



Синтия Вейдер

Пилатес от А до Я

Введение

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 оставля-

ет 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.

Уникальность данной книги заключается в том, что под одной обложкой собраны самые эффективные упражнения Йозефа Пилатеса - основателя метода. Тренируясь по программам, собранным в книге, вы не только снизите вес и избавитесь от лишних складочек, но и комплексно оздоровите свой организм, возможно, даже подрастаете. Ведь пилатес исправляет осанку и вытягивает позвоночник, улучшает кислородный обмен, ускоряет выделение эндорфинов - гормонов счастья - а значит, благотворно воздействует на психику.

Первая программа - снижаем лишний вес.

Вторая программа - достигаем идеального пресса.

Третья программа - улучшаем форму ягодиц и ног.

Четвертая программа - исправляем осанку и делаем движения грациозными и элегантными.

Периодически меняя программы, вы добьетесь небывалых успехов и станете обладательницей красивой, сексуальной фигуры.

Глава 1 Основные принципы Йозефа Пилатеса

Постоянно совершенствуя свой метод, Йозеф Пилатес, тем не менее, всегда придерживался основных принципов, заложенных им в разработанную программу упражнений. Вот эти принципы.

1. Релаксация.
2. Концентрация.
3. Выравнивание.
4. Центрирование.
5. Дыхание.
6. Плавность выполнения.
7. Выносливость.
8. Координация.

Рассмотрим их чуть более подробно

Релаксация. Как бы с течением времени не менялась программа Пилатеса, любая тренировка начинается с расслабления, с тем, чтобы помочь вам избавиться от напряжения в различных областях тела. Позиция релаксации не означает подготовку ко сну, наоборот, она помогает настроить организм на дальнейшую тренировку, избавляя тело и разум от напряжений и стрессов. Принимая определенную позицию, вы подготавливаете мышцы, которые хотите проработать. Первый принцип основан на том, что, прежде чем укреплять

ослабленные мышцы, необходимо их расслабить и удлинить (напряженная мышца сильно сокращается и сопротивляется проработке).

Концентрация. Второй принцип основан на том, что тело создается разумом. Умение концентрировать мысль на той части тела, над которой идет работа, помогает достичь максимального эффекта. Со временем, после практики, ваши действия станут автоматическими, но концентрация все равно необходима.

Согласитесь, что любое движение зарождается не в мышцах или суставах, а именно в уме - в коре головного мозга. Обычно мы бессознательно выполняем многие движения, например, нам не нужно учить наши ноги ходить. Но нервная система сама выбирает правильную координацию движений, а, мысленно концентрируясь, мы помогаем ей выбрать правильную комбинацию мышц для выполнения новых двигательных действий. Зрительный образ, создаваемый при помощи концентрации, например на мышцах пресса, обеспечит вам правильное выполнение упражнения, а значит максимально быстрое достижение ожидаемых результатов.

Выравнивание. Тело - единая, замкнутая система. Если одна из его частей плохо работает, страдают все остальные. Например, искривление позвоночника неминуемо приводит к частым головным болям (об этом всегда предупреждают остеопаты). Проведем аналогию между нашим телом и постройкой дома: если вы неправильно заложили фундамент, ваш дом может рухнуть в любой момент. Так же и состояние вашего позвоночника (или осанки) влияет на общее самочувствие и здоровье. В результате неправильно выполняемых упражнений сила тяжести смещается в сторону, а это, в свою очередь, создает дополнительное напряжение в суставах или связках. Доминирование одной мышцы приводит к тому, что другие работают меньше или вовсе не задействованы. Пилатес помогает решить эту проблему, так как в упражнениях большой акцент делается на положении ступней, шеи, позвоночника и конечностей при выполнении движений.

Особое значение следует придавать нейтральному положению позвоночника, а также взаимному расположению позвоночника и таза.

Необходимо исключить любые мышечные дисбалансы. Ваше тело должно занимать соответствующее положение, чтобы включить в работу нужные мышцы.

Дыхание. Дыхание - это жизнь. Чтобы организм во время выполнения движений получал максимальное количество кислорода, необходимо научиться правильно дышать.

Как правило, мы дышим слишком поверхностно, при глубоком вдохе у нас либо поднимаются плечи, либо выпячивается живот. Выпячивание живота недопустимо при практике пилатеса, как вы помните - нижние мышцы живота должны быть постоянно подтянуты к позвоночнику. Правильно дышать - означает дышать полной грудью, максимально расширяя грудную клетку (это так называемое «грудное» или «боковое дыхание»). При вдохе нижняя часть грудной клетки должна расширяться, при выдохе - сжиматься. Ваша задача - стимулировать движение воздуха в бока и спину. Следите за тем, чтобы грудина не поднималась слишком высоко; на начальном этапе не делайте чрезмерных усилий - это может вызвать головокружение. Дышите легко и естественно, придерживаясь следующего правила: перед выполнением движения - вдох; в процессе выполнения - выдох, причем выдыхая подтягивайте живот к позвоночнику; затем вдох, расслабление и возвращение в исходное положение. Выполнение упражнения на выдохе позволит вам избежать перенапряжения, расслабиться в движении. Также вы сможете сохранить стабильность туловища и не задерживать дыхание (задержка негативно влияет на сердце).

Плавность выполнения. Каждое упражнение следует выполнять в определенном темпе и ритме. Одни делаются медленно, другие связаны с довольно быстрыми движениями. Но ни одно из упражнений в пилатесе не выполняется в быстром темпе, наоборот, все они требуют равномерности и плавности движений.

Смысл пилатеса - в грациозном, управляемом и контролируемом выполнении естественных движений, что позволяет концентрировать свое внимание на том, чтобы необходимую работу делали нужные мышцы. К тому же многие женщины ошибаются, считая мед-

ленные упражнения довольно легкими. Наоборот, они гораздо сложнее, к тому же меньше шансов обмануть себя. И еще: быстрые и резкие движения в хорошем темпе зачастую приводят к травмам. Советую подобрать спокойную музыку, которая должна звучать легким фоном. Так вы не будете отвлекаться и больше сконцентрируетесь на своем теле. Следует также помнить, что при быстрых движениях мышцы резко сокращаются, а вам необходимо удлинение. Мышцы легче растягивать медленно и спокойно - так вы снижаете риск повреждения сустава и ваша мышца быстрее приспосабливается к нагрузке.

Выносливость. Постепенно практикуя пилатес, вы обнаружите, насколько возросла ваша выносливость. Если раньше вы частенько уставали, проводя целый день на ногах, то после регулярных тренировок в течение месяца или двух вы заметите ощутимый прилив сил. Укрепление глубоких мышц туловища позволит легко справляться с любой деятельностью, ведь вы перестанете растрачивать энергию на ненужное напряжение и бесполезные движения, потому что мышцы начнут работать так, как их запрограммировала природа. Если у вас возникнет желание укрепить и повысить качество работы сердечно-сосудистой системы (к сожалению, пилатес этого не может предложить), советую дополнить программу кардионагрузкой: прыжками на скакалке 3 раза в неделю по 20-30 минут; бегом, быстрой ходьбой, плаванием или ездой на велосипеде (ролики, кардиотренажеры) - выбор большой и на любой вкус.

Координация. Умение сосредоточивать внимание неразрывно связано со способностью координировать свои действия. Благодаря методу управления телом (за счет того, что вы будете осознанно выполнять движение), ваше чувство тела значительно возрастет. Постепенно развивая концентрацию внимания на скоординированности движений рук, ног и туловища, а также дыхания, вы утратите неуклюжесть движений, сделаете их более плавными и отточенными, что будет заметно не только при выполнении упражнений, но и в повседневной жизни. Выработанная связь между разумом и телом качественно улучшит вашу деловую, личную или бытовую жизнь.

Глава 2 Эффективность упражнений. Что понадобится. Когда не следует практиковать

Благоприятное воздействие от занятий пилатесом многие женщины начинают ощущать уже после трех-четырех недель регулярного выполнения упражнений. Конечно же многое индивидуально и будет зависеть от того, как часто вы занимаетесь. Не стоит метод Пилатеса считать панацеей от многих проблем, но его благотворное воздействие подтверждено миллионами приверженцев и десятками лет существования. Перечислю лишь некоторые положительные результаты:

- увеличение гибкости, подвижности и силы суставов;
- исправление осанки, что сделает ваши движения грациозными и элегантными; за счет вытягивания позвоночника вы, возможно, даже «подростете»;
- чувство внутреннего покоя за счет элементов релаксации;
- эффективная работа внутренних органов;
- улучшение общего самочувствия, так как упражнения, улучшая кислородный обмен, ускоряют выделение эндорфинов («гормонов счастья»);
- усиление работы иммунной системы, что приведет к стойкой сопротивляемости многим болезням;
- улучшение состояния кожи и волос (почувствуете себя молодой и красивой);
- обретение стройной фигуры (не пугайтесь, если ваш вес не будет снижаться первое время, ведь известно, что мышцы весят больше жировой ткани); сочетая упражнения с правильным режимом питания, вы еще больше ускорите процесс формирования красивой фигуры;
- избавление от болей в спине.

Пилатес идеально подходит для вечерних тренировок, так как ваше тело уже разогрето после трудового дня. Утром тренировки потребуют больше времени на разминку. Я советую по утрам делать пробежку, оставляя на вечер практику пилатеса. Для большего расслабления используйте спокойную классическую музыку. Вам потребуется удобная, теплая, не стесняющая движений одежда. Лучше всего заниматься босиком.

Для выполнения упражнений лежа используйте одеяло или небольшой мат. Обычный ковер или кровать не подойдут: на первом можно повредить позвоночник, а вторая - чересчур мягкая.

Некоторые упражнения выполняются с подушечкой, она должна быть плоской. Понадобится свернутое полотенце (под голову). В дальнейшем включите упражнения с отягощениями: гантели (по 1 или 1,5 кг каждая), утяжелители на ноги (по 1 кг); по мере развития выносливости вес отягощений может возрасти.

Частота тренировок зависит от вашего уровня физической подготовки. Советую реально оценить свои возможности и постепенно увеличивать нагрузку. Но чем чаще вы будете тренироваться, тем больше пользы извлечете для себя. В данной книге я предлагаю вам различные программы тренинга, ориентированные на различные части тела. На начальном этапе рекомендую начать тренировки с двух раз в неделю, затем, по мере развития силы и выносливости, перейти на ежедневные тренировки. И, конечно, лучше выполнить 5 упражнений качественно, чем 10 - спустя рукава.

Когда не следует практиковать пилатес

- Когда плохо себя чувствуете или заболели.
- Сразу после еды.
- При употреблении алкоголя.
- Если перетренировались (лучше дать вашим мышцам возможность отдохнуть).
- После травмы или при проблемах с позвоночником (лучше получить консультацию у врача).
- Если вы беременны (также лучше проконсультироваться у врача).

Представленная в третьей главе разминка должна обязательно выполняться перед каждым комплексом.

Глава 3 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 трех 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.



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 2



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 3



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 4

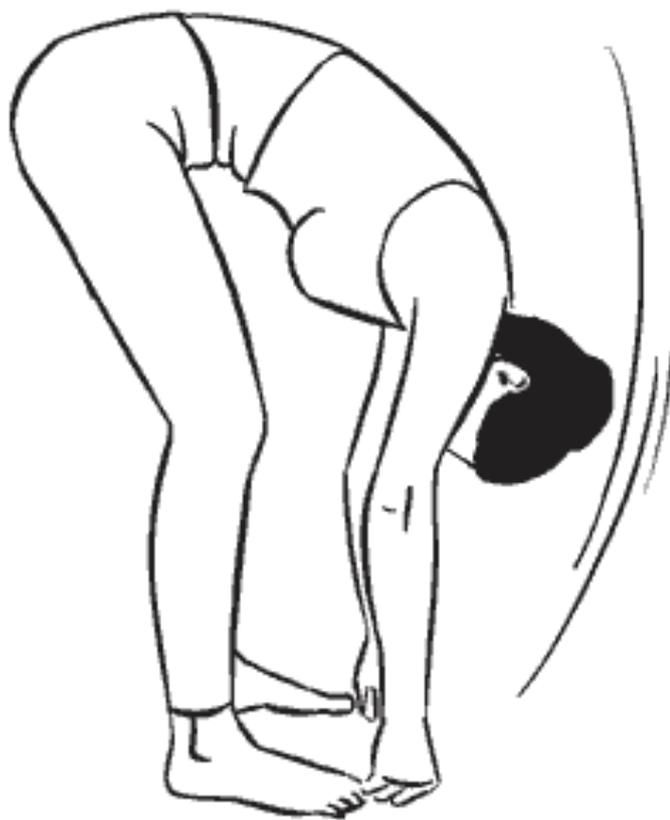
Стоя, ноги на ширине бедер, вес тела равномерно распределен между стопами. Колени расслаблены, а значит слегка согнуты, таз нейтрален, копчик направлен вниз.

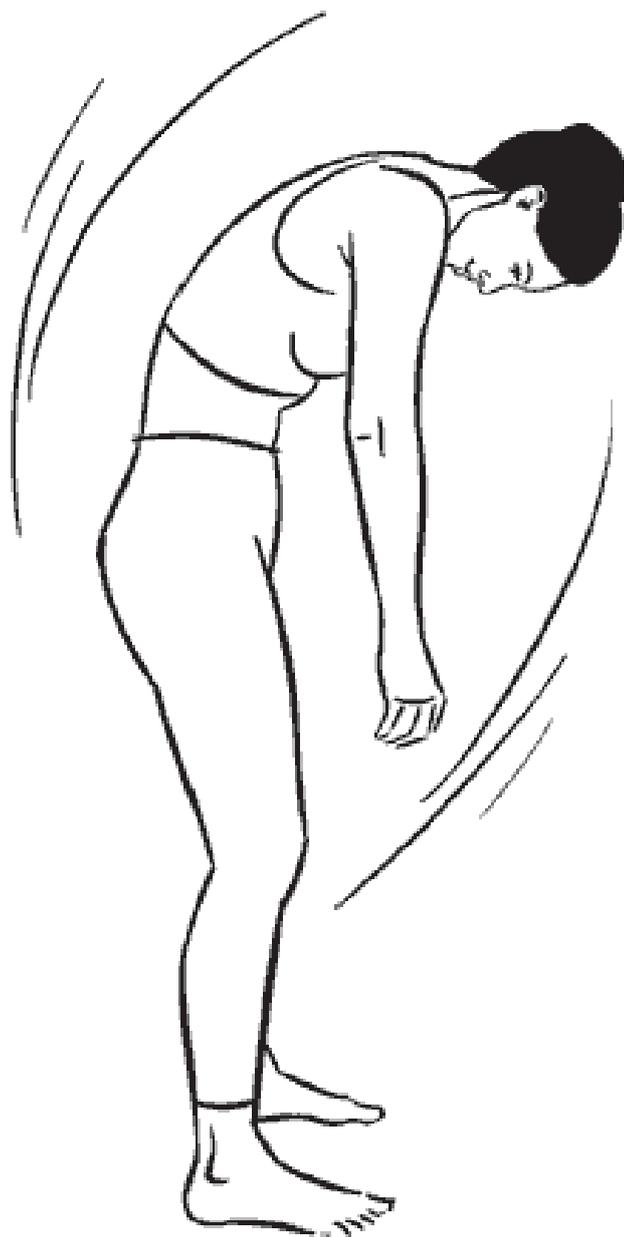
Вдохните, потяните спину, максимально расслабьте шею и голову. На выдохе опустите вниз подбородок, позволяя голове медленно склониться вниз под собственной тяжестью; руки свободно свисают вниз. На вдохе медленно наклоните туловище вниз, позволив голове и рукам повиснуть еще более свободно.

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.



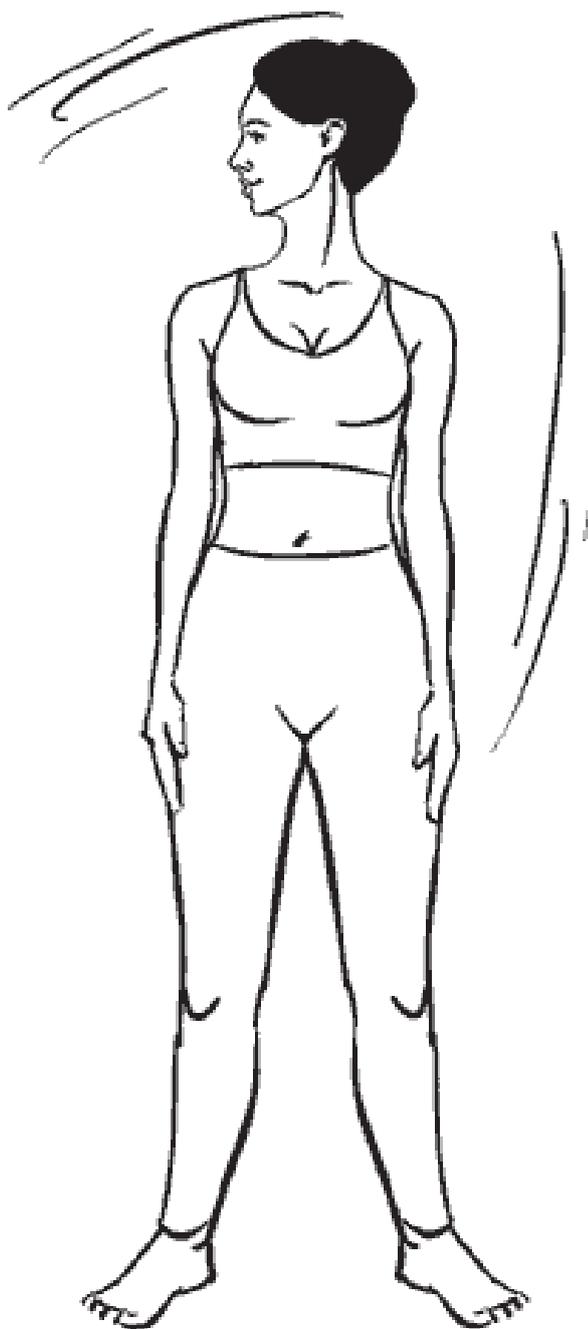




Упражнение 5



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.

Глава 4 Комплекс упражнений для снижения веса

Прежде чем мы рассмотрим и изучим упражнения данного комплекса, акцентируйте свое внимание на двух основных положениях при выполнении - положении лежа и положении стоя (это касается всех комплексов, представленных в книге).

Положение лежа. Лягте на спину, согните колени, вытяните шею и стопы, положите руки на живот и расставьте локти. Используя мышцы живота, приподнимите копчик над полом. Вы заметили, что талия потеряла свой естественный изгиб? Мышцы вокруг тазобедренных суставов напряжены.

Теперь измените положение - выгните дугой вверх нижнюю часть спины. Вы чувствуете, что она стала очень уязвимой? Повторите несколько раз эти два движения и хорошо запомните положение вашего тела в обоих вариантах.

Ваша задача - найти нейтральное положение из двух крайностей, что и будет идеальным для дальнейшего выполнения упражнений. Ваш таз не должен быть поджат, а спина не должна выгибаться вверх.

Необходимо, чтобы копчик был прижат к полу и вытянут, таз сохранял свою естественную длину и нигде не был вывернут, а спина имела небольшой естественный изгиб.

Особенно следует учитывать положение тела при выполнении упражнений для мышц пресса. Именно здесь возникает желание подобрать или наклонить таз. Попробуйте, лежа на спине, подложить руку под талию - так вы почувствуете давление, которое способствует прижатию спины к полу и которого следует избегать.

Попрактиковавшись, вы добьетесь нужных результатов, а наградой послужит проработка тех мышц, которые должны работать.

Центрирование

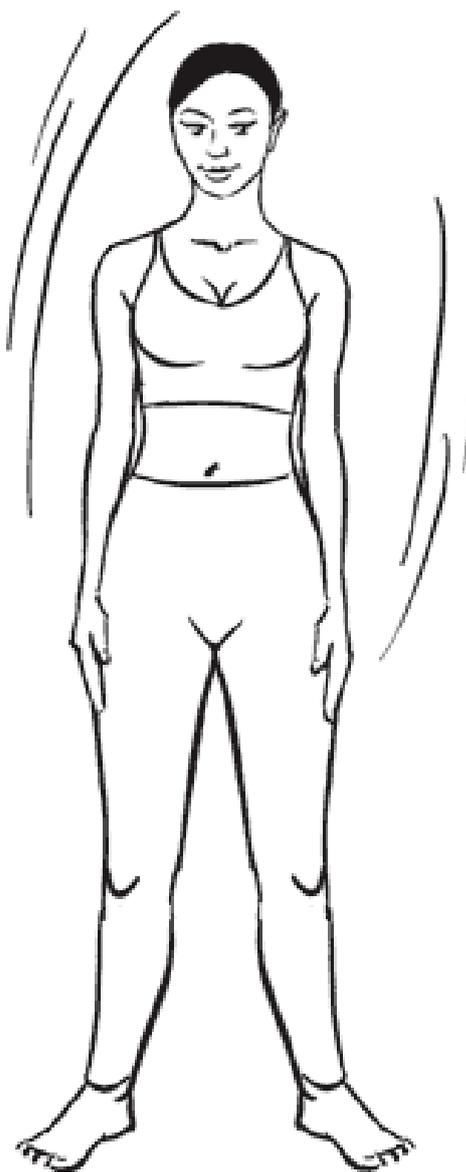
Положение стоя. Начальный этап каждого упражнения - создание сильного центра. Чтобы понять, где он находится, достаточно разобраться в связи между мышцами живота и позвоночником.

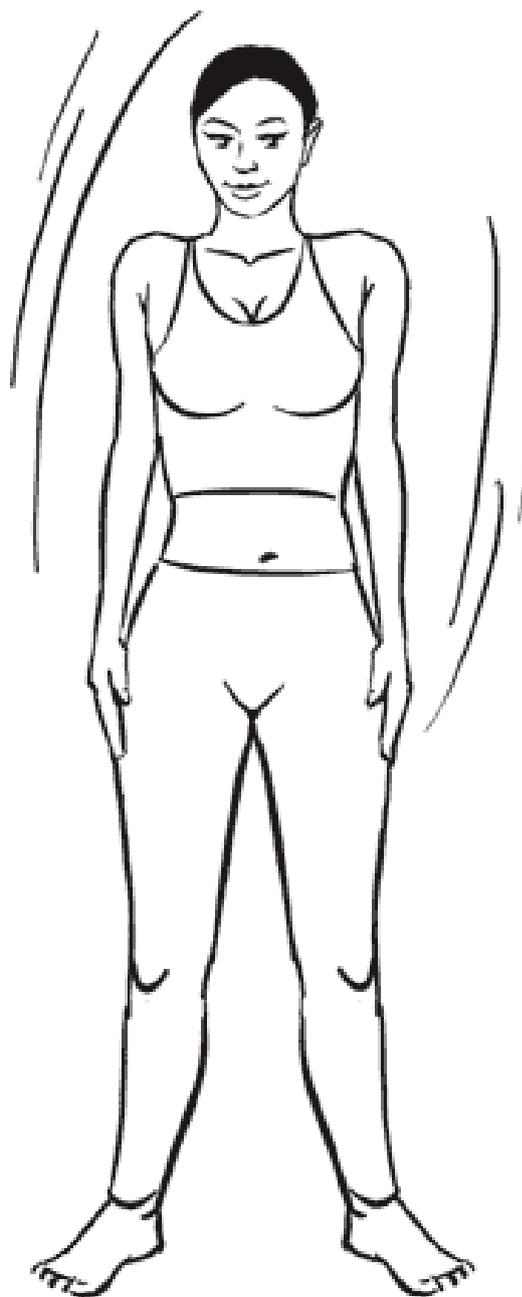
Мышцы живота служат корсетом и опорой позвоночнику и внутренним органам. Огибая слоями крест-накрест туловище, они не позволяют верхнему позвонку соскользнуть с нижнего. Все мышцы живота играют также важную роль в поддержке средней части тела: они не просто сгибают туловище, но и имеют большое значение для поддержания правильной осанки. Слабость этих мышц приводит к нестабильности нижней части спины (вот почему многие жалуются на проблемы в пояснице). Выполняя любые упражнения (стоя, сидя или лежа), старайтесь нижние мышцы живота подтянуть вверх и внутрь к позвоночнику. Этим вы не только подкачаете их, постоянно держа в напряжении, но и создадите силовую стержень между пупком и позвоночником. Такое центрирование - начальный базис большинства упражнений, поскольку обеспечивает стабилизацию туловища и позволяет, не напрягая нижнюю часть спины (читай - не вызывая травмы поясницы), удлинять и вытягивать мышцы.



Вес равномерно распределен между ногами. Стопы не должны выворачиваться вовнутрь или наружу

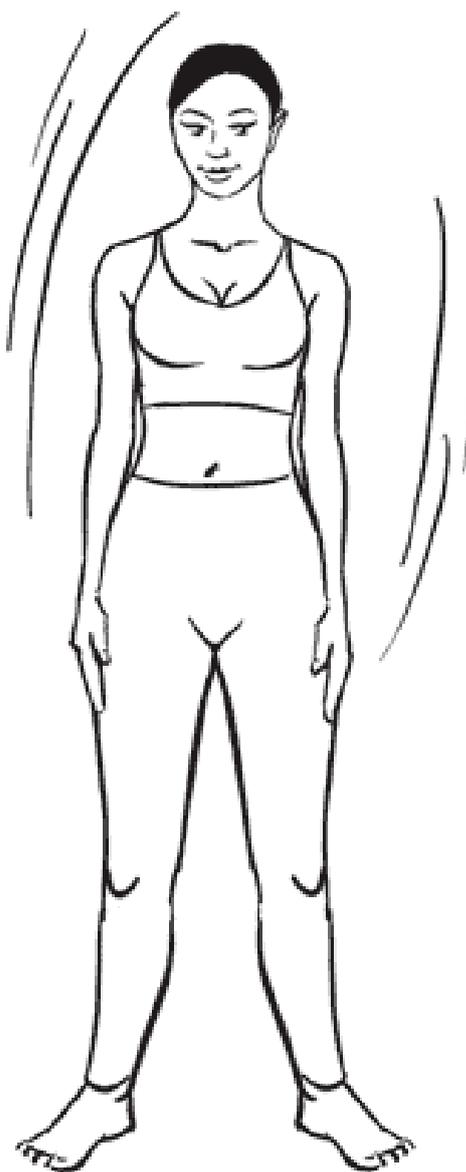
Упражнение 1





Стоя прямо, плечи расслаблены, центральная часть корпуса стабилизирована, колени слегка согнуты, вес тела равномерно распределен на обе ноги, потянитесь макушкой вверх. На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, удерживая такое положение на протяжении всего упражнения. Сохраняя естественное дыхание, выполните вращение плечами: сначала 10 раз назад, затем 10 раз вперед.

Упражнение 2

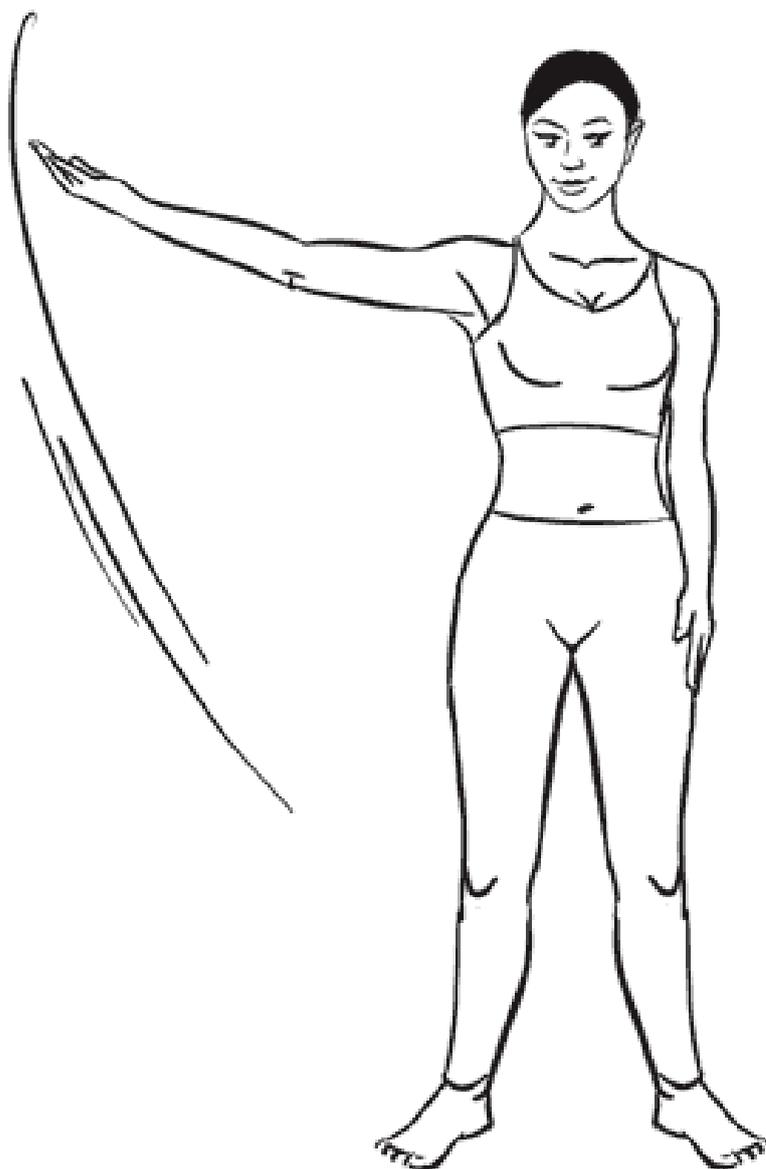




Стоя, ноги слегка согнуты в коленях, расстояние между стоп - ширина бедер, руки свободно опущены и прижаты к бедрам.

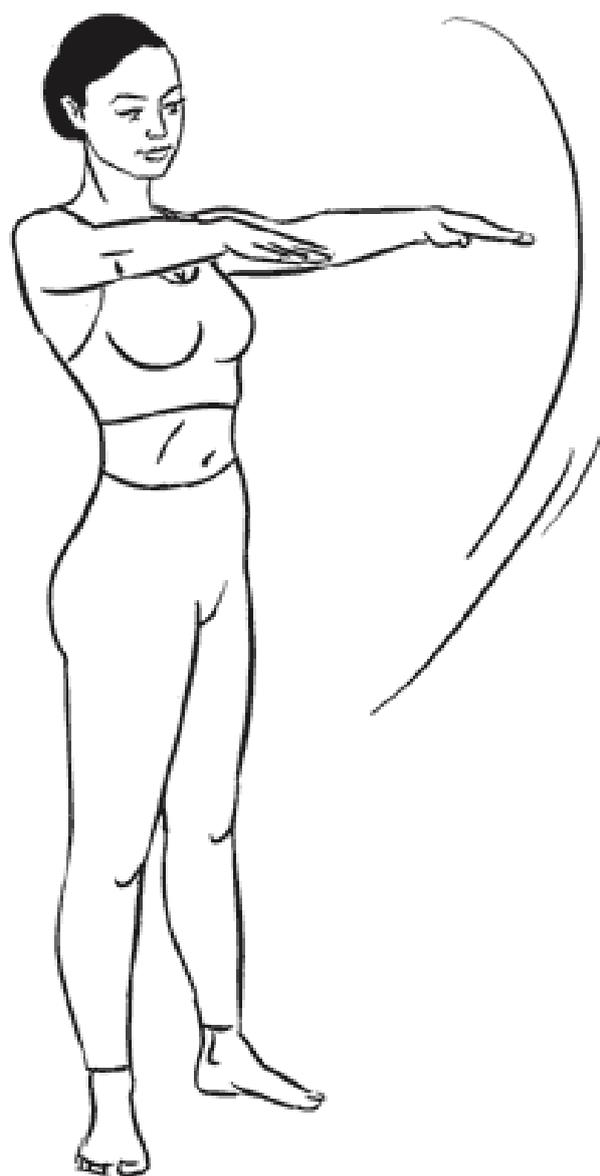
На вдохе, вытягиваясь вверх, поднимите правую руку. Не поднимайте лопатки (насколько это возможно), держите расслабленными шею и плечи. В конце движения разверните ладонь вовнутрь. На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, потянитесь рукой вверх и диагонально влево.





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 3





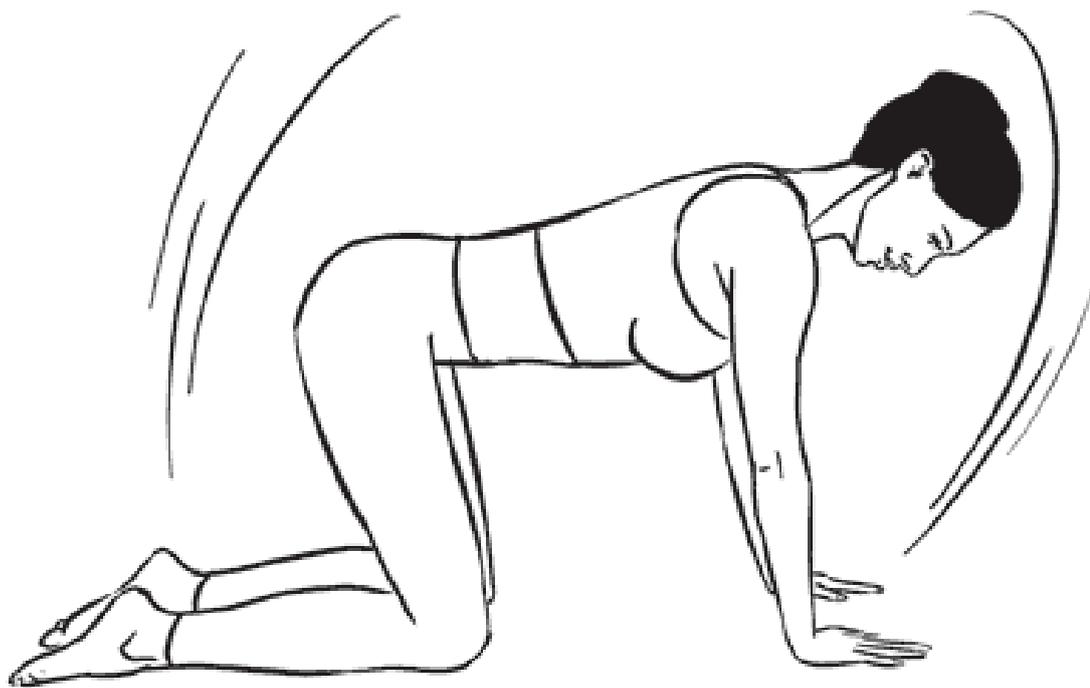
Стоя прямо, ноги на ширине бедер, вес тела равномерно распределен на обе ноги, колени слегка согнуты, руки выпрямлены перед собой на уровне плеч. Вдохните, потянитесь макушкой вверх, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, удерживая такое положение на протяжении всего упражнения. Сохраняя естественное 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 4



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 10 вдохов и выдохов. На последнем выдохе медленно, выпрямляя позвонок за позвонком, вернитесь в исходное положение.

Упражнение 5



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.



