

15 БОДИ-БАЛЕТ МИНУТ В ДЕНЬ



за 15 минут
ФИТНЕС

Annotation

Балетная хореография давно уже с успехом используется во многих направлениях спортивной индустрии. И это не удивительно, потому что балетный класс - лучшая тренировка для ягодичных мышц. Именно упражнения при развернутых в стороны носках помогают придать ягодицам идеальную форму. И что самое важное, концентрируясь на выполнении танцевальных движений, вы сможете почувствовать, как работает каждая клеточка вашего тела. Это волшебное ощущение. Хотите стать изящной, гибкой и грациозной, тогда включайте боди-балет в свои тренировки.

- [Синтия Вейдер](#)
 - [Введение](#)
 -
 - [«Боди-балет»](#)
 -
 - [Стретчинг](#)
 -
 - [Модные диеты](#)
 -
 - [Полезная диета](#)
 -
 - [Вегетарианская диета](#)
 -
-

Синтия Вейдер
Боди-балет. 15 минут в день

Введение

Наверное, каждая из нас в детстве грезил балетом. Для меня эта мечта так и осталась несбыточной. И каково же было мое удивление, когда я случайно наткнулась на комплекс движений, целиком состоящий из балетных па. Честно признаюсь, что, раз попробовав проделать все упражнения, я долго потом не могла сидеть на ягодицах. Эффект был потрясающим. Ведь в балете все движения идут от ягодиц, и хотите верьте, а хотите нет, балетный класс – лучшая в мире тренировка для ягодичных мышц. Именно упражнения при развернутых в стороны носках помогают придать ягодицам идеальную форму. И, что самое важное, концентрируясь на выполнении балетных движений, вы сможете почувствовать, как работает каждая клеточка вашего тела. Это волшебное ощущение. А осанка, грация, пластика – все это не приобретешь только лишь фитнесом.

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

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

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

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

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

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

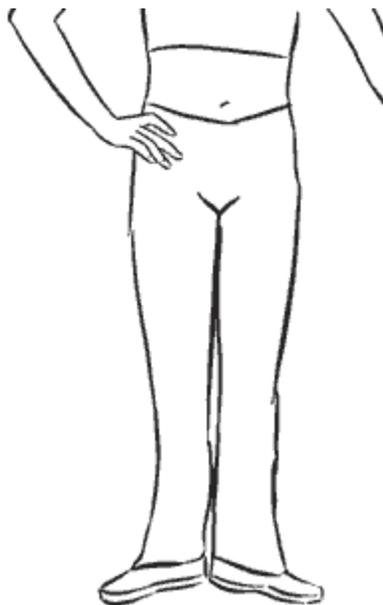
Во время выполнения упражнений колени должны располагаться строго над носками ног.

«Боди-балет»

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



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



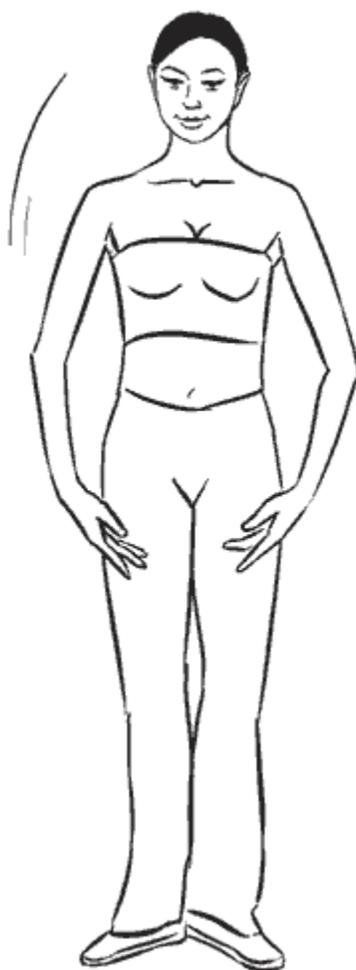
Вторая позиция: стопы расположены на одной прямой линии, расстояние между пятками – длина стопы.



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



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



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



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



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



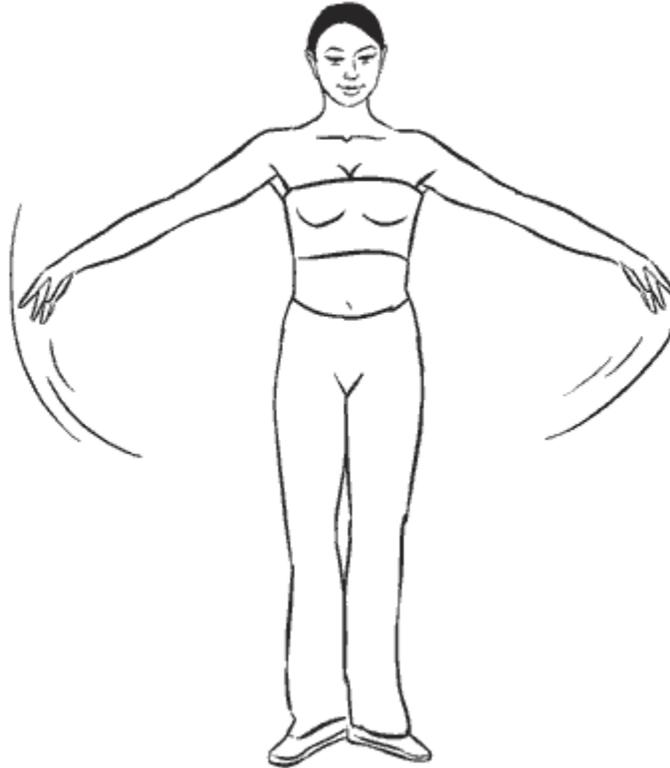
Пятая позиция: одна рука в третьей позиции, другая – прямая, чуть в стороне от корпуса.



