

Синтия Вейдер

Голливудский фитнес-класс



Введение

Недавний опрос, проведенный среди читательниц глянцевого журналов, показал, что 80 % женщин желают иметь фигуру, как у знаменитостей Голливуда. Например, как у Холли Берри, Камерон Диас, Мадонны или Джулии Робертс.

Не секрет, что красивые и сексуальные формы звезд – результат кропотливого труда их диетологов и персональных тренеров. Но это не означает, что ваши мечты о точеной фигуре останутся только мечтами. В данной книге представлены лучшие и эффективные программы, по которым тренируются кумиры Голливуда.

Кроме того, вы найдете в ней советы по питанию, очищению организма от шлаков и токсинов, наиболее популярные программы кардиотренировок, яркие примеры эффективности которых – Дениз Ричардс и Габриэль Рис.

А если продолжить разговор о тренировочных программах, то, по моему мнению, ни пилатес, ни йога, ни боди-балет, а тем более арабский танец живота, не нуждаются в дополнительной рекламе. Им отдают предпочтение Дженнифер Энистон, Мэг Райан, Сара Мишель Геллар, Пенелопа Круз, Дженнифер Лопес, Кейт Хадсон и многие другие.

Поэтому оставьте мечты и приступайте к тренировкам! Любая из предложенных в книге программ поможет вам стать настоящей звездой.

Глава 1. Кардиотренировка – эффективный способ снижения веса

Аэробные упражнения – это нагрузки, которые увеличивают частоту дыхания и сердечных сокращений на относительно продолжительное время, не нарушая равновесия между потреблением и использованием кислорода. Бег, плавание, велосипед, лыжи, танцы

и многие другие виды двигательной активности, при которых нагрузки выполняются не с максимальными усилиями в течение довольно длительного периода времени, считаются аэробными.

Установлено, что регулярные аэробные упражнения в течение нескольких недель дают следующий тренировочный эффект: улучшается физическое состояние организма, деятельность сердечно-сосудистой системы и увеличивается индивидуальная способность переносить напряженную нагрузку, тем самым снижается опасность возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. К тому же правильно выбранная методика аэробных упражнений приносит максимально быстрый «жиросжигающий» результат. Все мы знаем, что в любой тренировке на различные группы мышц самое главное – это разнообразие. Тот же самый принцип действует и в отношении кардиотренинга.

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

Для того чтобы бороться с лишним весом необходима интервальная тренировка.

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

Вы обязательно почувствуете прилив сил, настроение заметно улучшится.

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

Бездумное вращение педалей на большой скорости скорее приведет вас к инфаркту, чем к красивой фигуре.

Но даже при таких интервальных нагрузках кардиологи рекомендуют практиковать кардио не чаще двух раз в неделю. Вот почему вам подойдут тренировки по такой схеме: две интервальные, одна в обычном, умеренном темпе.

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

Поговорим о каждой чуть подробнее.

Умеренный кардио в равном темпе – лучшее лекарство от усталости и подавленности.

Такой вид аэробики эффективно сжигает жиры и тренирует сердце, повышает выносливость и способствует оздоровлению всего организма в целом. Раньше специалисты считали, что полчаса аэробного тренинга достаточно для эффективного жиросжигания. Но последние исследования показывают, что данный эффект наступает только через 45 минут кардиотренинга.

Вот почему необходимо тренироваться не меньше часа, чтобы организм хотя бы в течение 15 минут пробыл в режиме жиросжигания. И именно поэтому профессионалы занимаются аэробикой в течение целых двух часов.

Интенсивность оценивается по частоте пульса. Она должна составлять 70–75 % от вашей максимальной частоты сердцебиения.

Если вы хотите сбросить лишний вес, устраивайте себе такое кардио от трех до пяти раз в неделю.

Как определить частоту пульса?

220 минус ваш возраст в годах равен максимальному пульсу (формула).

$МП \times 0,7 = 70 \% \text{ от вашего МП.}$

$МП \times 0,75 = 75 \% \text{ от вашего МП.}$

Например: 38-летняя женщина

$220 - 38 = 182 \text{ (МП)}$

$182 \times 0,7 = 127$

$182 \times 0,75 = 136.$

Таким образом, нужная частота пульса составляет от 127 до 136 ударов в минуту.

Примерный план на неделю, повышающий тонус организма:

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

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

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

4-й день: отдых.

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

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

7-й день: отдых.

Что такое комбо? Это выполнение в течение 40 минут сочетания кардио и любой фитнес-программы. Сначала частота пульса увеличивается с помощью аэробной нагрузки, а затем поддерживается на высоком уровне упражнениями на группы мышц.

Если вы планируете тренироваться дома, то вместо кардиотренажеров вам подойдут прыжки на скакалке, просто прыжки на месте, бег с высоким подниманием коленей.

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

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

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

3-й день: отдых.

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

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

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

7-й день: отдых.

Поговорим об интервальных тренировках.

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

Между интервальными тренировками обязательно должен быть промежуток в два – три дня для восстановления сил.

Новичкам советую придерживаться интервалов по 10–15 секунд, продвинутым – по 45–60 секунд.

Фаза восстановления для новичков должна в три раза превышать интенсивный интервал. Например: 30 сек. – интенсивность, 90 сек. – восстановление. Для продвинутых – в два раза, например, 45 сек. – интенсивность, восстановление – 90 сек. Для лучшего контроля за частотой пульса придется приобрести пульсометр либо работать на тренажерах, имеющих датчики пульса.

Пример интервальной тренировки

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

Наконец-то мы разобрались в кардиотренинге. Теперь самое время рассмотреть самые эффективные кардиопрограммы, которые направлены не только на быстрое сжигание жира, но и на коррекцию проблемных зон.

Но сначала несколько практических советов.

Выбирайте такие аэробные упражнения, которые вам нравятся и которые вы будете с удовольствием выполнять. Важно не только правильно подобрать место для занятий, но и определить, как вы будете туда добираться и возвращаться. Очевидно, что не стоит

выбирать плавание, если бассейн расположен от вас на расстоянии 30 км, а время, отведенное в распорядке дня для занятий, всего 45 минут. Кроме того, достаточно ли вы хороший пловец, чтобы выполнять нагрузку в высоком темпе, как это требуется? Например, если вы не очень хорошо плаваете или бегаете на лыжах, выполнить необходимый объем аэробной нагрузки и добиться необходимого повышения ЧСС будет просто невозможно: слишком много усилий вы затратите на отработку техники, и не удастся поднять ЧСС до пределов, обеспечивающих тренировочный эффект.

Подумайте, не требует ли избранный вами вид занятий партнера. Если да, то насколько легко вам удастся его найти? Научными исследованиями доказано, что при менее интенсивных занятиях, например ходьбой, вероятность травм значительно ниже. С помощью подобных видов физической активности можно добиться такого же эффекта, как и при высокоинтенсивных тренировках, потребуется лишь больше времени.

Нелишним будет и консультация с вашим лечащим врачом, особенно если вам за сорок или ваш вес на 9 кг превышает норму. Если во время занятий возникла любая непрекращающаяся боль, прервите тренировки и проконсультируйтесь с врачом. Боль или ощущение дискомфорта всегда должны служить сигналом остановиться.

Повышайте нагрузки постепенно. Не заставляйте себя выполнять большие нагрузки слишком быстро. Если вы в течение многих лет были в плохой физической форме, нельзя за один-два вечера улучшить ее. Отличным средством интенсивности нагрузки является тест «разговором». Если, например, во время бега вы можете продолжать разговор – значит, интенсивность допустимая. Если вы сбиваетесь с дыхания и не способны поддерживать разговор – нагрузка выше допустимой.

Для того чтобы любая программа аэробных упражнений принесла максимальный эффект, следует соблюдать четыре основные фазы – разминку, аэробную нагрузку, заминку, упражнения. Очень важно правильно и безопасно завершать тренировки на выносливость. Короче говоря, организму должна быть предоставлена возможность постепенно вернуться к предрабочему состоянию. Всякий, кто резко прекращает выполнение напряженного физического упражнения, подвергает опасности свое сердце и даже играет со смертью. Вот почему очень важно правильно выполнить заминку после каждого аэробного тренинга. Основной ее принцип – никогда не заканчивать упражнение резкой остановкой. Падение артериального давления во время заминки должно быть постепенным. Это означает, что вы должны продолжать двигаться, равномерно замедляя темп. Например, если вы регулярно занимаетесь бегом, роль эффективной заминки обычно играет ходьба в достаточно быстром темпе. После занятия ходьбой прогуляйтесь в совсем замедленном темпе, продолжая двигаться в течение 3–5 минут.

Соблюдайте следующие требования:

- не стойте на месте без движения даже в тот момент, когда измеряете у себя пульс;
- не садитесь;
- не останавливайтесь, чтобы поговорить с друзьями;
- если после напряженной тренировки вы почувствовали тошноту или головокружение, в течение нескольких минут просто полежите на спине, чтобы организм восстановился.

Давайте более подробно рассмотрим основные и самые эффективные виды аэробной деятельности.

//-- Бег на лыжах --//

Бег на лыжах принадлежит к наиболее трудным из всех видов аэробной деятельности. Это в основном связано с тем, что занятия лыжным видом спорта требуют участия в работе большинства мышечных групп, включая мышцы рук, ног и туловища. Если вы обладаете определенными умениями и навыками и если есть условия для занятия лыжным спортом, то это прекрасная возможность тренировать сердечно-сосудистую систему.

Существуют, правда, и некоторые «но», особенно если вы никогда не занимались лыжами, либо живете в теплом климате, где такие занятия невозможны.

Но даже если вы хороший лыжник, все равно, возможно, придете к мысли о необходимости занятий каким-нибудь другим видом спорта, адекватным лыжам. Равнозначной заменой лыжам в теплое время года могут стать бег, роликовые коньки или эллиптический тренажер, имитирующий бег на лыжах. Необходимо только помнить, что для достижения желаемого тренировочного эффекта следует уделять занятиям не менее 30 минут как минимум 3, а то и 4 раза в неделю.

//-- Плавание --//

Второе место после лыж среди аэробных упражнений занимает плавание. Это также объясняется тем, что при плавании задействуются те же основные группы мышц, что и при беге на лыжах. Регулярность и интенсивность нагрузок в плавании почти такие же, как и при занятии лыжным спортом; плавать необходимо от 20 до 30 минут не менее 4 раз в неделю. Хорошие пловцы сжигают в минуту от 5 до 20 ккал, в зависимости от стиля и скорости плавания.

Плавание имеет ряд преимуществ по сравнению с другими видами упражнений на выносливость. Например, опорно-двигательному аппарату гораздо легче работать в воде благодаря ее низкому сопротивлению, в результате сильно сокращается вероятность травм по сравнению с бегом. К тому же плавание очень укрепляет весь организм в целом.

//-- Бег --//

Бег – пожалуй, самый популярный вид аэробных упражнений, поскольку не требует какой-то особой экипировки и специальных условий. Почти каждый может позволить себе купить пару кроссовок, выйти на улицу и начать бегать. Самое главное – это руководствоваться следующим принципом: «Начинайте постепенно и ни в коем случае не перегружайте себя». Оптимальным считаются занятия бегом 4 раза в неделю по 40 минут, а максимальным – пробег в неделю не должен превышать 24 км. Для предотвращения травм соблюдайте следующие правила: растягивание – обязательно помните о разминочных упражнениях; обувь – очень важно правильно подобрать кроссовки для бега: чем тверже покрытие, тем мягче должна быть обувь; покрытие – существует прямая связь между видом покрытия и травматизмом, самое плохое покрытие – это бетонное, лучшее – это синтетическое, также хорошим покрытием считаются гладкое травянистое поле или неасфальтированная дорога. Но если вам не приходится выбирать, то предъявляйте очень высокие требования к правильному подбору спортивной обуви.

На начальном этапе старайтесь выбирать для бега ровную поверхность. В дальнейшем, при более высокой подготовке, используйте бег по сильно пересеченной местности. Очень важно соблюдать и правильную технику бега. Следите, чтобы во время занятий все туловище, шея и руки были максимально расслаблены.

Избегайте бегать на носках, бежать нужно, «перекатываясь», то есть с пятки на носок.

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

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

//-- Ходьба --//

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

О различного рода тренажерах и работе на них мы поговорим чуть позже. Из предложенных вам нескольких программ вы сможете выбрать наиболее понравившиеся. Но сначала поговорим о некоторых правилах кардиотренинга, которые необходимо знать, чтобы быстро и эффективно сжигать лишние калории.

//-- Правила аэробного тренинга --//

Главным критерием отдачи аэробных тренировок считается частота сердечных сокращений (или коротко – ЧСС). Весь диапазон вашей частоты пульса, от показателя покоя до максимального, специалисты разделяют на четыре зоны, которые соответствуют разным ступеням интенсивности тренинга. Такое деление связано с тем, что энергию наш организм черпает из разных источников. Да-да, жир – не единственный источник энергии для ваших занятий.

Есть еще аминокислоты мышечной ткани, гликоген, сахар крови т. д. И в каждой из зон организм отдает предпочтение какому-то одному источнику, не обязательно жиру.

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

Рассмотрим подробнее каждую из зон.

//-- Зона 1: низкая интенсивность. --//

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

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

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

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

Самочувствие или ваши ощущения: вы сможете поддерживать разговор, не успеваете вспотеть, нагрузка дается легко. Преимущества 1 зоны: быстро стимулирует повышение циркуляции крови в организме при разминке, хорошо «разогревает мускулатуру», обеспечивает приведение пульса в норму после больших физических нагрузок.

//-- Зона 2: средняя интенсивность. --//

Главными источниками энергии в этой зоне являются: жир и гликоген, то есть сахар крови, заранее накопленный в печени.

Индивидуальная оценка нагрузки (или, как ее принято произносить в сокращении ИОН) равна примерно 5–7 баллам, то есть ЧСС составляет 70–85 % от максимума.

Цель данной зоны: повышение общей физической выносливости; применяется для «перебивки» ритма тяжелых аэробных тренировок.

Частота тренировок должна быть следующей: 1–2 раза в неделю. При условии 4–5 аэробных тренировок в неделю 1–2 из них должны проводиться в зоне 2 и «перемежать» ими тяжелые тренировки. Оптимальными видами аэробики для этой зоны считаются: танцы, степ-аэробика (степ-платформа), бег трусцой, беговая дорожка, эллиптический тренажер, велоэргометр (умеренный темп), степпер.

Самочувствие и ваши ощущения: вы сможете перебрасываться словами в разговоре, но, если захотите что-то рассказать, станете задыхаться. Интуитивно многие клиенты фитнес-залов предпочитают именно этот уровень, но серьезного снижения лишнего веса получить от зоны 2 нельзя.

Преимущества 2 зоны следующие: возрастает выносливость, улучшается работа сердечнососудистой системы, в сочетании с диетой дается эффект снижения веса.

//-- Зона 3: повышенная интенсивность. --//

Главным источником энергии в этой зоне является гликоген; если вы занимаетесь больше полутора лет, то жир. Индивидуальная оценка нагрузки 8–9 баллов, то есть ЧСС: 85–92 % от максимума.

Цель данной зоны: если применяется в рамках интервального тренинга, то на фоне диеты дает выраженный эффект потери веса.

Однако если стаж тренировок больше 2–3 лет, данная зона не оказывает действия. Практикуйте ее не чаще 1 раза в неделю для «перебивки» тренировочного однообразия.

Частота тренировок должна быть следующей: 2 раза, при условии 4–5 аэробных тренировок в неделю.

Оптимальными видами аэробики для этой зоны считаются: бег, велосипед, велоэргометр, степпер, беговая дорожка.

Самочувствие или ваши ощущения: разговаривать невозможно, дыхание частое, в мышцах ощущается жжение, хочется сбросить темп.

Преимущества этой зоны следующие:

улучшает работу сердца, повышает выносливость, сжигает большое количество калорий.

//-- Зона 4: высокая интенсивность. --//

Главными источниками энергии в этой зоне являются гликоген, аминокислоты мышечной ткани.

Индивидуальная оценка нагрузки, или ИОН, равен примерно 10 баллам, то есть ЧСС: 95–100 % от максимума.

Цель данной зоны: применяется при интервальных тренировках, обеспечивает огромный расход энергии, на фоне диеты дает быстрый эффект похудения.

Частота тренировок должна быть следующей: 1–3 раза в неделю.

Оптимальными видами аэробики для этой зоны считаются велоэргометр, спринтерские выбегания.

Самочувствие или ваши ощущения: мышцы горят, не хватает воздуха, бешено колотится

сердце.

Преимущества этой зоны следующие:

улучшает физическую форму, раздвигает пределы возможностей сердечно-сосудистой системы, сжигает уйму калорий.

//-- Формула Карвонена --//

Интенсивность тренинга в мире фитнеса принято мерить формулой Карвонена, хотя она и не имеет научной точности.

В частности, потому, что для расчета максимума пульса приходится обращаться к старому шаблону «220 минус возраст». Тем не менее результаты формулы ближе к реальности.

Формула выглядит так:

ЧСС во время тренировки = (максимальная ЧСС – ЧСС в покое) x интенсивность (в процентах) + ЧСС в покое.

Например, женщина 35 лет хочет узнать, с какой ЧСС ей необходимо заниматься, чтобы интенсивность нагрузки составляла 75 %. Ее ЧСС в покое равна 60.

Вычисляем:

$$220 - 35 = 185$$

$$185 - 60 \text{ (ЧСС в покое)} = 125.$$

$$125 \times 75 \% = 93,7$$

$$93,7 + 60 = 153,7$$

Таким образом, ее ЧСС во время тренировки с интенсивностью 75 % от максимальной составит 154 удара в минуту.

Определить ЧСС в покое можно следующим образом:

Вы должны проснуться утром самостоятельно без звонка будильника. Не вставая с кровати, сосчитайте число ударов пульса за 30 секунд.

За минуту не очень удобно, можно сбиться со счета.

Умножьте полученную величину на 2, и вы получите ЧСС в покое.

Если у вас нет пульсомера, интенсивность можно измерить с помощью 10-балльной шкалы индивидуальной оценки нагрузки – ИОН. Оценка делается следующим образом:

ИОН нагрузка

3-4 от легкой до умеренной (65 % ЧСС max.);

5-7 от средней до высокой (80–85 % ЧСС max.);

8-9 почти максимальная нагрузка (90–92 % max.).

Вся эта информация очень понадобится вам, когда мы перейдем к описанию кардиопрограмм.

Я предлагаю вам на выбор несколько очень эффективных программ, направленных на интенсивное сжигание калорий. Выбор за вами. Внимательно ознакомьтесь с предложенными кардиоупражнениями и выберите на свой вкус исходя из количества времени, которое вы можете потратить на свои тренировки.

Основы кардиотренировок просты: постоянно двигайтесь, заставляйте работать большие группы мышц, увеличивайте частоту пульса, укрепляйте сердце и сжигайте много

калорий – в результате уменьшится количество жировой ткани. Но дело в том, что не все кардиоупражнения одинаковы. Когда речь идет о борьбе с лишним весом, одни кардиопрограммы более эффективны, чем другие. Чтобы поддерживать хорошую физическую форму, заметим, речь идет не о похудении, рекомендуют выполнять аэробные упражнения средней и высокой интенсивности 2–3 раз в неделю по 20–60 минут.

А те, кому удалось избавиться от лишнего веса и не набрать его снова, занимались даже больше, в среднем сжигая по 2700 ккал в неделю с помощью различных упражнений. Эксперты считают, что эффективная программа кардиотренировок должна включать разнообразные упражнения, выполняемые с различной интенсивностью. Это позволит сжигать калории и не скучать от монотонности.

Вместо того чтобы заниматься все время на одном кардиотренажере, лучше разделить тренировку на короткие интенсивные циклы 15-минутных занятий на разных тренажерах. Я предлагаю вам варианты интенсивных тренировок на тренажерах, из которых можно составить комплекс упражнений для каждого занятия продолжительностью 45–60 минут.

Бег – это бесплатно и суперэффективно

Наша жизнь, особенно это явственно ощутимо в скоростном XXI веке, – сплошной марафон. Чтобы в конце дистанции получить лавровый венок, а в нашем случае это подтянутая фигура и здоровье, необходимо бегать и много бегать. Только быстрые, сильные и выносливые могут рассчитывать на успех в нашей жизни, которая является просто какой-то гонкой на выживание.

Бег, пожалуй, самый легкодоступный кардиотренинг для любой женщины. Если вы еще не бегаєте, то попробуйте для начала вспомнить фигурку любой бегуни-профессионалки – ни грамма жира ни на талии, ни на бедрах. И стоит ли тратить деньги на глотание мифических пиллюль, сидеть на странных диетах и делать липосакцию – ведь все равно при потраченных деньгах остаешься с той же фигурой.

Зачем, к примеру, тратить огромные деньги на всякие там клубные карты в современные фитнес-центры, когда бег – это совершенно бесплатно, да еще и суперэффективно?

Во-первых, регулярно занимаясь бегом, вы уже через три недели увидите в зеркале реальный результат. Во-вторых, забудете о всякого рода успокаивающих средствах, психотерапевтах и стрессах. В-третьих, бег улучшает работу сердца, а если оно начинает давать сбои, то тут уж следует ожидать и бессонницу, и вялость, и хроническую усталость, и неуверенность, и еще много симптомчиков. А после регулярного бега – свеженькое личико по утрам в зеркале, запас энергии и бодрости, но главное – стремительное и гарантированное похудение. Почувствуйте себя резидентом в логове «мистера Жира», а главным оружием в борьбе с ним будет бег. Опытным фитнес-дивам даже в голову не приходит подменять бег работой на тренажерах. Ежедневно они пробегают до 10 км. И не отчаивайтесь, если вы никогда не бегали. Бег труден только поначалу, затем организм начинает спокойно приспосабливаться к нагрузкам. Трудности возникают потому, что организму трудно ритмично дышать. Но выработать этот навык можно путем регулярных тренировок. Попробуйте научить свой организм этому навыку и вся ваша жизнь окрасится новыми яркими красками.

Сжигая уйму калорий, вы укрепите свое тело, сделаете его гибким и стройным. Вы

будете меньше болеть, ведь бег зимой – это также реально, как бег летом, к тому же удивительно закаливает организм.

Если вам за 35, вы долго не занимались, если у вас есть некоторые проблемы в суставах или с сердцем, будьте крайне осторожны и обязательно проконсультируйтесь у врача.

И еще одно условие: если вам тяжело пробежать от 3 до 5 километров, то имеет смысл провести предварительную подготовку. Но пять километров как дистанция подходит для любого организма – от 15 лет до 60. Почему? Потому что на преодоление именно этой дистанции хватает нашего обычного углеводного топлива, запасенного впрок в печени. Поэтому каждый может пробежать трусцой пять километров. Но если не уверены, то в течение двух недель устраивайте продолжительные пешие прогулки, затем переходите на интервалы: чередуйте минуту бега с несколькими минутами ходьбы. Потом увеличивайте беговые интервалы и переходите к выполнению данной программы.

Скорость бега должна быть «разговорной», так специалисты называют бег, при котором можно вести диалог. Если же вы задыхаетесь и не в состоянии вымолвить хоть слово – значит, вы перебарщиваете с интенсивностью. Лучше всего ориентироваться по частоте пульса: он должен составлять 60–70 % от МП (от максимального). Возможно, для удобства вам придется приобрести пульсомер.

Частота занятий – 3 раза в неделю. Кроме этого, рекомендую три раза в неделю выполнять предложенные здесь комплексы упражнений. И обязательно устраивайте себе отдых хотя бы один раз в неделю.

Начните с пяти минут энергичной ходьбы, чтобы как следует разогреть мышцы и ускорить кровообращение. Не забудьте хорошо растянуть мышцы ног: ягодичные, бедер, икроножные и обязательно стопы. Если планируете сделать бег самым постоянным хобби на всю свою жизнь, обязательно подберите хорошие кроссовки. В беге они – лучшие друзья, так как от качества обуви во многом зависит снижение травматизма. Лучше проконсультироваться в спортивном магазине у продавцов и выбрать, пусть дорогую, но качественную обувь, чем покупать дешевую на вещевом рынке.

Если на улице холодно, одевайтесь потеплее, но не надевайте толстые и тяжелые вещи. Через 10 минут бега вам станет жарко, поэтому лучше выбрать несколько тонких и легких вещей из «дышащих тканей». В холодную погоду обязательно дышите носом, иначе можно простудить горло. И не забудьте нанести на лицо защитный крем (особенно зимой).

Важные советы:

– многие женщины, занимающиеся бегом, недооценивают потерю влаги; за 1 час или 2 часа до тренировки выпейте 2 стакана воды, за 15–30 минут – еще полстакана; возможно, что в течение самой тренировки вам понадобится делать по 4–6 глотков каждые 15 минут (придется приобрести специальную емкость для жидкости – она прекрасно крепится на поясе);

– во время бега или ходьбы сохраняйте нейтральное положение позвоночника;

– не напрягайте руки и совершайте ими движения вперед-назад;

– при беге ваши стопы должны перекашиваться (мягко) с пятки на носок; чтобы не перегружать суставы, никогда не ставьте всю стопу целиком на землю.

//-- Расписание занятий --//

//-- Неделя 1 --//

1-й день: 10 мин. бега трусцой.

2-й день: 12 мин. интервалов. Чередуйте 1 мин. бега трусцой и 1 мин. бега в умеренном темпе.

3-й день: 12 мин. бега трусцой.

//-- Неделя 2 --//

1-й день: 12 мин. бега трусцой.

2-й день: 12 мин. интервалов. Чередуйте 1 мин. бега трусцой и 1 мин. бега в умеренном темпе.

3-й день: 15 мин. бега трусцой.

//-- Неделя 3 --//

1-й день: 15 мин. бега трусцой.

2-й день: 15 мин. интервалов. Чередуйте 1 мин. бега трусцой и 1 мин. бега в умеренном темпе.

3-й день: 17 мин. бега трусцой.

//-- Неделя 4 --//

1-й день: 15 мин. интервалов на лестнице.

Чередуйте 1 мин. бега в умеренном темпе вверх и 1 мин. бега трусцой вниз.

2-й день: 17 мин. бега трусцой.

3-й день: 20 мин. бега трусцой.

//-- Неделя 5 --//

1-й день: 17 мин. интервалов на лестнице – 1 мин. бега в умеренном темпе вверх, 1 мин. – трусцой вниз.

2-й день: 20 мин. бега трусцой.

3-й день: 25 мин. интервалов: 5 мин. бега трусцой, 5 мин. – в умеренном темпе.

//-- Неделя 6 --//

1-й день: 25 мин. бега трусцой.

2-й день: 25 мин. интервалов. Чередуйте 30 секунд бега трусцой и 30 секунд бега в умеренном темпе.

3-й день: забег на 5 км.

//-- Неделя 7 --//

1-й день: 24 мин. бега в умеренном темпе.

2-й день: 25 мин. интервалов. Чередуйте 1 мин. бега трусцой, 1 мин. бега в умеренном темпе и 1 мин. быстрого бега.