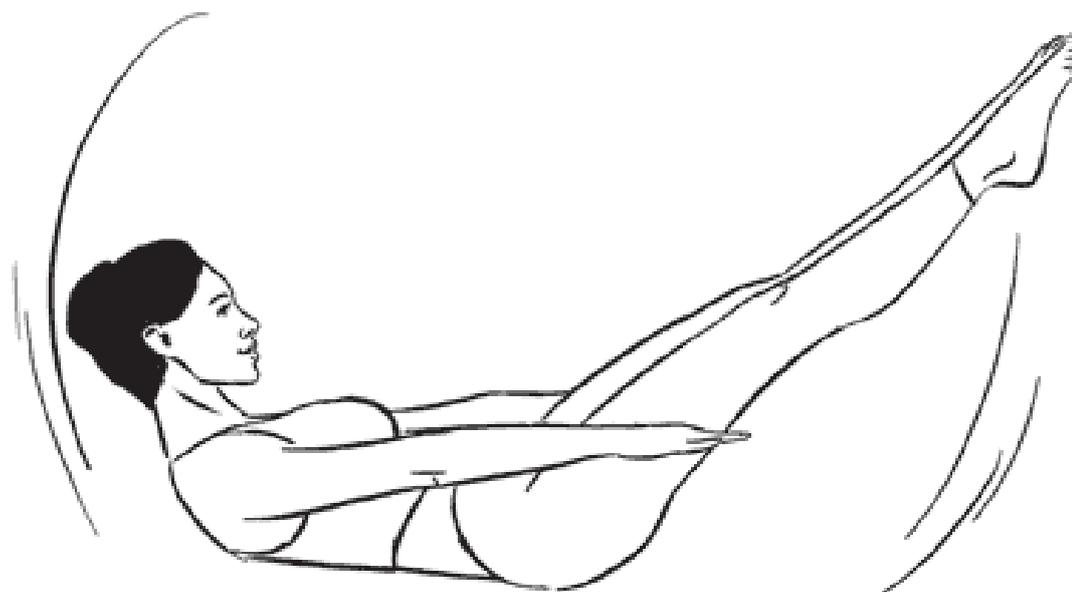
Займите исходное положение предыдущего упражнения.

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.

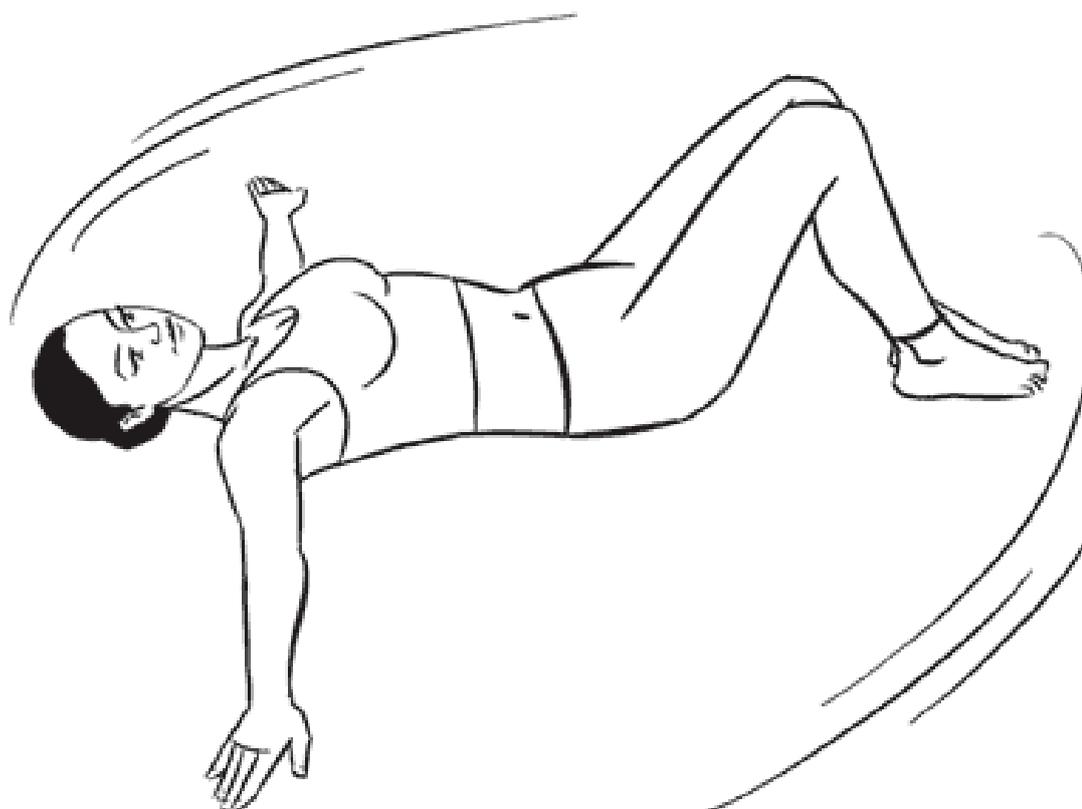
Сочетайте движения с дыханием: вдох - пять покачиваний, выдох - пять покачиваний. После выполнения медленно опустите руки и голову на пол. Чтобы расслабить мышцы шеи, слегка опустите подбородок к груди.

Вариант выполнения для продвинутого уровня

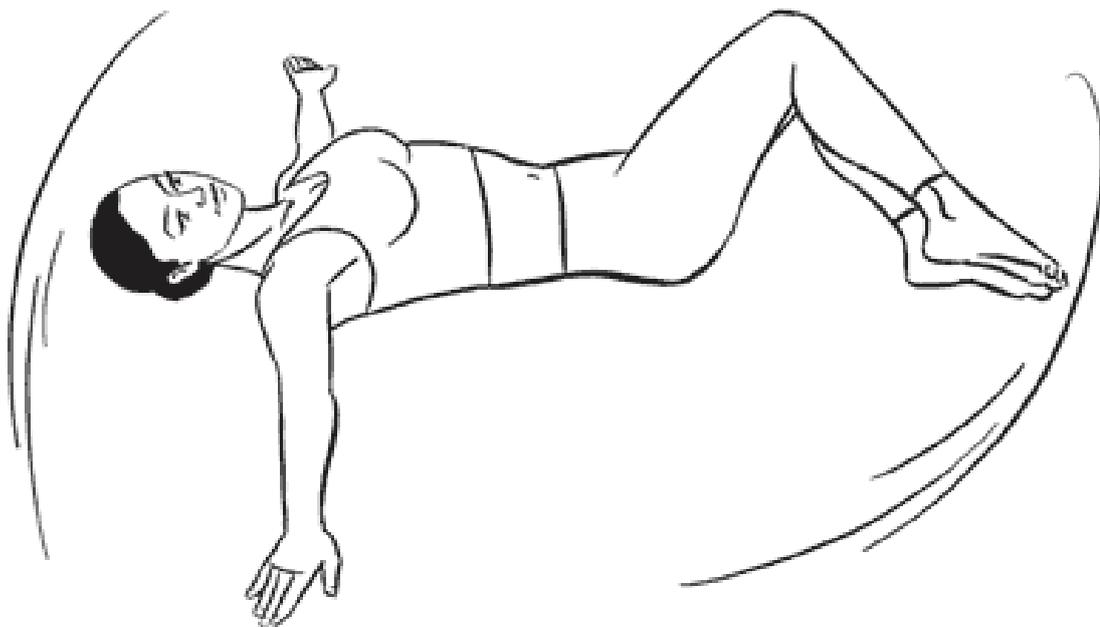
На более продвинутом уровне, предлагаю усложнить выполнение упражнения: одновременно с подъемом верхней части корпуса выпрямите ноги вверх, оттяните на себя передние части стоп (или от себя) и выполняйте покачивания руками вперед-назад, удерживая ноги на весу. Чем меньше угол подъема ног (от 45° до 60°),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



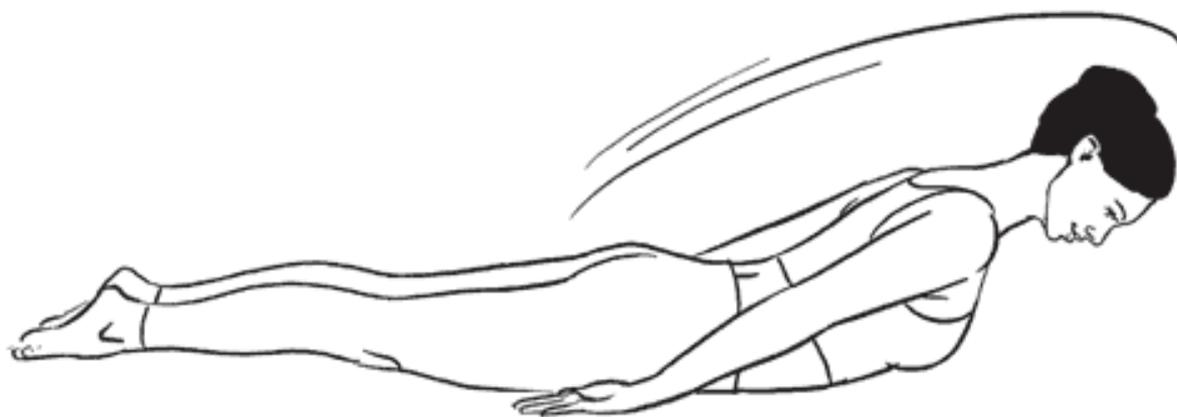
Упражнение 7



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 8

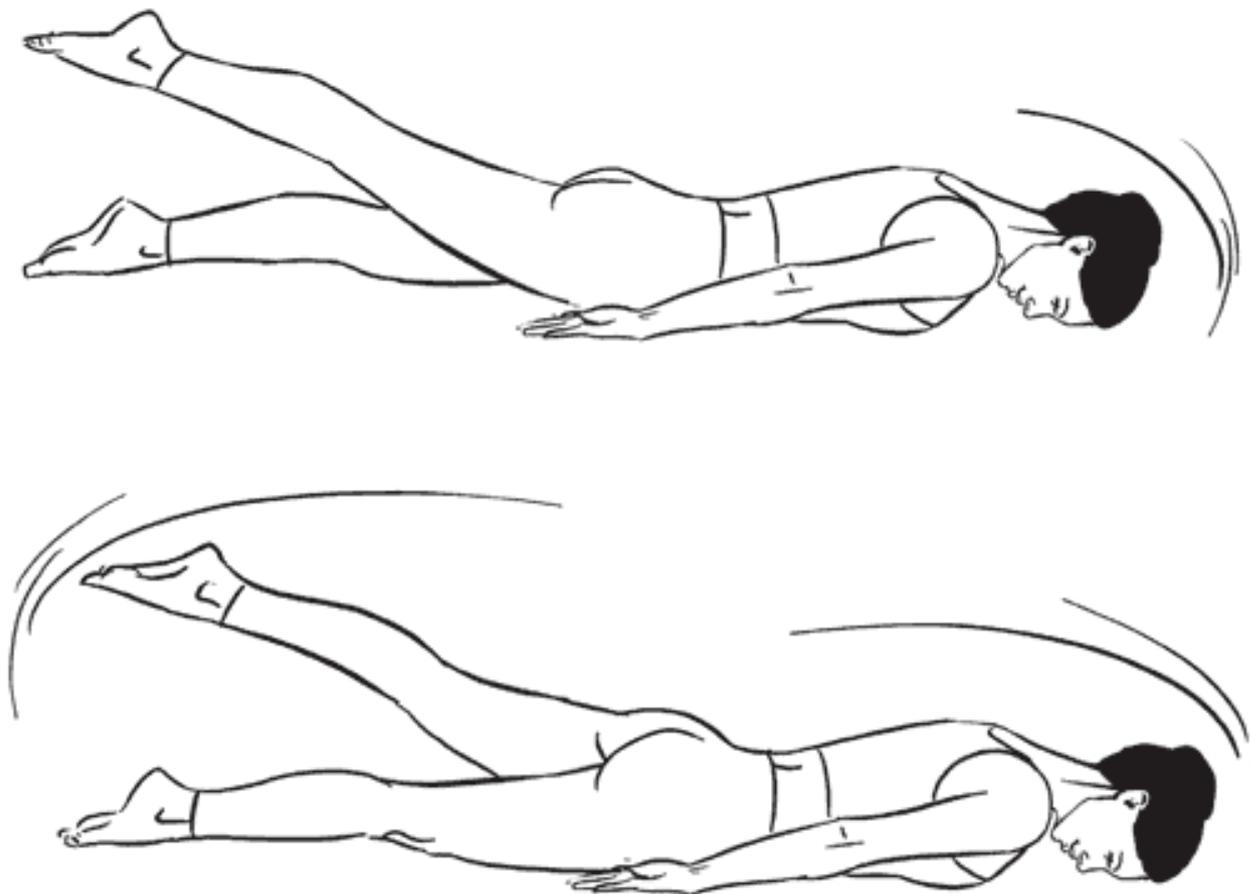


Лежа на животе (для комфорта положите под лоб небольшое свернутое полотенце), руки выпрямлены вдоль туловища, ладони направлены к бедрам, ноги вместе, носки вытянуты, шея выпрямлена.

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 еще один или два раза.

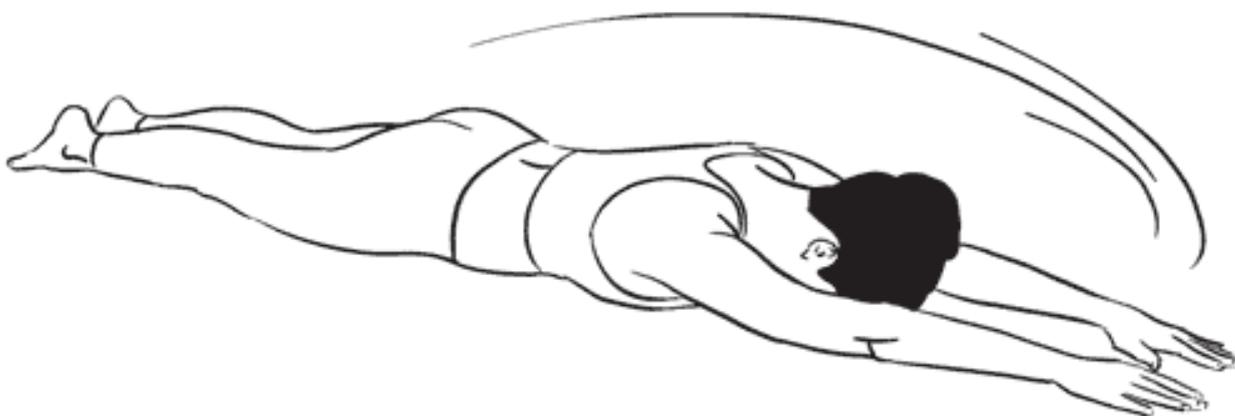
Упражнение 9



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.

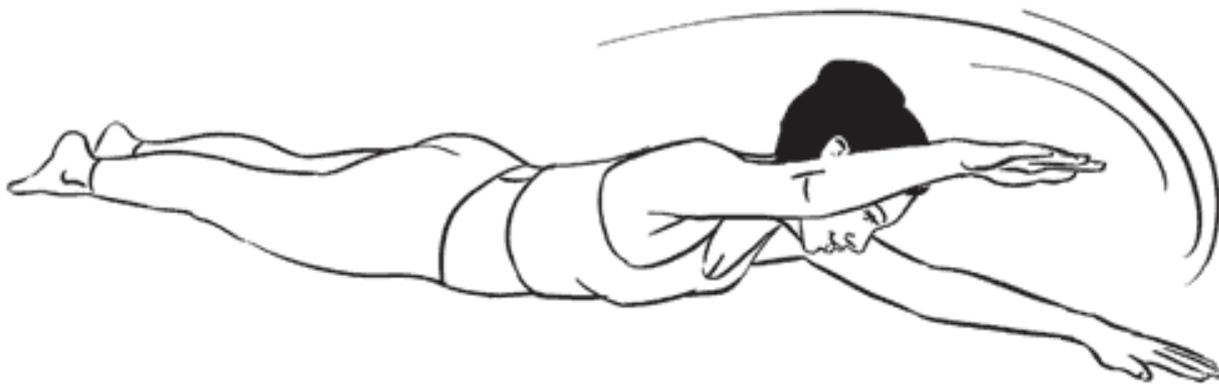
Упражнение 10



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 два 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 11





Лежа на левом боку, ноги вместе, правая рука согнута в локте и упирается ладонью в пол на уровне груди возле корпуса, левая вытянута вверх и прижата к поверхности.

На вдохе растяните позвоночник, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна. Сохраняя устойчивое положение тела, выполните плавные подъемы правой ноги вверх, максимально оттягивая стопу на себя (так вы более эффективно проработаете мышцы ног). Повторив упражнение 15 раз, зафиксируйте положение ноги в верхней точке и удерживайте 30 секунд. Расслабьтесь, вернитесь в исходное положение и, повернувшись на другой бок, повторите упражнение с другой ноги (еще 15 раз).

Упражнение 12





Займите исходное положение предыдущего упражнения, но согнув правую ногу в колене, обхватите лодыжку правой рукой. На вдохе потянитесь корпусом, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна. Удерживая правую ногу, выполните на вдохе подъем левой ноги.

Чтобы эффективно проработать мышцы внутренней поверхности бедра, старайтесь поднимать ногу данной стороной вверх, не разворачивая ее в разные стороны. Повторив упражнение 15 раз, зафиксируйте положение ноги в верхней точке и удерживайте 30 секунд. Расслабьтесь, вернитесь в исходное положение и, повернувшись на другой бок, повторите упражнение с другой ноги (еще 15 раз).

Упражнение 13

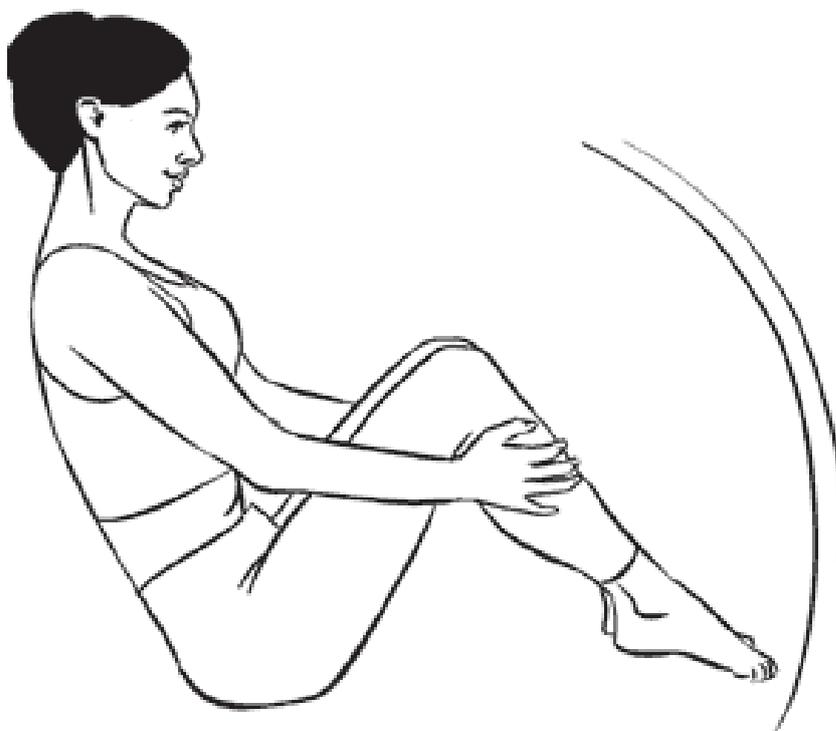


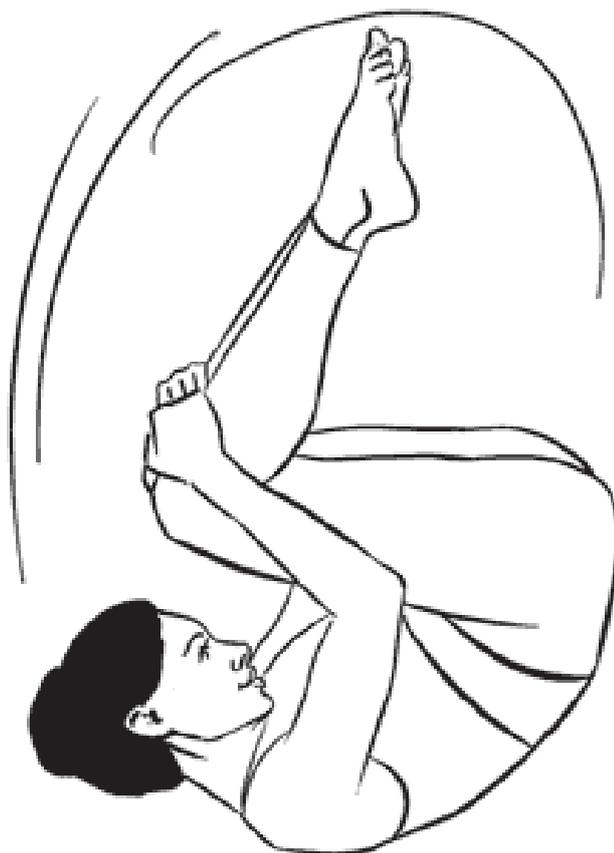


Сидя, ноги выпрямлены в коленях. Выровняйте таз, убедившись, что сидите на седалищных буграх. Выполните подготовительный вдох и потяните вверх туловище. Выдыхая, подтяните мышцы тазового дна вверх, а нижнюю часть живота - к позвоночнику. Вытягиваясь вверх, наклоните туловище вперед и расслабьтесь в этом 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 14



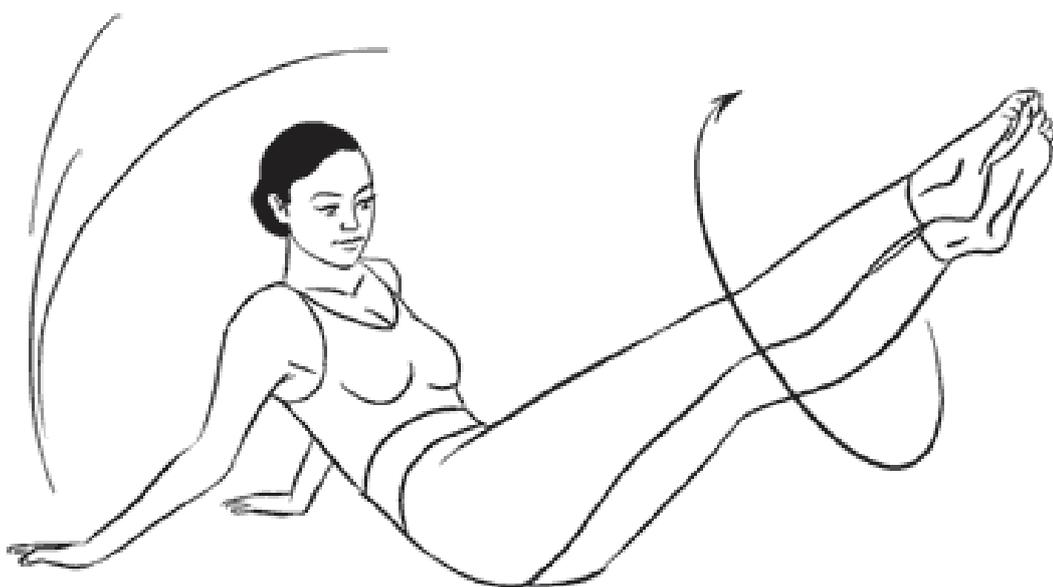


Сидя, подтяните колени к груди, обхватите руками бедра под коленями, наклоните подбородок вперед. Вдохните, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна. На вдохе выполните плавный перекал назад до плеч. На выдохе вернитесь в исходное положение.

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 15



Займите положение сидя, ноги выпрямлены перед собой и соединены, упор 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!

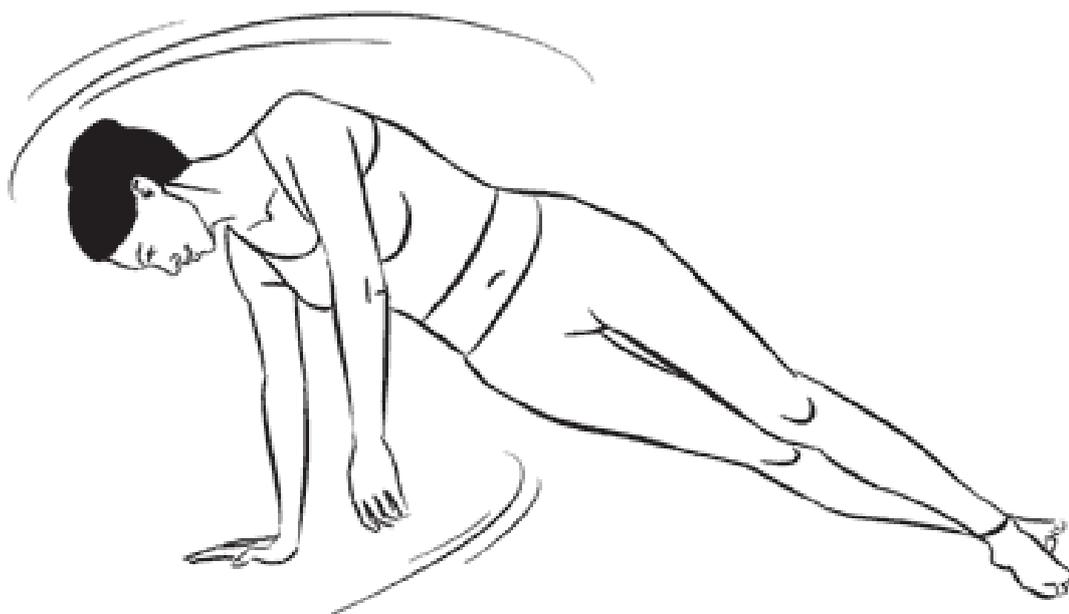
Старайтесь выполнять движения только за счет мышц пресса, по возможности не напрягая мышцы ног.

Упражнение 16

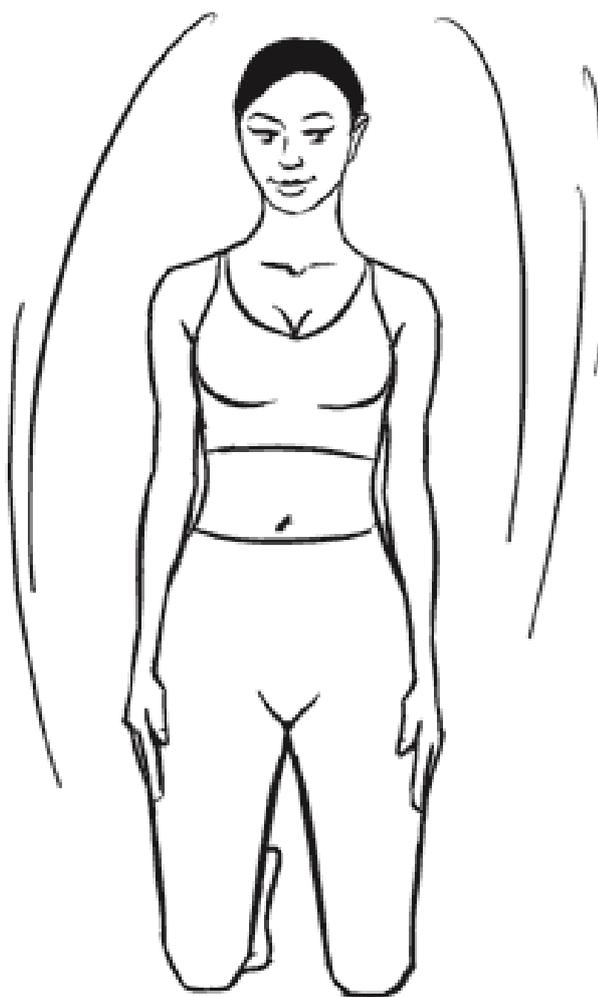


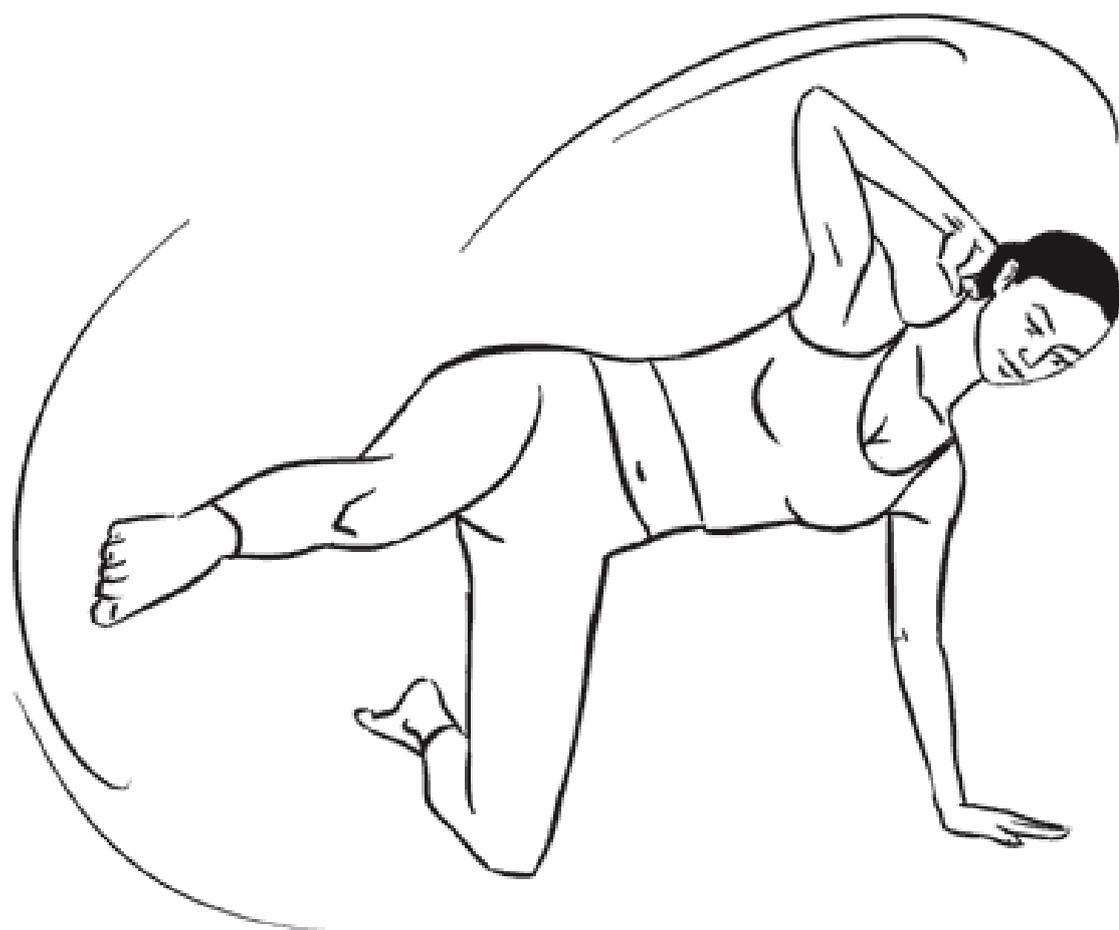
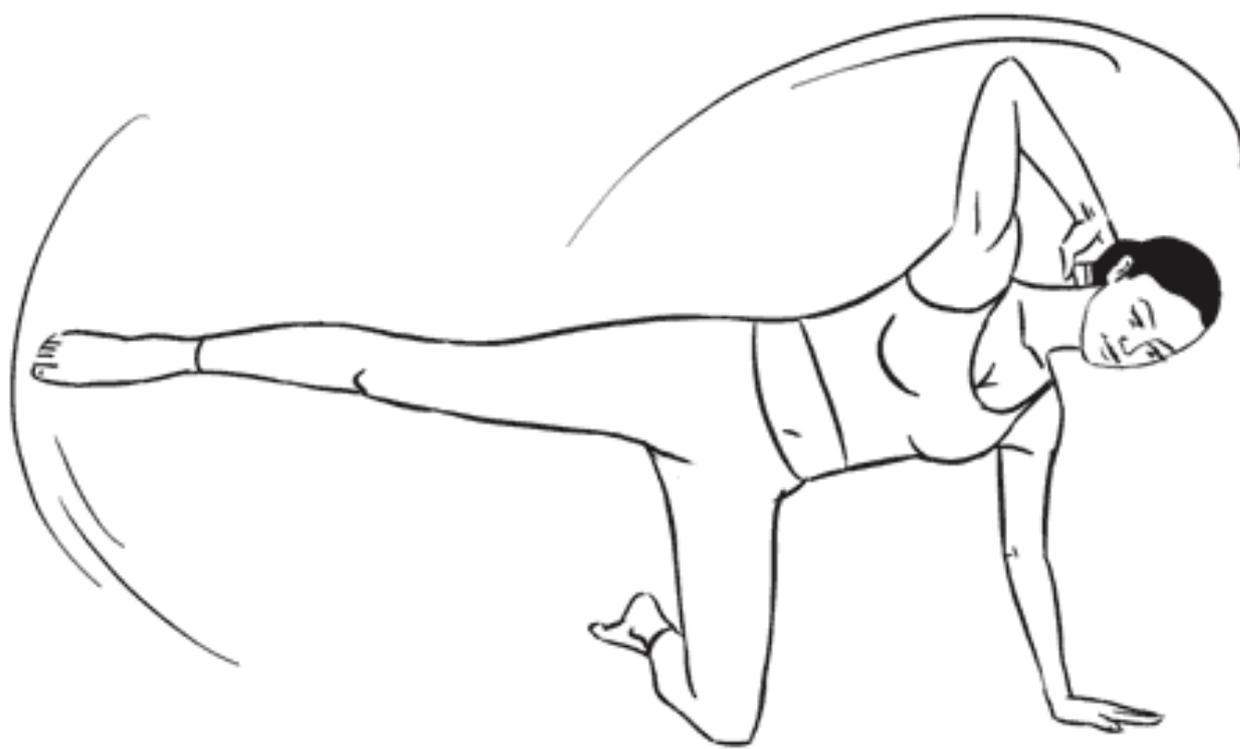


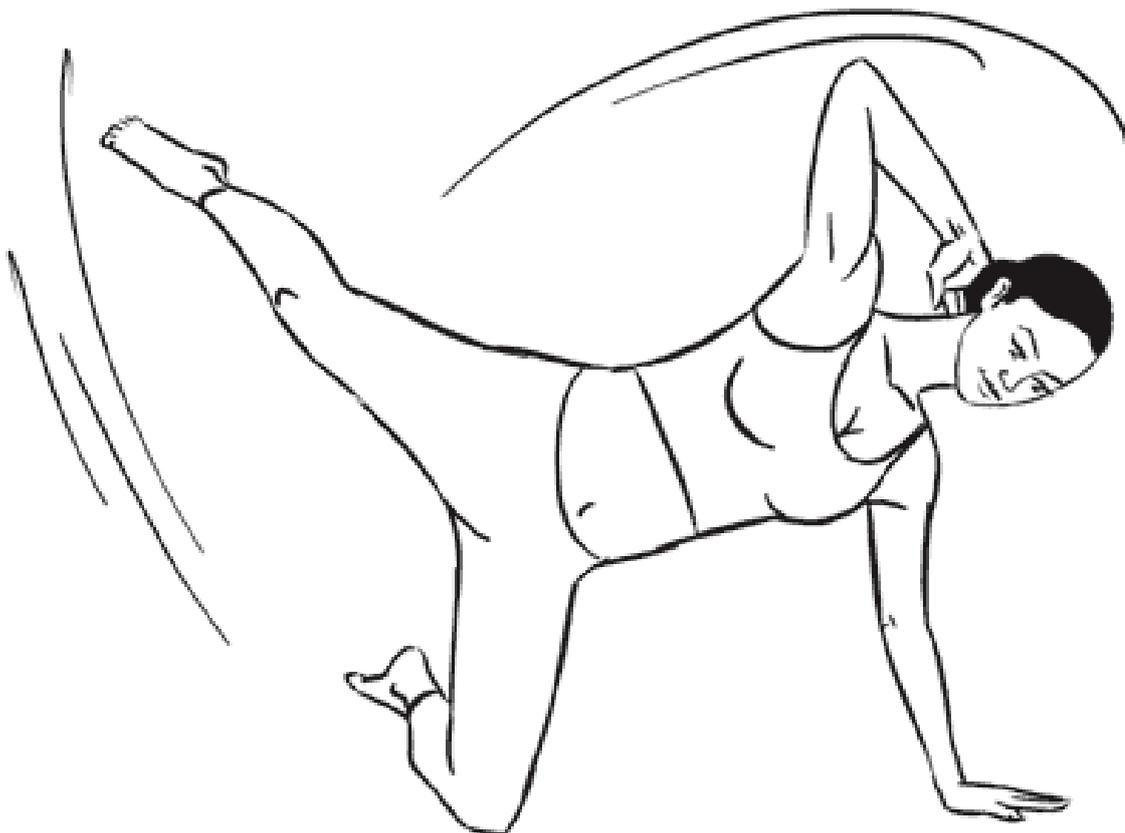
Сядьте на правое бедро, согнув колени. Обопритесь правой рукой о пол на расстоянии 15 см от корпуса, локоть не сгибайте. Левая рука свободно расположена на левом колене, ладонью вверх. Сделайте вдох и, оттолкнувшись правой рукой, поднимите бедра, плечо должно находиться точно над запястьем. Одновременно 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 17







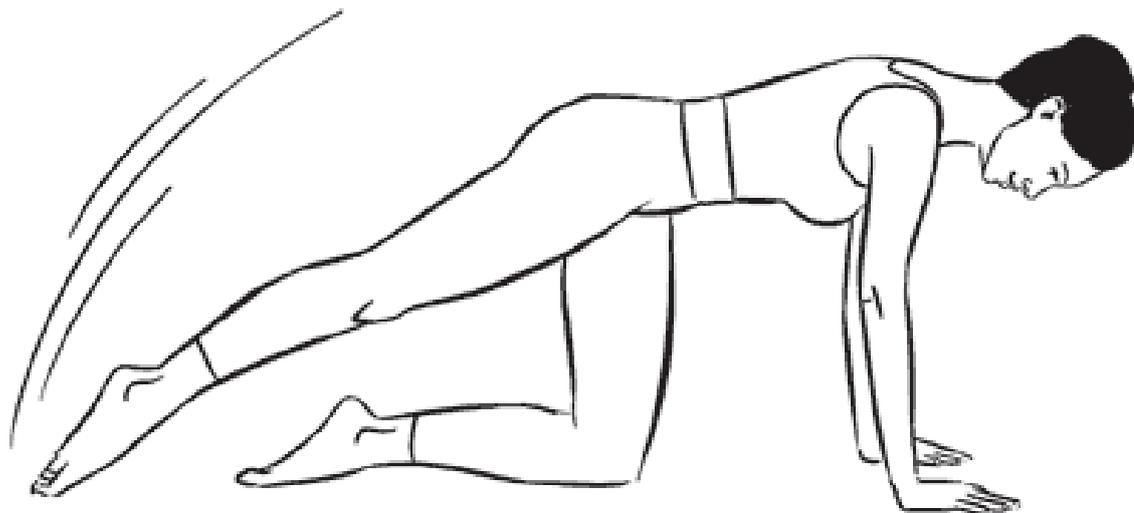
Встаньте на колени, наклонитесь влево, опираясь ладонью о пол так, чтобы запястье было под плечевым суставом, правую руку заведите за голову. Не сгибая левой руки, поднимите правую ногу до уровня бедра и выпрямите. Не опуская бедра выполните медленные поочередные движения ногой вперед-назад. Повторите упражнение 25 раз. Расслабьтесь, вернитесь в исходное положение и выполните в другую сторону (еще 25 раз).