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



Седьмая позиция: обе руки разведены в стороны, образуя от локтя до запястья полукруг.



Внимание: живот подобран, поясница прямая. Поднимая руки вверх, выпрямите грудь, опустите плечи, дышите естественно.

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

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



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



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



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

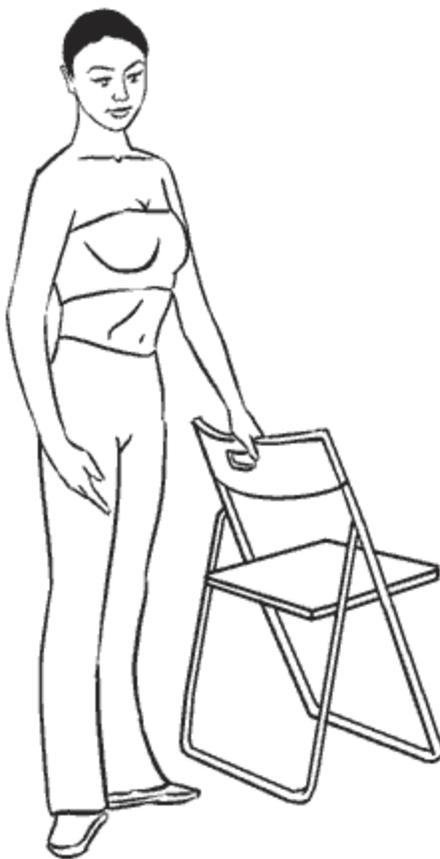


Внимание: живот подтянут, поясница прямая.

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

Следующие движения выполняются возле опоры.

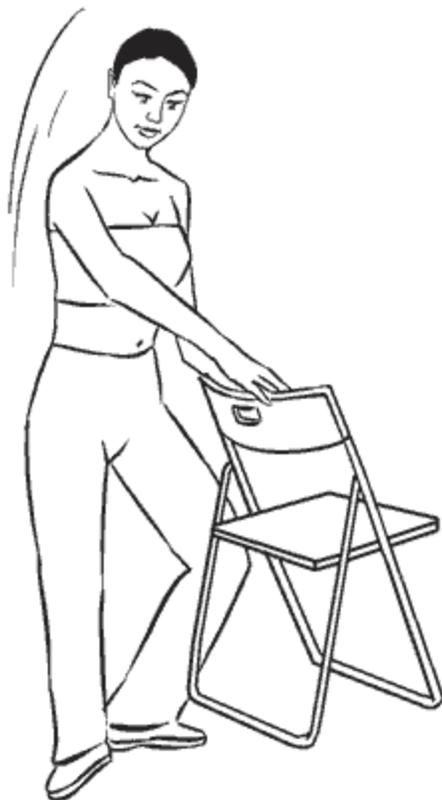
Станьте в подготовительную позицию: примите первую позицию рук и ног.



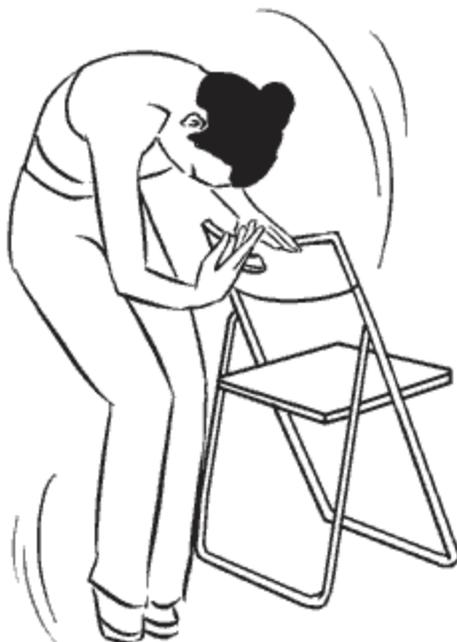
Плавные, медленные приседания с одновременным отведением руки в сторону (выполните 20 раз – 10 вправо, 10 влево).



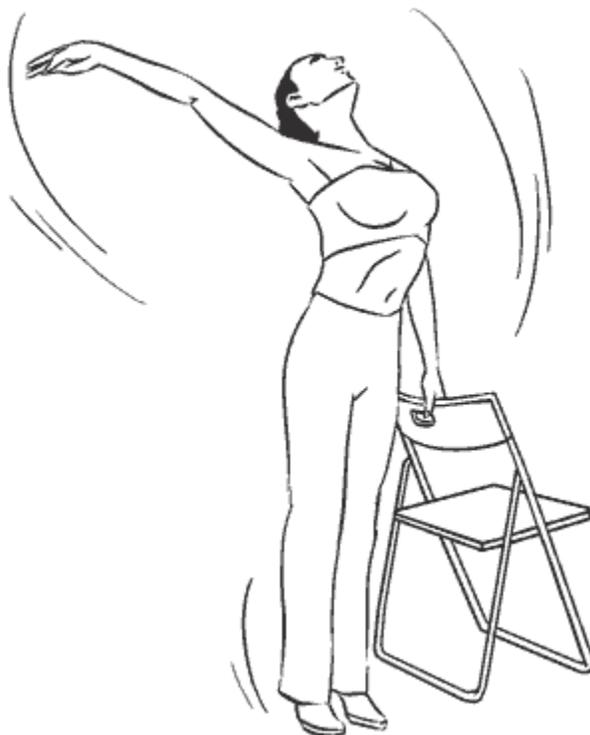
Сохраняя полуприсед, переведите правую руку во вторую позицию.