3-й день: 35 мин. интервалов – 5 мин. бега трусцой, 5 мин. – в умеренном темпе.

//-- Неделя 8 --//

1-й день: 40 мин. интервалов. Чередуйте 1 мин. бега в умеренном темпе и 1 мин. бега трусцой.

2-й день: 35 мин. интервалов на лестнице. Чередуйте 2 мин. бега в умеренном темпе вверх и 2 мин. бега трусцой вниз.

3-й день: 40 мин. интервалов бега между телеграфными столбами. Чередуйте бег трусцой от столба до столба и быстрый бег на расстояние между тремя столбами.

//-- Неделя 9 --//

1-й день: 45 мин. бега в умеренном темпе.

2-й день: 35 мин. интервалов на лестнице. Чередуйте 2 мин. бега в умеренном темпе и 2 мин. бега трусцой вниз.

3-й день: 45 мин. интервалов; 10 мин. бега в умеренном темпе, 10 мин. – трусцой.

//-- Неделя 10 --//

1-й день: 50 мин. интервалов бега между телеграфными столбами. Чередуйте бег трусцой от одного столба до другого и быстрый бег на расстояние между четырьмя столбами.

2-й день: 45 мин. интервалов. Чередуйте 5 мин. бега в умеренном темпе вверх и 5 мин. бега трусцой вниз по лестнице.

3-й день: 50 мин. бега в умеренном темпе.

//-- Неделя 11 --//

1-й день: 40 мин. интервалов. Чередуйте 5 мин. бега трусцой, 20 мин. бега в умеренном темпе, 5 мин. бега трусцой, 10 мин. бега в умеренном темпе.

2-й день: 50 мин. интервалов на лестнице. Чередуйте 5 мин. бега в умеренном темпе вверх и 5 мин. бега трусцой вниз по лестнице.

3-й день: 50 мин. коротких интервалов. Чередуйте 30 секунд бега трусцой и 30 секунд быстрого бега.

//-- Неделя 12 --//

1-й день: 55 мин. бега в умеренном темпе.

2-й день: 25 мин. коротких интервалов – 30 секунд бега трусцой и 30 секунд – в умеренном темпе.

3-й день: забег на 10 км! Бег на лестнице можно эффективно заменить бегом в гору или по пересеченной местности.

Комбинация бега и ходьбы

Очень многие женщины занимаются кто ходьбой, кто бегом. Однако наиболее эффективной считается тренировка, сочетающая и то, и другое. Таким образом, меняя интенсивность аэробных нагрузок, мы сжигаем большее количество калорий. При ходьбе со скоростью 5,5 км/час в течение 30 минут женщина сжигает около 140 ккал. При беге за такое же время расходует 237 ккал. Однако от бега мы быстрее утомляемся, на суставы оказывается большая нагрузка. Заменяя бег ходьбой и наоборот, мы экономим силы и время, к тому же сжигаем много калорий. Вот почему я предлагаю вам именно эту программу, которая сочетает и ходьбу, и бег.

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

Интенсивность ваших тренировок можно оценить по 10-балльной шкале, приняв единицу за состояние покоя, а десять – за движение с максимальной скоростью. Тогда при ходьбе интенсивность должна составлять 4–6 баллов, при беге – 5–7 баллов.

Если, выполняя комплекс, вы не чувствуете дискомфорта или вам явно не хватает нагрузки, переходите к тренировкам, предусмотренным для следующей недели. В противном случае повторяйте комплекс до тех пор, пока не будете выполнять его уверенно и без напряжения.

Общее время, указанное в каждом комплексе, включает в себя время на разминку, указанное число интервалов и заминку. Если тренировка кажется вам слишком длинной или короткой, просто увеличьте или сократите количество интервалов с чередованием бега и ходьбы. В данной программе время для ходьбы постепенно уменьшается, а бега – увеличивается. Но если вам больше по душе ходьба, используйте только те комплексы,

которые вам больше всего подходят.

На начальном этапе или, если вы давно не занимались спортом, прежде чем приступить к программе, в течение 6–8 недель укрепляйте мышцы и развивайте выносливость. Для этого два раза в неделю ходите по 20 минут. Каждую неделю увеличивайте продолжительность на 1–3 минуты. Когда она составит 25 минут, добавьте третье занятие ходьбой. Продолжайте добавлять по 1–2 минуты в неделю. Когда вы свободно будете заниматься ходьбой по 30 минут 3 раза в неделю, начинайте тренировки по программе. Если вы хотите только бегать, тогда увеличивайте скорость беговых интервалов или, наоборот, переходите на бег трусцой во время интервалов ходьбы. Бег по пересеченной местности также заметно увеличивает интенсивность тренировки, независимо от скорости.

Если же вам нравится только ходьба, то для того, чтобы занятия были не менее интенсивными, чем с беговыми интервалами, обратите внимание на технику ходьбы. Это позволит увеличить скорость.

Быстро переставляйте ноги и в такт ходьбы энергично работайте руками, можно также тренироваться, выполняя ходьбу в гору. Не используйте отягощения, они не повысят интенсивность нагрузки, но могут привести к травмам.

Если вам нравится работать на тренажерах, то данная программа также прекрасно подойдет для этого.

Установите тренажер под углом 1–2%. Это позволит вам имитировать сопротивление воздуха при ходьбе, и ваша скорость будет примерно такой, как если бы вы занимались бегом на улице.

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

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

//-- Первая неделя --//

Первое занятие: 31 минута.

Ходьба – 8 минут.

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

Второе занятие: 45 минут.

Ходьба в умеренном темпе – 15 минут.

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

Третье занятие: 43 минуты.

Ходьба в умеренном темпе – 12 минут.

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

//-- Вторая неделя --//

Первое занятие: от 35 до 41 минуты.

Быстрая ходьба – 8-10 минут.

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

Второе занятие: 50 минут.

Ходьба в умеренном темпе – 12 минут.

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

Третье занятие: 43 минуты. Ходьба в умеренном темпе – 8 минут.

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

Четвертое занятие: 45 минут.

Ходьба – 10 минут.

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

//-- Третья неделя --//

Первое занятие: 43 минуты.

Ходьба в умеренном темпе – 8 минут.

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

Второе занятие: 48 минут.

Ходьба – 6 минут.

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

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

Третье занятие: 55 минут.

Ходьба – 10 минут.

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

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

Четвертое занятие: 55 минут.

Ходьба – 4 минуты.

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

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

//-- Четвертая неделя --//

Первое занятие: 49 минут.

Ходьба – 4 минуты.

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

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

Второе занятие: 47 минут.

Ходьба – 2 минуты.

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

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

Третье занятие: 51 минута.

Ходьба – 8 минут.

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

Четвертое занятие: 50 минут.

Ходьба – 1 минута.

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

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

Суперпрограмма для быстрого похудения

Итак, у вас есть огромное желание похудеть. Вы уже составили свой правильно сбалансированный рацион питания и выбрали программу тренировок. Дело за малым –

подкрепить все это аэробным тренингом. В принципе, любая программа от степа до танцев будет эффективной. Но вы хотите быстрого результата, тогда эта суперпрограмма быстрого похудения для вас.

Она основана на комбинированном тренинге, когда в течение одной аэробной сессии вы пересаживаетесь на разные кардиотренажеры. По последним достижениям спортивных методик, именно такая методика приносит максимально быстрый результат сжигания жиров. Данная программа – это цикл из четырех аэробных программ, причем одна сложнее другой. Если вы новичок, выберите первую программу и на первых этапах тренировки не задерживайтесь дольше 3–4 минут на каждом тренажере.

Затем постепенно увеличивайте продолжительность занятий. Как только вы почувствуете, что 10 минут для вас уже не проблема, переходите к следующей, второй программе. Если вы уже занимаетесь аэробным тренингом, выберите или первую или вторую программу.

Все зависит от того, насколько интенсивно вы до этого занимались. Если чувствуете, что сил достаточно и угроза перетренироваться вас не коснется, имеет смысл сразу приступить ко второй программе. Если вы опытный человек в мире фитнеса, то можете выбрать третью или четвертую программу. Но каждые два, два с половиной месяца «перебивайте» интенсивный тренинг более низким по интенсивности, то есть выполняйте первую или вторую программу. Не бойтесь потерять полученные ранее результаты, этого не произойдет. Циркулируйте кардионагрузки, и ваша продуктивность кардиотренинга только возрастет от этого. Многие женщины, упорно и долго тренирующиеся, заблуждаются, когда думают: мол, выбирай самую сложную программу и вперед. С одной стороны, это правильно, а с другой, – наш организм не может месяцами работать в одном ритме. Выберите одну из четырех программ разных уровней сложности. Первая – легкая, потом сложность нарастает, и четвертая – самая сложная. Во всех программах необходимо чередовать работу на беговой дорожке, велоэргометре, степ-пере или эллиптическом тренажере. Точно соблюдайте временные интервалы нагрузок и меняйте тренажеры быстро, без заминки.

Уровень нагрузки указан по 10-балльной шкале, у которой высшее, десятое деление, составляет максимальную частоту сердечного сокращения. Современные кардиотренажеры оснащены датчиками сердечного пульса, так что интенсивность нагрузок можно видеть на мониторе. Не забывайте про разминку и растягивание основных групп мышц. «Холодные» мышцы очень легко травмировать.

//-- Первая программа --//

Общее время тренировки от 20 до 25 минут. На начальном этапе 22 минуты тренировки – ваше время; если вы применяете эту программу для «перебивки» ритма напряженных тренировок, занимайтесь дольше – до 30 минут.

Беговая дорожка

Разминка.

Время – 5 минут легкой нагрузки, ходьба или бега.

Беговая дорожка

Нагрузка – 5–6. Время – 4–5 мин.

Степпер

Нагрузка – 5–6. Время – 4–5 мин.

Велотренажер

Нагрузка – 5–6.

Время 4–5 мин.

Велотренажер

Заминка.

Нагрузка и время – 5 минут
легкой нагрузки (3–4).

//-- Вторая программа --//

Общее время тренинга – 55 минут. Цель – максимальное сжигание жира.

На начальном этапе сократите время на каждом тренажере до 5 минут, в дальнейшем увеличивайте до заданных в программе 15 минут.

Беговая дорожка

Разминка.

Время – 5 минут легкой нагрузки (3–4), бег или ходьба.

Беговая дорожка

Нагрузка – 6–7,5. Время – 15 минут.

Степпер

Нагрузка – 6–7,5. Время – 15 минут.

Велотренажер

Нагрузка – 6–7,5. Время – 15 минут.

Заминка

Время – 5 минут легкой нагрузки (3–4).

//-- Третья программа --//

Общее время тренировки – 45 минут. Необходимо начать с медленного темпа, постепенно переходя до предела своих сил.

Беговая дорожка

Разминка. Время – 5 минут легкой нагрузки, ходьба или бега.

Беговая дорожка

Нагрузка – 5–6. Время – 10 минут.

Степпер

Нагрузка – 6,5–7. Время – 15 минут.

Велотренажер

Нагрузка – 7,5–9. Время – 10 минут.

Велотренажер

Заминка

Время – 5 минут легкой нагрузки (3–4).

//-- Четвертая программа --//

Общее время – 40 минут. Между интервалами поначалу отведите на восстановление в полтора раза больше времени, чем на фазу высокой интенсивности, и повторяйте цикл всего три раза. Когда выносливость повысится, вы сможете укладываться всего в 1 минуту.

Беговая дорожка

Разминка.

Время – 5 минут (3–4), ходьба или бег.

Беговая дорожка

Нагрузка – 5–6; 8–9.

Время – 1 минута; 1 минута.

Повторите цикл 4 раза. Всего – 10 минут.

Степпер

Нагрузка – 5–6; 8-10. Время – 1 минута; 1 минута. Повторите цикл 4 раза. Всего 10 минут.

Велотренажер

Нагрузка – 5–6; 8-10.

Время – 1 минута; 1 минута.

Повторите цикл 4 раза. Всего – 10 минут.

Велотренажер

Заминка. Время – 5 минут.

Глава 2. Сбалансированное питание – ключ к вашему похудению

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

Любая часть мироздания, сколь малой и незначительной она бы ни была, чтобы правильно функционировать, должна находиться в состоянии абсолютного равновесия. Это в полной мере относится и к нашему организму. В организме человека все прекрасно сбалансировано – так нас создала Природа. Нам необходим вполне определенный объем физической нагрузки, определенное количество разнообразных питательных веществ, определенное время сна и отдыха. Если человек получает слишком много или слишком мало нагрузки, пищи и сна, происходит нарушение равновесия систем организма, и расстраиваются функции. А если нет равновесия, нет здоровья и благополучия. Исследования принципа сбалансированности или равновесия проводил известный доктор медицины и основатель аэробики Кеннет Х. Купер. Данные этих исследований получены при наблюдении за тысячами пациентов Центра аэробики в Далласе. Вот лишь некоторые преимущества, которые можно обрести каждому, если следовать сбалансированному во всех отношениях образу жизни:

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

– уменьшение заболеваний и болезненных ощущений.

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

Из каких же составляющих складывается сбалансированный образ жизни?

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

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

Потребность вторая: рациональное питание.

Потребность третья: эмоциональная гармония.

Рассмотрим более детально каждую из этих потребностей.

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

Сочетая аэробные нагрузки со специальными упражнениями, например, направленными на коррекцию талии и живота, вы не только обретете прекрасные формы вашего тела, но и оздоровите свой организм, отдалите старость, приобретете великолепную кожу и повысите работоспособность, получая от упражнений в сочетании с бегом, например, запас энергии и бодрости на долгие годы. Но в основе любой программы должен лежать принцип равновесия и сбалансированности. В наше время мы ведем достаточно малоподвижный образ жизни. В домах существует лифт, и нет необходимости подниматься вверх пешком, хотя, вот какие выводы сформулировали два американских врача Б. Пейти и Д. Херрингтон, когда исследовали влияние обыкновенного подъема по лестнице на наш организм: «Каждая пройденная ступенька продлевает нашу жизнь на четыре секунды». Учитывая количество транспортных средств передвижения, пешком мы ходим только от автостоянки или автобусной остановки до места работы, не дальше.

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

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

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

Термин «диета» у многих специалистов по питанию всегда вызывал неоднозначное отношение. Но все они сходятся в одном мнении – диета только короткая радикальная программа, цель которой – резкая потеря веса, а учитывая индивидуальные особенности каждого организма, не всегда благоприятно действующая на него. Как и в случае с аэробными нагрузками, главный принцип, который лежит в основе правильного

питания, – принцип равновесия или сбалансированности. Это не означает, что необходимо немедленно исключать из своего рациона одно из любимых блюд. Достаточно сохранять равновесие в питании, но питаться вкусно, даже если для этого необходимо ограничивать калории. А если подходить с юмором к вопросу о питании, то есть прекрасные высказывания: первое – «Лучшей и успешнейшей гимнастикой для полных являются энергичные отрицательные движения головой при виде какого-нибудь деликатеса»; и второе – «Больше всего нам помогает та пища, которую мы... не съели».

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

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

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

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

Если спать намного дольше, скажем до десяти часов, то, скорее всего, вы будете чувствовать себя вялой. Если спать только три-четыре часа, то по мере накопления дней с бессонницей, начинаешь чувствовать себя смертельно усталой и нет никаких сил или желания что-либо делать. Наверное, у каждого есть свой опыт бессонных ночей. Но не всегда только лишь недостаточный отдых является причиной нарушения эмоционального равновесия. Довольно часто раздражительность и нежелание работать могут быть результатом недостатка калорий, переедания или низкой двигательной активности.

Многие женщины, начавшие бегать, плавать и выполнять упражнения, улучшающие фигуру, становятся более уверенными в себе, настойчивыми, целеустремленными. Возможно, это связано с тем, что происходит не только увеличение физических ресурсов организма, но и расширение психических резервов.

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

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

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

Но так как эта часть посвящена вопросам питания, то в дальнейшем мы будем говорить только о нем. Чтобы разобраться, как правильно сбалансировать свой рацион, необходимо знать, из каких пищевых компонентов он состоит. Вот и поговорим о шести основных составляющих нашего питания.

Шесть компонентов питания

Все пищевые продукты, которые мы употребляем, состоят из шести основных компонентов. Эти компоненты, входящие в состав любого продукта, называют пищевыми веществами. К пищевым веществам относятся:

1. Белки (животные и растительные).
2. Углеводы (простые и сложные, включая клетчатку).
3. Жиры (насыщенные и ненасыщенные).
4. Витамины (жирорастворимые и водорастворимые).
5. Минеральные вещества.
6. Вода.

//-- Белки --//

Белки, или, как их еще называют, протеины (от греческого Protos – первый), являются основой жизни и самой незаменимой частью рациона человека. Они занимают важнейшее место в нашем организме как по содержанию в клетке, так и по значению в процессах жизнедеятельности, ведь на долю белков приходится 17 % общей массы нашего организма. Это основной строительный материал, необходимый для образования новых мышечных волокон, восстановления травмированных и замены отмерших тканей всех органов. Именно благодаря белкам осуществляются все сокращения мышц. Кроме того, белки выполняют целый ряд жизненно важных функций: регулируют все процессы, протекающие в организме, от образования энергии до выведения отходов. Если пища обеднена углеводами и жирами, особенно в условиях голодания, именно белки служат запасными питательными веществами и источниками энергии.

Белки состоят из аминокислот. Некоторые аминокислоты могут поступать в наш организм только в составе пищи. Они получили название незаменимых. Другие аминокислоты синтезируются в нашем организме. Поэтому полноценность белковых продуктов определяется наличием в них незаменимых аминокислот.

Чем ближе аминокислотный состав белков пищи к составу белка нашего организма, тем он ценнее. С этой точки зрения самыми ценными источниками белка являются яйца, молоко, мясо и рыба. В растительных белках часто не хватает некоторых незаменимых аминокислот, поэтому необходимо стремиться к правильному сочетанию продуктов животного и растительного происхождения, чтобы получить оптимальное соотношение аминокислот. Приемлемый уровень сбалансированности аминокислот для женщин может быть обеспечен, если в рацион включается не менее 55–60 % белков животного происхождения, остальные 40 % белков должны быть растительного происхождения. В тех случаях, когда в вашем рационе преобладает растительная пища (например, у вегетарианцев), необходимо ее дополнять незаменимыми аминокислотами в виде пищевых добавок.

За один прием пищи организм может усваивать до 30–50 г белка, поэтому суточное количество белка лучше распределять равномерно на 4–6 приемов пищи, так как меньшие

количества продукта лучше усваиваются и более эффективно используются организмом.

По скорости переваривания пищевые белки располагаются в следующей последовательности: сначала яичные и молочные, затем рыбные и мясные и, наконец, растительные. Кулинарная обработка в большинстве случаев делает белки более легко усваиваемыми. Но следует заметить, что способы сохранения белковых продуктов, в первую очередь мясных, снижают пищевую ценность этого продукта. Замораживание и оттаивание разрушает природную структуру белковых молекул, снижает его пищевую ценность как минимум на 40 %. Чтобы избавиться от большого количества жиров, которые имеются в мясе, его рекомендуют варить, сливая жирный бульон, или готовить на пару, а также запекать в гриле.

Белки – наиважнейший компонент пищи. Кратко перечислим основные белковые продукты. Во-первых, это мясо – высокоценный пищевой продукт, богатый полноценными животными белками, содержащий все незаменимые аминокислоты в значительных количествах и в наиболее благоприятных соотношениях.

Наиболее богаты белками, до 20 %, говядина, свинина, мясо кролика и птицы.

Говядина содержит наиболее полноценные белки, в состав которых входят все необходимые организму заменимые и незаменимые аминокислоты.

Телятина более нежная, чем говядина, включает больше полноценных белков и легче усваивается организмом. Телятина 1-й и 2-й категорий содержит около 20 % белка и 1–2% жира.

Свинина по сортам делится на беконную, мясную и жирную. В питании лучше использовать мясную свинину, так как она содержит в среднем 14 % белка и 33 % жира.

Для сравнения, беконная – 8 % белка и 63 % жира, жирная – соответственно 12 % и 50 %. При этом важно учесть что вырезка свинины содержит 19 % белка и 7 % жира.

Мясо кролика – прекрасный диетический продукт, отличающийся очень высоким содержанием белка – 21 %.

Субпродукты представляют большую ценность, так как характеризуются высоким содержанием минеральных веществ, особенно железа. Печень богата железом, витаминами А и В, содержит большое количество витамина С. Язык является диетическим продуктом и очень хорошо усваивается. Сердце богато белками, минеральными солями, железом и имеет невысокий процент жира.

Колбасные изделия, которые в основном готовят из свинины и говядины, представляют собой высокожировой продукт.

Различные виды копченых и полукопченых колбас, содержащие до 40 % жира и более, я не рекомендую тем, кто хочет добиться реальных результатов в похудении. Также я не рекомендую такие мясные продукты, как ветчина, грудинка, окорок, корейка: они отличаются очень высоким содержанием жира – до 50–60 %.

Мясо кур и бройлерных цыплят содержит более полные и лучше усваиваемые белки, чем говядина. Белки куриного мяса имеют оптимальный набор незаменимых аминокислот. Количество жира в мясе кур и цыплят довольно велико, но жир этот легко усваивается организмом, так как включает в себя полезные ненасыщенные жирные кислоты.

Рыба является источником высококачественного белка. Белок рыбы содержит все необходимые для организма незаменимые аминокислоты. В отличие от мяса в белках рыбы присутствует очень важная для нашего организма незаменимая аминокислота – метионин.

Еще одним преимуществом белка рыбы является его быстрая и полная усвояемость – на

93–98 %, тогда как белки мяса усваиваются на 87–89 %. Содержание белка в рыбе зависит от ее вида. Например, в тунце – 24 %, макрурсе – 7 %; хек, камбала, треска, карп и многие другие виды рыб имеют в среднем 16 % белка.

Икра рыбы является ценным пищевым продуктом с высоким содержанием белка (до 30 % и более) и жира (около 15 %). Икра богата фосфором и калием, водо- и жирорастворимыми витаминами.

Во время снижения веса не рекомендую включать в свой рацион питания соленые и копченые рыбные изделия. Они, как правило, из-за особенностей их переработки, имеют белок, который плохо переваривается и усваивается.

По сравнению с другими животными продуктами куриное яйцо содержит самый полноценный белок, практически полностью усваивающийся организмом. Яйца содержат в наиболее оптимальных соотношениях все незаменимые аминокислоты. Но из-за большого количества жира и высокой калорийности я не рекомендую есть яйца тем, кто хочет снизить свой вес или поддерживать его постоянным. В среднем оптимальным считается употребление трех яичных желтков в неделю, яичный белок можно есть и в большем количестве. Наилучшим способом употребления яиц является их непродолжительное отваривание.

Яйца недаром называют «маленькой кладовой», особенно белок. В своем составе они имеют множество полезных веществ: водо- и жирорастворимые витамины – В, А, D, К, Е; пантотеновую и фолиевую кислоты; минеральные вещества – фосфор, серу, цинк, железо, медь, кобальт.

//-- Жиры --//

Жиры не менее важный компонент питания, как и белки. Сложившееся у многих женщин мнение о вреде жирной пищи не совсем верно.

Исследования показывают, что для организма вреден как избыток, так и недостаток липидов (от греческого *Lipos* – жир).

Жиры при длительных нагрузках являются основным энергетическим субстратом, вместе с ними наш организм получает жирорастворимые витамины А, D, Е, К. Подкожный жировой слой уменьшает теплопотери организма и выполняет защитную функцию, предохраняя ткани от механических повреждений при падениях и ударах.

Биологическая ценность жиров определяется наличием в них полиненасыщенных жирных кислот, которые могут поступать в наш организм только с пищей.

Пищевыми источниками этих кислот служат прежде всего растительные масла. Принято считать, что 25–30 г растительного масла обеспечивают суточную потребность человека в полиненасыщенных жирных кислотах. В пищевых продуктах жирам сопутствуют и другие вещества, относящиеся к липидам, среди них особое значение принадлежит фосфолипидам, которые играют немалую роль в жизнедеятельности наших клеток. Фосфолипиды – это тот самый знакомый всем осадок в нерафинированных растительных маслах. Из стероидов, которые выделяют жиры, нам наиболее знаком холестерин, провоцирующий формирование атеросклероза. Но и он необходим для синтеза гормонов и витамина D в нашем организме. Полностью исключать холестерин из рациона неправильно, следует просто ограничить его поступление до 0,3–0,5 г в сутки.

Больше всего холестерина содержится в таких продуктах, как яйца (0,57 %), сыры (0,28–1,61 %), сливочное масло (0,17–0,21 %) и в субпродуктах. В мясе в среднем содержится 0,06–0,1 %, в рыбе – 0,3 % холестерина.

Не рекомендую употреблять больше 80 г и меньше 25 г жира в сутки, так как при

пониженном содержании жира в рационе пострадают наша кожа и волосы, снизится сопротивляемость инфекциям и нарушится обмен витаминов А, D, Е, К.

Высокоценным считается рыбий жир. Растительные масла рекомендуют использовать для заправки холодных блюд, и обязательно – нерафинированные. По возможности включите в свой рацион различные виды растительного масла: оливковое, кукурузное, подсолнечное, рисовое, хлопковое, льняное. Старайтесь не употреблять маргарин и продукты, на этикетках которых написано, что при изготовлении использовались гидрогенизированные жиры.

//-- Углеводы --//

Углеводы составляют основную часть рациона человека – 400–500 г в сутки. Около половины суточной энергетической ценности пищевого рациона также обеспечивается углеводами. Кроме того, они выполняют защитную функцию

– поддерживают иммунитет; пластическую функцию – входят в состав большинства структур клетки; используются для синтеза нуклеиновых кислот, играющих важную роль в передаче генетической информации и регуляции обмена веществ. Углеводы подразделяются на простые, сложные и клетчатку.

Простые – это фруктоза, глюкоза, сахароза. Сложные – крахмал, гликоген. Клетчатка – это так называемые пищевые волокна. Глюкоза является одним из наиболее распространенных важнейших источников энергии для нервных тканей, сердца, мышц и других органов. Большинство углеводов пищи превращается в нашем организме в глюкозу и таким образом усваивается. Фруктоза характеризуется наибольшей сладостью, часть ее в нашем организме превращается в глюкозу, а часть непосредственно участвует в процессах обмена.

Глюкоза и фруктоза содержатся в фруктах, ягодах и меде. Одним из самых распространенных углеводов в нашем питании является сахароза. В рафинированном сахаре ее содержание достигает 99,75 %. Она состоит из глюкозы и фруктозы.

Из сложных углеводов в питании очень важен крахмал, который содержится в крупах, картофеле, хлебе, макаронах. В виде крахмала в наш организм поступает основное количество усвояемых углеводов.

В конечном итоге почти все углеводы нашей пищи превращаются в глюкозу и в таком виде поступают из кишечника в кровь, но скорость превращения и появления в крови глюкозы из разных продуктов – разная. Механизм этих процессов отражен в понятии «гликемический индекс».