...

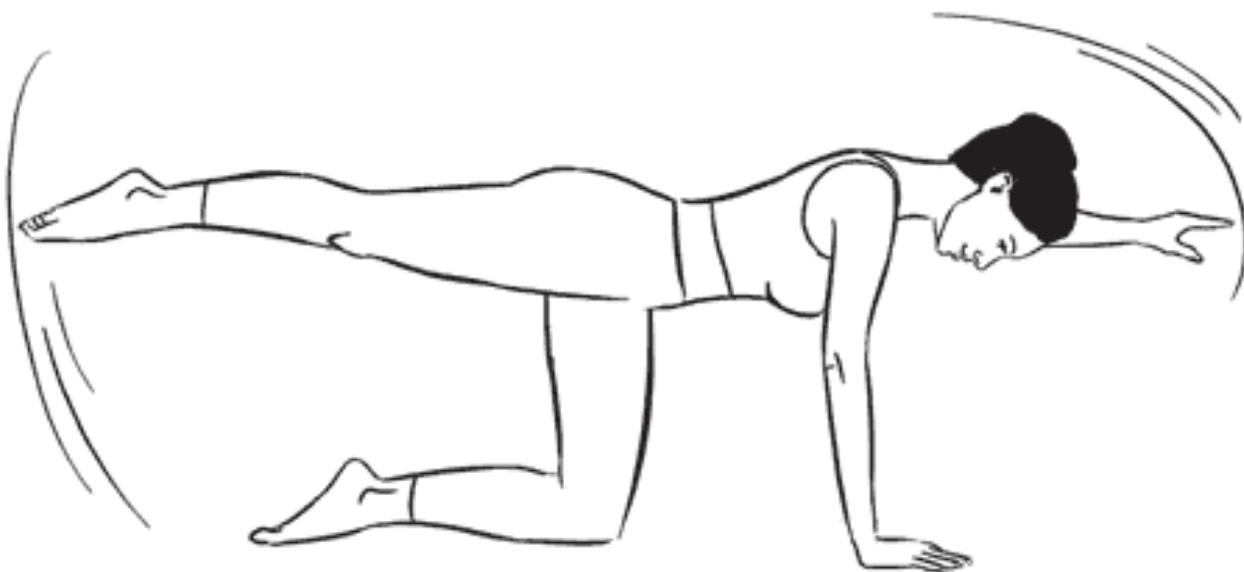
Внимание!

На протяжении всего выполнения упражнения держите в напряжении мышцы пресса и ягодиц.

Упражнение 18

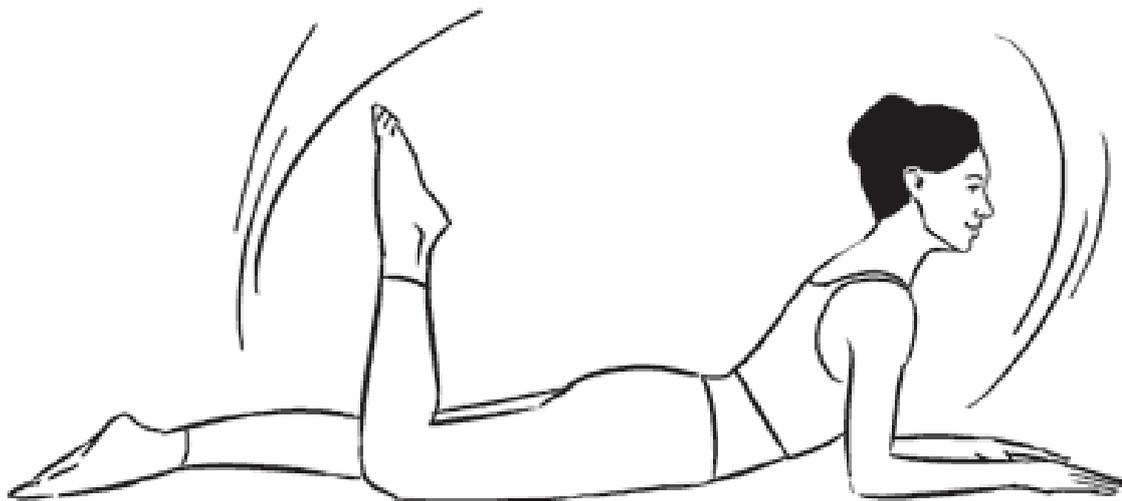


Встаньте на четвереньки, руки прямые, расстояние между ладонями - ширина плеч. Ваше тело - от макушки до копчика - должно образовывать одну прямую линию. Плавно отведите назад прямую правую ногу, передняя часть стопы касается пола.



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 19



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. Общее количество повторений - от 50 до 100 раз.
Упражнение 20

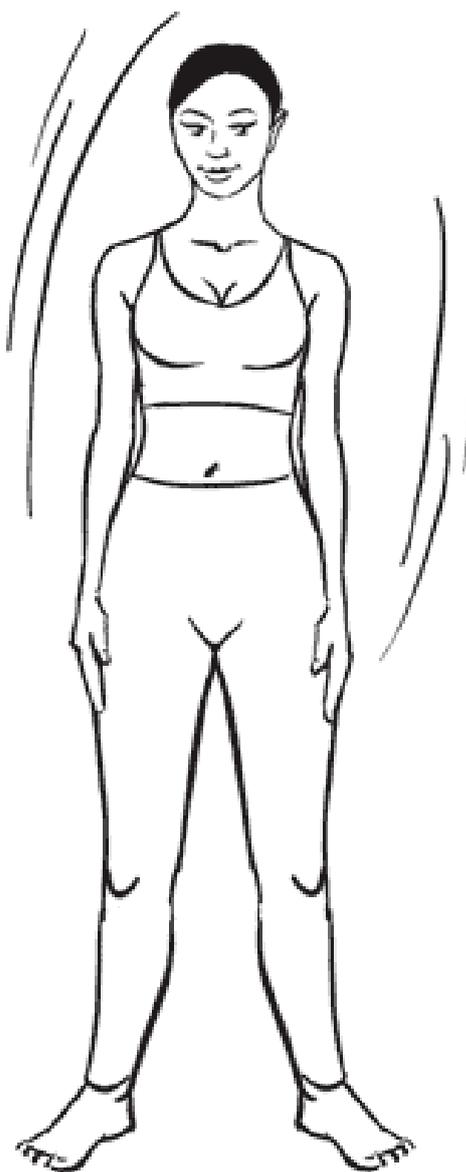




Встаньте на колени, ноги соединены вместе, спина прямая, руки подняты вверх над головой и соединены между собой. Из исходного положения выполните поочередное опускание ягодиц справа и слева от коленей (до полного касания пола). Приседая, не задерживайтесь на полу, сразу же продолжайте упражнение в другую сторону. Общее количество повторений: на начальном этапе - от 30 до 50 раз, на продвинутом - 100 раз без передышки.

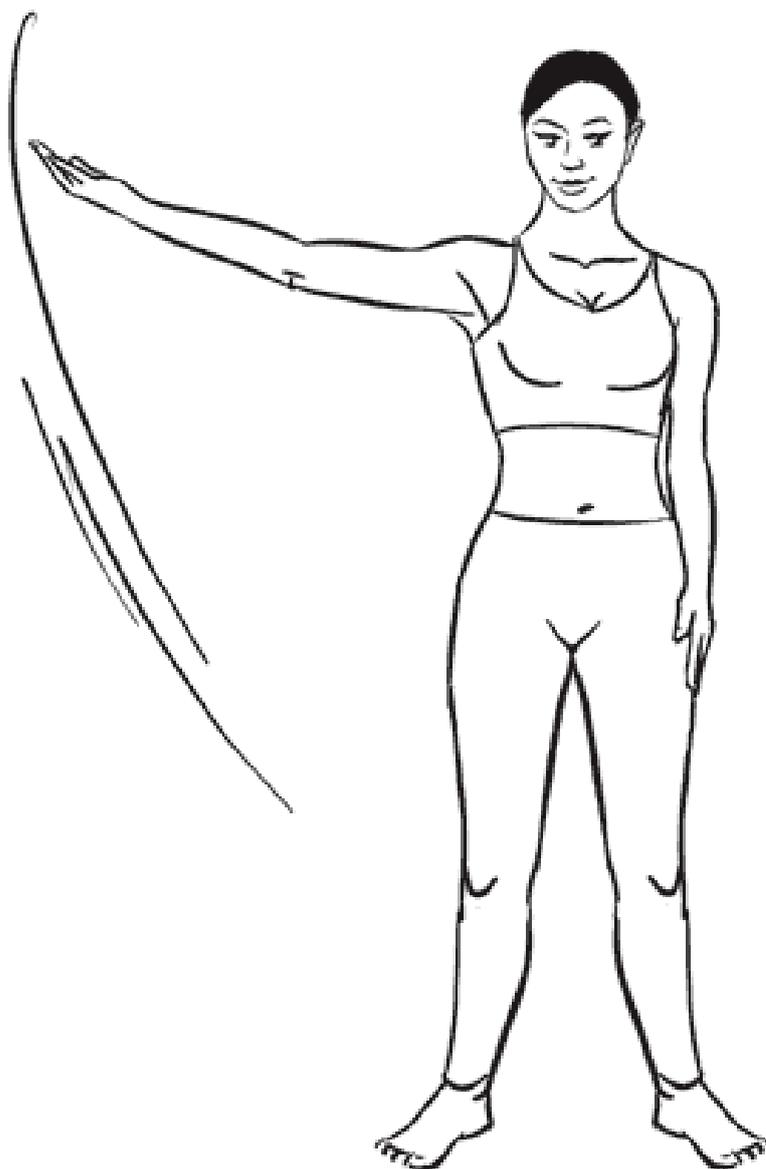
Глава 5 Комплекс упражнений для идеального пресса

Упражнение 1





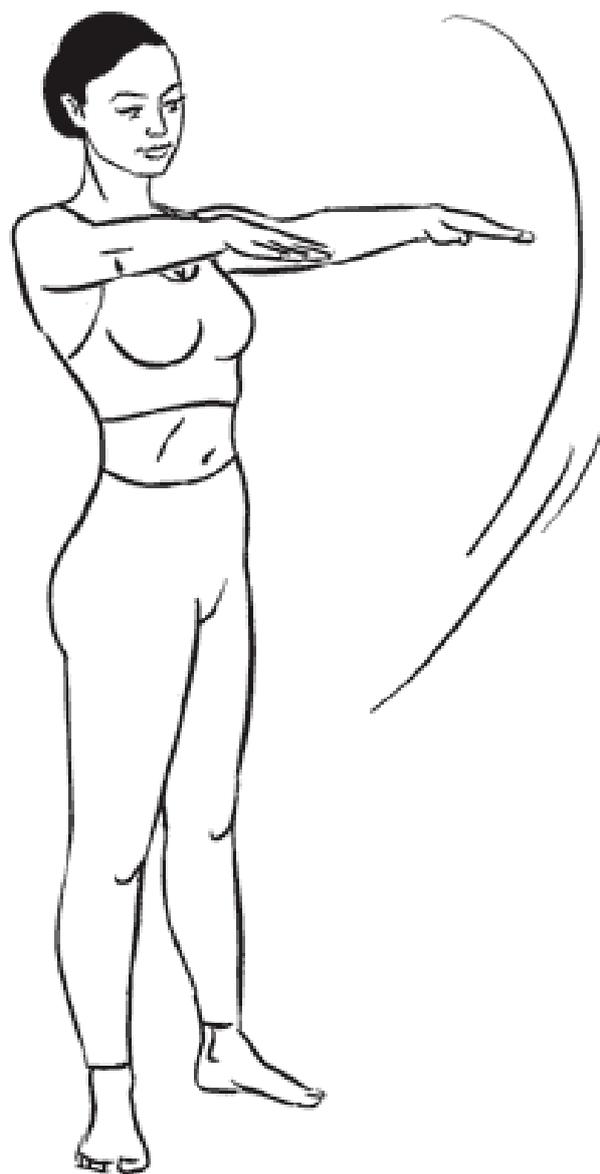




Стоя, ноги слегка согнуты в коленях, расстояние между стоп - ширина бедер, руки свободно опущены и прижаты к бедрам.

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.



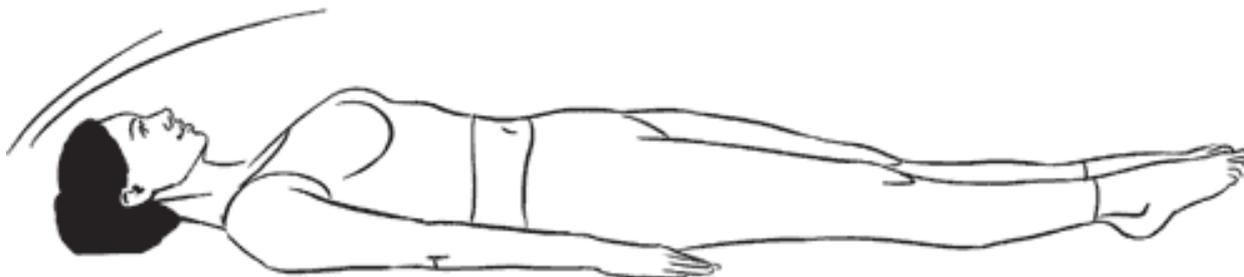
Займите исходное положение предыдущего упражнения.

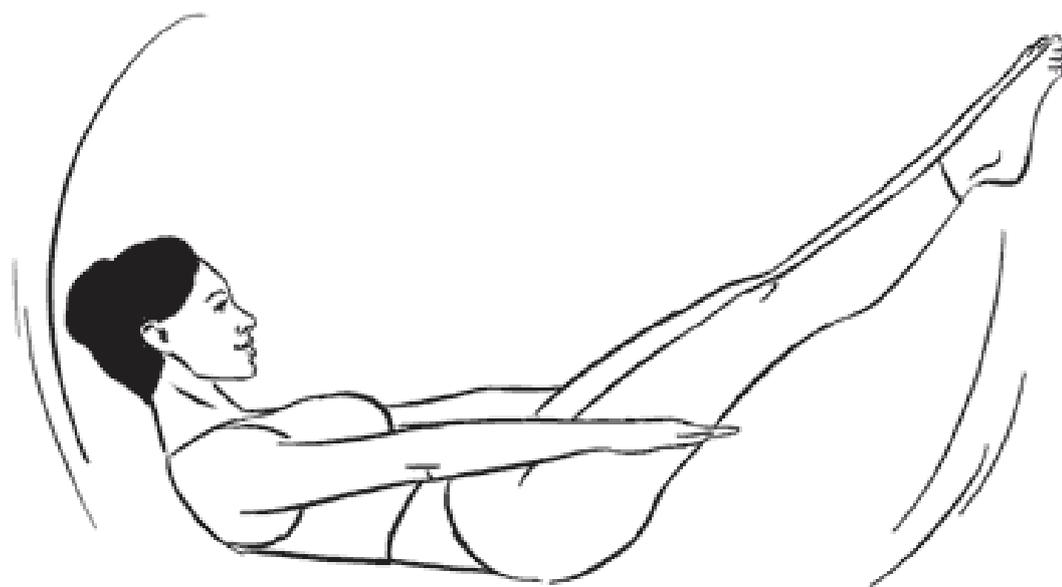
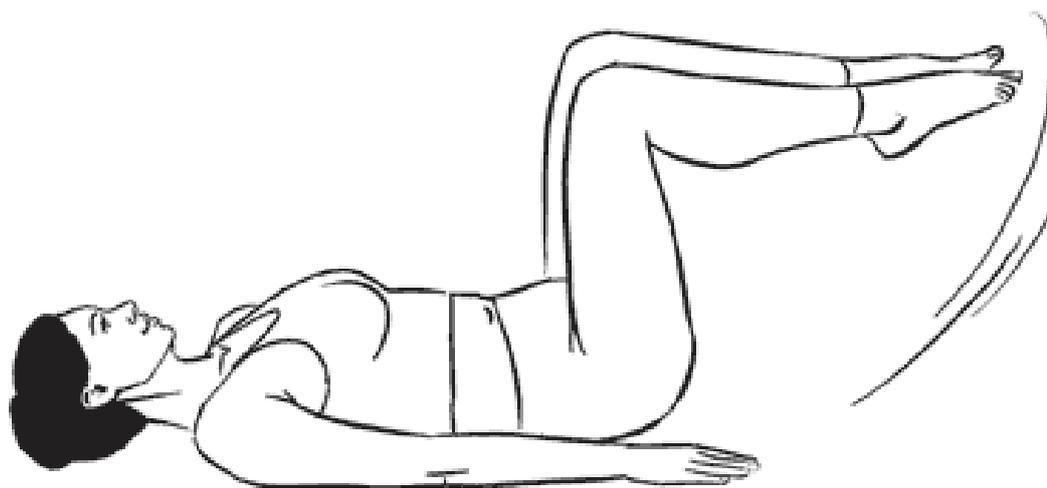
Подтяните мышцы живота и тазового дна. Сделайте глубокий вдох, на выдохе приподнимите над полом руки и верхнюю часть корпуса. Задержавшись в этом положении, сделайте на начальном уровне физической подготовки 20 покачиваний руками вперед-назад; на среднем и продвинутом уровне - 50 и 100 покачиваний соответственно.

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.

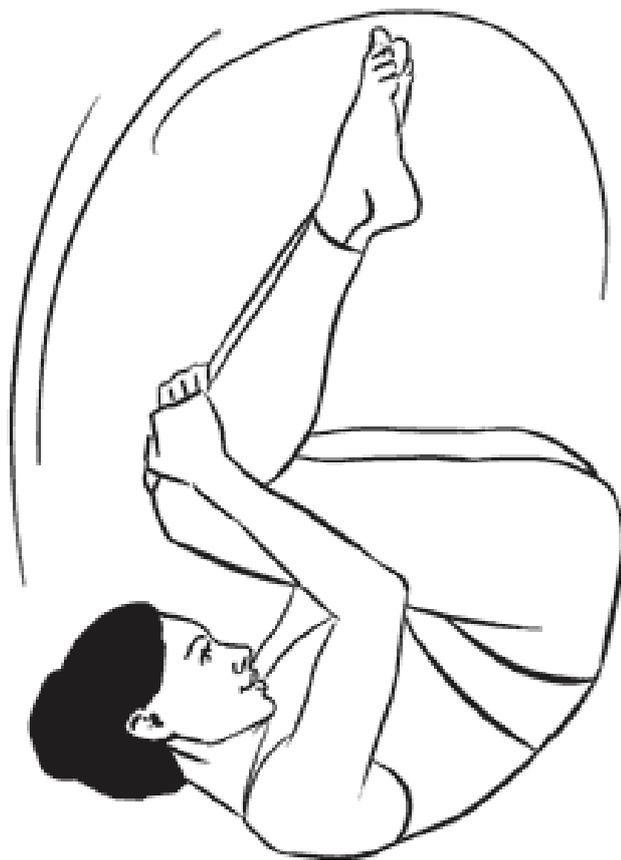
На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна и выполните поворот корпуса вправо. Вдохните, вернитесь в исходное положение и потянитесь макушкой вверх. На выдохе выполните поворот корпуса влево. Чередуйте повороты вправо и влево, общее количество - 12 раз.

Внимание!

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

Упражнение 7



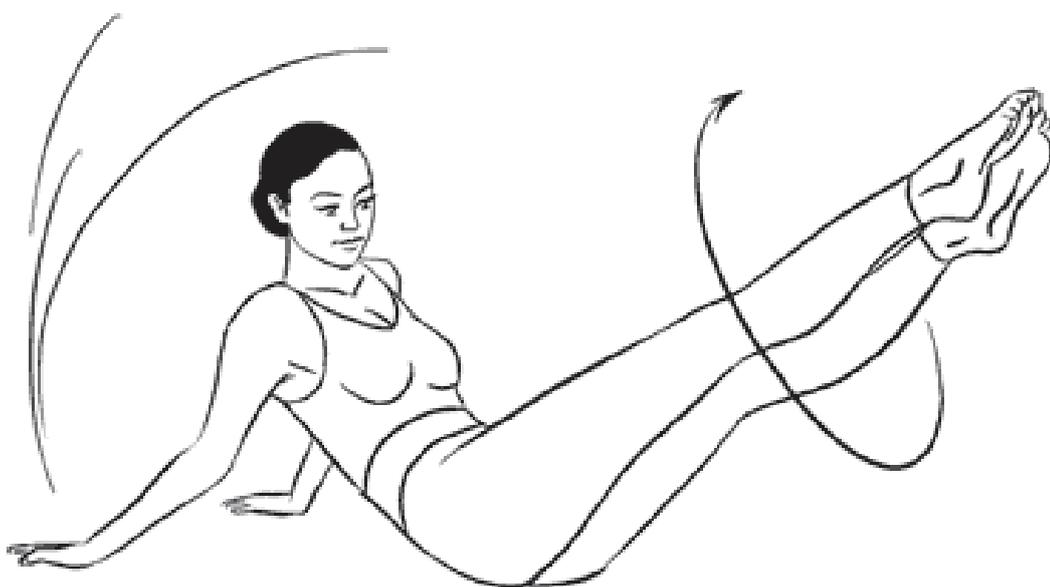


Сидя, подтяните колени к груди, обхватите руками бедра под коленями, наклоните подбородок вперед. Вдохните, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна. На вдохе выполните плавный перекал назад до плеч. На выдохе вернитесь в исходное положение.

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

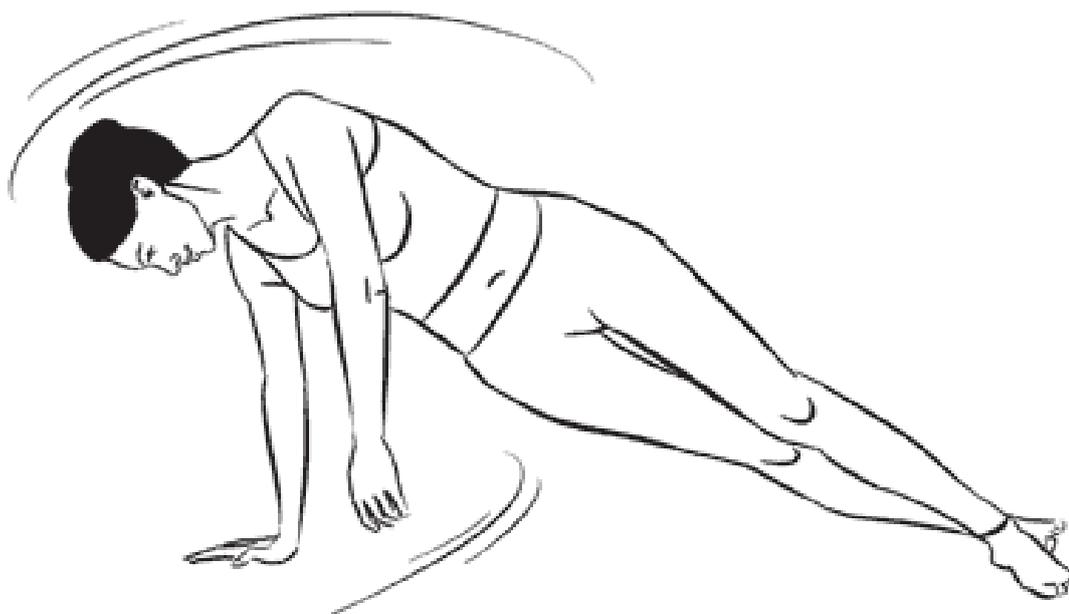


Лежа на спине, согните колени так, чтобы голени были параллельны полу, соедините руки в замок за головой, локти должны быть направлены строго вправо и влево. Напрягите пресс и на выдохе, выпрямляя левую ногу под углом 45° к полу, усилием мышц пресса приподнимите голову, шею и левую лопатку, стараясь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

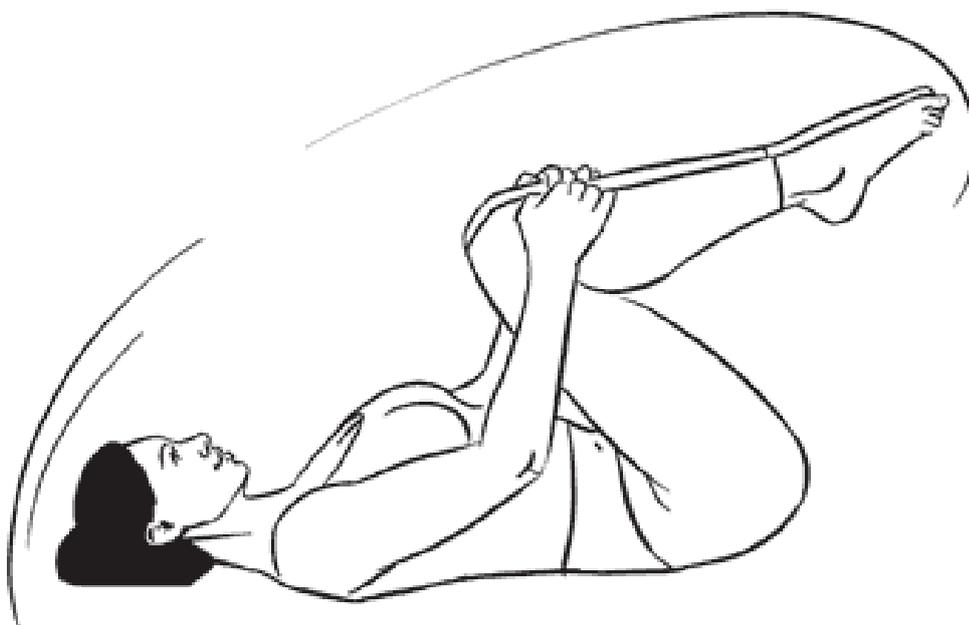


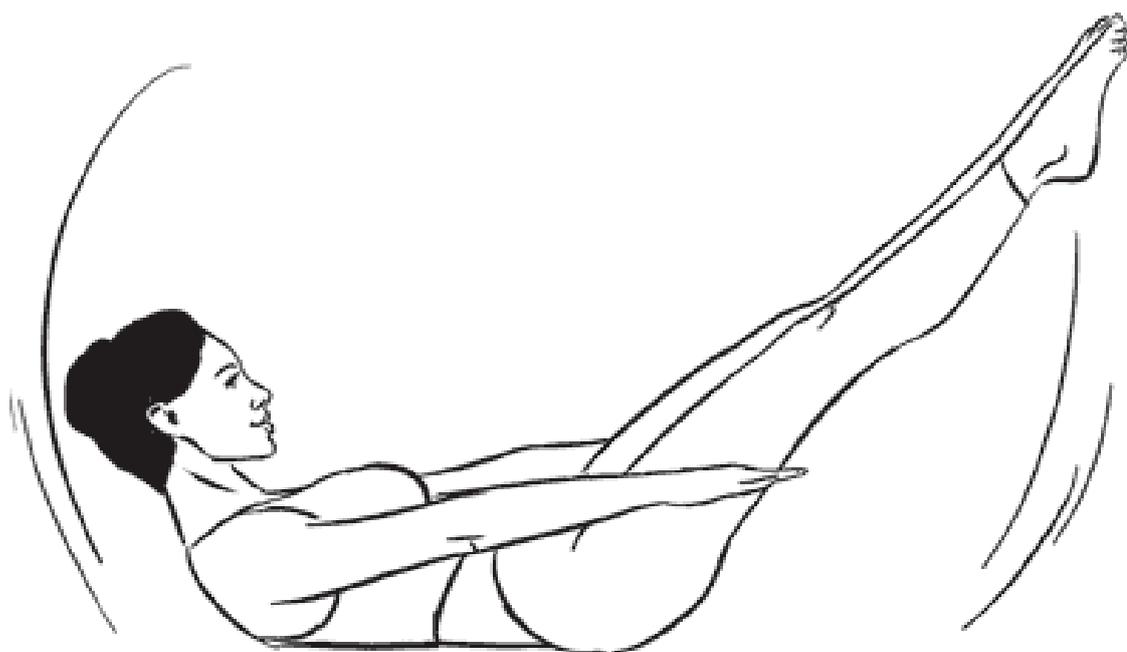


Сядьте на правое бедро, согнув колени. Обопритесь правой рукой о пол на расстоянии 15 см от корпуса, локоть не сгибайте. Левая рука свободно расположена на левом колене, ладонью вверх. Сделайте вдох и, оттолкнувшись правой рукой, поднимите бедра, плечо должно находиться точно над запястьем. Одновременно 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, руки не напрягайте. 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.

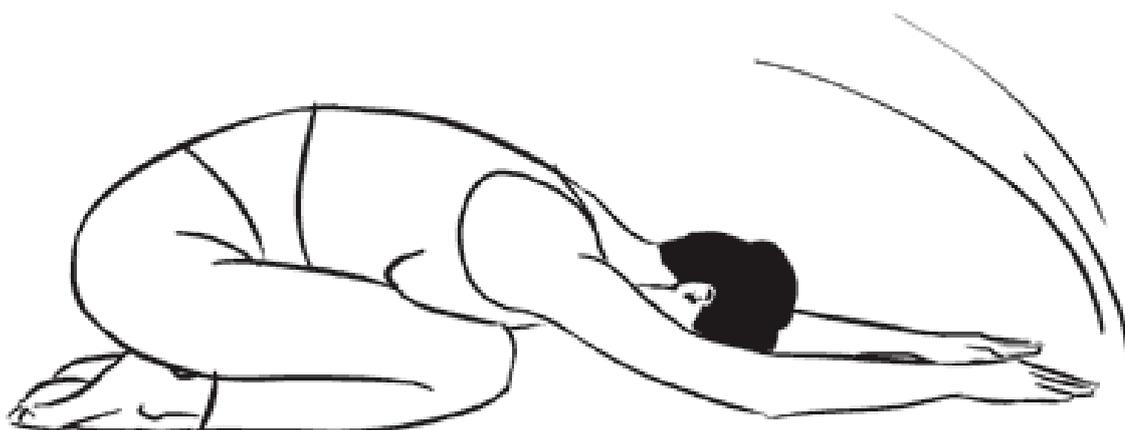
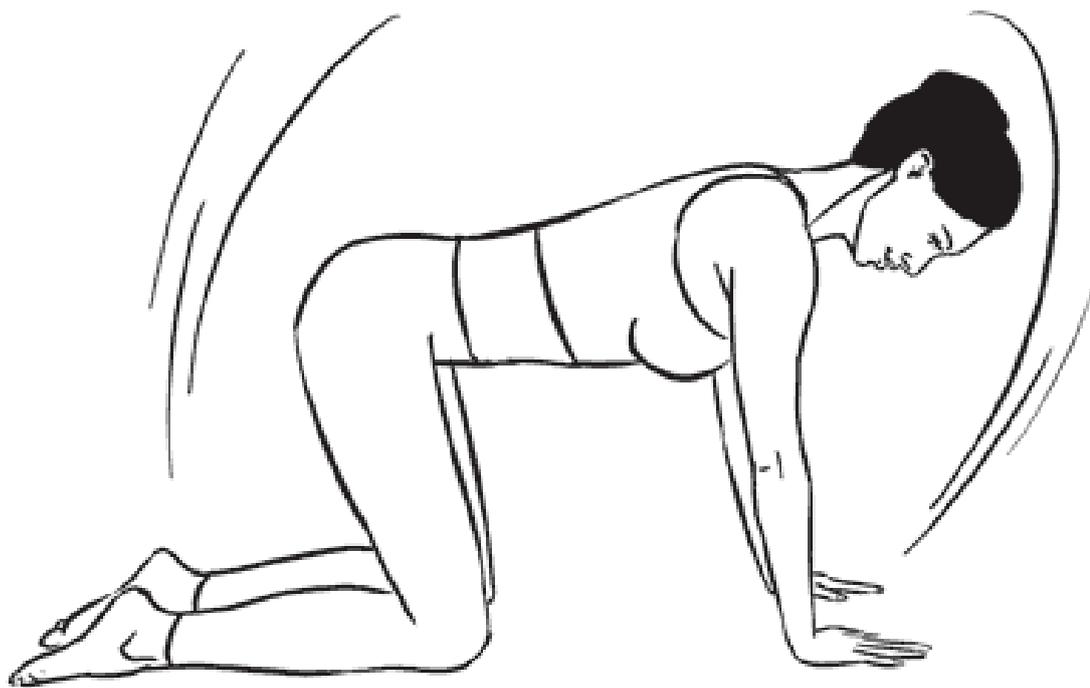
На начальном этапе выполняйте упражнение 5 раз, но постепенно, по мере укрепления мышц, доведите количество до 12 раз.