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



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



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



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



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



Вернитесь в полуприсед.



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

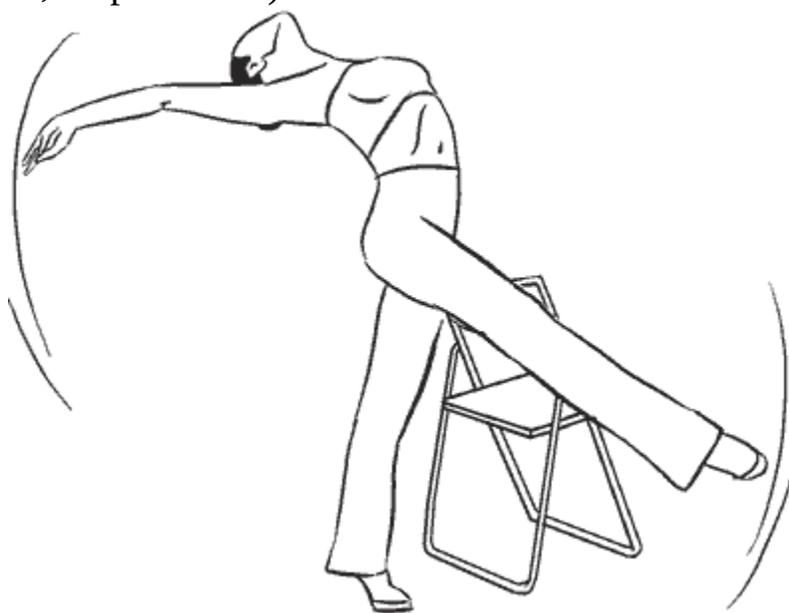


Небольшое замечание: тренируйтесь перед зеркалом, так вы добьетесь правильного выполнения и контроля над осанкой.

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



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



Выполнить полуприсед с наклоном корпуса влево.



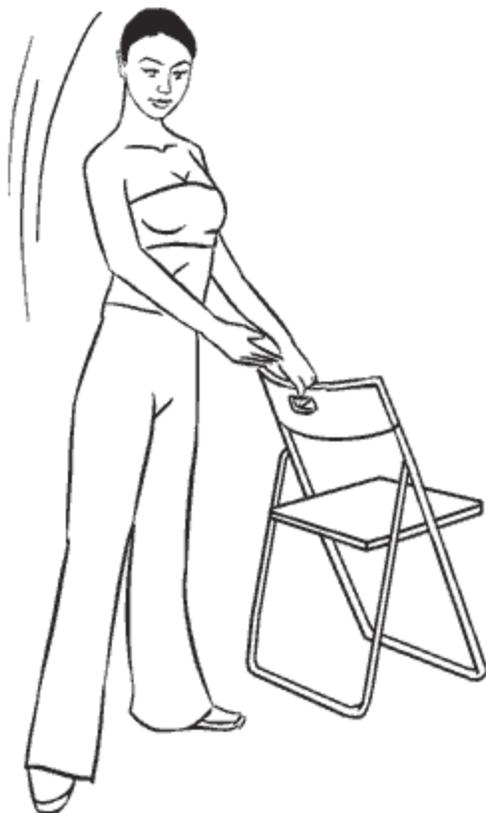
Из предыдущего положения выпрямить ноги и прогнуться в пояснице назад. Рука отводится в сторону, ладонь развернута вверх. Соединить эти два движения и выполнить в другую сторону (10 раз вправо, 10 раз влево). Данные движения помогают обрести тонкую талию.



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



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



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



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

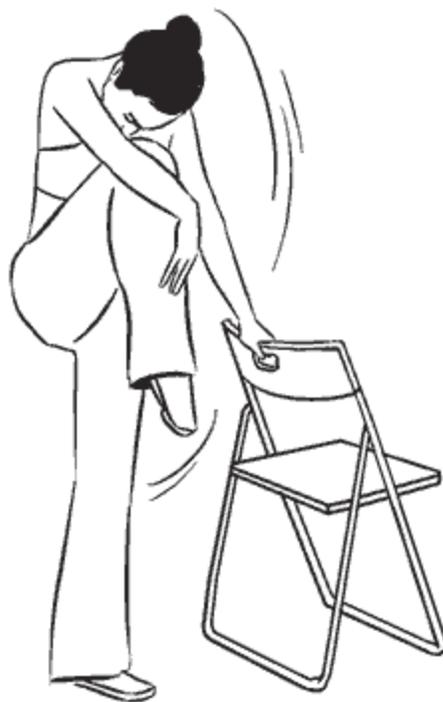


Из предыдущего положения выполнить наклон в другую сторону. Повторить движения по 10 раз в каждую сторону, поменяв положение сторон.



Небольшое замечание: сочетание этих балетных упражнений формирует красивое тело.

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



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

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



Следующие три движения выполнять как одно.