И, наконец, третья группа углеводов – пищевые волокна. Они практически не усваиваются, но выполняют защитную функцию, стимулируя деятельность кишечника. Они связывают холестерин, соли тяжелых металлов, многие вредные вещества и затем выводят их из нашего организма, стимулируя деятельность полезных микроорганизмов, обитающих в нашем кишечнике. Именно пищевые волокна являются эффективным средством очищения кишечника и выведения токсинов, образующихся в процессе жизнедеятельности. Для положительного эффекта достаточно поступление пищевых волокон в наш организм в количестве 30–40 г. Эту потребность можно удовлетворить за счет введения в рацион хлеба из муки грубого помола, овощей, фруктов, в том числе и сухофруктов. Но не стоит слишком увлекаться пищевыми волокнами, хотя тем, кто желает похудеть, это полезно, так как употребление продуктов, богатых клетчаткой, вызывает чувство сытости при небольшой калорийности, но при этом требуется дополнительное потребление воды. В случае нехватки жидкости вам грозит «несварение

желудка» и вздутие кишечника.

Суточная потребность в углеводах составляет 5–8 г на 1 кг массы тела. Разумно сочетая количественное соотношение и время приема белков и углеводов, вы добьетесь ощутимых результатов при формировании своей фигуры. Принято считать, что если белки оптимально употреблять равномерно в течение всего дня, то углеводы рекомендуется использовать в основном в первой его половине.

Зерновые и бобовые продукты являются самыми главными поставщиками углеводов в наш организм. С этими продуктами мы получаем большую часть растительного белка, различные витамины, минеральные вещества. Но необходимо учитывать, что все эти полезные компоненты сосредоточены в большей степени в зародыше и оболочке зерна. Чем значительнее и выше степень их обработки, тем меньше наш организм получает эти полезные компоненты. В связи с этим наиболее ценными являются продукты, полученные из цельного зерна или включающие отруби. Крупы и изделия из них должны быть основными поставщиками углеводов. Но рекомендую разнообразить потребление круп, так как каждая имеет свои преимущества и недостатки. Изделия из манной крупы легко перевариваются, но бедны витаминами и минералами. Рис хорошо переваривается, содержит много крахмала и белка, но мало клетчатки, витаминов и минеральных веществ, исключение – коричневый и дикий рис. В гречке больше всего железа, витаминов группы В, в пшене и перловой крупе больше клетчатки. Ну а овсяная крупа самая полезная. Она занимает второе место после гречки по концентрации белка, богата калием, фосфором, магнием, цинком и витаминами группы В.

Хлеб является неотъемлемой частью нашего рациона, но отметим некоторые его особенности. Белый хлеб из высокоочищенной муки содержит легко усваиваемый крахмал, легко переваривается и оказывает менее выраженное сокогонное действие, чем ржаной хлеб. Черный хлеб труднее переваривается, но во много раз полезнее и богаче необходимыми нашему организму веществами. Наиболее важно употреблять хлеб, батоны и диетические булочки с отрубями из цельного зерна. В целом можно сказать, что, чем грубее хлеб, тем он полезнее. Также оправдывает себя подсушивание хлеба в тостере, так как при этом становятся безвредными дрожжи, содержащиеся в дрожжевом хлебе.

//-- Витамины --//

Витамины являются жизненно необходимыми соединениями, без которых невозможна нормальная работа нашего организма. Заменить их в процессе жизнедеятельности нельзя ничем.

При недостатке или отсутствии витаминов в нашем питании обязательно возникнут отклонения от нормы. Отсутствие витамина С вызывает авитаминоз, отсутствие витамина D – рахит; вас мучают бессонница, усталость и депрессия – это нехватка витамина В; вы плохо видите, беспокоит сухость кожи, нарушено дыхание, вы недовольны тем, как выглядят ваши волосы, – недостаток витамина А. Это только малая часть возможных гиповитаминозов. Большая часть витаминов совершенно не синтезируется в нашем организме или в очень малых количествах. Это значит, мы обязательно должны получать витамины с пищей. Витамины выступают биокатализаторами, то есть регулируют обменные процессы в нашем организме, поддерживают нас в хорошей форме и отдаляют процессы старения. Одних витаминов нам нужно больше, других – меньше, но они должны быть в строго определенном количестве, иначе могут нанести вред нашему организму.

В наше время основой является классификация витаминов по растворимости. Выделяют жирорастворимые и водорастворимые витамины. К группе жирорастворимых относятся витамины А, D, Е и К, они усваиваются нашим организмом только при достаточном содержании жира в пище.

Водорастворимые витамины называют еще энзимовитаминами (энзим – это фермент), потому что они выполняют функцию помощников ферментов. К водорастворимым относятся витамины группы В, витамины С, Р, РР, Н, К.

Витамин А необходим для процесса роста, обеспечения нормального зрения, способствует регенерации кожных покровов. Витамин А содержится в продуктах животного происхождения: печень животных и рыб, масло, яичный желток, а также в продуктах растительного происхождения – в различных видах овощей, наиболее всего в моркови, ягодах и фруктах.

Витамин D содержится в рыбных продуктах, в меньшей степени – в молочных. Недостаток этого витамина вызывает нарушение обмена кальция и фосфора, что приводит к деформации и размягчению костей.

Витамин Е оказывает антиоксидантное действие и содержится в растительных маслах, зародышах семян злаков (ячменя, овса, ржи и пшеницы), а также в зеленых овощах.

Недостаток витамина К приводит к болезням печени и желчного пузыря, отсутствие витамина К проявляется в возникновении кровотечений. Содержится в шпинате, зеленом горошке, рыбе, мясе.

Из группы водорастворимых рассмотрим витамины группы В и витамин С.

В – недостаток этого витамина вызывает нарушение нервной системы. Содержится в зародышах и оболочках семян зерновых культур, в дрожжах, орехах, бобовых, в печени, сердце и почках. Богатым источником является черный хлеб.

В – содержится в больших количествах в печени, почках, молочных продуктах и дрожжах. Недостаток или отсутствие витамина вызывает задержку роста, снижает число лейкоцитов в крови, нарушает функцию органов пищеварения.

В – необходим при аэробных нагрузках, его отсутствие может вызвать судороги. Поступает в организм с такими продуктами, как пшеничная мука, бобовые, дрожжи, печень, почки. К витаминам группы В относят и никотиновую кислоту (РР). Содержится в рыбе, хлебе, печени. Недостаток может вызвать дерматит, нарушение функции кишечника.

В – поступает в наш организм в составе продуктов животного происхождения (почки, печень, рыба). При нарушении усвоения витамина В может возникнуть анемия, что связано с угнетением красных кровяных телец.

Витамин С, или аскорбиновая кислота, содержится в свежих фруктах и овощах. Им богаты цитрусовые, сладкий перец, укроп, шпинат, петрушка, смородина, томаты, шиповник, капуста. Термическая обработка, измельчение и долгое хранение, а также консервирование снижают содержание витамина С в продуктах.

С-витаминная недостаточность вызывает цингу, снижает физическую работоспособность, ослабляет работу сердечно-сосудистой системы.

Современная наука о питании рассматривает витамины как важное средство профилактики болезней, повышения работоспособности, замедления процессов старения. Разберемся в вопросе истощения запасов витаминов в организме. Прежде всего это связано с качеством продуктов и несоблюдением условий их хранения и приготовления, как например, длительная варка мелко нарезанных овощей, разрушение витамина С под

действием хлорофилла в салате из нарезанных томатов с луком (в этот салат рационально добавить лимонный сок).

Витамин А разрушается под действием освещения ультрафиолетовыми лучами или при сильном и длительном нагревании. Так что наличие витаминов в овощном рагу весьма проблематично. Другая группа причин разрушения витаминов связана с нашим здоровьем, прежде всего с желудочно-кишечным трактом.

При хронических заболеваниях, а также под воздействием антибиотиков и при неправильном приеме лекарств нарушается всасывание или усвоение витаминов и минералов. Потребность в витаминах возрастает при инфекционных заболеваниях и стрессе, при резкой смене климато-географической зоны, в период беременности и лактации, в условиях проживания в зонах экологически неблагоприятных. Потребность в витаминах всегда возрастает, у женщин особенно, при занятиях активными видами спорта. Приведенный перечень причин возникновения дефицита витаминов далеко не полон, но дает возможность понять сложность природной зависимости нашего организма от образа жизни, окружающей среды, от качества и количества пищи.

Напомню, что сухость кожи связана с недостаточным потреблением витаминов А, С, В; К; плохое состояние волос и ногтей – дефицит витаминов А и С; бледность губ – нехватка С и В2; образование угрей – нехватка витамина А.

Минимальное необходимое количество овощей (в состав которых входят витамины) – 400 г восьми наименований: капуста, свекла, морковь, репа (редька, редис), томаты, огурец, лук, чеснок, а также зелень – укроп, сельдерей, циц-мат, петрушка. Фруктов, ягод – 300 г: яблоки, цитрусовые, смородина и т. д. Этот необходимый минимум может быть увеличен при условии, что на каждый прием пищи придется понемногу. Приемов должно быть не меньше четырех. Это позволит съедать растительную пищу малыми объемами для лучшей усвояемости.

Добавлю также, что дополнительный прием поливитаминов и минералов необходим не только зимой и весной, а и в любое время года.

//-- Минеральные вещества --//

Диетологи насчитывают порядка 30 минеральных веществ, необходимых для существования нашего организма. Они подразделяются на две группы: микроэлементы и макроэлементы. Многие люди, ведущие активный образ жизни, недооценивают роль минеральных веществ в питании. Понимая важность белков, жиров и углеводов как основного пластического и энергетического материала, зная, что витамины необходимы для поддержания здоровья и высокой работоспособности, мы имеем весьма смутное представление о биологическом значении минералов. Между тем, они выполняют в нашем организме многообразные функции: входят в состав костей в качестве структурных элементов, содержатся во многих ферментах, отвечающих за обмен веществ в нашем организме, их можно обнаружить в гормонах.

Например, при участии железа происходит транспортировка кислорода; натрий и калий обеспечивают функционирование наших клеток; кальций обеспечивает прочность костей. Можно с уверенностью сказать, что минеральные вещества играют огромное значение в функционировании нашего организма. Минералы представляют собой низкомолекулярные вещества, соли и ионы солей. Необходимо знать, что они не синтезируются в организме и, следовательно, обязательно должны поступать с пищей.

Макроэлементы содержатся в организме в больших количествах, суточная потребность в них колеблется от 0,4 до 5–7 г. Макроэлементы входят в состав тканей, мышц, костей,

крови; обеспечивают солевой и ионный баланс жидкостей организма. К ним относятся кальций, фосфор, магний, натрий, калий, хлор и сера. Микроэлементы – это вещества, содержание которых в организме составляет 1 мг на 1 кг массы тела и меньше, суточная потребность составляет 10–20 мг. Микроэлементы входят в состав гемоглобина, витамина В, гормонов и ферментов. 14 микроэлементов признаны жизненно необходимыми нашему организму: железо, медь, марганец, цинк, кобальт, йод, фтор, хром, молибден, ванадий, никель, олово, кремний, селен.

Как и в случае с витаминами, невозможно потребление такого количества пищи для поддержания баланса минералов. Поэтому необходимо принимать поливитаминные препараты, которые содержат необходимые добавки минералов и микроэлементов.

Основные источники минералов содержатся в хлебе, крупах, поваренной соли, мясе, рыбе, овощах, зелени, фруктах, птице и морских продуктах.

//-- Живительная влага --//

Вслед за кислородом вода является для человека главным жизненно необходимым веществом. К великому сожалению, немногие относятся к живительной влаге серьезно, а вспоминают о ней больше тогда, когда градусник за окном зашкаливает за 30 градусов. А между тем, если без пищи человек может обходиться достаточный промежуток времени, то без воды нам долго не прожить. Вода обеспечивает нам жизнедеятельность, да мы и сами на 70 % состоим из нее. Она внутри клеток нашего организма, вне клеток в межклеточном пространстве и в кровеносных сосудах. Для нашего жизнеобеспечения каждая отдельная клеточка должна обязательно содержать воду. Именно вода нужна нам для пищеварения и усвоения пищи из желудочно-кишечного тракта, а также для вывода из организма продуктов выделения. И, наконец, вода играет особо важную роль для поддержания идеального веса. Многие женщины почему-то боятся пить воду, веря в широко распространенное заблуждение относительно того, что задержка жидкости в теле вызывается большим потреблением воды. Но дело вовсе не в этом. Задержка воды в тканях, возникновение целлюлита вызывается натрием или, другими словами, избыточным потреблением соли. Чистая питьевая вода, наоборот, препятствует этому процессу. Ежедневно нам требуется около трех литров воды: частично она содержится в пище, частично образуется в организме в результате химических превращений. Если следовать советам медиков, то нам нужно пить один стакан воды утром натощак, а потом еще 5–6 в течение дня. Когда мы недополучаем воду, наш организм начинает прямо-таки «сохнуть»: шелушится кожа, появляется мышечная слабость, часто болит голова, учащаются пульс и дыхание, теряется работоспособность. Однако, когда мы пьем слишком много, увеличивается нагрузка на печень и сердце. Организм в стремлении избавиться от излишка жидкости усиливает потоотделение, но при этом теряет ценные минеральные вещества. Обычно баланс жидкости поддерживается самим организмом. Когда нам хочется пить – мы пьем. Чувство жажды может увеличиваться из-за резкой смены температуры тела, например, при посещении бани или сауны, физических нагрузок, жаркой погоды.

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

Стоит, ради сброса лишних килограммов, иногда обманывать свой организм. Универсальная вода, которая подходит всем, – это очищенная питьевая. Добывают ее из природных источников: ключей, родников, артезианских скважин. Поверьте, что

пузырьки газированной воды никак не отражаются на полезности, хотя и имеют приятный вкус. Лучше пить чистую негазированную воду и понемногу в течение всего дня.

Идеальным считается режим, когда мелкими глотками выпивается полстакана каждый час или один стакан каждые 2 часа. При таком режиме потребления вода будет лучше питать, очищать и гидратировать организм, а также нейтрализовать действие вредных для здоровья продуктов жизнедеятельности клеток и тканей. Поглощение большого количества за прием даст перегрузку, оказывающую негативное воздействие на почки.

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

вес 50 кг – 2,30 л,

вес 60 кг – 2,65 л,

вес 70 кг – 3,00 л,

вес 80 кг – 3,30 л.

Чем дольше вы занимаетесь спортом, тем больше жидкости нужно вашему организму.

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

В таком случае питьевой режим следующий:

до тренировки– 200 мл воды (мелкими глотками, иначе все сразу уйдет в туалет);

во время тренировки – если она продолжается час или более, то пейте в течение каждые 20 минут по 100 г воды.

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

//-- Пищевые добавки --//

Вы уже познакомились с основными пищевыми веществами, которые являются компонентами любого продукта питания и которые необходимо включать в свой ежедневный рацион. Но очевидно, вы обратили внимание на то, что нередко бывает трудно обеспечить оптимальное питание за счет обычных продуктов. Ведь какое количество пищи необходимо употреблять, чтобы возместить дефицит витаминов и минеральных веществ ежедневно, а также поддержать наш организм во время корректировки массы тела?! Поэтому можно утверждать, что полноценное питание с учетом вашей активной жизнедеятельности можно обеспечить только за счет комбинированного рациона, в состав которого входят как обычные пищевые, так и специализированные пищевые продукты.

В наши дни прилавки так и ломятся от изобилия разных пищевых добавок. Решить, какой продукт вам нужен, все равно что освоить заново учебник по химии. Как разобраться, что использовать, когда и какого эффекта ожидать, если одни рекомендуют только протеиновые смеси, другие – отдельные аминокислоты, третьи – вытяжки из внутренних органов животных, четвертые – порошки из морепродуктов или растительные препараты.

Вначале давайте разберемся, что это такое – пищевые добавки. Это группа продуктов, включающих комплекс пищевых веществ, которые оказывают направленное влияние на обмен веществ в нашем организме, как при физических нагрузках, так и в последующий период отдыха. В основном пищевые добавки делятся на три группы: белковые и сложные смеси, углеводно-минеральные напитки, витаминно-минеральные комплексы.

Использование пищевых добавок поможет вам улучшить адаптацию к физическим нагрузкам, восполнить питание недостающими компонентами, урегулировать массу тела или мышечную массу, ускорить процесс восстановления организма после тренировок. Очень важно учитывать то, что нередко пищевые добавки содержат потенциальные аллергены вроде ароматизаторов и консервантов. Так что, прежде чем покупать большую упаковку, проэкспериментируйте с маленькой и будьте готовы к тому, что действие препаратов спортивного питания не бывает мгновенным: обычно организм привыкает к новому продукту 2–3 недели и только потом начинает извлекать пользу.

Поговорим об углеводных напитках. Чтобы тренироваться в полную силу, нам иногда просто необходим источник энергии. Уровня глюкозы в нашей крови хватает на 4–8 минут тренировки. Гликоген или концентрат глюкозы, «законсервированный в мышцах и печени», поможет тренироваться в течение часа. Через час наш организм начнет использовать аварийный источник энергии – сжигать мышцы. Но эффективность такого топлива невысока, так как возникает истощение запасов гликогена и, следовательно, быстрая мышечная усталость. Чтобы не расходовать до истощения собственные внутренние резервы, спортивная индустрия создала низкоуглеводные напитки. Они эффективно повышают выносливость и оберегают наши мышцы. Если ваша тренировка длится больше часа, то рекомендуем выпивать 100–200 г напитка каждые 20 минут.

Низкоуглеводные напитки представляют собой водный раствор глюкозы и сахарозы. Эти углеводы быстро усваиваются и восполняют тающие запасы гликогена. На российском рынке представлен широкий выбор таких напитков. Например, «Лидер шок». Он содержит экстракт гуараны, витамин С и минералы. Рекомендую принимать его во время или перед тренировкой, особенно в жаркую и/или влажную погоду.

Еще один пример изотонического напитка – «Ледяная буря» (POWERADE). Этот напиток с уникальной формулой Liquid 8 System, сочетающий углеводы быстрого и медленного действия, минеральные соли калия, магния, натрия, витамины В, РР, Н и Е. Среди неоспоримых достоинств – очень удобная упаковка (за счет специальной формы горлышка бутылки).

С углеводными напитками мы разобрались, перейдем к белковым коктейлям. Речь идет о порошковом протеине, который в зависимости от целей замешивается на воде или обезжиренном молоке. Белковые коктейли содержат от 40 до 70 граммов белка на порцию. Чтобы обеспечить мышцы строительным материалом для роста, коктейли можно пить до тренировки. Белковые дополнения вернут вашим мышцам упругость. Белок не имеет допинга, его избыток организм выведет с мочой. На российском рынке белковые коктейли широко представлены в серии «Леди фитнес».

Серия пищевых добавок и других препаратов «Леди фитнес» также представляет сжигатели жира. Активные компоненты данных жиросжигателей – эфедра, кофеин, L-карнитин.

Самой эффективной считается комбинация эфедрина с кофеином. Такие препараты выпускаются как в виде напитков – «Лидер-L-карнитин», так и в виде капсул – «Леди фитнес – L-карнитин».

Причем последний препарат, то есть L-карнитин в капсулах, помогает преобразовать лишний жир в полезную энергию, улучшает работу иммунной системы, активизирует вывод токсинов из организма, благоприятно воздействует на сердечно-сосудистую систему.

Серия «Леди фитнес» представляет еще два препарата, которые направлены на ускоренное сжигание жира. Первый – это уникальная ночная формула «Fit Factor». Вы спите – «Fit Factor» работает. Препарат активно преобразовывает лишние жиры в энергию, улучшает сопротивляемость болезням, снижает утомляемость и повышает бодрость, также улучшает состояние кожи, укрепляет суставы и увеличивает упругость мышц.

Второй препарат – это синергическая система для сжигания жира с мощным термогенным эффектом – «FAT BURNER SYSTEM». Препарат способствует активной переработке излишков жира в энергию. Теперь следует оговориться: если кто-то считает, что стоит выпить капсулу и препарат начнет действовать сам по себе, огорчу вас – данные системы эффективны только в сочетании с физической активностью.

Не менее популярны у женщин и комплексы для здоровья: «Flex Formula» – улучшает состояние кожи, волос, ногтей, суставов; «Vita Complex» – натуральный комплекс витаминов и минералов, который включает в себя их сбалансированное сочетание, так необходимое для женского здоровья.

Еще один вид добавок, направленных на снижение веса, – это заменители пищи. Каждый пакетик препарата содержит в нужных пропорциях белки, жиры и углеводы. Энергетическая ценность такого пакетика соответствует разовому приему пищи – 300 ккал. Я рекомендую применять их при особо жестких диетах или работающим женщинам, так как совершенно не надо ломать голову, подсчитывая калории.

Принимать лучше всего после тренировки или в период снижения веса. Препарат носит название – «Extreme smoothie».

Что касается витаминов и минералов, то, как я уже писала, их следует принимать независимо от времени года, тем более что при активных физических нагрузках примерно в полтора – два раза увеличивается потребность нашего организма в минералах и витаминах.

Самый лучший эффект дают препараты, в которых совмещены и сбалансированы витамины, микро- и макроэлементы. Самыми оптимальными являются «Олиговит», «Комплевит», «Глутамевит». Прием витаминов и минералов лучше всего распределять равномерно в течение суток. Поскольку водорастворимые витамины, особенно В-комплекс, С и многие минеральные вещества достаточно быстро выводятся с мочой, рекомендую принимать их после завтрака, обеда и ужина, что обеспечит стабильное удержание этих веществ в организме.

Старайтесь покупать препараты пролонгированной формы, которая обеспечивает постепенное выделение и всасывание вещества в течение 8-12 часов. Без пролонгирования они быстро всасываются в кровь, и, независимо от дозы, в течение 2–4 часов выводятся мочой.

Почему мы толстеем?

Почему мы толстеем? Потому что переедаем. А почему переедаем? На этот вопрос не могут ответить даже психологи. В самом деле, мы едим либо потому, что пришло время

еды, либо подчиняясь какому-то интуитивному толчку. В любом случае прием пищи происходит бессознательно. Секрет успеха многих женщин, которым удалось похудеть, основан на осознанном приеме пищи. Попробуйте время от времени прислушиваться к себе, и вы с удивлением обнаружите – большинство из того, что вы бессознательно употребляете, совершенно не нужно вашему желудку. Поупражняйтесь таким образом в течение недели, и вы принципиально поменяете свое питание. Сосредоточившись на вкусе, запахе и цвете пищи, научившись слушать свой желудок, вы будете съедать за столом гораздо меньше порций.

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

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

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

Еще одно последствие стресса – возникновение голода и зверский аппетит. И, правда, как часто многие из нас после «бурных разборок» прокладывают «тропинку» к холодильнику в надежде подсластить горечь скандала. Стресс не только усиливает аппетит, но и способствует выделению инсулина, который увеличивает запас жира и повышает чувствительность организма к ферменту (липопротеиновая липаза), вырабатывающему жир. Исследования показывают, что именно стресс заставляет многих женщин поглощать большее количество жирной пищи.

Единовременная прибавка в весе – еще не проблема при условии, что мы испытываем стресс редко и недолго. Но, как показывают исследования, многие женщины способны находиться в состоянии стресса недели и даже месяцы. А это уже не только лишний вес,

но и куда более серьезные заболевания: давление, появление тромбов, повышение холестерина, а значит, проблемы с сердечно-сосудистой системой, рак груди, и даже затруднение работы головного мозга.

Чтобы сохранить здоровье, стройную фигуру и идеальный вес, научитесь избавляться от стресса. Такое пожелание может показаться некоторым женщинам невыполнимым. Но это только на первый взгляд. У любого нашего раздражителя есть пограничная черта, за которой он становится стрессом. Так вот, чем больше у вас в крови эндорфинов (так называемых «гормонов счастья»), тем меньше вы будете подвержены секреции кортизола, то есть эндорфины – та пограничная черта, которая не допустит к вам стрессовые гормоны. Как известно, эндорфины активно выделяются при занятии спортом. Второй фактор, который вам поможет активно бороться со стрессом, – гормон роста. Чем его больше, тем ниже ваша чувствительность к проблемам. Гормон роста вырабатывается во сне, в том числе и во время дневного послеобеденного расслабления.

Дружите с подушкой; чаще смейтесь; освоите технику релаксации, в частности медитации; принимайте расслабляющие ванны с ароматическими маслами или пенками; слушайте музыку или читайте, переключайтесь на нечто другое; наконец, займитесь сексом. Все перечисленное не только увеличивает количество эндорфинов, но и позволяет вовремя сказать «стоп» стрессу и нервному перенапряжению. И главное, не позволит лишним складкам на теле отравлять вам жизнь.

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

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

Если уж мы заговорили о клетчатке, то давайте остановимся на том, почему она так необходима.

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

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

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

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

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

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

Выбирайте больше темно-зеленых, ярко-красных, лиловых, солнечно-желтых и оранжевых продуктов растительного происхождения – именно в них больше всего витаминов, минералов, фитовеществ и, конечно, клетчатки.

Постарайтесь каждый прием пищи начинать с хорошей порции салатов (либо фруктовых, либо овощных), таким образом вы не будете переедать менее полезные блюда. Но лучше всего заменить овощами традиционные гарниры вроде макарон и картофеля. Да

и на десерт лучше добавлять фрукты, чем выпечку.

Многие женщины совершают огромную ошибку, заливая салаты «тоннами» масла, майонеза, соусами. Причем салат буквально плавает в этих жирах, а иначе это никак не назовешь. К тому же, большинство приправ имеют промышленное происхождение и содержат слишком много жиров, сахара и соли да еще различные химические добавки. И вместо того, чтобы наслаждаться неповторимым вкусом овощей, мы вынуждены ощущать вкус химических реактивов. И не советую успокаивать себя следующими надписями: «не содержит масло», «низкокалорийный продукт». Лучше приправляйте салаты йогуртом (без сахара), лимонным соком и горчицей, так будет гораздо полезнее для вашего организма.

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

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

А знаете, что объединяет людей, которым удалось сбросить вес? Специалисты по питанию, опросив тысячи людей, избавившихся от лишнего жира, заявляют, что всех их объединяет одно и то же: плотный завтрак, низкожировая диета, регулярные физические тренировки. Почему же так важен завтрак? Вот об этом я бы хотела поговорить подробнее.

То, что вы съедаете на завтрак, должно обеспечить ваш организм энергией вплоть до обеда. К тому же, опрос более чем 3000 женщин (которые регулярно завтракают) показал, что они потребляют меньше жиров в течение дня, чем те, кто пропускает завтрак. Конечно, это правильно. Вы не успеваете проголодаться к обеду, а значит, не съедите лишнего. Но даже и это не главное. Если вы регулярно пропускаете завтраки, то ваши обменные процессы постепенно замедляются. Падает потребность в энергии, и съеденные калории оказываются ненужными. В результате вы только на пропущенных завтраках прибавите до пяти килограммов.