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.

Глава 6 Комплекс упражнений для идеальных ног и ягодиц

Упражнение 1



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 10 вдохов и выдохов. На последнем выдохе медленно, выпрямляя позвонок за позвонком, вернитесь в исходное положение.

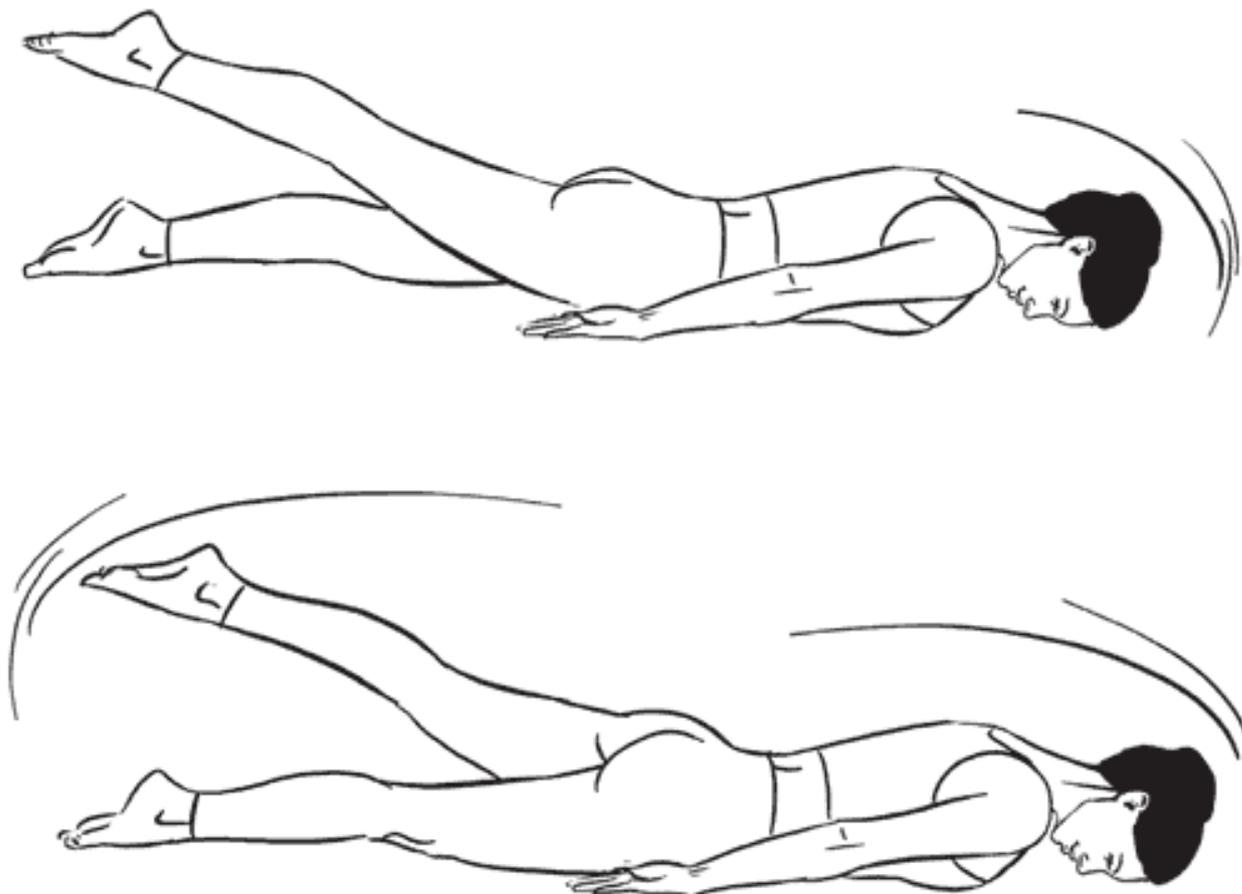
Упражнение 2



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 3



Лежа на животе, руки выпрямлены вдоль туловища, ноги вместе. 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 4





Лежа на левом боку, ноги вместе, правая рука согнута в локте и упирается ладонью в пол на уровне груди возле корпуса, левая вытянута вверх и прижата к поверхности.

На вдохе растяните позвоночник, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна. Сохраняя устойчивое положение тела, выполните плавные подъемы правой ноги вверх, максимально оттягивая стопу на себя (так вы более эффективно проработаете мышцы ног). Повторив упражнение 15 раз, зафиксируйте положение ноги в верхней точке и удерживайте 30 секунд. Расслабьтесь, вернитесь в исходное положение и, повернувшись на другой бок, повторите упражнение с другой ноги (еще 15 раз).

Упражнение 5



Лежа на левом боку, ноги вместе, правая рука согнута в локте и упирается ладонью в пол на уровне груди возле корпуса, левая вытянута вверх и прижата к поверхности. На вдохе растяните позвоночник, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна.

Сохраняя устойчивое положение таза, выполните на каждый выдох плавные подъемы ног вверх. Повторив упражнение 10-12 раз, зафиксируйте положение ног в верхней точке подъема на 10-15 счетов. Расслабьтесь, вернитесь в исходное положение и повернувшись на другой бок, повторите упражнение с другой ноги (еще 10-12 раз).

Упражнение 6



Займите исходное положение предыдущего упражнения, но согнув правую ногу в колене, обхватите лодыжку правой рукой. На вдохе потянитесь корпусом, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна. Удерживая правую ногу, выполните на вдохе подъем левой ноги.

Чтобы эффективно проработать мышцы внутренней поверхности бедра, старайтесь поднимать ногу данной стороной вверх, не разворачивая ее в разные стороны. Повторив упражнение 15 раз, зафиксируйте положение ноги в верхней точке и удерживайте 30 секунд. Расслабьтесь, вернитесь в исходное положение и, повернувшись на другой бок, повторите упражнение с другой ноги (еще 15 раз).

Упражнение 7



Лежа на спине, голова на плоской подушке, подбородок параллелен полу. Ноги согнуты в коленях, стопы на ширине бедер, параллельны и плотно прижаты к поверхности. Руки свободно расположены вдоль туловища.

Естественно дыша, подтяните мышцы тазового дна вверх, а брюшные - к позвоночнику.

Затем ритмично поднимайте и опускайте ягодицы, каждый раз касаясь ими пола. Общее количество повторений - 50 раз. Во время выполнения - верхняя часть туловища расслаблена.

Упражнение 8

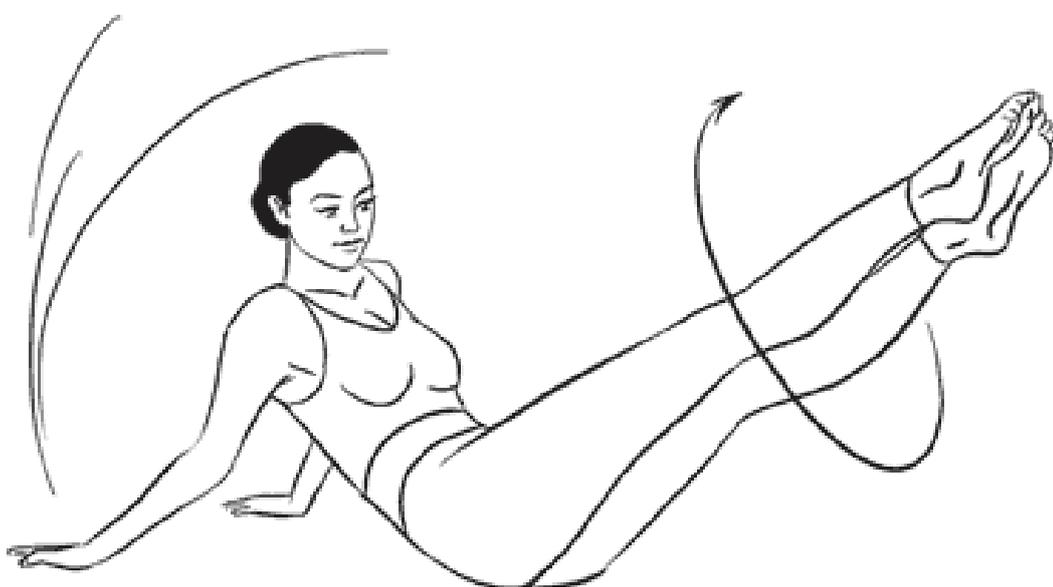


Сидя, ноги выпрямлены в коленях. Выровняйте таз, убедившись, что сидите на седалищных буграх. Выполните подготовительный вдох и потяните вверх туловище. Выдыхая, подтяните мышцы тазового дна вверх, а нижнюю часть живота - к позвоночнику. Вытягиваясь вверх, наклоните туловище вперед и расслабьтесь в этом 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 9



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 10







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.

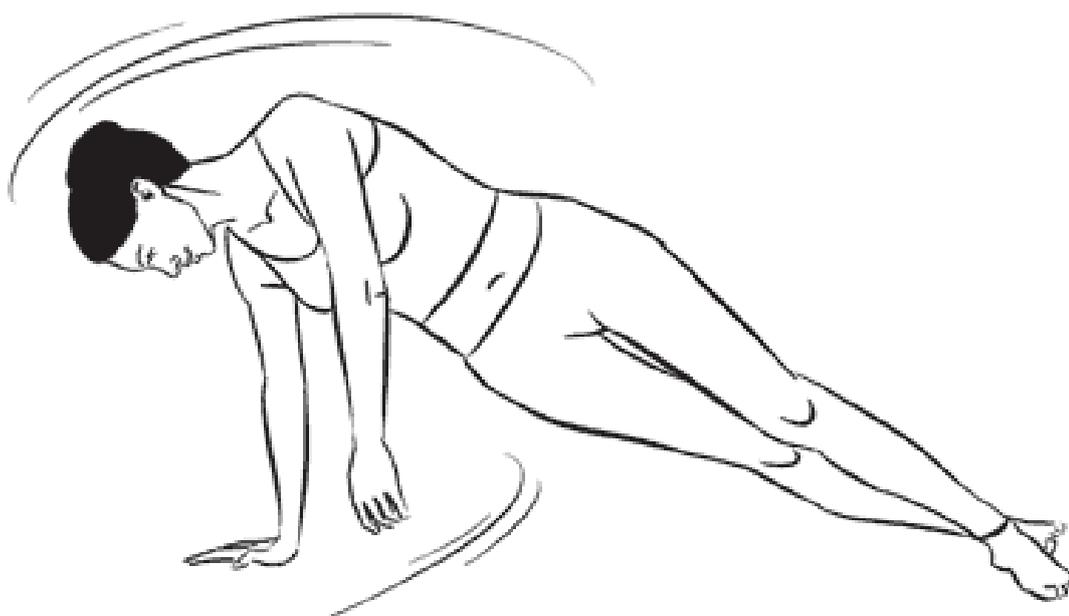
...

Внимание!

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

Упражнение 11



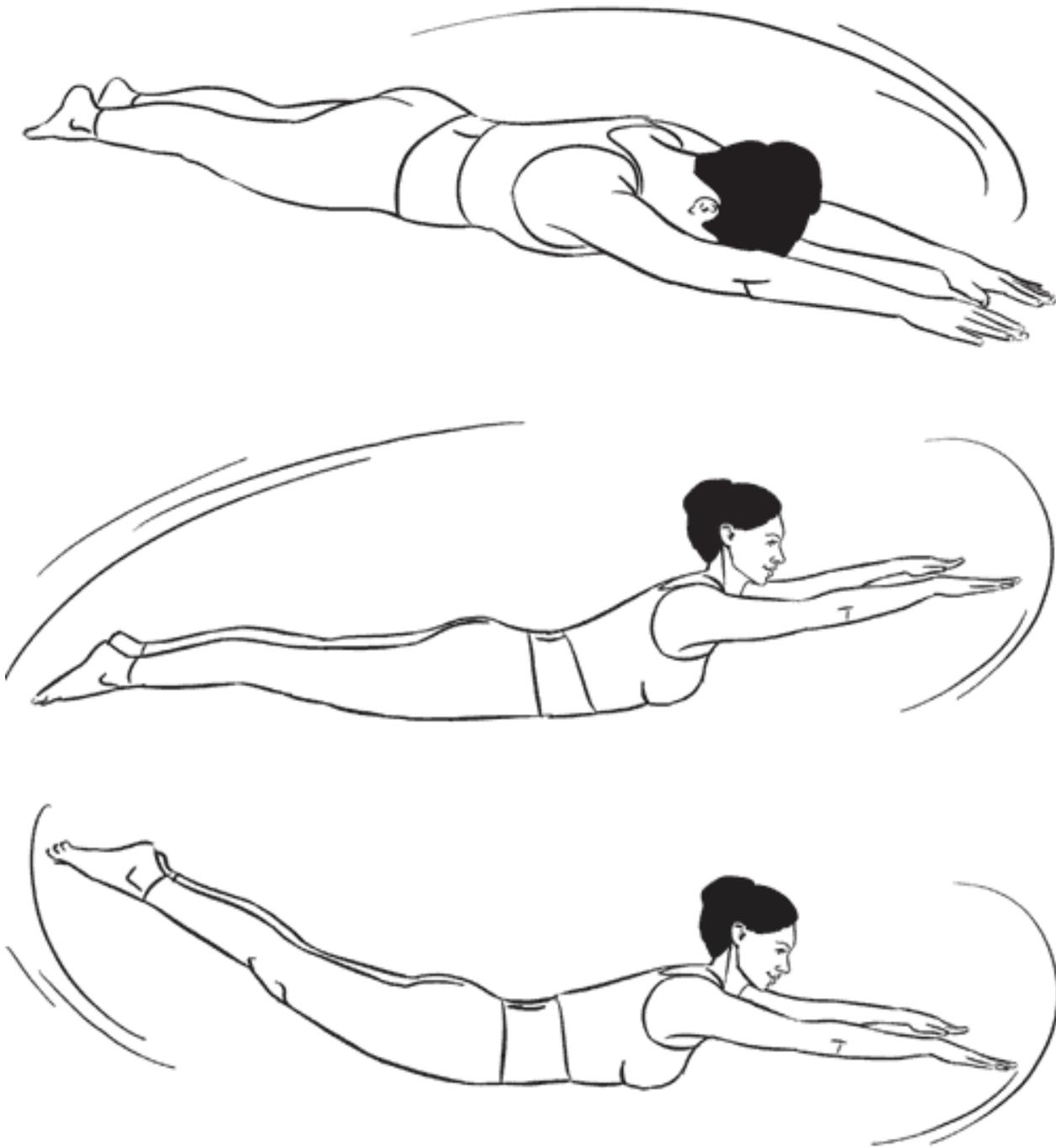


Сядьте на правое бедро, согнув колени. Обопритесь правой рукой о пол на расстоянии 15 см от корпуса, локоть не сгибайте. Левая рука свободно расположена на левом колене, ладонью вверх. Сделайте вдох и, оттолкнувшись правой рукой, поднимите бедра, плечо

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).

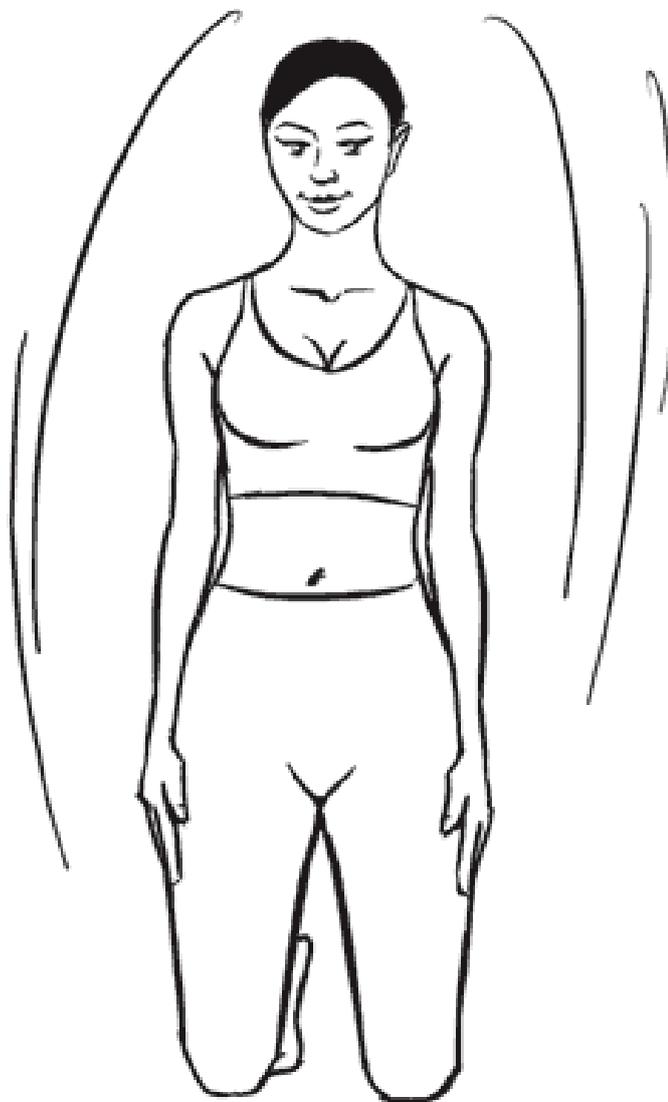
Упражнение 12





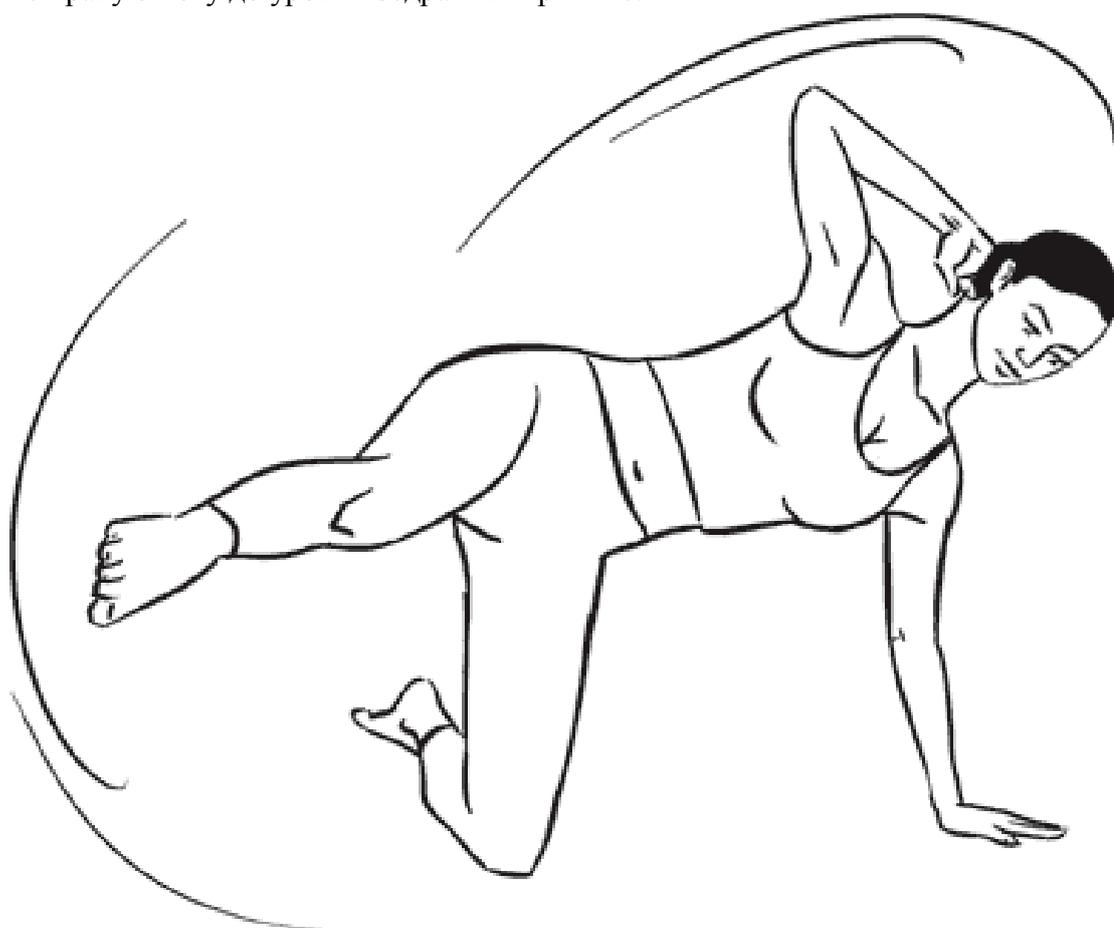
Займите положение лежа на животе, ноги прямые и соединены, руки вытянуты перед собой, для комфорта положите под лоб небольшое свернутое полотенце. На вдохе потянитесь всем телом, на выдохе подтяните мышцы живота и ягодиц.

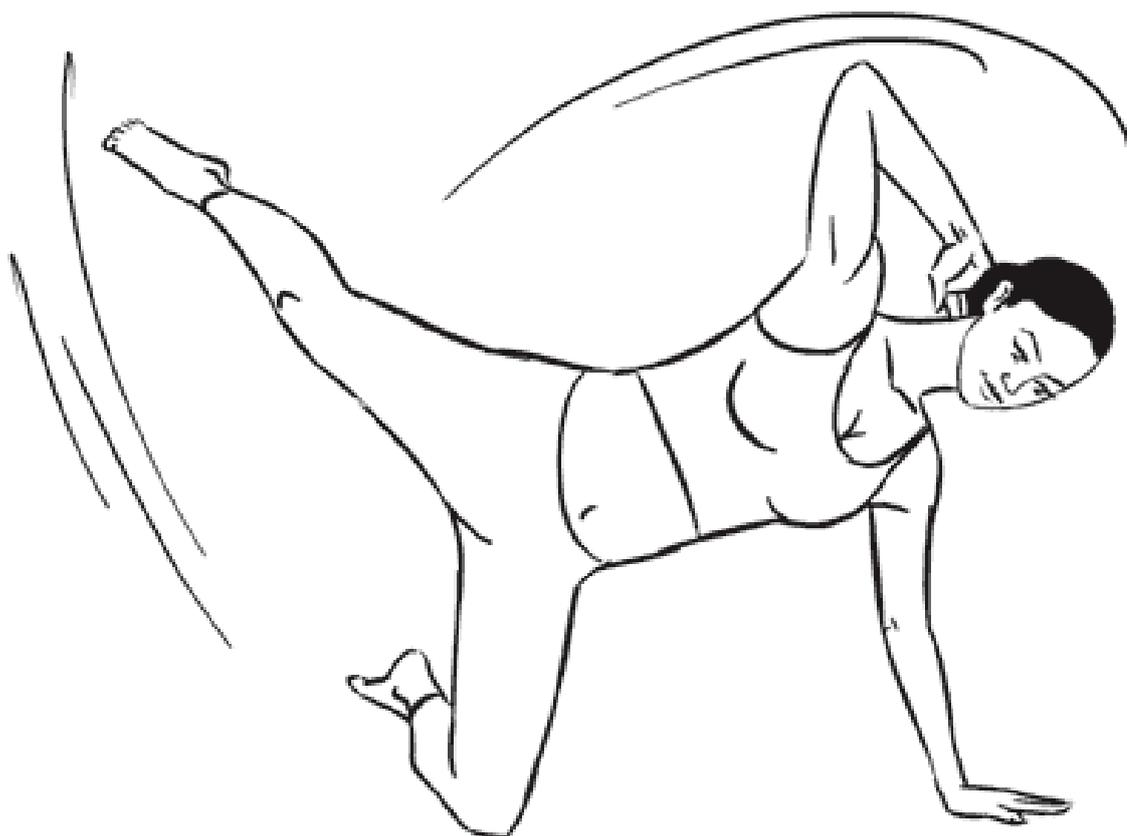
Выполните плавный подъем рук вверх, вернитесь в исходное положение и сделайте плавный подъем ног вверх. Снова вернитесь в исходное положение и одновременно поднимите вверх руки и ноги - это будет 1 повтор. Повторите упражнение 8-10 раз.
Упражнение 13





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).

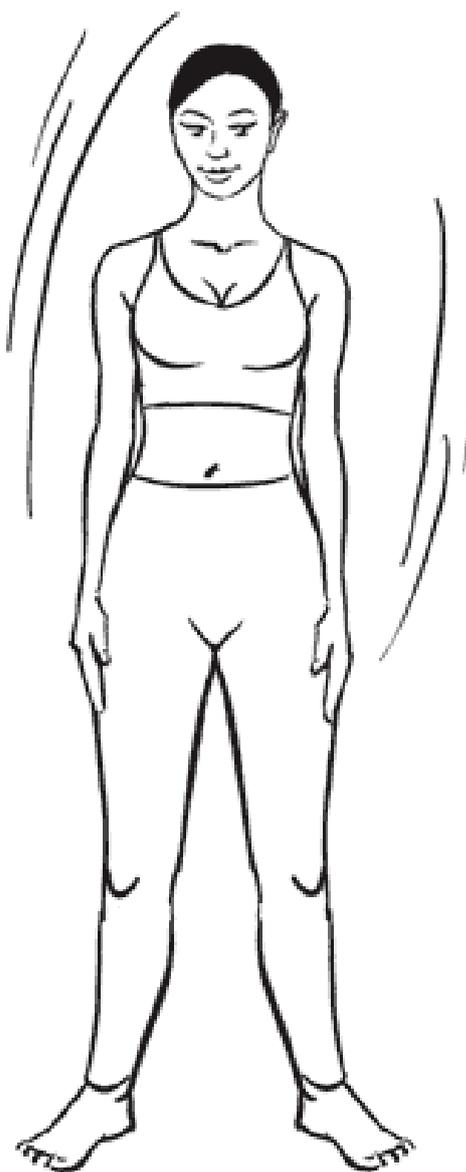
...

Внимание!

На протяжении всего выполнения упражнения держите в напряжении мышцы пресса и ягодиц.

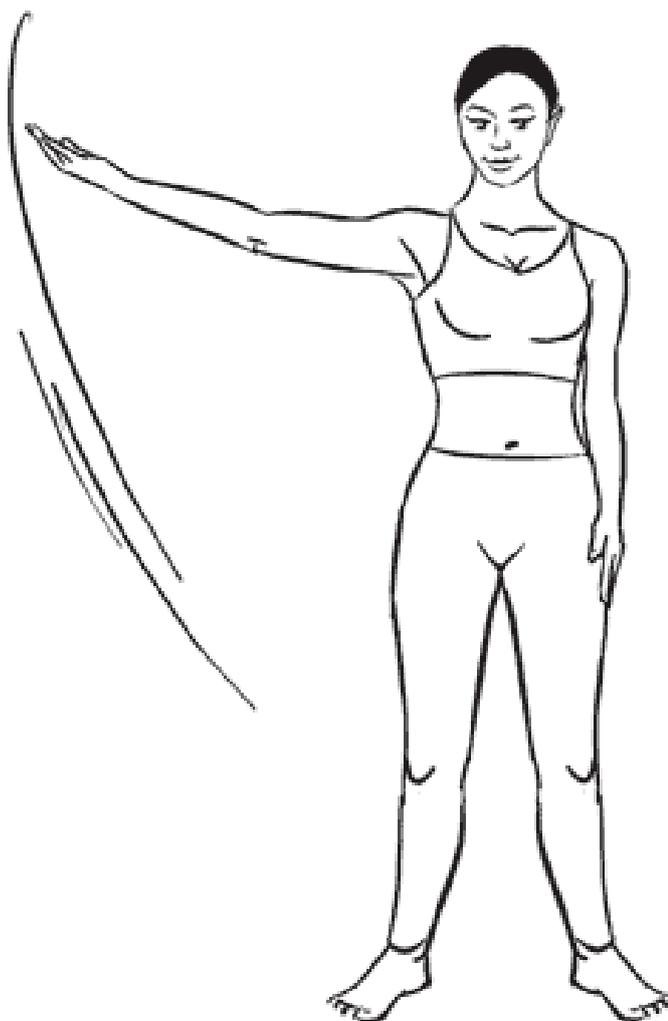
Глава 7 Комплекс упражнений для идеальной осанки

Упражнение 1



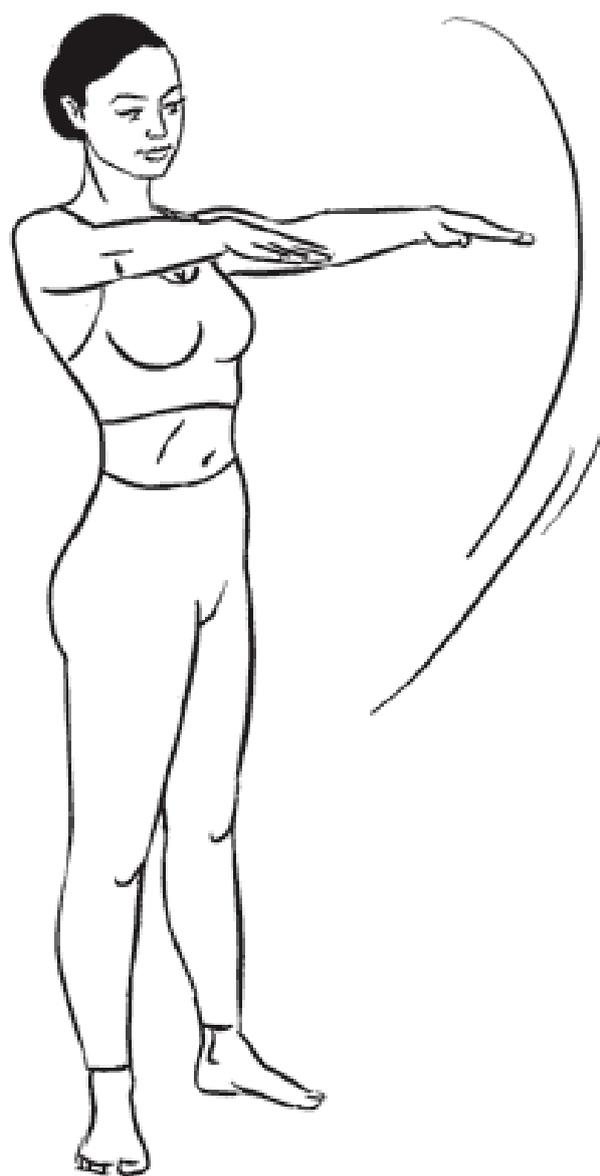






Стоя, ноги слегка согнуты в коленях, расстояние между стоп - ширина бедер, руки свободно опущены и прижаты к бедрам. На вдохе, вытягиваясь вверх, поднимите правую руку. Не поднимайте лопатки (насколько это возможно), держите расслабленными шею и плечи. В конце движения разверните ладонь вовнутрь. На 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.

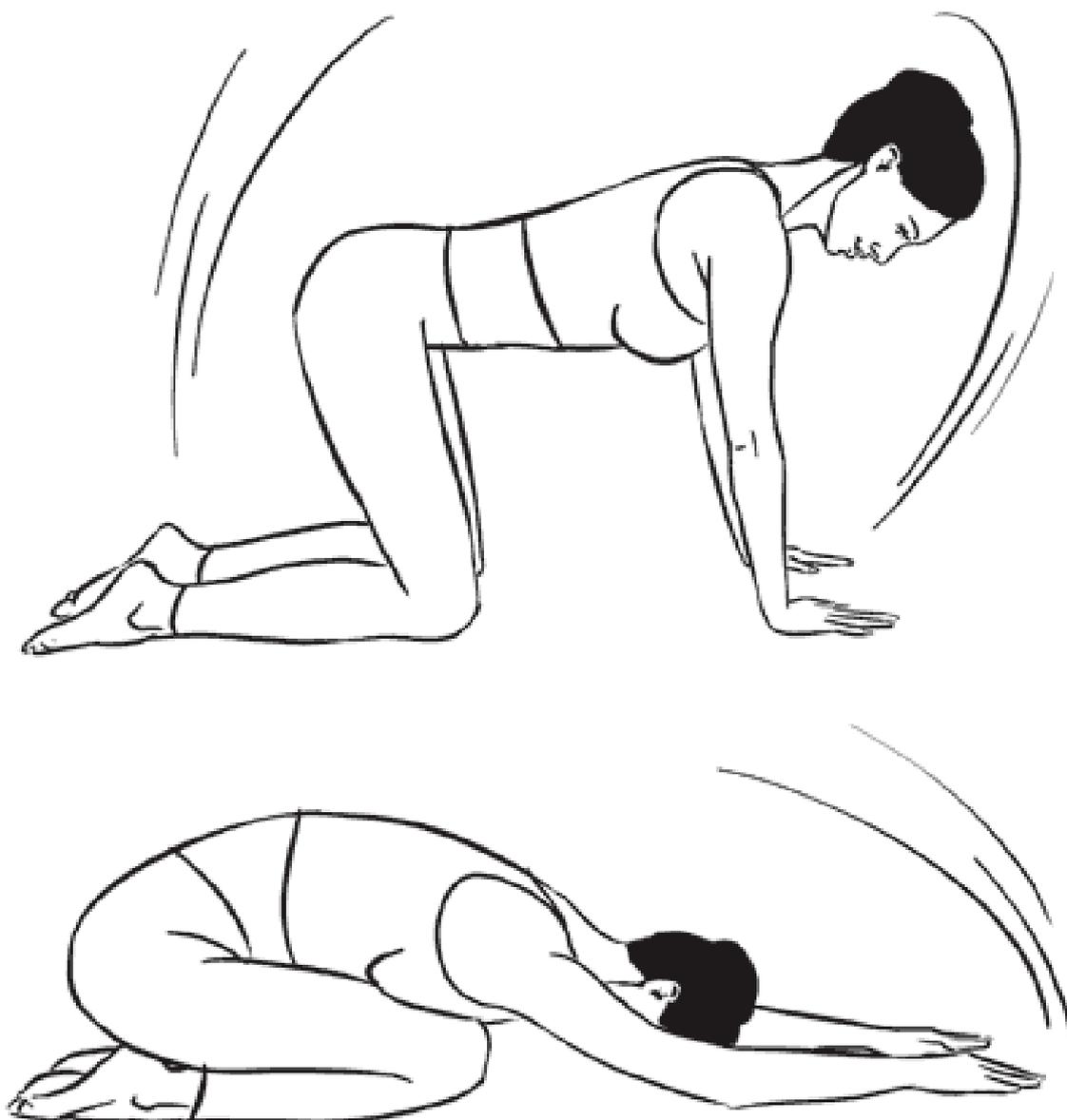
Сохраняя естественное дыхание, выполните попеременные повороты корпуса вправо и влево. Каждый раз возвращайтесь в исходное положение. Повторите упражнение 12 раз.

...