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

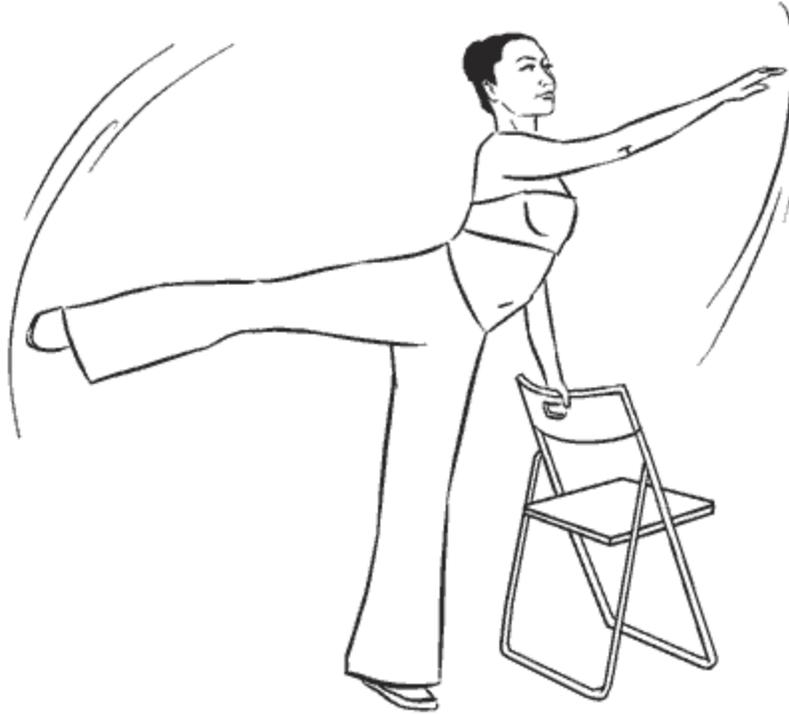


Из предыдущего положения поднимите ногу перед собой на 90 или 45 градусов.



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

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



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



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



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



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



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



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



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



Третья танцевальная позиция: ноги и руки меняются одновременно.



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



Нога впереди носком касается пола. Руки в пятой позиции.



Встать на носочки, опустить руки вниз.



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



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



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

Стретчинг

О пользе растягивания или стретчинга, известно уже очень давно. Эта система возникла в 50-е годы XX столетия, но лишь на 20 лет позже стала признаваться в спорте и получила свое обоснование в работах американских и шведских ученых. Название это происходит от английского слова «stretching» – растягивание. Стретчинг – это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта.

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

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

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

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

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

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

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

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

Наша гибкость означает наличие свободы движений – важную часть всех наших действий. Статическое растягивание, специально подобранное для отдельных частей нашего тела, значительно улучшит вашу гибкость. Эта дополнительная подвижность очень важна, поскольку даже самые простые задачи в нашей жизни связаны с движением. С учетом этого факта растяжка даже более важна, чем физические упражнения. Ну а если вы будете сочетать предложенные комплексы на растягивание с физическим тренингом, например, с боди-балетом, то станете обладательницей прекрасного здоровья и самочувствия на протяжении всей жизни. Все предложенные упражнения подходят для всех возрастных групп независимо от состояния здоровья. Они особенно полезны для поддержания гибкости, подвижности и физической формы. К тому же, упражнения на растягивание не требуют никаких затрат на экипировку или

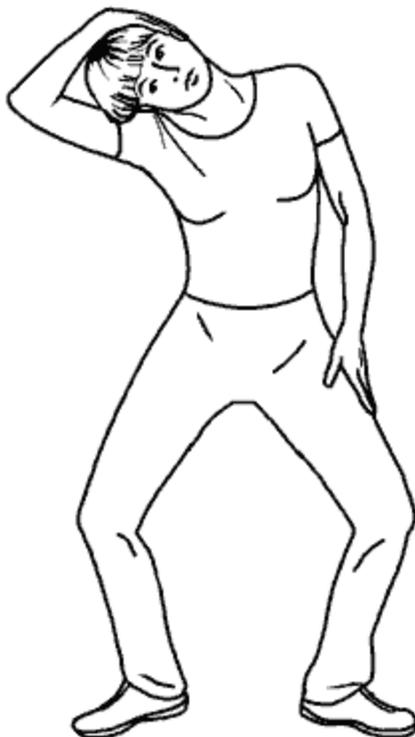
специальное оборудование, они великолепно подходят для домашних условий.

Упражнение 1

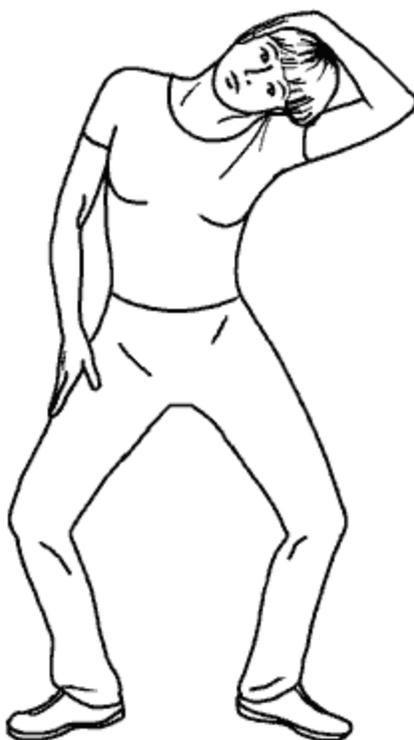
Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки на поясе.

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

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



Повторите упражнение в другую сторону.