И, наоборот, регулярный и плотный завтрак вопреки возрасту поддерживает высокий уровень метаболизма даже в преклонные годы. Я понимаю, что многим женщинам очень трудно заставить себя есть по утрам. Но завтрак вовсе не означает обильный объем и количество блюд. Возможно, мы не хотим есть по утрам, потому что имеем слишком поздний или слишком плотный ужин накануне. Какой уж тут завтрак! Дело в том, что ночью все процессы, протекающие в нашем организме, замедляются, включая и пищеварение. В результате этого замедляется переваривание той пищи, которая была съедена на ужин. Вот почему необходимо устраивать последний прием пищи не позднее 7 часов вечера.

Так же настоятельно советую делать по утрам пробежку. Это необходимо на тот случай, когда ваш желудок пустой, но организм еще не проснулся. Пробежка, душ и интенсивное

растирание по типу сухого массажа позволят вам не только проснуться, но и с удовольствием позавтракать. Из чего же должен состоять «завтрак чемпиона»? Конечно, из сложных углеводов, к которым желательно добавить белки и жиры.

Если вы хотите сбросить вес, никогда не выходите из дома без плотного завтрака. Выбор продуктов для завтрака достаточно широк. Поговорим о некоторых из них.

Во-первых, это овсянка. Недаром специалисты называют ее «звездой номер один» здорового питания. Овсянка не только снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, но и помогает надолго зарядить наши внутренние батарейки. Она богата сложными углеводами и клетчаткой: 1/2 стакана овсяной крупы или хлопьев содержат 27 г углеводов и 4 г клетчатки. Овсянка, медленно доставляя глюкозу в мускулы, помогает долго поддерживать уровень энергии. Сварите овсянку на воде или на обезжиренном молоке, добавьте ложку арахисового или любого растительного масла, немного фруктов или ягод. Плюс к этому ломтик цельнозернового хлеба и чашка кофе без сахара. Таким образом вы получите классический завтрак.

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

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

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

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

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

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

Выбор за вами:

- апельсиновый сок;
- бананы;
- нежирный йогурт;

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

Основные принципы сбалансированного питания

Вы даже не представляете, насколько правильное питание может неузнаваемо преобразить вашу фигуру. Наверное, многие не раз повторяли: «Я так мало ем, а все равно толстею!». Казалось бы, перестала есть, и все дела. Но где же тогда брать энергию, ведь дефицит пищевых калорий означает упадок сил и многие другие проблемы. Никакого голодания! Идеальная фигура требует совсем другого, – оздоровления нашего питания. Все, что вам необходимо – это знание принципов правильно сбалансированного питания и желание внести в свой рацион небольшие, но принципиальные изменения. На пару с тренингом они радикально поменяют вашу фигуру.

Чтобы понять, как правильно составить и сбалансировать питание, рассмотрим его основные принципы.

Первый принцип – это принцип энергетической адекватности. Всем давно известно, что для совершения любого действия нам необходима энергия. Для нашего организма таким источником являются продукты питания. Поэтому количество энергии, поступающей к нам в организм с пищей, должно соответствовать количеству энергии, которую расходует организм.

Все очень просто: если человек потребляет энергии меньше, чем расходует, то он должен худеть. Ведь жир – это энергия, накопленная и отложенная организмом на потом. Естественно, что при дефиците калорий в пище накопленный жир должен расходоваться. Вот почему очень важно уменьшать количество калорий пищи с таким расчетом, чтобы расход энергии превышал ее приход.

Чтобы контролировать количество калорий необходимо поддерживать правильное, а главное постоянное соотношение между основными компонентами питания в пропорциях 45:30:25.

То есть вы должны распределять калории ежедневно так, чтобы 45 % приходилось на углеводы, 30 % – на белки и 25 % – на жиры. Хотите ли вы снизить вес или поддерживать его на нынешнем уровне постоянно, вы должны сделать для себя это соотношение фундаментальным принципом.

Разберем чуть подробнее баланс между тремя основными компонентами питания. 45 % ежедневно потребляемых калорий приходится на углеводы.

Именно они заряжают нас энергией в наибольшей степени, кроме того содержат большую часть минеральных веществ и витаминов, важных для организма: волокон, способствующих быстрому насыщению и хорошему пищеварению и, как доказано исследованиями, уменьшают вероятность возникновения рака кишечника. Большинство углеводов содержат много воды, а вода – один из главных компонентов обмена веществ.

Сочетание воды и волокон (клетчатка) создает такой объем пищи, который дает ощущение сытости, не допуская переедания.

Вторая группа продуктов питания имеет огромное значение для обеспечения здоровья,

так как именно она снабжает наш организм белками. Белковая пища обеспечивает наш организм энергетическими ресурсами, которые будут использоваться, если «сгорят» углеводы. Но белковые продукты должны составлять только 30 % ежедневно потребляемых калорий, особенно у тех, кто хочет корректировать свою массу тела.

Предпочтительней всего употреблять рыбу, телятину и птицу в качестве основных источников белка, так как они содержат меньше жира, чем говядина и свинина. Советую снизить потребление последних, отдавая предпочтение рыбе и птице (это касается мяса без шкуры, еще лучше грудки) и увеличив их потребление до 5–7 раз в неделю. И, конечно, не следует забывать о твороге, йогурте, кефире, ряженке и других молочных продуктах. Но! С низким содержанием жира или полностью обезжиренных.

Содержание жиров в ежедневном рационе должно составлять около 25 %. Здесь основная проблема заключается в том, чтобы суметь ограничить ежедневное потребление жиров до этой цифры.

Жиры – относительно малоемкий источник энергии. Они нагружают нас лишними калориями, в которых мы не нуждаемся. Поэтому оптимальным количеством жира в день считается 25–30 г.

Сокращая потребление мяса, увеличивайте в еженедельном рационе порции рыбных блюд. Особенно полезны – скумбрия, семга, сардины, сельдь, анчоусы, озерная форель. Решительно сокращайте, до минимума, животные жиры, которые присутствуют в мясе, цельномолочных продуктах, беконе, сметане, сливочном масле. Составьте для себя примерное меню, рассчитанное на неделю.

Его рацион определите из расчета 1000, 1500 или 2200 ккал.

Три указанных уровня калорийности помогут вам похудеть или поддержать идеальный вес. 1000 ккал – это тот минимум для женщины, желающей похудеть. 1500 ккал – удовлетворяют средние запросы организма для сохранения имеющегося веса.

Женщина в возрасте 23–50 лет обычно тратит от 1600 до 2400 ккал в день, в возрасте 51–75 лет – 1400–2200 ккал.

При использовании этих рационов придерживайтесь следующих рекомендаций:

- старайтесь пить менее калорийные напитки. Сократите до 2–3 раз в день употребления кофе, чая, кока-колы, пепси-колы;
- используйте растительный маргарин, так как он содержит больше полиненасыщенных жиров, чем обычный;
- варьируйте салаты по цвету, размеру кусков и составу компонентов. Например, можно смешать различные типы салатного листа (чем темнее лист, тем больше витамина А и железа), кресс-салат, сырой шпинат, краснокочанную капусту, желтый кабачок, морковь, цветную капусту, желтый, красный или зеленый перец, лук;
- пейте обезжиренные молочные продукты, насыщенные витаминами А и D;
- приправляйте салаты только полиненасыщенными растительными маслами;
- ограничьте потребление яиц до трех раз в неделю;
- овощи ешьте сырыми, печеными, пареными. Приготовление на огне значительно сокращает количество витаминов и минеральных веществ.

И помните, кое-что организм знает сам, а именно: не наблюдается переизбыток белков и углеводов; возможности организма по накоплению жиров очень большие, жир – единственное энергетическое вещество, которое наш организм может копить и копить годами.

Второй принцип – это правило 25-50-25. Его необходимо жестко соблюдать тем, кто

желает похудеть, так как оно позволяет регулировать вес тела, контролируя количество пищи, потребляемое на завтрак, обед и ужин. Расшифровываю: 25 % калорий должно приходиться на завтрак; 50 % калорий – на обед, 25 % – на ужин. Другими словами, питайтесь регулярно и распределяйте калории на весь день, ограничивая себя при этом за вечерней трапезой. Даже для тех, кто не нуждается в ограничении веса, весьма полезно ориентироваться на эту формулу или ее модификацию. Вот один из вариантов: 25-30-45. Где 25 % – завтрак, 30 % – второй завтрак, 45 % – поздний обед.

Диетологи и специалисты по питанию убеждены, что если потреблять большую часть килокалорий до 13 часов дня, будет меньше проблем с весом. Это связано с тем, что организм днем более активен и, значит, быстрее и лучше сумеет переварить количество пищи, которое вы употребили. При таком процентном соотношении группа тучных женщин потребляла 1200 ккал и, несмотря на вовсе не минимальный общий объем калорий, теряла еженедельно от 0,5 до 1 кг.

Третий принцип – это планирование физических нагрузок так, чтобы они происходили непосредственно перед ужином. На основе исследований можно предположить, что время занятий физическими упражнениями оказывает влияние на изменение веса и жирового компонента.

Если вы напряженно тренируетесь непосредственно до ужина – не раньше чем за два часа до еды, то доля жирового компонента в организме уменьшится скорее. Почему или с чем это связано? Известно, что в течение двух часов после напряженной физической нагрузки наблюдается потеря аппетита, и, вероятно поэтому, те, кто особенно напряженно работают во второй половине дня, потребляют пищи меньше. Также известно, что обмен веществ усиливается в течение дня, а с приближением ночи его интенсивность падает. В результате чего вечером организм труднее сжигает калории, чем в первой половине дня.

Таким образом, после вечерних нагрузок вам не захочется особо нагружать себя пищей, а вашему организму не придется напрягаться, переваривая калории.

Главное при похудении – снижение содержания жира, а не просто потеря килограммов. Вот почему физическая нагрузка перед ужином в сочетании с ограничительной диетой – эффективный путь.

Четвертый принцип правильного питания сформулирован не на основе практических советов, а на основе психологического отношения к этому вопросу. Проще говоря, вы должны культивировать в себе здоровый страх перед полнотой и ожирением.

Ведь не секрет, что пара лишних килограммов на вашей талии может оказаться большой угрозой вашему организму. Определенно известно, что избыточный вес связан и с опасностью осложнений, чреватых угрозой для жизни, таких как коронарная болезнь или рак. Даже незначительное количество лишнего жира оказывается пусковым механизмом для серьезных болезней. Оно может стать хранилищем ядовитых веществ, о которых мы в настоящее время почти ничего не знаем.

Низкий уровень жизненной энергии, эмоциональные осложнения, сердечные заболевания – вот неполный список того, к чему приводит высокое содержание жира в организме. Но не только избыточная масса является фактором риска для нашего организма. Как ни странно это звучит, но также довольно много случаев заболеваний и даже смерти от недостаточного или неправильного питания. Исследования показывают, что здоровый человек – это тот, кто хорошо и регулярно питается (не менее трех раз в день), но поддерживает стабильный вес с помощью физических нагрузок и диеты.

Поэтому пятый принцип можно сформулировать следующим образом: не истощайте организм слишком малым количеством калорий. Этот совет кажется странным на фоне большого числа проблем с перееданием, нежели с недоеданием. Но существует и растущая тенденция к добровольному потреблению малого количества калорий, что иногда приводит к печальному результату. Одна из наиболее распространенных форм недоедания – нервная анорексия. Этим недугом часто страдают обеспеченные люди, привыкшие целиком отдавать себя работе, а также молодые девушки, что связано с растущей популярностью модельного бизнеса. Пытаясь слепо следовать моде, они истощают себя, резко ограничивая питание, по временам даже стремятся вызвать у себя рвоту. Но не только мода на модельные фигуры виновата в этих болезнях, зачастую это связано с кризисом возраста, возрастными комплексами или неразделенными чувствами первой любви. В таких случаях необходима квалифицированная помощь психолога.

Другой вид нарушения питания специалисты называют «питательной аритмией». Этот термин появился в связи с трагической смертью 12 бегунов-марафонцев. Все они умерли большей частью во сне. Во время смерти их вес был равен или приближался к минимальному для взрослого человека. Для достижения тех результатов или рекордов, которых они добились, им пришлось резко ограничить питание, потребляя только самые необходимые количества калорий, жиров и других веществ. По-видимому, дело в том, что они настолько мало ели, что сердцу не хватило энергии для работы в условиях большой физической нагрузки. Это и привело к остановке сердца. Отсюда можно сделать вывод: люди среднего телосложения, бегающие на средние дистанции, меньше рискуют, чем те, кто не придерживается средних значений во всем – и в питании, и в беге. Если вы уже бегаєте или только решаете выбрать бег как физическую нагрузку, придерживайтесь гармонии. Увеличивая объем нагрузки и длину дистанции в беге, плавании или поездках на велосипеде, также увеличивайте и потребность в пище, или же вы будете страдать от ее недостатка.

Шестой принцип связан с подсчетом калорий, которые мы потребляем. Как нужно четко сбалансировать содержание жира в организме, точно так же необходимо и сбалансированное число калорий, потребляемых ежедневно для поддержания нормального веса. Правда, многие специалисты по питанию не являются страстными поклонниками тщательного подсчета калорий, так как на практике это практически невозможно. Ну как подсчитать, сколько калорий в котлете, овощной икре из разнообразных по форме или размеру овощей и во многих других повседневных блюдах. Да и большинство людей не имеют такого количества времени, чтобы регулярно тратить его на подсчеты калорий в своем меню. Еще одним негативным моментом является то, что на практике можно осуществить подсчет только рационов с заданным набором определенных несложных блюд, построенных не столько для удовлетворения вкусовых желаний, сколько для простоты подсчета их калорийности. А ведь свобода выбора пищи – это необходимое условие психоэмоционального комфорта. В результате чего многие женщины просто отказываются от сбалансированного питания.

Но в то же время, считаю, что представление о количестве калорий в тарелке иметь необходимо. Поэтому можно сначала составить список обычно потребляемых продуктов, а затем подсчитать общее число калорий, пользуясь широко известными таблицами.

Можно также ориентироваться на следующие цифры: ценность первых блюд составляет около 200–300 ккал (если порция 500 г); молочные, крупяные супы и сборная солянка имеют 400 ккал; мясные блюда с гарниром – 500–600 ккал; рыбные – около 500 ккал;

овощные блюда – 200–400 ккал; третьи блюда – 100–150 ккал.

Покупая продукты, также обращайтесь внимание на цифру, которая соответствует калорийности 100 г данного продукта. Зная эту величину, легко подсчитать, сколько энергии получит ваш организм после потребления определенного количества продуктов. Если энергетическая ценность не указана, но приведено содержание белков, жиров и углеводов, можно определить калорийность продуктов исходя из того, что при окислении 1 г белка и 1 г углеводов выделяется по 4,1 ккал, при окислении 1 г жиров – 9,3 ккал. Таким образом, зная состав суточного рациона питания, то есть всего съеденного и выпитого за день, можно подсчитать, сколько энергии мы получили за день и какова калорийность суточного меню.

Помните о принципе энергетической адекватности! Нельзя тратить энергии меньше, чем вы получаете с пищей. Потребление хотя бы 100 лишних или сверх нормы калорий в сутки приведет к приросту веса на 4,5 кг в год. Или еще пример: 200 лишних килокалорий – увеличение веса до 9 кг в год!

Потребляя больше, вы закладываете в организм так много «топлива», что оно уже не сгорает и превращается в жир. И вскоре весь этот груз просто осядет на вашей талии. Только представьте, как вы будете себя чувствовать, таская каждый день с утра до вечера пяти– или десятикилограммовый груз.

Вот почему так важно определять точное количество калорий, необходимых вашему организму, чтобы ваше «топливо» использовалось по назначению, а не превращалось в жир.

И последнее, чтобы похудеть, необходимо составить индивидуальный план рационального питания.

Не очень полезно следовать в течение месяца диете, а потом все бросить. Опыт показывает, что если надо избавиться от лишнего веса или постоянно сохранять достигнутый вес, необходимо быть последовательной, иначе обязательно потерпите неудачу. Непоследовательный подход к диете приводит к следующему: ваш вес прыгает вверх-вниз по мере того, как вы начинаете или бросаете использовать диету. Как показывают факты, 90 % людей, решивших следовать программе ограничения веса или какой-нибудь специализированной диете, обязательно отказываются от нее и возвращаются к тому уровню, с которого начали.

Еще более усложняет положение то, что после очень низкокалорийной диеты, примерно 500 ккал в день, вы наберете вес быстрее, даже если будете потреблять меньше калорий, чем до диеты. Это происходит потому, что после данной диеты организм перестраивает обмен веществ таким образом, чтобы поддерживать тот же вес более низким количеством калорий.

Например, если вам для идеального веса необходимы 2000 ккал, а вы в течение трех месяцев сидите на диете с потреблением 500 ккал в день, то ваш организм приспособляется к более низкому числу калорий. К третьей неделе перестроенный обмен веществ поддерживает ваш вес уже только при 1000 ккал (если бы этого не происходило, то человек просто бы погиб в течение двух недель от истощения).

Предположим, вы достигли цели, и после этого переходите на 1500 ккал в день. И с удивлением замечаете, что даже при таком пониженном рационе продолжаете прибавлять по полкилограмма в неделю, хотя потребляете даже меньше калорий, чем до диеты. Пониженный уровень обмена, приводящий к быстрому набору веса, может целый год после завершения низкокалорийной диеты оставаться неизменным. Вот почему многие из

полных людей после частого применения ограничительных диет жалуются, что прибавляют в весе даже больше, чем раньше. Чтобы избежать всего этого, необходимо постоянно придерживаться диеты и сочетать ее с физической нагрузкой. Организовав свое питание по принципу 25-50-25 (второй принцип), вы сможете худеть на 1–1,5 кг в неделю, и потерянный вес уже не вернется.

Неразумно и нецелесообразно сидеть на диете время от времени, позволяя вашему весу прыгать вверх – вниз. В этом тем более нет нужды, если составить свой индивидуальный план рационального питания, подобно следующему плану, который был составлен американскими специалистами питания Центра аэробики.

//-- Основные принципы плана: --//

– Необходимо, чтобы ваше питание было не только сбалансированным, но и разнообразным. Продукты питания должны включать углеводы (фрукты, овощи, мучные и крахмальные продукты), белки (мясные или молочные продукты, бобы или горох), жиры (растительное масло или маргарин) и жидкость в каждый прием пищи. Это позволит вам весь день чувствовать себя полной энергии. Углеводы сгорают в первую очередь (обеспечивая энергией в течение 3–4 часов). Белки дают энергию в следующие 1–2 часа, а жиры еще не до конца растрачиваются к 5-му или 6-му часу, то есть вплоть до следующего приема пищи.

– Очень важно также учитывать подбор продуктов на отдельные приемы пищи, ориентируясь на продолжительность ее нахождения в желудке.

1-2 часа – вода, чай, кофе, какао, бульон, молоко, яйца всмятку, рис, речная рыба (отварная).

2-3 часа – яйца вкрутую, омлет, морская рыба (отварная), отварной картофель, хлеб.

4-5 часов – бобы, фасоль, горох, птица, сельдь, жареное мясо. 6 часов – грибы, бекон, шпик.

– Обязательно следуйте принципу 45:30:25 (первый принцип).

– Уменьшайте потребление калорий и, наоборот увеличивайте их расход. 0,5 килограмма запасенного жира эквивалентно 3500 килокалориям. Чтобы потерять 1 кг или 7000 ккал в неделю, необходимо ежедневно отказываться от 1000 ккал. А для того чтобы худеть быстрее и уменьшать преимущественно жировую, а не мышечную массу, следует увеличить физическую активность, включающую аэробные упражнения. Но не переусердствуйте с похудением. Самый оптимальный вариант – это снижение веса на 0,5–1 килограмм в неделю. Организм должен успевать приспосабливаться, иначе ваша кожа станет дряблой, так как не будет успевать сокращаться вслед за быстрым уменьшением объемов подкожной жировой клетчатки и мышц.

– Ешьте меньше жирной пищи. Резко ограничьте потребление жареного мяса; масла, маргарина, майонеза, растительного масла, соусов, салатных приправ; консервов, полуфабрикатов; жирных мясных продуктов – бекона, колбасы, сосисок, тушеных баранины, говядины и свинины; молочных продуктов с высоким содержанием жира (цельное молоко, сливки, сметана, сыр, мороженое).

– Применяйте низкокалорийные приправы к салатам, ограничивая потребление готовых приправ. Вместо сливок пейте низкокалорийный йогурт или молоко, ешьте обезжиренные жиры. Помните, что каждый грамм съеденного вами жира содержит 9 ккал, вдвое больше чем 1 г белка и 1 г углеводов.

– Потребляйте меньше сахара. Рафинированный сахар – очень высококалорийный продукт, тем более, что он не содержит минеральные соли и витамины. Содержится в

джеме, желе, лимонаде, карамели, печенье, домашних пирогах, десертных сладостях, консервированных фруктах и сладких соках.

- Старайтесь ограничить потребление сладких блюд до 1–2 раз в неделю.

- Ешьте больше низкокалорийных, объемных и богатых волокнами и клетчаткой продуктов: фрукты, овощи (с семенами и кожицей), вареный картофель, хлебные изделия грубого помола, отруби.

- Предпочтение отдавайте постному мясу, рыбе, птице. Если вы хотите сбросить вес или сохранить его нормальным, исключите говядину, свинину, баранину и сыры.

- Целесообразно использовать продукты с отрицательной энергетической ценностью, то есть те, на усвоение которых тратится больше энергии, чем выделяется при их переваривании, – морковь, репа, брюква, свекла, капуста. Максимально снизьте употребление алкоголя. Он содержит энергии в 1,5 раза больше, чем углеводы.

- При приготовлении пищи используйте как можно меньше жира. Готовьте жареное или печеное мясо на решетке. Тушите продукты на воде, варите овощи и ешьте сырыми без всяких соусов или приправ. Купите сковороду с толстым дном и тефлоновым покрытием: вам не придется использовать масло для приготовления пищи.

- Обязательно включайте в рацион именно сырые овощи, фрукты, салаты. Пейте томатный сок, натуральные фруктовые соки.

- Если вы ведете борьбу с лишним весом, пусть вода станет для вас жиросжигателем номер один. В ходе недавних исследований было доказано, что вода играет ключевую роль в регулировании скорости обмена веществ. Оказалось, что обезвоживание замедляет обмен, а значит, и сжигание жира. К тому же, чем меньше вы пьете, тем выше в организме концентрация ионов натрия, ну а натрий, как известно, задерживает воду в тканях. В итоге вы «разбухаете» и становитесь еще толще. К примеру, половина чайной ложки соли вызывает задержку 1,5 литра воды в кишечнике. Ваша талия становится на 2,5–4 см шире.

- Предпочитайте жесткую пищу мягкой. Жесткие продукты, например яблоко, требуют более длительного пережевывания, чем банан. Психологически процесс пережевывания смягчает стресс и напряжение.

- Соблюдайте главный принцип – режим питания. А именно: дробный прием пищи; прием пищи в одно и то же время; ужин не менее чем за 3 часа до сна; продолжительность между приемами пищи не должна превышать 6 часов.

- Избегайте «импульсивного питания» – это позволит избежать непредвиденных обстоятельств (например, праздничных трапез).

- Избегайте лишних мыслей о еде, храните продукты не на виду, чтобы не возникало соблазнов. Подавайте пищу на тарелках в тех количествах, которые вам вполне по силам, не накладывайте порцию на большие блюда.

- Старайтесь больше двигаться в течение дня, регулярно занимайтесь физическими упражнениями.

- Пользуйтесь лестницами вместо лифта, введите за правило прогуливаться пешком перед сном. Физическая нагрузка перед едой не только снижает аппетит и помогает контролировать вес, но и похудеть.

- Не впадайте в уныние и оберегайте организм от стрессов.

- Старайтесь спать по меньшей мере 8 часов в сутки; больше тренируйтесь, но чередуйте интенсивные нагрузки днями отдыха, чтобы уставшие мышцы могли восстанавливаться, иначе избыток активности сам станет стрессом.

- Обязательно находите время для минут умиротворения (почитайте книгу, послушайте

музыку, расслабляйтесь на природе).

– Постарайтесь в борьбе со стрессом не прибегать к алкоголю.

– Пусть постоянный контроль за весом станет для вас привычкой. Регулярно взвешивайтесь, не допуская прибавления 1 кг или 1,5 кг к вашему идеальному весу.

Таковы некоторые наиболее важные принципы сбалансированного питания. Наверное, вы уже поняли, что если есть слишком много, даже употребляя только здоровую пищу, то можно начать прибавлять в весе и столкнуться с серьезными проблемами. С другой стороны, если есть слишком мало, то также можно нанести вред своему здоровью.

И, наконец, если питание не сбалансировано, то даже при правильном подборе калорий в рационе вы можете столкнуться с существенной потерей энергии и эмоциональными проблемами, возникающими в связи с недостатком определенных питательных веществ.

Поэтому питайтесь правильно, и, в сочетании с физическими нагрузками, вы будете не только удивлять окружающих своей великолепной фигуркой, но и высоко поднимите свой уровень жизненной энергии.

Примерное меню семидневного питания

//-- День 1-й --//

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

Второй завтрак: 1 небольшой банан и несколько миндальных орехов.

Обед: хрустящий салат с тунцом: 200 г белого мяса тунца в собственном соку (жидкость слить), 1 чашка мелко порезанной капусты или салата, 1 столовая ложка нежирной заправки, 1 столовая ложка сладкой горчицы, лимонный сок – по вкусу; 2 цельнозерновых хлебца; 2 помидора; 1/2 сладкого перца, порезанного ломтиками; 1 стакан обезжиренного молока.

Полдник: 1 обезжиренный йогурт; 1 груша.

Ужин: 100 г грудки индейки или курицы; 1/2 тарелки гречки; 1 чашка свежего шпината; 1/2 чашки вареной зеленой фасоли; 1 чайная ложка оливкового масла + 1 столовая ложка бальзамического уксуса; 1/2 чашки яблочного пюре без сахара, посыпать корицей.

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

//-- День 2-й --//

Завтрак: ломтик ржаного хлеба с тмином + 30 г нежирного сыра поместите в микроволновку на полминуты, чтобы расплавился сыр; 1/2 грейпфрута; 1 стакан нежирного кефира.

Второй завтрак: 1/2 чашки творога + 1/2 чашки моркови, потереть, смешать с чесноком и нежирной заправкой.

Обед: 120 г порезанной куриной грудки; 50 г коричневого риса; 1/2 чашки порезанной капусты или салата + 1/2 помидора + 1 чашка порезанного сельдерея и сладкого перца; 1 стакан обезжиренного молока;

Полдник: 1 стакан томатного сока; 2 ст. л. несоленого арахиса; 1/2 чашки изюма.

Ужин: тарелка овощного супа; 1/2 чашки коричневого риса; 120 г куриной грудки; 2 сухих печенья; 1 апельсин.