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

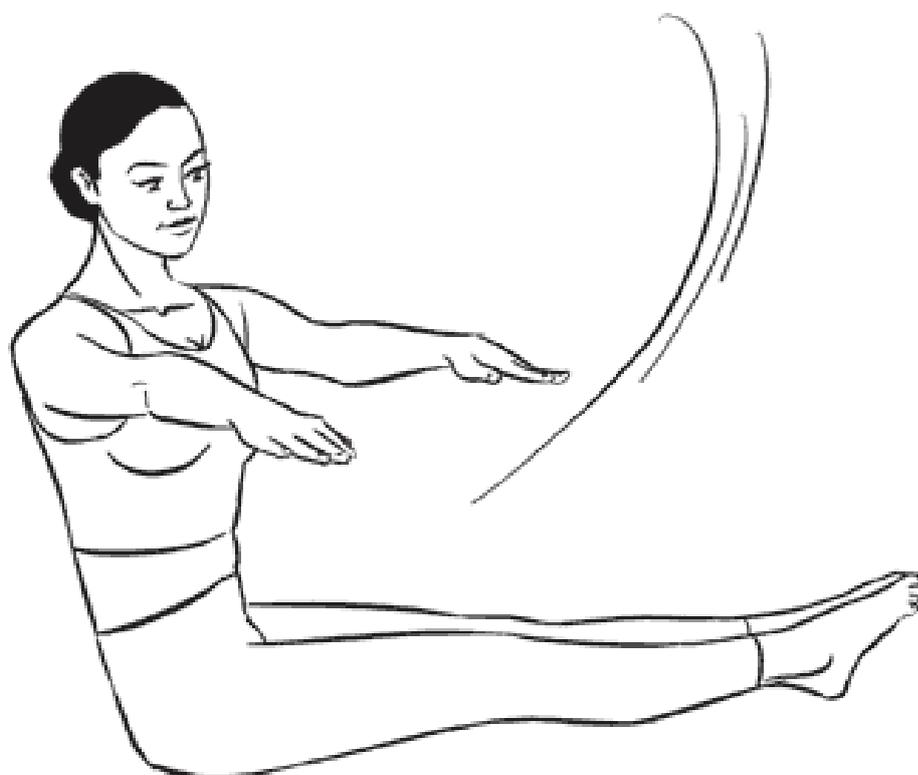


Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине бедер и параллельны, шея вытянута и расслаблена, таз в нейтральном положении. Из исходного положения сделайте глубокий вдох. На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, затем плавно подтяните к груди одну ногу, согнутую в колене.

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 макуш-

кой 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.

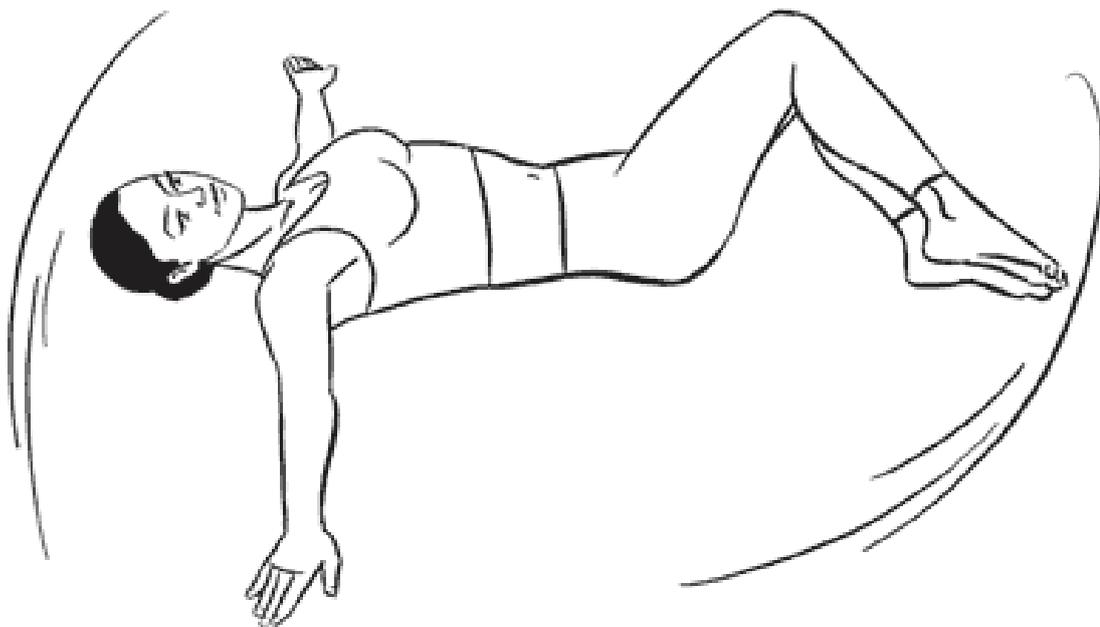
...

Внимание!

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

Упражнение 6

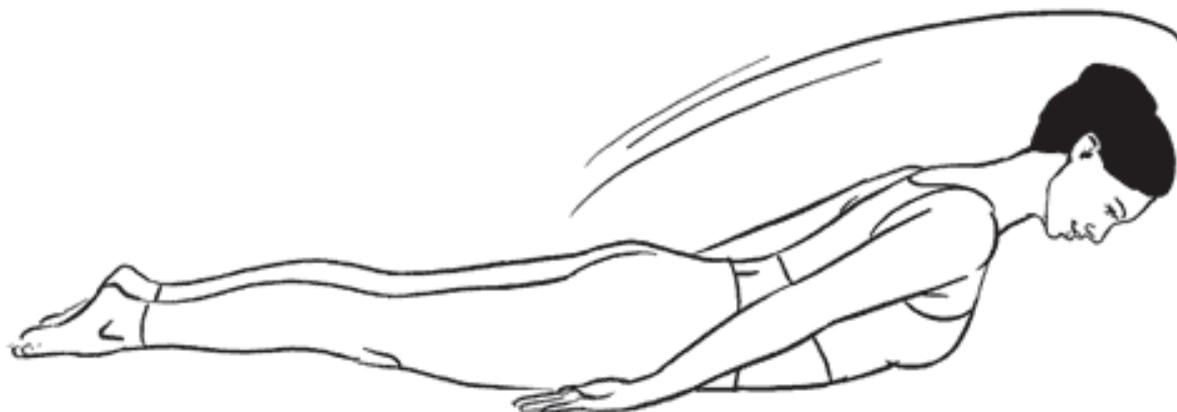




Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы - на ширине бедер, параллельны друг другу. Руки вытянуты в стороны на уровне плеч, ладони направлены вверх.

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



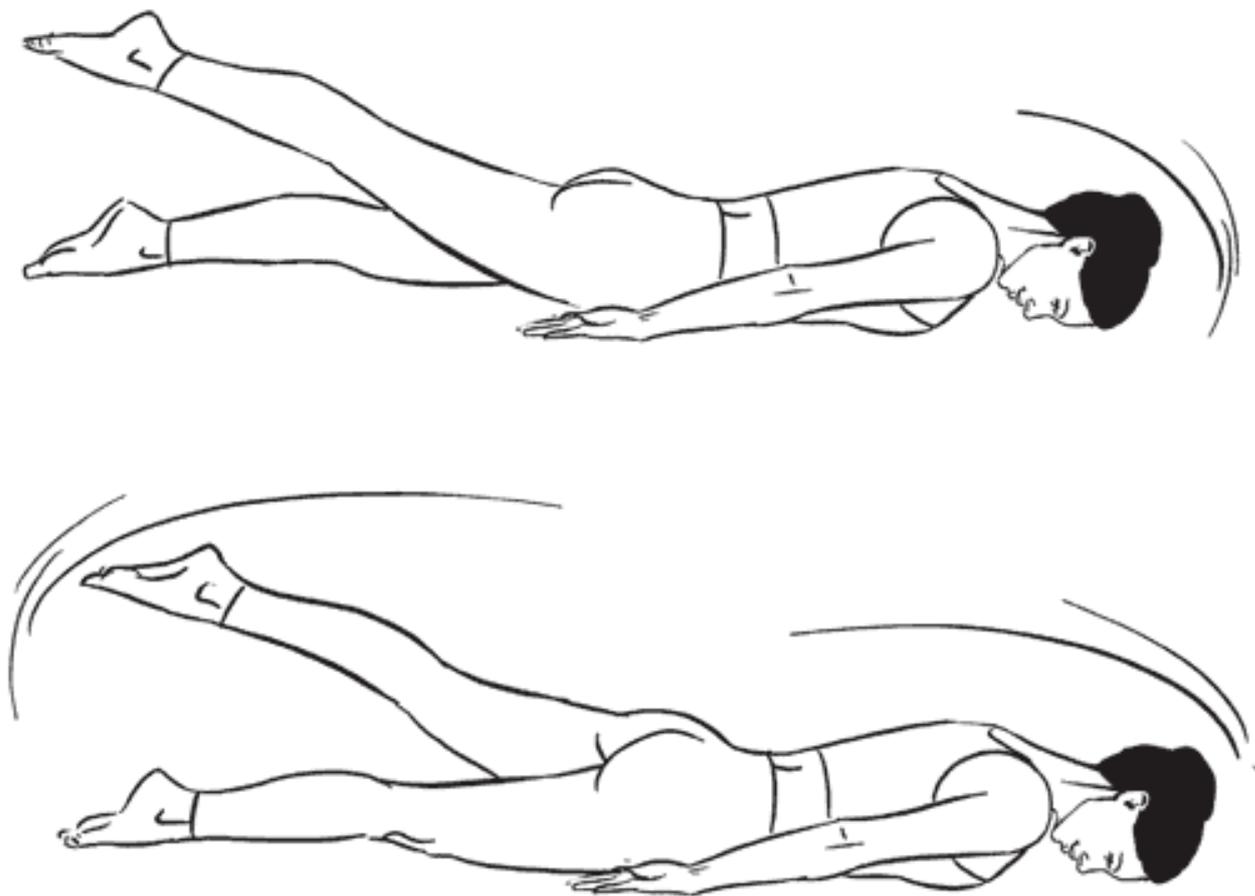
Лежа на животе (для комфорта положите под лоб небольшое свернутое полотенце), руки выпрямлены вдоль туловища, ладони направлены к бедрам, ноги вместе, носки вытянуты, шея выпрямлена.

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.

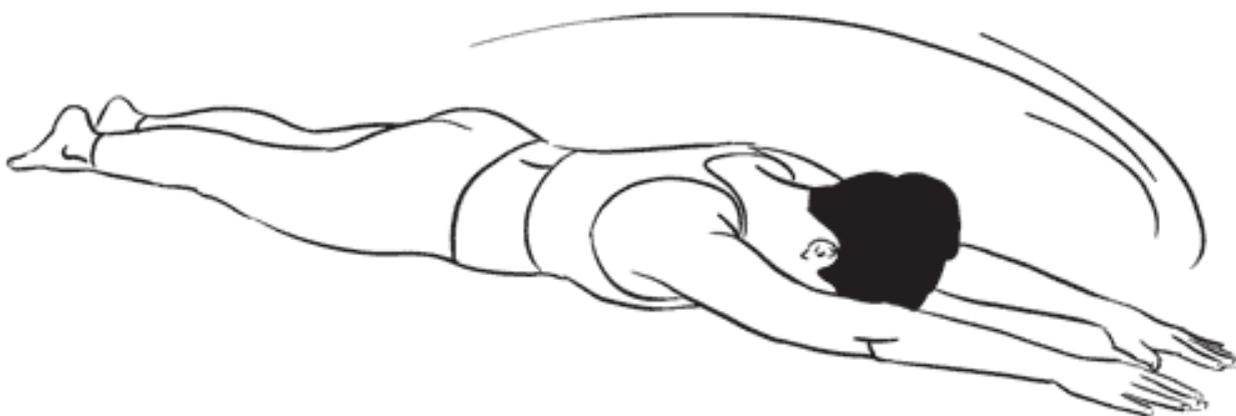
Упражнение 8

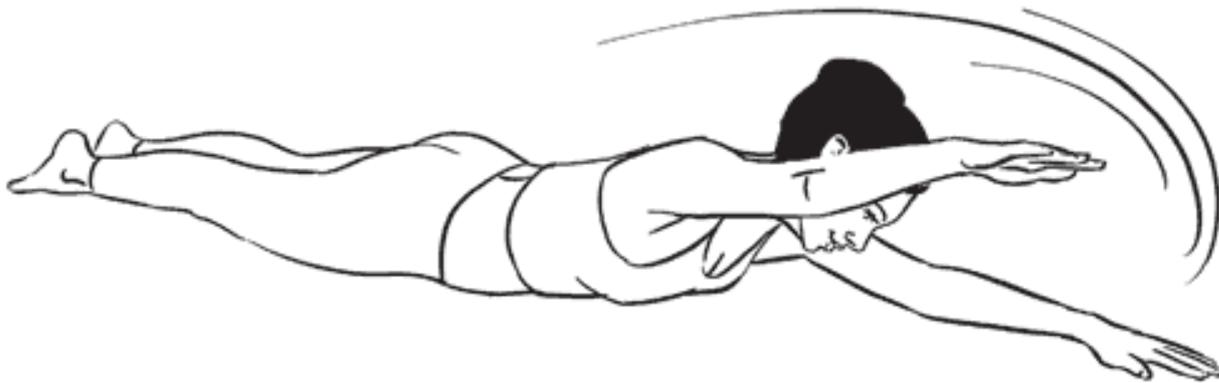


Займите исходное положение предыдущего упражнения. Вдохните, потянитесь во всю длину своего тела. На выдохе напрягите мышцы живота и ягодиц и поднимите вверх левую ногу так, чтобы бедро и верхняя часть стопы были направлены строго вниз. Задержитесь в этом положении на два счета и медленно опустите ногу 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

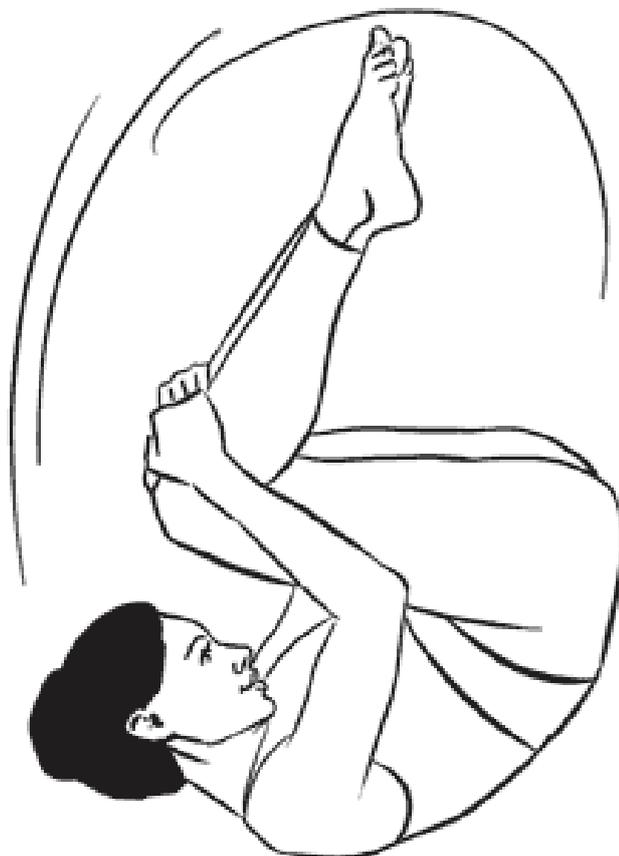


Сидя, ноги выпрямлены перед собой, стопы на расстоянии полуметра друг от друга. Выровняйте таз, убедившись, что сидите на седалищных буграх. Выполните подготовительный вдох и потяните вверх туловище. Выдыхая, подтяните мышцы тазового дна вверх, а нижнюю часть живота - к позвоночнику. Вытягиваясь вверх, 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 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 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.

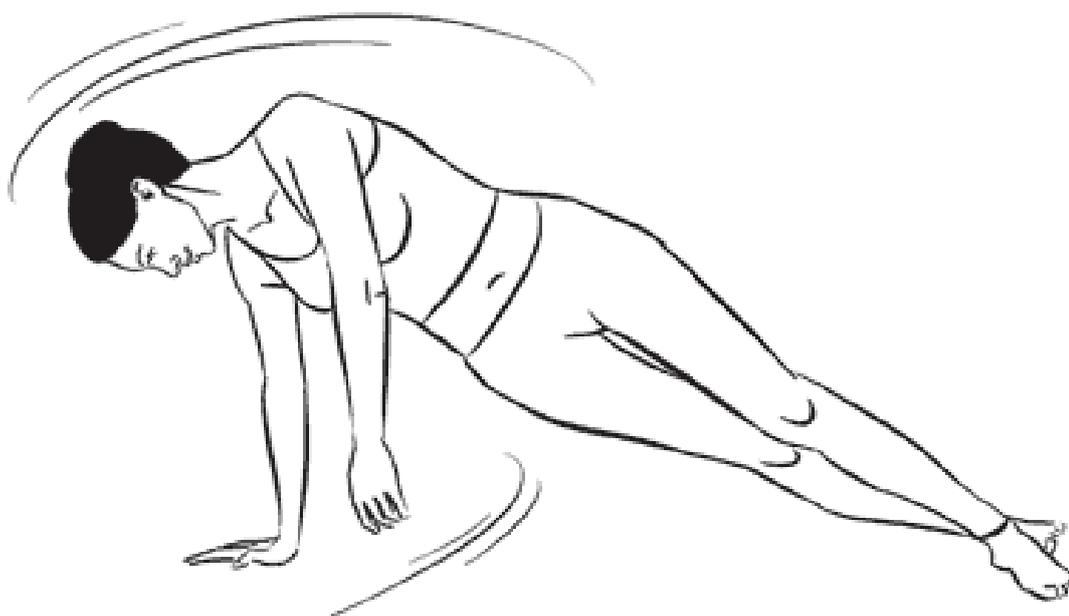
Упражнение 13



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.

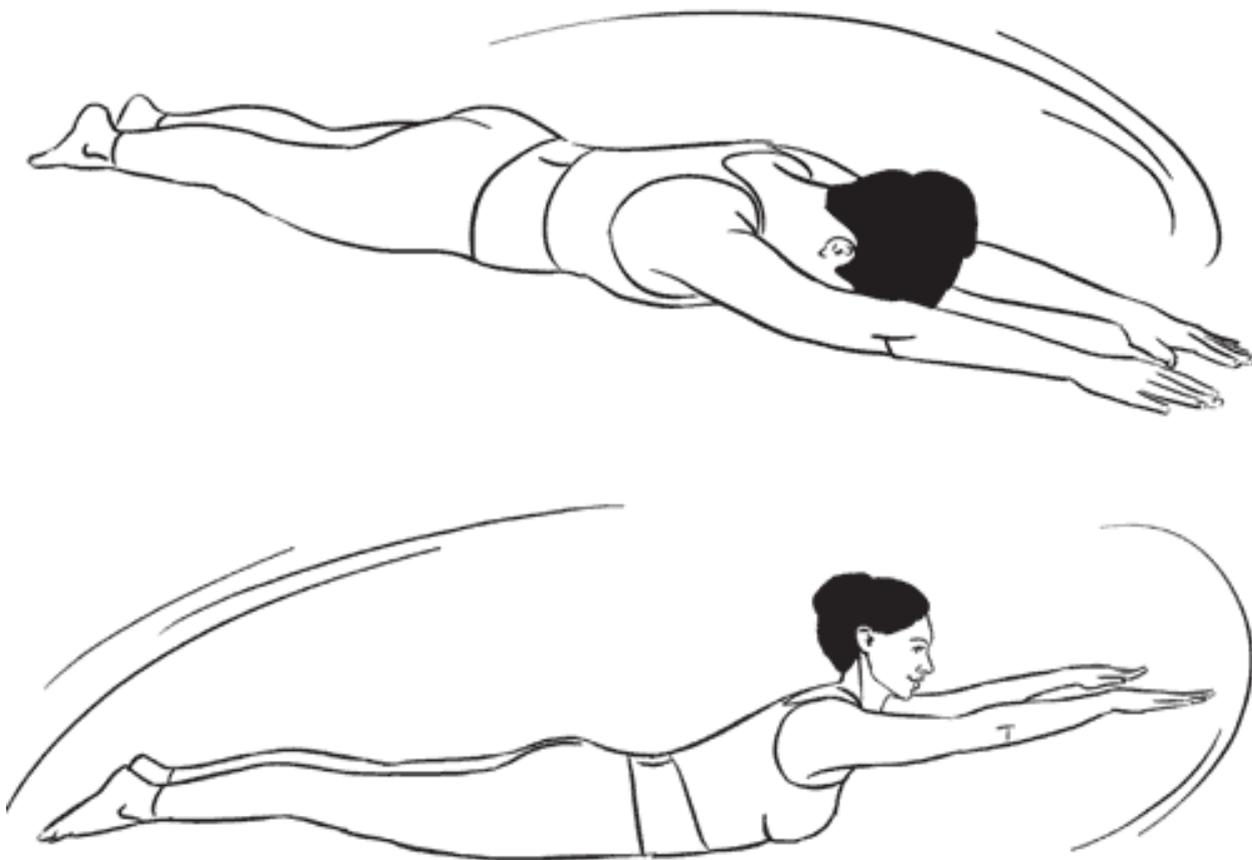


Сделайте вдох и, оттолкнувшись правой рукой, поднимите бедра, плечо должно находиться точно над запястьем. Одновременно вытяните левую руку вверх. Ваше тело должно напоминать букву «Т».

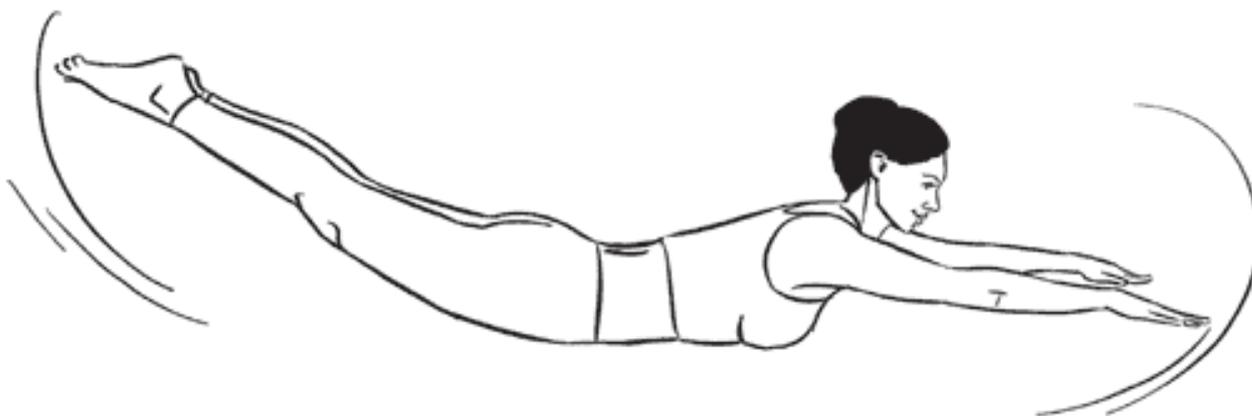


На выдохе разверните корпус вниз, опустите левую руку, как бы зачерпывая воду под собой. Вдохните, вернитесь в предыдущее положение и повторите упражнение 6-8 раз. Расслабьтесь, вернитесь в исходное положение и выполните упражнение в другую сторону (еще 6-8 раз).

Упражнение 14

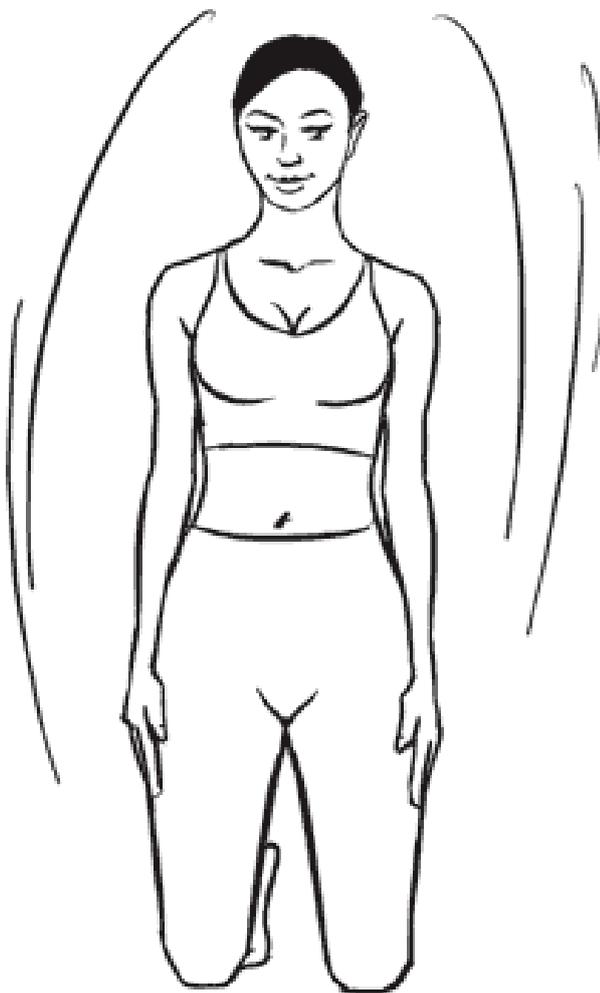


Займите положение лежа на животе, ноги прямые и соединены, руки вытянуты перед собой, для комфорта положите под лоб небольшое свернутое полотенце. На вдохе потянитесь всем телом, на выдохе подтяните мышцы живота и ягодиц.



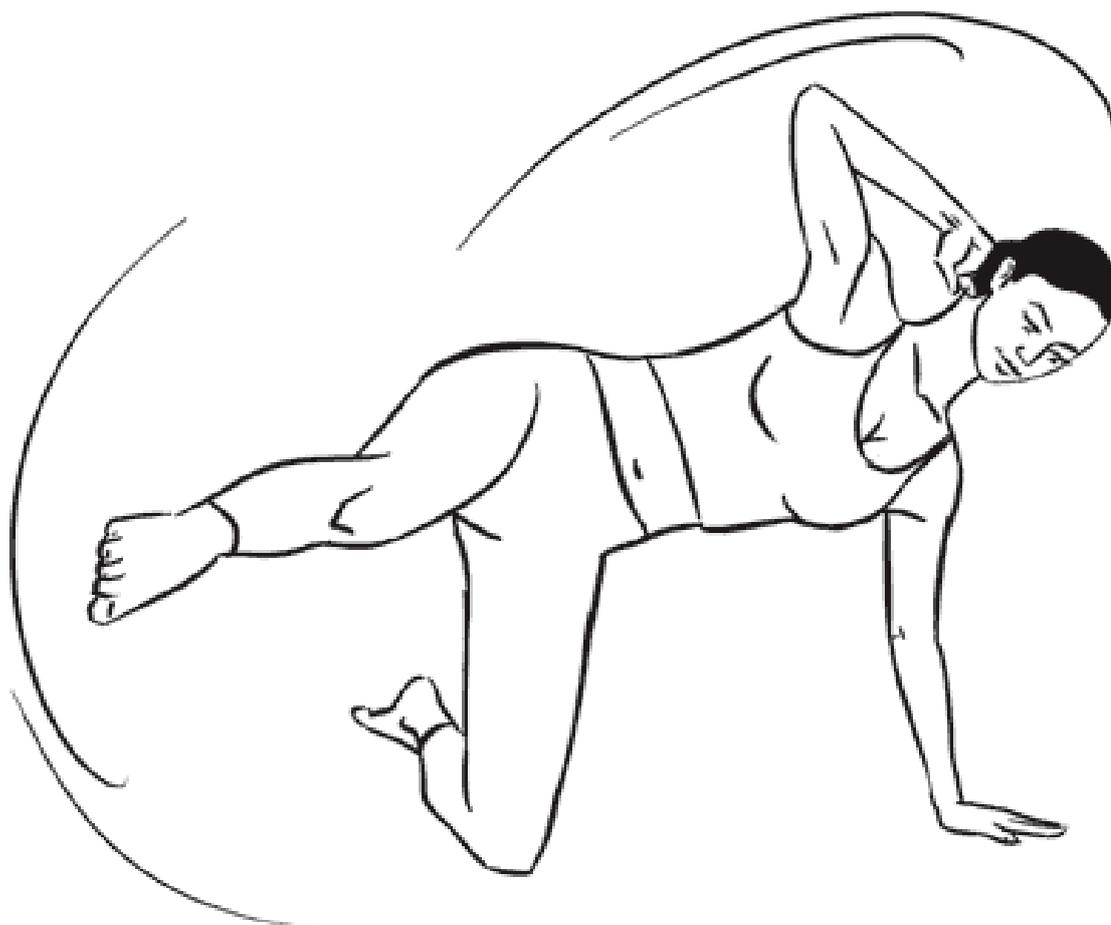


Выполните плавный подъем рук вверх, вернитесь в исходное положение и сделайте плавный подъем ног вверх. Снова вернитесь в исходное положение и одновременно поднимите вверх руки и ноги - это будет 1 повтор. Повторите упражнение 8-10 раз.
Упражнение 15

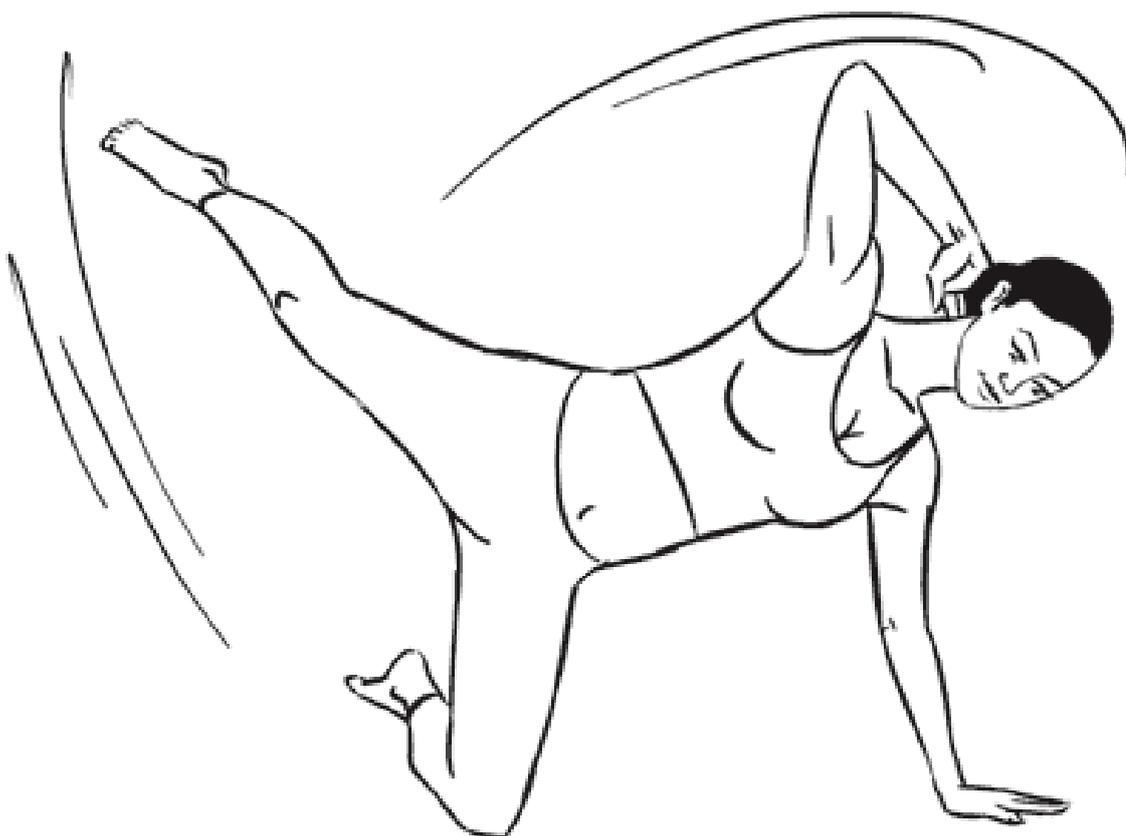




Встаньте на колени, наклонитесь влево, опираясь ладонью о пол так, чтобы запястье было под плечевым суставом, правую руку заведите за голову. Не сгибая левой руки, поднимите правую ногу до уровня бедра и выпрямите.



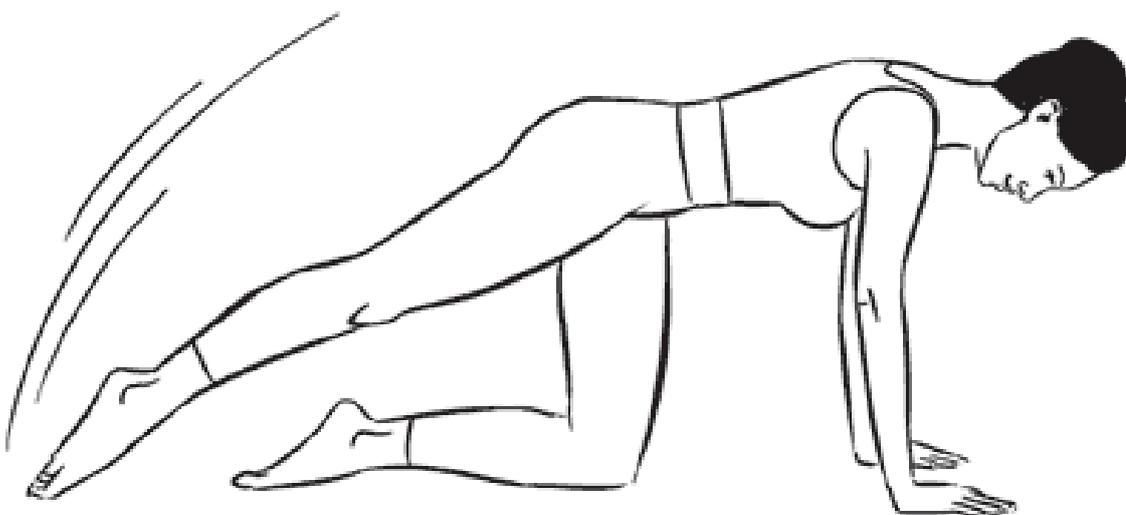
Не опуская бедра, выполните медленные поочередные движения ногой вперед-назад. Повторите упражнение 25 раз. Расслабьтесь, вернитесь в исходное положение и выполните в другую сторону (еще 25 раз).



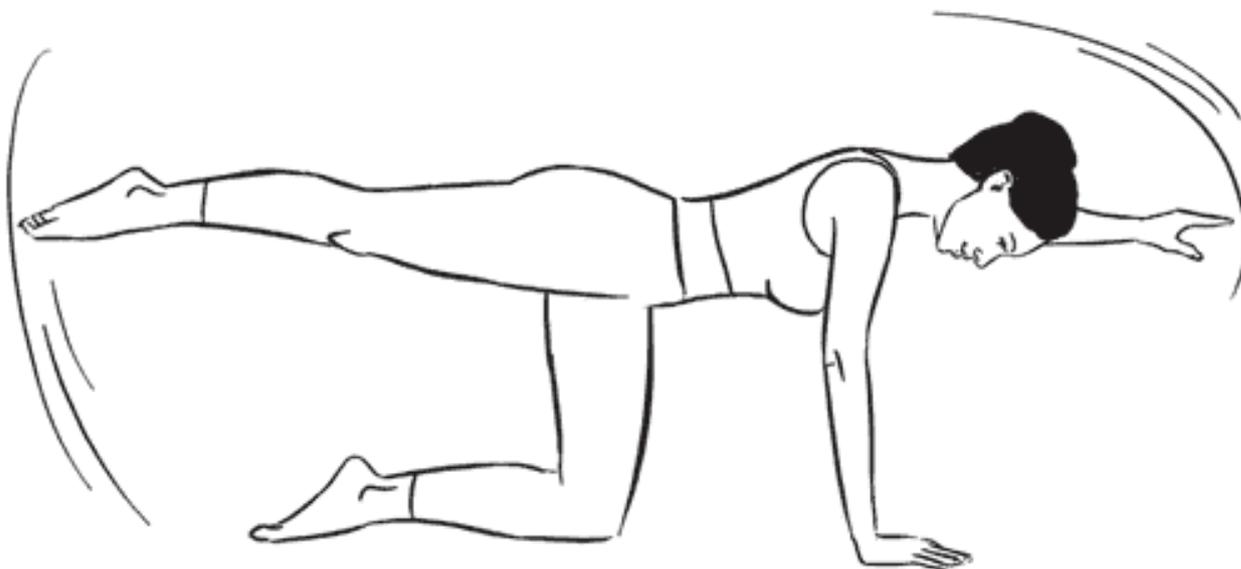
Внимание!

