секунд.
Регулярное выполнение данного упражнения повышает физическую выносливость и значительно улучшает координацию.



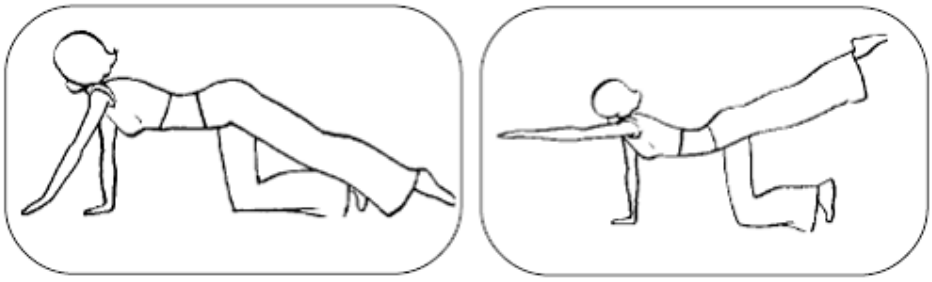
## Упражнение 11. Подъем согнутых ног в положении сидя на стуле

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц пресса и передней поверхности бедра.
Количество подходов – 3; количество повторений – 25.
• ***Выполнение***
Примите положение сидя на табурете.
Ноги вытяните и упритесь носками в поверхность пола.
Руки согните в локтях и обопритесь на сиденье табурета.
Спину выпрямите.
Подбородок приподнимите.
Медленно поднимите ноги, подтяните колени и чуть наклоните голову.
При правильном выполнении колени должны достать до лба.
Задержитесь в этом положении на несколько секунд.
Регулярное выполнение данного упражнения способствует значительному снижению жировых отложений в области ног и живота, а также повышению силовой выносливости.



## Упражнение. 12. Параллельный подъем руки и ноги

• ***Назначение:*** повышение тонуса мышц задней поверхности бедра, рук, спины.
Количество подходов – 3; количество повторений – 25.
• ***Выполнение***
Примите положение стоя на коленях.
Обопритесь на вытянутые руки.
Левую руку приподнимите и поставьте чуть впереди правой.
Левую ногу чуть напрягите и вытяните назад.
Одновременно поднимите левую руку и левую ногу.
При этом нога должна быть поднята на максимальную высоту, а рука – на уровень плеча.
Задержитесь в этом положении на несколько секунд.
После выполнения одного подхода поменяйте положение ног и выполните упражнение с правыми ногой и рукой.
Выполнение упражнения способствует улучшению координации движений и является профилактикой варикозного расширения вен.



## Упражнение 14. Растяжка мышц боковой поверхности тела

• ***Назначение:*** повышение эластичности мышц боковой поверхности тела, повышение тонуса внутренней и передней поверхностей бедра.
Количество подходов – 2-3; количество повторений – 10.
• ***Выполнение***
Примите положение лежа на правом боку.
Правую руку согните в локте и обопритесь головой на ладонь.
Левую руку согните в локте, ладонь заведите за голову.
Ноги положите вместе и вытяните.
Не меняя положения, поднимите левую ногу и тянитесь к ней левой рукой.
Задержитесь в положении максимальной растяжки на несколько секунд.
После выполнения одного подхода поменяйте положение и выполните упражнение с правыми ногой и рукой.

Ирина Александровна Зайцева

# Фитнес против ожирения