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

//-- День 3-й --//

Завтрак: яичница-болтуня (готовится из 1 яйца и 2 яичных белков на тефлоновой сковороде); 1 цельнозерновой хлебец; 1 чайная ложка легкого масла; 1 стакан нежирного кефира.

Второй завтрак: 2 цельнозерновых хлебца с 30 г нежирного сыра; 1 банан.

Обед: 90 г постного говяжьего фарша сформировать в котлету и поджарить; 50 г перловой каши; 3 колечка сладкого лука + свежий базилик + 1/2 цуккини, порезанного ломтиками + 200 г помидоров, порезанных кубиками, с базиликом и чесноком; 50 г тушеных грибов; 1 чайная ложка оливкового масла.

Полдник: 1 чашка горячего шоколада без сахара, 1 яблоко.

Ужин: салат из цыпленка: 90 г куриной грудки без кожи, порезанной кубиками + 1 яблоко средних размеров, мелко порезанное + несколько перьев зеленого лука + 1/2 чашки порезанного укропа + 1 столовая ложка грецких орехов + 1 столовая ложка нежирной заправки + 1 столовая ложка сладкой горчицы + несколько листьев салата; 1 ломтик цельнозернового хлеба; 1 стакан обезжиренного молока.

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

//-- День 4-й --//

Завтрак: овсяная каша с изюмом и отрубями; 1 кусочек обезжиренного сыра; 1 средний апельсин; 1 стакан обезжиренного молока.

Второй завтрак: 1 обезжиренный йогурт; 1 яблоко; 1 цельнозерновой хлебец.

Обед: 90 г нежирной ветчины; 2 ломтика черного хлеба с тмином; 1 чашка порезанной капусты + 1 столовая ложка нежирной заправки; 2 помидора; 1 стакан сока.

Полдник: 1 яблоко; 30 г сыра «Чедер» пониженной жирности.

Ужин: в тефлоновой сковороде смешать и поджарить: 120 г очищенных креветок + 1/2 сладкого перца, порезанного ломтиками + 1 небольшая луковица сладкого лука, порезанная ломтиками + 200 г помидоров, порезанных кубиками + 1/2 чашки порезанных свежих трав + 1 чайная ложка оливкового масла. Подавать с 1/2 чашкой макарон из муки грубого помола, сверху положить: 5 крупных оливок + 1 ст. л. сыра «Фета» пониженной жирности.

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

//-- День 5-й --//

Завтрак: 1/2 тарелки перловой каши; 1 небольшое яблоко; 1 стакан обезжиренного молока.

Второй завтрак: 1 обезжиренный йогурт; батончик мюсли.

Обед: мексиканский салат: 1 чашка консервированной фасоли (жидкость слить) + 1 чашка консервированной кукурузы (жидкость слить) + 50 г тертого сыра «Чедер» + несколько перьев зеленого лука + 1 помидор средних размеров, мелко порезанный + 1/2 чашки мелко порезанного сладкого перца. Заправить смесью: 1 чайная ложка оливкового масла, 1 чайная ложка сухих специй, 1 столовая ложка красного винного уксуса или сок 1 лайма. Сверху выложить: 1/2 чашки томатного соуса сальсы, 2 столовые ложки нежирной сметаны, несколько мелко покрошенных хлебцев.

Полдник: 30 г сухой соломки, 1/2 чашки творога или йогурт.

Ужин: жареный лосось с фруктовым соусом: 120 г жареного на тефлоновой сковороде филе лосося или семги.

Для приготовления соуса: 1/3 чашки кубиков консервированного ананаса, 1/2 чашки

мелко порезанного манго, 1 киви (мелко порезать), 2 столовые ложки мелко порезанной зелени кориандра, сок 1 лайма; 1/2 чашки коричневого риса; 4 побега спаржи, поджаренные в 1 чайной ложке оливкового масла с чесноком.

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

//-- День 6-й --//

Завтрак: 1/2 чашки кукурузных хлопьев залить стаканом обезжиренного молока, добавить 2 столовые ложки изюма, 1 столовую ложку грецких орехов.

Второй завтрак: 30 г нежирной ветчины; 1 чашка ломтиков свежей дыни.

Обед: бутерброд с тунцом: 180 г консервированного белого мяса тунца (жидкость слить) + 1 столовая ложка майонеза пониженной жирности + 1 столовая ложка сладкой горчицы + 1 столовая ложка сладкого маринада + несколько перьев зеленого лука. Сверху посыпать: 1/2 чашки мелко порезанной петрушки.

Подавать с: 1 чашкой смеси зеленых салатных овощей и 1 столовой ложкой обезжиренной салатной заправки; 1 стакан компота из сухофруктов.

Полдник: 1 чашка творога низкой жирности; 1 хлебец из цельного зерна; 1 стакан томатного сока.

Ужин: 120 г куриной грудки; 1 столовая ложка приправ. Поджарьте курятину в следующей смеси: 1 чайная ложка оливкового масла; 1/2 чашки порезанного ломтиками лука; 1/2 чашки порезанного ломтиками сладкого перца. Подавать с гречкой и измельченными листьями салата. 1/2 чашки обезжиренного йогурта. 1/2 авокадо. 1 помидор средних размеров с французским базиликом и соком 1 лимона.

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

//-- День 7-й --//

Завтрак: 1 хлебец из цельнозерновой муки; 1 груша; 1 обезжиренный йогурт.

Второй завтрак: 1 чашка горячего шоколада без сахара, 1 стакан обезжиренного молока; 1 апельсин.

Обед: 180 г куриной грудки без кожи; 1 чашка шпината + 1/2 помидора средних размеров + несколько перьев зеленого лука + 1 столовая ложка нежирной заправки + 5 крупных оливок + 1 столовая ложка нежирного сыра + базилик (по вкусу). Подавать с пшеничной кашей. 1 стакан кефира низкой жирности.

Полдник: 1 шоколадный пудинг без сахара; 1 небольшой банан.

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

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

Глава 3. Гидроколонтотерапия – модная методика очищения организма от токсинов и шлаков

Прежде чем приступать к внешним процедурам очищения, оздоровления или омоложения организма, следует сначала провести очищение изнутри. Медики давно уже доказали, что кожу питают не кремы и лосьоны снаружи, состояние кожи напрямую

зависит от состояния внутренних органов, от того, насколько зашлакован наш организм. Именно от продуктивной работы пищеварительного тракта зависит внешний облик человека. Многие медики считают зашлакованность кишечника причиной многих серьезных заболеваний. Неправильное питание, малоподвижный образ жизни, увлечение вредными привычками не дает организму возможность самому избавляться от ядов и токсинов.

В нормальном состоянии печень сама способна обезвреживать ядовитые вещества. Ну а если их количество все возрастает? Печень перегружается настолько, что яды проникают в другие органы и ткани – в почки, легкие, слизистую оболочку, в кожу. С проблемой запоров сталкиваются многие из нас. И хорошо, если запор – случайность, связанная, например, с недолговременным нарушением режима питания. Но чаще всего запоры являются результатом неправильного образа жизни: злоупотреблениями медицинскими препаратами, малоподвижностью и неправильным питанием.

Хронический запор способен нарушить нормальный режим работы всего организма в целом. В первую очередь начинают страдать органы, расположенные в непосредственной близости от толстой кишки – почки, печень, мочевыделительная система. С кровью токсины попадают дальше – в сердце, легкие, мозг. Не подозревая об истинной причине, человек начинает ощущать признаки отравления – головные боли, истощение и общую слабость, падение иммунитета и, как следствие, частые простуды и инфекции. Последствия отложения каловых масс в кишечнике проявляются не сразу, отравление происходит постепенно. Списывая неприятные ощущения на болезни, человек пытается лечиться самостоятельно, только усугубляя свое здоровье медицинскими препаратами. Истинная причина остается нераскрытой, и вместо детоксикации организма происходит еще большее зашлаковывание и отравление. Дальше хуже. Постепенно организм зашлаковывается и на клеточном уровне. Происходит нарушение производства витаминов и других жизненно важных веществ, участвующих в работе организма. Многие медики отмечают, что рост раковых заболеваний является следствием хронических запоров. Чтобы не доводить организм до столь тяжелых последствий, необходимо вовремя начать выполнять очистительные процедуры.

Об очищении кишечника водой известно очень давно. Еще Авиценна и Гиппократ в своих трактатах отмечали пользу промывания кишки. Тысячелетиями клизмы были самым доступным и эффективным средством очищения кишечника от залежей токсинов и ядов. Многие натуропаты и приверженцы естественного оздоровления организма до сих пор пропагандируют применение клизм.

Но прогресс не стоит на месте, и обычная клизма волшебным образом превратилась в сложный аппарат, позволяющий сделать процедуру удобной и значительно увеличивающей глубину промывания.

Во многих бальнеологических салонах, санаториях и курортах эта процедура является естественной и давно широко применяемой. Итак, колонотерапия – это очищение кишечника чистой водой, минеральной водой или водными растворами лекарственных веществ. Процедура направлена на удаление каловых масс, восстановление и нормализацию работы толстой кишки и баланса микрофлоры кишечника.

Сеанс колонотерапии длится до сорока минут, основное преимущество в том, что человек не испытывает особого дискомфорта по сравнению с другими методами очищения.

Механизм проведения следующий: человека кладут на кушетку на левый бок;

специальные трубки смазываются лубрикантом, что облегчает введение в анальное отверстие; затем порциями под давлением в кишку подается вода. Чтобы избежать поражения слизистой из-за чрезмерного давления на стенки кишки, подача воды регулируется врачом в зависимости от ощущений клиента. Отличие данной процедуры от клизмы – удаление воды с растворенными частицами кала происходит сразу же по отдельной трубке. Вода подается частями, кроме того температура воды варьируется от теплой до прохладной, что также улучшает качество проведения процедуры. Для максимальной очистки кишечника (в зависимости от степени его загрязнения), врачи рекомендуют провести сразу несколько сеансов, а затем проводить чистку 2–3 раза в год.

Не стоит злоупотреблять этой процедурой, как бы вы не заботились о своем организме.

Из-за омолаживающего косметического эффекта колонотерапия стала одной из самых популярных процедур. Улучшая обмен веществ в организме, она напрямую влияет на весь внешний облик человека.

Популярность процедуры связана еще и с комфортностью. Ведь нет необходимости кардинально менять привычный образ жизни и следовать жестким очистительным диетам. Но как любая медицинская процедура, колонотерапия не избежала и противопоказаний.

Серьезные салоны, предлагающие данную процедуру очищения, прежде всего потребуют от вас согласия лечащего врача и заключение предварительного обследования (анализа имеющихся заболеваний). Затем специалисты, которые будут проводить колонотерапию, обязательно поинтересуются, какими заболеваниями вы страдаете, или могут предложить пройти обследование у других специалистов, некоторые в обязательном порядке требуют справку от проктолога.

Если вы проводите данную процедуру в бальнеологической клинике или на курорте, обследование проведут прямо на месте.

Следующие заболевания могут превратить очищение кишечника из оздоровительной процедуры в опасную для организма. Колонотерапия противопоказана людям, страдающим онкологическими заболеваниями органов брюшной полости; острыми заболеваниями пищеварительного тракта и брюшной полости; миелопатией; туберкулезом кишечника; внутренним кровотечением; язвой желудка и двенадцатиперстной кишки и другими заболеваниями.

Прибегнуть к процедуре колонотерапии специалисты рекомендуют в случаях, когда вас часто беспокоит тяжесть в желудке или постоянное урчание в животе; хронические запоры; усиленное газообразование и вздутие живота; ослабленность организма и частые головные боли, не связанные с заболеваниями; нездоровый цвет лица, белый налет на языке, неприятный запах изо рта.

Любое очищение требует предварительной подготовки, она связана с рационом питания. Не рекомендуется употреблять продукты, вызывающие повышение газообразования: черный хлеб, сырые овощи, а, самое главное – бобовые. Непосредственно перед процедурой лучше иметь голодный желудок.

Положительные результаты очищения кишечника следующие: улучшение обмена веществ, улучшение всасывания питательных веществ, улучшение всасывания питательных веществ и витаминов в толстом кишечнике, в результате избавления организма от токсичных продуктов; уменьшение размеров толстой кишки до физиологически нормальных (увеличение происходит от чрезмерных отложений тяжелых каловых масс); восстановление нормальной перистальтики; стимулирование рефлекторных зон толстого кишечника; восстановление секреторной функции слизистой

оболочки кишечника, не говоря уже об улучшении общего самочувствия, состояния кожных покровов и об омолаживающем эффекте организма в целом.

Следующая информация предназначена для тех, у кого нет возможности посещать салоны или курорты.

Воссоздать в домашних условиях мониторинговую очистку кишечника, к сожалению, невозможно, как невозможно достичь максимального эффекта, который дает колонотерапия в специализированных центрах.

Но это еще не повод отказываться от применения данной процедуры. Если вы помните, до развития технического прогресса эту процедуру проводили старым методом при помощи очистительной клизмы.

Можно проводить очищение кишечника самостоятельно, хотя и не так основательно и глубоко, как хотелось бы.

Если вы страдаете заболеваниями, при которых не рекомендуется чистка, если вы не испытываете сильного дискомфорта со стороны толстой кишки, то процедур с применением клизм вполне достаточно. С древнейших времен сама процедура (да и клизма) особенно сильных изменений не претерпела.

Изменились лишь средства и материалы, став более удобными в использовании.

Очищение кишечника в домашних условиях

Данная методика – одна из самых известных и доступных. Она составлена американским врачом Н. Уокером – автором удивительной методики оздоровления, в основе которой лежит составление целительных напитков из сырых соков овощей и трав.

Вот один из наиболее эффективных методов очищения организма (при аппендиците или склонности к нему данный метод не рекомендуется применять, лучше использовать второй метод, описанный ниже).

Утром натощак нужно выпить стакан раствора глауберовой соли (одна ложка сульфата натрия на стакан воды). Основная цель данного очищения – вывести из организма все скопившиеся отходы и токсины.

Раствор глауберовой соли притягивает к себе и собирает эти ненужные организму вещества, после чего выводит вместе с собой.

Как правило, количество токсичных веществ бывает очень значительным, и тогда такое очищение может способствовать обезвоживанию организма. Потерю жидкости необходимо восполнить. Для этой цели Уокер рекомендует смесь цитрусовых и воды. Смесь готовится так: отжать сок из четырех больших грейпфрутов или из шести средней величины, смешать его с соком двух больших лимонов или трех поменьше, после чего соединить эту смесь с соком апельсинов так, чтобы общий объем соков составлял 2 литра. Затем к полученному добавить 2 литра воды.

Полученную смесь необходимо начать принимать через полчаса после принятия раствора глауберовой соли. Далее ее принимают в течение дня с промежутками в 20–30 минут. В день, когда вы проведете данное очищение организма, потреблять твердую пищу не следует. Если сложно справиться с голодом, съешьте немного апельсинов или плодов грейпфрутов.

В дополнение к первому методу очищения Уокер предлагает очистить толстую кишку от скопившихся отбросов. Приводим методику очищения с помощью клизм: к двум

литрам кипяченой воды (следует отметить, что российские натуропаты предлагают либо теплую, либо прохладную воду) добавляют 1 столовую ложку лимонного сока или яблочного уксуса, или сока любых кислых плодов, поскольку это необходимо для нормализации кислотно-щелочного равновесия кишечника и сдвиг pH в кислую сторону для уменьшения бродильных и гнилостных процессов. Раствор заливают в кружку Эсмарха, наконечник смазывают растительным маслом и делают очистительную клизму.

Клизму лучше всего проводить после естественного опорожнения кишечника – утром. В это время двигательная активность толстого кишечника максимальная, что увеличивает эффективность очищения.

В принципе, клизма – однократная процедура. Но для максимального эффекта и вывода наибольшего числа токсинов и отходов рекомендуем повторить процедуру в течение трех дней (так советовал Н. Уокер) подряд. В результате такого очищения из организма уйдет до 12 литров токсичной лимфы, которая будет замещена таким же количеством ощелачивающей жидкости.

Можно совмещать приведенные выше методики очищения (если нет противопоказаний): для этого утром вы принимаете раствор глауберовой соли, а вечером перед сном делаете клизму. Либо можно каждую процедуру проводить по отдельности.

На четвертый день, сразу после очищения, и в последующие дни, рекомендуется пить овощные соки и есть сырые овощи и фрукты.

Не стоит беспокоиться, если во время проведения процедур или после вы почувствуете некоторую слабость, так как с помощью овощей, фруктов и соков вам обязательно удастся восстановить утраченные силы.

Следующую очистку кишечника можно проводить по методу Богдановой. В принципе, проведение очищения то же, что и по Н. Уокеру.

В кружку Эсмарха наливается кипяченая вода (для подстраховки лучше прокипятить) – от 1 до 2 литров. Количество воды зависит от вашего роста, ведь чем выше рост человека, тем длиннее его кишечник, а значит и объем кишечника будет больше. Когда вы нальете воду, откройте кран, заполните резиновую трубку, вытесняя воздух. Смажьте наконечник и заднепроходное отверстие маслом.

Затем надо принять «позу тигра», т. е. опуститься на локти и колени, чуть раздвинув ноги, постараться полностью расслабить живот. Кончик трубки вводится на 5–6 см. Дышите глубоко, широко открывая рот. Через минуту сосуд над вами опустеет. Клизма будет более эффективной, если вы после введения жидкости потерпите 8-10 минут, а затем уже опорожните кишечник. Для того чтобы обеспечить лучшее промывание и поднять воду как можно дальше в кишечник, после наполнения, хорошо несколько раз проделать втягивание живота. При тщательном выполнении этого упражнения на протяжении 1–2 минут вода может заполнить даже поперечный отдел оболочной кишки. Или хорошо потрясти нижнюю часть живота руками, можно попрыгать.

Для клизм можно брать не только чистую воду или воду с добавлением сока цитрусовых. Чтобы усилить очистительное действие, в клизмы иногда добавляют 2–3 столовые ложки глицерина или растительного масла, или добавляют столовую ложку стружек детского мыла, полностью растворяя их в воде.

Масло действует мягко, послабляюще, размягчает каловые массы, ликвидирует спазм толстой кишки, нормализует ее перистальтику и смазывает стенку кишки, не вызывая ее раздражения.

Еще лучшего эффекта можно достичь, если использовать минеральную воду

(предварительно удалив из нее газ) – хлоридную или натриевую.

Глава 4. Гидротерапия – лучший способ расслабления

//-- Ванны --//

Для того, чтобы иметь великолепный внешний вид, очень важно уметь расслабляться. Поэтому поговорим о ваннах и их воздействии на наш организм.

Пастор С. Кнейпп, живший в XIX веке, первый восстановил многовековой опыт применения воды для оздоровления и лечения. Вот что он писал о ваннных процедурах: «Ванна – это одновременно и расслабление и роскошь. Используйте же ее в полной мере – принимайте теплые или холодные ванны, частичные или полные, ванны с повышающейся или меняющейся температурой. Не забывайте при этом комбинировать их с лечебными травами».

К факторам, обуславливающим действие ванн, относятся такие физические, как температура, гидростатическое давление и подъемная сила.

Если говорить о температуре, то теплые ванны действуют расслабляюще и обладают способностью усиливать кровообращение. Открывая сосуды, они помогают приливу более 1,5 литра крови к кожному покрову. Одновременно усиливается процесс потоотделения и сгущения крови, вследствие чего происходит эффективное удаление шлаков из организма.

Холодные ванны стимулируют симпатический нерв, сужают кровеносные сосуды, благодаря чему улучшается кровообращение, и мы ощущаем дополнительный прилив энергии.

Благодаря действию гидростатического давления происходит сужение вен и лимфатических сосудов, а находящаяся в них кровь перемещается во внутренние органы.

Подъемная же сила воды способствует разгрузке двигательного аппарата, что особенно благоприятно для мышц и суставов.

Ванны улучшают не только физическое состояние нашего организма, но и психическое, особенно ванны с ароматическими добавками. И, потом, кожа прекрасно впитывает в себя все полезные вещества, высвобождающиеся из всевозможных добавок для ванн.

Попробуйте в домашних условиях следующие рецепты и вы почувствуете, как улучшится тонус вашего тела, постепенно увеличится количество энергии, повысится работоспособность, а стрессы и неврозы навсегда покинут вас.

//-- Ароматические ванны --//

По своему воздействию на наш организм ни один из видов ванн не может сравниться с ароматическими. Ведь при этом действует не только температурный и механический факторы, но и химический, так как в действие вступают еще и целительные силы ароматических масел или лекарственных растений. Например, масла начинают действовать, как только впитываются телом и проникают в кровеносную систему. Воздействуя на кожу, они также воздействуют на весь организм в целом и на мозг, попадая через верхние дыхательные пути. А воздействуя на обоняние, оказывает сильный психотерапевтический эффект. Некоторые масла оказывают расслабляющий, седативный, а порой и возбуждающий эффект; другие – только стимулирующий и активизирующий. При использовании их в различных комбинациях эффект, воспроизводимый каждым из

них, может усиливаться.

Капните десять капель эфирного масла в воду, температура которой 34–39 градусов, и, в зависимости от выбора масел, вы либо расслабите свой организм, либо тонизируете его (более прохладные ванны тонизируют, более теплые или горячие – свыше 40 градусов – расслабляют).

Расслабляющие масла: лаванда, бергамот, сандаловое дерево.

Тонизирующие масла: палисандр, апельсиновое дерево, герань.

Вы сможете либо принимать ванны с каждым маслом по отдельности, либо смешивать их вместе.

Выбор запахов индивидуален, кому-то нравятся резкие и сильные запахи, кому-то легкие и нейтральные.

Для сильных запахов используйте сочетание розы с геранью, палисандровым деревом и чефрасом.

Для более легких подходит комбинация бергамота, лимона, палисандрового дерева и апельсина.

Ваниль, лаванда и росный ладан – нейтральное звено между цветочным и цитрусовым ароматами.

Ароматическое масло можно приготовить самостоятельно в домашних условиях: поместите в стеклянную бутылку травы или цветы, залейте доверху светлым маслом без запаха и закупорьте. Поставьте в теплое место на несколько недель. Оливковое масло вряд ли подойдет для основы, лучше использовать масло миндаля, авокадо, подсолнуха.

Лаванда имеет антибиотические и антисептические свойства, поэтому, если вы чувствуете усталость и напряженность, при принятии ванны перед сном капните несколько капель лавандового масла в воду, это даст прекрасный расслабляющий результат как для мышц, так и для ваших мыслей, укрепит защитные силы организма или будет способствовать выздоровлению, если вы простудились.

Масло чайного дерева имеет уникальные антисептические свойства. Антибактериальные, противовирусные и антигрибковые качества этого масла делают его широко применимым в медицине и косметике. Капните несколько капель масла чайного дерева в ванну с водой, и ваша кожа очистится или избавится от прыщиков.

Розмариновое масло – великолепное средство снять усталость в мышцах и суставах, особенно после целой трудовой недели или после занятий спортом. Являясь стимулирующим средством, розмарин применяется при растяжениях, артритах, ревматизме, депрессии, головных болях и простудах.

Добавьте несколько капель масла розмарина в воду для ванны, и ваши усталые мышцы будут вам благодарны.

Как антисептик/дезинфицирующее средство используйте следующие масла:

- лаванда;
- сосна;
- чабрец;
- бергамот;
- эвкалипт;
- можжевельник;
- герань.

Укрепление иммунной системы:

- лаванда;
- герань;
- чайное дерево.

Стимулирующие средства:

- базилик;
- бергамот;
- можжевельник;
- кардамон.

Седативное средство:

- лаванда;
- майоран;
- нероли.

При бессоннице:

- лаванда;
- можжевельник.

Причем, можжевельник наиболее сильное снотворное средство, нежели лаванда.

Также хочу дать вам рецепт паровой ванночки для лица: капните 2–3 капли эфирного масла в чашу (любую другую удобную посуду) с кипящей водой и подержите над ней лицо.

Для увядающей кожи используйте лаванду или розмарин.

Для жирной – герань.

Для кожи с заметными признаками старения возьмите розу.

Следует аккуратно относиться к эфирным маслам, так как у них высокая концентрация. Некоторые масла токсичны и при попадании на кожу могут вызвать аллергическую реакцию.

Некоторые масла, если их развести базовыми маслами, такими как миндальное или из виноградных косточек, начинают действовать так же, как натуральные эфирные масла. Чтобы не ошибиться и определить, разбавлено ли эфирное масло, можно провести тест на обычной промокательной бумаге: разбавленные масла оставляют маслянистое пятно, тогда как беспримесные пропитывают бумагу и испаряются, не оставляя никакого следа.

Безусловно, эффект от применения ароматических добавок огромен. Но следует также остерегаться аллергических реакций на их воздействие, поэтому, прежде чем принимать такие ванны, убедитесь, что вещество будет благоприятно воспринято вашим организмом. Для этого нанесите каплю масла на локтевой сгиб с внутренней стороны (в этом месте наиболее нежная кожа). Через полчаса или час, если не возникло зуда или покраснения кожи, смело используйте средство для ванны. В противном случае лучше отказаться от применения этого вещества.

Глава 5. Голливудский фитнес-класс

Йога как древнее учение о гармонии души и тела

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

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

Если у вас есть возможность, выполняйте упражнения каждый день утром или вечером. Лучше тренироваться каждый день, чем тратить большее количество времени на один – два раза в неделю. Выполнение этого достаточно простого комплекса по утрам подарит вашему телу большой заряд энергии на весь день, так как воздействию подвергаются кровеносная, дыхательная, нервная и сердечно-сосудистая системы, а также органы пищеварения и большие группы мышц. Если делать упражнения быстро, то они оказывают стимулирующее и активизирующее воздействие на системы организма. А если выполнять медленно, они успокаивают весь организм в целом. Поэтому утром рекомендую заниматься данной программой быстро, вечером – медленно.

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

Дыхание – очень важная составляющая ваших занятий. Дышите только носом. Поможет вам успешнее практиковать фитнес-йогу глубокое диафрагмальное дыхание. Сосредоточьтесь на нем, чтобы очистить разум, также обязательно сочетайте дыхание с движениями. Уже через несколько недель занятий фитнес-йогой вы почувствуете, как улучшились гибкость, осанка, тонус тела, как без увеличения объема удлинились мышцы, стала более сильной мускулатура.

//-- РАЗМИНКА --//

//-- Растяжка шеи --//

Техника

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

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



Общие предупреждения

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

//-- Нейтральный позвоночник --//

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

О позе

Нейтральное положение достигается без прогиба или округления позвоночника.

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

Техника

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

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

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

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

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



//-- Подъем таза --//

Техника

1. Положите голову по центру на полу. Вдохните, полностью расслабьте спину. Выдохните и расслабьтесь в талии, прижав ее к полу. Почувствуйте, как ваши внутренние органы становятся тяжелыми из-за гравитации, и позвольте позвоночнику выпрямиться и коснуться пола (слегка приподняв копчик).
2. Вдохните, полностью расслабьте спину.
3. Повторите, касаясь спиной пола при каждом выдохе, и продолжайте расслабляться на вдохах. Повторяйте упражнение в течение 1–3 минут.