Упражнение 2

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

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

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



Упражнение 3

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

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



Упражнение 4

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

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



Упражнение 5

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

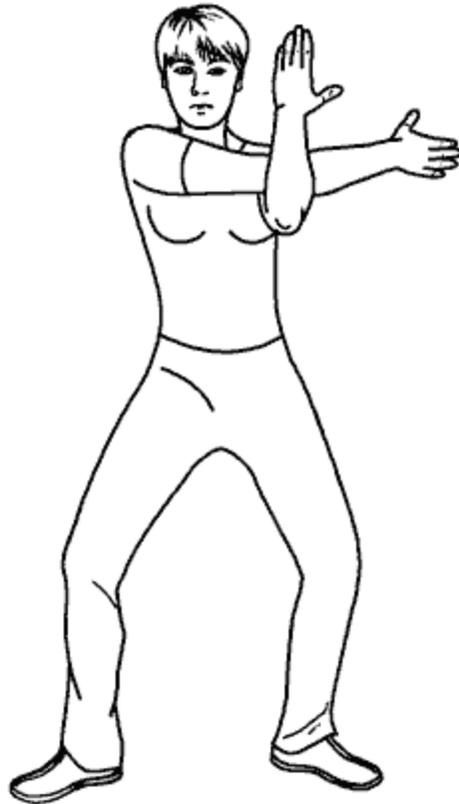
Из исходного положения выполните максимальное разгибание рук назад-вверх. Старайтесь соединить лопатки вместе. Почувствуйте растяжение мышц рук и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Медленно вернитесь в исходное положение.



Упражнение 6

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

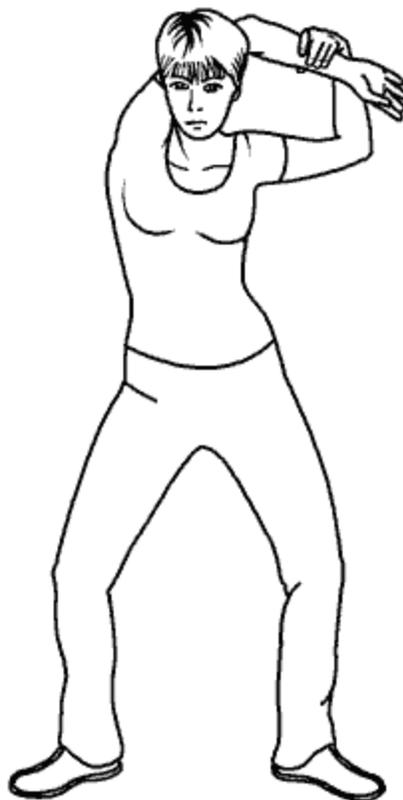
Выпрямите правую руку перед грудью. Согните левую руку в локте и зажмите правую в районе левого локтя. Зажимая правую руку, с силой затягивайте ее вовнутрь. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и медленно вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение на левую руку.



Упражнение 7

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

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



Упражнение 8

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

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



Упражнение 9

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

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

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



Упражнение 10

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

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



Упражнение 11

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

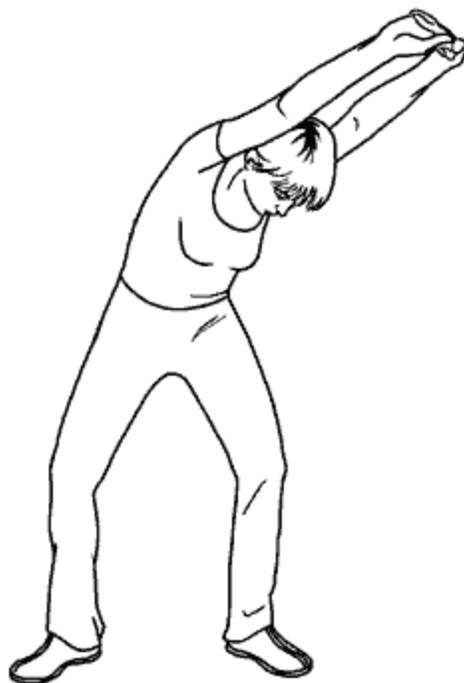
Из исходного положения выполните полуприсед и соедините руки в замок под коленями. Одновременно с наклоном корпуса и головы вперед, максимально округлите спину, потянувшись вверх. Почувствуйте растяжение мышц спины и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.



Упражнение 12

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

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



Упражнение 13

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

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



Упражнение 14

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

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



Упражнение 15

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

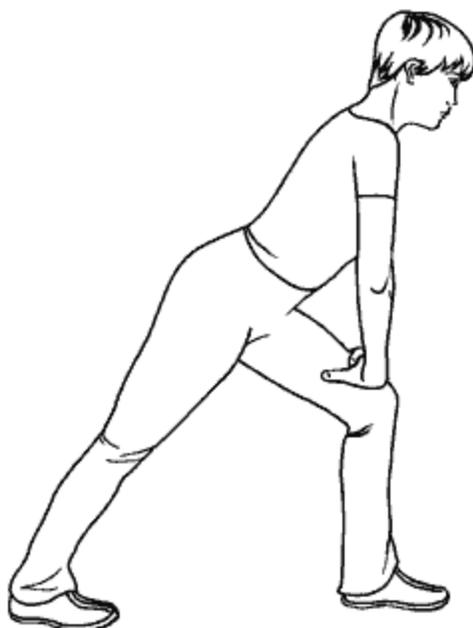
Из этого положения, сохраняя исходное положение рук, выполните с максимально возможной для вас амплитудой наклон туловища влево. Почувствуйте растяжение косых мышц живота и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и медленно вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую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