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.

Глава 8 Кардиотренинг

Всем известно, что кардиоупражнения укрепляют сердце и легкие, развивают выносливость, сжигают калории и снимают стресс. Однако этим наши знания часто и ограничиваются. Какие тренажеры лучше? В каком режиме и как долго следует двигаться? Что делать, если все усилия впустую? Вопросов слишком много, а ответы на них найти непросто. И поэтому чаще всего женщины, не мудрствуя лукаво, забираются на свой любимый тренажер и выставляют на нем свою любимую программу. И что самое интересное, ждут от этих действий прекрасных результатов.

Я попытаюсь восполнить недостаток информации и повысить ваши знания. А чтобы слова не расходились с делом, также предлагаю вам ряд программ, позволяющих добиться большей отдачи от аэробных тренировок и вместе с тем преодолеть скуку и однообразие. Каждая из них служит своей конкретной цели: это снижение веса, увеличение выносливости, возобновление интереса к тренировкам.

Аэробные упражнения

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, аэробные 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 тренировок, 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 тридцати: 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: повышает 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 силовой тренировки. 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.

Теперь 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 как минимум два - три дня для восстановления сил.

Новичкам советуем 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 мин.	2	восстановление

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.

И несколько общих 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 расписании 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 бегаєте 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 - разминка, аэробная нагрузка, заминка, упражнения. Очень важно правильно и безопасно завершать тренировки на выносливость. Короче говоря, организму должна быть предоставлена возможность постепенно вернуться к предрбочему 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, постепенно 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

Этот вид 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 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 прекрасно 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 - 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, бегать 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 аэробики, которые необходимо знать, чтобы быстро и эффективно сжигать лишние калории.

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 и 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 «пережевать» ими тяжелые тренировки. Оптимальными видами аэробики для этой зоны считаются танцевальная аэробика, 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 сердечно-сосудистой 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 мерять 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 % ЧСС max).

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

Я предлагаю вам на выбор несколько очень эффективных программ, направленных на сжигание калорий, часть программ подразумевают поход в фитнес-зал; прыжки на скакалке можно выполнять дома; программа плавания рассчитана на регулярные посещения плавательного бассейна; ну а программа бега с ходьбой вообще не нуждается в комментариях. 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 раза 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.

Бегом от инфаркта и целлюлита - к самой красивой фигуре

Наша жизнь, особенно это явственно ощутимо в скоростном XXI веке, - сплошной марафон. Чтобы в конце дистанции получить лавровый венок, а в нашем случае это подтянутая 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 пилюль, сидеть на странных диетах и делать липосакцию - ведь все равно при потраченных деньгах остаешься с той же фигурой. Не стоит такая овчинка выделки, не стоит.

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

Во-первых, регулярно занимаясь бегом, вы уже через три недели увидите в зеркале реальный результат. Во-вторых, забудете о всякого рода успокаивающих 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, хроническую усталость, неуверенность и еще много симптомчиков. А после регулярного бега - свеженькое личико по утрам в зеркале, запас энергии и бодрости, но главное - это стремительное и гарантированное похудение. Почувствуйте себя резидентом в логове «мистера Жира», а главным оружием в борьбе с ним будет бег. Опытным фитнес-дивам даже в голову не приходит

подменять бег работой на тренажерах. Ежедневно они пробегают до 10 км. И не отчаивайтесь, если вы никогда не бегали. Бег труден только поначалу, затем организм начинает спокойно приспосабливаться к нагрузкам. Трудности возникают потому, что организму трудно ритмично дышать. Но выработать этот навык можно путем регулярных тренировок. Попробуйте научить свой организм этому навыку и вся ваша жизнь окрасится новыми яркими красками.

Сжигая уйму калорий, вы укрепите свое тело, сделаете его гибким и стройным. Вы будете меньше болеть, ведь бег зимой - это также реально, как бег летом, к тому же удивительно закаляет организм.

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

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

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

Частота занятий - 3 раза в неделю. Кроме этого, рекомендую 3 раза в неделю выполнять пилатес. 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.

Стройные ножки, подтянутые ягодицы

Данная программа помогает не только смоделировать идеальные ножки и ягодицы, но еще и эффективно сжигает лишние жиры. Она настолько эффективна, что позволяет оценить первый результат уже после нескольких недель регулярных тренировок.

Вы можете выполнять комплексы поочередно на всех трех тренажерах 3 раза в неделю, а можете столько же раз в неделю работать на одном, но любимом вами. И не забудьте про бутылку с водой и полотенце.

Программа тренировки на степпере

Сет - один сет состоит из 8 шагов, 4 сета по 8 - это 32 шага подряд.

Ходьба - обычные шаги, удобный для вас ритм, средний диапазон движения ступеней.

Энергичные шаги - глубокие шаги, глубокий диапазон движения ступени так, будто вы поднимаетесь в гору.

Бег трусцой - шаги в быстром темпе, поднимая колени.

Стомп - держась за поручни, сделайте приседание, будто садитесь на стул. Быстро выпрямитесь, чтобы педали не опустились до самого низа.

Разминка

Продолжительность - 5 мин.

Уровень - 2-3.

Высота ступеней: от средней до высокой.

Сначала выполните ходьбу в течение 3 минут. Затем измените уровень на одну - две единицы и займитесь энергичной ходьбой.

...

Внимание!

Вес тела должен равномерно распределяться на обе ступени, а пятки - слегка выступать за край педалей.

Равномерная нагрузка

Продолжительность - 10 мин.

Уровень - 3-5.

Высота ступеней - полный диапазон.

Ходьба на 8 счетов, затем бег трусцой на 8 счетов. Продолжайте чередовать эти элементы в течение 10 минут. При желании можете увеличить интервалы. От тренировки к тренировке так же увеличивайте продолжительность интервала бега трусцой, оставляя неизменным интервал ходьбы. В конце концов вы будете только бегать трусцой в течение всех 10 минут.

Укрепление ягодиц

Продолжительность - 10 мин.

Уровень - 5 и выше.

Высота ступени - полный диапазон.

Выполните 4 стопа, затем 1 сет энергичной ходьбы. Все остальное время занимайтесь энергичной ходьбой, выполняя 1-2 стопа через каждую минуту. Если вы устали, ходите или бегайте трусцой, чтобы восстановить силы.

...

Внимание!

Выполняйте шаги не держась за поручни; руки должны двигаться свободно, как при ходьбе.

Темп

Продолжительность - 5 мин.

Уровень - 6 и выше.

Высота ступеней - от средней до высокой.

На этом этапе чередуйте интервалы: ходьба - 20 сек., бег трусцой - 20 сек. Выполняйте в течение трех минут. На четвертой минуте выполните 2 сета ходьбы и 2 сета энергичной ходьбы. На последней минуте займитесь ходьбой, снижая уровень на 2-3 единицы.

После тренировки обязательно потяните мышцы ног.

Программа тренировки на беговой дорожке

Разминка

Продолжительность - 5 мин.

Скорость - 5-6,5 км/ч.

Уклон - 0 %.

Начните тренировку на минимальной скорости. Через 2 минуты увеличивайте скорость на 0,3 км через каждые 30 секунд и доведите ее до 5,5 км/ч.

Периодически можно подниматься на носки, держась за поручни, затем несколько секунд идти на пятках. Это необходимо для подготовки голени к ходьбе в гору.

Постарайтесь также слегка потянуть руки и верхнюю часть туловища.

Равномерная нагрузка

Продолжительность - 5 мин.

Скорость - 6,5 км/ч.

Уклон - 1 %.

Постепенно увеличивайте скорость на 0,3 км/ч, пока не перейдете на бег.

В этот момент те, кто предпочитает ходьбу, должны снизить скорость на 1 км/ч, а те, кто любит бег, - увеличить на 1 км/ч.

Двигайтесь с этой рабочей скоростью в течение 5 минут с уклоном 1 %. Затем увеличьте уклон до 3 % и в течение 5 минут каждую минуту наращивайте уклон на 1 % - всего до 8 %.

Укрепляем ягодицы

Продолжительность - 10 мин.

Скорость - рабочая.

Уклон - варьируется.

Уменьшите уклон до 2 %. Ходите или бегите с рабочей скоростью 1-2 минуты. После этого ходите или бегите 1 минуту с максимальной скоростью, а затем на 1 минуту уменьшите скорость на 1-2 км/ч. Повторите интервалы 2 раза. Увеличьте наклон до 12 % и займитесь энергичной ходьбой с постоянной скоростью в течение 3-4 минут. Повторите интервалы и движение в гору.

Темп

Продолжительность - 5 мин.

Скорость - рабочая.

Уклон - 2 %.

Уменьшите уклон до 2 % и бегите или ходите с рабочей скоростью 4 минуты. Затем уменьшите уклон до 0 % и постепенно замедлите темп, чтобы уменьшить частоту пульса. Программа тренировки на эллиптическом тренажере

Учитывайте:

- при движении назад нажимайте на педаль пяткой, затем слегка приподнимайте ее;
- обязательно держитесь за поручни, когда крутите педали назад;
- чтобы не травмировать колени, при смене направления вращения педалей полностью останавливайтесь.

Разминка

Продолжительность - 5 мин.

Уровень - 1-3.

Наклон - 5-6.

Начните вращать педали вперед, держась за поручни для равновесия. Если можете, выполните вращение плечами, подъемы рук над головой и энергичные движения руками, как при маршировке.

Равномерная нагрузка

Продолжительность - 10 мин.

Уровень - 5-6.

Наклон - 8-10.

Вращайте педали вперед с максимальной скоростью. Одновременно энергично двигайте руками, согнутыми в локтях под углом 90°. Когда сможете спокойно работать в таком темпе в течение 5 минут, увеличьте наклон до 10-14 и займитесь бегом трусцой с постоянной скоростью.

Укрепляем ягодицы

Продолжительность - 10 мин.

Уровень - 6-10.

Наклон - 10-15.

В течение одной минуты продолжайте двигаться так, как в конце предыдущего этапа. Затем на 30 секунд максимально увеличьте скорость, затем в течение 30 секунд работайте в прежнем темпе. Повторите эти интервалы. Уменьшите наклон до 6 и вращайте педали назад с максимальной скоростью 1 минуту. Увеличьте наклон и повторите комбинацию интервалов.

Темп

Продолжительность - 5 мин.

Уровень - 6-8.

Наклон - 10.

Двигайтесь чуть быстрее, чем при беге трусцой, в течение 4 минут. Уменьшите наклон до 0 и уровень до 3 на последней минуте, а также скорость движения. Обязательно растяните мышцы после тренировки, удерживая каждую растяжку до 30 секунд. Упражнение на растягивание мышц ног

Задние поверхности бедер

Сделайте шаг вперед левой ногой, согните правое колено и перенесите вес назад, будто хотите сесть на стул. Выпрямите левую ногу и поставьте на пятку. Удерживайте растяжку до 30 секунд. Выполните с другой ноги.

Голень и сгибатели бедра

Выполните шаг назад правой ногой, согните левое колено, но так, чтобы оно находилось на одном уровне с передней частью стопы. Правое бедро стремится вперед, при этом стопа должна жестко упираться в пол. Удерживайте растяжку 30 секунд. Выполните с другой ноги.

Передняя поверхность бедра

Ноги на ширине плеч, туловище абсолютно прямое. Поднимите правое колено и обхватите руками. Медленно подтяните колено к груди, растягивая мышцы ягодиц и нижней части спины. Задержитесь немного, затем медленно опустите колено и, держась за лодыжку или стопу правой рукой, подтяните стопу к ягодице. При этом колено должно быть направлено в пол. Не прогибайтесь в пояснице. Удерживайте растяжку до 30 секунд. Выполните с другой ноги.

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

Зима-зима, вслед за похолоданиями, нехваткой солнца и витаминов нас так и тянет впасть в спячку, как медведя в берлоге. В результате мы встречаем лето вялыми, потерявшими тонус и с заметно округлившейся фигурой. Но не стоит отчаиваться, вам на помощь спешит фитнес. Я предлагаю вам три наиболее эффективных программы, которые направлены не только на коррекцию фигуры и борьбу с лишним весом, но и позволяют в максимально быстрые сроки поднять тонус и зарядить батарейки в нашем организме. Сочетая предложенные кардиопрограммы с комплексом пилатеса и разумным питанием, вы встретите лето во всеоружии.

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

В эти три программы уже включены разминка и заминка, но для большего эффекта рекомендую выполнять упражнения на растягивание мышц, до и после тренинга.

Отдавайте предпочтение беговой дорожке, степперу или эллиптическому тренажеру, так как именно они более всего способствуют коррекции ног и ягодиц. К тому же они позволяют регулировать угол наклона и сопротивление, что еще лучше способствует сбросу лишнего веса и избавлению от лишних складочек. Если вы не планируете тратить свое время на тренажерах - не беда, вы можете с успехом использовать программы на улице. Когда я указываю в программе увеличить наклон или сопротивление, это означает бег или ходьбу в гору или по пересеченной местности. Вам остается только обозначить маршрут ваших тренировок в условиях своего города.

Если вы хотите ускорить результаты, то добавьте четвертую кардиотренировку: начните с разминки, затем в течение 45 минут занимайтесь с интенсивностью ИОН 5-6, в конце выполните заминку и упражнение на растягивание. ИОН - это индивидуальная оценка нагрузки, для определения интенсивности тренировки. Используйте следующие данные.

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

ИОН 3 - нагрузка легкая, разговор с минимальным усилием.

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

ИОН 5 - умеренная, говорить труднее.

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

ИОН 7 - высокая, сложно произносить слова.

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

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

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

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

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

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

После разминки 4 минуты работайте с ИОН 7, затем 2 минуты с ИОН 4. Повторите данный цикл 3 раза. Если вы выбираете беговую дорожку, то угол наклона - 2 %, на других тренажерах работайте с сопротивлением 6-8.

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

Заряжаем батарейки

Разминка

3 минуты, ИОН 3 - наклон 0 % или сопротивление 1-5.

Основной цикл

4 минуты ИОН 7 - наклон 2 % сопротивление 6-8.

2 минуты ИОН 2 - Интенсивность регулируется за счет скорости: в 4-минутном интервале - выше; в 2-минутном - ниже.

4 минуты ИОН 7

2 минуты ИОН 2

4 минуты ИОН 7

2 минуты ИОН 2

Укрепляем ягодичцы

2 минуты ИОН 8 - увеличиваем наклон/сопротивление.

1 минута ИОН 6 - уменьшаем наклон/сопротивление.

2 минуты ИОН 8

Заминка 4 минуты ИОН 3 - Наклон 0 %, сопротивление 1-5.

Сжигаем калории

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

На основном этапе чередуйте 2-минутные высокоинтенсивные интервалы с ИОН 8 с умеренными с ИОН 5. Повторите 4 раза. На беговой дорожке установите угол наклона 2 %, на других тренажерах уровень сопротивления - 6-8.

На этапе укрепления ягодич каждую минуту увеличивайте наклон или сопротивление, параллельно снижая скорость движения так, чтобы показатель ИОН был стабильным.

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

Разминка 3 минуты ИОН 3 - Наклон 0 %, сопротивление - 1-5.

Подготовка 3 минуты ИОН 6 - Наклон 2 %, сопротивление - 6-8, увеличивайте скорость.

Основной этап

2 минуты ИОН 8 - Не меняя наклона/сопротивления, 2 мин. работайте в ускоренном, 2 мин. - в замедленном темпе.

2 минуты ИОН 5

2 минуты ИОН 8

2 минуты ИОН 5

2 минуты ИОН 8

2 минуты ИОН 5

2 минуты ИОН 8

2 минуты ИОН 5

Укрепляем ягодичцы

1 минута ИОН 7-8 - каждую минуту слегка увеличивайте наклон/сопротивление, замедляя темп.

1 минута ИОН 7-8

1 минута ИОН 7-8

1 минута ИОН 7-8

1 минута ИОН 7-8

Заминка

3 минут ИОН 3 - Наклон 0 %, сопротивление 1-5.

Уменьшаем объем ягодич После разминки постепенно снижайте интенсивность, одновременно увеличивая наклон или сопротивление. Завершите основной этап 30-секундным ускорением, повышающим тонус мышц и устойчивость сердечно-сосудистой системы к нагрузке. Повторите все сначала. Если вы выбрали беговую дорожку, начните с

наклона 2 %, на других тренажерах уровень сопротивления - 6-8. По мере увеличения наклона или сопротивления снижайте темп. На этапе укрепления ягодич занимайтесь с максимально возможным для вас наклоном или сопротивлением. Чередуйте умеренную нагрузку при ИОН 4 с более высокой при ИОН 6. Следует поддерживать равномерную скорость, так как данный этап не предполагает расслаблений и отдыха. За 30 минут тренировки в среднем вы будете терять до 300 калорий.

Разминка 3 минуты ИОН 3 - наклон 0 %, сопротивление - 1-5.

Основной этап

4 минуты ИОН 7 - Установите наклон 2 %, сопротивление 5-6. Постепенно увеличивайте его. Перед интервалом в 30 сек. снизьте наклон до 0 %, сопротивление - до 1-5.

3 минуты ИОН 6

2 минуты ИОН 5

30 секунд ИОН 8-9.

Укрепляем ягодичы

2 минуты ИОН 4 - максимально возможный наклон или сопротивление.

30 секунд ИОН 6-7

2 минуты ИОН 4

30 секунд ИОН 6-7

Заминка 3 минуты ИОН 3 - наклон 0 %, сопротивление - 1-5.

Данную программу можно еще более усилить, если добавить комплекс упражнений для ног и ягодич. Я также предлагаю вам совет одной из лучших профессиональных фитнесисток мира. Совет касается тех, кто уже имеет некоторый уровень физподготовки. Чтобы сделать свои ноги стройными и побыстрее, примените следующую тренировочную программу. Давайте своим ногам мощную силовую нагрузку один раз в неделю. Тренируйтесь, как говорят, до упаду, до самой сильной усталости. Но только один раз в неделю. Через день займитесь спринтерским бегом (лучше это делать на стадионе). Не менее 6-10 раз преодолите дистанцию в 100 метров с самой высокой скоростью, на какую вы только способны. Через два дня займитесь прыжковой нагрузкой на ноги, примерно в течение часа. При таких тренировках уже через 3-6 недель ваши ноги станут неузнаваемо прекрасными.

Снижаем вес

Данная программа состоит из 4 быстрых и эффективных вариантов тренировки. Всякий раз используйте новый вариант занятий на каждом из описанных ниже тренажеров. И обязательно начинайте тренировку с нового тренажера. Для 45-минутного комплекса выбирайте по 3 тренажера и 3 варианта тренировки. Если вы не боитесь нагрузок и того, что придется обливаться потом целый час, используйте 4 тренажера и 4 варианта тренировки. Этот интенсивный комплекс можно выполнять не более 3 раз в неделю.

День 1-й

Беговая дорожка - программа «Интервал».

Наклонный велосипед - программа «Пирамида».

Эллиптический тренажер - программа «Выносливость».

Движущаяся лестница - программа «Испытание на время».

День 2-й

Движущаяся лестница - программа «Интервал».

Эллиптический тренажер - программа «Пирамида».

Беговая дорожка - программа «Выносливость».

Наклонный велосипед - программа «Испытание на время».

День 3-й

Движущаяся лестница - программа «Пирамида».

Беговая дорожка - «Испытание на время».

Эллиптический тренажер - программа «Интервал».

Наклонный велосипед - программа «Выносливость».

Положение отдельных частей тела на тренажерах

Беговая дорожка

1. Ставьте ногу на пятку, перекатывая ступню, затем отталкивайтесь носком.
2. Таз необходимо держать в нейтральном положении, мышцы пресса в напряжении, копчик направить вниз, подбородок чуть приподнятым, параллельно полу. Руками двигать вперед-назад.

Эллиптический тренажер

1. Бедра и голени обеих ног должны быть все время параллельны. Вес тела равномерно распределен по всей площади ступни.
2. Если у тренажера нет поручней, держите руки свободно, локти согнуты под углом 90°.

Движущаяся лестница

1. Выжимайте педали до конца, чтобы как следует поработать мышцами ног.
2. Двигайте руками, как при ходьбе. Если трудно удержать равновесие, слегка опирайтесь на поручни.
3. Не наклоняйтесь вперед, таз должен быть в нейтральном положении, мышцы пресса напряжены, копчик направлен вниз.

Наклонный велосипед

1. Отрегулируйте сиденье: при вращении педалей колено должно быть слегка согнуто.
2. Следите за осанкой: мышцы пресса напряжены, грудная клетка расправлена, плечи отведены назад, подбородок чуть приподнят параллельно полу.

Варианты тренировок

Пирамида

Работайте на любом из тренажеров 1 минуту при средней нагрузке, затем 15 секунд - при высокой и 15 секунд - снова при средней. Добавляйте по 15 секунд при высокой нагрузке, чередуя с 15 секундами при средней; доведите продолжительность работы при высокой нагрузке до 60 секунд. Затем таким же образом уменьшайте продолжительность работы при высокой нагрузке до 15 секунд.

Повторите цикл 3 раза. Высокая нагрузка означает более быстрый темп или большее сопротивление. Увеличивайте либо темп, либо только сопротивление. В разные дни меняйте или темп или сопротивление, но никогда не работайте в таком темпе, чтобы потерять контроль над своим телом.

Испытание на время Задайте средний темп нагрузки, при котором вы сможете заниматься все 15 минут. Подсчитайте, сколько шагов на эллиптическом тренажере вы сделаете за тренировку, запишите эту цифру в дневник. При занятиях на беговой дорожке и на наклонном велосипеде отметьте пройденное расстояние, на движущейся лестнице - количество ступеней. Раз в месяц отмечайте, чего вы достигли.

Интервал

Ходьба с разной скоростью или сочетание ходьбы и бега. Задайте программу ручного управления. Ваша задача: 1 минута ходьбы без напряжения, затем 1 минута быстрой ходьбы или бега. Ходьба без напряжения - скорость примерно 5,5-6,6 км/час, быстрая ходьба - 6,5-8 км/час, бег - 10-13 км/час.

Продолжайте чередовать интервалы в течение 15 минут. Эту программу можно выполнять на всех четырех тренажерах.

Выносливость

Чтобы эффективно развивать выносливость, запланируйте 15 минут движения в гору. Начните с разминки, затем на протяжении всей тренировки работайте в постоянном темпе: количество оборотов педалей в минуту не должно меняться, несмотря на то, что вы «идете» в гору. Если вы занимаетесь на беговой дорожке, эллиптическом тренажере или

движущейся лестнице, просто не снижайте скорость, даже когда увеличиваете высоту ступеньки или уровень сопротивления, преодолеваете подъем.

Чтобы показать эффективность данной программы, сравните расход калорий. За 15 минут при средней интенсивности нагрузки, работая на эллиптическом тренажере, вы сжигаете 150 ккал.

За 15 минут занятий на беговой дорожке при скорости 10 км/час вы сжигаете 100 ккал. За 15 минут занятий на движущейся лестнице при средней интенсивности нагрузки вы сжигаете 120 ккал.

За 1 час силовой тренировки сжигается 350 ккал.

За 1 час занятий по предложенной вам смешанной программе вы потеряете 475 ккал.

Комбинация бега и ходьбы

Очень многие женщины занимаются либо ходьбой, либо 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 2 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 3 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.

Скакалочка-выручалочка как самый эффективный кардиотренажер

Вспомните, как в детстве мы обожали «прыгалки» и делали это ради забавы. Опытные фитнесистки называют этот простой аэробный снаряд самым эффективным кардиотренажером на свете. Ведь за каких-то 15 минут подскоков он позволяет сжигать до 200-300 калорий, а это больше, чем при беге. Но и это не все. Оказывается прыжки помогают движению венозной крови, страхуя от варикозной закупорки, а значит - вам не страшен целлюлит. И вдобавок, в организме становится меньше шлаков. Стоит это чудо дешево, места занимает немного, а заниматься можно где угодно: дома, в парке, во дворе, на улице. Сначала давайте разберемся, как подобрать скакалку правильного размера. В продаже можно встретить самые разные скакалки: из синтетики, кожи, хлопка и т. д. Для ваших тренировок подойдет самая простая скакалка с пластмассовыми ручками. Вам нужно только подобрать ее по росту или укоротить готовую, завязав узлы у ручек.

<i>Рост</i>	<i>Длина скакалки</i>
152–167 см	210 см
167–183 см	280 см
Более 183 см	310 см

После того, как вы выберете подходящую скакалку, обратите внимание на некоторые другие мелочи.

1. Удобная обувь. Лучше всего кроссовки. И обязательно - спортивный топик, поддерживающий грудь.

2. Не советую прыгать на каменном или цементном полу во избежание травм голеностопных суставов и коленей.

3. Прыжки не должны быть высокими. Вращайте скакалку поворотом запястий, ограничивая подвижность предплечий.

4. Никогда не начинайте прыжки без легкой разминки (5-10 минут). Чтобы не подвергать свои суставы и мышцы излишней нагрузке, обязательно порастягивайтесь, попрыгайте на месте без скакалки.

Теперь о том, как правильно прыгать. Исходное положение: ноги вместе, колени слегка согнуты, руки опущены вдоль тела и расслаблены. Прыжки должны быть низкими, вращайте запястья круговыми движениями, удерживая локти ближе к телу. На одно вращение

скакалки выполняйте один прыжок, какие-либо излишества (например, на один прыжок двойное вращение скакалки) здесь не уместны. Теперь о самом главном - об уровне нагрузки. Наверняка многие видели как тренируются боксеры. Вспомним хотя бы фильм «Рокки», в котором С. Сталлоне прыгал на скакалке в сумасшедшем по скорости режиме. Вам это не грозит. Он развивал выносливость, а ваша цель - сжигание жира. Мера нагрузки здесь совершенно иная и должна вычисляться по пульсу. Как я уже говорила ранее, в мире фитнеса интенсивность принято измерять формулой Карвонена, хотя она и не имеет научной точности. В частности, потому, что для расчета максимума пульса приходится обращаться к старому шаблону - «220 минус возраст». Тем не менее результат формулы ближе к реальности. Для начала вам следует определить частоту сердечных сокращений (ЧСС) в покое. Сделать это лучше всего утром после пробуждения: вы должны проснуться самостоятельно, без звонка будильника; не вставая с кровати, сосчитать число ударов пульса за 30 секунд. За минуту не совсем удобно, так как можно сбиться со счета. Умножив полученную величину на 2, вы получите искомую ЧСС в покое. Дальнейший расчет производится по формуле: ЧСС во время тренировки = (максимальная ЧСС - ЧСС в покое) x интенсивность (в %) + ЧСС в покое. Например, женщина 35 лет хочет узнать, с какой ЧСС ей необходимо заниматься. Следует учитывать уровень подготовки: для начинающих интенсивность в процентах равна 60-70, для женщин с промежуточным уровнем физподготовки - 70-80. Проведем расчет для женщины 35 лет, имеющей начальный уровень подготовки, ЧСС в покое равна 60.

Вычисляем:

$$220 - 35 = 185 \text{ (т. е. } 220 - \text{ возраст)}$$

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

$$125 \times 70 \% = 87,5$$

$$87,5 + 60 = 147,5.$$

Таким образом, ее ЧСС во время тренировки с интенсивностью в 70 % от максимальной составит 148 ударов в минуту. Может так получиться, что во время прыжков в обычном темпе ваш сердечный ритм превысит вычисленный показатель. Так бывает, когда сердце растренировано. В этом нет ничего страшного. Попрыгайте в таком ритме, затем отложите скакалку и просто попрыгайте, пока пульс не понизится. Затем снова возьмитесь за скакалку. После регулярных тренировок ваше сердце станет настоящим спортсменом и будет работать как «пламенный мотор». К тому же вы перестанете задыхаться, поднимаясь по лестнице. По мере адаптации к процентному показателю нагрузки повышайте ее интенсивность, но делайте это постепенно.

Кардио-сессия со скакалкой

Начальный уровень

Сначала обучите себя подпрыгивать на месте без скакалки, чтобы определить экономичную высоту подскоков. Секрет долгих прыжков заключается во вращении скакалки только одними кистями. Вы должны помнить об этом. В противном случае, если вы подключите в работу руки и плечи, возникнет дополнительный инерционный момент. А он, в свою очередь, нарушит вертикальное равновесие тела в прыжке.

Для начала научитесь прыгать 30 секунд без остановки. Затем переходите к циклу: 30 секунд прыжков, 30 секунд отдых. Под отдыхом ни в коем случае не подразумевается сидеть, лежать или стоять. Выполняйте спокойные приставные шаги из стороны в сторону, одновременно нормализуя дыхание. Продолжительность сессии - 10-15 минут. Когда уверенно овладеете этим ритмом, переходите к новому: 1 минута прыжков плюс отдых 20 секунд; продолжительность - 15 минут. Как только освоитесь с этим уровнем, переходите на следующий.

Количество тренировок в неделю - 3 по 10-15 минут, пульс - 60-70 % от максимального сердечного ритма.

Средний уровень

На этом уровне попытайтесь растянуть начальный режим (1 минута прыжков, полминуты отдых) на 20 минут. Когда овладеете новым интервалом, начинайте повышать время непрерывных прыжков до 4-5 минут, отдых 30-60 секунд. Продолжительность сессии остается той же - 20 минут. Когда одолеете и эту вершину, переходите на новый уровень - продвинутый.

Количество тренировок в неделю - 4 по 20 минут, при уровне интенсивности 70-80 % от максимального пульса.

Продвинутый уровень

Практикуйте режим «4-5 минут прыжков, 30-60 секунд отдыха» в течение 20-30 минут. Начинайте сокращать интервалы отдыха, увеличивая прыжковый интервал.

В дальнейшем можно либо увеличивать время аэробной сессии до 45 минут, либо, сократив до минимума или вообще исключив отдых, растянуть прыжковый интервал до 30 минут.

Количество тренировок в неделю - 5 по 30 минут, пульс - 75-80 % от максимального пульса.

Плавание

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

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

Плавание хорошо еще и тем, что задействует при работе всю вашу мускулатуру. Так что это прекрасный способ не только подкачать пресс и сделать талию стройной, но и придать вашим ягодицам и бедрам изящную форму. Самое главное в плавании - это умение правильно дышать. Вода диктует нам свои правила дыхания. Другими словами, ваши вдохи и выдохи подчинены ритму ваших движений, а потому дыхание поневоле становится ритмичным. Любой врач вам подтвердит, что именно глубокое, ритмичное дыхание - мощный фактор тренировки сердечно-сосудистой системы.

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

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

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

Наравне с дыханием очень важна правильная техника плавания. Чем сильнее вы «напрягаете» на воду, тем больше энергии расходуете, но не прибавляете в скорости. Для этого вам помогут три основных правила: во-первых, вы должны сознательным усилием вытя-

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

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

Если вы только начали плавать, следуйте советам профессионалов:

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

Программа для быстрого снижения веса

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 танцпрограмм 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 в течение полутора месяцев 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 по крайней мере в течение трех месяцев, 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 (тренируетесь больше года), 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 про-

изойдет. 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, степпере 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 бег.

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 бег.

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 3 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.

Учимся дышать

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

Одна из причин этого явления - «неправильное дыхание». Поверхностное и частое. А дышать, на самом деле, необходимо так, как дышат профессиональные бегуны - редко и глубоко. Режим частых поверхностных вдохов блокирует сжигание жира и вдобавок изнашивает сердце. Механизм сжигания жира при правильном дыхании достаточно прост. Наши жировые отложения представляют собой энергию в пассивном виде.

Чтобы начался процесс пережигания жира, его необходимо активизировать. Другими словами, обеспечить приток кислорода. Как раз по этой причине при беге мы начинаем чаще дышать. Чем чаще дыхание, тем больше в крови кислорода, а значит - его больше попадет в скопления жира. Дальше все просто - мы пережигаем жир, и работающие мышцы получают энергию.

Отсюда несколько важных правил:

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

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

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

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

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

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

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

Теперь разберемся, чем дышать: ртом или носом. Конечно, носом. Носовое дыхание максимально активизирует диафрагму. Вдобавок, дыхание носом успокаивает биоритмы мозга сродни медитации. Как итог, усталость наступает гораздо позднее. То есть, будете дышать носом - будете дольше заниматься аэробикой.

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

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

Антицеллюлитный кардиотренинг

Это специально разработанная эффективная программа поможет избавиться от лишних складочек. Она рассчитана на три тренировки в неделю, то есть на тот же минимум, который необходим для восстановления или поддержания формы тела, а также на развитие сердечно-сосудистой системы.

Данная программа предполагает посещение фитнес-зала и работу на кардиотренажерах. Выберите любой тренажер на котором вам хотелось бы заниматься, переведите его на ручной режим и, следуя предложенному ниже плану тренировок, сжигайте калории. В зависимости от вашего веса вы будете сжигать 300 калорий и больше за одну тренировку. Рекомендую усилить данную кардиотренировку хотя бы двумя тренировками, направленными на коррекцию талии и живота, и тогда успех вам просто гарантирован.

Из трех занятий в неделю, два занятия - умеренной интенсивности, одно - высокой. Если вы уверены в том, что ваше сердце в хорошем состоянии, можно постепенно добавить одну или две тренировки, но высокоинтенсивных занятий должно быть не более двух в неделю.

В программу каждого занятия включены пятиминутные разминка и заминка. В конце тренировки обязательно проведите растягивание мышц тела, удерживая каждую растяжку до 30 секунд. Для эффективной тренировки настройте выбранный вами тренажер на ручной режим, также настройте скорость, сопротивление или наклон на нужную нагрузку. Следите за интенсивностью, используя пульсометр или индивидуальную оценку нагрузки - ИОН.

По мере развития мышц и выносливости повышайте интенсивность - на степпере, велотренажере или эллиптическом тренажере увеличьте сопротивление, на беговой дорожке - скорость или угол наклона. Если вы никогда не тренировались или у вас есть большой перерыв между занятием спортом, то начните с двух тренировок низкой интенсивности и одной тренировки средней интенсивности (это 1 комплекс) на протяжении первых двух недель. Тренировка низкой интенсивности: установите на тренажере уровень нагрузки 1 или 2 и сделайте пятиминутную разминку - ИОН 3-4. Затем перейдите на ИОН 5-6 в течение следующих 35 минут. В завершение сделайте 5-минутную заминку с уровнем нагрузки 1 или 2, растяните мышцы. На 2-й неделе замените 1 комплекс на 2-й, на 3-й неделе выполните 1 тренировку - низкой интенсивности и 2 - средней (это комплексы 1 и 2). На 4-й неделе - 3 тренировки средней интенсивности по вашему выбору. На 5-й вы должны быть готовы заниматься по основной программе три раза в неделю.

Первый комплекс

Первый комплекс предполагает расход примерно 368 ккал.

Эта 45-минутная тренировка включает в себя три плавных подъема в гору, благодаря чему, вы заставите интенсивно работать свое сердце, а также мышцы ног и ягодиц.

Разминка

5 минут при ИОН 3-4.

Равномерный подъем

3 минуты при ИОН 5.

3 минуты при ИОН 6.

3 минуты при ИОН 7.

Максимальная нагрузка 1 минута при ИОН 8-9.

Восстановление 7 минут при ИОН 3-4.

Равномерный подъем

2 минуты при ИОН 5.

2 минуты при ИОН 6.

2 минуты при ИОН 7.