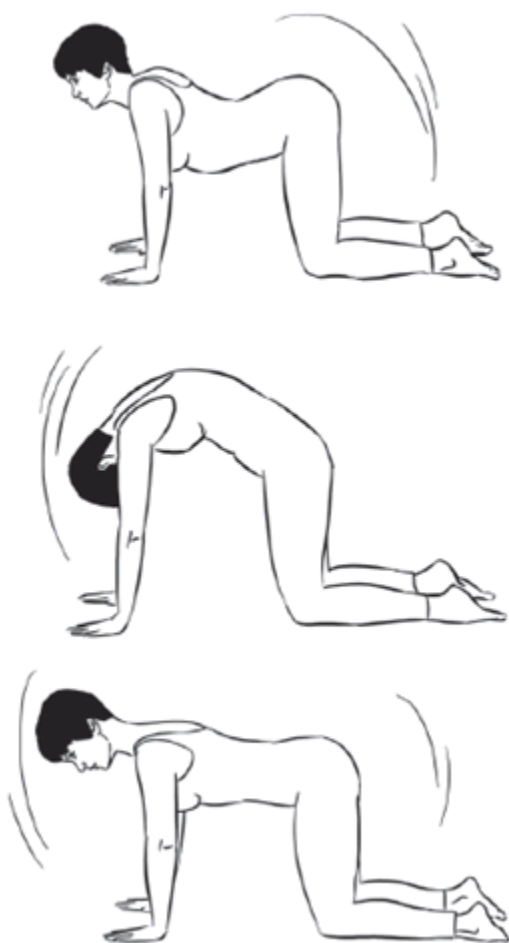
Общие предупреждения

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

//-- Растяжка «Кошечка» --//

Исходное положение

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



Удерживание позы

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

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

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

Завершение позы

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

Общие предупреждения

- Те, у кого есть проблемы с коленями, должны использовать мягкую подушечку под колени или выполнять эту позу держа кисти рук на низком столике.

- При проблемах со спиной или шеей начинайте делать упражнение мягко, расслабляя спину только до тех пор, пока будет комфортно двигаться.

//-- Поза ребенка (эмбриона) --//

Исходное положение



1. Из позы «кошечка» садитесь на пятки и положите грудную клетку на ноги, размещая голову на полу.

2. Положите руки и кисти на пол, ладонями вверх. Испытайте комфорт. Расслабьтесь. Завершение позы

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

Общие предупреждения

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



//-- Растяжка грудной клетки с опорой на

стену --//

Исходное положение

1. Станьте возле опоры, держа обе ступни на расстоянии от стены параллельно друг другу. Вытяните руки вверх вдоль стены, потянувшись по направлению к потолку. Согните локти и сложите руки треугольником, пальцы – в замок.

2. Отступите назад и выдохните, скользя грудной клеткой вниз по стене. Отступайте от стены до тех пор, пока ваши ноги не займут положение, перпендикулярное полу.



Удерживание позы

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



Завершение позы

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

Общие предупреждения

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

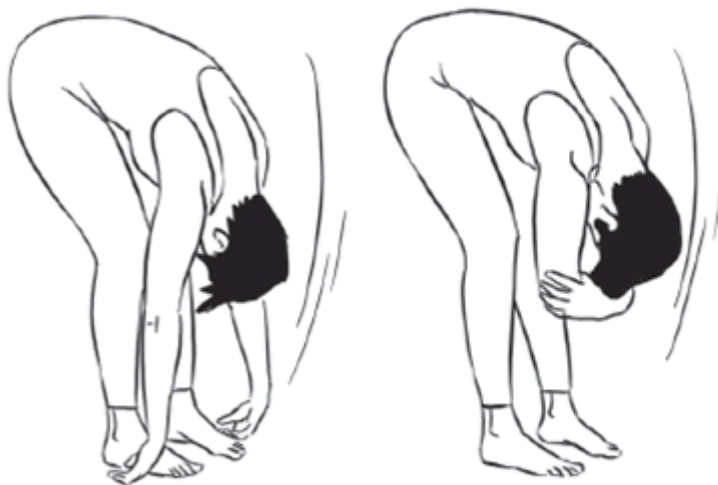
//-- Вис с упором на стену --//

Исходное положение

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



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

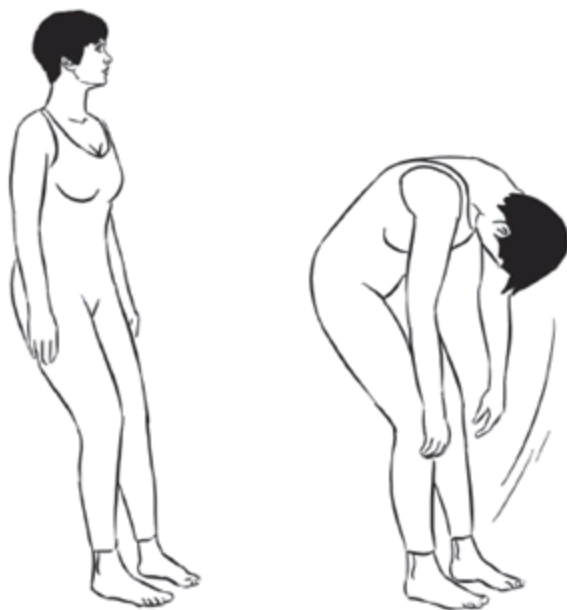


Удерживание позы

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

Завершение позы

1. При свободно висящих руках держите колени согнутыми и подберите копчик, затем медленно выпрямляйте позвоночник вверх по стене.
2. Касайтесь каждым позвонком по очереди стены, устанавливая и растягивая их вверх, пока голова не коснется опоры. Оставайтесь в таком положении от 30 секунд до 1 минуты.



Общие предупреждения

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

//-- Асаны йоги для здоровья, красоты фигуры и долголетия --//

//-- Тадасана --//

Исходное положение

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





2. Удерживая это ощущение, напрягите ноги. Выдохните и начинайте подниматься вверх. Поднимите бедра, грудную клетку, грудь, шею и голову. При каждом выдохе поднимайте вверх каждую часть вашего позвоночника, позвонок за позвонком.

Удерживание позы

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

Завершение позы

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

Общие предупреждения

- Колени удерживаются в верхнем положении сильными мышцами бедра, но будьте осторожны и не отводите колени назад.
- Люди с сильно выступающими коленями должны держать их слегка согнутыми.

//-- Вриккасана --//

Исходное положение

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



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

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

Удержание позы

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

2. Выполняйте эту позу, держа ладони вместе или на расстоянии, но сохраняя руки

прямыми и держа голову между руками и перед ними.

Завершение позы

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

Общие предупреждения

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

//-- Уттхита Триконасана --//

Исходное положение

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

2. Установите ноги прямо и прочно, сокращая мышцы бедра (четырёхглавые), чтобы подтянуть колени вверх. Равномерно распределите вес между обеими ногами. Когда вы поднимаете своды стоп, поверните обе ноги наружу, разворачивая их в направлении друг от друга.



3. Вдохните и поднимите руки на высоту плеч. Выдохните, растягиваясь горизонтально

от лопаток до кончиков пальцев рук. Вдохните.

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

Удерживание позы

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

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



Завершение позы

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

Общие предупреждения

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

Чтобы избежать травмы колена:

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

//-- Уттхита Парчиваконасана --//

Исходное положение

1. Станьте в позу, показанную на стр. 148. Выдохните, когда вытягиваете правую руку и туловище вправо. Сильно потянитесь вправо, пока правая сторона туловища не опустится до соприкосновения с правым бедром. Правую кисть поставьте на пол позади и рядом с правой ступней.

2. Удерживайте вес на левой (задней) ступне. Потяните левую руку над головой, делая прямую линию своим телом от левой ступни до левой кисти.



Удерживание позы

1. При каждом вдохе фокусируйтесь на опорных точках. Почувствуйте, как наружная часть левой пятки твердо опирается на пол. Держите вес на левой ноге. Обе ноги поворачиваются наружу в сторону друг от друга. Правое колено должно оставаться над правой пяткой.

2. При выдохе отведите и поверните заднюю ногу по направлению к потолку. Продолжайте это спиральное вращение от левой пятки непрерывно через левую кисть.

Завершение позы



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

Общие предупреждения

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

//-- Вирабадрасана I --//

Исходное положение

1. Станьте в позу Тадасана. При выдохе разведите ноги в стороны на расстояние 120–130 см. Вдохните и поставьте прямые руки через стороны вверх над головой.

Плечи отодвинуты вниз от ушей, руки за ушами, ладони повернуты друг к другу. Поверните правую стопу и ногу на 90 градусов наружу вправо и поверните левую (заднюю) стопу на 60 градусов внутрь вправо.

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

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



Удерживание позы

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

2. При каждом выдохе поднимайте туловище вверх. Поднимите таз от ног, поднимая лобковую кость вверх, когда копчик движется вниз. Растягивайте грудную клетку вверх. Опустите плечи вниз, когда вытягиваете руки и кисти вверх.



Вариант выполнения

Завершение позы

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

Общие предупреждения

Избегайте травмы колена:

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

//-- Вирабадрасана II --//

Исходное положение

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

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



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

Удерживание позы

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



Завершение позы

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

Общие предупреждения

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

//-- Вирабадрасана III --//

Исходное положение

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

вытянутыми и рядом с ушами.

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



Удерживание позы

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





Завершение позы

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

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

Общие предупреждения

- Если ваши колени слишком выступают, тогда держите колено опорной ноги слегка согнутым при сокращенной четырехглавой мышце. Не отталкивайте опорное колено назад.

Когда вы входите в позу или выходите из нее, держите колено передней ноги над центром стопы. Во время движения не поворачивайте его.



Вариант выполнения

//-- Парчивоттанасана --//

Исходное положение

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



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

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



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



Вариант выполнения

Удерживание позы

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

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

Завершение позы

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



Общие предупреждения

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

- Не отводите колени назад.

//-- Джану Ширшасана --//

Исходное положение

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



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



Удерживание позы

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

Завершение позы

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



Вариант выполнения

Общие предупреждения:

- При ишиасе спина должна оставаться прямой.

//-- Супта Вирасана --//

Исходное положение

1. Из Вирасаны (стр. 158) ложитесь назад на локти и кисти. Сделайте вдох и подтяните копчик под себя, удерживая поясницу в нейтральном положении. Выдохните, вытяните

позвоночник, когда осторожно уменьшаете давление на локти.

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



Удерживание позы

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

Завершение позы

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

Общие предупреждения

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

//-- Пашимотанасана --//

Исходное положение

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





Удерживание позы

При каждом вдохе вытягивайте и напрягайте ноги. При каждом выдохе вытягивайте прямой позвоночник вверх и вперед, перемещая живот к бедрам. Удерживайте позу сначала 30–60 секунд.

Завершение позы

Когда вы делаете вдох, повернитесь в тазобедренных суставах, поднимая туловище в положение сидя. Вновь примите исходное положение и проанализируйте свои ощущения.

//-- Вирасана --//

Исходное положение

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



Удерживание позы

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

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

Завершение позы

Выпрямите ноги и отдохните.

Общие предупреждения

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

//-- Бхара Дваджасана Ардха Матсиендрасана --//

Исходное положение

Уровень 1

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

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

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

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



Уровень 2

1. Приведите наружную поверхность правой подмышки в контакт с левым коленом. Переместите заднюю поверхность правой руки таким образом, чтобы окружить левое колено. Соедините обе руки за спиной

Удерживание позы

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

Удерживайте позу вначале 15–30 секунд.

Завершение позы

Вернитесь в исходное положение. Повторите в другую сторону.

Общие предупреждения

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

//-- Бхуджангасана --//

Исходное положение

1. Лечь лицом вниз, ноги вместе, наружная поверхность стоп на полу. Лоб на полу,

кисти под уровнем плеч, пальцы смотрят вперед, и локти близко около тела. Когда делаете вдох, напрягаете ягодицы и ноги и прижимаете копчик вниз.



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

Удерживание позы

1. Дышите и удерживайте позу. При каждом вдохе напрягайте ягодицы и ноги.
2. При выдохе удерживайте позу вначале 20–30 секунд.



Завершение позы

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

Общие предупреждения

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

Примечание. Не должно быть никаких болевых ощущений в пояснице.

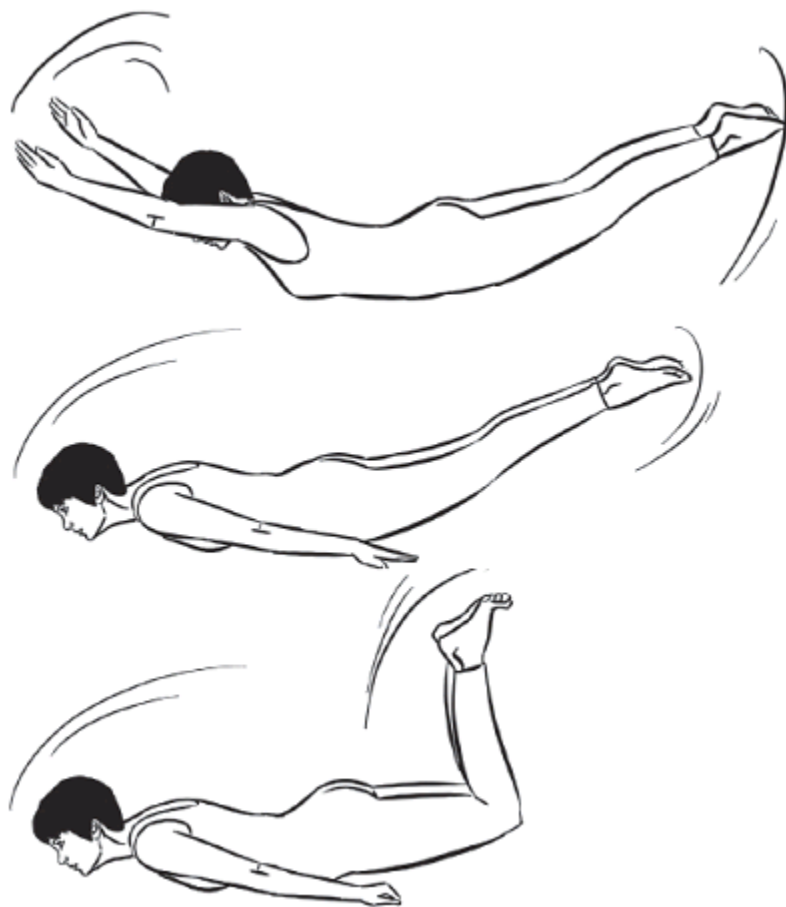
Если они присутствуют, немедленно прекратите упражнение и удвойте усилия, чтобы прижать копчик и напрячь ягодицы.

//-- Салабхасана I, II и III --//

Исходное положение

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

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



Удерживание позы

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

Завершение позы

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

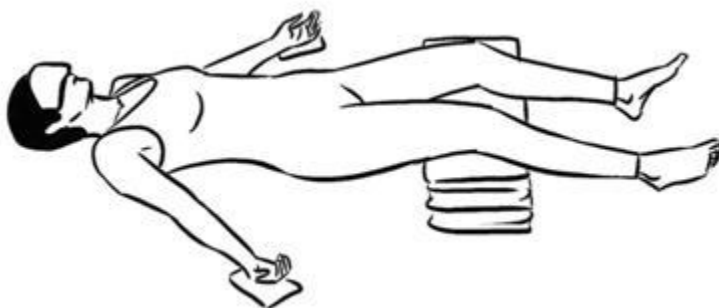
Общие предупреждения

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

//-- Шавасана --//

Поза

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



Завершение позы

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

Общие предупреждения

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

Балет

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.

//-- Комплекс эффективных упражнений --//

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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



Внимание: живот 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.



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



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



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

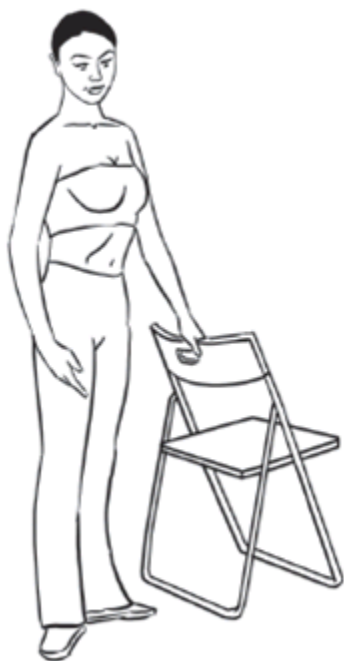


Внимание: живот подтянут, поясница прямая.

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

Следующие движения выполняются возле опоры.

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



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



Сохраняя полуприсед, переведите правую руку во вторую позицию.



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



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



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



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



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



Вернитесь в полуприсед.



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



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

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



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



Выполнить полуприсед с наклоном корпуса влево.



Из предыдущего положения выпрямить ноги и прогнуться в пояснице назад. Рука отводится в сторону, ладонь развернута вверх. Соединить эти два движения и выполнить в

другую сторону (10 раз вправо, 10 раз влево).

Данные движения помогают обрести тонкую талию.



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



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

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



Пилатес

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

Еще не так давно метод, созданный Йозефом Пилатесом, считался элитным видом тренинга, закрытой школой, доступной немногим. Но долго оставаться в тени он не мог, ведь эта система, по своей сути, самая эффективная программа упражнений, подходящих

для большинства людей. В настоящее время пилатесом увлекаются многие международные звезды спорта, элита шоу-бизнеса, певцы и актеры. Список сторонников метода неуклонно растет и впечатляет: Мадонна, Джессика Лэнг, Гленн Клоуз, Джоди Фостер, Патрик Суэйзи, Сигурни Уивер, Билл Мюррей и так далее. Уникально уже хотя бы то, что, созданный в XIX веке, пилатес остается популярным в XXI, и его популярность, отнюдь не спадает.

Метод Йозефа Пилатеса, как никакой другой, поможет глобально изменить себя и свое тело. Регулярно выполняя упражнения, вы вернете ему гармонию и равновесие. Оно будет двигаться так, как было запрограммировано природой. Вновь обретенная фигура и свобода движений обеспечат вам эффективную работу не только скелетно-мышечной, но и сердечно-сосудистой и лимфатической систем. Ваша психика под влиянием выполненных упражнений сможет активно противостоять стрессам. А ведь не секрет, что стрессы – это и избыточный вес, и раннее старение, и износ организма, и целый букет заболеваний. Какой-нибудь скептик может спросить: «Что такого особенного в данном методе тренинга?» Ответ предельно прост: пилатес, как метод управления телом, ничего не оставляет без внимания. Это полностью холистический подход. Подобно восточным оздоровительным системам, он помимо тренировки тела тренирует и разум. Научившись прислушиваться к своему телу и осознавать его, развивая координацию и равновесие между телом и разумом, вы обретете способность управлять своим организмом. В пилатесе нет необходимости использовать силу; во избежание напряжения и травм, движения выполняются плавно и медленно. Но именно благодаря этому вы сможете придать силу слабым мышцам, удлинить короткие, увеличить подвижность суставов и конечно же похудеть.

Недостаток многих фитнес-программ заключается в том, что они очень узко нацелены на проблемные зоны. Но нельзя тренировать одну область тела отдельно от остальных. Все они тесно связаны между собой. Например, добиваясь плоского живота, многие забывают о спине. А как утверждают профессиональные фитнесистки, невозможно иметь идеальную талию и пресс, обладая слабой спиной, и наоборот. Эти две части находятся в зависимости друг от друга. Пилатес тем и уникален, что позволяет комплексно воздействовать на организм, – без внимания не остается ни одна часть тела. Это полный и гармоничный метод физического тренинга. Все упражнения дополняют друг друга и обеспечивают вашему телу баланс и равновесие.

//-- Разминка --//

Упражнение 1



Сядьте прямо, ноги согнуты в коленях и скрещены перед собой, руки подняты вверх над головой и слегка согнуты в локтевых суставах, ладони внутренней стороной направлены друг к другу.





Опустите руки через стороны вниз до уровня плеч и плавно запрокиньте голову назад до комфортного ощущения. Старайтесь сохранять прямое положение спины. Почувствуйте растяжение мышц верхней части туловища. Задержитесь в этом положении на 10–12 счетов.



Поднимите руки вверх, ладони направлены в стороны. Слегка потянитесь туловищем за руками и задержитесь в конечной точке растяжки на несколько счетов.

Внимание! Данное упражнение состоит из нескольких движений, плавно перетекающих одно в другое, поэтому старайтесь не допускать между ними больших пауз (кроме, конечно, задержек при растягивании). Если вы имеете начальный уровень подготовки или не занимались фитнесом долгое время, то удерживайте паузу от 5 до 8 счетов, постепенно увеличивая время растягивания. На более продвинутом уровне, наоборот, можно увеличить до 30–60 счетов.



Наклоняя голову вниз и максимально округляя спину, одновременно опустите руки через стороны и, скрещивая их перед грудью, обхватите себя за плечи.

Почувствуйте растяжение мышц верхней части туловища. Задержитесь в этом положении на 10–12 счетов. Расслабьтесь.

Упражнение 2



Сядьте прямо, ноги согнуты в коленях и скрещены перед собой, упор руками в пол. Голову держать прямо, подбородок не опускать.



Согните левую руку в локтевом суставе и расположите ладонь на правой стороне головы. Мягко надавливая ладонью, наклоните голову влево. Почувствуйте растяжение мышц шеи. Задержитесь в этом положении на 10–12 счетов.



Не меняя предыдущее положение руки и тела, выполните наклон головы вперед-влево, продолжая мягкое надавливание ладонью. Почувствуйте растяжение мышц шеи. Задержитесь в этом положении на 10–12 счетов.



Расположите правую ладонь на левую и, выполняя мягкое давление руками, наклоните голову вперед, стараясь подбородком коснуться груди. Почувствуйте растяжение мышц шеи. Задержитесь в этом положении на 10–12 счетов.

Расслабьтесь, вернитесь в исходное положение и повторите упражнение в другую сторону.

Внимание! Чтобы не травмировать мышцы шеи, не оказывайте ладонью резкое и сильное давление на голову. Угол наклона головы не должен превышать 45°. Если вы имеете начальный уровень подготовки или не занимались фитнесом долгое время, то удерживайте позу от 5 до 8 счетов, постепенно увеличивая время растягивания. На более продвинутом уровне, наоборот, увеличьте время до 30–60 счетов. На протяжении всего выполнения упражнения сохраняйте прямое положение спины.

Упражнение 3



Сядьте прямо, ноги согнуты в коленях и скрещены перед собой. Левая рука согнута в локтевом суставе и ладонью и предплечьем прижата к полу. Правая рука вытянута вверх,

ладонь внутренней стороной направлена влево.

Сохраняя прямое положение спины, потянитесь правой рукой вверх и в сторону так, чтобы почувствовать растяжение боковых мышц туловища. Задержитесь в этом положении на 10–12 счетов.



Из предыдущего положения, одновременно плавно переведите руки и туловище по кругу на 45° – наклон вперед-влево – и потянитесь за руками. Почувствуйте растяжение мышц спины и ягодиц. Задержитесь в этом положении на 10–12 счетов.



Не поднимая туловище вверх, плавно переведите руки и корпус еще на 45° – наклон строго вперед – и потянитесь за руками. Почувствуйте растяжение мышц спины и ягодиц. Задержитесь в этом положении на 10–12 счетов.



Продолжая движение по кругу и не поднимая туловище вверх, снова плавно переведите руки и корпус еще на 45° – наклон вперед-вправо, также потянитесь за руками. Почувствуйте растяжение мышц спины и ягодиц. Задержитесь в этом положении на 10–12 счетов. Расслабьтесь.



Поменяйте положение рук, займите исходную позицию вправо и повторите упражнение в другую сторону.

Внимание! Если вы имеете начальный уровень подготовки или не занимались фитнесом долгое время, то удерживайте позу от 5 до 8 счетов, постепенно увеличивая время растягивания. На более продвинутом уровне, наоборот, увеличьте время на 30–60 счетов. Обязательно сохраняйте прямое положение спины, на начальном этапе советую не делать слишком глубокий наклон. На протяжении выполнения всего упражнения следите, чтобы рука или руки, корпус и голова всегда составляли одну прямую линию или находились в одной плоскости. Во время наклонов старайтесь не касаться руками пола, держите их чуть приподнятыми над поверхностью.

Упражнение 4



Сядьте прямо, правая нога вытянута вперед, стопа максимально оттянута на себя, левая нога согнута в колене, стопа прижата к внутренней поверхности правого бедра. Руки вытянуты вверх над головой. Из этого положения максимально выпрямите позвоночник вверх, потянувшись за руками. Плечи не поднимать. Задержитесь в этом положении на несколько счетов.



Не меняя прямого положения спины, опустите руки на правое колено и выполните небольшой наклон корпуса вперед. Потянитесь макушкой вперед и вверх и задержитесь в этом положении на 10–12 счетов.

Внимание! Голова, шея и спина должны составлять одну прямую линию, колено выпрямленной ноги не сгибать. Чтобы усилить растягивающий эффект, максимально оттягивайте носок стопы на себя.

Упражнение 5

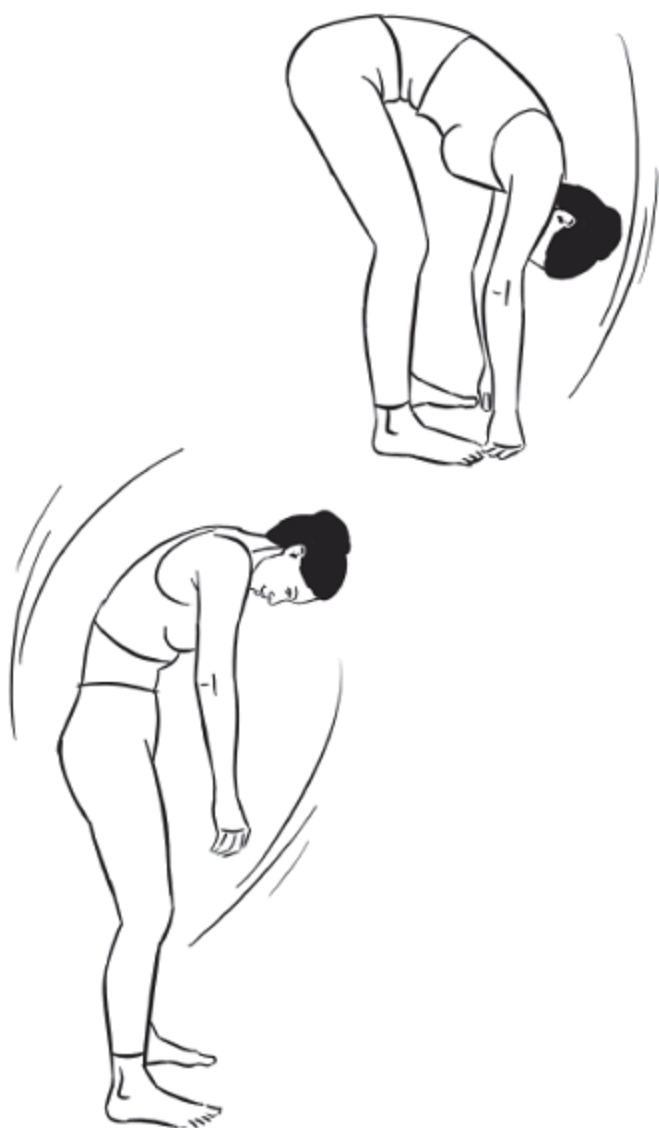
Стоя, ноги на ширине бедер, вес тела равномерно распределен между стопами. Колени расслаблены, а значит слегка согнуты, таз нейтрален, копчик направлен вниз.