Упражнение 16

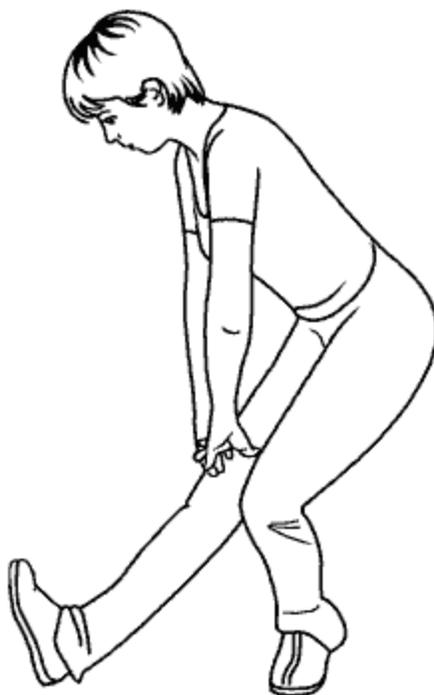
Примите исходное положение: сделайте шаг вперед левой ногой и станьте в выпад. Впередистоящая левая нога согнута в колене, сзадистоящая правая максимально выпрямлена, стопы направлены строго вперед и плотно прижаты к полу. Руки упираются в колено впередистоящей ноги, корпус слегка наклонен вперед, спина абсолютно прямая.

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



Упражнение 17

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



Упражнение 18

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

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



Упражнение 19

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

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



Упражнение 20

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

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



Упражнение 21

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

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



Упражнение 22

Упражнение эффективно растягивает ягодичные мышцы.

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

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



Упражнение 23

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

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

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



Упражнение 24

Упражнение эффективно растягивает двуглавую мышцу бедра.

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

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



Упражнение 25

Упражнение эффективно растягивает четырехглавую мышцу бедра.

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

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



Упражнение 26

Упражнение эффективно растягивает четырехглавую мышцу бедра.

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

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



Упражнение 27

Упражнение эффективно растягивает подколенные связки и сухожилия.

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

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



Упражнение 28

Упражнение эффективно растягивает подколенные связки и сухожилия.

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

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



Упражнение 29

Упражнение эффективно растягивает икроножные мышцы.

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

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



Упражнение 30

Упражнение эффективно растягивает прямую мышцу живота.

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

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



Упражнение 31

Упражнение эффективно растягивает мышцы спины.

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

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



Упражнение 32

Упражнение эффективно растягивает мышцы спины.

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

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



Упражнение 33

Упражнение эффективно растягивает косые мышцы живота.

Примите исходное положение: сидя на полу, ноги раздвинуты в стороны с максимально возможной для вас амплитудой, носки

натянуты на себя, голени направлены внутрь, левая рука предплечьем упирается в пол позади левого бедра, правая рука прямая, вытянута вверх над головой.

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



Модные диеты

Как известно, достижение красивой фигуры зависит не только от фитнеса, но и от питания. Предлагаю вам различные варианты не только модных, но и полезных и вкусных диет.

Полезная диета

Примерное меню

День 1-й

Завтрак:

125 г натурального нежирного биоюгурта с разделенным на дольки мандарином;

1 столовая ложка (без верха) тыквенных семечек;

15 г овсяных хлопьев и 50 г измельченной кураги.

Перекус: 1 небольшой банан.

Обед:

1 зерновая пита;

100 г свежего тунца гриль;

1 крупно порезанный помидор и листовой салат под заправкой из 1 столовой ложки оливкового масла; яблоко.

Перекус: 1 столовая ложка семян подсолнечника.

Ужин:

60 г (сухой вес) зерновых макарон под заправкой из нарезанного кабачка и зеленого перца, сваренных до готовности с 4 столовыми ложками томатного соуса, плюс 1 столовая ложка тертого пармезана;

1 бокал сухого вина или фруктового сока;

100 г мягкого мороженого.

День 2-й

Завтрак:

50 г мюсли с 1 киви, с 1 столовой ложкой льняного семени и 3 столовыми ложками обезжиренного молока.

Перекус: 1 яблоко.

Обед:

550 мл готового овощного супа с фасолью и кусочек зернового хлеба;

1 стаканчик обезжиренного фруктового творога.

Перекус: 1 столовая ложка тыквенных семечек.

Ужин:

100 г постного свиного филе порезать ломтиками и поджарить в 1,5 чайной ложки кунжутного масла с 250 г овощного ассорти для жарки (морковь, брокколи, лук и т. д.);

на гарнир – 40 г (сухой вес) зерновой яичной вермишели;

25 г темного горького шоколада.

День 3-й

Завтрак:

1 средняя тарелка овсянки (сваренной на воде поровну с обезжиренным молоком), политой небольшим количеством молока с добавлением 1 столовой ложки жидкого меда и 1 столовой ложки льняного семени.

Перекус: 1 апельсин, 20 г кураги.

Обед:

45 г (сухой вес) фигурной лапши, сваренной и перемешанной с 50 г покрошенной феты, нарезанным огурцом, зеленым луком, 1 столовой ложкой соуса песто и листьями базилика.

Перекус: 1 слива, 1 столовая ложка семян подсолнечника.

Ужин:

200 г филе трески, приготовленной без жира (запечь или отварить);

соус из 7 г сливочного масла, нагретого до золотистого цвета, с добавлением каперсов и небольшого количества уксуса (винный белый или бальзамический);

на гарнир – брокколи и 200 г молодого картофеля;

1 бокал сухого вина или сок;

1 небольшой банан.