Максимальная нагрузка 1 минута при ИОН 8-9.

Восстановление 7 минут при ИОН 8-9.

Равномерный подъем

1 минута при ИОН 5.

1 минута при ИОН 6.

1 минута при ИОН 7.

Максимальная нагрузка 1 минута при ИОН 8.

Заминка

5 минут при ИОН 3-4.

Если вы сможете потратить на свои тренировки только 30 минут, пропустите три последних этапа, сразу переходя к заминке. Если хотите увеличить нагрузку, удлините каждый этап с 1 до 2 минут.

Второй комплекс

Второй комплекс предполагает расход примерно 397 ккал. Это 45-минутная тренировка средней интенсивности. Ее необходимо начинать с 6 минут спортивной пробежки и заканчивать тремя плавными подъемами в гору. Они не такие длительные, как в первом комплексе, но после каждого из них у вас меньше времени, чтобы восстановить силы.

Сам комплекс направлен на эффективное развитие выносливости.

Разминка

6 минут при ИОН 3-4.

Интервалы

1 минута при ИОН 5.

1 минута при ИОН 3-4.

1 минута при ИОН 6.

1 минута при ИОН 3-4.

1 минута при ИОН 7.

1 минута при ИОН 3-4.

Максимальная нагрузка 1 минута при ИОН 8-9.

Восстановление 2 минуты при ИОН 3-4.

Равномерный подъем

2 минуты при ИОН 5.

2 минуты при ИОН 6.

2 минуты при ИОН 7.

2 минуты при ИОН 8.

Восстановление 2 минуты при ИОН 3-4.

Равномерный подъем

1 минута при ИОН 5.

1 минута при ИОН 6.

1 минута при ИОН 7.

Максимальная нагрузка 1 минута при ИОН 8-9.

Восстановление

2 минуты при ИОН 3-4.

Если вы хотите заниматься только 30 минут, после вышеописанного повторите интервалы (6 минут). Если занятие длится 45 минут, продолжайте дальше:

Равномерный подъем

2 минуты при ИОН 5.

2 минуты при ИОН 6.

2 минуты при ИОН 7.

2 минуты при ИОН 8-9.

Заминка

3 или 6 минут при ИОН 3-4.

Если вы выбираете 30-минутный вариант тренировки, то выполните 6-минутную разминку, затем этапы интервалов максимальной нагрузки и восстановления. Пропустите первый равномерный подъем и этап последующего восстановления и переходите сразу ко второму равномерному подъему и этапам максимальной нагрузки и восстановления.

Третий комплекс

Третий комплекс предполагает расход энергии примерно 267 ккал.

Вы сжигаете большее количество калорий за меньшее время.

Этот 30-минутный комплекс высокой интенсивности еще более увеличивает частоту пульса, сокращая время на восстановление сил.

Разминка

6 минут при ИОН 3-4.

Равномерный режим 1 минута при ИОН 4-5.

Максимальная нагрузка 1 минута при ИОН 8-9.

Плавный спуск 2 минуты при ИОН 5-7.

Максимальная нагрузка 1 минута при ИОН 8-9.

Плавный спуск 2 минуты при ИОН 5-7.

Восстановление и заминка 5 минут при ИОН 3-4.

Повторите все этапы, за исключением разминки, еще раз. Чтобы повысить нагрузку, увеличьте каждый интервал максимальной нагрузки до 2-х минут.

Глава 9 Питание

Полезная диета

Эта диета хороша тем, что очень грамотно сбалансирована по составу. Ваш организм получает все необходимые пищевые компоненты: 20 % белков, 55 % углеводов и 25 % жиров (из них 5 % - насыщенные), а также 18 % клетчатки. Полезная диета помогает не только снизить вес, но и поддерживать его на том уровне, который вам необходим. Меню, приведенное ниже, составлено как пример диеты для похудения. Используя таблицы пищевой ценности продуктов, вы сможете самостоятельно составить меню на следующие недели.

Калорийность продуктов составляет 1500 ккал в сутки, это примерно равно средней величине обмена веществ в организме, поэтому у многих людей переход на полезную диету вызывает снижение веса только за счет того, что они перестают переедать. К тому же соблюдать эту диету вкусно и полезно.

Придерживаясь диеты, ежедневно выпивайте до двух литров жидкости. Воду, различные сорта чая (зеленый или черный), травяные чаи можно пить в неограниченных количествах, кофе - 3-4 чашки в день, не включая его в объем выпитой жидкости. Количество обезжиренного молока должно составить 300 мл в день, но не больше. Вы можете употреблять в неограниченном количестве листовые овощи, свежую зелень, лимонный сок и яблочный уксус. Хорошим подспорьем будут большие порции овощей. Если для кого-то 1500 ккал кажутся слишком большим количеством для снижения веса, просто уменьшите порции. И, наоборот, если для поддержания стабильного веса вам окажется мало такого количества калорий, увеличьте порции на 15 %.

Сделайте то же самое, если вы худеете при рационе в 1700 ккал, а не в 1500. В качестве альтернативы можно добавить любое блюдо калорийностью 200 ккал, предварительно просчитав его по таблице. Например, запеченный картофель: 225 г - 190 ккал.

Примерное меню

День 1-й

Завтрак:

125 г натурального нежирного биоюгурта с разделенным на дольки мандарином;
1 столовая ложка (без горки) тыквенных семечек;
15 г овсяных хлопьев и 50 г измельченной кураги.

Перекус:

1 небольшой банан.

Обед:

1 зерновая пита или ломтик хлеба с отрубями;
100 г свежего тунца гриль;
1 крупно порезанный помидор и листовой салат под заправкой из 1 столовой ложки оливкового масла; яблоко.

Перекус:

1 столовая ложка семян подсолнечника.

Ужин:

60 г (сухой вес) зерновых макарон под заправкой из нарезанного кабачка и зеленого перца, сваренных до готовности с 4 столовыми ложками томатного соуса, плюс 1 столовая ложка тертого пармезана; 1 бокал сухого вина или фруктового сока; 100 г мягкого мороженого.

Не забывайте пить много жидкости.

День 2-й

Завтрак:

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

Перекус:

1 яблоко.

Обед:

550 мл готового овощного супа с фасолью и кусочек зернового хлеба;
1 стаканчик обезжиренного фруктового творога.

Перекус:

1 столовая ложка тыквенных семечек.

Ужин:

100 г постного свиного филе порезать ломтиками и поджарить в 1,5 чайной ложки кунжутного масла с 250 г овощного ассорти для жарки (морковь, брокколи, лук и т. д.); на гарнир - 40 г (сухой вес) зерновой яичной вермишели; 25 г темного горького шоколада.

День 3-й

Завтрак:

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

Перекус:

1 апельсин, 20 г кураги.

Обед:

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

Перекус:

1 слива, 1 столовая ложка семян подсолнечника.

Ужин:

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

соус из 7 г сливочного масла, нагретого до золотистого цвета, каперсов и небольшого количества уксуса (винный белый или бальзамический), уксус и каперсы смешать с растопленным маслом; на гарнир - брокколи и 200 г молодого картофеля;

1 бокал сухого вина или сок;

1 небольшой банан.

День 4-й

Завтрак:

ломтик зернового хлеба (30 г), намазанный 1 чайной ложкой нежирного маргарина и 1 столовой ложкой мармелада с низким содержанием сахара; 1 стаканчик (125 г) нежирного биоюгурта, добавить по чайной ложке жидкого меда и семян подсолнечника.

Перекус:

1 яблоко, 20 г миндаля.

Обед:

575 мл овощного супа;

1 ржаной хлебец;

25 г сыра бри;

1 небольшой банан.

Перекус:

1 груша.

Ужин:

1 куриная грудка без кожи (обмазать смесью из нежирного йогурта и карри и запечь до готовности); на гарнир - 50 г (сухой вес) вареного риса басмати и салата из зелени и темно-зеленых овощей; салат из нарезанного огурца и биоюгурта;

1 бокал вина или фруктовый сок.

День 5-й

Завтрак:

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

Перекус:

1 яблоко.

Обед:

1 яйцо вкрутую и 30 г ветчины между двумя ломтиками зернового хлеба, намазанного нежирным майонезом с любыми салатными овощами; салат из помидоров, огурцов, лука и зелени; 1 стаканчик диетического фруктового творога.

Перекус:

1 средний банан.

Ужин:

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

150 г протокваши с 1 столовой ложкой меда.

День 6-й

Завтрак:

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

Перекус:

1 ржаной хлебец намазать 1 чайной ложкой меда или джема.

Обед:

85 г филе скумбрии (консервированной, вес дан без жидкости) под 1 столовой ложкой соуса из горчицы и майонеза; большая порция салата из листовых овощей, зелени, помидоров, огурцов, заправленных любой заправкой без масла;

1 зерновая булочка;

1 мандарин или нектарин.

Перекус:

1 небольшой банан.

Ужин:

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

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

День 7-й

Завтрак:

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

Перекус:

1 киви.

Обед:

40 г (сухой вес) вареного риса басмати с холодным вареным куриным филе (100 г);

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

Перекус:

2 ржаных хлебца намазать медом или джемом.

Ужин:

100 г филе лосося (гриль), политого смесью из 1 измельченного зубчика чеснока, зелени кинзы, 1,5 чайной ложки оливкового масла и щепотки морской соли; на гарнир - 200 г вареного картофеля, смешанного с зеленью и 1 десертной ложкой оливкового масла, порцией горошка и порцией шпината;

1 бокал сухого вина или фруктовый сок.

Вегетарианская диета

Если есть желание попробовать вегетарианский метод похудения, предлагаю вам диету, которая предполагает отказ от мяса и рыбы. Она более ограничена, чем те диеты, где употребляются все группы продуктов.

Если вы хотите соблюдать диету без мяса, рыбы или птицы, то вашему организму будет не хватать витаминов группы В, железа, селена и цинка, которые входят в состав перечисленных продуктов. Если вы совсем откажетесь от молочных продуктов (сыра, яиц), то это может привести к нехватке кальция и белка.

Чтобы заменить питательные вещества, содержащиеся в мясе, рыбе, птице, советую употреблять побольше темно-зеленых листовых салатов и овощей, бобовые, орехи и семена, неочищенное зерно, сушеные персики и курагу. Все перечисленные продукты имеют в своем составе железо, селен и витамины группы В. Источником кальция и белка являются следующие продукты: семена мака, кунжут, тофу, витаминизированное соевое молоко, миндаль, соевые бобы, инжир, фасоль, шпинат, бразильский орех, турецкий горох нут, брокколи, зелень, белокачанная капуста и белый хлеб, бобовые, макароны и неочищенное зерно.

Если вы не хотите быть строгой вегетарианкой, то вместо мяса советую употреблять рыбу, иначе можно лишиться себя очень важных и незаменимых жирных кислот Омега-3. Вместо рыбы, при желании, используйте льняное семя, грецкие орехи, арахисовое или рапсовое масла.

Данная диета рассчитана на 1500 ккал в день и удовлетворяет требованиям по содержанию жиров для такой диеты.

Обязательно выпивайте каждый день стакан соевого или коровьего обезжиренного молока. Съедайте два раза в день по пригоршне очищенных тыквенных семечек, кунжута, семян подсолнечника или грецких орехов, кешью и миндаля (только без соли), сушеные персики и курагу. В вашем рационе должно присутствовать достаточное количество разнообразных фруктов и без ограничения - листовая зелень, зеленые салаты, помидоры, лук, специи, свежие и сушеные травы.

В качестве заправки используйте лимонный сок, уксусы и соусы без масла (низкокалорийные).

Примерное меню

День 1-й

Завтрак:

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

Обед:

400 мл грибного супа: лесные грибы, овощи, чеснок, лук, приправы по вкусу - варить на слабом огне, можно измельчить в блендере; 50 г зернового хлеба.

Ужин:

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

День 2-й

Завтрак:

1/2 грейпфрута; ломтик зернового хлеба с нежирным маргарином и 1 вареным яйцом; либо вместо яйца - биоюгурт (150 мл).

Обед:

печеный картофель (1 порция) с арахисовым маслом: запеките 225 г картофеля, смешайте с 1 столовой ложкой арахисового масла (без сахара), слегка разогретого на сковороде и взбитого с 1 столовой ложкой натурального йогурта и приправами. Подавайте с ростками пророщенных бобов и со смешанным салатом (овощи, салат, зелень либо капуста, морковь, огурцы, зелень).

Ужин:

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

День 3-й

Завтрак:

порция мюсли с обезжиренным молоком;

порция нарезанных фруктов или ягод;

1 ложка льняного семени.

Обед:

овощная пицца (2 порции): смажьте готовую лепешку для пиццы томатным соусом, положите свои любимые нарезанные овощи, оливки, грибы и измельченную зелень. Сверху

посыпьте 50 г тертого сыра моцарелла или положите ломтики маринованного тофу. Выпекайте в духовке при температуре 200 °С в течение 20 минут. Подавайте с большой порцией зеленого салата.

Ужин:

овощная запеканка (2 порции): обдайте кипятком или разогрейте в микроволновой печи 450 г овощной смеси (например, фасоль и зеленая фасоль, перец, морковь, брокколи, горошек, кукуруза), очень большие кусочки порежьте. Овощи должны быть мягкими. Дайте стечь воде и уложите в форму. Сварите в подсоленной воде 75 г макаронных изделий, слейте воду и смешайте с овощами. Затем приготовьте соус для овощей: смешайте 20 г оливкового масла и 25 г муки, подогрейте смесь на среднем огне до получения однородной массы. Влейте 350 мл обезжиренного молока и всыпьте чайную ложку горчичного порошка. Размешивайте, пока соус не загустеет. Добавьте приправу по вкусу и 40 г тертого сыра моцарелла. Полученный соус вылейте на овощи и макароны. Посыпьте тертым пармезаном и обжарьте в духовке или гриле до золотистого цвета. Подавайте с большой порцией зеленого салата. Если вы истинная вегетарианка, вместо сыра посыпьте запеканку дроблеными орехами.

День 4-й

Завтрак:

аналогичен завтраку первого дня.

Обед:

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

Ужин:

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

День 5-й

Завтрак:

1 большой кусок зернового хлеба с нежирным маргарином и 150 г фасоли в томатном соусе;

1/2 грейпфрута.

Обед:

рис с фруктами и орехами (2 порции): отварите 100 г коричневого риса, остудите. Затем смешайте рис с 50 г свежей стручковой фасоли, 25 г дробленых орехов (пекан или кешью), 1 столовой ложкой семечек подсолнечника, 4 измельченными половинками кураги, 1 измельченным бананом и заправьте смесью из 2 столовых ложек биойогурта, лимонного сока, приправой (по вкусу) и 1 столовой ложкой хумуса; на десерт - порция любых фруктов.

Ужин:

тушеные овощи с грибами (2 порции): разогрейте в кастрюле с антипригарным покрытием 1 столовую ложку оливкового масла, обжарьте тонко нарезанный лук до золотистого цвета. Нарежьте 200 г молодого картофеля (кубиками). Добавьте в кастрюлю 1 зубчик

чеснока и по 1 чайной ложке тмина, паприки и кориандра, а также щепотку шафрана, картофеля и грибы (175 г), 75 г свежей зелени, 200 г измельченных консервированных помидоров, 5 столовых ложек овощного бульона и приправы по вкусу.

Еще раз перемешайте и готовьте либо в духовке (180 °С), либо на плите, пока овощи не станут мягкими. Подавайте с хрустящими хлебцами (25 г).

День 6-й

Завтрак:

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

Обед:

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

1 апельсин.

Ужин:

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

Особая диета

Не секрет, что в период проявления ПМС (предменструальный синдром) у многих женщин появляется прямо-таки зверский аппетит. Многие жалуются, что всего за неделю умудряются набрать много лишних килограммов. Так вот, чтобы этого не происходило, предлагаю воспользоваться особой диетой, которая не только предотвратит набор веса, но и облегчит головные боли, отеки и боль в груди - все, что связано с задержкой жидкости в организме. В этот период советую сосредоточить свое внимание на продуктах, богатых витаминами В6, Е и минералами кальцием и магнием. Витамин Е содержат растительные масла, орехи, семена, авокадо, рыба, спаржа и коричневый рис; витамин В6 - бобовые, ростки пшеницы, неочищенное зерно, рыба (особенно жирная), бананы, птица; кальций - молочные обезжиренные продукты, листовая зелень, семена, орехи, консервированная рыба; магний - орехи, чечевица, семена, коричневый рис и пшеничная крупа. Что касается рыбы, то попробуйте в этот период приготовить вкусные и полезные блюда из лосося, тунца, форели, сардин, макрели и сельди. Ешьте много овощей и фруктов, зелень. Пейте травяные отвары, воду, чай из шиповника, овощные соки. Все перечисленные напитки являются хорошими мочегонными средствами и не позволяют лишней жидкости задерживаться в организме.

Помимо перечисленных в примерном меню продуктов два раза в день съедайте пригоршню семян или орехов (без соли), дыню или арбуз, плоды цитрусовых (в зависимости от сезона). Избегайте соленых продуктов, алкоголя, кофе, сладких газированных напитков и сахара. Ограничьте до минимума потребление сложных крахмалов (цельнозерновой хлеб, коричневый рис, картофель).

Примерное меню

Завтрак на каждый день:

большая порция свежих фруктов и ягод, заправленная обезжиренным йогуртом и посыпанная семенами.

День 1-й

Обед:

салат из коричневого риса, долек апельсина, кусочков авокадо, куриной грудки; добавить немного грецких орехов, кедровых орехов и зелень петрушки. Заправить салат маслом с уксусом, без соли. Подавать на листьях салата.

Ужин:

1 кусочек рыбного филе (например, лосося), запеченный (поджаренный), подать с салатом из помидоров и лука, заправленным смесью оливкового масла и бальзамического уксуса;

1 порция брокколи.

День 2-й

Обед:

салат из спаржи, помидоров, вареной рыбы, латука и семечек, заправленный оливковым маслом и уксусом; 1 маленький ломтик зернового хлеба.

Ужин:

1 поджаренный стейк из рыбы с порцией вареной чечевицы; салат из огурцов, лука, сельдерея или любой зелени.

День 3-й

Обед:

порция овощного супа;

1 ломтик темного ржаного хлеба;

1 апельсин.

Ужин:

порция запеченного или жареного цыпленка со шпинатом, вареной чечевицей.

День 4-й

Обед:

100 г тунца, подавать с салатом из моркови и орехов, заправленным смесью масла и уксуса;

1 банан.

Ужин:

вареные бобовые (горох нут) смешать со слегка обжаренным болгарским перцем, заправить смесь маслом и уксусом; большая порция зеленого салата с различными травами.

День 5-й

Обед:

суп из спаржи; 1 маленький ломтик зернового хлеба; 1 апельсин.

Ужин:

1 небольшую целую рыбу поджарить или запечь, подать со слегка обжаренным миндалем. На гарнир - обжаренные или запеченные помидоры, зелень и 1 столовая ложка коричневого риса.

День 6-й

Обед:

жареное рыбное филе с салатом из зелени и огурцов плюс немного обезжиренной майонезной заправки.

Ужин:

шашлык из кусочков свиного филе с колечками лука. Подавать со смесью из болгарского перца (желтого, красного, оранжевого), порезанного колечками и обжаренного в арахисовом масле (в конце добавить томатное пюре); 2 столовые ложки коричневого риса.

День 7-й

Обед:

куриная грудка, запеченная или обжаренная с небольшим количеством масла;

вареная чечевица;

салат из овощей.

Ужин:

печеный картофель;

большая порция салата;

1 банан.

Щадящая диета с постепенным снижением веса

Эту диету можно использовать не только для снижения веса. Она также прекрасно подходит для поддержания веса в норме. Но особенно она хороша для тех женщин, которые вступают или вступили в климактерический период (или уже пережили его). Почему ее хорошо соблюдать именно во время климакса? Потому что эта диета помогает не только убрать лишние килограммы, но и предотвратить остеопороз (продукты, которые рекомендуется употреблять при этой диете, богаты кальцием). И это еще не все. Она содержит тот необходимый набор питательных веществ, который поможет облегчить негативные симптомы климакса: отеки, приливы, чувство усталости и раздражения.

Общие рекомендации:

- обязательно выпивайте в день до 450 мл соевого молока, обогащенного кальцием, желательно отдельно от пищи;
- пейте травяные чаи, китайский красный или зеленый чай, воду. Откажитесь от кофе, алкоголя и продуктов с большим количеством специй либо ограничьте их употребление (из-за них приливы бывают сильнее). Выпивайте 2 литра жидкости в день;
- замените соль свежими или сушеными травами или используйте вместо соли морские сухие водоросли, измельченные в кофемолке;
- ешьте много овощей и зеленого салата (в предложенном меню варьируйте свой выбор по вкусу или продуктам, которые есть в наличии);
- обязательно включите в рацион бобовые, сою, чечевицу, горох нут, содержащие природные гормоны - изофлавоны, которые помогают облегчить отрицательные симптомы менопаузы;
- ешьте продукты, богатые кальцием: капусту, молочные продукты, листовую зелень, белую рыбу, орехи и семена;
- ешьте фрукты богатые калием, овощи (включая стручковую фасоль), морские водоросли, зеленые листовые овощи (содержат природные гормоны, ферменты, витамин С и вещества, улучшающие самочувствие);
- обязательно включите в рацион жирные сорта рыбы, орехи и семена - важный источник жиров Омега-3.

Примерное меню

Завтрак на каждый день:

каждый день обязательно съедайте обезжиренный натуральный биокефир с добавлением 2 столовых ложек мюсли с льняным семенем либо с добавлением орехов (грецкие, миндаль, бразильский) и один свежий фрукт.

При наличии блендера можно делать коктейль из кефира, фруктов и орехов.

Второй вариант завтрака:

порция зерновой смеси с молоком, 1 свежий фрукт, орехи и семечки.

Перекус:

один раз - пригоршня кураги, сушеных персиков или инжира; второй раз - пригоршня орехов, но без верха.

День 1-й

Обед:

1 ломтик хлеба (поджарить в тостере или слегка подсушить в духовке) с 50 г рыбного паштета;

большая порция листового салата с нежирной заправкой без масла;

1 киви или сливы.

Ужин:

нарезанный ломтиками твердый тофу, поджарить в небольшом количестве масла с тонко нарезанными овощами по вашему выбору (морковь, спаржа, брокколи, цветная капуста, зелень), с соусом из желтой фасоли, бульоном и травами.

День 2-й

Обед:

3 хрустящих ржаных хлебца с паштетом из семян;

1 апельсин.

Ужин:

куриную грудку без кожи смазать маслом и запечь на противне с 1 нарезанным сладким перцем и 1 кабачком, измельченным зубчиком чеснока, листьями шалфея и розмарина. Подавать с 3 столовыми ложками вареной зеленой чечевицы; сбрызнуть уксусом.

День 3-й

Обед:

смешать вареный картофель (молодой - по сезону) с листьями салата, вареным яйцом, ростками бобовых или злаков (любых, например, пшеницы), полить заправкой из 1 столовой ложки натурального арахисового масла и 1 столовой ложки готовой французской заправки.

Ужин:

1 большая запеченная картофелина, подать либо с 3 столовыми ложками готового сырного соуса и 1 столовой ложкой тертого пармезана, либо с 3 столовыми ложками обезжиренного протертого творога с зеленью и чесноком; салат из зеленых овощей. Например, капуста и огурец; капуста и горох; огурец и болгарский зеленый перец.

День 4-й

Обед:

большая порция супа (например, с брокколи), посыпанного 1 столовой ложкой сыра чеддер или пармезан; 50 г белого хлеба; 1 апельсин.

Ужин:

1 рыба (среднего размера), обжаренная и поданная с обжаренным миндалем и зеленой фасолью.

День 5-й

Обед:

50 г хлеба с отрубями;

40 г сыра бри (камамбер) с большой порцией листового салата, полить заправкой без масла.

Ужин:

небольшой кусок постного мяса обмазать оливковым маслом и запечь в духовке до готовности, подать с вареной чечевицей или небольшой пиалой коричневого риса.

День 6-й

Обед:

1 порция отваренной пшеничной крупы; подавать с салатом из помидора, измельченной петрушки, большой нарезанной луковицы; заправить салат 1 столовой ложкой смеси оливкового масла с лимонным соком, сверху посыпать измельченным вареным яйцом.

Ужин:

2 маленькие отбивные из любого постного мяса, запечь на противне с 2 красными нарезанными перцами, 1 красной луковицей, в 2 чайных ложках оливкового масла с приправами (около 40 минут или до готовности).

Подавать отбивные с 2 столовыми ложками коричневого риса, смешанного с половиной смеси из красного перца.

День 7-й

Обед:

поджарить 50 г белого хлеба (в тостере или духовке), подать с 50 г пюре из бобовых и оставшимся с вечера перцем и луком, приправленными 1 чайной ложкой бальзамического уксуса и листьями базилика, специями.

Ужин:

запечь 100 г филе лосося (можно обжарить), подать с 2 молодыми картофелинами, соусом песто (1 столовая ложка) или любым рыбным соусом с зелеными овощами.

Невегетарианская очистительная диета

Эта простая, но замечательная диета позволит вам не только очистить организм от шлаков и токсинов, но и похудеть. Она достаточно щадящая, необходимо только соблюдать некоторые требования:

- питаться регулярно, есть медленно;
- есть часто, дробно, небольшими порциями;
- не использовать консервированные напитки, в кофе или чай не добавлять сахар;
- для улучшения вкуса используйте травы, зелень, лук, чеснок, приправы.

Вы можете употреблять следующие продукты:

- молочные: обезжиренный йогурт, молоко, молочные супы, нежирные сливки;
- яйца;
- рыба и мясо (только вареные, запеченные или приготовленные на пару);
- овощи (картофель, цветная капуста, шпинат, морковь, помидоры);
- фрукты (все и в любом виде);
- крахмалосодержащие продукты: ржаной хлеб, коричневый и обычный рис, маис, сухое печенье (крекеры);
- напитки: вода, слабый чай мате; свежеприготовленные фруктовые соки; небольшое количество легкого вина (за ужином); кофейные напитки.

Не рекомендуется есть лосось, сардины и сушеную рыбу; мясные супы и жирные подливы; повторно разогретое любое мясо; свинину и другие тяжелые для усвоения виды мяса.

Примерное меню

Ежедневно на второй завтрак:

чай или кофе;

1 ломтик зернового хлеба с обезжиренным маргарином или легким маслом.

День 1-й

Завтрак:

кофе или чай;

1 крекер с маслом; 1 вареное яйцо.

Обед:

овощной суп (например, томатный);

вареное или запеченное мясо;

цветная капуста;

фрукты.

Ужин:

запеченная рыба;

небольшой кусочек сыра;

1 хрустящий хлебец;

чай или кофе, сок.

День 2-й

Завтрак:

порция зерновых; 1 крекер с маслом;

чай или кофе.

Обед:

запеченное мясо;
порция зеленого салата;
дыня (в сезон), груши.

Ужин:

отбивная из баранины;
помидоры;
зелень;
корнеплоды;
1 картофелина среднего размера;
1 хрустящий хлебец со сливочным сыром (крекер);

чай или кофе, сок.

День 3-й

Завтрак:

отварная треска;
1 хрустящий хлебец с маслом;
чай или кофе.

Обед:

овощной суп;
куриная печень, запеченная с морковью, зеленью и корнеплодами.

Ужин:

люля-кебаб из телятины;
шпинат, петрушка;
апельсин, персики;

чай или кофе, сок.

День 4-й

Завтрак:

1 вареное яйцо;
1 крекер или хлебец с маслом;
чай или кофе.

Обед:

фаршированные помидоры (начинка из любых разрешенных продуктов);
салат из овощей с сыром (брынза); фрукты.

Ужин:

фруктовый сок;
тушеная баранина;
1 столовая ложка коричневого риса;
салат из помидоров и лука;

свежие фрукты; чай.

День 5-й

Завтрак:

сендвич из 1 ломтика зернового хлеба, легкого майонеза и кусочка копченой рыбы;
чай или кофе.

Обед:

запеченная куриная грудка;
1 ломтик зернового хлеба;
корнеплоды;
грейпфрут.

Ужин:

бульон;
холодное отварное мясо;
салат из овощей;

сок.

День 6-й

Завтрак:

1 ломтик зернового хлеба с маслом;
чай или кофе.

Обед:

запеченное рыбное филе;
порция бобовых;
помидоры;
свежие фрукты.

Ужин:

овощной суп;
омлет с грибами или тушеное мясо;

1 небольшая картофелина; фрукты.

День 7-й

Завтрак:

1 ломтик зернового хлеба со сливочным сыром;
чай или кофе.

Обед:

томатный сок;
запеченное с луком мясо;
зеленые корнеплоды; печеные яблоки со сливками.

Ужин:

баранья отбивная;
салат из груш, салата-латука и зеленого перца;

чай или кофе.

Диета с низким содержанием жиров

При диете с низким содержанием жиров следует избегать употребления молока, муки, красного мяса. Хорошо сочетать диету с ваннами с морской солью (на ванну воды 500 г морской соли), лучше принимать солевые ванны за 30 минут до сна. Избавиться от лишнего веса вам также поможет приготовленный следующим образом сок: соедините в равных частях огуречный, морковный сок, сок сельдерея, сок шпината. Добавьте в смесь соков по щепотке мускатного ореха, соли, тминового порошка.

Желательно выпивать 1,5-2 литра сока в день.

Ешьте ровно половину порции, которую привыкли съедать. Утоляйте лишь чувство голода. Откажитесь от хлеба, сдобы, кондитерских изделий и круп.

Примерное меню на один день

Сразу после сна смешайте сок одного свежего лимона и одного апельсина, добавьте в него стакан горячей воды. Когда напиток остынет, выпейте его с 1 столовой ложкой фруктозы.

Завтрак:

1/2 грейпфрута, апельсин, яблоко, компот из чернослива или 1-2 сваренных всмятку яйца; или кусочек хлеба из непросеянной муки с легким маслом; зеленый чай или кофейный напиток.

Второй завтрак:

фруктовый салат перемешать, добавить изюм без косточек, молотые орехи либо 25 г зерен кунжута; либо 1-2 стакана фруктового сока.

Обед:

1-2 ломтика цельнозернового хлеба с легким маслом или салат из помидоров с зеленью, или фрукты, фруктовый салат, стакан фруктового сока.

Ужин:

на выбор: овощной суп; постное мясо или рыба, омлет с картофелем и большой порцией зеленого салата; овощной салат ассорти или фруктовый салат, компот, пудинг с манкой, макароны.

Избегайте белого хлеба, крахмалосодержащих продуктов, сахара, уксуса, колбасы, консервированной или жареной пищи.

Ешьте гранаты, инжир, апельсины, молотый миндаль, капусту, шпинат, морковь, виноград, помидоры.

Грейпфрутовая диета

Длительность диеты - семь дней, в течение которых вы избавитесь от 4-5 лишних килограммов. Грейпфрутовая диета достаточно хорошо сбалансирована и содержит большое количество витаминов и минеральных веществ. Она особенно хороша в зимний и весенний периоды, когда наш организм подвержен негативному воздействию низких температур. А так как цитрусовые очень богаты витамином С, то вы не только сбросите лишний вес, но и сможете активно противостоять многим болезням. К тому же витамин С просто жизненно необходим клеткам нашей кожи, а регулярное употребление грейпфрутов поможет вам ежедневно получать необходимую дозу этого витамина.

Во время диеты следует отказаться от соли, соусов и специй (кроме красного перца). Мясо должно быть только постным, а рыба - нежирная. Можно использовать консервы, но только не в масле, а в собственном соку, например, тунца. Между основными приемами пищи разрешается выпивать стакан кефира, но только в случае появления особенно мучительного голода и не на ночь; можно съесть яблоко или апельсин и один раз в день чайную ложку меда к чаю. Из всех чайных сортов отдавайте предпочтение китайскому зеленому. Допускается также и кофе, но только не растворимый (эспрессо или свежесваренный, без сахара). Следует помнить, что грейпфрутовая диета противопоказана людям с гастритом и язвой желудка.

Примерное меню

День 1-й

Завтрак:

грейпфрутовый сок без сахара или 1 грейпфрут; два кусочка постной ветчины по 25 г; кофе или чай (без сахара).

Обед:

1 грейпфрут;

250 г овощного салата заправить лимонным соком (любые овощи, кроме картофеля, кукурузы) и посыпать зеленью;

кофе, чай.

Ужин:

150 г отварного (или обжаренного в гриле) постного мяса;

200 г зеленого салата с лимонным соком;

чай с медом.

День 2-й

Завтрак:

грейпфрутовый сок без сахара или 1 грейпфрут;

2 вареных яйца;

кофе или чай (без сахара).

Обед:

1 грейпфрут;

Электронная библиотека спорта: wholesport.ru

50 г сыра жирностью 20-30 % или нежирный творог.

Ужин:

200 г рыбы (отварной или гриль);

большая порция зеленого салата из овощей (огурец, капуста, брокколи, листовой салат, перец и т. д.), заправить смесью из 1 чайной ложки лимонного сока и 1 чайной ложки оливкового масла;

20 г черного хлеба или хрустящий хлебец.

День 3-й

Завтрак:

грейпфрутовый сок без сахара или 1 грейпфрут;

2 столовые ложки овсянки или мюсли с 1 столовой ложкой изюма, 2-3 измельченными орехами (кроме арахиса) и 4 столовыми ложками обезжиренного йогурта или молока.

Обед:

1 грейпфрут;

чашка овощного супа или прозрачного бульона с двумя сухариками.

Ужин:

200 г куриной грудки (гриль или отварная);

2 запеченных помидора;

перед сном съесть половинку грейпфрута.

День 4-й

Завтрак:

1 стакан томатного сока;

1 вареное яйцо;

чай с лимоном.

Обед:

1 грейпфрут;

большая порция салата из моркови или зеленых овощей, заправить смесью лимонного сока и оливкового масла;

кусочек хлеба или тост.

Ужин:

400 г отварных или тушеных овощей (кабачок, капуста, свекла, морковь, сельдерей); чай;

перед сном - свежий грейпфрут или сок.

День 5-й

Завтрак:

фруктовый салат из яблока, грейпфрута и апельсина; кофе или чай с лимоном.

Обед:

1 большая запеченная картофелина;

200 г салата из зеленых овощей или капусты.

Ужин

на выбор: 200 г постной говядины;

250 г куриных грудок;

250 г рыбного филе;

томатный сок или запеченный помидор;

перед сном - грейпфрут или сок.

День 6-й и день 7-й

Выбирайте любое дневное меню из вышеперечисленных.

Единственное жесткое ограничение - не есть после семи вечера.

Средиземноморская диета

Средиземноморская диета основана на национальной кухне жителей Средиземноморья. Это идеальный пример правильно сбалансированного питания. По большому счету это даже не диета, а скорее, новый образ или стиль жизни. Хочу сразу предупредить женщин, которые заинтересуются ею: быстро похудеть не получится. Диета больше подходит тем, кто хочет либо подкорректировать фигуру, либо сохранить ее и здоровье на долгие-долгие годы. Вот чему средиземноморская диета точно может научить - так это тому, как правильно питаться. За счет тех продуктов, которые входят в рацион кухни народов Средиземноморья, можно омолодить и оздоровить организм, сделать кожу упругой, улучшить зрение, снизить уровень холестерина в крови и держать в идеальном состоянии сердечно-сосудистую систему. Секреты данной диеты очень просты и доступны: убираем жирные молочные продукты, крахмал, лишние животные жиры и ориентируем свой рацион на самые обычные овощи, фрукты, свежие фруктовые соки и дары моря, причем, вовсе не отказываясь от мяса.