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

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

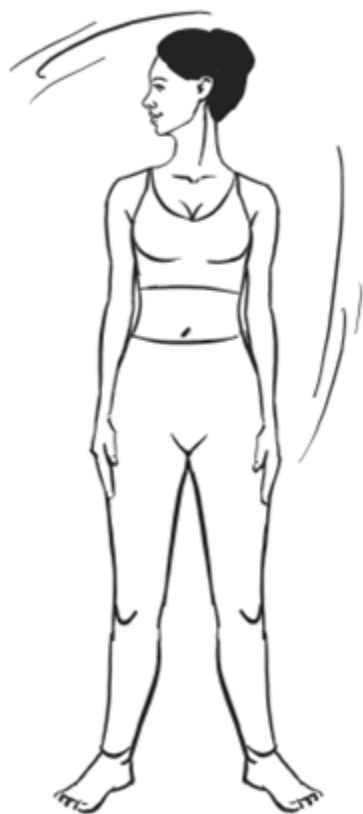
Медленно и плавно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 5 раз.



Упражнение 6



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



Вдохните, потянитесь макушкой вверх, расслабьте плечи и мышцы шеи, на выдохе подтяните мышцы живота вверх и внутрь позвоночника, а тазового дна – вверх.

Выполните плавные (без рывков) повороты головы вправо и влево. Повторите упражнение 12 раз.

//-- Комплекс упражнений для идеального пресса --//

Упражнение 1





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

На вдохе, вытягиваясь вверх, поднимите правую руку. Не поднимайте лопатки (насколько это возможно), держите расслабленными шею и

плечи. В конце движения разверните ладонь вовнутрь. На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, потянитесь рукой вверх и диагонально влево. Во время наклона левая рука скользит вниз – вдоль бедра. Наклон выполняйте строго в сторону – ни вперед, ни назад. Взгляд направляйте прямо перед собой – ни вниз, ни вверх. Продолжая выдох, не прекращайте тянуться вверх. Выдохните, сохраняя подтянутость живота, и медленно вернитесь в исходное положение, опустив руку. Повторите упражнение в другую сторону. Общее количество повторов – по 10 раз вправо и влево.

Упражнение 2



Стоя прямо, ноги на ширине бедер, вес тела равномерно распределен на обе ноги, колени слегка согнуты, руки выпрямлены перед собой на уровне плеч. Вдохните, потянитесь макушкой вверх, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, удерживая такое положение на протяжении всего упражнения.

Сохраняя естественное дыхание, выполните попеременные повороты корпуса вправо и влево.



Каждый раз возвращайтесь в исходное положение. Повторите упражнение 12 раз.
Внимание! Во время поворотов сохраняйте в неподвижном положении ноги и таз; движения выполняются в поясничном отделе.

Упражнение 3



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



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

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

Упражнение 4



Займите исходное положение предыдущего упражнения.

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



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

Вариант выполнения для продвинутого уровня

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



Упражнение 5



Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине бедер и параллельны, шея вытянута и расслаблена, таз в нейтральном положении. Из исходного положения сделайте

глубокий вдох. На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, затем плавно подтяните к груди одну ногу, согнутую в колене.



Продолжая выдох, поднимите вторую ногу, согнув ее в колене. Вдохните и на выдохе верните на поверхность ногу, которую только что подняли, а затем, медленно, вторую ногу. Повторите упражнение 10–12 раз, чередуя каждый раз правую и левую ноги.

На более продвинутом этапе поднимайте к груди оба колена одновременно, но не более чем на полметра от пола.

Повторяйте упражнение 10–12 раз.

Упражнение 6



Сидя, ноги выпрямлены перед собой и соединены вместе, передние части стоп максимально вытянуты вперед (насколько это возможно для вас). На вдохе потянитесь макушкой вверх, выпрямляя и растягивая позвоночник. Вытяните руки перед собой на уровне плеч, ладони направлены вниз, лопатки опущены.

На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна и выполните поворот корпуса вправо. Вдохните, вернитесь в исходное положение и потянитесь макушкой вверх. На выдохе выполните поворот корпуса влево. Чередуйте повороты вправо и влево, общее количество – 12 раз.



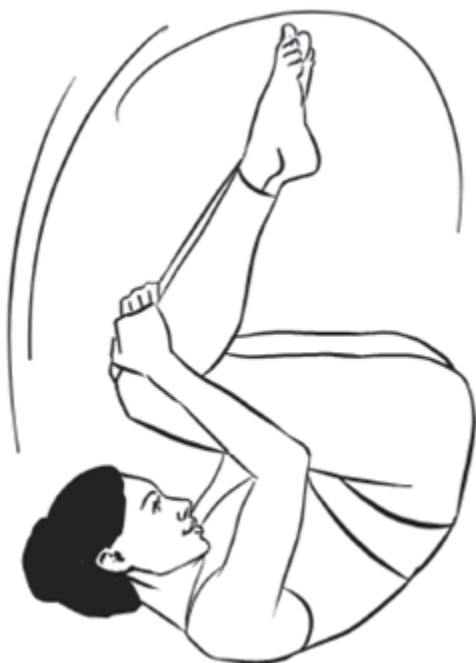
Внимание! При выполнении поворотов нижняя часть тела должна оставаться неподвижной; сохраняйте прямое положение спины в течение всего упражнения.

Упражнение 7



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

Повторите упражнение 10 раз.



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

Упражнение 8



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



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

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

Упражнение 9



Сядьте прямо, согнув колени и поставив стопы на пол. Обхватите руками пятки и поднимите ноги вверх, широко (насколько это возможно для вас) разведя их в стороны и до конца выпрямляя колени. Задержитесь в этом положении на 5 дыхательных циклов (5 вдохов и 5 глубоких выдохов).



После первого этапа выполнения, соедините ноги вместе и снова задержитесь в позе на 5 вдохов и 5 глубоких выдохов. Затем расслабьтесь и повторите упражнение еще 3–5 раз.



Внимание! В данном упражнении очень важно сохранять равновесие, прямое положение спины и держать в напряжении мышцы ягодиц и живота.

Упражнение 10



Лежа на спине, руки сцеплены в замок за головой так, чтобы локти были направлены строго в стороны, ноги согнуты в коленях по углом 90° . Вдохните, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, медленно поднимите голову и плечи над полом, направьте подбородок к груди, шея вытянута и расслаблена.



В конечной точке подъема задержитесь на два счета и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение на начальном уровне подготовки 8-12 раз, на среднем и продвинутом 2-3 подхода по 12 раз. Расслабьтесь.

Внимание! Выполняйте скручивания на выдохе; прижимайте к полу поясницу и таз.

Упражнение 11



Лежа на спине, согните колени так, чтобы голени были параллельны полу, соедините руки в замок за головой, локти должны быть направлены строго вправо и влево. Напрягите пресс и на выдохе, выпрямляя левую ногу под углом 45° к полу, усилием мышц

пресса приподнимите голову, шею и левую лопатку, стараясь дотянуться (но не касаться) левым локтем до правого колена.



Не опускаясь на пол, выполните скручивание в другую сторону. Продолжайте непрерывно повторять упражнение, сохраняя на весу ноги и верхнюю часть тела. Общее количество повторов – 20 раз на начальном уровне, до 50 – на среднем и продвинутом.

Упражнение 12

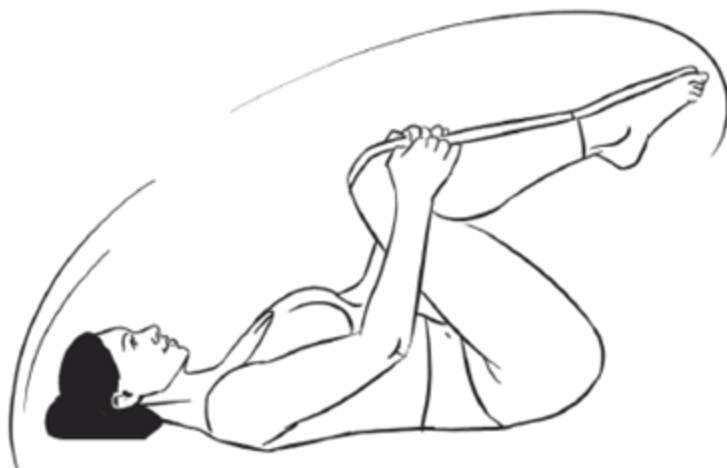


Сядьте на правое бедро, согнув колени. Обопритесь правой рукой о пол на расстоянии 15 см от корпуса, локоть не сгибайте. Левая рука свободно расположена на левом колене, ладонью вверх. Сделайте вдох и, оттолкнувшись правой рукой, поднимите бедра, плечо должно находиться точно над запястьем. Одновременно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



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

Упражнение 13



Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, которые направлены в стороны, пальцы стоп

соприкасаются, пятки – разъединены; руки расположены на коленях, локти направлены в стороны; грудь и шея расслаблены; лопатки опущены.

Вдохните, на выдохе подтяните мышцы живота и таза. На вдохе медленно поднимите над полом верхнюю часть туловища.



Слегка наклоните подбородок и одновременно выпрямите ноги, поворачивая их наружу в тазобедренных суставах. Руки вытянуты вдоль туловища на уровне бедер. Направьте носки на себя, прижимая бедра друг к другу. На выдохе широким махом заведите руки назад до линии ушей, но не напрягайте их. На вдохе верните руки к бедрам, опуская их через стороны.



На выдохе медленно опустите голову на пол, согните ноги в коленях и вернитесь в исходное положение.

На начальном этапе выполняйте упражнение 5 раз, но постепенно, по мере укрепления

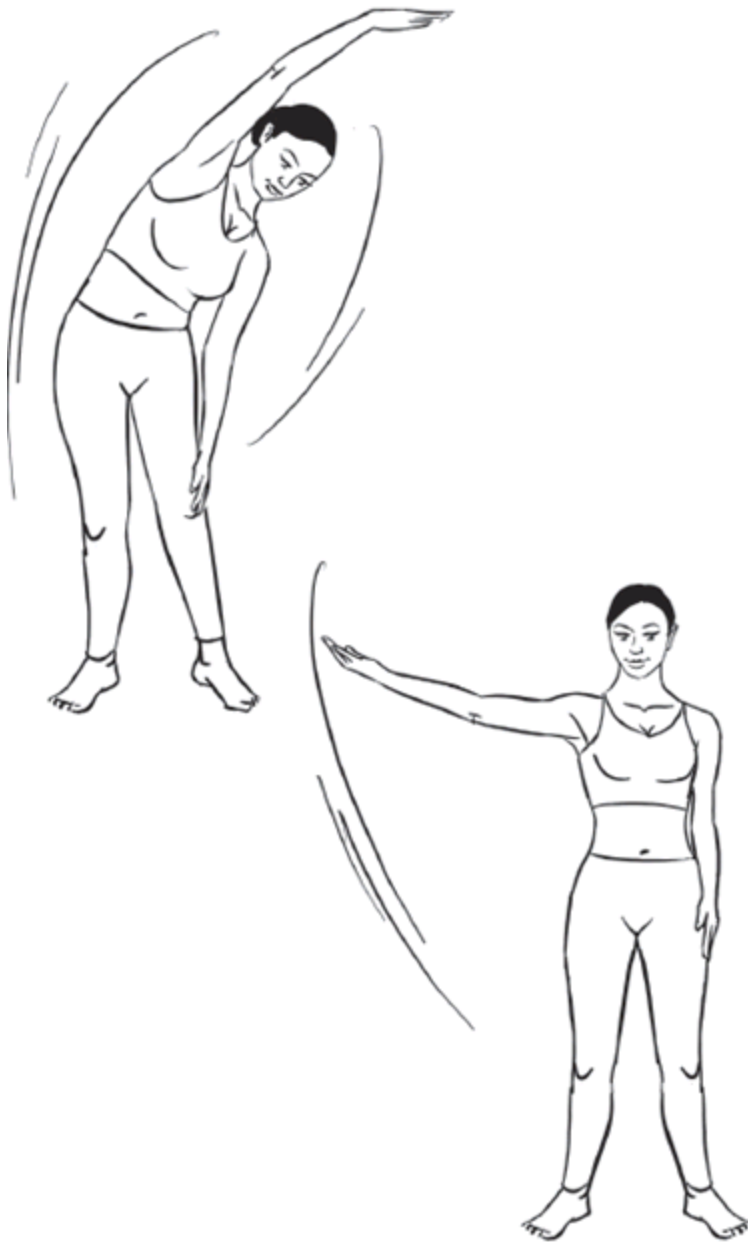
мышц, доведите количество до 12 раз.

Внимание! Удерживайте ноги на весу на протяжении всего упражнения; не заводите руки дальше линии ушей; постоянно держите в напряжении мышцы живота и тазового дна; шея вытянута и расслаблена.

//-- Комплекс упражнений для идеальной осанки --//

Упражнение 1





Стоя, ноги слегка согнуты в коленях, расстояние между стоп – ширина бедер, руки свободно опущены и прижаты к бедрам. На вдохе, вытягиваясь вверх, поднимите правую руку. Не поднимайте лопатки (насколько это возможно), держите расслабленными шею и плечи. В конце движения разверните ладонь вовнутрь. На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, потянитесь рукой вверх и диагонально влево. Во время наклона левая рука скользит вниз – вдоль бедра. Наклон выполняйте строго в сторону – ни вперед, ни назад. Взгляд направляйте прямо перед собой – ни вниз, ни вверх. Продолжая выдох, не прекращайте тянуться вверх. Выдохните, сохраняя подтянутость живота, и медленно вернитесь в исходное положение, опустив руку. Повторите упражнение в другую сторону. Общее количество повторов – по 10 раз вправо и влево.

Упражнение 2



Стоя прямо, ноги на ширине бедер, вес тела равномерно распределен на обе ноги, колени слегка согнуты, руки выпрямлены перед собой на уровне плеч. Вдохните, потянитесь макушкой вверх, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, удерживая такое положение на протяжении всего упражнения.

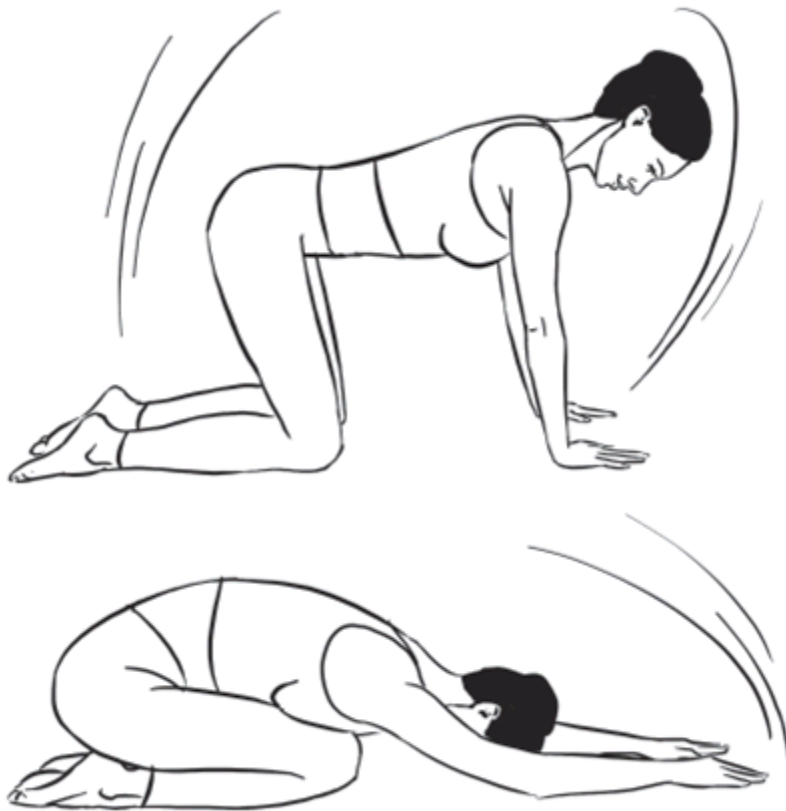


Сохраняя естественное дыхание, выполните попеременные повороты корпуса вправо и

влево. Каждый раз возвращайтесь в исходное положение. Повторите упражнение 12 раз.

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

Упражнение 3



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

Упражнение 4



Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине бедер и параллельны, шея вытянута и расслаблена, таз в нейтральном положении. Из исходного положения сделайте глубокий вдох. На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, затем плавно подтяните к груди одну ногу, согнутую в колене.



Продолжая выдох, поднимите вторую ногу, согнув ее в колене. Вдохните и на выдохе верните на поверхность ногу, которую только что подняли, а затем, медленно, вторую ногу. Повторите упражнение 10–12 раз, чередуя каждый раз правую и левую ноги.

На более продвинутом этапе поднимайте к груди оба колена одновременно, но не более чем на полметра от пола.

Повторяйте упражнение 10–12 раз.

Упражнение 5



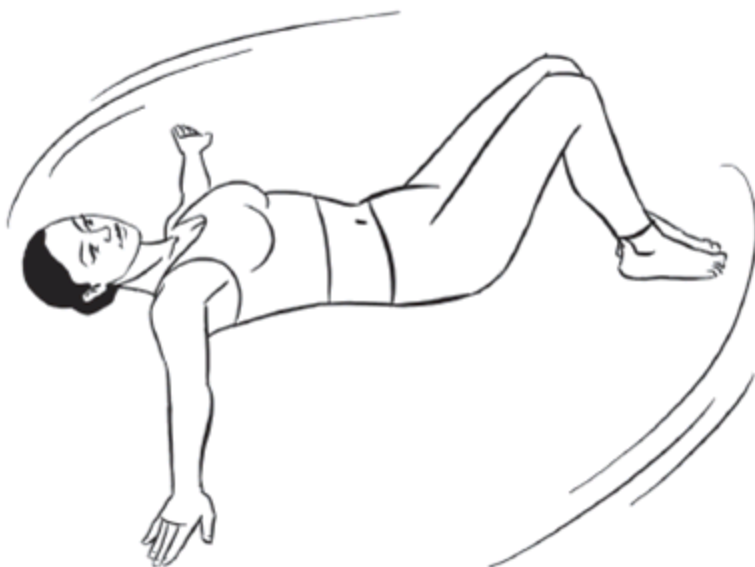
Сидя, ноги выпрямлены перед собой и соединены вместе, передние части стоп максимально вытянуты вперед (насколько это возможно для вас). На вдохе потянитесь макушкой вверх, выпрямляя и растягивая позвоночник. Вытяните руки перед собой на уровне плеч, ладони направлены вниз, лопатки опущены.



На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна и выполните поворот корпуса вправо. Вдохните, вернитесь в исходное положение и потянитесь макушкой вверх. На выдохе выполните поворот корпуса влево. Чередуйте повороты вправо и влево, общее количество – 12 раз.

Внимание! При выполнении поворотов нижняя часть тела должна оставаться неподвижной; сохраняйте прямое положение спины в течение всего упражнения.

Упражнение 6



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

Выполните вдох, на выдохе подтяните мышцы таза и живота. Медленно, контролируя положение тела (следите за тем, чтобы лопатки были плотно прижаты к полу) поверните колени влево, голову вправо, кисть правой руки ладонью вниз.



На вдохе, держа мышцы таза и живота подтянутыми, верните голову, колени и кисть в исходное положение. Повторите упражнение 10 раз в каждую сторону.

Упражнение 7



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

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

На вдохе потяните тело в длину – от макушки до кончиков пальцев на ногах. Выдохните и медленно опуститесь в исходное положение. Повторите упражнение 10 раз.

Упражнение 8



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

Упражнение 9



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

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

Сначала потяните, а затем приподнимите над полом правую руку, задержитесь в этом положении на 2 счета, вдохните и медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение другой рукой. Общее количество выполнения – 12 раз.



Внимание! Не поворачивайте таз – держите оба тазобедренных сустава прижатыми к

полу; сохраняйте в напряжении в течение всего упражнения мышцы ягодиц и пресса.

Упражнение 10



Сидя, ноги выпрямлены перед собой, стопы на расстоянии полуметра друг от друга. Выровняйте таз, убедившись, что сидите на седалищных буграх. Выполните подготовительный вдох и потяните вверх туловище. Выдыхая, подтяните мышцы тазового дна вверх, а нижнюю часть живота – к позвоночнику. Вытягиваясь вверх, наклоните туловище вперед и расслабьтесь в этом положении.



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

Упражнение 11



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

Повторите упражнение 10 раз.



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

Упражнение 12



Сядьте прямо, согнув колени и поставив стопы на пол. Обхватите руками пятки и поднимите ноги вверх, широко (насколько это возможно для вас) разведя их в стороны и до конца выпрямляя колени. Задержитесь в этом положении на 5 дыхательных циклов (5 вдохов и 5 глубоких выдохов).





После первого этапа выполнения, соедините ноги вместе и снова задержитесь в позе на 5 вдохов и 5 глубоких выдохов. Затем расслабьтесь и повторите упражнение еще 3–5 раз.

Внимание! В данном упражнении очень важно сохранять равновесие, прямое положение спины и держать в напряжении мышцы ягодиц и живота.

Упражнение 13



Сядьте на правое бедро, согнув колени. Обопритесь правой рукой о пол на расстоянии 15 см от корпуса, локоть не сгибайте. Левая рука свободно расположена на левом колене, ладонью вверх.



Сделайте вдох и, оттолкнувшись правой рукой, поднимите бедра, плечо должно находиться точно над запястьем. Одновременно вытяните левую руку вверх. Ваше тело должно напоминать букву «Т».



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

Упражнение 14



Займите положение лежа на животе, ноги прямые и соединены, руки вытянуты перед собой, для комфорта положите под лоб небольшое свернутое полотенце. На вдохе потянитесь всем телом, на выдохе подтяните мышцы живота и ягодиц.

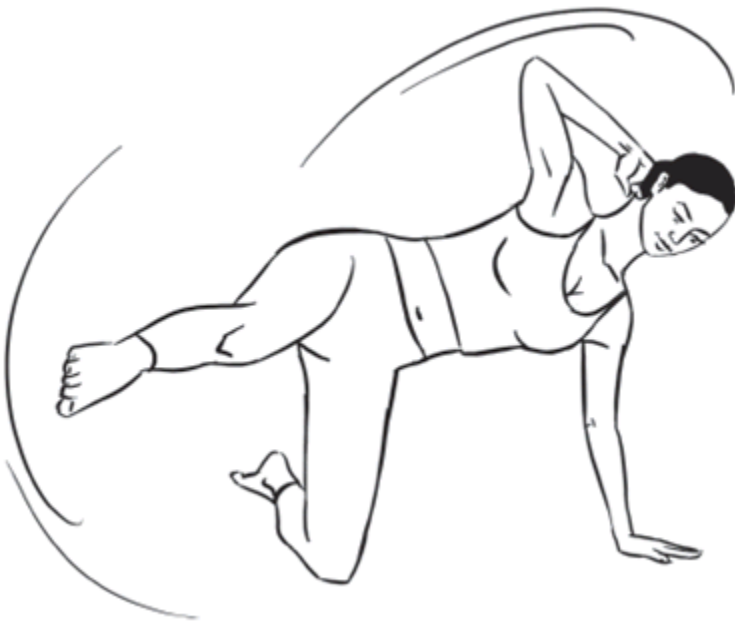


Выполните плавный подъем рук вверх, вернитесь в исходное положение и сделайте плавный подъем ног вверх. Снова вернитесь в исходное положение и одновременно поднимите вверх руки и ноги – это будет 1 повтор. Повторите упражнение 8-10 раз.

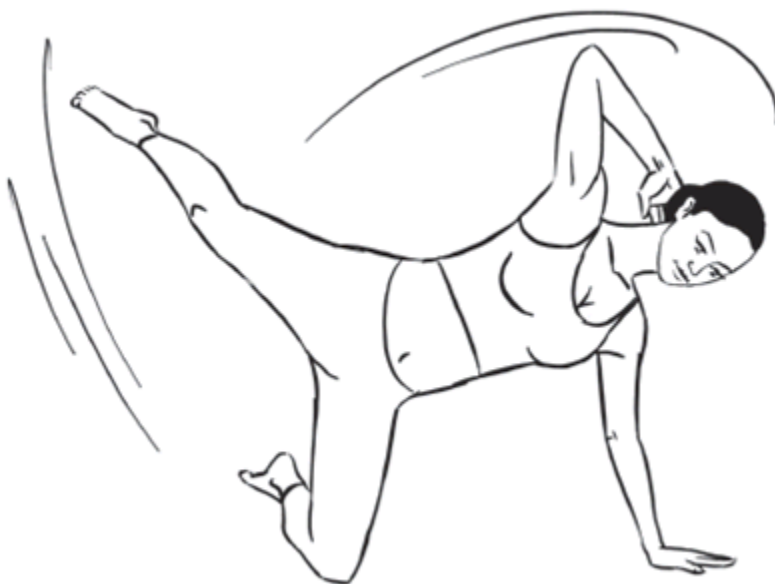
Упражнение 15



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



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

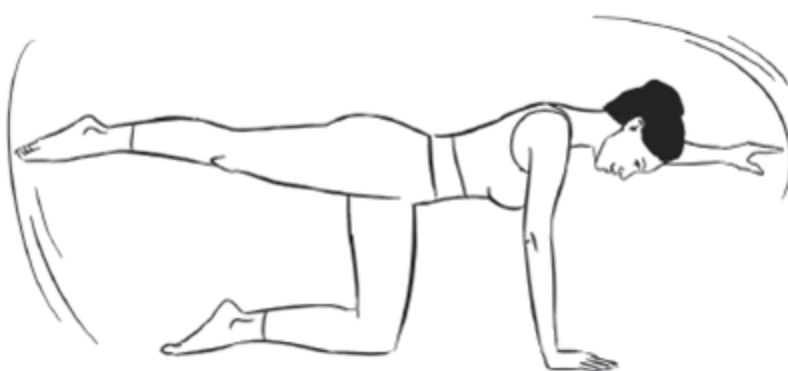


Внимание! На протяжении всего выполнения упражнения держите в напряжении мышцы пресса и ягодиц, а спину абсолютно прямой.