День 4-й

Завтрак:

ломтик зернового хлеба (30 г), намазанный 1 чайной ложкой нежирного маргарина и 1 столовой ложкой мармелада с низким содержанием сахара;

1 стаканчик (125 г) нежирного биоогурта, с 1 чайной ложкой жидкого меда и 1 десертной ложкой семян подсолнечника.

Перекус: 1 яблоко, 20 г миндаля.

Обед:

575 мл овощного супа;

1 ржаной хлебец;

25 г сыра бри;

1 небольшой банан.

Перекус: 1 груша.

Ужин:

1 куриная грудка (без кожи), обмазать смесью из нежирного йогурта и карри и запечь до готовности;

на гарнир – 50 г (сухой вес) вареного риса басмати и салата из зелени и темно-зеленых овощей;

салат из нарезанного огурца и био йогурта;

1 бокал вина или фруктовый сок.

День 5-й

Завтрак:

50 г мюсли с добавкой нарезанной кураги (20 г), 1 столовая ложка льняного семени и 1 апельсин (поделить на дольки) плюс 3 столовые ложки обезжиренного молока.

Перекус: 1 яблоко.

Обед:

1 яйцо вкрутую и 30 г ветчины между двумя ломтиками зернового хлеба, намазанного нежирным майонезом с любыми салатными овощами;

салат из помидоров, огурцов, лука и зелени;

1 стаканчик диетического фруктового творога.

Перекус: 1 средний банан.

Ужин:

1 крупная картофелина (250 г), запеченная и политая 100 г готового соуса, сверху посыпанная 1 столовой ложкой тертого пармезана;

150 г простокваши с 1 столовой ложкой меда.

День 6-й

Завтрак:

80 г смеси сухофруктов (залить кипятком, настаивать под крышкой 1 час) подавать со 100 г нежирного био йогурта, посыпанного 1 столовой ложкой мюсли.

Перекус: 1 ржаной хлебец намазать 1 чайной ложкой меда или джема.

Обед:

85 г филе скумбрии (консервированной, вес дан без жидкости) под 1 столовой ложкой соуса из горчицы и майонеза;

большая порция салата из листовых овощей, зелени, помидоров, огурцов, заправленных любой заправкой без масла;

1 зерновая булочка;

1 мандарин или нектарин.

Перекус: 1 небольшой банан.

Ужин:

100 г говяжьего филе, нарезанного полосками по 50 г, по 50 г помидоров, шампиньонов и зелени поджарить на 1 неполной столовой ложке оливкового масла; перемешать с гарниром из 50 г (сухой вес) вареной лапши;

1 бокал вина (сухого белого или красного) или фруктовый сок.

День 7-й

Завтрак:

половина грейпфрута (розового);

1 средняя тарелка овсянки, сваренной на воде поровну с обезжиренным молоком, сверху полить 1 столовой ложкой жидкого меда, обезжиренным молоком и посыпать 1 чайной ложкой льняного семени.

Перекус: 1 киви.

Обед:

40 г (сухой вес) вареного риса басмати, поданного холодным к 100 г вареного куриного филе;

1 небольшой апельсин дольками соединить с нарезанным огурцом и 1/2 столовой ложки кедровых орехов, заправить обезжиренной французской заправкой.

Перекус: 2 ржаных хлебца намазать медом или джемом.

Ужин:

100 г филе лосося (гриль), политого смесью из 1,5 чайной ложки оливкового масла, 1 измельченного зубчика чеснока, зелени кинзы и щепотки морской соли;

на гарнир – 200 г вареного картофеля, смешанного с зеленью и 1 десертной ложкой оливкового масла, порцией горошка и порцией шпината;

1 бокал сухого вина или фруктовый сок.

Вегетарианская диета

Примерное меню

День 1-й

Завтрак:

150 мл нежирного биоюгурта с маленьким бананом, апельсином, 1 чайной ложкой жидкого меда и 1 столовой ложкой льняного семени.

Обед:

400 мл грибного супа: лесные грибы, овощи, чеснок, лук, приправы по вкусу – варить на слабом огне, можно измельчить в блендере;

50 г зернового хлеба.

Ужин:

печеные баклажаны (2 порции): нарежьте 1 большой баклажан, смажьте ломтики 1/2 столовой ложки оливкового масла, приправьте по вкусу и запекайте в духовке (190 °С) на сковороде, пока они не станут мягкими и не приобретут золотистый оттенок, примерно 20 минут. Переложите баклажаны в форму, посыпьте 75 г моцареллы или тофу, полейте 250 мл томатного соуса, посыпьте тертыми орехами или крошками зернового хлеба и 1 столовой ложкой тертого пармезана. Запекайте еще 30 минут и подавайте с зеленым салатом и хрустящими хлебцами (25 г).

День 2-й

Завтрак:

1/2 грейпфрута;

ломтик зернового хлеба с нежирным маргарином и 1 вареным яйцом;

либо вместо яйца – биоюгурт (150 мл).

Обед:

печеный картофель (1 порция) с арахисовым маслом: запеките 225 г картофеля, смешайте с 1 столовой ложкой арахисового масла (без сахара), слегка разогретого на сковороде и взбитого с 1 столовой ложкой натурального йогурта и приправами. Подавайте с ростками

пророщенных бобов и со смешанным салатом (овощи, салат, зелень либо капуста, морковь, огурцы, зелень).