Принципы средиземноморской диеты

Завтрак. На протяжении нескольких тысячелетий жители Средиземноморья выработали свой подход к ежедневному рациону, причем очень правильный: утром - углеводная пища, вечером - белковая. Такой рацион хорош тем, что за целый день мучное успеваешь усвоить, а энергия - израсходоваться, то есть хлеб, лепешки и лаваш, которые средиземноморские жители предпочитают есть с утра за завтраком, не откладываются в виде лишних килограммов на талии и бедрах. К хлебным изделиям подают мед или домашнее варенье.

Обед и ужин. Как правило, на обед подаются овощи, домашние макароны (лапша) или рис. Овощи едят и сырыми, и тушеными, в общем - всегда, везде и в любом виде. Для средиземноморского рациона нормой на человека считается килограмм овощей в день. Кроме картофеля, это могут быть любые овощи: все сорта капусты, перец, помидоры, баклажаны, лук-порей, морковь, кабачки, маслины и оливки. Без последних в средиземноморской кухне не обходится ни одно блюдо. Диетологи утверждают, что оливки (и зеленые, и черные) богаты витаминами А, С, Е и содержат очень полезные растительные жиры, сахар, белки и пектины. Не забудьте про чеснок и зелень: майоран, эстрагон, базилик, сельдерей, петрушку, укроп, кинзу и т. д.

Средиземное море богато всеми видами морепродуктов, поэтому неудивительно, что рыбные блюда жители этого региона едят четыре - пять раз в неделю. Можно до бесконечности перечислять виды морепродуктов и рыбы, но сардины, макрель, форель, тунец, омары, кальмары, мидии и гребешки составляют ежедневный рацион испанцев, итальянцев, греков и т. д. К рыбным блюдам здесь относятся очень бережно, никогда не портят морские дары мукой, яйцами или большим количеством жира. Рыбу готовят на гриле с очень небольшим количеством оливкового масла или тушат с помидорами; варят рыбный суп, добавляя такие овощи, как кабачки цуккини, помидоры, лук-порей. К рыбе подают лимон и салат из свежих овощей. Как один из вариантов - к рыбе могут подать рис: обычный рассыпчатый или ярко-желтый с шафраном.

Что касается мяса, то его едят 2-3 раза в неделю и только самое постное: баранину, телятину, редко - свинину или кролика, индюшку или курицу, причем размер порции не превышает 100 г. Баранину готовят с баклажанами, помидорами и перцем, приправляя сухим красным вином или зернами граната и нарубленными грецкими орехами. Но в целом можно сказать, что питание средиземноморских народов базируется на рыбных и овощных блюдах.

Из молочных продуктов предпочтение отдается кисломолочным: йогурт, кефир, пахта, козье молоко или нежирный сыр. Без брынзы и фетаки невозможно представить ни одно греческое или балканское блюдо. Эти молодые рассольные продукты добавляют в салаты и овощные закуски.

Неотъемлемой частью рациона жителей этого региона является сухое виноградное вино: стаканчик вина выпивают во время каждого приема пищи. Действительно, виноград-

ные вина содержат огромное количество витаминов и минералов, фруктовых Сахаров и дубильных веществ. Эти природные соединения обладают такой биологической активностью, что позволяют обходиться безо всяких искусственных пищевых добавок.

На десерт - обязательно фрукты, не менее трех порций в день: виноград, груши, яблоки, персики, сливы, хурма и т. д. Например, итальянки съедают до четырех апельсинов в день, обязательно - гроздь винограда и хурму. Масса микроэлементов, калий, глюкоза, клетчатка - все это делает такой десерт особенно полезным для женской красоты. Хурма, например, очень богата витаминами А, В и С, железом и пектином, который сохраняет молодость и является натуральным лифтингом для кожи. Зная это свойство хурмы, жительницы Средиземноморья используют ее сок и мякоть для масок и предпочитают хурму разным тортикам и пирожным.

Попробуйте приготовить нижеописанные блюда, они не только полезны и вкусны, но и достаточно просты в приготовлении.

Сельдь по-балкански

(4 порции; 1 порция - 255 ккал)

Ингредиенты:

8 свежих сельдей;
сок 1 лимона;
2 столовые ложки тертого сыра;
1 столовая ложка без верха красного перца;
50 г муки;
1 зубчик чеснока;
2 луковицы;
1 стручок сладкого перца;
4 помидора;
несколько копченых сардин (по желанию);
соль и перец - по вкусу;
маргарин или оливковое масло для жарки.

Способ приготовления:

1. Рыбу сбрызните лимонным соком.
2. Смешайте сыр, муку, красный перец и растертый зубчик чеснока. Луковицы очистите и нарежьте кольцами, стручок перца разрежьте на 4 части, удалите сердцевину и нарежьте соломкой.
3. Посолите, поперчите сельдь и обваляйте в мучной смеси.
4. Обжаривайте рыбу в течение 8 минут на небольшом количестве масла (маргарина).
5. Разрежьте пополам помидоры, внутренней стороной обваляйте в мучной смеси и обжаривайте в течение двух минут с каждой стороны. Репчатый лук и сладкий перец пассируйте в масле в течение трех минут.
6. Выложите рыбу на блюдо, покройте жареными овощами и украсьте половинками помидоров и копчеными сардинками. Подавайте с большой порцией зеленого салата.

Форель в винном бульоне

(4 порции; 1 порция - 220 ккал)

Ингредиенты:

4 готовой форели (по 200-250 г);
0,25 л терпкого сухого белого вина;
1,5 литра воды;
8 горошин белого перца (можно заменить острым душистым перцем); 1/2 лаврового листа;
1 луковица;
1 стебель лука-порей;
1 столовая ложка соли.

Способ приготовления:

1. Вино, воду, соль, перец, кольца репчатого лука и лук-порей, лавровый лист варить в течение 10 минут.

2. Форель промойте под струей воды, не повредив при этом пленку на коже. Затем соедините голову и хвост рыбы нитью либо проткните поварской иглой или шпажками.

3. Осторожно положите форель в бульон и разогревайте, не доводя до кипения шесть минут.

4. Форель подавайте с лимонами, свежими овощами, оливками и картофелем, посыпанным петрушкой.

Цветная капуста по-итальянски

(4 порции; 1 порция - 285 ккал)

Ингредиенты:

1 головка цветной капусты;

2 луковицы;

1 чайная ложка измельченных пряных трав;

250 г эдамского сыра;

1/2 банки консервированных очищенных томатов;

1/2 чайной ложки тимьяна; немного чесночной соли.

Способ приготовления:

1. Цветную капусту помыть, разделить на соцветия и положить в холодную подсоленную воду.

2. Порезать луковицы кубиками и обжарить в не большом количестве масла.

3. Добавить соцветия капусты, приправы, в кастрюлю, добавить воды и тушить под крышкой около 20 минут.

4. Потереть сыр, слить с помидоров жидкость.

5. Помидоры положить в форму, посыпать тимьяном и чесночной солью. С цветной капусты слить весь сок, положить ее к помидорам, все посыпать тертым сыром и запекать в духовке (при температуре 200 °С) до полной готовности.

Запеченные баклажаны

(4 порции; 1 порция - 300 ккал)

Ингредиенты:

750 г баклажанов;

250 г помидоров;

1 луковица и 1 зубчик чеснока;

50 г сыра;

250 г постной свинины; перец, соль, мука.

Способ приготовления:

1. С баклажанов тонким слоем снять кожицу. Разрезать их вдоль на полоски толщиной 0,5 см, посолить и дать постоять 15 минут. Затем вымыть, обсушить, поперчить, обвалить в муке (если хотите похудеть, не используйте муку) и обжарить до золотистого цвета.

2. Баклажаны и помидоры, нарезанные кружочками, слоями уложить в форму.

3. Обжарить лук до золотистого цвета, затем обжарить нарезанную кубиками свинину (2 минуты). Выложить мясо сверху на баклажаны. Посыпать тертым сыром и запекать до готовности. Чтобы избавить блюдо от лишних калорий, можно не использовать муку и свинину, растительное масло - по минимуму.

Рыбный суп на ужин

(4 порции; 1 порция - 210 ккал)

Ингредиенты:

200 г рыбного филе;

2 луковицы;

3 столовые ложки оливкового масла;

щепотка чесночной соли;

1/4 стакана белого вина;

соль, перец по вкусу, 1/2 лаврового листа;
1/2 банки консервированных очищенных помидоров;
1/2 литра бульона;
1 чайная ложка (с горкой) крахмала;
1 столовая ложка зеленого лука;
30 г тертого сыра.

Способ приготовления:

1. Очистить и мелко порезать репчатый лук. Разогреть масло, пассеровать в нем лук, пока он не начнет изменять цвет.

2. Рыбное филе порезать на кубики со стороной 1 см, посыпать чесночной солью и перемешать.

3. Добавить к луку белое вино, щепотку соли, перца, лавровый лист, рыбное филе и обжарить в течение 5 минут на медленном огне. Затем выложить рыбное филе, пропустить его через мелкое сито или мясорубку и положить в супницу. В кастрюлю с супом добавить бульон и помидоры и варить на сильном огне 5 минут. Развести крахмал в небольшом количестве вина, влить в суп и дать закипеть. Суп посыпать тертым сыром и зеленым луком.

Рыбная похлебка

(4 порции; 1 порция - 295 ккал)

Ингредиенты:

200 г рыбного филе;
сок 1/4 лимона;
2 луковицы;
1 стручок сладкого перца;
1/2 корня сельдерея;
соль, перец - по вкусу;
2 большие картофелины;
50 г копченой грудинки;
1 столовая ложка маргарина (выбирайте низкокалорийный);
1/2 литра воды;
1/2 чайной ложки ароматических приправ;
1/2 литра обезжиренного молока.

Способ приготовления:

1. Рыбное филе нарезать кубиками, посолить и сбрызнуть лимонным соком.

2. Мелко порезать репчатый лук, перец, сельдерей, картофель нарезать кубиками.

3. Порезать грудинку и растопить в суповой кастрюле (лучше с антипригарным покрытием). Добавить маргарин, лук, перец, сельдерей и картофель и тушить на слабом огне, пока кубики лука не станут прозрачными. Залить водой и варить около 10 минут.

4. Положить нарезанное филе, заправить перцем и приправами, проварить еще 5 минут. Добавить молоко и разогреть суп, не доводя до кипения.

5. Перед подачей посыпать суп зеленью.

Спагетти «А-ля карбонара»

(4 порции; 1 порция - 600 ккал)

Подавайте блюдо с итальянским красным вином.

Ингредиенты:

375 г спагетти; соль; 250 г ветчины;
1 маленькая баночка сардин;
1 пучок петрушки;
6 яиц, тертый сыр пармезан, перец, мускатный орех.

Способ приготовления:

1. В сильно подсоленную кипящую воду положите спагетти и, постоянно помешивая, варите около 8-10 минут.

2. Откиньте на сито, обдайте водой и обсушите.
3. Нарежьте ветчину кубиками, сардины и петрушку мелко порубите. Яйца размешайте с перцем и мускатным орехом.
4. Потушите на сковороде ветчину, добавьте сардины, петрушку и яйца, приготовьте рыхлую яичницу.
5. Спагетти выложите на блюдо, сверху положите яичницу и подайте к столу с пармезанским сыром и салатом из овощей.

Фаршированные помидоры

Ингредиенты:

- 8 свежих помидоров среднего размера;
- 200 г копченой рыбы (можно соленой);
- 3 яйца (вкрутую);
- 100 г тертого сыра твердых сортов;
- укроп, соль, сахар, легкий майонез или натуральный йогурт.

Способ приготовления:

1. Вымойте помидоры, срежьте верхушку, аккуратно вычистите ложкой мякоть.
2. Посолите помидоры и посыпьте сахаром.
3. Мелко нарежьте рыбу, яйца, укроп, добавьте сыр, майонез или йогурт и перемешайте.
4. На блюдо положите салатные листья, полученной начинкой нафаршируйте помидоры. Для пикантности можно добавить чеснок или красный перец.

Диета для ленивых

Чем хороша эта диета? Хотя бы тем, что в ней все предельно просто: что, когда и в каком количестве есть. Вам не придется ничего придумывать или высчитывать, просто следуйте предложенному плану питания - и все. Можно также добавить, что это действительно на сто процентов здоровая диета. Она рассчитана на целый месяц, то есть предложенный план двухнедельного питания вы пройдете дважды. За месяц, если будете четко следовать плану, можно потерять пять килограммов и больше. В качестве перекусов советую съесть яблоко, батончики мюсли или немного кураги и изюма, но никак не чипсы или сухарики.

Если действительно есть желание сбросить лишние килограммы, никакого экспромта. Вы должны составить подробный список: когда вы едите, что и сколько. Запланируйте точное время приема пищи, заранее продумайте чем позавтракать, что съесть на обед, чем перекусить.

Но и до крайности доходить не стоит: идите с собой на компромиссы, особенно если вам предстоит очень загруженный работой день. Решите заранее, какой прием пищи можно отложить, но завтракать советую всегда в одно и то же время. Вовсе не обязательно иметь горячий ужин, да и позавтракать можно оставшимся с вечера. Даже если не всегда все получится так, как вы запланировали, будьте готовы к этому и имейте про запас парочку рецептов альтернативных блюд.

Калорийность ежедневного меню равна 1600 ккал, из них: углеводы - 200-260 г (50-60 % от общего количества), белки - 1,2-1,5 г на 1 кг веса, или 75-95 г, жиры - 20-30 % от общего количества, или 35-55 г, клетчатка - 25-36 г.

При желании снизить количество калорий уменьшайте размер порции блюда.

Первая неделя

День 1-й

Общая калорийность - 1575 ккал.

Завтрак:

- 30 г овсяных хлопьев;
- 1 банан (маленький);

1 стакан кефира (жирность 1 %).

Второй завтрак:

яблочный соус-пюре (рецепт приведен ниже).

Обед:

2 ломтика цельнозернового хлеба;

2 столовые ложки нежирного печеночного паштета;

1,5 чашки нарезанного салата с 1 столовой ложкой нежирного соуса;

1 стакан молока (жирность 1 %).

Полдник:

3 чашки легкого попкорна, приготовленного в микроволновой печи.

Ужин:

85 г жареной камбалы (можно отварить, приготовить на пару, на гриле - так вы уменьшите количество калорий);

1 чашка вареной брокколи;

1 чашка отварного риса.

Перед сном:

1 чашка обезжиренного фруктового йогурта.

День 2-й

Общая калорийность - 1581 ккал.

Завтрак:

55 г мюсли с отрубями;

1 стакан молока (жирность 1 %);

1 маленький банан.

Второй завтрак:

40 г гречневой каши с минимумом соли.

Обед:

140 г индейки;

2 ломтика черного хлеба;

1 чайная ложка обезжиренного майонеза;

1,5 чашки нарезанного салата с 1 столовой ложкой нежирного соуса.

Полдник:

1 апельсин.

Ужин:

85 г запеченной рыбы;

1 небольшая картофелина, запеченная в мундире;

1,5 чашки нарезанного салата с 1 столовой ложкой ароматизированного уксуса.

Перед сном:

1 стакан кефира (жирность 1 %).

День 3-й

Общая калорийность - 1535 ккал.

Завтрак:

45 г фруктовых мюсли со стаканом молока (жирность 1 %);

1 чашка (можно замороженной) черной смородины.

Второй завтрак:

1 яблоко среднего размера.

Обед:

буррито из красной фасоли (рецепт приведен ниже);

1,5 чашки салата с 1 столовой ложкой нежирной запражки; 1 стакан кефира (жирность 1 %).

Полдник:

1 порция нежирного йогурта.

Ужин:

Электронная библиотека спорта: wholesport.ru

85 г запеченного картофеля;
1 булочка из цельного зерна пшеницы;
85 г фарша индейки (приготовить на гриле).

Перед сном:

батончик мюсли.

День 4-й

Общая калорийность - 1549 ккал.

Завтрак:

45 г кукурузных хлопьев с 1 столовой ложкой отрубей и 1 стаканом молока (жирность 1 %);

1 стакан грейпфрутового сока.

Второй завтрак:

сухофрукты (например, 3 чернослива среднего размера).

Обед:

2 ломтика цельнозернового хлеба с 2,5 ложками паштета из печени трески;

1 стакан кефира (жирность 1 %).

Полдник:

печеное яблоко с медом и корицей.

Ужин:

2 кусочка тонкой пиццы с нежирным сыром;

1,5 чашки нарезанного салата с 1 столовой ложкой нежирного соуса.

Перед сном:

1 порция обезжиренного фруктового йогурта.

День 5-й

Общая калорийность - 1492 ккал.

Завтрак:

1/4 цельнозерновой булочки с 1 чайной ложкой джема;

1 стакан молока (жирность 1 %).

Второй завтрак:

2 большие груши (или фрукты по сезону).

Обед:

2 ломтика цельнозернового хлеба с 60 г консервированной рыбы в собственном соку, жидкость слить (тунец, лосось, горбуша);

1 чайная ложка обезжиренного майонеза.

Полдник:

печеное яблоко с медом и корицей.

Ужин:

картофельная котлета с грибной начинкой, приготовленная на пару;

3 больших капустных листа с 1 столовой ложкой нежирного соуса.

Перед сном:

1 порция обезжиренного фруктового йогурта.

День 6-й

Общая калорийность - 1589 ккал.

Завтрак:

1 порция морковного кекса (рецепт приведен ниже); 1 стакан кефира (жирность 1 %);

1 большая груша (или фрукты по сезону).

Второй завтрак:

1 гроздь винограда (или фрукты по сезону).

Обед:

1,5 чашки салата;

85 г постного мяса или птицы;

30 г тертого нежирного сыра;

1 столовая ложка нежирного соуса;

2 хлебца из цельного зерна.

Полдник:

1 тарелка гречневой каши.

Ужин:

0,5 чашки пшеничной каши;

1 чашка вареной спаржи (стручковой фасоли);

85 г жареных морских гребешков (можно заменить креветками или кальмарами).

Перед сном:

1 порция нежирного фруктового йогурта.

День 7-й

Общая калорийность - 1690 ккал.

Завтрак:

45 г овсяных хлопьев и 1 стакан молока (жирность 1 %);

1 банан (небольшого размера).

Второй завтрак:

5 диетических хлебцов.

Обед:

85 г нежирного сыра;

5 небольших морковок;

4 стебля сельдерея;

половина цельнозерновой булочки.

Полдник:

1 порция нежирного фруктового йогурта.

Ужин:

1 буррито с 1 вареным рубленым яйцом и овощами;

1 рыбная котлета, приготовленная на пару;

0,5 чашки обжаренных в минимуме масла овощей.

Перед сном:

30 г кукурузных хлопьев с 1 столовой ложкой отрубей;

половина чашки обезжиренного йогурта.

Рецепты **Яблочный соус-пюре**

(второй завтрак первого дня, 8 порций)

Ингредиенты:

1,3 кг яблок (любых красных);

1 чайная ложка молотой корицы (или 1 чайная ложка нарезанного ванильного стручка);

2 полоски лимонной цедры;

1,5 столовой ложки лимонного сока (или по вкусу);

0,5 чашки сахара (или по вкусу);

2 столовые ложки сухого белого вина;

2,5 чашки воды (или сколько понадобится).

Способ приготовления:

1. Хорошо вымойте яблоки, разрежьте пополам и удалите черенки и сердцевину, не очищая от кожуры.

2. Положите яблоки в большую кастрюлю, добавьте корицу, ваниль, сахар, вино, лимонный сок и цедру, воду. Доведите до кипения и, уменьшив огонь, тушите на медленном огне с закрытой крышкой, пока яблоки не станут мягкими. Снимите с огня, дайте остыть и измельчите (можно в блендере). Разделите на 8 порций.

В одной порции 148 ккал, 37 г углеводов и 4 г клетчатки.

Сендвич с индейкой

(вариант обеда второго дня)

Ингредиенты:

- 2 столовые ложки творога;
- 1 чайная ложка сладкой горчицы;
- 0,5 чайной ложки эстрагона;
- 1 большой лист салата;
- 2 тонких ломтика зернового хлеба;
- 60 г тонко нарезанной отварной индейки (или куриной грудки);
- соль, перец - по вкусу;
- 4 тонкие полоски красного болгарского перца.

Способ приготовления:

1. Смешайте творог, горчицу и эстрагон.
2. На кусочек хлеба положите лист салата и намажьте смесью из горчицы, творога и эстрагона. Сверху положите индейку и кусочки болгарского перца. Посыпьте солью и перцем, накройте вторым кусочком хлеба.

В одном сэндвиче 244 ккал, 17 г белков, 27 г углеводов, 5 г жиров и 5 г клетчатки.

Буррито с красной фасолью

(обед третьего дня)

Ингредиенты:

- 220 г грудки цыпленка;
- 420 г консервированной фасоли (слить жидкость); 1,5 чашки томатного соуса;
- 3 столовые ложки дробленой пшеничной крупы;
- 1 чашка листового салата;
- 1 помидор; 1 тонкий лаваш.

Способ приготовления:

1. Мелко порежьте куриную грудку и тушите до готовности в небольшом количестве масла.

2. Отварите пшеничную крупу до полуготовности. Добавьте к ней фасоль, томатный соус и варите на медленном огне, регулярно помешивая. Добавьте мясо цыпленка и варите еще 2 минуты. Накройте крышкой, снимите с огня и оставьте еще на 5 минут.

3. Тем временем нашинкуйте 1 чашку салата, порежьте кубиками помидор.

4. На лаваш положите смесь фасоли и цыпленка, сверху - нарезанный салат, помидоры и оставшийся томатный соус.

5. Сверните лаваш трубочкой и, по желанию, подогрейте в СВЧ. Из оставшихся ингредиентов можно приготовить еще 3 буррито.

В одном буррито 236 ккал, белков - 15 г, углеводов - 27 г, жиров - 8 г, клетчатки - 6 г.

Морковный кекс

(завтрак шестого дня)

Ингредиенты:

- 2 чашки ржаной муки;
- 2/3 чашки отрубей;
- 2 чайные ложки пекарского порошка;
- 1 чайная ложка корицы;
- 1,5 чайной ложки мускатного ореха;
- 1,5 чашки снятого молока;
- 1,5 чашки тертой моркови;
- 0,5 чашки изюма; 0,5 чашки меда;
- 0,5 чашки яичного порошка;
- 2 столовые ложки патоки;
- 2 столовые ложки растительного масла.

Способ приготовления:

1. Разогрейте духовку до 170 °С.
2. Смешайте муку, отруби, пекарский порошок, корицу и мускатный орех. Отдельно смешайте молоко, изюм, морковь, яичный порошок, мед, патоку и масло.

3. Затем соедините все ингредиенты вместе и хорошо смешайте.
4. Смажьте формочки для кекса маслом или застелите пергаментной бумагой.
5. Заполните формы тестом на три четверти и выпекайте кексы до готовности (примерно 25 минут). Количество кексов 12-14 штук. В одном кексе 130 ккал, белков - 5 г, углеводов - 26 г, жиров и клетчатки по 5 г.

Вторая неделя

День 8-й

Общая калорийность - 1550 ккал.

Завтрак:

- 60 г кукурузных хлопьев;
- 1 маленький банан;
- 1 чашка нежирного фруктового йогурта.

Второй завтрак:

1 апельсин.

Обед:

- 1 тарелка овощного супа;
- 4 ломтика цельнозернового хлеба;
- 1,5 чашки нарезанного салата с 1 столовой ложкой низкокалорийного соуса;
- 1 стакан кефира (жирность 1 %).

Полдник:

3 хрустящих цельнозерновых хлебца.

Ужин:

1 порция обезжиренной вегетарианской лазаньи (рецепт приведен ниже, можно использовать приготовленный заранее и замороженный полуфабрикат); 1,5 чашки нарезанного салата с нежирным соусом.

Перед сном:

замороженный фруктовый сок (фруктовое мороженое).

День 9-й

Общая калорийность - 1599 ккал.

Завтрак:

небольшая порция гречневой каши (можно использовать гречневые хлопья быстрого приготовления) с 1 стаканом молока (жирность 1 %);

1 столовая ложка обезжиренного творога; 1/2 стакана свежевыжатого апельсинового сока.

Второй завтрак:

8 сухих галет.

Обед:

1,5 чашки салата по-гречески с 30 г сыра «Фета» (огурцы, помидоры, зелень, сладкий перец, можно добавить небольшой кусочек порезанной постной ветчины); 1 столовая ложка нежирного соуса;

- 4 ломтика цельнозернового хлеба;
- 1 стакан кефира (жирность 1 %).

Полдник:

изюм без косточек (4 столовые ложки).

Ужин:

1,5 чашки салата с 1 столовой ложкой нежирного соуса;
85 г куриной грудки, тушеной в 100 г томатного соуса вместе с зеленым болгарским перцем, грибами и луком.

Перед сном:

1 чашка обезжиренного фруктового йогурта.

День 10-й

Общая калорийность - 1437 ккал.

Завтрак:

40 г мюсли со стаканом молока (жирность 1 %);

1 груша (или любой фрукт по сезону) среднего размера.

Второй завтрак:

чашка нарезанного ананаса

(можно консервированного, но без сахара).

Обед:

1 маленькая пита;

1/2 чашки тушеной тыквы;

1/4 чашки тушеных цуккини;

1/4 чашки тушеных кабачков;

1 стакан кефира (жирность 1 %).

Полдник:

батончик мюсли.

Ужин:

1 чашка макарон из муки твердых сортов;

100 г креветок, тушеных с лимоном и перцем;

1 чашка вареной савойской капусты (брокколи).

Перед сном:

печеное яблоко.

День 11-й

Общая калорийность - 1630 ккал.

Завтрак:

1 тарелка овсяной каши на воде;

2 столовые ложки изюма без косточек;

1 стакан молока (жирность 1 %).

Второй завтрак:

1 кисточка винограда (среднего размера);

1/2 чашки черной смородины (любые ягоды или фрукты по сезону либо замороженные ягоды).

Обед:

2 ломтика цельнозернового хлеба;

60 г консервированного лосося в собственном соку;

1 чайная ложка обезжиренного майонеза;

5 небольших морковок;

3/4 чашки обезжиренного творога.

Полдник:

небольшой кусочек парового омлета.

Ужин:

85 г постной свиной отбивной;

1 чашка коричневого риса;

1,5 чашки салата с нежирным соусом.

Перед сном:

5 сухих галет.

День 12-й

Общая калорийность - 1628 ккал.

Завтрак:

2 средних оладушка из тыквы;

2 столовые ложки легкого соуса;

1 яблоко;

1 стакан молока (жирность 1 %).

Второй завтрак:

1 банан среднего размера.

Обед:

небольшая порция овощного супа;

2 ломтика цельнозернового хлеба;

2 столовые ложки обезжиренного творога.

Полдник:

30 г фруктовых мюсли;

1 стакан молока (жирность 1 %).

Ужин:

1 маленькая пита (или лаваш);

60 г отварного цыпленка;

1,5 чашки салата (к цыпленку);

1 столовая ложка нежирного соуса.

Перед сном:

1 чашка обезжиренного фруктового йогурта.

День 13-й

Общая калорийность - 1457 ккал.

Завтрак:

яичница-болтунья из 1 яйца;

1/2 чашки мюсли с 1 столовой ложкой отрубей; 1 стакан молока (жирность 1 %);

1/2 стакана свежевыжатого апельсинового сока.

Второй завтрак:

8 штук кураги (среднего размера).

Обед:

2 кусочка грудки индейки;

2 ломтика зернового хлеба;

1 чайная ложка горчицы;

1,5 чашки нарезанного салата с 1 чайной ложкой ароматизированного уксуса.

Полдник:

1 чашка обезжиренного йогурта.

Ужин:

85 г форели, запеченной в фольге с ломтиком лимона и помидором; 1 средняя картофелина, запеченная в мундире;

1 чашка вареного гороха (стручковой фасоли, просто фасоли);

1 стакан кефира (жирность 1 %).

Перед сном:

1 среднее по размерам овсяное печенье.

Рецепты Овощная лазанья

Ингредиенты:

1/2 кг постного куриного фарша;

3 листа теста для лазаньи;

3 стакана нарезанных грибов;

1 луковица, порезанная кубиками;

3 измельченных зубчика чеснока;

1 небольшой цуккини (250 г), мелко нарезать; 1 стакан свежего мелко нарезанного шпината, срезать стебельки;

400 г замороженного шпината;

350 г томатной пасты;

1 стакан воды;

перец, тимьян, орегано, соль;

450 г обезжиренного прессованного творога (или соевый творог, или тофу);

1 стакан нежирного сыра моцарелла, нарезать.

Способ приготовления:

1. Нагрейте духовку до 200 °С.
2. Поджарьте на сковороде мясо, лук, чеснок и грибы. Добавьте цуккини и шпинат, посолите смесь по вкусу и посыпьте перцем. Оставьте приготовленную массу выкипать на умеренном огне в течение 5-10 минут, затем добавьте томатную пасту, воду и орегано. Оставьте выкипать еще на 5 минут на медленном огне, постоянно помешивая. Смесь должна получиться не сухой. Добавьте прессованный творог и снимите массу с огня.
3. В смазанную маслом форму положите лист теста для лазаньи, наполнитель и моцареллу. Повторите операцию, пока не используете все листы теста, овощную массу и сыр.
4. Покройте верхний слой сыром, посыпьте орегано и тимьяном, и, накрыв приготовленную лазанью фольгой, выпекайте в духовке 30-40 минут.
5. За 10 минут до готовности снимите фольгу. Разрежьте лазанью только тогда, когда она хорошенько остынет, иначе она развалится под ножом. Готовое остывшее блюдо разрежьте на 10 кусков. В одной порции 287 ккал, из них: белки - 26,5 г, углеводы - 23,9 г, жиры - 9,5 г, клетчатка - 4,6 г.

Овсяное печенье

Ингредиенты:

- 1 стакан овсяных хлопьев;
- 1 стакан сушеных ягод (изюм и другие);
- 1 столовая ложка ванильного белкового порошка;
- 1 стакан кокосовой стружки;
- 1/2 стакана любых орехов;
- 2 яичных белка;
- 1 банан;
- 1 столовая ложка меда;
- 1 чайная ложка ванильного сахара.

Способ приготовления:

1. Нагрейте духовку до 150 °С.
2. Сначала смешайте только сухие ингредиенты, затем добавьте остальные.
3. Смажьте маслом бумагу на дне противня. Ложкой сформируйте около 24 небольших печений. Выпекайте 20 минут. В одном печенье 77 ккал, из них: белки - 2,5 г, углеводы - 15,6 г, жиры - 3 г, клетчатка - 1,2 г.

Циклическая диета

Многие женщины почему-то уверены, что если есть поменьше, а то и голодать, быстрее похудеешь. Мол, в условиях дефицита энергии наш организм сразу же возьмется сжигать жировые запасы. Если бы все было так просто и хорошо... На самом деле природа очень хитро создала человеческий организм, а женский - в особенности. Помимо жировых запасов мы имеем еще один источник «аварийного» питания - мышцы. Другими словами, организм отправляет в топку метаболизма (или сжигает) либо жировые запасы, либо мышечную ткань. Причем, по мнению специалистов-диетологов, организм отдает предпочтение мышцам, считая их менее ценными, чем жировая ткань. Поэтому в первую очередь в расход идет мышечная ткань, а не жировая, что, кстати, и объясняет быстроисчезающий эффект некоторых диетических программ. Вы практически ничего не едите, до изнеможения сгоняете вес физическими упражнениями, а жира сколько было, столько и есть, зато мышечная масса приобретает вид сдутого воздушного шарика.

Конечно, возникает закономерный вопрос: «Кто виноват?». А виноваты особые гормоны. Они автоматически выделяются в ответ на очень ограниченное питание. Помогая организму сохранить жиры, гормоны «расщепляют» мышечный белок, «доставая» из него

энергию. Точнее сказать, жир расходуется, но по минимуму. Ученые объясняют этот феномен глобальной эволюционной приспособительной реакцией человеческого рода, которая помогла ему пережить голодные времена и исторические катаклизмы. При помощи этого механизма наше тело способно растянуть жировые запасы на долгие месяцы, тем самым отодвигая голодную смерть.

Что же делать, как обмануть природу? Так как количество тучных людей в мире не уменьшается, а только возрастает, ученые предприняли попытку придумать схему питания, которая бы позволила обмануть природу.

Эксперименты ученых показали, что секреция гормонов, «сжигающих» мышцы, начинается не сразу, а через две недели голодания, а в течение этих первых двух недель организм сжигает жиры, чтобы компенсировать нехватку пищевых калорий. На основе этого вывода была разработана циклическая схема питания (или диета): две недели вы голодаете, затем возвращаетесь к нормальному питанию, что не дает возможности вашему организму начать выделять эти «вредные» гормоны. За две недели так называемого «отдыха» в питании организм не успевает наверстать то, что вы потеряли в период голодания.

Принцип достаточно прост: 14 дней вы едите здоровую пищу, но не переедаете; 14 дней употребляете мало пищи. За два таких цикла жира сжигается больше, чем за 28 дней непрерывного голодания.

Примерное меню дня для диетического цикла
(первые две недели)

Завтрак:

1 порция обезжиренного йогурта;
1/2 чашки ягод; 1 чашка овсянки;
кофе, вода.

Перекус:

1 апельсин, вода.

Обед:

порция зеленого салата с заправкой из 1 чайной ложки оливкового масла и 1 чайной ложки уксуса;

сэндвич: 150 г порезанного ломтиками белого куриного мяса, 2 куска хлеба, 1 столовая ложка горчицы и половина помидора, порезанного ломтиками;

вода.

Перекус:

белковый коктейль (можно обезжиренное соевое молоко).

Ужин:

220 г рыбного филе (нежирных сортов), приготовленного на гриле;

1 чашка отварных овощей (брокколи, морковь и цветная капуста), заправленных 1/2 чашкой томатного соуса;

1 маленькая сладкая картофелина (батат);

1 чайная ложка легкого маргарина;

вода.

Перекус:

1 чашка обезжиренного молока (можно обезжиренный кефир, йогурт).

Итого за день 1452 ккал, из них: белки - 120 г, углеводы - 180 г, жиры - 28 г.

Примерное меню дня «калорийного» цикла

(две недели)

Завтрак:

приготовить в сковороде с антипригарным покрытием яичницу-болтунью из 1/2 чашки яичного порошка, посыпать зеленым луком;

маленький кекс с 1 чайной ложкой джема;

2 киви;

вода.

Перекус:

1/2 чашки черники (можно замороженной);
1 чашка обезжиренного несладкого йогурта.

Обед:

порция салата: 1 чашка зелени (смесь), 1 порезанный помидор, 2 столовые ложки заправки для салата, не содержащей масла; сэндвич: 2 куска хлеба, 150 г ростбифа, 1 столовая ложка горчицы, 1 столовая ложка нежирного майонеза;

вода.

Перекус:

1 яблоко;
1 чашка обезжиренного молока;
батончик мюсли.

Ужин:

пассеровать: 1 чашку отварного коричневого риса, 200 г рыбы, 1/2 чашки зеленой фасоли, 1/2 чашки моркови, 1/2 чашки красного и зеленого болгарского перца (порезать соломкой), 1/2 чашки нашинкованного лука, 2 столовые ложки соевого соуса, 1 столовую ложку арахисового масла;

1 запеченная маленькая сладкая картофелина;

вода.

Перекус:

приготовить белковый коктейль: 1 банан, 300 г апельсинового сока, 1 мерная ложка белкового порошка (смешать с двумя кубиками льда).

Перед вами примерный план циклической диеты. Первые две недели вы едите по минимуму, а вторые две недели «отдыхаете». Но без переяданий! Просто вы едите здоровой пищи больше на 1000 ккал, этого достаточно, чтобы чувствовать себя сытой и довольной.