Упражнение 16



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



Из предыдущего положения медленно поднимите правую ногу до уровня ягодиц и левую руку до уровня плеча. Потяните ваше тело через ногу и руку и задержитесь в этом положении на 5 вдохов и 5 глубоких выдохов. Почувствуйте растяжение позвоночника и мышц спины. Расслабьтесь, вернитесь в исходное положение и повторите упражнение еще 3 раза. Затем поменяйте положение рук и ног и повторите упражнение в другую сторону.

Упражнение 17



Лежа на животе, обопритесь на предплечья согнутых рук, ладони прижаты к полу, локти расположены строго под плечами. Напрягите мышцы ног, ягодиц и живота и выполните поочередное сгибание ног в коленях. Во время выполнения старайтесь тянуться вверх и вперед, растягивая мышцы спины. Общее количество повторений – от 50 до 100 раз.

Упражнение 18



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



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

Внимание! На протяжении выполнения всего упражнения держите спину прямо, стараясь растягивать мышцы вверх, за руками.

Упражнение 19



Сядьте прямо, максимально широко разведите ноги в стороны (насколько это возможно для вас). Правую руку поднимите вверх над головой, левой – обхватите большой палец левой ноги. Спина прямая, взгляд на левую руку. Вдохните, подтяните ягодичные мышцы вперед-вверх, напрягите мышцы живота и на выдохе потянитесь правой рукой вверх-влево. Задержитесь в этом положении на 60 счетов. Расслабьтесь, поменяйте положение рук и повторите упражнение в другую сторону.

Внимание! На протяжении выполнения упражнения старайтесь держать спину прямо, а наклон выполнять строго в сторону, не заваливая туловище вперед или назад.

Арабский танец живота

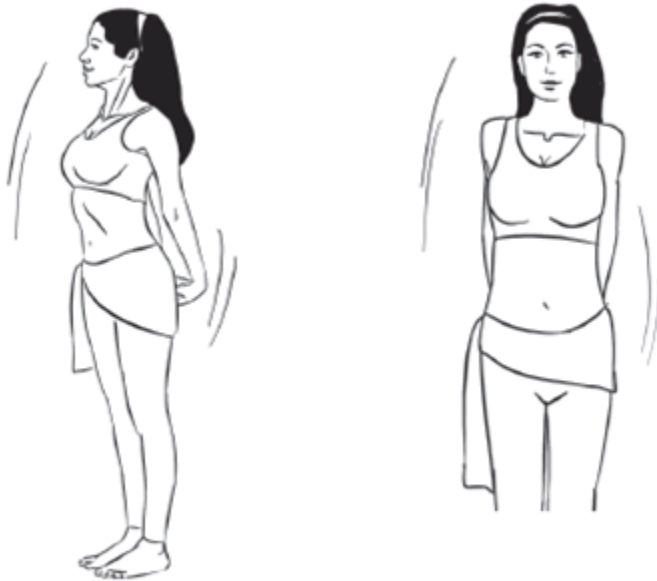
Добро пожаловать в мир восточного танца – одного из самых чувственных, сексуальных и эффективных направлений фитнеса!

Восточный танец живота – еще с древних времен – считается символом женственности. И это не громкие слова, ведь в танце мы раскрываем свою красоту, чувственность и женственность. Помимо этого, танец живота эстетически эротичен и прекрасен, он является наиболее эффективным средством поддержания гармоничных форм тела и здоровья. Занимаясь по программе, представленной в этой книге, вы не только сможете выразить себя, свое внутреннее «я» на языке движений и жестов, но и обретете красивые линии тела, величественную осанку и грациозную походку – качества, возводящие женщину на пьедестал обожания и поклонения.

Уникальность данной программы в том, что вы не только освоите базовые танцевальные движения, но и избавитесь от лишних складочек в самых проблемных зонах нашего тела.

//-- Танцевальный комплекс --//

Станьте прямо, заведите руки за спину, соедините ладони. Отведите руки назад, насколько это возможно. Подайте грудь вперед, растягивая верхнюю часть тела. Задержитесь в этой позе на 20–30 счетов.



Расположите левую ладонь на правой части головы. Мягко надавливая кистью, наклоните голову влево до комфортного ощущения. Почувствуйте, как растягиваются мышцы шеи. Задержитесь в конечной точке на 30 счетов.

Мягко вернитесь в исходное положение и опустите руку через сторону вниз. Сначала ладонь направлена вверх, затем на уровне плеча разверните ладонь вниз чувственным плавным движением. Во время выполнения правая рука расположена внизу, ладонь слегка развернута вверх (пальцы собраны, как в балете).

Повторите упражнение в другую сторону.





Стоя прямо, согните руки в локтях и расположите ладони (соединенные кончиками пальцев) на уровне чуть ниже вашего подбородка. Выполните движение головой вперед-назад, как в восточном танце.

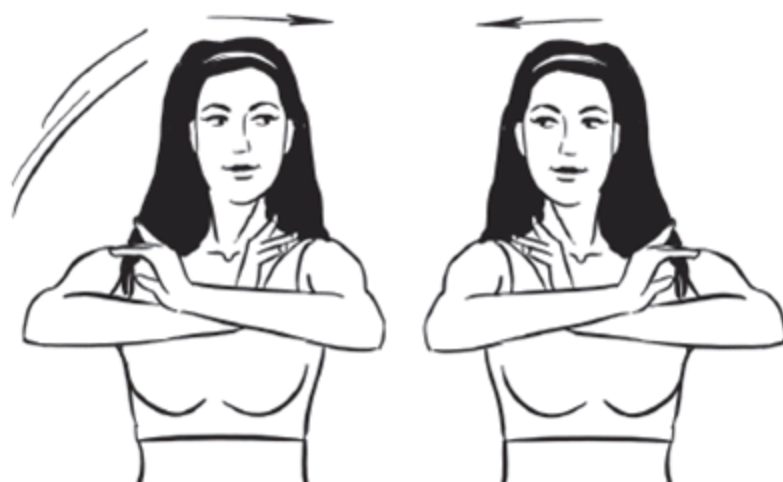
Внимание! Работают только мышцы шеи, остальная часть тела остается неподвижной. Повторите упражнение на 20–30 счетов.



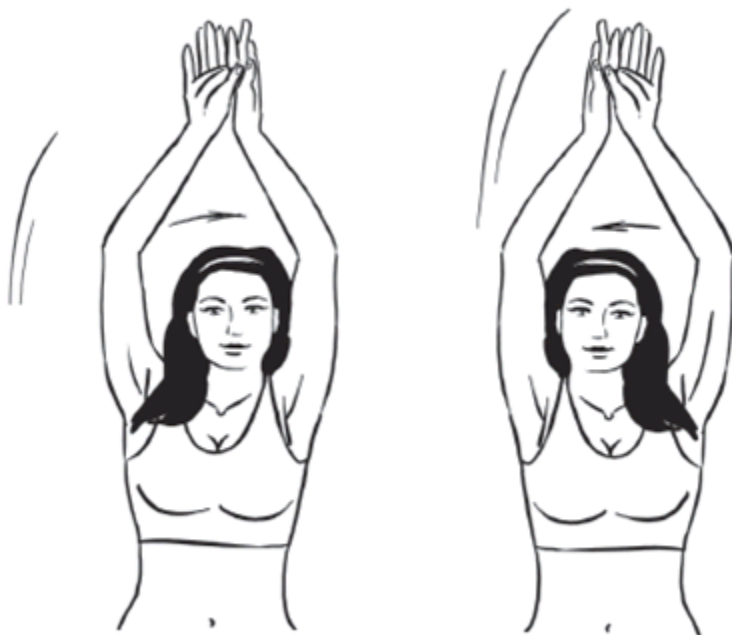
Аналогично предыдущему упражнению, но голову двигайте из стороны в сторону. Обязательно выполняйте со взглядом «постреливая глазами» то вправо, то влево. Повторите упражнение на 30 счетов: 15 – влево, 15 – вправо.



Из предыдущего упражнения скрестите руки в области запястий (ладони – в восточном положении, средний и большой пальцы слегка приближены друг к другу), локти вниз не опускать. Продолжайте выполнять движения головой из стороны в сторону. Повторите упражнение на 30 счетов.



Из предыдущего положения поднимите руки вверх, соединяя тыльные стороны ладоней. Продолжайте выполнять движение головой из стороны в сторону. Голова должна двигаться строго между руками (локти слегка согнуты). Повторите упражнение на 30 счетов.



Из предыдущего упражнения, оставляя руки наверху, выполните плавные, чувственные поочередные движения руками вверх-вниз. Руки мягкие и расслабленные, взгляд направлен на кисти. Повторите упражнение на 30 счетов.





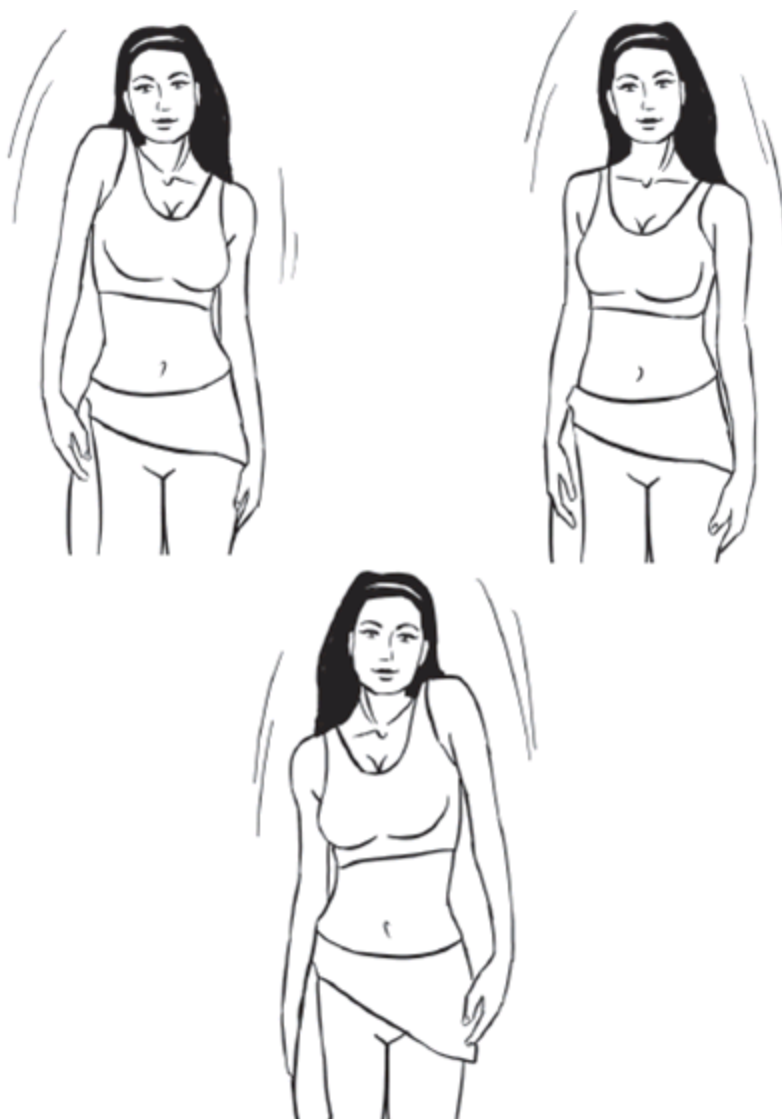
Продолжая выполнять движения руками вверх-вниз, добавьте к ним поочередные подъемы бедра вверх (вверх поднимается бедро, противоположное руке: например, левая рука вверх – правое бедро поднимается вверх, и наоборот). Старайтесь максимально тянуться вверх. Повторите упражнение на 30 счетов.



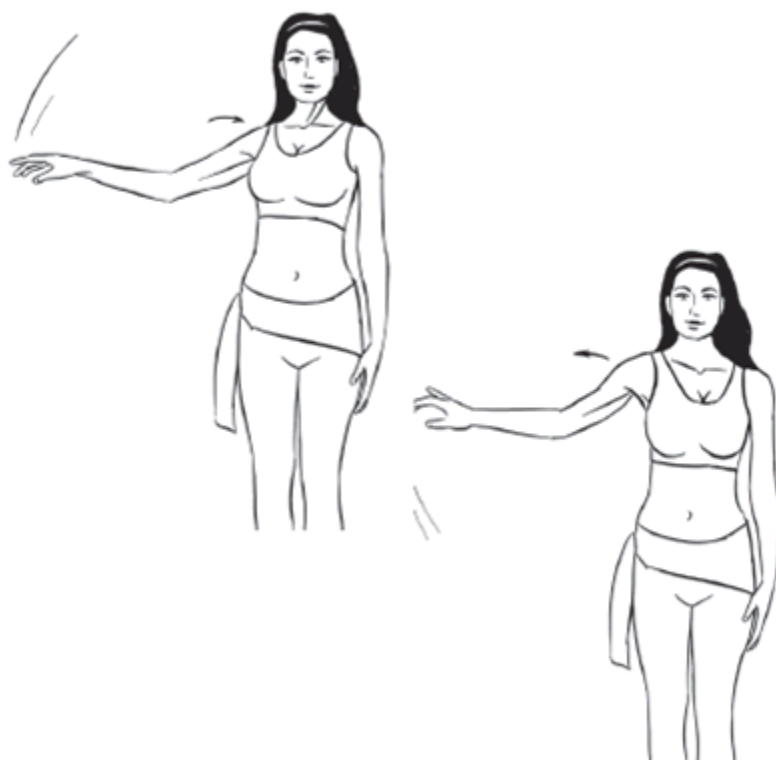
Стоя прямо, выполните плавные и медленные поочередные вращения плечами назад, сначала правое плечо отводится назад, затем – левое. Повторите упражнение на 30 счетов.



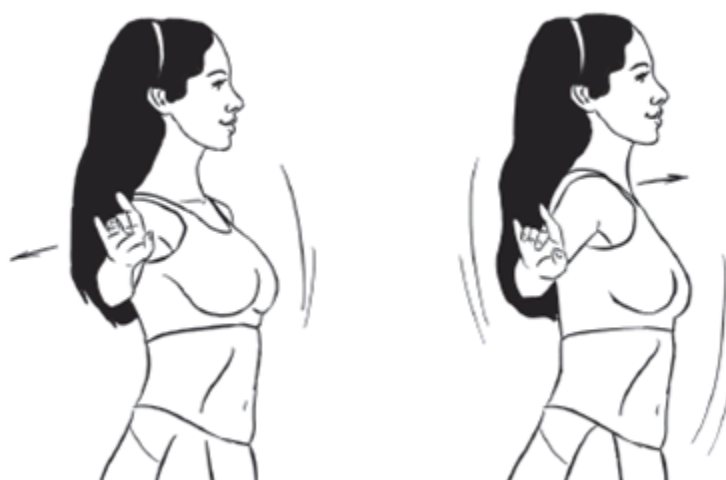
Стоя прямо, выполните плавные и медленные поочередные вращения плечами вперед, сначала правое плечо выводится вперед, затем – левое. Повторите упражнение на 30 счетов.



Станьте прямо, одна рука свободно опущена вдоль тела, вторая выпрямлена на уровне плеч. Выполните медленные и плавные удары плечом вперед и назад, как будто ваши плечи похожи на кулаки. Старайтесь, чтобы движения выполнялись только плечом, остальная часть вашего тела должна быть неподвижной. Внимание: плечо вверх не поднимать, удары выполняются только вперед, а не вращаются по кругу. Сочетайте движение с дыханием и музыкой, так вам будет легче удерживать ритм. Поменяйте положение рук и повторите упражнение в другую сторону, общее количество – 50 раз.



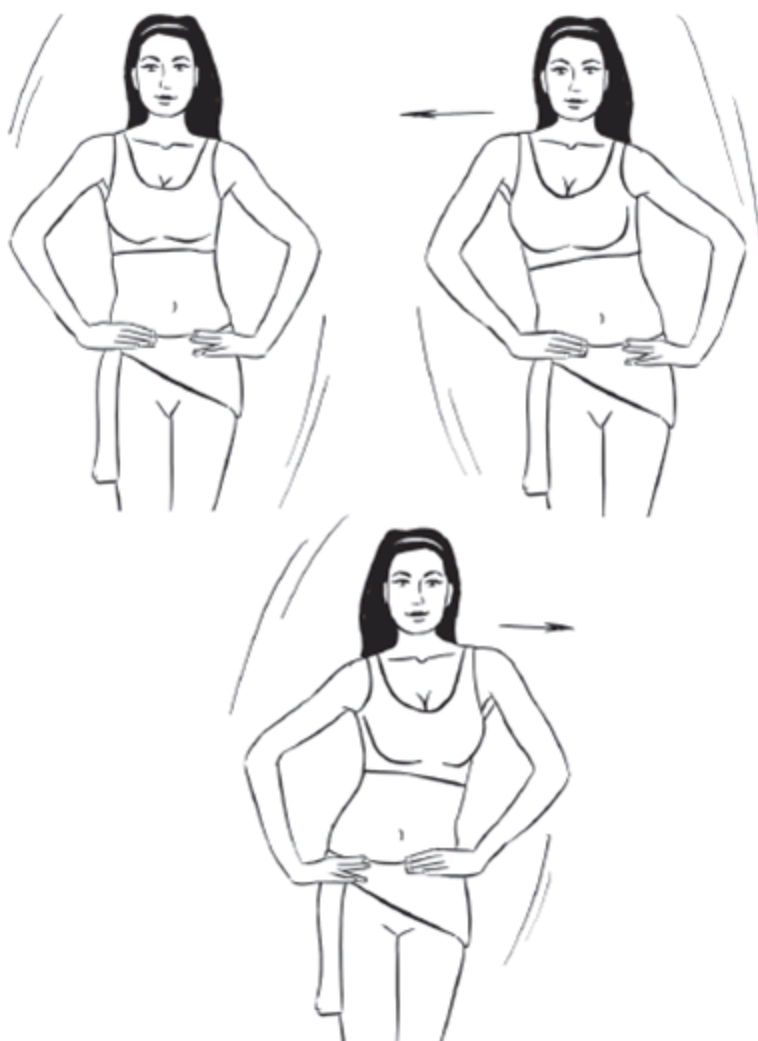
Аналогично предыдущему упражнению, но удары вперед-назад выполняются двумя плечами поочередно. Следите за тем, чтобы плечи двигались отдельно одно от другого. Повторите упражнение на 50 счетов.



Продолжайте выполнять поочередные удары плечами вперед-назад, но увеличивая скорость. Выполнив движение 20 раз, еще больше увеличьте скорость выполнения: потряхивайте плечами максимально быстро (20 раз).

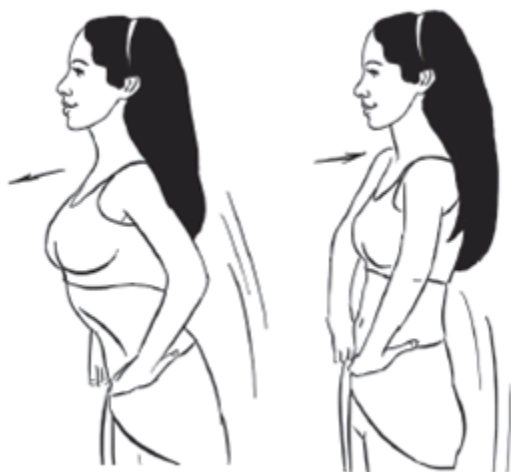


Станьте прямо, руки – на бедрах. Выполните скольжение грудной клеткой из стороны в сторону. Старайтесь сохранять неподвижной нижнюю часть вашего тела, не гнитесь, двигайтесь по воображаемой плоскости. Повторите упражнение на 50 счетов.



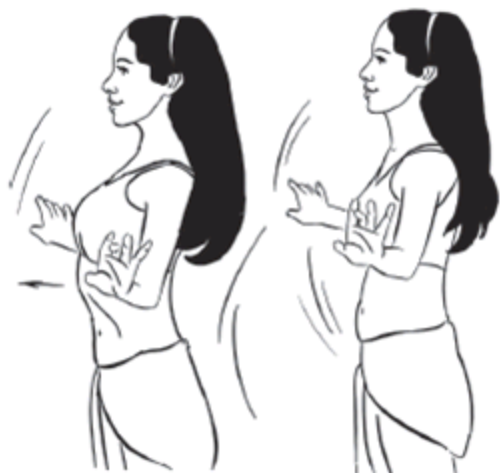
Аналогично предыдущему упражнению, но теперь выполняйте скользящие движения грудной клеткой вперед-назад. Старайтесь двигать вперед-назад ребра и выполнять движения за счет мышц спины и пресса (движение вперед – мышцы спины, движение назад – мышцы пресса).

Внимание! Как и в предыдущем упражнении, сохраняйте неподвижной нижнюю часть тела. Повторите упражнение на 50 счетов.



Станьте прямо, выпрямите руки в стороны, локти грациозно согнуты (не забывайте про восточную позу кистей рук). Выполните подъем грудной клетки вверх, затем – опускание

вниз. Движение происходит только в грудном отделе, остальная часть вашего тела остается неподвижной. Повторите упражнение на 30 счетов.



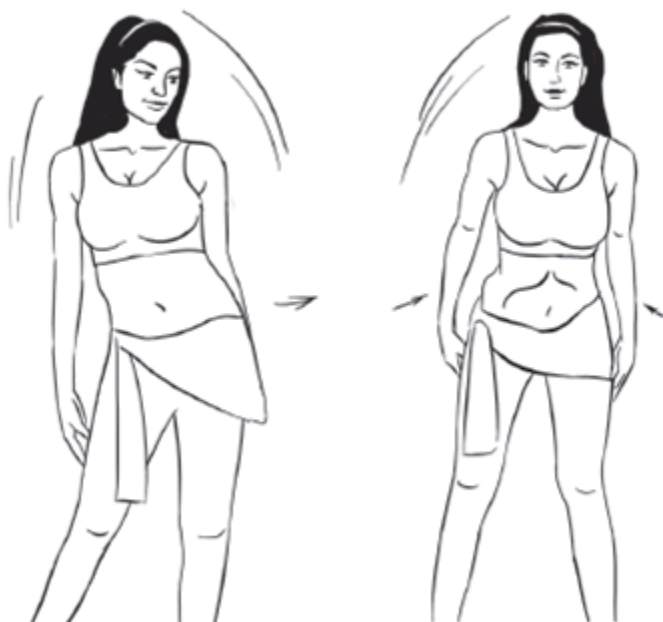
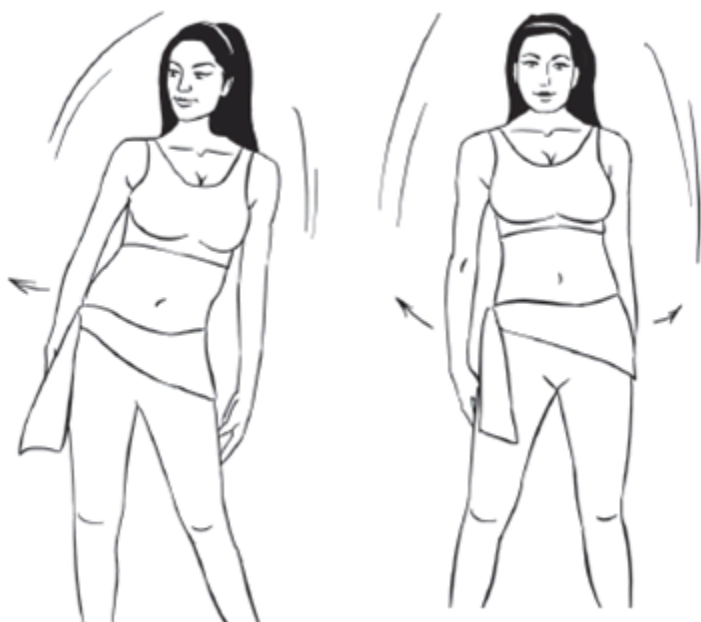
Станьте боком, расположите руки в египетской позе ладонями вниз, пальцы направлены вперед (кисти как бы давят на воображаемую опору и напряжены).

Выполните движение бедер вперед-назад. Ритм следующий: бедра выдвигаем вперед, возвращаемся в вертикальное положение, бедра выдвигаем назад и снова возвращаемся в исходное положение. Старайтесь работать только бедрами, не вовлекая в действие остальную часть тела. Движения вперед выполняйте за счет мышц спины, назад – за счет мышц пресса.





Станьте прямо, ноги на ширине бедер, руки свободно расположены вдоль тела. Выполните большие круговые движения бедер: сначала 10 раз на четыре счета – вправо, вперед, влево, назад, затем выполните непрерывное движение бедер 20 раз на один счет. То же самое повторите в другую сторону, вращая бедра влево, вперед, вправо, назад и совершая ими непрерывные движения на один счет.



Станьте прямо, сохраняя мягкий изгиб в локтях, стопы соединены, колени слегка согнуты, руки выпрямлены на уровне плеч.

Перенося вес тела с одной ноги на другую (стопы от пола не отрывать), выполните поочередные толкания бедер вперед – сначала правое, затем – левое. Повторите упражнение по 15 раз и ускорьте движение бедер настолько, насколько это для вас возможно. Повторите еще по 10 раз вправо и влево.

Внимание! Ваше тело должно сохранять прямое положение.



Оставаясь в предыдущем положении, выполните поочередное покачивание бедер вперед так, чтобы верхняя часть тела оставалась неподвижной. Выполнив 15 покачиваний, переходите на быстрый темп так, чтобы движения были ритмичными и трепещущими. Повторите упражнение еще 15 раз.



Встаньте вполоборота, одна нога полусогнута в колене, расположена перед собой и вытянута на носочке. Выполните ритмичное выталкивание бедра вперед, задействуйте колени для выполнения движения. Повторив упражнение 15 раз, максимально увеличьте скорость. Если на начальном этапе вы не можете ускорить покачивание бедра, найдите свой оптимальный ритм. Поменяйте положение тела и повторите упражнение в другую сторону.





Сядьте на левое бедро и обопритесь левой рукой о пол. Правая нога и рука вытянуты в сторону, нога касается поверхности, рука на уровне плеч. Сгибая правую ногу в колене, подтяните ее к груди, одновременно согните правую руку и переведите в положение перед грудью, сгруппируйтесь. Выпрямляя руку и ногу, откройтесь, потянувшись за рукой и ногой. Выполните 20 раз. В конце задержите ногу вверху, поверните руку ладонью вверх и зафиксируйте положение на 15–20 счетов. Опустите ногу и, сделав круг рукой, поднимитесь вверх, опираясь на левое колено и ладонь. Потянитесь корпусом за рукой, почувствовав, как растягивается ваше тело. Зафиксируйте положение. Затем поменяйте стороны и повторите упражнение другой ногой и рукой.





Станьте прямо, вытяните руки вверх и выполните поочередные плавные движения руками вверх-вниз. Повторите 15 раз. Затем опустите руки вниз, делая волнообразные движения.



Автор: Синтия Вейдер

Издательство: Феникс

ISBN: 978-5-222-11756-9

Год: 2007

Страниц: 320