Ужин:

бобы с чили (2 порции): разогрейте в сковороде с антипригарным покрытием 1/2 столовой ложки кукурузного масла, пассируйте на нем до золотистого цвета нарезанную луковицу и стручок зеленого перца, добавьте измельченный зубчик чеснока, 1 десертную ложку молотой паприки, 1 чайную ложку тмина и 1 красный перец чили. Обжарьте. Затем добавьте 400 г консервированных бобов, предварительно слив жидкость, и 400 г измельченных консервированных помидоров, приправьте по вкусу. Тушите содержимое сковороды на медленном огне 30 минут, периодически помешивая. Затем посыпьте 25 г раскрошенной моцареллы и ненадолго поместите в духовку или под гриль. Подавайте на большом листе зеленого салата.

День 3-й

Завтрак:

порция мюсли с обезжиренным молоком;

порция нарезанных фруктов или ягод;

1 ложка льняного семени.

Обед:

овощная пицца (2 порции): смажьте готовую лепешку для пиццы томатным соусом, положите свои любимые нарезанные овощи, оливки, грибы и измельченную зелень. Сверху посыпьте 50 г тертого сыра моцарелла или положите ломтики маринованного тофу. Выпекайте в духовке при температуре 200 °С в течение 20 минут. Подавайте с большой порцией зеленого салата.

Ужин:

овощная запеканка (2 порции): обдайте кипятком или разогрейте в микроволновой печи 450 г овощной смеси (например, фасоль и зеленая фасоль, перец, морковь, брокколи, горошек, кукуруза), очень большие кусочки – порежьте. Овощи должны быть мягкими.

Дайте стечь воде и уложите в форму. Сварите в подсоленной воде 75 г макаронных изделий, слейте воду и смешайте с овощами. Затем приготовьте соус для овощей: смешайте 20 г оливкового масла и 25 г муки, подогрейте смесь на среднем огне до получения однородной

массы. Влейте 350 мл обезжиренного молока и всыпьте 1 чайную ложку горчичного порошка. Размешивайте, пока соус загустеет.

Добавьте приправу по вкусу и 40 г тертого сыра моцарелла. Полученный соус вылейте на овощи и макароны. Посыпьте тертым пармезаном и обжарьте в духовке или гриле до золотистого цвета.

Подавайте с большой порцией зеленого салата. Если вы истинная вегетарианка, то вместо сыра посыпьте запеканку дроблеными орехами.

День 4-й

Завтрак:

аналогичен завтраку первого дня.

Обед:

сэндвич (1 порция): 2 ломтика зернового или ржаного хлеба намазать нежирным маргарином, добавить нарезанный помидор и 50 г сыра бри. Вариант: 50 г маринованного или обжаренного тофу, лесной гриб, обжаренный в оливковом масле с приправой; свежий фрукт.

Ужин:

чечевица со специями (2 порции): на сковороде с антипригарным покрытием разогрейте 1 столовую ложку арахисового масла и обжарьте 400 г сладкого картофеля (можно заменить любыми корнеплодами, например, топинамбуром), нарезанного кубиками. Добавьте нарезанную луковицу и обжаривайте еще несколько минут. Затем добавьте измельченный зубчик чеснока, свежий перец чили, очищенный от кожицы и семян, по 1 чайной ложке тмина и свежего имбиря, 1 чайную ложку семян кориандра. Помешивайте 1–2 минуты, затем добавьте сваренную или консервированную чечевицу (коричневую или зеленую) и 150 мл овощного бульона, доведите до кипения и варите на медленном огне без крышки 30 минут. Если смесь будет очень сухой, добавьте еще бульона. Приправьте по вкусу и добавьте 2 столовые ложки натурального йогурта (перед подачей). Подавайте с капустой.

День 5-й

Завтрак:

1 большой кусок зернового хлеба с нежирным маргарином, сверху положить 150 г печеной фасоли в томатном соусе;

1/2 грейпфрута.

Обед:

рис с фруктами и орехами (2 порции): сварить 100 г коричневого риса, остудить. Затем смешать рис с 50 г свежей стручковой фасоли, с 25 г дробленых орехов (пекан или кешью), с 1 столовой ложкой семечек подсолнечника, 4 измельченными половинками кураги, 1 измельченным бананом и заправить смесью из 2 столовых ложек биоогурта, лимонного сока, приправой по вкусу и 1 столовой ложкой хуммуса (пюре из турецкого гороха нута);

на десерт – порция любых фруктов.

Ужин:

тушеные овощи с грибами (2 порции): разогрейте в кастрюле с антипригарным покрытием 1 столовую ложку оливкового масла, обжарьте тонко нарезанный лук до золотистого цвета. За это время нарежьте 200 г молодого картофеля (кубиками). Добавьте в кастрюлю 1 зубчик чеснока и по 1 чайной ложке тмина, паприки и кориандра, а также щепотку шафрана. Положите в кастрюлю картофель и грибы (175 г), 75 г весенней зелени, 200 г измельченных консервированных помидоров, 5 столовых ложек овощного бульона и приправу по вкусу. Еще раз перемешайте и готовьте либо в духовке (180 °С), либо на плите, пока овощи не станут мягкими. Подавайте с хрустящими хлебцами (25 г).

День 6-й

Завтрак:

среднего размера тарелка мюсли со снятым молоком, фруктами и ягодами и 1 столовой ложкой льняного семени.

Обед:

400 мл готового или домашнего чечевичного супа с 1 ломтем зернового или ржаного хлеба;

1 апельсин.

Ужин:

цельнозерновые макароны с гарниром: отварите макароны в подсоленной воде, добавьте оливковое масло, шпинат или другую зелень, 10 г тертого пармезана или 50 г твердого тофу, порезанного кубиками.